

nig wilt durven te dansen. Maar ik zie het leven nu zelf al bijna twintig jaar nuchter aan en ik begin het een beetje zielig te vinden, dat we als samenleving voor van alles en nog wat drank nodig zouden hebben. Als de drank ervoor moet zorgen dat je betrouwbaar overkomt, of dat je iets durft te zeggen of te doen: dat is toch raar. Het is heel erg artificieel. Als je ziet welke redenen mensen allemaal vinden om te drin-

‘Toen ik stopte met drinken en de groep “wij drinkers” wegviel, ben ik een tijdje heel eenzaam geweest’

Myriam Bruyninckx

ken, zie je ook dat het veel met emoties te maken heeft. Een succesje? Hop, dat moeten we vieren met een glas. Een groot verdriet? Dan drinken we een glas om te komen. Niet flauw zijn en voortdoen gaat makkelijker met een glas in de hand dan zonder. Je zet het glas aan je lippen en je trekt het je al minder aan. Drinken is de makkelijkste manier om van gemoedstoestand a naar b te gaan. En dat kan ook zijn omdat je heel blij bent, ik had vroeger soms het gevoel dat ik kon ontploffen van blijdschap. Veel van mijn cliënten moeten met emoties leren omgaan. Soms raken dingen je, dat is niet erg. Dan voel je dat je leeft. En een emotie, of het nu een pijnlijke of een leuke is, is een golf, ze gaat over. Ze zegt je iets, en als je ze toelaat, zal ze minder zwaar wegen dan wanneer je ze verdrinkt in alcohol. Als je er een gewoonte van maakt om je emoties weg te drinken, verwerk je niets.’

Of je als persoon ook last krijgt van die collectieve verslaving, hangt vooral af van

het effect dat drank op je heeft (en ook een beetje van je genen: als verslavingsgevoeligheid in de familie zit, heb je vier keer meer kans op probleemgebruik). En dat hangt weer van je hersenen af, en van het samenspel van de drank en persoonlijkheid. ‘Het kan zijn dat je introvert bent, en houdt van wie je wordt als je een paar glazen gedronken hebt. Zelf vond ik het leven als tiener en jonge twintiger wat aan de saaie kant. En als er gefeest en gedronken werd, gebeurde er tenminste iets en voelde ik me beter, meer op mijn plek. In mij maakt alcohol iets wakker dat zegt: joepie! Wat onder mijn band met de alcohol zat, heb ik pas ingezien toen ik psychotherapie ging studeren, en zelf door de mangel gehaald werd. Bij mij mankeert er een gevoel van verbinding. Ik ben niet introvert, heb geen laag zelfbeeld, maar mijn barst is dat ik altijd het gevoel heb gehad dat ik een eind van de anderen afsta. Toen ik stopte met drinken en de groep “wij drinkers” wegviel, ben ik een tijdje heel eenzaam geweest.’

Ijsberen

Of ze die verbinding dan buiten de alcohol en de bijbehorende feestvreugde gevonden heeft? ‘Ja, zeker. Als je nuchter door het leven wilt gaan, moet je creatief zijn. Daar wordt het leven voller en interessanter door. Ik ben weer gaan studeren nadat ik de alcohol afgezworen had, en in januari begin ik aan een toneelopleiding. Geregeld kies ik een nieuwe hobby, zo ben ik afgelopen jaar begonnen ijsberen. Nieuwe dingen doen, en eindelijk al die dingen doen waar je al drinkend van zegt dat je ze zo graag eens zou doen: dat houdt het leven spannend.’

Eva Berghmans

Drinkt u iets? van Myriam Bruyninckx en Philip Muls is uitgegeven bij Lannoo.



© Trui Chielens

Tips voor niet-drinkers om de feesten door te komen

- Laat vooraf weten dat je niet drinkt. Dan weten de mensen bij wie je te gast bent, dat ze iets anders voor je kunnen voorzien. Of je zegt dat je je eigen drank zult meebrengen.
- Zorg dat je een mooi glas hebt. Als de drinkers een suiker-randje, een citroentje en een ijsblokjes hebben, gun jezelf dat dan ook. Geen zelfmedelijden, dit is een positieve beslissing!
- Houd jezelf bezig, zodat je niet de hele tijd aan tafel moet zitten tussen drinkende mensen: doe de afwas, sta in de keuken, serveer het eten.
- Spreek een scenario af voor als je het te moeilijk zou krijgen. Leg uit hoe je je erbij voelt, en vraag of ze je niet willen overtuigen om nog te blijven als je aangeeft dat het genoeg geweest is.

