

Dopamine, verlangen en verslaving

—

Leesvoorbeeld

Dopamine, verlangen en verslaving

Werken aan herstel

Paul Van Deun

P E L C K M A N S

*Opgedragen aan mijn vader Frans, die dit boek graag zou hebben gelezen,
en aan Anja Schillebeeks, een veel te vroeg overleden collega-psychologe
met een hart voor mensen in de verslaving.*

INHOUD

Dankwoord	11
Inleiding	13
HOOFDSTUK 1	
Verslaving is meer dan vaak en veel	17
Gewoontegedrag	17
Overgewaardeerd en supergemotiveerd	19
Verslaving maakt blind	22
Het mag wat kosten	24
Verslaving is een monopolist	25
Een verslaving is tijdsintensief	26
Ambivalentie	29
Waardeladder	32
Machteloosheid	34
Afsluiter: Verslaving is meer dan vaak en veel	35
HOOFDSTUK 2	
Waarom gebruiken mensen stoffen waaraan ze verslaafd kunnen raken?	37
Genotsmiddelen	37
Roesmiddelen	38
Roesmiddelen en het brein	40
Samenleving en cultuur	44
Afsluiter: Waarom gebruiken mensen stoffen waaraan ze verslaafd kunnen raken?	47
HOOFDSTUK 3	
Van roes naar verslaving	49
Genot en verlangen	50
De rol van verlangens	51
Haalbare verlangens en beschikbare middelen	53
Maatschappelijke regulering	56
Ervaring met middelen en verslavingsgedrag	57
Van verlangen naar drang	58
Uitstellen	61
Craving	63
Afsluiter: Van roes naar verslaving	64

HOOFDSTUK 4

Wat verklaart verslavingsgedrag?	67
Verlangens	68
Neurobiologische basis voor verslaving	70
Regelmaat	74
Onzekerheid en hindernissen	76
Gebrekkige controle over het gedrag	77
Concurrentie tussen verlangens	78
Afsluiter: Wat verklaart verslavingsgedrag?	80

HOOFDSTUK 5

Verslavingsmechanismen	81
Vormen van beschikbaarheid	82
Meer beschikbaar door vaste scenario's	88
Toestemminggevende gedachten	90
De ene verslaving kan een andere verstoppen	92
Oneerlijkheid	94
Gewenning	96
Afsluiter: Verslavingsmechanismen	98

HOOFDSTUK 6

Is er een evolutionaire verklaring voor verslaving?	101
Historie en prehistorie	101
Evolutie van de mens	102
Adaptief voordeel van verslavingsgedrag?	105
Overlevingsmechanisme	108
Afsluiter: Is er een evolutionaire verklaring voor verslaving?	109

HOOFDSTUK 7

Laat je brein niet kapen door alcohol en drugs	111
Begin helemaal niet of zeker niet te vroeg	111
Maak het middel niet te belangrijk	113
Een roesmiddel is geen medicijn	116
Haal de frequentie uit het gebruik	118
Leg jezelf gebruiksregels op	121
Afsluiter: Laat je brein niet kapen door alcohol en drugs	124

HOOFDSTUK 8

Bevrijd je gekaapte verlangen	125
Verslavingsgedrag kan veranderen, het is geen blijvend defect	126
Probleembesef	127
Verslavingsgedrag onder ogen zien	130
Kleine stappen zetten	135
Toestemminggevende gedachten ontmaskeren	137
Vaste scenario's doorbreken	139
Hindernissen opwerpen	143
Hindernissen hebben een risico	154
Hindernissen en uitstel	157
Andere verlangens koesteren	159
Afsluiter: Bevrijd je gekaapte verlangen	162

HOOFDSTUK 9

Herstel en hervalpreventie	163
Een verslaving is niet over wanneer het gebruik is gestopt	163
Valkuilen	166
Je kompas ijken	168
Vormen van herstel	171
Hervalpreventie	174
Afsluiter: Herstel en hervalpreventie	178

HOOFDSTUK 10

Het therapieproces of klinisch herstel	179
In therapie gaan	179
De start	180
Visie	182
Ambivalentie	184
Monitoren	187
Actie ondernemen	189
Wanneer stopt de begeleiding van het klinisch herstel?	195
Afsluiter: Het therapieproces of klinisch herstel	197

