

Mijn naam is

Daremy,

ik ben

verslaafd!

Inleiding

Wanneer ik zeg: ‘Mijn naam is Daremy, ik ben verslaafd’, dan zeg ik dat zonder twijfel. Ik zeg het niet met trots, ik zeg het met erkenning. Natuurlijk had ik mijn gezicht liever op een ander boek gehad met een betere titel. Maar nee, dit is mijn titel. Dit is mijn leven!

Mijn naam is Daremy, en ik ben verslaafd. Het leven dat ik geleefd hebt lijkt me te achtervolgen en me niet met rust te laten. Ik blijf maar terugvallen in oud gedrag, en bovenal blijf ik vallen voor mijn zwak, de drugs. In dit boek schrijf ik over al mijn zwakheden, en over mijn verleden. Ik bespreek mijn gevoelens en mijn schaamteloze gedrag open en bloot. Ik toon mijn ware ik, door dat ware ik door mijn ware ik te laten beschrijven. Ik probeer me zo kwetsbaar mogelijk op te stellen, in de hoop dat zowel mensen die verslaafd zijn als mensen die dat niet zijn herkenningspunten vinden en iets van mijn verhaal kunnen leren. Ook kom ik met praktische tips die mij helpen om nuchter te blijven. Vergeet niet: iemand met een verslaving voert een hevige strijd, maar voor iemand die een dierbare kapot ziet gaan aan de drugs is het gevecht net zo hevig!

Inhoud

1 Definities van mijn schaamte

2 Definities van mijn bangheid

3 Definities van in de war zijn

4 Definities van een terugval

5 Definities van verlangen

6 Definities van stoppen

1 Definities van mijn schaamte

Ontrafelende definities van mijn definitie wanneer ik zeg dat ik mij schaam.

Ik schaam me voor wie ik ben, terwijl ik niet eens weet wie ik ben of wat ik moet voorstellen. Ik schaam me omdat ik niet weet wie ik moet voorstellen.

Wanneer ik mezelf aan mensen moet voorstellen, weet ik niet eens wíe ik ze ga voorstellen, laat staan hoe dat moet.

Wat ik wel weet is dat wanneer ik iemand ontmoet, ik me gedraag alsof ik op sollicitatiegesprek ben: ik luister aandachtig naar de vragen die ik krijg en overweeg al mijn antwoorden heel goed. Het moet overkomen alsof ik intens gelukkig ben, alsof mijn geluk niet opraakt. Niets mag verwijzen naar mijn verslaving of schaamte, helemaal niets! Het enige wat ik wil is een goed indruk achterlaten.

Toch schaam ik me heel erg voor de schulden die ik heb. Ik negeer mijn brievenbus zo volkomen dat er nauwelijks nog brieven bij kunnen. Ook van die schulden mag nooit iets doorschemeren; al mijn financiële zaken zijn goed op orde, dat is wat mensen denken. Ik weet dat wanneer ik er serieus mee aan de slag ga, het bedrag in een paar jaar kan zijn afbetaald. Ik zal eraan moeten werken.

Waar ik mij echter het meest voor schaam is dat ik bij mijn dierbaren in het rood sta als het gaat om vertrouwen, om geloofwaardigheid. Ik heb de mensen die van mij houden veel verdriet gedaan. Dat zijn geen schulden die na een paar jaar zijn afbetaald; ik zal er mijn hele leven voor moeten werken, en in dit geval zal ik moeten betalen met inzet, liefde, geduld, vriendelijkheid, goedheid, zachtaardigheid, zelfbeheersing. Mijn schaamte komt echter elke keer om de hoek kijken wanneer ik aan deze eigenschappen wil gaan werken, zodat ik uiteindelijk weer drugs ga gebruiken en mijn schulden opnieuw worden verhoogd!

