

VREDE met je VERSLAVING

Gijs Jansen



THEMA.

INHOUD

	VOORWOORD	7
	INLEIDING	9
1	WAT IS EEN VERSLAVING?	13
2	HOE WE WORDEN VERLEID	17
3	DE BELANGRIJKSTE VRAAG	23
4	BEWUSTWORDING	29
5	HET LEVEN ALS LERAAR	39
6	HET WANTROUWEN VAN ONS HOOFD	45
7	GEEF JEZELF ALLE VRIJHEID	53
8	KIJKEN NAAR JEZELF	59
9	PIJN TOELATEN	67
10	ONTDEK HOE STERK JE BENT	73

11	AFKICKEN WAS NOG NOOIT ZO LEUK	79
12	10 GOUDEN TIPS	87
13	TIPS VOOR SPECIFIEKE VERSLAVINGEN	107
	TOT SLOT	117
	OVER DE AUTEUR	119
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	121

VOORWOORD

7

Dit boek markeert voor mij het einde van een persoonlijke reis, waarin ik een jaar lang geen druppel alcohol heb gedronken, en waarbij ik ook op een aantal andere vlakken ben gaan experimenteren met het doorbreken van verslavende gedragspatronen. Ondanks een aantal heftige, persoonlijke tegenslagen kan ik hierdoor alsnog zeggen dat ik een fantastisch jaar heb gehad, dat ik voor geen goud had willen missen.

Eigenlijk wilde ik al heel lang volledig stoppen met drinken. Niet omdat ik dacht dat dit moest, of omdat ik vond dat ik een probleem had, maar vooral omdat ik vrij wilde zijn. Ik ontdekte vervolgens dat ik niet alleen door alcohol, maar ook door vele andere, subtielere verleidingen gevangen werd, en nog steeds word gehouden. Ik ben dus nog lang niet klaar of uitgeleerd, maar wil in dit boek wel alvast alles met je delen wat ik heb opgestoken.

Je zult merken dat ik daarbij een hele positieve insteek heb: in plaats van dat ik me richt op je probleem en wat er allemaal mankeert aan jou, wil ik veel liever dat je zelf leert hoe je handiger met je verleidingen om kunt gaan. Verslavingen zijn vooral zo ingewikkeld omdat ze op de korte termijn zo ontzettend leuk zijn. Het is in dat moment

gevangen verdomd moeilijk om verder te kijken dan je neus lang is, en om structureel keuzes te maken die je niet altijd een lekker gevoel geven, zoals drank en drugs dat meestal wel voor je doen.

Je kunt dit boek zelfstandig lezen, en als je voelt dat je behoefte hebt aan meer persoonlijke begeleiding, aarzel dan niet en kijk vooral even op www.actprofessional.nl. Daar vind je altijd een collega in de buurt die met deze methodiek werkt. Met name als je voelt dat je gebruik of gedrag flink uit de hand is gelopen, is het belangrijk om je omgeving, je huisarts, of een andere hulpverlener in te schakelen.

Ik hoop vurig dat je wat kunt met de tips en tricks in dit boek, en dat ze je zullen helpen om meer bewuste, vrije keuzes te kunnen maken in het leven.

INLEIDING

Binnen de traditionele psychologie wordt het hebben van een verslaving vaak gezien als een ziekte, of als iets dat afwijkt van een bepaalde norm: je neemt te veel van een bepaald middel, en dat is niet goed. Vervolgens word je als cliënt meestal in een zelfcontrole-programma gezet, waarbij je het gebruik moet afbouwen, en waarbij je het monster van je verslaving moet bevechten met alternatieve rationele gedachten.

De terugvalcijfers van dit soort behandelingen zijn alarmerend, en dus zou je in positieve zin kunnen zeggen dat er binnen dit vakgebied nog veel te halen valt. Met dit boek hoop ik mijn steentje bij te kunnen dragen aan de verdere ontwikkeling van technische innovaties binnen de verslavingsproblematiek.

Ik heb daarin niet de pretentie dat ik een specialist ben. Ik wil vooral delen wat ik van mijn cliënten geleerd heb, en van mijn eigen, persoonlijke worstelingen met verleidelijke middelen, en potentieel verslavend gedrag zoals werken, sporten of gamen. Deze kennis is vermengd met de technieken die ik de afgelopen 25 jaar heb ontwikkeld op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ik hoop dat het jou als lezer, cliënt, én eventueel als hulpverlener zal prikkelen en inspireren.