HOOFDSTUK 11

De rol van naasten bij het herstel	199
Verslaving is een familieprobleem	199
Grote betrokkenheid van gezinsleden	200
Machteloosheid	203
Wat kunnen partners of andere gezinsleden dan wel doen?	204
Afsluiter: De rol van naasten bij het herstel	211

HOOFDSTUK 12

De maatschappelijke beheersing van roesmiddelen vanuit gezondheidsperspectief	213
Gezondheidsbeleid moet breder gaan dan alleen roesmiddelen	214
Een drugsbeleid gaat over rechten en moraal	216
Een gezondheidsbeleid zal altijd een ontradingsbeleid zijn	218
Gokken met gezondheid	220
Ontrading van het gebruik van illegale drugs	221
Tussen verbod en legalisering ligt een hele weg	223
Afsluiter: De maatschappelijke beheersing van roesmiddelen vanuit gezondheidsperspectief	224
Conclusie	225
Naschrift	231
Noten	233

DANKWOORD

Dank aan mijn echtgenote Monique Ramioul voor haar ideeën, aanmoediging en geduld.

Dank ook aan collega's die met mij in discussie gingen en die het manuscript kritisch hebben nagelezen en geadviseerd: Frieda Matthys, Wouter Vanderplasschen, Hendrik Peuskens en Anne-Marie Buedts.

INLEIDING

Dit is een boek over verslavingen, een van de kwalen van de moderne tijd. Meer dan ooit zijn er genotsmiddelen beschikbaar. Vapen is het nieuwe roken. Ook al zijn drugs illegaal, wie ze wil, kan ze vinden. Via het internet en de pakjeseconomie worden pijnstillers en nieuwe drugs aan huis geleverd. Met je smartphone kun je altijd en overal gokken of je seksuele opwindning regelen.

Er is geen cultuur van matiging en de reclame wil dat zoveel mogelijk mensen zoveel mogelijk genotsmiddelen kopen. Het wordt tijd dat we de risico's die daaraan verbonden zijn leren begrijpen om ons er beter tegen te wapenen. Deze middelen zullen niet verdwijnen.

Bij verslaving denken we aan het mediatieke beeld van junkies met een drugsspuit of alcoholisten in een groezelig portaal. Dat zijn de uitzonderingen. Veel meer 'gewone' mensen, met 'gewone' banen en een gezin, zien af van gedrag dat ze niet meer onder controle hebben. De gevolgen van hun alcohol-, tabaks-, medicatie- of drugsgebruik en gokken zijn op het moment nog lang niet zo ernstig, maar wie frequent gebruikt boet aan vrijheid in. Het zijn 'stille' verslaafden en ze zijn met veel.

Het boek is geschreven voor mensen die zelf door verslavingsgedrag geplaagd worden en voor hun naasten die er indirect mee geconfronteerd worden. De insteek van het boek is niet: 'wat is er mis met iemand die aan middelen verslaafd is?', maar eerder: 'wat maakt verslavende middelen zo sterk dat je er niet los van komt?' Als vervolg op mijn eerste boek uit 2018, *Het Gekaapte Brein*, is het meer gericht op hoe je aan verandering en herstel kunt werken.

De argumenten die ik gebruik zijn gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als behandelaar en verantwoordelijke in de verslavingszorg en op mijn neurobiologische kennis als klinisch psycholoog. Die wetenschap vertelt ons hoe verslavende producten ons gedrag beïnvloeden en

beperken. Alle middelen of gedragingen waar mensen verslaafd aan kunnen raken, hebben hun effect in het brein. Ze verhogen de aanwezigheid van dopamine dat het verlangen codeert.

Die dopamineverhoging leidt niet tot onherstelbare defecten, maar beïnvloedt wat ik verslavingsmechanismen zou willen noemen die de drang om te gebruiken doen toenemen. We kunnen leren om deze mechanismen slimmer af te zijn, hoe we ons verlangenskompas opnieuw kunnen ijken. Wat is belangrijk en waar geef ik prioriteit aan? Zaken die vroeger door de verslaving werden bepaald. Vandaar de titel van het boek: *Dopamine, verlangen en verslaving: werken aan herstel*.

Het kan om verslavingsgedrag niet meer op de eerste plaats te laten komen. Dat lees je in de volgende twaalf hoofdstukken.

