

Verstaving als kans

Een 'oplossing' van buitenaf

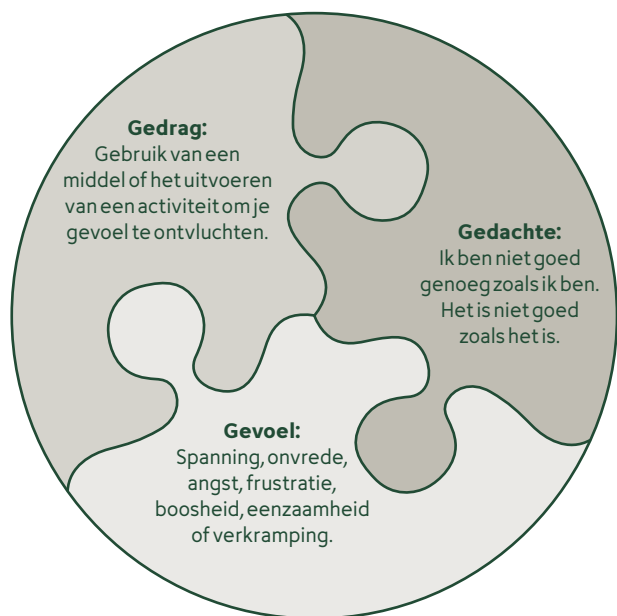
Arold Langeveld

Meteen na het ontwaken doe ik iedere dag opnieuw iets wat ik mezelf kwalijk neem. Ik zie mijn hand naar mijn telefoon reiken. Ik check WhatsApp, mail en dan volgen Nos.nl, Twitter, en meestal ook nog Instagram. Ik veroordeel het in mezelf. Maar toch doe ik het, omdat ik dan nog even ben verlost van het moeten beginnen aan de dag. Ik voel me er ongemakkelijk bij. Dat gevoel onderdruk ik door ermee door te gaan. Zou het mechanisme onder mijn gedrag gelijk kunnen zijn aan dat van elke verstaving?



Vroeg of laat in ons leven vraagt onze binnenwereld om aandacht, doordat zich gevoelens aandienen waar we onder lijden. Het leren omgaan met gevoelens is voor de meesten van ons echter geen structureel onderdeel van onze opvoeding en scholing geweest. In onze jeugd hebben we allemaal de overtuiging meegekregen dat er zowel positieve ('goede') als negatieve ('slechte') emoties bestaan. Doordat we hebben geleerd die waarden toe te kennen aan onze emoties, proberen we de negatieve weg te drukken en de positieve vast te houden. Het is hierdoor vanzelfsprekend geworden dat onze gevoelens lijken te worden bepaald door iets wat zich buiten onszelf afspeelt, waardoor we dus ook in die buitenwereld zijn gaan zoeken naar zaken die onze binnenwereld positief moeten beïnvloeden.

DE VICIEUZE CIRKEL VAN GEBRUIK



Je verbinding met je smartphone lijkt geen reden tot zorg

behoefden die je - als je er structureel iets in jezelf mee uit de weg gaat - een dwangmatig karakter kunnen krijgen. We ervaren het als normaal dat we daarbij streven naar meer, anders, minder, verder en beter. Dat we zoeken, zoeken, zoeken en maar niet duurzaam vinden.

Verslaving is geen afwijking

Iedereen kent de kracht van verslaving. Ik zie verslaving daarom niet als een afwijking of ziekte, maar als een universele en menselijke reactie. Het fenomeen verslaving is standaard meegeleverd met ons mens-zijn en daardoor beschouwen de meeste mensen hun dwangmatige mateloosheid ook als normaal en niet