Meer weten over ACT? Scan dan de volgende QR-code op je telefoon, dan krijg je een TED-talk te zien van Steven Hayes (YouTube-link), de grondlegger van ACT:



Ik maak binnen dit boek, zoals je merkt, geen onderscheid tussen soorten lezers, aangezien we allemaal mensen zijn, die allemaal dagelijks met duizend verschillende soorten verleidingen in aanraking komen. De vraag is daarbij niet of je voldoet aan een door ons hulpverleners bedacht criterium voor verslaving. De belangrijkste vraag is wat jouw persoonlijke relatie is met eten, drank, drugs, games, seks, je werk of andere dingen die je een goed gevoel geven, *of je voelt dat je daarin wellicht net iets te ver bent doorgeschoten*, en: *of je in dat geval bereid bent om iets nieuws uit te proberen*. Het gaat er mij dus (bijvoorbeeld) niet om of je volgens de norm te veel drinkt, maar *of je zelf iets zou willen veranderen aan je relatie met alcohol*.

Je zult merken dat ik voornamelijk veel voorbeelden geef van mensen die worstelen met roken, drank, drugs, gamen, eten, seks, werken en sporten. De meeste mensen zullen op die manier hun eigen, specifieke probleem herkennen. Toch is het ook belangrijk om te benoemen dat dit boek niet gaat over het specifieke probleem dat je ervaart, maar om de worsteling die achter dat probleem schuilgaat. Het interessante is namelijk dat die worsteling vaak voor ieder probleem op hetzelfde neerkomt: je piekert, vermijdt en controleert je suf, je bent gaan geloven dat je zwak bent en dat het je tóch niet gaat lukken, je bent ondertussen veel te streng voor jezelf, en dat terwijl je in je hart stiekem verlangt

naar een leven met meer vrijheid en 'echt' geluk. Is dit herkenbaar? Dan is dit een boek voor jou.

Vervolgens is het natuurlijk vooral belangrijk dat je technieken gaat gebruiken die je ook echt, daadwerkelijk op weg zullen helpen om je nieuwe gedrag ook op de lange termijn vol te kunnen houden. Je zult merken dat ik hierin een nogal controversiële visie heb op wat je beter wel, en vooral ook op wat je beter níét kunt doen. Ik hoop dat je bereid bent om deze technieken eerst zelf uit te proberen, voordat je ze verwerpt. Wie weet ontdek je dan dat je in de basis al veel sterker en vrijer bent dan je nu denkt, en dat je júst in het oog van de storm vrede en rust kunt vinden.

1 WAT IS EEN VERSLAVING?

Zoals gezegd heeft de psychologische hulpverlening vrij duidelijke, vastomlijnde criteria bedacht voor het definiëren van een verslaving. Bij alcohol ligt deze grens bij zo'n 12 eenheden per week. Zit je daaronder, dan heb je officieel geen alcoholprobleem, en zit je er structureel boven, dan is therapie gewenst.

13

Het probleem met dit soort criteria is dat er geen rekening wordt gehouden met de persoonlijke beleving van mensen. Ilya Gort bijvoorbeeld, de bekende Nederlandse wijnboer en auteur van vele boeken over wijn, zal ongetwijfeld voldoen aan de criteria van een verslaafde. Als je hem dit zou voorleggen, dan zou hij waarschijnlijk direct zeggen dat hij juist een fanatieke levensgenieter is, en dat alles wat hij doet, gebaseerd is op bewuste, vrije keuzes.

Vaak trekken we als psychologen op dat soort momenten de kaart die zegt 'dat iemand zelf kennelijk niet doorheeft dat hij een serieus probleem heeft'. Dit is in mijn ogen een zeer dogmatische, neerbuigende manier van hulp verlenen, waarbij we onze eigen, zelfbedachte criteria aan onze cliënten opleggen, in plaats van dat we eerst even vragen hoe ze dit zelf beleven.

En natuurlijk is er wel degelijk een groep mensen die hun leven zichtbaar vergallen door hun blinde trouw aan bepaalde middelen, en hopen we dat we die mensen kunnen laten inzien waar ze precies mee bezig zijn. Maar ook binnen deze categorie is het veel belangrijker (en vooral ook effectiever) dat we mensen zelf laten verwoorden wat ze van hun gedrag vinden, voordat we ze belasten met ons eigen (voor)oordeel. Heel veel mensen maken keuzes die wij zelf nooit zouden maken. Kijk maar eens om je heen, naar al die mensen die dingen doen die jij waarschijnlijk nóóit zou doen. En waarschijnlijk denken die mensen wel hetzelfde over sommige keuzes die jij maakt in je leven.