Verslaving is meer dan vaak en veel middelen gebruiken, het neemt een groot stuk van je leven in beslag. Dat is de insteek van het eerste hoofdstuk. In de volgende hoofdstukken geef ik een antwoord op de vraag waarom mensen middelen gebruiken en wat daar zo verslavend aan is. Vervolgens leg ik uit hoe je verslaving kunt verstaan en hoe verslavingsmechanismen werken. Waarom die mechanismen zo krachtig zijn, haal ik uit een evolutionair psychologische verklaring voor het dopamine-effect. De volgende drie hoofdstukken hebben het over het vermijden van verslaving, over hoe je je kunt bevrijden van het gekaapte verlangen en wat je kunt doen bij herval en hoe je afstand kunt houden van verslavend gedrag. Hoofdstuk 11 informeert ouders of kinderen en partners van mensen met de stoornis. Hoofdstuk 12 levert een bijdrage over het beleid rond verslavende roesmiddelen vanuit het gezondheidsperspectief. Ten slotte is er een samenvattend hoofdstuk.

Ik gebruik in dit boek een vertellende stijl, het is geen wetenschappelijk betoog. Sommige uitspraken krijgen nadruk door een andere lay-out. Ik geef tussendoor stukjes verhaal van reële patiënten. Voor de privacy heb ik persoonskenmerken veranderd en details weggelaten. Toch zullen deze verhalen herkenbaar zijn omdat verslavingsgedrag vaak op dezelfde manier voorkomt. Om het verhaal niet te onderbreken werk ik met noten aan het einde van het boek, waarin soms

naar een auteur of een ander boek wordt verwezen of waar ik wat achtergrond geef.

Dit boek gaat over verslavingsgedrag. Dat kan dus zowel over middelenverslaving als over gedragsverslaving gaan. Ik maak geen onderscheid tussen middelen die legaal verkocht worden en middelen die verboden zijn. Het boek gaat niet over verslaafden, die bestaan niet. Het zijn mensen die verslavingsgedrag vertonen en zich daarnaast nog van heel wat ander gedrag bedienen, mensen met kwaliteiten en verantwoordelijkheden. Wie je bent, je identiteit, valt niet samen met een diagnose.

Ik weet van *Het Gekaapte Brein* dat vooral mensen die rechtstreeks bij deze problematiek betrokken zijn het boek hebben aangeschaft. Daarom heb ik dit boek opnieuw voor hen geschreven. Maar ik wil deze inzichten ook graag delen met ervaringsdeskundigen en professionelen uit de sector. Ik hoop dat dit boek eveneens zijn weg kan vinden naar al wie zich deze problematiek aantrekt.

HOOFDSTUK 1

VERSLAVING IS MEER DAN VAAK EN VEEL

Gewoontegedrag

Mijn kinderen zijn verslaafd aan TikTok, zegt een vriend, en zijn vrouw zit erg vaak in de fitness. Zelf zou hij zijn smartphonegebruik willen minderen, maar dat lukt hem niet. Is hij ook verslaafd? De moderne samenleving, of noem het de consumptiemaatschappij, biedt ons zoveel dingen om van te genieten dat we allemaal wel een of andere verslaving hebben. Iets wat we vaak en veel doen, te vaak en te veel, zodat we er nadeel van ondervinden. Er gaat te veel tijd naartoe, of het knabbelt aan ons budget. We worden er te zwaar door of we verwaarlozen wat we zouden moeten doen.

Het aanbod aan genots- en ontspanningsmogelijkheden is enorm toegenomen. De online technologie biedt de klok rond films, documentaires en muziek. Sommige series zijn zo gemaakt dat je blijft kijken, na 18 seconden start de volgende aflevering vanzelf. Ze zijn spannend, gewelddadig, romantisch of ronduit pornografisch. Je gsm biedt je een eindeloze rij filmpjes aan. Ze zijn kort, dus gaan ze niet vervelen en ze zijn geselecteerd op je vroegere kijkgedrag, dus blijf je scrollen. Via sociale media word je uitgenodigd om de nieuwste pics van vrienden en kennissen, of influencers, te bekijken. Vaak ook foto's of filmpjes die je wilt gezien hebben, al dan niet fake of gestolen! Ze hebben met elkaar gemeen dat ze je onmiddellijk op je wenken bedienen, geen uitstel. Zo werkt ook de pakjesconomie, voor 23 uur besteld, de volgende dag geleverd.

Zijn het hardnekkige gewoontes? Of kunnen we spreken van een stoornis? Een verslaving?

