

## Van angst en liefde

Toen Joris en ik elkaar, een dikke elf jaar geleden, ontmoetten, werd heel snel duidelijk dat we hulp nodig hadden met het oplossen van de verslavingsproblematiek, waar Joris al jaren in volle hevigheid mee worstelde. Voor mij was alles op dat punt nieuw, onbegrijpelijk en verwarrend. De combinatie van uiterst herkenbare emoties met volkomen absurd gedrag was zowel beangstigend als intrigerend.

Wat me in Joris trok was onmiskenbaar zijn kwetsbaarheid. Het was een kwetsbaarheid die ik in die periode zelf in sterke mate ervoer: eenzaamheid, verwarring en grote twijfels voerden in die tijd de boventoon. Alles ook voelbaar aanwezig bij Joris, alleen een graadje sterker.

De eerste “hulp” kwam van een hulpverlener bij het Centrum voor Alcohol en Drugs, die Joris aanraadde een boot te kopen en het ruime sop te kiezen. Dan zou alles wel in orde komen. Dat levensgrote angst, en nog zo wat verwickelingen, aan die oplossing in de weg stonden, werd door deze adviseur kennelijk over het hoofd gezien. Het advies sloeg een paar ontwikkelingsstadia over en was daarmee van een onvergeeflijke vrijblijvendheid. Onbruikbaar.

Het tweede advies kwam in een gesprek bij de Brijderkliniek, de verslavingskliniek van de regio Haarlem: je hebt nu een vriendin. Neem een paar kinderen en dan komt alles goed. Een schot voor de boeg, waarmee in een werkelijkheid van angst, suïcidale depressie en alles beheersende verslaving niks aan te vangen was. Het idee was duidelijk: de verslaving zou doorbroken worden door het stichten van een gezin. Dat de verslaving juist aan het stichten van een gezin in de weg stond speelde geen rol in de overwegingen. Ik ben buitengewoon gelukkig dat we dat advies niet hebben opgevolgd.

Daarna kwam meer gespecialiseerde hulpverlening: een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, die één maal in de twee weken een uurtje volkomen langs Joris heen aan het praten was. Je zag en hoorde het ontbreken van aansluiting.

Wel heeft zij ervoor gezorgd dat Joris werd aangemeld voor een dagbehandeling in de Brijderkliniek. De wachtlijst nam een paar maanden in beslag, maar toen begon de behandeling. Weken van lifestyle training, budgetteringscursussen, en oefeningen in het beheersen van trek. Aanvankelijk wekelijkse, later dagelijkse “terugvallen” bij Joris, opname in een crisisbed op de Brijder thuisbasis in Alkmaar, driegesprekken waarin ik te horen kreeg dat ik deel was van het probleem, en de uiteindelijke conclusie dat Joris nog een lange weg te gaan had. Ook op dringend verzoek geen verwijzingen naar verdere hulpmogelijkheden.

Er volgde een particuliere hulpverlener, die Joris al snel zeer treffend “Jantje Contantje” ging noemen, daarna een opname bij de Antroposofen, waar Joris het drie dagen uithield. Een verzameling voddig uitgevoerde informatieblaadjes van verschillende verslavingsinstellingen in den lande gaf weinig nieuwe hoop en de adviezen van een aangeschreven hooggeleerde stuurden ons eveneens met een kluitje in het riet. Behalve methadonprogramma's en de beschreven Brijderachtige trainingen leek ons land, anno 1998, niets te bieden te hebben. En eensluidend was de mening: Joris wil niet echt. Een schrikbarende omkering van de bewijslast, waar het beetje juristenbloed dat ik nog in me heb, na al die jaren nog van gaat koken.

Sindsdien heb ik me vaak afgevraagd of informatie over alternatieve behandelmethodes bewust achter werd gehouden of dat de kennis over die alternatieven werkelijk niet bestond. Welk van de twee voor de professionele verslavingszorg het meest laakbaar is valt te betwisten.

Want alternatieven bleken wel degelijk te bestaan. Via een in de krant genoemde website en wat zoek op internet kwamen we terecht bij Hazelden, de oudste en meest gerenommeerde verslavingskliniek in de VS, werkend volgens het hier volstrekt onbekende Minnesota Model voor verslavingszorg.

We kregen verzorgde informatie opgestuurd, Joris voerde een aantal telefonische intakegesprekken, afspraken werden gemaakt en Joris kon vertrekken. Alles binnen tien dagen. Ik ging mee om hem over de drempel te duwen. Had na alle voorgaande ervaringen geen enkele vertrouwen dat Joris anders ooit op z'n bestemming zou aankomen.

