

De verborgen dorst

Waarom we meer verslaafd zijn dan we denken

Kristal P

Schrijver: Kristal P
Coverontwerp: Kristal P
ISBN: 9789403817422
© Kristal P

De meeste boeken over verslaving richten zich op stoppen, verklaren of vertellen.

Dit boek doet iets anders: het legt bloot dat verslaving geen individueel falen is, maar een universeel mechanisme.

- Het gaat niet alleen over drank of drugs, maar ook over succesjagen, zorgen, scrollen, spiritualiteit, seks, of likes.
- Het gaat over honger → die zich vasthecht aan iets buiten ons.
- Het gaat over haak → hoe patronen ons gevangen zetten.
- Het gaat over herhaling → hoe we steeds weer in dezelfde lus belanden.

Maar achter elke honger zit ook een sleutel: de herinnering aan de bron.

Dit boek is dus geen handleiding om te stoppen, maar een spiegel.

Het breekt hokjes open, laat de lezer herkennen waar ze echt naar dorsten, en toont hoe honger ook een wegwijzer kan zijn naar vrijheid.

Inleiding — *De Verborgene Dorst*

Het Labyrint van Dorst

Iedere mens dorst.

Soms naar water. Soms naar warmte. Soms naar stilte. Soms naar erkenning. Maar vaker dan we toegeven dorsten we naar iets wat we niet kunnen benoemen.

Het voelt als leegte, als onrust, als een gat dat steeds vraagt om vulling.

En dus vullen we.

Met koffie in de ochtend, met een scherm in onze hand, met werk dat ons belangrijk laat voelen, met de lach van iemand die we denken nodig te hebben.

Of met wijn, sigaretten, seks, gokken, scrollen, controle.

De meesten denken dat verslaving alleen gaat over drank of drugs.

Maar wie eerlijk kijkt, ziet dat verslaving de taal is van een cultuur die vergeten is waaruit ze drinkt.

Het is een collectief patroon, een echo die zich overal herhaalt.

De verborgen aard van verslaving

Verslaving is niet wat je doet.

Verslaving is wat je zoekt in wat je doet.

Een glas wijn kan ontspanning zijn.

Maar ook een vlucht.

Een telefoon kan verbinding zijn.

Maar ook verdoving.

Werk kan creatie zijn.

Maar ook een kooi.

De kern van verslaving is dus niet het middel, maar de dorst eronder.

Die dorst komt voort uit onverwerkt trauma, uit een gebrek aan bedding, uit een diepe vergeten verbinding.

Verslaving is een honger naar iets echt — maar gevangen in herhaling van iets tijdelijks.

Het collectief als spiegel

We leven in een tijdperk van verslaving.

Niet omdat er meer middelen zijn, maar omdat er minder bedding is.

De samenleving beloont honger.

Succes wordt gevierd, maar vaak is het werkverslaving.

Romantiek wordt verheerlijkt, maar vaak is het afhankelijkheid.

Scrollen en “likes” lijken verbinding, maar vaak is het leegte.

Zelfs spiritualiteit wordt een markt: cursussen, beloftes, verlichting als product.

Het collectief zelf is verslaafd.

Aan consumptie. Aan controle. Aan illusies van veiligheid.

Daarom voelt het alsof niemand verzadigd raakt, hoe vol de winkelwagens ook zijn.

Waarom dit boek anders is

Er bestaan duizenden boeken over verslaving.
Over stoppen, over afkicken, over de gevaren van middelen.
Maar dit boek wil iets anders doen.

Het wil de lezer laten zien:

- Dat verslaving een universeel mechanisme is.
- Dat honger, haak en herhaling overal spelen.
- Dat de labels die je opgeplakt krijgt, niets zeggen over je waarde.
- Dat de spiegel van verslaving ook een sleutel bevat: de weg terug naar de bron.

Het is geen handleiding, maar een uitnodiging.
Geen therapie, maar een spiegel.
Geen schuld, maar een herkenning.

Mijn stem, jouw spiegel

Ik schrijf dit boek niet als buitenstaander.
Ik heb zelf honger gekend.
Ik heb mezelf verloren in leegte, in patronen, in destructie.
Ik weet hoe het is om jezelf weg te geven in de hoop dat iemand of iets je verzadigt.

Maar ik ontdekte ook: honger kan veranderen.
Wat je eerst liet verdrinken, kan je later laten herinneren.
Intensiteit kan destructief zijn, maar ook creatief.
Verslaving kan je verteren, maar ook de deur worden waardoor je jezelf terugvindt.

Daarom gebruik ik mijn stem.
Niet om jou te vertellen wat je moet doen, maar om je spiegel te geven.
Dat jij in deze bladzijden iets herkent waarvan je dacht dat het alleen van jou was.
En dat je leert: je bent niet alleen.

Waarom nu?

We staan als mensheid op **een breekpunt**.

Stress, burn-out, depressie, middelengebruik, schermtijd: alles wijst erop dat we vastzitten in een lus van consumptie en verdoving.

We worden opgejaagd door systemen die zelf verslaafd zijn aan groei, winst, macht.

En tegelijk groeit er iets nieuws: een verlangen naar echtheid, naar stilte, naar verbinding.

Steeds meer mensen beseffen dat stoppen met “het middel” niet genoeg is.

Er moet iets diepers veranderen.

Niet buiten ons, maar in onszelf.

Dit boek wil een bedding zijn in die verschuiving.

Het wil woorden geven aan wat je misschien al voelde, maar nog niet kon plaatsen.

Het wil een kaart bieden van het labirint waar we collectief doorheen gaan.

De structuur van dit boek

Om die kaart helder te maken, bestaat dit boek uit vijf delen.

– **De Dorst:** herkenning van hoe verslaving zich laat zien in ons dagelijks leven.

– **De Maskers:** hoe verslaving zich vermomt als succes, liefde, spiritualiteit of normaliteit.

– **De Uitleg:** het universele mechanisme van honger, haak en herhaling.

– **De Spiegelreflecties:** korte omkeringen die de lezer laten ervaren dat elk label ook een sleutel bevat.

– **De Weg naar Heelheid:** hoe dorst verandert in bron, hoe honger verandert in creatie.