Een mens is een gewoontedier.¹ Gedrag wordt voor een groot deel automatisch verricht. Je hebt je gedachten er wel bij, maar als je naar je werk fietst, ben je niet bezig met de straatnamen, waar het fietspad ophoudt of dat er verkeerslichten staan. De eerste keren had je daar wel aandacht voor, nadien minder en minder. Het zou mentaal ontzettend vermoeiend zijn als je bij elke stap die je zet, zou moeten nadenken. Je denkt al aan andere zaken al fietsend. Je werk, of je vakantie die nadert, of je geniet gewoon van de wind in je haren. Dat kan allemaal omdat naar het werk fietsen voorspelbaar is en opgeslagen ligt in het geheugen. Dat fietsen gaat vanzelf. Gebeurt er iets onverwachts, iets dat niet voorspeld was, dan ben je er meteen terug bij en je remt, stuurt bij of stopt om mogelijk gevaar te vermijden.

Met je smartphone ga je ook zo vanzelfsprekend om, enkel als hij piept, kijk je eens of het een berichtje is dat interessant belooft te zijn of gewoon reclame. En als je je verveelt, biedt dat kleine scherm de toegang tot iets dat je wel kan boeien. Gewoontegedrag en een bron van prikkels die al bij al nog niet zo lang bestaan. Het bedienen van de smartphone wordt al op zeer jonge leeftijd iets vanzelfsprekends. Dat ding vraagt zo vaak de aandacht, die we graag geven, misschien te vaak, ten koste van de mensen om ons heen die het vervelend vinden dat we niet met hen bezig zijn. Als ze jou daarop wijzen, leg je je toestel weg of zet je het op stil. Je kunt best wel een tijd zonder. Maar iets meer etiquette in het gebruik van sociale media in gezelschap mag wel. Je opvoeding moet je wat goede gewoontes aanleren!

Een regelmatige roker heeft ook een hardnekkige gewoonte, zijn gedrag is even automatisch. Op vaste momenten krijgt hij of zij trek in een sigaret en grijpt dan zonder te kijken naar zijn pakje en zijn aansteker. De meeste regelmatige rokers zijn echt wel verslaafd. Dat betekent dat het voor hen heel moeilijk is om dat gedrag te veranderen. Ze kunnen het hoogstens een tijdje uitstellen. Maar dan duikt de angst op dat het gemis te lang zal duren. Dat is toch iets anders dan louter gewoontegedrag zoals je tanden poetsen, wat je loslaat als iets anders je aandacht vraagt of door omstandigheden wordt verhinderd.

Overgewaardeerd en supergemotiveerd

Typisch voor verslavingsgedrag is dat dit gedrag of het voorwerp van het gedrag iets bijzonders heeft. Een verslaafde roker heeft het nodig om een sigaret te kunnen opsteken, het is zelfs onmisbaar. Dat geldt voor de meeste rokers, die dan ook dagelijks meerdere sigaretten opsteken. Iemand die niet zo regelmatig rookt en die een sigaret aangeboden krijgt, vindt dat misschien ook weleens fijn en zal daarom niet weigeren, maar het hoefde niet. Een regelmatige, lees verslaafde, roker kan niet of moeilijk weigeren: roken is voor hem of haar veel belangrijker dan voor een occasionele gebruiker. Een roker zal moeite doen om te kunnen roken. Bijvoorbeeld: bij andere rokers gaan staan, vooraf tijdig een sigaret opsteken als men weet dat het een tijdlang niet zal kunnen, eraan denken om een pakje te kopen of een omweg maken om nog een winkel te vinden die sigaretten verkoopt. Een verslaafde roker is ook bereid om een kleine meerkost te betalen voor zijn pakje als de prijs stijgt (daarom moet die prijsstijging substantieel zijn wil die een ontradend effect hebben).² Roken is een gewoonte, omdat men het vaak en veel doet, maar het is ook een verslaving. Men is erg gemotiveerd om het te blijven doen en het product zelf wordt overgewaardeerd.