Het grappige is dat mensen die niet gebruiken vaak denken dat een gebruiker als ik zich niet bewust is van de dingen die hij doet, de schade die hij bij zichzelf en anderen aanricht. Maar ik weet dat heel goed. Ik ben me sterk bewust van de gevolgen van mijn gebruik, en dat bewustzijn versterkt mijn schaamte, die soms zo

erg kan zijn dat ze weer leidt tot gebruik. Op zo'n moment kan ik me best voorstellen dat het op iemand die niet gebruikt overkomt alsof ik niet geholpen wil worden en de problemen alleen maar erger probeer te maken. Maar dat is niet waar; als gebruiker denk ik niet in lange termijnen maar in korte termijnen. Ik kan niet wachten, ik wil mijn problemen juist nú oplossen! Wanneer ik ervoor kies om te gebruiken, dan is het alsof ik direct iets aan de problemen doe die ik op dat moment heb. Het is alsof ze direct verdwenen zijn, en ik voel me er ook nog eens goed bij, alsof ik echt vooruitgang heb geboekt. Terwijl ik weet dat wanneer ik nuchter begin te worden, mijn problemen juist alleen maar erger blijken. Mijn aanpak is ze als een boemerang zo hard mogelijk van mij vandaan te gooien, en het kromme van het verhaal is: ze komen nog harder weer terug.

De keuze om niet te gebruiken wanneer ik me schaam kan zeker door mij gemaakt worden, net zo goed als ik de keuze kan maken om wél te gebruiken. Voor dat laatste is maar één enkel excuus nodig, ook al zijn er honderd redenen om het niet te doen. Wanneer ik gebruik, laat ik zo'n excuus voor mij een reden worden. Want tenslotte doen we alles met een reden, nietwaar? Toch kan die zogenaamde reden om te gebruiken eigenlijk geen echte reden genoemd worden. Het is zoals wanneer een politieagent bij het uitschrijven van een bekeuring de vraag stelt: 'Wilt u verklaren waarom u te hard reed?' Ook daar is natuurlijk geen reden voor, maar ik moet hem toch ter plekke gaan verzinnen. Of ik kan gewoon geen antwoord geven, dat is ook een van mijn gewoontes.

Wanneer ik de smaak te pakken heb en elke dag gebruik, heb ik excuses nodig. Ik kom excuses tekort. Ik heb een excuus nodig om te verklaren waarom ik nog snel even de deur uit moet wanneer ik met mijn vriendin een film aan het kijken ben. Of waarom ik de wc-deur op slot doe. Of waarom ik op de bank blijf slapen in plaats van in bed. Ik heb een excuus nodig om eerder naar mijn werk te vertrekken, of om later thuis te komen. Ik heb een excuus nodig om niet te eten, of om niet te reageren op mijn telefoon. Op die manier kan ik mijn gebruik geheimhouden voor de mensen om me heen. Ik heb alles goed doorgedacht en

verzonnen, zodat zij niks doorhebben. Maar ik vraag me steeds vaker af: welk excuus gebruik ik tegenover mezelf? Wat maak ik mijzelf wijs wanneer ik besluit te gebruiken? Wanneer ik andere mensen misleid, misleid ik mijzelf.

Wanneer ik een aantal weken niet gebruikt hebt en afscheid heb genomen van mijn excuses, dan nemen de drugs ook afscheid van mij op hun eigen manier. Ze zeggen mij dan het volgende: 'Als je geen excuses meer wilt verzinnen om ons te gebruiken, gebruik ons dan gerust nog eens wanneer je één goede reden hebt!' Eén goede reden is genoeg voor mij om te gebruiken. Natuurlijk klinkt dat niet logisch, want er bestaat helemaal geen goede reden. In mijn hoofd maak ik mezelf echter wijs van wel. Bijvoorbeeld wanneer er zich een probleem voordoet tussen mij en mijn vriendin, of wanneer de druk mij te veel wordt. Elke situatie die ik niet goed aankan kán ik aangrijpen als excuus om te gebruiken, en voordat ik het weet lijkt er ook daadwerkelijk een reden te zijn. Ik schrijf specifiek: kán! Omdat ik er ook voor kan kiezen om dat excuus en die reden niet te gebruiken.

