

# Verlost

een holistische visie en aanpak van  
verslavingen.

Rob Derksen

[www.robderksen.nl](http://www.robderksen.nl)



# Inhoudsopgave

Inleiding.

Hoofdstuk 1.

Een aantal facetten van verslavingen.

1.1 Wat is voor mij een verslaving?

**Oefening 1:** Zelfreflectie.

1.2 Zie een verslaving niet als een ziekte, maar als een boodschap.

**Oefening 2:** Haal het label 'ziek' van je af.

1.3 Je bent niet verslaafd.

1.4 Op zielsniveau / in jouw wezen heb je geen verslaving.

**Link naar de meditatie:** [https://youtu.be/yjPq\\_j-tR0A](https://youtu.be/yjPq_j-tR0A)

1.5 Het verslaafde deel in jou heeft een positieve intentie.

1.6 Eens verslaafd, altijd verslaafd?

1.7 Verslaving, dus slaaf geworden?

**Oefening 3:** Wat heeft controle over jou?

1.8 Moeiteloos stoppen en vrij zijn om af en toe iets te nemen.

1.9 Achtergronden bij mijn eigen verslavingen.

1.9.1 Zoetigheid

1.9.2 Seks

1.9.3 Roken

1.9.4 Alcohol

1.9.5 Chatten en datingsites

1.9.6 Drugs

1.9.7 TV

1.10 Zijn dit misschien thema's die je herkent?

1.10.1 Alcohol

1.10.2 Drugs

1.10.3 Eten

1.10.4 Gamen

1.10.5 Gokken

1.10.6 Medicijnen

1.10.7 Roken

1.10.8 Seks

1.10.9 Sociale media

1.10.10 Sport

1.10.11 Suiker

1.10.12 TV

1.10.13 Werk

## Hoofdstuk 2.

### Jezelf verlossen, hoe pak je dat aan?

2.1 Waarom überhaupt werken aan je overmatig gebruik?

2.2 Wat is er nodig om een verslaving los te laten?

2.3 Herkennen en erkennen van je gebruik.

**Oefening 4:** Erkennen van je probleem.

2.4 Wil je jouw probleem aanpakken?

**Oefening 5:** Wat gaat stoppen / niet stoppen mij opleveren?

2.5 Voor wie wil je stoppen?

2.6 Erover praten of niet?

2.7 Direct stoppen of geleidelijk aan?

2.8 Inzicht krijgen in je 'probleem'.

**Oefening 6:** In gesprek met het verslaafde/overmatige deel in jou.

2.9 Verbinden met het emotionele of uit balans zijnde deel in jou.

**Oefening 7:** Wanneer is mijn verslaving ontstaan?

2.10 Zet het duiveltje niet buiten jezelf.

**Oefening 8:** Kom in begrip en liefde naar je verslaving.

2.11 Geef het thema verslaving aan je (voor)ouders terug.

**Oefening 9:** Geef de verslaving terug aan je (voor)ouders.

2.12 Wat zet je in de plaats van het ...?

2.13 Ontdek waarom je door blijft gaan met iets.

2.14 Waardoor kan een terugval veroorzaakt worden?

2.15 Gesprek tussen jouw ziel en jezelf.

**Oefening 10:** Een gesprek tussen jou en je ziel.

2.16 Word dankbaar voor je verslaving.

2.17 Sorry zeggen en vergeven.

**Oefening 11:** Vergeef jezelf.

### **Hoofdstuk 3.**

#### **Mijn 40 dagen zonder alcohol, sigaretten, seks en chatten.**

3.1. De aanleiding om mijn laatste verslavingen aan te pakken.

3.2 De ervaringen van de 1<sup>st</sup>e 40 dagen.

## Inleiding (een deel ervan).

Je bent niet de enige die te kampen heeft met of vecht tegen een verslaving. Ik heb geen idee hoeveel mensen in ons land een verslaving hebben, maar ik denk dat het er miljoenen zijn. Miljoenen mensen zijn dus in conflict met zichzelf en in de ban van alcohol, sigaretten, drugs, seks, werk, TV, social media, telefoon, sport, gamen, koffie, suiker, eten of iets anders. Misschien zijn ze zich daar bewust van of juist helemaal niet. Ik heb jarenlang mijn probleem met alcohol en seks helemaal niet gezien. Ik had in mijn ogen totaal geen probleem, laat staan een verslaving.

Helaas zijn inmiddels ook veel kinderen en jongeren verslaafd aan alcohol, gamen, seks en internet. Misschien niet helemaal verslaafd, maar wel op zijn minst afhankelijk of een overmatig gebruik ervan. In mijn praktijk hoor ik erg vaak hoeveel kinderen en jongeren ‘vastgeplakt’ zitten aan hun mobiel, TV of aan het gamen. Wat ik ook merk, is dat veel ouders zien dat hun kind verslaafd is geraakt aan het gamen of er veel te veel mee bezig is.

Een verslaving haalt of houdt je uit balans en vraagt vroeg of laat om aandacht als je volledig in je kracht wilt komen en wilt leven vanuit jouw authentieke zelf. Een verslaving is absoluut te overwinnen en in mijn ogen zeker geen ziekte zoals de reguliere zorg claimt. Het is een boodschap die ons bewust maakt van iets dat wij missen in ons leven, van iets dat wij (nog) niet uit onszelf weten te halen of van iets waar wij van weg willen vluchten en niet willen voelen.

Al van kinds af aan heb ik een enorme drang gehad naar suiker en zoetheid en als ik de kans had ook aan eten. Vanaf mijn 13<sup>de</sup> raakte ik verslaafd aan seks en daten en vanaf mijn 20<sup>ste</sup> kwam daar roken en alcohol bij. Na mijn 30<sup>ste</sup> raakte ik in de ban van het chatten en was ik zo'n beetje de hele dag bezig met datingsites. Rond mijn 40<sup>ste</sup> ben ik gaan blowen en redelijk wat drugs gaan gebruiken. Pas toen ik 50 werd, kwam ik erachter hoe groot mijn verslaving was aan TV kijken.

De enorme behoefte aan suiker en zoetheid is er al erg lang uit. Het blowen en drugsgebruik dat ik zo'n 15 jaar heb gehad heb ik inmiddels overwonnen. De verslaving aan (lege) seks en daten was een hardnekkige en moeilijk aan te pakken thema, maar is er zo goed als helemaal uit. Ik ben daar nog een beetje voorzichtig in dat te stellen, omdat de laatste restjes van deze verslaving er tot dit jaar nog in zaten en het dus nog redelijk vers aanvoelt. Alsof het ijs nog net niet dik genoeg is om volledig te zeggen dat het veilig is en ik er van verlost ben. Als ik eerlijk ben heb ik af en toe nog last van het gemis aan verbinding en intimiteit, waardoor de behoefte aan lege seks, chatten en daten soms nog naar boven komt. Niets mis mee natuurlijk, maar ik weet inmiddels dat die drang vaak naar boven komt als ik mij niet helemaal goed voel. Het daten, chatten en seksen ging bij mij vaak gepaard met alcohol en met regelmaat ook drugs. Daar wilde ik op

een moment volledig vanaf. Het werd mij duidelijk dat ik intimiteit wil vanuit liefde en verbinding en niet meer vanuit een gemis. Anders gezegd: ik wil mijn gemis aan intimiteit en liefde niet meer compenseren met lege seksdates die voelen als een witte boterham: na een half uur, heb je al weer honger.

Ik sta nu op een punt in mijn leven dat ik ook het roken en drinken heb kunnen loslaten. Een lang gevecht van meer dan 40 jaar stopt eindelijk. Ik heb mij weten te verlossen van dat wat mij vanaf mijn jeugd in de tang hield.

Mijn verslavingen heb ik weten te overwinnen en achter mij te laten door er heel bewust mee aan de slag te zijn gegaan zo'n 20 jaar geleden. Een verslaving laat je niet zomaar los op wilskracht. Dat vraagt om bewustwording, acceptatie, verwerking, transformatie en het doorbreken van oude patronen.

.....



## Hoofdstuk 1.

### Een aantal facetten van verslavingen.

#### 1.1 Wat is voor mij een verslaving?

Alles wat je overmatig gebruikt of nodig hebt om je beter te voelen, om iets niet te voelen of om iets uit een extern middel of activiteit te halen wat je niet uit jezelf weet te halen, kan duiden op een vorm van verslaving. Of je nu dagelijks iets gebruikt of af en toe, als je ergens niet meer zonder kunt of een dwang ergens bij voelt, dan heb je mogelijk een thema in jezelf om aan te werken. Als je een leegte in jezelf opvult met sporten of werken, dan duidt dat sporten op een disbalans in jouw leven. Is het slecht om te sporten? Nee natuurlijk niet, maar als je niet meer zonder kunt, omdat je anders jouw leegte gaat voelen, dan is dat sporten een middel geworden om de leegte te kunnen onderdrukken. Als je volledig met jezelf in balans zou zijn, dan ervaar je geen leegte en heb je het sporten niet nodig. Blijft natuurlijk een feit, dat het sporten gezond is voor je conditie en je lijf en je misschien wel met regelmaat een behoefte voelt om in beweging te gaan. Dat gevoel is een ander gevoel dan de roep om te sporten om een leegte of een onrust niet te voelen.

Als je dwangmatig gaat eten op het moment dat je alleen bent of jij je eenzaam voelt, dan wijst dat eten op de disbalans in je en geeft dat eten aan dat er werk te doen is op de oorzaken waarom jij je eenzaam voelt. De drang om te eten als je onbewust iets weg wilt eten, voelt natuurlijk anders dan de drang om te eten als je honger hebt.

Als je voelt dat je dwangmatig iets van jezelf moet doen, dan is dat een vorm van verslaving. Denk aan dwangmatig op je telefoon 'moeten' kijken of er berichten zijn. Dwangmatig een spel 'moeten' spelen of steeds weer kijken hoe de beursstand staat. Niet zonder de TV in slaap kunnen vallen of de dag niet kunnen afsluiten zonder een wijntje. Ik weet nog dat toen ik mijn verslaving aan daten nog had, ik minstens 10x op een dag inlogde op mijn profiel om te kijken of er nieuwe berichten waren binnen gekomen. Als ik dat niet deed, dan voelde ik een angst dat ik iets of iemand kon mislopen. Is het slecht of ongezond om dat te doen? Nee, dat niet, maar het wees wel op een enorm thema dat om aandacht vroeg. Zolang ik mijn eenzaamheid en de leegte die ik voelde bleef opvullen met de zoektocht naar 'die ene' door te chatten, stappen en seksen, hield ik die eenzaamheid en leegte ook in stand. Pas toen ik onder mijn verslavingen ging kijken en mij bewust maakte van de oorzaken, kon ik mezelf helen en in balans brengen en verdwenen de verslavingen.