Er is heel veel te vertellen over de eerste indruk die we kregen bij aankomst, maar ik zal me beperken tot het belangrijkste: er was zorg. Grote zorg, bezorgdheid, betrokkenheid, warmte, contact. In een woord liefde. En daarmee was het verschil met alles wat er in Nederland aan vooraf was gegaan in een klap schrijnend duidelijk.

Bij Joris ging de knop om, bij mij eveneens (ook bij mij moesten er wat patronen doorbroken worden), de grondtoon was gewijzigd. Die grondtoon bleef bepalend voor alle nog volgende ontwikkelingen. Het vallen en opstaan dat nog volgde had een ander karakter dan daarvoor. Er was een bodem gelegd waar eerst een gapende afgrond was.

Heel voorstelbaar zijn er onder u nu mensen die verontwaardiging voelen: Nederland liefdeloos, hoezo? U verdient een toelichting.

Aan verslaving bleek, binnen het Minnesota Model, een ander concept verbonden te zijn: het ziekteconcept. Volgens het Minnesota Model is verslaving een ziekte die zijn weerslag heeft op alle niveaus van het leven: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Behandeling is heel goed mogelijk, maar moet alle genoemde niveaus betreffen. Eenzijdige behandeling is tot mislukken gedoemd.

Vergeleken met wat in Nederland gemeengoed was zaten de verschillen vooral in het ziekteconcept zelf, en in een behandeling op spiritueel niveau. De retoriek over het eerste was voor mij in die tijd goed te volgen en binnen de eigen ervaringen te plaatsen. Het onderwerp spiritualiteit zei me niks. Maar opvallend genoeg was dat wel precies het aspect dat door iedereen die ik in die omgeving tegen kwam als doorslaggevend genoemd werd voor het herstelproces.

Wat was die spiritualiteit? Hoe werkt die? De bewoordingen van het gebruikte 12 stappen programma tot spiritueel ontwaken gaven me niet veel inzicht. De tastbare sfeer van doorbraak en verlossing was overtuigender. Ik begon te onderzoeken.

Nu, na vele jaren, heb ik een inzicht in verslaving en de bevrijding eruit, dat ik graag met u wil delen. Het is de neerslag van jarenlange ervaring, beschouwingen, onderzoek, studie en toetsing aan de werkelijkheid.

Universeel menselijk is de wisselwerking tussen angst en onze pogingen de angst te bestrijden. Ultieme angst voor de dood, maar, meer dagelijks, de angst voor eenzaamheid, de angst niet gezien of gekend te worden, de angst niet geliefd te zijn, de angst er niet bij te horen. We proberen alles uit in antwoord op die angst. We grijpen alles aan om onszelf, door ons gedrag, uiterlijk of (maatschappelijk) succes, gezien en geliefd te maken.

We hebben verlangens om aan onze gevoelens van existentiële leegte tegemoet te komen. We grijpen om ons heen naar houvast. Houvast in de buitenwereld als antwoord op leegte in de binnenwereld.

En daarin zit 'm de onoplosbaarheid: de buitenwereld kan per definitie geen antwoord zijn op leegte in de binnenwereld. De angst raakt tijdelijk verdoofd maar komt terug, en er is meer nodig om opnieuw de angst op de achtergrond te dringen. Meer maatschappelijk succes, meer erkenning, meer geld, meer vrienden, meer uitjes, meer mooie kleren, meer lekker eten, meer drank, meer middelen. Zonder al die middelen is er angst, een confrontatie met een gat in de ziel. We zijn afhankelijk van onze diverse middelen om de angst te bestrijden en die afhankelijkheid alleen al maakt ons kwetsbaar. En de kwetsbaarheid maakt weer angstig.

De beschreven dynamiek versterkt zichzelf. Er bestaat geen oplossing binnen die dynamiek. Er is geen enkel middel denkbaar om de angst te bestrijden dat niet de afhankelijkheid van datzelfde middel meebrengt. En daarmee de kwetsbaarheid. En daarmee de angst. Enzovoort.

Zie daar het principe van verslaving. Voor middelenverslaafden niet anders dan voor ons allemaal. Wij menselijke, onaffe wezens.

De enige manier om tot een oplossing te komen is buiten die dynamiek te stappen. De angst niet langer te bestrijden, maar leren de angst los te laten. En voor wat daarvoor nodig is kan ik het beste uit eigen ervaring putten.

Het proces waar Joris en ik samen doorheen gegaan zijn is vol van angsten geweest. Ik spreek over mijn eigen angsten op een doodlopend spoor te zitten, er nooit meer uit te komen, helemaal en voor altijd vastgelopen te zijn, eenzaam en door iedereen verlaten in mijn zelf gegraven graf te vallen. De wanhoop, de machteloosheid, het gebrek aan werkende antwoorden, de futiliteit van alles wat ik probeerde. Ik voelde me op een gegeven moment volstrekt verloren.