“Als het product beschikbaar is,
dan is er druk om te consumeren”

Voor iemand met een verslaving heeft het verslavende product een andere betekenis dan voor een niet-verslaafde gebruiker. Als het product beschikbaar is, dan is er druk om te consumeren. Het voelt aan als een noodzakelijkheid, terwijl anderen de keuze hebben. Een terrasje op een warme zomerdag betekent voor de een sowieso een alcoholisch drankje, terwijl de ander zich kan afvragen of het wel gepast is en

of een alcoholvrij bier ook niet verfrist. Bier drinken op een warme zomerse namiddag kan voor veel mensen ook gewoontegedrag zijn, maar iemand met een alcoholverslaving zal het moeilijker hebben om geen alcohol te bestellen.

Het gevolg van een verslaving, in tegenstelling tot een loutere gewoonte, is dat je er veel aandacht aan besteedt en onbewust gelegenheden en gezelschappen gaat opzoeken waar drinken gebruikelijk is.

Robin is een jonge dertiger met een goed inkomen als IT'er. Hij is gespecialiseerd in bepaalde toepassingen en moet daarom her en der in het land installaties gaan doen. Hij kan zijn werkuren zelf regelen, tenzij er urgenties zijn. Hij beseft dat hij te veel drinkt en daarvoor consulteert hij een psycholoog. Zijn probleem is dat hij soms dronken wordt en dan niet meer weet hoe hij thuis is geraakt. Een black-out dus. Je hersenen werken nog wel, maar slaan niet meer op wat er gebeurt. Dat betekent ook dat hij in dronken toestand met de auto rijdt. Hij beseft dat een grens overschreden is en vraagt zich af hoe hij dat risico kan vermijden. Hij zou tijdig willen stoppen met drinken. Hij heeft een tijd cocaïne gebruikt, waardoor hij ondanks de liters bier toch nog helder genoeg was om naar huis te rijden, maar dat was daarom niet minder gevaarlijk en onverantwoord.

Wanneer Robin zijn wekelijkse activiteiten omschrijft, valt het me op hoe alomtegenwoordig het middel is dat hem in moeilijkheden brengt. Zo gaat hij vaak buitenshuis eten. Dat komt door zijn werkverplaatsingen, maar ook omdat hij als single niet altijd zelf voor eten wil zorgen. Daar horen één of twee glazen bier bij. Net genoeg, denkt hij, om niet positief te blazen. Vrijdag- en zaterdagavond bezoekt hij een wijnbar in het centrum van de stad waar hij woont. Op donderdag is het de vergadering van de plaatselijke brouwersgilde, amateurs die thuis zelf bier brouwen. Sommigen zijn erg succesvol en dat moet worden geproefd. Robin brouwt zelf niet, maar is wel de man met veel historische kennis die bezoeken aan brouwerijen

organiseert en voor teksten in het ledenblad zorgt. Elke dag is hij met bier of wijn bezig. Niet in de zin van: waar kan ik drinken?, maar wel zo dat hij alcohol ophemelt en belangrijk maakt zonder dat hij voor zichzelf nagedacht heeft hoe vaak en hoeveel hij zelf wil drinken. Alcoholische dranken, daar draait zijn leven rond.

Sommige mensen bouwen een hele cultuur uit rond drank. Ze specialiseren zich in Franse wijnen, waar ze alles van kennen, of worden ambachtelijk bierbrouwer. Dat betekent niet dat alle oenologen of zythologen een alcoholprobleem hebben. Maar iedereen die veel bezig is met stoffen die een verslaving kunnen teweegbrengen, ondervindt dat het nodig is om met zichzelf een aantal duidelijke regels af te spreken. Hoeveel en hoe vaak is te veel? Waar ligt de grens om het gezond te houden? Verslavende stoffen en verslavende gedragingen neigen immers naar meer van dat. Ze maken zichzelf meer en meer belangrijk. De meeste rokers worden dagelijkse rokers. Ook veel cannabisgebruikers doen het te vaak. Cocaïnesnuivers neigen naar wekelijks gebruik en xtc-gebruikers hebben hun vaste momenten. Hoe dat komt, leggen we uit in hoofdstuk 3. Wie alcohol of drugs té normaal maakt, boet in aan autonomie. Het middel neemt het soms van je over, zoals een spin je in zijn web minder en minder ruimte geeft.