als een verslaving. Denk maar eens aan iets als het gebruik van sociale media: dat veel mensen acht of meer uren per dag op hun mobieltje kijken zonder dat er alarmbellen afgaan, is op zijn minst opmerkelijk. Het is overduidelijk verslavingsgedrag, al heeft het geen zichtbare lichamelijke gevolgen en denken we er niet werkelijk last van te hebben. Abnormaal, afwijkend en zorgelijk of zelfs zieklijk vinden we een verslaving pas als het om obsessief gebruik van bijvoorbeeld drank, drugs, pillen, seks, gamen, kopen, eten (en niet-eten), porno of gokken gaat, en dan in zo'n frequentie en intensiteit dat er sprake van 'schade' is. Dan pas gaan we ons zorgen maken, de omgeving doorgaans eerder dan de gebruiker zelf. Persoonlijk maak ik een onderscheid tussen middelen en activiteiten die we gewoon lekker vinden en gebruik en gedrag waarmee we ongewenste gevoelens onderdrukken. Dan wordt de verslaving namelijk steeds opnieuw van brandstof voorzien om-



Verslaving als kans
Van vluchten naar voelen
Arold Langeveld
Uitgeverij: Samsara
ISBN: 9789493228900
304 pagina's
€ 24,90

De neiging om zogenaamd negatieve emoties te willen verwijderen door iets van buitenaf tot ons te nemen, heeft ons niet verlaten toen we eenmaal volwassen werden. Ook als volwassene weten we ons nog steeds geen raad met ongemak, spanning of lijden en willen we daar zo snel mogelijk een eind aan maken. Het komt simpelweg niet in ons op dat je ergens last van mag hebben. Sterker nog, dat je jezelf met het onbehagen kunt verbinden door dit ten volle toe te laten en nieuwsgierig te zijn naar wat je precies voelt. Die mogelijkheid hebben we niet meegekregen, waardoor veel van onze energie gaat naar het willen creëren van 'goede' gevoelens en het weg zien te krijgen van 'slechte' gevoelens. Daarbij komen middelen of activiteiten op ons pad, die een snelle oplossing kunnen bieden voor de gevoelens of ervaringen die we afwijzen. Wanneer we voelen dat zo'n middel of activiteit ons helpt de ongewenste gevoelens te onderdrukken, kan zich ongemerkt een verslaving ontwikkelen.

De essentie van iedere verslaving is dan ook dezelfde: het is een tijdelijke 'oplossing' van buitenaf voor wat zich vanbinnen in ons afspeelt. Je verslavingsgedrag bestaat uit patronen waar je niet voor kiest. Ze hebben zich ergens in je leven meester van je gemaakt. Het woord patroon komt niet voor niets van het Franse woord *patron*, wat 'baas' betekent, en deze patronen lijken dan ook krachtiger te zijn dan het lichaam waar ze in opkomen. Patronen laten ons middelen gebruiken en dingen doen die iets te bieden hebben, maar waar je een prijs voor betaalt als je er mateloos in wordt. Dit gaat over middelen en activiteiten die je misschien nooit als verslavend hebt willen zien, denk aan succes, geld, seks, contact, spullen, smartphone, sport, partner, televisiekijken, je kind(eren), je huis, status, werk, snoep, crypto, avontuur, vrienden, pijnstillers, roddelen, piekeren, je huisdier, zelfhulpboeken, internet, hobby, klagen, beleggen, romantiek of spirituele ervaringen. Het gaat om menselijke



dat we met het onderdrukken door gebruik weer hebben bewezen dat het waar is dat 'we niet goed genoeg zijn' (zie afbeelding *De vicieuze cirkel van gebruik*). De meeste verslavingen blijven daarom heel lang bij ons. Zolang je nog

redelijk gezond bent, geld verdient, voelt dat er van je gehouden wordt en je een dak boven je hoofd hebt, heb je geen urgente reden om met het gebruik te stoppen. Het middel biedt je dan ogenschijnlijk meer dan de prijs die je ervoor betaalt. Dat geldt voor veel verslavingen die we als onschuldig zien. We hebben ze natuurlijk liever niet, maar we hebben er ook weer niet zo'n last van dat we er iets aan gaan doen. Dat is ook het geval bij de momenteel grootste verslaving op onze planeet, de intieme verbinding die we hebben met onze smartphone.