Wanneer zich een situatie voordoet die ik niet aankan, dan wil ik die graag ontvluchten, zoals ik heel mijn leven gedaan heb. Even verdwijnen van het toneel. Weg van het podium, achter de schermen. Hoe ironisch eigenlijk: ik verberg mijn problemen zodat ze niet aan het licht komen, maar zodra ze aan het licht komen, verberg ik mij achter mijn problemen. Omdat ik er niet voor durf op te staan, zeg ik dingen als: 'Je zou het toch niet begrepen hebben', 'Ik durfde het je gewoonweg niet te vertellen omdat ik dacht dat je boos zou worden' of: 'Zo bedoelde ik het eigenlijk niet.' Of ik wijs met de vinger en zeg dat het niet eens mijn schuld was. Ík ben het slachtoffer. Het is jouw schuld, als jij dit niet had gedaan, dan had ik helemaal niet gebruikt! En mocht ik zulke dingen niet zeggen, geloof me, ik ben mezelf al aan het overtuigen om ze te gáán zeggen!

Wanneer ik iemand anders zo beschuldig, beschuldig ik in feite mezelf. Wanneer ik iemand anders pijn doe, doe ik in feite mezelf die pijn aan. Wanneer ik ontrouw ben aan iemand, ben ik eigenlijk ontrouw aan mezelf. Wanneer ik van iemand steel, steel ik eigenlijk van mezelf.

Als ik aan de drugs ben, gedraag ik me afschuwelijk. Misschien niet tegenover de mensen die wat verder van mij staan, maar mijn naasten geef ik de volle lading! Hoewel ik me schaam voor mijn daden, wil ik tegelijkertijd allerlei schaamteloze gedachten ten uitvoer brengen, wat leidt tot nog meer schaamte. Er gaan zoveel gedachten door mij hoofd! Red ik het om toch nog even snel porno te kijken voordat mijn vriendin thuiskomt? Zal ik me morgen ziek melden op mijn werk, doen alsof ik ernaartoe ga maar gewoon een vriend bezoeken om daar drugs te gebruiken? Of zal ik gewoon de hele dag naar een hoerenclub gaan en daarvandaan terugkeren naar huis wanneer mijn werkdag over is? Zou mijn vriendin het merken als ik wat geld uit haar beurs haal voor een beetje meer drugs? Mijn gedachten gaan van kwaad tot erger.

Wat ik allemaal klaarspeel wanneer ik drugs gebruik is niet te bevatten, wat ik uit een dag kan halen is onmogelijk. De film *Mission: Impossible* is naar mij genoemd. Ik doe onmogelijke dingen waar ik altijd net mee weg lijkt te komen, en ik kick erop. Ik kick erop dat het altijd net goed afloopt. Ik haat mezelf erom, en ook om het feit dat ik ermee wegkom. De schaamte groeit nog meer omdat ik er als enige van weet, terwijl mijn vriendin in het ongewisse blijft. Ik haat mezelf om alles wat ik uithaal wanneer ik drugs gebruik. Ik haat mezelf om de dingen waarop ik me dan verheug. Ik verlang naar dingen waarnaar ik niet hoor te verlangen. Ik loop rond in parenclubs, ben ontrouw en kijk naar pornografisch materiaal, naar andere vrouwen. Bereik mijn orgasmes met hen.

Ik geniet nog meer van porno wanneer ik drugs erbij gebruik, omdat ik er dan nog langer van kan genieten. Ik ben zo verslaafd dat wanneer ik samen met mijn vriendin naar bed ga, ik vaak doe alsof ik moe ben en ga slapen, terwijl ik eigenlijk wacht tot mijn vriendin in slaap is gevallen zodat ik kan masturberen in de woonkamer. Gedurende het uur dat ik sluw aan het wachten ben tot ze slaapt, ben ik al aan het fantaseren naar welke pornofilmpjes ik ga kijken. Ik geniet er nog meer van omdat ik het stiekem doe. Ik houd met één oor in de gaten of ik mijn vriendin hoor aankomen, en met het andere oor geniet ik van de pornogeluiden. Ik maak