“Wie alcohol of drugs té normaal maakt, boet in aan autonomie”

Niet alle verslaafde drinkers worden wijnkenners. Wat ze wel doen, is selectiever worden in hun gezelschap. Ze zoeken vrienden door wie alcohol op dezelfde manier gewaardeerd wordt. Zo zullen ze zeker geen kritiek horen op de regelmaat waarmee het glas opnieuw wordt gevuld. Hetzelfde zie je gebeuren met mensen die regelmatig cannabis gebruiken of cocaïne snuiven. Elkaar opzoeken is daaraan niet vreemd. Sportliefhebbers, mensen die auto's tunen en mogelijk ook postzegelverzamelaars zoeken elkaar op. Ze delen met elkaar het belang dat ze

aan hun 'hobby' hechten en maken het daardoor nog belangrijker. Al overdrijven sommige hobbyisten, een verslaving is nog anders.

Verslaving maakt blind

Als je het roken of drinken zo belangrijk bent gaan vinden, dan zul je dat gedrag ook niet snel gaan problematiseren. Je legt de grens, van hoeveel te veel is, allicht hoog. Je maakt je ook minder zorgen om de risico's of de directe gevolgen die mogelijk negatief zijn. Dat doet je naaste omgeving wel. Voor hen is dat product helemaal niet zo belangrijk en zij zijn ook niet blind voor de consequenties. Zij zien dat je soms (regelmatig) dronken bent, of stoned op momenten dat je best helder was, of dat je het niet te nauw neemt met de verkeersregel die gebruik achter het stuur verbiedt.

Een opmerkzame omgeving kan een beschermende factor zijn om het niet tot een verslaving te laten komen. Maar soms is die omgeving erg tolerant. Als het in de werkomgeving aanvaard wordt dat men niet altijd even nuchter is, of als je medestudenten dronkenschap grappig vinden, dan zijn dat gevaarlijke omgevingen voor mensen die al op weg zijn naar een verslaving.

Omdat de omgeving, je partner, je ouders vaak als eerste opmerkingen maken over verslavingsgedrag, leidt dat geregeld tot conflicten. De een tilt er zwaarder aan dan de ander. Als de klachten over middelen-gebruik geuit worden terwijl een van beiden (of beiden) onder invloed is (of zijn), dan loopt het zeker slecht af. Mogelijk worden de opmerkingen zelfs niet gehoord. Wie onder invloed is, kan helemaal niet inschatten hoe erg de ander dat drinkgedrag vindt. Het gevolg is dat men elkaar niet verstaat en dat beiden zich genegeerd voelen.

Maar mensen houden niet van kritiek en conflicten. Ze proberen die te vermijden en daarom is het te begrijpen dat gebruik zoveel mogelijk verstopt wordt. Men blijft lang genoeg weg van huis om niet met elkaar

geconfronteerd te worden. Men profiteert van de afwezigheid van de ander om wat extra te kunnen drinken of roken. Of men komt nuchter thuis en drinkt nadien, als de partner al naar bed is. Mensen met een verslaving onderschatten de frequentie en de hoeveelheden die ze zelf gebruiken. Ze hebben niet alleen zelf een blinde vlek, maar maken hun omgeving ook blind voor de ernst van het probleem en veinzen meer controle over het eigen gedrag te hebben. Dat doen ze niet met slechte bedoelingen, maar omdat ze zelf ook zouden willen dat het anders was. Was het maar zo gemakkelijk om dat gedrag te veranderen...

“Mensen willen niet dat het verslavende gedrag gehinderd wordt”

Verslaving is meer dan te vaak en te veel gebruiken. Omdat het verslavende product of het verslavende gedrag zoals gokken, op een bijzondere manier belangrijk wordt, zien de gebruikers pas als laatste dat de frequentie of de hoeveelheden anderen storen of dat het nadelige gevolgen heeft. Men gaat het minimaliseren. Men vergelijkt het eigen gedrag met anderen die evenveel gebruiken. Het lijkt heel gewoon, anderen doen het ook. Adolescenten vertellen me dat veel leeftijdsgenoten 's avonds bij elkaar komen om te chillen en wiet te roken. Supporters drinken zoveel bier na de voetbalmatch of de hele vriendengroep gebruikt cocaïne op vrijdagavond. Als iedereen het doet, is het toch veel minder een probleem? Mensen zeggen dat in de eerste plaats voor zichzelf. Ze willen dat het gedrag kan blijven doorgaan, op een aanvaardbare manier. Mensen willen niet dat het verslavende gedrag gehinderd wordt. Zo belangrijk is het op den duur geworden. Men is bereid om daarover zelfs te liegen. Wordt er gevraagd hoeveel glazen er de vorige avond gedronken zijn, dan minimaliseert men het. Ook daar is er een bekommernis om de kritische ander, en zichzelf, niet te verontrusten. Het is allemaal niet zo erg, je hebt de indruk nog controle te hebben.