Het is helaas een feit dat steeds meer mensen uit balans zijn met zichzelf, zich niet gelukkig voelen met hun leven, allerlei vormen van stress en spanning ervaren, ziektes of psychische klachten hebben of niet kunnen doen in hun leven

wat ze het liefst zouden willen. Het is menseigen om deze ‘negatieve gevoelens’ te willen compenseren en dus te pakken naar externe mogelijkheden. Gelukkig worden mensen zich wel steeds bewuster van het belang van zelfontwikkeling, zelfontplooiing en van de heling van trauma’s en emoties. Maar ook nog steeds een heel groot gedeelte van de samenleving kijkt niet naar zichzelf en naar dat wat ‘in de schaduw staat’ en om aandacht vraagt. Hoeveel mensen komen niet meer los van hun TV, telefoon, computer of het gamen? Is het alcoholgebruik onder de jeugd niet schrikbarend hoog? Zijn niet ongelooflijk veel mensen verslaafd aan seks en daten? Hoeveel mensen kijken er dagelijks tal van keren op hun datingapp of social media platform? Hoeveel kinderen en jongeren kunnen inmiddels bijna niet meer zonder TikTok? Hoeveel mensen hebben drugs nodig om te kunnen stappen, daten of seksen? Hoeveel mensen gebruiken stimulerende middelen om te kunnen functioneren? Ik vrees dat het aantal mensen dat verslaafd is aan een slaapmiddel, antidepressiva of ander medicijn gigantisch is. Hoeveel mensen vinden het moeilijk om van suiker, snoep of snacks af te blijven? Hoeveel mensen zijn op een manier verslaafd aan hun werk? Hoe hoog is de gokverslaving in onze samenleving? En zo kun je waarschijnlijk nog tal van middelen of activiteiten opnoemen waar iemand aan verslaafd kan raken. Vervang het woord verslaving door een overmatig en/of dwangmatig gebruik van iets, en veel mensen zullen daar iets van herkennen in hun leven.

.....

### **Oefening 1: Zelfreflectie:**

Neem de tijd om naar jezelf te kijken en vraag het volgende af:

- Hoe ga ik met mezelf om als ik mij verdrietig of rot voel?
- Heb ik iets nodig om dat gevoel te onderdrukken?
- Laat ik die gevoelens toe?
- Hoe ga ik met die gevoelens om?
- Neem ik een middel (suiker, alcohol, drugs, eten...) of ga ik steeds iets doen (sporten, bewegen, seksen, TV kijken...) als ik mij zo voel?
- Hoe vaak voel ik mij zo?

Kijk zonder oordeel naar jezelf. Dat is belangrijk, omdat je anders niet met liefde met jezelf aan de slag kunt gaan. In kopje 1.5 schrijf ik dat het verslaafde deel in jou een positieve intentie heeft die jou ergens toe dient. Zolang de redenen van de verslaving er nog inzitten, zal dat deel jou blijven dienen. Daarom is het namelijk ooit in jouw leven gekomen of heb je dat deel op een moment gecreëerd.

Suggestie: Schrijf de antwoorden op zodat je er later dieper op in kunt gaan. Deze inzichten heb je nodig om te weten waar je aan moet gaan werken.

## 1.2 Zie een verslaving niet als een ziekte, maar als een boodschap.

Met deze stelling neem ik een enorm risico en zal ik misschien veel mensen en instanties tegen de borst stuiten. Ik ben geen arts of wetenschapper en kan daar dus niet over meepraten in de ogen van specialisten. Volgens de reguliere gezondheids- en verslavingszorg is een verslaving een ziekte en is iemand met een verslaving dus ziek en wordt een patiënt. In hun ogen is het zelfs een ziekte waar je niet meer vanaf komt.

Ik kijk daar totaal anders tegenaan en vind het zelfs shockerend dat een probleem met bijvoorbeeld alcohol wordt gezien als een ziekte. Dat zou dus betekenen dat miljoenen mensen met een alcoholprobleem ziek zijn, medicatie nodig hebben en niet meer van hun probleem af kunnen komen? Complete onzin en zelfs op een manier ‘gevaarlijk’, vind ik. Zo hou je mensen ziek en klein en geef je hen de overtuiging dat ze niet meer ‘beter’ kunnen worden en zich niet kunnen verlossen van de alcohol of dat niet zonder een medicijn kunnen doen.

Voor mij is een verslaving een boodschap aan onszelf en een teken dat wij uit balans zijn met onszelf. Een verslaving laat ons zien dat wij misschien te kampen hebben met veel onverwerkte emoties en angsten, misschien een onvrede en onveiligheid voelen waar wij geen raad mee weten, misschien onze plek hier op aarde niet weten in te nemen, misschien helemaal niet willen leven of misschien uit onszelf niet kunnen halen waar wij behoefte aan hebben. Een verslaving is zeker niet fijn, maar –als ik naar mezelf kijk- heeft het mij uiteindelijk enorm veel gebracht en laten groeien.

Dus ik zou zeggen: ‘als je een verslaving hebt, zie het NIET als een ziekte! Je bent geen patiënt! Jouw verslaving brengt jou uiteindelijk naar een completere versie van jezelf!’. Als je gaat luisteren naar jouw verslaving ga je groeikansen zien en mogelijkheden om jezelf in bloei te zetten.

.....

### Oefening 2: Haal het label ‘ziek’ van je af.

Als je bent gaan geloven dat je ziek bent als je een verslaving hebt, is het belangrijk dat je dit label van je af haalt. Anders lukt het waarschijnlijk niet of veel moeilijker om jezelf van een verslaving te verlossen. Een label beperkt namelijk enorm jouw identiteit. Je verandert als het ware de identiteit van jou als persoon in een ziekte. Ik ga daar later verder op in.

Ook als je gelooft dat je een aandoening hebt die jouw verslaving in stand houdt of veroorzaakt.

Jouw verslaving is geen ziekte of een aandoening. Dus jij hebt geen verslavingsziekte of verslavingsaandoening. Je hebt wel een probleem met iets.

Ik adviseer je het volgende te doen:

- Ga rechtop zitten op een plek waar je de tijd kunt nemen om met jezelf te zijn en met jezelf in rust kan komen.
- Adem 3x op een rustige manier diep in en laat op de uitademing spanning los van je hoofd, je schouders, je borst, je rug, je armen, je benen en voeten. Als je meer dan 3x nodig hebt, geen probleem. Neem de tijd om tot rust te komen daar waar je zit.
- Voel dan bewust je billen op de stoel en je voeten op de grond.
- Leg 1 hand op je hartstreek en de andere op je buik. Probeer de warmte van je handen te voelen en ga er met je aandacht naartoe. Dus voel heel bewust waar jouw hand je lichaam raakt. Dit helpt je om uit je hoofd te komen en contact te maken met je lijf.
- Realiseer je dat onder jouw handen 'jij' zit. Jij raakt jezelf aan, jouw lijf, de persoon die jij bent. Zeg heel bewust tegen jezelf: 'ik ben mezelf', 'ik ben een mens, een prachtig mens', 'ik ben geen ziekte of aandoening, maar een persoon', 'ik ben ik'.

.....

### **1.3 Je bént niet verslaafd.**

Het werkwoord 'zijn' zegt iets over jouw identiteit. 'Ik ben boos', zou dus betekenen dat jouw wezen boos is. 'Ik ben eenzaam', dat jij in jouw wezen eenzaam bent, dat jouw Zijn eenzaam is. 'Ik ben dik', dat jij in jouw wezen dik bent. Hetzelfde natuurlijk met 'ik ben verslaafd'.

Dit klopt niet. Ons wezen, onze kern, onze ziel is niet eenzaam, ziek of verslaafd. In onze taal klopt het wel wat wij zeggen. Taalkundig is er niets verkeerd aan: 'ik ben boos, verdrietig, bang, ziek of verslaafd'.

Voor onze persoonlijke ontwikkeling, het in onze autonome kracht komen, het helen van onszelf en het overwinnen van verslavingen en trauma's is het wel degelijk van belang dat wij ons realiseren dat het niet klopt wat wij zeggen. Dat het een enorme beperking teweeg brengt in ons Zijn. Het identificeren met een gevoel (ik ben boos), of met een klacht (ik ben verslaafd) heeft een enorm impact op onszelf. Als je die 'taalfout' namelijk maakt, dan identificeer jij jezelf met dat gevoel of die klacht. Je wordt het als het ware, waardoor het ook erg lastig wordt er vanaf te komen.

Een kind reageert absoluut totaal anders als er tegen haar of hem gezegd zou worden: 'je doet vervelend', of 'je doet iets doms'. Nu is het vaak: 'je bent vervelend', of 'je bent dom'. Van nature kan een kind bijna niet anders dan in

verzet komen, want onbewust resoneert zij/hij niet met het oordeel: je bent dom. Van binnen weet zij/hij dat dat niet klopt.

Wat een enorm verschil gaat maken is dat je bewust je taal verandert. Dus niet meer: 'ik ben boos', maar 'ik voel mij boos, verdrietig, eenzaam .....'. Ook niet: 'ik ben verslaafd / ik ben een alcoholist', maar 'ik heb een verslaving' of 'ik heb een alcoholprobleem'. Je bent dus ook niet dik, maar je hebt misschien wel een te dik lichaam. Als je het op deze manier zegt, dan blijft jouw identiteit namelijk intact en kun je werken aan je emotie of klacht.

.....

#### 1.4 Op zielsniveau / in jouw wezen heb je geen verslaving.

Ik heb in mijn vorige boeken uitgebreid geschreven over de ziel en de bezieling die elk mens in zich heeft. Het is in mijn ogen het contact met onze ziel dat ons compleet maakt en ons in onze autonome kracht laat komen. Dankzij het contact met onze ziel kunnen helingsprocessen op gang komen. De energie van onze ziel heb je nodig om psychische disbalansen aan te pakken en te helen. Dankzij de verbinding die ik ben gaan voelen met mijn ziel naarmate ik meer in mijn heling en transformatie kwam, heb ik naast mijn psychische disbalansen ook mijn verslavingen aan kunnen pakken.