Een tijdelijke 'oplossing' van buitenaf voor wat zich binnen in ons afspeelt

Gevoelens van schuld en schaamte maken dat je vast blijft zitten



Die verslaving heeft in feite niets te maken met je telefoon of met de media die je ermee kunt bereiken, maar alles met het verliezen van je 'zelf- en omgevingsbewustzijn'. Je verbinding met je smartphone lijkt geen reden tot zorg omdat iedereen veel op zijn telefoon zit, er geen sprake lijkt te zijn van lichamelijk of geestelijk verval en je jezelf met legitieme redenen kunt wijsmaken dat je je smartphone écht nodig hebt. Dat je relaties eronder lijden, dat je slechter slaapt en je niet werkelijk beschikbaar bent voor het hier en nu, nemen we daarbij op de koop toe. Het is alsof je in twee films leeft. De live film, je echte leven, waarin je zintuiglijk verbonden bent met wat zich in en buiten jou afspeelt en een tweede film die je betreedt via je smartphone, waarmee je afstand neemt van de live gebeurtenissen, gedachten, gevoel, je lichaam (gedaante) en je gedrag (zie afbeelding *Het 'G-circus'*).

Het is alsof je door je gebruik door een nooduitgang naar jouw persoonlijke niemandsland verdwijnt, waarna je niet meer bewust bezig bent met wat er live te beleven is. Je gaat op in alle informatie die daar te vinden is en reduceert het leven tot dat wat er op dat moment op je beeldscherm te zien is. Dat geeft rust, en omdat je smartphone altijd dichtbij en dus direct beschikbaar is, geeft

het ook rust op de momenten waarop we niet zozeer zoeken naar die rust, maar de leegte van het moment wel voor ongemak zorgt. Wachtend voor een stoplicht, op de trein, of in een wachtkamer grijp je als vanzelf naar je smartphone om wat tijd te doden. Dat kan zomaar uitmonden in een dagelijkse schermtijd van negen uur. Heb je dan een probleem met je smartphone of met het toelaten van verveling, leegte of stilte? Je zou eens in kaart kunnen brengen op welke momenten je meer of minder in je smartphone verdwijnt. Zijn dat momenten waarop je je gewoon goed voelt, behoefte hebt aan bepaalde informatie en je je smartphone dus ook weer met gemak kunt weggelaten? Of zie je je hand vooral naar je smartphone grijpen op die momenten waarop je je helemaal niet zo goed voelt? Op de momenten waarop je ergens van baalt? Van jezelf misschien? Of wanneer je iets wilt uitstellen omdat je er tegen opziet? Wanneer dat het geval is, dan kun je de verbinding met je smartphone gerust als verslavend bestempelen. Het is een lastige verslaving omdat de prijs die je ervoor betaalt nog steeds te klein is om er écht iets aan te willen of moeten doen. Je baalt van de frequentie van je gebruik, maar omdat er nog geen werkelijk verlies of onherstelbare schade is ontstaan, zullen perioden van mateloos gebruik, beperkt gebruik, minderen

van het gebruik, en opnieuw een toename elkaar afwisselen. Heb je de moed om te zien dat het mechanisme onder jouw verslavende verbinding met je telefoon hetzelfde is als dat van iemand met een alcohol-, drugs- gok-, seks-, werk- of pillenverslaving? Zou je met meer compassie kunnen kijken naar je medemens die niet zijn smartphone of dagelijkse yoga, maar rode wijn als verslavende verbinding heeft 'gekozen'? Hij haalt er namelijk hetzelfde uit, het even ergens in opgaan om tijdelijk van zichzelf af te zijn. Of misschien juist om een leegte waarin hij zichzelf zou kunnen tegenkomen even niet te hoeven ervaren?