Het mag wat kosten

Ook gewoontegedrag mag wat kosten. Als mensen een gedrukte krant willen lezen, nemen ze een abonnement. Of ze hebben de gewoonte aangenomen om meer dan één keer op vakantie te gaan, of merkkledij te dragen, dus betalen ze ervoor en mogelijk ontzeggen ze zich andere zaken, of nemen ze een bij-job. Als de omstandigheden er niet naar zijn, dan draait men een gewoonte gemakkelijker terug dan een verslaving. Een verslaafde gebruiker is rigide. Die durft schulden te maken om toch maar verder te kunnen blijven gebruiken. Die is blind voor de consequenties en accepteert de negatieve gevolgen die zich langzaam opstapelen. Die kosten zijn niet altijd even dramatisch. Voor sommigen zijn de consequenties wel een wake-upcall. Een auto-ongeval onder invloed heeft menig verslaafde drinker de ogen geopend. Het gaf de kans om voor zichzelf strengere lijnen te trekken wat alcoholgebruik betreft, ook buiten de rol als chauffeur. Plots wordt het dan duidelijk hoeveel en hoe vaak alcohol wordt gebruikt, welke risico's men daarmee neemt, en hoeveel waarde men hecht aan het drinken van alcohol. Men beseft dan pas hoe veel belangrijker het is om zijn en andermans leven niet op het spel te zetten. Men wil zich niet meer blootstellen aan mogelijk nog hogere kosten wanneer men zo verder zou blijven drinken. Een geluk bij een ongeluk dus.

“Te veel mensen accepteren veel te lang de kosten van het verslaafde middelengebruik of van gokken”

Maar dat is niet iedereen gegeven, of de goede voornemens zijn van korte duur, of worden niet voldoende ondersteund door de omgeving. Misschien had men hierbij beter hulp ingeroepen van professionals of van ervaringsdeskundigen op het vlak van alcohol en verslaving. Te veel mensen accepteren veel te lang de kosten van het verslaafde middelengebruik of van gokken. Ze nemen gemiste promotiekansen op

het werk voor lief of verkiezen het verslavingsgedrag boven een hechte band met een partner. Mensen raken geïsoleerd, waardoor ze nog meer terugvallen op anderen die in dezelfde situatie zitten als zij. En zoals we verder in dit boek zullen zien, is 'zien drinken, doet drinken' een sterk verslavingsmechanisme.³ De sociale isolatie maakt het gebruik ook veel minder zichtbaar, waardoor men er minder kritiek op krijgt en het gemakkelijker kan blijven voortduren.

Verslaving is een monopolist

Wie het monopolie van iets heeft, kan beletten dat alternatieven worden gekozen. Een verslaving aan alcohol of drugs, een gedragsverslaving zoals gokken of een verslaving aan allerlei vormen van seksuele opwindning zorgen ervoor dat andere activiteiten minder gekozen worden. Het is niet zozeer dat men door vaak alcohol te drinken niet meer in staat is om actief te zijn in een sportclub of op een andere manier creatief bezig te zijn, het is een kwestie van interesse. Men verliest de interesse in die andere activiteiten. Verslavingsgedrag haalt het op andere gedragskeuzes als er weinig tijd of minder geld is. Het is alsof kunnen drinken of ander verslavingsgedrag zoveel waarde krijgt dat andere gewoontes of leuke activiteiten er niet tegenop kunnen.

Nathalie, een lerares Franse taal, consulteert mij omwille van cocaïne-afhankelijkheid. Ze leerde cocaïne kennen in een vriendengroepje, leeftijdsgenoten en oud-medestudenten. Het groepje viel uiteen, maar zij blijft af en toe thuis cocaïne gebruiken. Het helpt haar wanneer er grote stapels examens verbeterd moeten worden. Een saaie job waarbij je de aandacht moet houden, je kunt je geen fouten permitteren.

Ik vraag haar wat haar interesses of vrijetijdsbestedingen zijn. Wat blijkt, is dat heel wat leuke zaken weggefallen zijn: wandelen, de meeste vriendinnen, zelfs aan Franse literatuur komt ze niet meer toe. Vroeger, voor ze wekelijks één of twee keer