Een ziel is voor mij een Goddelijke vonk (heeft niets te maken met een religie of een kerk). Een vonk van onvoorwaardelijke, onuitputtelijke liefde die verbonden is met het universum en alles wat daar weer mee verbonden is. Onze ziel is verbonden met de Meesters, de Engelen, ons Hogere Zelf en staat in verbinding met het allesomvattende weten. Onze ziel is een bron van liefde, wijsheid, kracht en passie.

Ik ga er vanuit dat elk mens een ziel heeft en dat die ziel ons onze missie en passie geeft. Op zielsniveau hebben wij gekozen voor dit leven en hebben wij een 'missie' meegenomen die wij als mens willen uitvoeren. Elk mens loopt wel ergens warm voor en heeft ergens een passie voor.

Een ziel is in mijn ogen vrij van ziektes, disbalansen, aandoeningen en dus ook vrij van verslavingen. Niemand wordt geboren met een verslaving. Die ontstaan in de loop van ons leven. Laat dat echt goed op je inwerken. Zeker als je de overtuiging hebt/had dat je verslaafd bént. Het zijn de eigenschappen en de energie van jouw ziel die bepalen wat je bent. En het is de kracht van jouw ziel die je gaat helpen om je te verlossen van je verslavingen.

.....

## Meditatie.

Ik heb een meditatie opgenomen om je in contact te brengen met je ziel en om jezelf qua energie los te maken van een verslaving.

Hier de link naar mijn YouTube-kanaal:

### 1.5 Het verslaafde deel in jou heeft een positieve intentie.

Een verslaving of een overmatig gebruik van iets ontstaat niet zomaar. Na 1x drinken ben je er nog niet afhankelijk van. Iedereen die haar of zijn 1<sup>st</sup>e sigaret rookte is er bijna in gestikt. Ik kan mij niet voorstellen dat er iemand is die heeft genoten van de 1<sup>st</sup>e sigaretten. Toch bleven wij, de rokers, doorgaan. Er is altijd wel een reden waarom wij een verslaving of afhankelijkheid opbouwen of waarom wij blijven doordrinken bijvoorbeeld. Als ik helemaal prima in mijn vel had gezeten, dan had ik waarschijnlijk niet zo ongelooflijk veel en vaak gedronken in mijn leven. Als ik met het thema liefde in balans was geweest, dan had ik waarschijnlijk niet zo veel dates gehad. Als ik niet zo'n enorm gemis aan verbinding had gehad en mij minder eenzaam had gevoeld, dan was ik waarschijnlijk veel minder op chatboxen of datingsites geweest. De kans is groot dat als ik niet zoveel verdriet had gevoeld in mijn jeugd, ik minder de behoefte aan snoep had gehad.

Ik ga er vanuit dat elke verslaving voortkomt uit een pijn, onverwerkte emoties, een gemis, stress, een verlangen of een behoefte. Hoe gek het misschien ook klinkt, maar elke verslaving 'dient ergens voor'. Het geeft jou steun of troost, het helpt jou om je minder rot te voelen, het maakt je leven minder zwaar, het geeft jou een bepaalde kracht of vertrouwen, het helpt je door een zware periode heen etcetera. Alles natuurlijk maar tijdelijk en zelfs ook surrogaat, maar zolang je het nodig hebt en het nog niet uit jezelf weet te halen, geeft het je iets.

.....

### 1.6 Eens verslaafd, altijd verslaafd?

Over het algemeen gaat de reguliere gezondheids- en verslavingszorg er vanuit dat als je een verslaving hebt (gehad), je daar nooit meer echt los van kunt komen en dat die altijd actief zal zijn. Ook al drink je bijvoorbeeld niet meer, zij adviseren om ook nooit meer te drinken, want als je eenmaal weer een glas wijn of een bier neemt dat dan alles weer van voren af aan begint. Dat je de oude gewoonte weer volledig oppakt en weer terugvalt in je overmatig drinken.

Ik kijk daar heel anders tegenaan en ben het er ook absoluut niet mee eens dat je altijd last zult blijven houden van een verslaving of een probleem. Ik ga er vanuit dat als je alle thema's hebt aangepakt die te maken hebben met bijvoorbeeld

alcohol, dat je dan uiteindelijk moeiteloos af en toe een glas kunt nemen. Zonder volledig terug te vallen. Als ik naar mijn eigen alcoholgebruik kijk, dan was mijn drinken gelinkt aan onder andere mijn gevoelens van eenzaamheid en het op veel fronten niet leuk hebben in mijn leven. Ik dronk zowel mijn eenzaamheid weg, als mijn gevoel dat ik hier niet op aarde wilde zijn en niet kon genieten van mijn leven. Mijn drank vulde mijn leegtes. Zolang die thema's erin hebben gezeten en nog niet helemaal waren verwerkt en getransformeerd, bleef de drang naar alcohol terugkomen. Logisch daarom ook dat, ook al had ik een paar dagen of een tijd niet gedronken, de behoefte aan bier terug kwam zodra de gevoelens van eenzaamheid en onvrede weer naar boven kwamen en mij weer in dat bekende, vervelende gevoel zette dat ik niet wilde voelen. De oude emoties maakte dat ik weer wilde vluchten en dus weer naar het bier terugpakte. Dat was nu eenmaal het patroon geworden.

Doordat het thema eenzaamheid (bijna) helemaal is verwerkt, is er geen reden meer om nog zoveel alcohol te pakken. Eenzaamheid hoef ik niet meer weg te drinken, want ik voel mij niet meer eenzaam. Datzelfde geldt voor het niet fijn voelen om hier op aarde te zijn. Inmiddels geniet ik veel meer van het leven en voel mij zelfs dankbaar dat ik hier nu ben. Ook die leegte is opgevuld en verdwenen. Dus ook op dat vlak is er geen reden meer om alcohol te drinken.

Zo is het volgens mij met alle verslavingen: zodra de redenen en aanleidingen er niet meer zijn, zullen verslavingen ook kunnen verdwijnen. Dat vraagt zeker om veel inspanning en werken aan jezelf, maar als je alle oorzaken aanpakt, is er geen reden meer om overmatig alcohol te drinken.

.....

## **1.7 Verslaving, dus slaaf geworden?**

In het woord verslaving zit het woord slaaf. Het ver-slaven vertaal ik als: het slaafs worden, het veranderen in een slaaf. Toen ik mij dit realiseerde, gaf mij dat een nog grotere reden om mezelf te bevrijden van de verslavingen die ik had. Ik kreeg er een naar gevoel bij. Wie wil er nu slaaf zijn?

Door dit woord echt goed op mij te laten inwerken, realiseerde ik mij een aantal dingen. Ik heb mezelf slaaf laten worden van zoiets ongezonds en 'duivels' als alcohol, lege seks, drugs, koffie en roken? Iets externs heeft controle over mij en ik zou de controle niet kunnen terugpakken? Ik ben erdoor afhankelijk gemaakt en heb mij erdoor laten leiden? Mijn gedrag erdoor laten beïnvloeden? Die sigaret en dat bier zijn sterker dan ik? Ik heb niet de kracht in mij om te doen wat goed is voor mij? Ik vind het roken en drinken belangrijker dan mijn gezondheid?

Wow, dit komt eigenlijk wel binnen dit zo te schrijven. Ik heb mij dit al die jaren niet echt gerealiseerd. Er eigenlijk nooit zo naar gekeken. Ik wist natuurlijk wel dat het niet gezond was wat ik deed, maar nam dat gewoon voor lief. Ik stond er

niet bij stil. Sterker nog, ik heb heel lang niet eens gedacht dat ik een probleem had. Ik wilde daar zelfs niets van horen en ontkende het. Ik was er stellig over dat ik makkelijk kon stoppen wanneer ik dat zou willen. Dat bleek dus gewoonweg niet waar. De verslavingen hadden mij in hun greep, ik was hun slaaf geworden.

.....

### **Oefening 3: Wat heeft controle over jou?**

Neem eens heel bewust de tijd om stil te staan bij jouw gebruik van alcohol, drugs, roken, medicijnen, suiker, eten enzovoorts. Ook hoe jij omgaat met TV, sociale media, seks, sport en werk. Dit om te ontdekken of jij ergens 'slaaf' van bent geworden of dat jij iets in overmaat gebruikt of doet.

Probeer daarbij zo eerlijk mogelijk te zijn naar jezelf. Gewoon constateren en waarnemen, zonder jezelf te veroordelen of af te wijzen.

Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- Hoe vaak gebruik ik iets of doe ik iets?
- Hoe voel ik mij erbij?
- Heeft het controle over mij?
- Wat geeft het voor gevoel als ik het niet neem of doe?
- Kan ik het (makkelijk) laten staan?
- Zou ik het minder willen nemen of doen?

Wat doen de antwoorden met jou? Is er iets dat om aandacht vraagt?

### **1.8 Moeiteloos stoppen en vrij zijn om af en toe iets te nemen.**

Voor mij is er een groot verschil tussen stoppen met iets op wilskracht en moeiteloos iets kunnen laten staan. Wilskracht heeft in mijn ogen met het hoofd en het ego te maken. Op wilskracht stoppen met drinken, geeft voor mij aan dat iemand haar of zijn gevoelens en emoties heeft uitgeschakeld of heeft onderdrukt, die te maken hebben met drinken en op (mannelijke) kracht het voor elkaar krijgt om de alcohol te laten staan. Waarschijnlijk kan bijna iedereen op wilskracht een maand bijvoorbeeld niet drinken of geen drugs gebruiken. Ik heb zelf met regelmaat, in de tijd dat ik nog drugs gebruikte, de afspraak met mezelf kunnen maken om 3 maanden niets te nemen. Dat lukte altijd goed, maar naarmate de 3 maanden voorbij gingen, kwam het stemmetje al weer naar boven die zei: 'over een paar weken, dan heb ik 3 maanden niets genomen, dan mag ik wel weer wat'. Die 3 maanden lukte het mij op wilskracht om niets te nemen, maar de zin om te gebruiken zat er nog steeds in. Meestal had ik binnen een week na die 3 maanden al weer wat genomen.