Het is niet aan ons om te bepalen of iets goed of fout is. Iedereen heeft, hoe pijnlijk ook, het recht om zijn eigen leven op zijn eigen manier te verkloten. De open vraag is en blijft alleen of dit een bewuste keuze is, of een keuze bij gebrek aan beter. Het is dus maar de vraag of iemand die voldoet aan de criteria van een verslaving ook daadwerkelijk verslaafd is. Overdaad wordt door heel veel mensen zeker niet altijd als schadelijk ervaren.

Andersom kan het ook zo zijn dat (bijvoorbeeld) weinig drinken toch ervaren wordt als een verslaving. En hier komt mijn persoonlijke verhaal om de hoek kijken. Jarenlang heb ik geworsteld met alcohol, en dat terwijl ik zelden of nooit meer dan 12 glazen per week dronk. Mijn probleem was dat ik op woensdag soms al bezig was met de wijn die ik vrijdag mocht drinken. Als ik op zaterdag een feestje had en de Bob moest zijn, dan baalde ik daar stevig van. Ik voelde dat ik een probleem had met alcohol, maar telkens als ik er met collega's of vrienden over sprak, dan werd mij schouderophalend verteld dat het allemaal reuze meeviel, gezien de beperkte hoeveelheden die ik dronk.

Voor mij is de definitie van verslaving:

Het persoonlijke, bewuste besef dat een bepaald middel of een bepaald gedrag een te grote, destructieve rol is gaan spelen in je leven.

Het maakt daarbij niet uit wat of hoeveel je gebruikt, of hoe heftig het gedrag is. *Als het voor jou voelt als een probleem, dan is het ook wat mij betreft een probleem, en anders niet.*

Je merkt hoe belangrijk we het binnen ACT vinden om niet te snel te oordelen over het gedrag van andere mensen. Want door te oordelen mis je de persoonlijke connectie met de waarden van de cliënt. Het gaat niet om wat ik ervan vind, het gaat om wat jij er zelf mee wilt.

Een extra reden om het zo aan te pakken heeft met de effectiviteit van het behandelprogramma te maken. Die is primair gestoeld op de intrinsieke motivatie van mensen. Met andere woorden: als jij iets zelf niet als een probleem ervaart, dan zul je waarschijnlijk ook niet uit jezelf in beweging komen. Ik kan dan als hulpverlener lullen als Brugman, en een vurig pleidooi houden over hoe en waarom je jezelf naar de knoppen aan het helpen bent. Maar zolang jij zelf niet stilstaat bij wat je wilt veranderen in relatie tot het middel of gedrag, zal er op de lange termijn nooit iets structureel veranderen.

Het zou erg handig (en overigens ook erg gevaarlijk) zijn als we mensen van buitenaf zo zouden kunnen beïnvloeden, dat ze vervolgens precies gaan doen wat wij verstandig achten. Maar helaas is het zo dat hulpverleners mensen niet kunnen helpen. Ze kunnen alleen iets aanraken wat er van binnen al is. Dit kan onvrede zijn, pijn, angst, onzekerheid, of het heimelijke verlangen naar een langer, leuker, vrijer en gezonder leven.

Stel jezelf alvast eens deze vraag: *Zijn er middelen (eten, drugs, alcohol) waar ik misschien wel, meer dan ik in eerste instantie wil toegeven,*

2 HOE WE WORDEN VERLEID

Laten we, om te beginnen, eerst even een belangrijke misvatting om zeep helpen, dan zijn we daar alvast lekker van af. Vaak wordt een verslaving gezien als iets 'zwaaks', of als een 'ziekte'. Het lijkt dus abnormaal te zijn als je een probleem hebt met drank, drugs of een andere verleiding.

Als je vervolgens gaat onderzoeken hoe ons brein werkt, dan kom je er al snel achter dat het niet meer dan logisch is dat we massaal in deze val trappen. Je zou voor het gemak kunnen zeggen dat ons brein bestaat uit twee delen: een oud, dierlijk gedeelte, en een wat nieuwer, menselijk gedeelte.