Maar de weg, die vrijwel iedereen me wees, was voor mij geen uitweg: ondanks alles wilde ik en kon ik Joris niet alleen laten. Ik denk dat m'n angst voor wat er dan met hem zou gebeuren groter was dan de wanhoop waar ik doorheen ging. Maar ook was er ergens een besef dat die houding al helemaal nooit tot een oplossing zou leiden. Die houding zou een gat slaan in m'n leven, waarmee ik niet verder wilde.

Door te blijven leerde ik de wanhoop en de daaraan ten grondslag liggende angsten beter kennen, ik leefde er midden in, leerde ze doorzien en doorgronden. Toen dat eenmaal gebeurd was bleek er van die angsten weinig over te zijn. Ze verdampten, er bleef een werkelijkheid over zonder kramp. Zonder haken naar antwoorden, zonder vragen om troost. De werkelijkheid bleek een stuk minder beangstigend dan de angsten voor die werkelijkheid. De in essentie vragende houding waarmee ik altijd had geleefd keerde om. Er kwam ruimte. Voor de werkelijkheid ontdaan van haar angstige projecties, en voor liefde die over blijft wanneer

de angst verdwijnt. In dat keerpunt lag het antwoord waarnaar ik zo lang grijpend en pakkend had gestreefd.

De gevende liefde die natuurlijk tevoorschijn komt wanneer een mens stopt met vragen bracht een bevrijding die ik nooit had kunnen vermoeden. Bevrijding, omdat geven, in tegenstelling tot vragen, geen afhankelijkheid meebrengt. En die bevrijding was intens vreugdevol.

Dat proces, die omkering, is, denk ik, wat verstaan wordt onder spiritueel ontwaken. Je wordt wakker voor de werkelijkheid, stopt met antwoorden zoeken in een (fysieke) buitenwereld en ervaart een innerlijke bron van onafhankelijke vreugde: de gevende liefde.

De hierboven omschreven steeds sterker wordende verslavingsdynamiek kan dus doorbroken worden. Er blijkt een bron te zijn waarmee de innerlijke leegte wel op effectieve wijze kan worden gevuld. Er is een einde aan de kwetsbaarheid en de afhankelijkheid. De innerlijke bron is verbonden met het leven zelf. Daar is niks anders voor nodig.

Het verslavingspatroon dat alcoholisten en drugsverslaafden hebben ontwikkeld mag dan in essentie niet anders zijn dan de verslavingsdynamiek die wij allemaal kennen (angst bestrijden met middelen van buiten), de middelen zelf zijn snel uiterst destructief en (niet onbelangrijk) maatschappelijk ongeaccepteerd. Je loopt in een middelenverslaving sneller vast.

Zoals ik heb beschreven is het vervangen van het ene middel door het andere, van een maatschappelijk niet geaccepteerd middel door een maatschappelijk wel geaccepteerd middel, niet effectief. Die strategie biedt per definitie geen oplossing. Er blijft afhankelijkheid. En wanneer angst in voldoende mate aanwezig is, is onvermijdelijk dat de meest bekende patronen, eens de meest effectieve patronen, weer op de voorgrond treden. Dat heet dan een terugval.

De oplossing voor dat patroon ligt buiten die dynamiek. In het loslaten van de angsten, in een spiritueel antwoord. Voor iemand wiens leven helemaal in de vernieling ligt is die oplossing een kwestie van erop of eronder. Voor alle anderen, de miljoenen met een aangepast, maatschappelijk geaccepteerd, verslavingspatroon is die oplossing het laatste waar ze aan denken. Het loslaten van de aangeleerde patronen is beangstigend, en zolang het “goed” gaat zal niemand zich daarin storten.

Om een ander de weg te wijzen moet je zelf de weg kennen. En daarmee wordt duidelijk waarin de verschillen tussen de Nederlandse verslavingszorg en de zorg in Hazelden lagen en liggen. Alle begeleiders in een kliniek als Hazelden hebben zelf een verwerkt verslavingsverleden. Allemaal hebben ze hun verslaving leren loslaten door hun angsten los te laten. Allemaal hebben ze de ervaring van de spirituele omkering die dat meebrengt. Allemaal hebben ze leren leven vanuit een gevende houding. Dat voel je.

De onbeholpenheid van de Nederlandse verslavingszorg zit hem in de ontkenning van een spirituele dimensie. In de onbekendheid daarmee, in de onwetendheid van een alternatief voor de algemeen, door vrijwel iedereen, geleefde verslavingsdynamiek.