Ik ga er vanuit dat een verslaving of een dwangmatige gewoonte er pas volledig uit is, als wij iets moeiteloos kunnen laten staan. Dus als wij vanuit ons hart geen drugs bijvoorbeeld meer willen nemen en het vanuit die keus kunnen laten staan. Zo lang de drang naar een sigaret, drugs, alcohol of wat dan ook er nog steeds is, is voor mij een verslaving er niet helemaal uit. Ook al drink je niet meer, het thema zit er nog in zo lang je er nog veel mee bezig bent of er steeds moeite voor moet doen het te laten staan. Zo lang daar sprake van is, is een verslaving nog steeds 'actief' en ligt de terugval op de loer.

.....

## 1.9 Achtergronden bij mijn eigen verslavingen.

Als ik naar mijn eigen verslavingen kijk, dan heeft elke verslaving wel een eigen thema. Roken heeft met iets anders te maken dan bijvoorbeeld drugs. Natuurlijk zijn er overlappingen, maar het is mij in de loop der jaren in het werk dat ik doe wel opgevallen. Ik heb met aardig wat mensen gewerkt die een verslaving hadden en het viel mij op dat mensen met een gokverslaving bijvoorbeeld met heel iets anders te maken lijken te hebben dan een verslaving aan TV of drinken bijvoorbeeld. Ik ga hieronder van een aantal verslavingen de thema's geven die er in mijn ogen aan gekoppeld zijn. Natuurlijk zullen er tal van uitzonderingen zijn en zal het ook niet voor iedereen hetzelfde zijn. Het is belangrijk dat jij ontdekt waar jouw verslaving mee te maken heeft. Hoe meer inzicht je hebt, hoe 'makkelijker' het zal zijn om je ervan te verlossen.

### 1.9.1 Zoetigheid.

.....

### 1.9.2 Seks.

Aanraken en knuffelen waren dingen die mijn ouders niet deden. Onderling met mijn broer en zussen ook niet. Mijn ouders waren niet zo van het troosten, liefdevol aandacht geven of oprechte aandacht en verbinding. Ik heb het leven in mijn gezin als koud, hard, streng en liefdeloos ervaren. Niemand was met elkaar verbonden, er was ongelooflijk veel ruzie, spanning en strijd. Niemand deed echt lief voor elkaar of toonde interesse en had aandacht. Ook mijn ouders onderling niet. Ik heb ze bijvoorbeeld zelden of nooit zien knuffelen en er was eigenlijk altijd strijd, onvrede en ruzie. Mijn vader hield zielsveel van mijn moeder, maar of dat andersom ook, was betwifel ik. Hun band was niet echt warm en liefdevol. Ik weet nu inmiddels zeker dat mijn ouders wel van mij hielden, maar konden dat eigenlijk op niet veel manieren laten blijken. Zeker niet in woorden

en handelingen. Als ik mezelf nu terugzie als kind, dan voel ik de kilte die ik toen ervoer en het enorme gemis aan aanraking en liefde.

Toen ik rond mijn 12<sup>de</sup> voor het eerst aandacht kreeg en liefdevol werd aangeraakt door mijn broer, werd de behoefte eraan alleen maar groter. Net alsof het gemis gigantisch aan de oppervlakte kwam en werd uitvergroot. Zoals veel broers met elkaar doen, hadden wij af en toe een moment van spanning en seksuele opwindning met elkaar. Dan ontstond er een moment van heel speelse en onschuldige wederzijdse aanraking. Erg vluchtig en stiekem, want mijn ouders mochten daar natuurlijk geen weet van krijgen. Ik weet nog dat ik direct in de ban was van dat soort aanrakingen en snakte naar meer en vaker. Toen dit ‘avontuur’ na een paar maanden voorbij ging, kon ik er niet mee stoppen. De behoefte was te groot en de honger naar liefde en aanraking was blootgelegd. Door de ervaring met mijn broer had ik kortstondig kunnen ervaren hoe het was om liefdevol aangeraakt te worden. Daardoor ontstond er direct een verlangen naar meer en vaker. Aangezien de aanraking van seksuele aard was geweest, ben

.....

### 1.9.3 Roken.

Eigenlijk heb ik mijn hele leven gerookt. Een paar keer tijdelijk gestopt, maar steeds weer begonnen en dan nu sinds oktober ‘22 niet meer. Tot mijn 20<sup>ste</sup> zelf niet actief gerookt, maar ik rookte met mijn vader mee, aangezien hij in huis rookte. Ik kan mij tot de dag van vandaag nog herinneren hoe smerig ik het vond, die rook en de geur ervan. Ik snapte er geen moer van dat iemand zo’n stinkende, dure, nutteloze, ‘stompzinnige’ gewoonte in stand bleef houden. Moeiteloos heb ik tot aan het moment dat ik mijn ouderlijk huis verliet niet gerookt. Het is in mijn jeugd nooit in mij opgekomen zelfs. Ik wist eigenlijk wel zeker dat ik mij nooit zou laten verleiden. Ik had natuurlijk van mijn vader al wel gezien hoeveel moeite het hem kostte om het roken te laten. ‘Begin er nooit aan’, is iets dat ik vaak van hem heb gehoord. Ik herinner mij nog dat ik als niet-roker een beetje neerkeek op mensen die rookte. Ik snapte er niets van dat zij de peuken niet gewoon konden laten staan. Ik vond ze slap en ook asociaal dat ze die gore rook overal en nergens heen bliezen. Naast deze gevoelens van afkeuring en bijna walging, had ik ook gevoelens van een bepaalde jaloezie. Rokers deden namelijk iets ‘wat niet mocht en wat slecht was’. Iets dat ik als kind nooit durfde te doen. Ik deed eigenlijk niets wat niet mocht, bang voor de reactie van mijn ouders. Ik vond roken ook wel gekoppeld aan gezelligheid. Op feestjes bij ons thuis werden glaasjes met sigaretten gevuld voor de gasten die rookten. De ooms en tantes die rookten vond ik toevallig ook de leukste. Het had wel wat die mensen die ‘gezellig met elkaar een sigaret rookten’. Ik wilde daar wel bij horen.

.....

#### 1.9.4 Alcohol.

Met alcohol heb ik eigenlijk altijd een haat-liefde verhouding gehad. Het gedrag van mensen die dronken werden, vond ik meestal stomvervelend en irritant. Als mijn vader te veel had gedronken, dan vond ik dat hij echt een vervelend gedrag kreeg. Hij werd luidruchtig en begon flauwe grappen te maken waarvan hij wilde dat je ze leuk vond. Mijn moeder daarentegen werd juist echt leuk in haar gedrag. Die werd na 1 glaasje heel vrolijk, gezellig, spontaan en relaxt. Iets wat zij niet vaak had. Daar waar ik wilde dat mijn vader minder dronk, had ik juist mijn moeder wel vaker willen zien drinken.

Net als met het roken, dronk ik bijna niets in mijn jeugd toen ik nog thuis woonde. Heel af en toe een biertje als ik de stad in ging, maar nooit overdadig. Tot aan mijn 20<sup>ste</sup> was ik nog nooit aangeschoten geweest. Ik had niet veel met alcohol en kon mij niet voorstellen dat ik er ooit een probleem mee zou krijgen.

Net als met het roken, veranderde mijn alcoholgebruik bij aanvang van mijn studie. Het hek was direct van de dam. Iedereen dronk veel, dus ik deed mee. Bier drinken is gezellig en als je niet mee drinkt ben je ongezellig. Tenminste, zo dacht ik er toen nog over. Ik had er ook totaal geen moeite mee om mee te doen. Deze gezelligheid had ik nog niet vaak ervaren. Ik denk dat wij wel 4 dagen in de week met elkaar in de kroeg stonden. Wij hadden een eigen bar in onze campus waar drank veel goedkoper was dan in de kroeg. Het bier bleef vloeien totdat de bar dicht ging.

.....

#### **1.10 Zijn dit misschien thema's die je herkent?**

Neem voor jezelf de tijd om elk punt goed op je te laten inwerken. Laat ze even bezinken en kijk, zonder oordeel, naar jezelf. Zijn het thema's die je herkent en die ook spelen voor jou? Zijn het thema's die ervoor zorgen dat jij vast blijft zitten aan jouw gebruik of gedrag? Sta open om andere thema's bij jezelf te ontdekken. Dit zijn suggesties die mogelijk spelen, maar iedereen heeft natuurlijk haar of zijn eigen verleden en redenen.

##### 1.10.1 Alcohol:

- Meedoen met de massa en erbij willen horen.
- Vertroebelen en onderdrukken van emoties, stress en onrust.
- Compenseren van een gemis aan eigenliefde en liefde van anderen.
- Wegvluchten van emoties, gevoelens en verantwoordelijkheden.
- Destructieve gevoelens t.a.v. jezelf, de wereld en het leven.
- Weg willen vluchten van deze wereld.

- Het niet aankunnen van problemen in je leven.
- Uitstellen van het nemen van beslissingen.
- Doorbreken van 'zwaarte'.
- Behoefte aan plezier en losbandigheid.
- Opvullen van leegtes en verveling.
- Verleggen van grenzen en loskomen van patronen.
- Houvast ergens aan hebben bij het gevoel van onzekerheid.
- Niet los kunnen komen van de gewoonte om te drinken.
- Geen nee durven of kunnen zeggen als de ander wel drinkt.
- Niet willen werken aan jezelf, geen confrontatie met jezelf willen aangaan en geen spiegels onder ogen willen komen.
- ...

### 1.10.2 Drugs:

- Behoefte aan geestverruiming en verwijden van visie.
- Verbinding voelen met de spirituele wereld.
- Weg willen uit dit leven door te vluchten naar buiten jezelf, van de zijlijn willen meedoen vanaf een wolk, of terugtrekken in je eigen wereld.
- Geen verantwoordelijkheid willen nemen t.a.v. eigen leven.
- Niet met beide benen op de grond willen staan en dus niet willen aarden.
- Verleggen van grenzen.
- Behoefte aan bepaalde vrijheid en los komen van het moeten.
- Willen overwinnen van onzekerheid.
- Niet willen voelen van emoties en ervan weg willen vluchten.
- Angsten niet willen voelen t.a.v. seks en vrijer daarin willen zijn.
- Langer door willen gaan met een bezigheid.
- Meer energie voelen en makkelijker op gang komen.
- De overtuiging hebben dat je meer kunt op drugs.
- De behoefte aan rust in zowel hoofd als lichaam.
- Behoefte aan ontspanning en loslaten van stress.
- Makkelijker kunnen voelen en uiten van gevoelens.
- ...