Probeer eens met je rechterhand een vuist te maken. Leg vervolgens je linkerhand over die vuist. Je ziet dat je handen nu de vorm van een brein maken. De vuist is daarbij het oude, dierlijke gedeelte, en de linkerhand het nieuwe, menselijke gedeelte.

Het oude brein is vrijwel identiek aan dat van een aap, en vele andere diersoorten. Dit gedeelte van je brein reageert heel direct op wat er in de omgeving gebeurt. Zie je bijvoorbeeld een grote spin op je hand lopen, dan zal je oude brein meestal gelijk reageren door je hand weg

te trekken. En, omgekeerd: als het oude brein iets lekkers ziet, ruikt of proeft, dan zal het direct willen toeslaan.

Het oude, dierlijke brein kent geen remmingen, denkt niet eerst even verstandig na over de gevolgen van zijn gedrag, en houdt zich niet in. Dieren zijn in die zin heel puur omdat ze geen dubbele agenda hebben, en geen knagend geweten.

Het nadeel hiervan is dat dieren hierdoor direct verslaafd kunnen worden aan een middel. Als je een rat cocaïne geeft, dan zal hij vanaf dat moment verslaafd zijn en alles doen om het middel te kunnen blijven gebruiken. Hij zal zich desnoods doodwerken om het middel te kunnen bemachtigen, en sterven aan een overdosis als hem te veel van het middel wordt aangeboden. Zelfs als je hem vervolgens jaren lang niets meer geeft, zal hij bij herhaling direct en zonder twijfel de drugs tot zich nemen.

Je zou dus kunnen zeggen dat dieren de beste verslaafden zijn die je je maar kunt bedenken. Gelukkig worden de meeste dieren niet dagelijks verleid door te veel voedsel, of hele heftige andere verleidingen.

Het is belangrijk om te weten dat wij allemaal in de basis ook zo'n dierlijk brein hebben, zoals je rechtervuist. In de kern zijn wij dus allemaal potentiële verslaafden. Het is dus doodnormaal dat je vroeg of laat een keer in de problemen komt met een middel of bepaald gedrag, aangezien je oude brein standaard zal roepen: 'Wat lekker! Doe mij er daar nog maar eentje van!'

Eigenlijk is het dus vooral de vraag waarom juist niet *meer* mensen last hebben van verslavingen dan nu al het geval is. De verklaring hiervoor kun je vinden in het nieuwe, menselijke brein, dus de linkerhand op je rechtervuist. Dat stuk zorgt ervoor dat we ons in kunnen houden, en verstandig na kunnen denken over de lange termijn gevolgen van onze beslissingen. Je oude brein ziet dan bijvoorbeeld

een reep van je favoriete chocola in de supermarkt liggen, en wil daar dan natuurlijk gelijk als een bonobo in paringstijd bovenop springen. Maar je nieuwe brein reageert hier dan vervolgens op, misschien door de calorieën te tellen, of door te zeggen dat we deze ronde maar een keer over moeten slaan.

In feite probeert het nieuwe brein het oude brein dus onder controle te houden. In de basis wil je dierlijke brein maar wat graag (te veel) eten, drinken, seks hebben, en zelfs geweld uiten. Dit doe je echter allemaal niet omdat je menselijke brein geleerd heeft om dit soort impulsen in goede banen te leiden. En omdat ons nieuwe, menselijke brein evolutionair gezien nog helemaal niet zo goed ontwikkeld is, zou je ook nog eens kunnen zeggen dat het oude brein het standaard vaker wint van het nieuwe brein. Zonder dat ik hiermee de verantwoordelijkheid voor ons gedrag wil afschuiven, is dit wel degelijk een wetenschappelijke verklaring voor het feit dat we vreemdgaan, zwaar vuurwerk afsteken, te veel eten en drinken, of te veel geld uitgeven. Ons oude brein vindt niets leuker dan onverstandige keuzes maken die ons een lekker gevoel geven.

Een belangrijk onderscheid daarbinnen is dat we

- Sneller dingen willen doen die ons een lekker gevoel geven,

Maar ook

- Dat we dingen willen vermijden of uitstellen die ons géén goed gevoel geven.

Dus daar waar we het lekkere gevoel van (bijvoorbeeld) drank of drugs graag willen hebben, willen we ook de kater of ontwenningverschijnselen vermijden. We willen chocola eten, maar liever niet naar die stomme dure sportschool. En we worden sneller verleid tot seks met een ander, in plaats van dat we het gesprek aangaan over