De vaak gehoorde tegenwerping dat onze verslavingszorg “wetenschappelijk” is en dat spiritualiteit niet wetenschappelijk is, is, in mijn ogen, een beetje dom. Het is een open deur om te stellen dat spiritualiteit meta-fysisch is en dat meta-fysica buiten ons wetenschappelijk

kader valt. Het feit dat ons wetenschappelijk paradigma niet is toegerust zich bezig te houden met onderwerpen die de niet-fysieke werkelijkheid betreffen, zegt uitsluitend iets over dat wetenschappelijk paradigma. Niets over de niet-fysieke werkelijkheid. Verwarring daarover kan een wetenschapper zich niet permitteren.

En daarmee kom ik dan eindelijk bij Het Hersteltraject, het project waarmee we sinds vier maanden in de praktijk proberen aan te tonen dat een benadering op basis van het Minnesota Model niet alleen werkt, maar beter werkt. Binnen dat traject, waarmee we ons op dit moment nog in de pilotfase bevinden, werken uitsluitend mensen met een verwerkt verslavingsverleden, mensen die de omkering van een vragende naar een gevende dynamiek zelf hebben doorgemaakt en die daarmee, en uitsluitend daarom, in staat zijn om een ander op dat pad de weg te wijzen en ter zijde te staan.

De voorlopige resultaten spreken boekdelen. Natuurlijk wil ik ervoor passen te vroeg te juichen, maar de aan de oorsprong van Het Hersteltraject liggende overtuigingen worden in al onze ervaringen bevestigd. Mensen herstellen. Opgegeven gevallen, verstokte verslaafden, beginnen een nieuw leven.

Mijn conclusie voor dit verhaal is dan ook dat de schijnbaar vage grootheid van liefde een onmisbare bodem legt in het bestaan. Het gaat bij gevende liefde en naastenliefde niet om moralisme of eigen keuzes en inzichten. Het gaat om de basisgerichtheid van de mens als wezen.

Ik wil graag de Konferentie van Nederlandse Religieuzen feliciteren met de aandacht die ze voor dit onderwerp hebben gevraagd. Het gaat om een vergeten imperatief voor een gezond functioneren. De aandacht voor die imperatief kan niet groot genoeg zijn.

Graag wil ik van de gelegenheid gebruik maken om mijn grote dankbaarheid uit te spreken aan de KNR voor het vertrouwen dat ze met deze prijs in mij hebben gesteld. Ik kan alleen maar hopen dat ik dat vertrouwen niet zal beschamen.

Mijn dank gaat uit naar het familieprogramma van Hazelden, waar ze me de ogen hebben geopend voor de werkelijkheid.

Ik wil Jeannette Seret van Partners aan het Werk bedanken voor het vertrouwen waarmee ze mij en m'n collega's in Het Hersteltraject de vrijheid heeft gegeven om onze kennis, ervaringen, inzichten en overtuigingen vorm te geven binnen het genoemde proefproject. De ervaringen die we in dit proefproject opdoen, zullen op hun beurt weer de basis vormen voor nieuwe projecten die een bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkelingen in de verslavingszorg.

De collega's van Het Hersteltraject, Dmitri, Leo, Richard en Ron wil ik bedanken voor hun indrukwekkende betrokkenheid en de gedrevenheid waarmee ze zich in dit project hebben gestort en waarmee ze onvermoeibaar doorgaan langs vaak uitgesproken doornige paden.

Speciaal wil ik de voorzitter van de Stichting 12 Stappen, Ron van Breemen, bedanken. Zijn vasthoudendheid en doelgerichtheid hebben grote veranderingen in verslavingsland tot stand gebracht. Hij heeft persoonlijk bijgedragen tot het herstel van velen. Hij is een drijvende kracht, ook binnen Het Hersteltraject en zijn enorme doorzettingsvermogen dwingt mij tot grote bescheidenheid.

Ik wil de Jellinekkliniek bedanken voor de openheid die zij in de laatste jaren te zien geven en voor de bereidheid om hun kolossale organisatie beetje bij beetje tot veranderingen te brengen.

Mijn familie en vrienden wil ik bedanken voor hun steun in bange dagen. Dat ze daarbij veelal over hun eigen onbegrip en verbazing heen zijn gestapt maakt hen groot. Hun aanwezigheid is voor mij heel belangrijk geweest.

En als laatste wil ik Joris bedanken, zonder wie ik niks geleerd zou hebben.

Amsterdam, 17 oktober 2007

[www.stichtingrecoverynetwork.nl](http://www.stichtingrecoverynetwork.nl); [www.stichting12stappen.nl](http://www.stichting12stappen.nl); [www.hazelden.org](http://www.hazelden.org)  
[maartje@stichtingrecoverynetwork.nl](mailto:maartje@stichtingrecoverynetwork.nl)