.....

## Hoofdstuk 2.

### Jezelf verlossen, hoe pak je dat aan?

Een tip die ik je wil meegeven is om te gaan schrijven. Pak een schrift dat alleen voor dit doeleinde gebruikt gaat worden. Ikzelf geef de voorkeur aan het schrijven met de hand en op papier boven het schrijven op een computer. Klinkt misschien vreemd, maar door het schrijven met de hand kom je meer in je gevoel en kun je makkelijker afstand nemen van het probleem dat je wilt aanpakken. Door het op papier te schrijven, kun je er makkelijker naar kijken, omdat het dan letterlijk voor je ligt.

Het schrijven kan enorm helpen als je met de aanpak begint van jouw probleem. Je zult gaan merken dat je veel informatie krijgt over jezelf en over de oorzaken en aanleidingen van je verslaving. Het kan echt fijn zijn om van je af te schrijven, omdat je het dan uit je lijf en je hoofd laat komen. Je uit jezelf als het ware en het blijft allemaal niet zo binnen in jou spelen. Het heet niet voor niets 'uiten': het er uit laten komen (anders had het wel innen geheten). Door te gaan schrijven kun je als het ware naar jouw issues kijken vanaf een afstand. Het is ook erg fijn om dingen te kunnen teruglezen die je hebt geschreven. De aanpak van jouw overmatig gebruik gaat natuurlijk best wel wat tijd in beslag nemen en je zult er ook niet dagelijks mee aan het werk zijn. Door steeds wat terug te lezen en bij te schrijven, hou je het proces van heling op gang.

#### 2.1 Waarom überhaupt werken aan je overmatig gebruik?

Als mijn lijf niet zulke sterke signalen had afgegeven dat het niet goed ging, had ik misschien nog wel jaren door blijven drinken en roken. Als de 'lege seksdates' mij niet steeds meer waren gaan tegenstaan, was ik daar waarschijnlijk nog lang mee door blijven gaan. Zolang ik de noodzaak niet echt voelde om mijn problemen aan te pakken, bleven de verslavingen er ook in zitten. Waar ik mij niet bewust van was, is dat ik daardoor mijn disbalansen ook niet aanpakte en ik dus ook niet echt in mijn kracht en geluk kwam. Ook mijn psychische klachten bleven in stand, omdat ik niet aan mezelf werkte. Doordat ik maar bleef vechten tegen mijn verdriet, angsten, onvrede, eenzaamheid en leegte, kwam ik zelf niet echt op de rit en bleef ik de behoefte voelen om bijvoorbeeld te drinken.

Zolang ik niet écht doorhad dat mijn alcoholprobleem het probleem van mijn eenzaamheid niet oploste, bleef mijn eenzaamheid er natuurlijk in zitten. En zolang de eenzaamheid er in bleef zitten, bleef ik drinken.

Zolang ik niet doorhad dat mijn chatten, daten en seksen te maken hadden met het thema liefde, bleef dat thema uit balans, waardoor ik zelf ook niet in liefde kwam. Omdat er nog zoveel pijn en gemis zat op dat thema liefde, dat ik niet aanpakte, bleef ik doorgaan met het chatten en daten. Pas toen ik werkelijk aan de slag ging met mezelf en het thema liefde, begon beetje bij beetje de verslaving te verminderen.

.....

## 2.2 Wat is er nodig om een verslaving los te laten?

Ik ben een enorme voorstander van een holistische aanpak van een disbalans en dus ook van een verslaving. Ik ga er vanuit dat iemand in haar of zijn kern niet uit balans is, geen ziektes heeft en dus ook geen verslavingen. In mijn ogen is iemand in de basis compleet en heeft alle kwaliteiten in zich om een zo gezond en vitaal mogelijk leven te leiden. Zoals ik er naar kijk, is in de basis niemand uit balans. Een persoon kan in de loop van haar of zijn leven uit balans raken, te maken krijgen met ziektes of psychische klachten en verslavingen ontwikkelen, maar die disbalansen ontstaan ergens door en waren er in de basis niet. Het is je duidelijk dat ik die disbalansen en dergelijke zie als boodschappen en zelfs als hulpmiddelen om volledig in bloei te komen en weer terug te gaan leven vanuit balans. Even voor de duidelijkheid, ik zeg niet dat ziektes en verslavingen fijn zijn en soms niet enorm pijnlijk kunnen zijn, maar ik ga er wel vanuit dat veel ziektes en disbalansen te overwinnen zijn. Daarvoor is het noodzakelijk dat wij naar onszelf kijken en ons realiseren dat wij meer zijn dan een fysiek lichaam. Elk mens heeft een ziel en een hart en naast een fysiek, ook een emotioneel, mentaal en spiritueel lichaam. Het is nodig om al deze facetten in beeld te krijgen, willen wij met onszelf in balans komen en volledig in onze kracht staan. Daar bedoel ik heel concreet mee, dat alle facetten van ons als mens met elkaar in verbinding staan, elkaar beïnvloeden en elkaar in of uit balans laten komen. Een fysieke klacht ontstaat niet zomaar, maar kan veroorzaakt worden door onverwerkte emoties, trauma's, het niet volgen van onze missie en het niet leven met 'hart en ziel'. Een fysieke klacht kan met medicijnen ondersteund worden, maar kan pas echt in de basis verdwijnen als alle onderliggende oorzaken zijn aangepakt. Mijn astma is niet meer te vergelijken met hoe het was in mijn jeugd. De symptomen zijn enorm afgenomen door de thema's door te werken die ermee verbonden waren: ophopen en niet verwerken van verdriet (verdriet heeft invloed op de longen), het niet durven innemen van mijn plek en ruimte, het benauwd voelen mij te laten zien, panische angsten voelen voor autoriteit en dergelijke. Naarmate deze thema's verwerkt werden en dus meer in balans kwamen, werden mijn astmatische klachten ook minder.

.....

## 2.3 Herkennen en erkennen van je gebruik.

In oefening 3 heb ik je uitgenodigd eens kritisch stil te staan bij jouw gebruik van diverse middelen en hoe je omgaat met bijvoorbeeld seks en daten, gamen, TV kijken of sociale media. Wil je iets veranderen in je gedrag, dan zal je je eerst bewust moeten maken en op een manier wakker moeten worden. Zolang ik zelf niet doorhad dat ik een probleem had met alcohol, bleef het natuurlijk doorgaan. Mijn alcoholgebruik stond duidelijk in de schaduw, ik had er geen zicht op en wilde er onbewust ook heel lang niet naar kijken. Doordat ik 'blind' was t.a.v. mijn alcoholgebruik, kwam ik ook niet in balans met mezelf. Ik bleef alle emoties

wegdrinken en deed niet veel om mijn eenzaamheid op te lossen, waardoor die er natuurlijk in bleef zitten. Sterker nog, ik bleef mij slachtoffer voelen van mijn eenzaamheid en wendde mij in de emoties die ermee samenhangen. Zonder het in de gaten te hebben, bleef ik mezelf eigenlijk steeds ondermijnen en hield ik mezelf klein. Door mijn alcoholprobleem niet te (willen) zien, kwam ik ook niet in mijn kracht en putte ik mijn lijf steeds meer uit.

### Herkennen:

Helderheid krijgen en het herkennen van je gebruik is echt een belangrijke stap waar je tijd voor moet nemen. Het is het begin van jouw verlossing.

Het herkennen kun je doen door stil te staan en eerlijk naar jezelf te kijken. Neem gewoon eens een paar dingen onder de loep en laat dan eens bezinken hoe veel of hoe vaak je iets gebruikt. Dit lukt niet als je het even snel tussendoor doet. Het proces van herkennen vraagt om aandacht en tijd nemen ervoor. Zie voor je wat je doet, wuif het niet weg en ben eerlijk. Ik heb het al eerder gezegd, maar constateer vooral en laat het oordelen achterwege. Wat je te veel gebruikt of doet, komt ergens uit voort en heeft lang een doel gehad. Je kunt het jezelf niet kwalijk nemen, ook al wordt het misschien hoog tijd dat je kritisch gaat worden naar jezelf.

Vraag jezelf eens af: hoeveel suiker en zoetheid gebruik ik? Stel je drinkt 5x op een dag een kop thee of koffie en doet daar steeds een schep suiker in, dan gebruik je dus best veel suiker op een dag. Snoep je daarnaast nog? Neem je vaak een dessert? Drink je veel energydrinks, frisdrank en fruitsappen? Wat eet je op je boterham qua zoet? Zie de hoeveelheid voor je en vraag jezelf af of het gezond is wat je doet.

.....

### Kijk naar je schaduwkanten en de projectie van anderen op jou.

Soms wordt het je helder dat je een probleem met iets hebt dat om aandacht vraagt door wat anderen jou spiegelen. Jouw reacties naar anderen of jouw mening over anderen kunnen duiden op een issue waar je zelf tegenaan loopt. Hoe reageer je bijvoorbeeld op mensen die (te) veel drinken? Wat vind je van mensen die drugs gebruiken? Wat doen overmatige werkers met jou? Hoe vind je het gamegedrag van je kind? Wat doet het met je als anderen steeds op hun telefoon zitten? Je kunt er bijna gif op innemen dat, als je op een negatieve, afwijzende, veroordelende manier reageert op iemand, er sprake is van een schaduwkant. Dus een kant van je gedrag of gevoel waar je zelf geen zicht op hebt, waar jij je niet bewust van bent, die je ontkent of wegwuift of die je niet wilt toegeven dat je hem hebt. Een schaduwkant zorgt er bijvoorbeeld voor dat je in de verdediging gaat, of defensief reageert als iemand je op die kant van jezelf wijst. Bijvoorbeeld iemand wijst je op jouw alcoholgebruik en jij reageert...

.....

### Erkennen:

Na het herkennen van je gedrag en je mogelijke 'probleem' is het erkennen ervan misschien nog wel moeilijker. Herkennen dat je te veel alcohol drinkt, is redelijk makkelijk, maar toegeven dat het zo is, stuit vaak op verzet. 'Ja, het klopt wel dat ik te veel drink, maar.....', is geen erkenning en toegeven. De maar is een voorbeeld van vergoelijken of weg-beredeneren. Zonder erkenning zal je niet echt aan het probleem kunnen werken, omdat je op een manier blijft ontkennen dát je een probleem hebt. Bij erkenning en toegeven voel ik zelf een soort van overgave en het loslaten van weerstand.