de maand van Johannes Lievens



Kerstboomperspectief

Al zo lang ik me kan herinneren staat er in de wintermaanden een naaldboom op de Grote Markt van Brussel. En al net zo lang verschijnt er in de krant telkens een artikel over die boom. Ik lees het elk jaar met een vreemd soort interesse. Niet alleen door de spectaculaire onderneming die het is om een boom van meer dan twintig meter hoog in de binnenstad te krijgen, ook niet omdat ik een fervent kerstvierder ben, en zelfs niet omdat ik vind dat die boom niet had mogen sterven. Nee, ik lees het artikel omdat het in de krant gaat over een niet-menselijk individu. ‘Een boom’ wordt plots ‘de boom’. En omdat we het helemaal niet gewoon zijn om daarover te schrijven, vind ik het elk jaar weer spannend om de oplossingen te zien die journalisten vinden om het over de uniciteit van de boom van dit jaar te hebben.

Meestal kiezen ze ervoor om de plaats te vermelden waar de boom stond toen hij nog leefde. Verviers. Vielsalm. Eupen. In de jaren 90 kwam de boom geregeld uit Helsinki. In 2021 haalde men de boom uit Dilbeek, waar hij vijftwintig jaar had gestaan in de tuin van iemand die al jaren in de schaduw woonde. En de boom die vandaag op de Grote Markt prijkt, komt uit het kleine Raeren, in Luik.

Andere keren zijn het mensen die de hoofdrol spelen in het verhaal over de jaarlijkse kerstboom. Bijvoorbeeld Bérangère Delatte, de eigenares van de boom die in 2019 werd gekapt, en die daarbij zei: ‘Het voelt alsof ik afscheid neem van een goede vriend.’



© belga

Op sommige momenten krijgt hij zelfs een politieke betekenis. Zo was de boom in 2014 een symbool voor het Letse voorzitterschap van de Raad van de Europese Unie, en reisde hij in 2016 eerst 1.400 kilometer uit Slowakije, om de Slowaaks-Belgische banden aan te halen.

Vanaf dat jaar vind je overigens filmpjes terug van het hele gebeuren. Soms wordt daarin gesproken over de bijzondere herkomst, dan weer over het moeilijke transport of het gat in de Markt waarin de stam van de boom moet passen.

Zelden nemen journalisten, in dat web van mogelijke invalshoeken, het perspectief van de boom zelf mee. En daar missen ze toch een buitenkans. Voor één keer zou het, in kranten die gevuld worden met opinies, columns en diepte-interviews over en door mensen, kunnen gaan over de beleving van een boom.

Daarom wil ik proberen om hier te beginnen met een biografie van de kerstboom van dit jaar. Ik bereken wanneer hij ontkiemde (1982). Ik zoek op hoe warm het in dat jaar was, wanneer er in zijn leven natte jaren voorkwamen en wanneer het droog was. Ik zoek op hoe een spar groeit en noteer de vorm van zijn zaadkegels. Ik kom te weten dat de Nordmann uit Turkije komt. Dat de schors pas op hoge leeftijd begint te rimpelen. En dat een spar alleen moet staan om een mooie kerstboom te worden. Maar de tekst die uit dit onderzoek voortkomt, geeft me geen voldoening. De woorden die ik opschrijf, brengen me niet dichterbij het perspectief van de Grote Markt-spar van 2022.

Ik besluit mijn vragen aan de spar op te schrijven: Hoe is het? Heb je het soms koud? Heb je het gevoel dat je doodgaat? Hoe is het om geen wortels meer te hebben? Weet je dat er lichtjes in je takken hangen? Hoe is het om voor het eerst ergens anders te zijn?

Misschien moeten we er maar een gewoonte van maken om in elk krantenartikel een aantal regels te reserveren die niet dienen om te schrijven over wat we zeker weten, maar om vragen te stellen over wat we ons niet kunnen voorstellen. En dat niet alleen in artikels over kerstbomen, maar ook over politici of over mensen die op straat moeten leven.

Johannes Lievens is performer, schrijver en theatermaker. Hij werkt aan een apocalyptische klimaatkomedie met zeven spelers en aan een monoloog over eenzaamheid in de grote stad. Hij zoekt elke dag naar vormen om zijn verwondering over de wereld te delen.

Hoe is het om geen wortels meer te hebben? Weet je dat er lichtjes in je takken hangen?