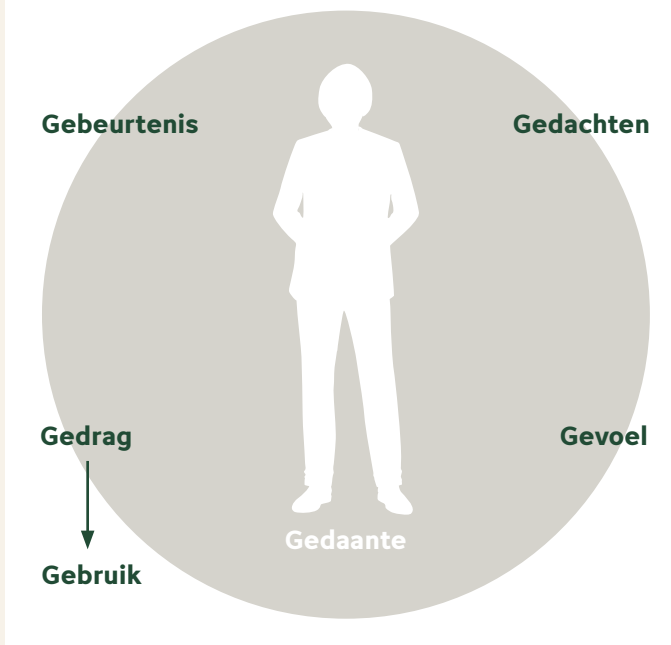
Een ander perspectief

Het afgelopen jaar vertelde ik in mijn omgeving geregeld dat ik over verslaving aan het schrijven was en altijd kwamen er dan verhalen los; verhalen over het eigen gebruik van mijn gespreksgenoten en over de verslavingen van mensen in hun omgeving. Wat ze deelden was een diepgaande identificatie met hun gebruik en hun gevoel van schuld en schaamte als direct gevolg daarvan. Door ook deze gevoelens van schuld en schaamte weer te verdoven, zijn ze vast komen te zitten in de verstikkende leefstijl die met verslaving gepaard gaat. In mijn boek *Verslaving als kans* vraag ik je om open te staan voor de mogelijkheid dat je gebruik

niet de kern van je probleem is. Je gebruik is een reactie op de pijn, het verdriet, de verveling, de leegte en de machteloosheid die eronder schuilgaan en camoufleert de verwarring die je ervaart over wie je bent. Het is een vlucht voor wat zich in en buiten je manifesteert en waarvan niemand je geleerd heeft hoe je ermee om zou kunnen gaan. En daarmee doet zich de kans van je leven voor. Door te stoppen met vluchten en te beginnen met voelen wat je zo lang hebt onderdrukt, leer je je 'zelf' kennen; een ontmoeting die je achteraf voor geen goud had willen missen. Ik wil je laten kennismaken met een ander vertrekpunt, met een manier van denken waarin vraagtekens worden gezet bij het bestaan van een 'ik' dat schuld draagt voor hoe je leven gelopen is. In mijn boek onderzoeken we de mogelijkheid dat je ten diepste onschuldig bent en dat je gebruik en verslaving nooit hebben kunnen bepalen of veranderen wie jij werkelijk bent. Ik vraag je daarbij open te staan voor de reële mogelijkheid dat het middel waar jij afhankelijk van bent geraakt zijn functie verliest als je je ware identiteit ontdekt, als je je realiseert wie je bent zonder je verhaal over je zogenaamd mislukte zelf. En dat je inziet



HET 'G-CIRCUS'



dat er pas verandering kan komen wanneer je niet meer in conflict bent met het 'zelf' dat je afwijst. De eerste stap die hierin gezet mag worden, is het vrede sluiten met je huidige situatie, inclusief de aanwezigheid van een verslaving. Het hoort er blijkbaar allemaal bij en vormt geen onoverkomelijk probleem als je bereid bent om je verslaving als kans te zien en te stoppen met denken dat het verkeerd is gegaan en dat er

iets 'mis' met je is. Dit zou het begin kunnen zijn van het bewandelen van een pad in het teken van zelfacceptatie, zelfcompassie en zelfliefde; een nieuw pad dat je in staat stelt om je leven zo vorm te geven dat je je erin thuis kunt voelen; een leven waarin je geen reden meer ervaart om ervan weg te willen vluchten. Het maakt niet uit hoe je daar komt. Misschien stop je met gebruiken en word je daardoor herinnerd aan wie je bent. Of herinner je je al eerder wie je bent en stopt het gebruik met jou? ■

De verslaving aan je middel of je gedrag is niet de kern van het probleem. Het gevecht met jezelf houdt je gevangen. Het leren kennen en doorzien van je 'zelf' gaat je helpen vrij te worden.