Toen ik mij bewust werd dat ik wel heel veel blikken bier dronk op een dag, heb ik mezelf in de spiegel aangekeken. Ik werd mij er bewust van, omdat ik een schaamte voelde richting de medewerkers van de supermarkt en mij steeds vaker ging afvragen: 'wat zouden zij ervan denken?'. Ik merkte dat ik af en toe zelfs naar een andere supermarkt ging om niet zo op te vallen. Ik probeerde ook de bierblikken zo onopvallend mogelijk weg te moffelen in mijn afvalbakken. 'Stel je voor dat iemand ziet hoeveel bierblikken erin liggen?' Allemaal signalen die ik natuurlijk al lang aan het zien was, maar waar ik niet mee aan de slag wilde gaan. Ik herkende het probleem op een gegeven moment wel, maar erkende het nog niet. Ik bleef mezelf wijsmaken dat ik er makkelijk mee kon stoppen en dat het mij niet in de greep had. Ook bleef ik het goedpraten met als argument dat ik er niet echt heel dronken van werd, dus dat het nog allemaal wel meeviel. Ik heb toen op een avond de lege blikken bier op het aanrecht laten staan zodat ik mezelf er de volgende dag mee kon confronteren. Er stonden er 10! In plaats van ze direct weg te gooien, ben ik er stil bij blijven staan. 10 halve liters op een avond en dat dagelijks: dat is 70 halve liters in de week, 35 liter bier per week! Ik maakte het met opzet zo groot, om ervoor te zorgen dat mijn ogen open gingen en ik niet anders kon dan toegeven dat ik echt wel een probleem had.

Zo kun je dat met alles doen. Er niet meer voor weglopen, eerlijk zijn naar jezelf en het niet kleiner maken. Zie de realiteit ervan onder ogen. Belangrijk dat je zacht en liefdevol naar jezelf blijft. Ja, je hebt een probleem. Nee, je bent geen slecht mens. Realiseer jezelf dat je verslaving of je overmatig gebruik ergens door is begonnen en ergens ook een reden heeft. Zoals ik eerder schreef: een verslaving heeft een positieve intentie. Niet om het goed te praten dat je een probleem hebt met iets, ook niet om het te bagatelliseren, maar wel om in liefde en verbinding te blijven met jezelf. Een kind straffen omdat zij of hij iets heeft gedaan wat niet gezond is, werkt vaak juist averechts. Zo ook met een verslaving.

.....



## 2.4 Wil je jouw probleem aanpakken?

Zodra je herkent en erkent dat je een probleem ergens mee hebt, zal de vraag bij je opkomen: ‘wil ik stoppen of niet? Wil ik iets veranderen of niet? Waarom zou ik wel of niet mijn probleem aanpakken?’

In mijn ogen is het belangrijk dat je voor jezelf helderheid in deze vragen krijgt. Hoe meer jij je bewust bent waarom je wilt stoppen, hoe groter de kans zal zijn dat het je gaat lukken. Aan de andere kant: als je zelf niet echt wilt stoppen, is het ook van belang te weten waarom niet. Als je het niet echt wilt, dan gaat het je waarschijnlijk ook niet lukken of zal de kans groot zijn dat je steeds zult terugvallen.

Zorg er dus voor dat je bij jezelf stilstaat en antwoord geeft aan jezelf. Waarom wil ik wel stoppen? Waarom wil ik niet stoppen? Ook deze laatste vraag is dus belangrijk. In het vorige deel schreef ik over de intentie die een verslaafd deel in je heeft en dat het verslaafde deel niet ‘slecht’ is. Er is niets mis mee om te ontdekken bij jezelf waarom je niet zou willen stoppen. Gedurende lange tijd wilde ik eigenlijk helemaal niet stoppen met blowen, ook al zei ik met mijn hoofd van wel. Waarom ik niet wilde stoppen? Ik vond het nog veel te leuk en ...

.....

### Oefening 5: Wat gaat stoppen / niet stoppen mij opleveren?

Ik heb 2 vellen papier gepakt; het 1<sup>ste</sup> vel ‘wat gaat stoppen mij opleveren’ en het 2<sup>de</sup> ‘wat gaat het mij opleveren als ik door blijf gaan?’ Beide vellen heb ik zo eerlijk mogelijk ingevuld. Beide vellen waren net zo belangrijk. Daar bedoel ik mee dat ik het deel in mij dat wilde stoppen net zo belangrijk vond als het deel dat niet wilde stoppen. Ik nam een neutrale houding aan, omdat ik van beide kanten de redenen wilde ontdekken.

Ik ben mij gaan visualiseren hoe ik mij zou gaan voelen als ik zou stoppen met bijvoorbeeld het blowen en drugs gebruiken. Ik heb mij daarbij voorgesteld dat ik al een tijdje was gestopt en vanuit die positie mezelf gevraagd: ‘Wat gaat er veranderen in mijn leven? Hoe gaat mijn lijf zich voelen? Wat gaat het mij opleveren? Hoe ga ik mij voelen? Wat zijn de voordelen? Wat zijn de nadelen?’

.....

## 2.5 Voor wie wil je stoppen?

Tijdens de aanpak van mijn alcoholprobleem merkte ik dat ik steeds weer terugviel. Het lukte mij soms een paar dagen om te stoppen, maar dan begon ik weer. Ik ben mij toen nogmaals gaan afvragen: ‘wil ik nu wel of niet stoppen?’ Hoe gek het ook klinkt, maar het antwoord verbaasde mij. Ik dacht namelijk dat

ik de keus al had gemaakt om te stoppen, maar het werd mij helder dat ik voor een deel helemaal niet voor mezelf wilde stoppen. Er kwam namelijk een eerlijk en stellig antwoord naar boven: 'ik wil helemaal niet stoppen. De wereld om mij heen wil dat ik stop. Ik doe het voor hen'. Ik begon toen duidelijk te voelen dat ik aan het stoppen was omdat mijn omgeving er van alles van vond: het is slecht voor je lichaam, het kost je veel te veel geld, je bent slecht bezig, je maakt je lijf kapot, enzovoorts. Natuurlijk hadden zij op een manier gelijk, maar dat zou niet de reden moeten zijn om te stoppen. Althans niet, omdat zij dat vonden. Ik moest teruggaan naar : 'wat wil ik en waarom wil ik het wel of niet?'

Door mij die vraag te stellen, kwam de focus weer te liggen op mezelf en niet op de wereld om mij heen. Ik heb toen de lijst gepakt met de antwoorden op de vraag waarom ik wel of niet wilde stoppen en wat mij beide scenario's zouden opleveren. Door dat te doen, kwam ik weer in mijn eigen wil om te stoppen. Ik begon te voelen dat ik het voor mezelf deed en niet meer voor een ander.

.....

## **2.6 Erover praten of niet?**

Dat is voor mij altijd een dilemma geweest: praat ik over mijn problemen met anderen of houd ik het geheim? Natuurlijk wist ik dat het er niet makkelijker op werd door er niet over te praten, maar het bleef altijd een gevecht. Ik had er soms wel behoefte aan, maar de angst die op het praten, zat was te groot. Ik was bang voor de reactie van mijn omgeving. In de samenleving of een werkomgeving wordt er niet al te positief gereageerd als je vertelt dat je een drugsprobleem hebt of verslaafd bent aan alcohol of seks. De tijd dat ik in Amsterdam heb gewoond, heb ik met regelmaat te maken gehad met dak- en thuislozen die vaak een alcohol- en drugsverslaving hadden. Zij werden meestal niet geaccepteerd en stonden volledig buiten de samenleving. Op mijn werk hoorde ik met regelmaat hoe er werd gereageerd op medewerkers die een probleem hadden. Dat was niet echt respectvol, laat staan begripvol. Iemand met een alcoholprobleem moet 'gewoon' stoppen of vertrekken. Vanuit mijn ouders had ik al ervaren dat zij een zeer sterke, afwijzende mening hadden over mensen met een verslaving. Dat waren sukkels, mislukkelingen en slappelingen. In hun ogen kon je makkelijk stoppen met roken of drinken, dat hoef je alleen maar te doen. Vreemd genoeg rookte mijn vader als een ketter en kon aardig wat drinken. Maar net als ik zelf, had hij in zijn ogen geen probleem. Praten erover was onmogelijk.

.....

## Oefening 6: In gesprek met het verslaafde/overmatige deel in jou.

Stel, je wilt aan de slag gaan met jouw alcoholprobleem. Dan wil je in gesprek gaan met het deel van jou dat jou laat drinken. Dat deel is niet wie jij in jouw wezen bent. Jouw volledige Zijn is een krachtig, authentiek en autonoom persoon. Het deel dat jou als persoon doet drinken, is een 'sub-persoonlijkheid' van jou. Ik noem hem voor het gemak even de alcoholist of de drinker. De alcoholist is dus niet wie jij bent, maar is een deel van jou die voortkomt uit een disbalans, een trauma of een emotie. Dat deel is er niet voor niets, is in de loop van jouw leven ontstaan en heeft jou tot op heden ergens toe gediend. Het heeft jou tot nu toe iets opgeleverd om te drinken. Dat gaan wij met deze oefening ontdekken.

- Maak 2 plekken in een ruimte: 1 voor jou als autonome Ik en 1 voor de alcoholist. Dat kan met kussens op de grond, met 2 plaatsen op je bank of met 2 stoelen. Als je maar 2 losse plekken creëert, alsof je de alcoholist op bezoek krijgt. Je zet hiermee de 'alcoholist' even buiten jou, zodat je ermee kunt praten.

Kies een naam voor dat deel waar jij je prettig bij voelt en waar jij je mee kunt verbinden. Maar wel een naam die klopt en die het liefst voor jou niet negatief klinkt. Als je met het 'drugsdeel' wilt praten, kun je haar of hem de junk noemen, de gebruiker, de snuiver, de slikker. Maakt niet uit, als de naam maar symbool staat voor dat deel en het voor jou goed voelt.

Ga op de plek zitten van de autonome Ik en voel jouw totale zijn. Realiseer je dat jij een compleet mens bent, met al jouw vermogens en krachten. Jij bent veel meer dan het deel dat drinkt. Dat deel is een onderdeel van jou.

Zet dan dat deel, de drinker, denkbeeldig op die andere plek. Zet haar of hem dus werkelijk los van jou, zodat je er naar kunt kijken.

.....

## 2.9 Verbinden met het emotionele of uit balans zijnde deel.

Het is je inmiddels duidelijk dat een overmatig gebruik of een verslaving voortkomt uit een scala aan emotionele ballast, trauma's en onverwerkte gebeurtenissen. Willen wij ons verlossen van een probleem, dan is het dus noodzakelijk dat wij het deel in onszelf dat uit balans is geraakt, gaan helen. Als ik een reparatie wil uitvoeren aan mijn huis, dan kan het zijn dat ik niet alleen het kapotte onderdeel moet vervangen, maar ook de oorzaak moet oplossen waarom iets niet meer werkt. Anders blijft het steeds kapot gaan. Zolang de oorzaken er in de basis nog in zitten, kan het zijn dat een verslaving steeds terugkomt. Als de

fundering van een huis kwetsuren vertoont, dan zullen wij die fundering moeten herstellen wil het probleem aan het huis definitief opgelost worden.

Mijn verslaving aan seks is tot een paar jaar geleden actueel geweest. Hij is begonnen toen ik een jaar of 13 was. Om deze verslaving volledig aan te kunnen pakken, is het nodig geweest om niet alleen de oorzaken aan te pakken in het nu, maar ook terug te gaan naar het moment waarop de bodem is gelegd onder de verslaving. Ik heb mij dus moeten leren verbinden met het 13-jarig manneke in mij dat emotioneel beladen is geraakt. Dat manneke liet mij een gemis voelen van aanraking, liefde en aandacht. In ons gezin was daar een chronisch tekort aan. Ik heb mijn ouders als hard, kil en op een manier ook liefdeloos ervaren. Niet dat zij geen liefde voor ons voelden, maar dat werd op geen enkele manier geuit. Niet in woorden, maar ook niet in gevoel en fysieke aanraking. Ook tussen mijn vader en moeder onderling waren er weinig liefdevolle momenten of ...

.....

## **2.10 Zet het duiveltje niet buiten jezelf.**

Het is begrijpelijk dat je het liefst niet wilt denken of bezig wilt zijn met het probleem dat je hebt. Het kan zijn dat je allerlei dingen gaat doen en afleiding zoekt of er op een manier van wilt vluchten. Je wilt als het ware 'het duiveltje' buiten de deur houden en doen alsof het er niet is.

Ik weet inmiddels dat dat niet handig is. Op de vraag die een therapeut mij ooit stelde: 'wat gaat de duivel doen als hij niet mee mag doen en buiten de deur moet staan wachten?', antwoordde ik: 'dan gaat hij juist om aandacht vragen en ervoor zorgen dat hij mee mag doen. Dan blijft hij als het ware steeds aan de deur kloppen totdat hij binnen mag komen. Dan blijft hij proberen om in beeld te blijven'. Datzelfde met een verslaving: als ik blijf proberen hem te negeren en ervan te vluchten, wordt het alleen maar sterker. Er niet mee aan de slag gaan, zal de verslaving in stand houden.

Het is überhaupt niet handig om je verslaving als een duivel te zien. Begrijp mij goed, ik zeg niet dat een verslaving fijn is en dat je erom moet juichen. Absoluut niet. Maar zoals ik heb uitgelegd in hoofdstuk 1, zit ook achter een verslaving een positieve intentie. Het heeft ons hoe dan ook iets opgeleverd. Een verslaving geeft ons sowieso een enorme groeikans als wij ermee aan de slag gaan. Dus een verslaving is niet fijn, maar ook niet slecht.

.....

## 2.11 Geef het thema verslaving aan je (voor)ouders terug.

Als kind nemen wij alles over wat ons wordt voorgedaan. Niet alleen de gewoontes die te maken hebben met drinken, roken, drugs en dergelijke, maar ook de energie ervan. Hoe er in ons verleden is omgegaan met deze zaken, is terug te vinden in onze basis. Misschien doen wij hetzelfde als onze ouders/opvoeders of doen wij juist het tegenovergestelde. Als een van de ouders een alcoholprobleem had waar wij als kind last van hadden, dan kan het zijn dat je een aversie tegen alcohol opbouwt. Of dat je juist op dezelfde manier alcohol gebruikt: als je vader zijn emoties wegdrank, dat jij dat ook zo gaat doen. Mijn moeder had de gewoonte om na het eten bij het afwassen te snoepen. Ik heb dat lang ook gedaan. Zij ging vaak snoepen uit verveling, ik precies eender. Mijn vader dronk graag voor het eten een borrel, net als ik deed.

Hun waarden en normen zitten ook in ons systeem. Hoe zij over verslavingen en verslaafden dachten, hebben zij aan ons meegegeven. Of wij het nu willen of niet, maar wij nemen hun mening in de basis over. De strengheid en afwijzing die ik van hen had meegekregen t.a.v. drugs, had ik zelf ook toen ik nog geen drugs had genomen. Mijn oordeel over mensen die drugs namen, was vergelijkbaar met hun oordeel. De afkeer die mijn moeder liet zien als iemand dronken was, voelde ik ook in mezelf. De overtuiging die zij hadden dat als je eenmaal een joint zou roken je dan verslaafd zou raken aan alle drugs, is lang ook een angst geweest in mij. Lang heeft mij die gedachte er ook van weerhouden om een joint te roken.

.....

## 2.14 Waardoor kan een terugval veroorzaakt worden?

Iemand kan pas leven vanuit haar of zijn volledige kracht en autonomie, als alle emoties, angsten, trauma's en disbalansen zijn verwerkt en getransformeerd. Pas als een persoon volledig uit haar of zijn schaduw is, kan hij voor de volle 100% stralen en bloeien. Leven vanuit totale autonome kracht, zielsmissie en passie, maakt dat iemand volledig kan 'zijn'. Ik schrijf dit met opzet zo extreem, omdat dat bijna voor niemand mogelijk is. Alleen als je volledig verlicht bent, is dit haalbaar. Verlicht zijn vertaal ik als volgt: volledig vrij van ego, 100% vertrouwen op en in zichzelf, totaal vrij van emoties en angsten, geen belemmeringen en disbalansen meer, volledig verbonden met de universele bron van liefde en wijsheid en totaal durven volgen van het hart en de zielsmissie. Je snapt dat dus bijna niemand 'verlicht' is. Boeddha of Jezus waren dat waarschijnlijk, maar de meesten van ons hebben nog van alles uit te werken en aan te gaan in dit leven. Zo lang wij niet volledig verlicht zijn, hebben wij nog schaduwkanten en onverwerkte thema's en zullen wij met regelmaat nog confrontaties met onszelf en onze omgeving hebben. Niets mis mee en geldend voor bijna iedereen. Dit zorgt natuurlijk wel met regelmaat voor emoties en niet fijne gevoelens. Als wij in ons leven de gewoonte hadden om deze gevoelens met een extern middel te

verbloemen, dan ligt natuurlijk het hergebruik steeds op de loer. Zolang wij nog kanten in ons hebben die niet fijn voelen, kan het zijn dat wij terugvallen of opnieuw gaan gebruiken.

.....

### **2.15 Gesprek tussen jouw ziel en jezelf.**

Als jij je op een dag niet zo sterk voelt tijdens het proces van stoppen en je de neiging voelt opkomen om weer iets te nemen, kan het erg goed helpen om een gesprek te voeren tussen jouw ziel en jezelf. Zoals ik eerder schreef is jouw ziel verslavingsvrij en heeft alle kracht in zich die jij nodig hebt. Je zou je ziel als een wijs, liefdevol, krachtig en volwassen iemand kunnen zien en jij, die het even moeilijk hebt, als een kind dat aan het leren is, af en toe valt en het even niet weet. Toen ik tijdens het stoppen met drinken ineens een dag van 'zwakte' had en mij wiebelig voelde, lag de stap naar de supermarkt op de loer. Ik wilde mij daar niet aan overgeven, want ik voelde dat het gewoon even een zware dag was. Ik wilde wel inzicht krijgen in de reden waarom het ineens zwaar was. Was er iets bijzonders gebeurd? Was ik ergens door geraakt? Kwam er een oud stuk naar boven? Is er iets dat ik over het hoofd zie? Heb ik stress om iets?

Dit gesprek heeft mij toen het zetje gegeven om door te gaan.

### **Oefening 10: Een gesprek tussen jou en je ziel.**

- Maak weer 2 los van elkaar staande plekken zoals beschreven in oefening 6 uit hoofdstuk 2.8: 1 voor jouw ziel en 1 voor jezelf.

Ga zitten op de plek van jezelf en voel wat je voelt nu jij je een dag niet zo sterk voelt en misschien zin begint te krijgen om te gaan (...).

.....

### **Oefening 11: Vergeef jezelf.**

- Ga relaxt zitten met je voeten op de grond en adem dan eerst 3x diep in en uit. Laat bij de uitademing spanning los. Voel het contact van je voeten met de grond en word je bewust hoe je zit. Ontspan en houd een rechte rug. Sluit je ogen als je dat fijn vindt.
- Leg dan 1 hand op je hartstreek en de ander op je buik. Voel de warmte van je handen op jouw lichaam. Blijf rustig doorademen en breng je aandacht naar je buik.

- Begin jezelf dan zachtjes heen en weer te wiegen en blijf bij dat gevoel. Visualiseer dat jij jezelf in jouw armen neemt zoals een ouder dat met een kind zou doen die troost nodig heeft.

Begin dan met het uitspreken van vergeving richting jezelf, het liefst hardop. Je zou de volgende dingen kunnen zeggen, maar vul aan met dat wat in jou opkomt:

- ik vergeef mezelf dat ik zo lang ben blijven hangen in de verslavingen,
- ik vergeef mezelf dat ik mijn lichaam zolang 'slecht' heb behandeld / heb uitgeput / slecht heb verzorgd,
- ik vergeef mezelf dat ik niet heb geluisterd naar mijn lijf en mijn behoeftes,
- ik vergeef mezelf dat ik (... noem de namen van mensen die je hebt ...

.....

### Hoofdstuk 3.

#### Mijn 40 dagen zonder alcohol, sigaretten, seks en chatten.

##### 3.1 De aanleiding om de laatste verslavingen aan te pakken.

23 oktober 2022.

Voor de zoveelste keer werd ik mij er deze week van bewust dat ik 3 dingen in mijn leven nog zal moeten aanpakken, wil ik nog ECHT vitaal kunnen worden en met mezelf in balans kunnen komen: het roken, het drinken en alles wat met (lege) seks te maken heeft. Deze 3 verslavingen hebben nog steeds een veel te grote impact op mijn levenswijze en ik word mij er meer en meer van bewust dat ik daardoor niet echt gelukkig kán worden. Ik kan ook niet de zuiverheid manifesteren die ik graag wil manifesteren en waarvan ik voel dat ik hem in mij heb. Ik kan ook daardoor niet echt de dingen doen waar ik behoefte aan heb. Mijn lijf trekt het gewoonweg niet meer.

Ik begin steeds meer fysieke klachten te ervaren en mijn fysieke conditie is inmiddels echt zeer slecht. Ik voel continu een benauwdheid en als ik 5 minuten in de tuin werk, voel ik mij uitgeput. Iets zwaars optillen lukt mij amper, mijn hart slaat dan bijna op hol. Niet fijn om te constateren, maar het schudt mij wel wakker.

Op een manier verwaarloos ik mijn lijf eigenlijk al het grootste deel van mijn leven. Op zijn minst doe ik het enorm geweld aan. Ik rook inmiddels bijna 40 jaar, waarvan sinds zo'n 20 jaar een pakje per dag. Ik drink schrikbarend veel alcohol, waarvan de afgelopen jaren zelfs dagelijks. Daarnaast ben ik eigenlijk al

vanaf mijn 13<sup>de</sup> jaar bezig met seks en daten en de zoektocht naar ware liefde. Ik beweeg veel te weinig, zit te veel en 'verdoe' mijn tijd met roken, drinken, TV kijken, chatten en daten.

Wat wil ik nu? Zo doorgaan en mij de rest van mijn leven zo lamendig voelen of nu alles aanpakken en herstellen? Die vraag heb ik mezelf uiteraard al tig keer gesteld. In mijn hoofd ben ik al talloze keren gestopt met roken en drinken, maar heb het nog nooit echt lang volgehouden. Behalve dan een keer 10 jaar geleden toen ik 2 jaar ben gestopt met roken. Nu ik er op terugkijk, ben ik de vorige keren vooral gestopt op wilskracht en omdat de ander vond dat ik moest stoppen. Het kwam dus niet werkelijk vanuit mijn gevoel en mezelf.

.....

### **3.2 De ervaringen van de 1<sup>ste</sup> 40 dagen.**

Dag 1. Zondag.

Ik stond vanmorgen zoals gewoonlijk rond een uur of 5 op. Het was nog donker en superstil. Heerlijk moment vind ik dat. Normaal begon ik dan met een paar bakken koffie en sigaretten. Heerlijk buiten en genieten van de stilte.

Op een bepaalde manier was het vandaag anders. Ik werd mij bewust dat ik wéér een gevoel had van balen en afkeer. Balen dat ik weer een dag wilde beginnen met koffie en roken. Dat ik mij weer niet aan mijn voornemen van gisteren zou gaan houden om nu eindelijk eens te stoppen met roken. Naast het gevoel van balen, had ik ook een gevoel van afkeer en afkeer. Wat nog niet vaak was voorgekomen, is dat ik sterk merkte dat ik had besloten om na de koffie de laatste bier uit de ijskast te gaan drinken.

Dat was eigenlijk nieuw. Drinken in de ochtend deed ik nooit, dus waarom nu wel ineens? 'Wil ik écht nu al gaan drinken?', vroeg ik mezelf af. Het antwoord dat op kwam, verbaasde mij eigenlijk wel. 'Nee, ik wil het liefst helemaal niet meer drinken en geen bier meer in huis hebben. Daarom wil ik zo snel mogelijk dat bier uit de ijskast weg hebben'.

Ik had die 3 blikken bier natuurlijk gewoon weg kunnen gooien, maar iets in mij hield mij tegen. Een stem in mijn hoofd zei: 'drink dat bier heel bewust op en voel bij jezelf wat het met je doet. Zowel fysiek als mentaal. Vraag jezelf bewust af wat dat bier je nog brengt en of je dat nog nodig hebt'. Natuurlijk realiseerde ik mij direct dat deze gedachte ook wel een smoes was om het laatste bier toch nog te drinken. Dat kende ik van mezelf. Steeds weer kwam er een smoes naar boven die maakte dat ik tot op heden door bleef roken en drinken.

.....



Dag 6. Vrijdag.

De opluchting en het blij gevoel waren er weer toen ik wakker werd. Het benadrukken van wat er al is veranderd en van het feit dat het al dag 6 is, geeft een blij gevoel en een gevoel van vertrouwen. Het is een verademing om te voelen dat ik in zachtheid kan blijven naar mezelf. Ik merk dat bijvoorbeeld in hoe ik tegen mezelf praat. Nu is het: 'het is ál dag 6 en niet het is pas dag 6' of 'wow, ik begin nu al echt verschil te voelen, mijn medicijngebruik begint af te nemen'. Door deze positieve, liefdevolle benadering merk ik dat ik bijna geen strijd heb met het roken en het drinken. Ik kan het tot nu toe moeiteloos laten staan.

Ik had afgesproken met een vriendin en in mijn enthousiasme haar toch verteld dat ik al bijna een week niet had gedronken en gerookt. Ik had mij voorgenomen dat niet te doen, om te voorkomen dat ik een druk ging voelen. Vanaf het moment dat ik het haar had gezegd, voelde ik direct een druk en een gevoel van angst om te falen. Het was mij direct helder dat er een oud thema was geraakt. Mijn beide ouders waren van nature niet echt ondersteunend en aanmoedigend en ik had dat patroon natuurlijk overgenomen. Door het tegen die vriendin te zeggen, kwam er een stuk naar boven van: 'nu moet ik het wel waarmaken, nu mag ik haar niet teleurstellen'. Goed dat ik mij daar bewust van werd, want ik kon het vrijwel direct omdraaien. 'Ik doe het niet voor haar, maar ik doe het voor mezelf'. 'Je hoeft haar geen plezier te doen, doe jezelf een plezier'. 'Je stelt haar niet teleur mocht het niet lukken, je stelt dan jezelf teleur omdat jij jezelf dan tekort zou doen'. Het mooie was dat die vriendin ook juist erg ondersteunend en aanmoedigend was. Dat nodigde mij uit hetzelfde te doen naar mezelf.

.....

Dag 11. Woensdag.

Ik loop vandaag tegen een oude gewoonte aan die maakt dat ik nu al een paar keer zin heb gehad om te roken en eigenlijk ook wel denk aan het kopen van een paar blikken bier. Ik had namelijk de gewoonte dat als ik een paar afspraken had gehad en druk was geweest met iets, ik dan even een peuk ging roken ter ontspanning. De behoefte aan een sigaret is dus eigenlijk een boodschap dat mijn lijf en gevoel de behoefte hebben aan rust en ontspanning. Tot op heden gaf ik mezelf dat met een sigaret en bier. Aangezien ik die behoefte niet op dezelfde manier wilde geven aan mezelf zoals ik gewend was, ben ik nu een stuk gaan lopen en heb even een frisse neus gehaald. Daardoor ging de behoefte aan een sigaret ook direct weg. Ik wil deze nieuwe gewoonte gaan installeren, want ik voel mij daar goed bij. Dus de gewoonte om rust te pakken met een sigaret te veranderen in een gewoonte om te gaan lopen, naar buiten te gaan of te gaan fietsen of zoiets.

.....

Dag 14. Zaterdag.

Deze dag gewerkt in Amsterdam, dus erg vroeg op pad gegaan. Ik had tot nu toe de gewoonte om mezelf te ‘verwennen’ met bier en sigaretten. Als ik klaar was met werken, ging ik Amsterdam nog even in en kocht daar het bier en zo. Naar huis rijden en dan ontspannen. Die gewoonte kwam nu natuurlijk ook in mij en het viel mij best wel tegen hoeveel moeite ik moest doen om geen bier en sigaretten te kopen. Het voelde alsof ik niet anders kon doen dan wat ik altijd had gedaan na het werken in Amsterdam. Ik voelde mij moe en had geen zin in de lange terugrit. Een stemmetje in mij was aan het zeuren dat het bier en sigaretten wilde.

Ik ben daarom heel bewust gaan lopen en de herinneringen naar boven gaan halen aan de tijd dat ik nog blowde, rookte en dronk. Dat was vooral toen ik in Amsterdam woonde, zo’n 10 jaar geleden nu. Het was goed om mij te realiseren dat ik in mijn ontwikkeling inmiddels echt een heel stuk verder ben. Toen zat ik eigenlijk nog wel vol met emoties en vooral emoties van ontevredenheid en eenzaamheid speelden toen een rol. Die emoties waren best wel heftig als ik daar nu op terugkijk. Ik snapte vandaag daardoor wel heel goed dat het mij toen niet lukte om te stoppen met roken, drinken en blowen. Door de emoties wilde ik nog te graag wegvluchten.

.....  
.....  
.....

De dagen rondom kerst en richting oud- en nieuwjaar.  
(9 weken vanaf het moment dat ik ben gestopt)

Ik merk dat ik best veel moeite moet doen om mij niet over te geven aan de behoefte om te gaan roken, drinken, chatten en het zoeken naar een date. Eigenlijk heb ik ook wel weer eens zin in een date of een feestje met wat drugs. Deze gedachten komen deze week bijna dagelijks voorbij en zijn best wel heftig aanwezig. Het verbaast mij eigenlijk wel dat die behoefte er ineens zo sterk is. Weken niet aan gedacht, maar sinds de feestdagen in zicht zijn ineens volop. Toen ik met deze gedachtes ben gaan zitten, werden mij een aantal dingen helder. Het hele ‘gedoe’ rondom de feestdagen hebben altijd wel een bepaalde stress opgeleverd. Vroeger al bij mij thuis, vond ik de spanning vaak om te snijden. Ik hoor mijn moeder nog zeggen: ‘ik zou willen dat die rottige feestdagen achter de rug waren’. Ik heb daar zelf altijd wat dubbel in gestaan. Aan de ene kant vond ik het wel gezellig, omdat mijn oma en opa er dan altijd waren, wij dan leuke etentjes met hen hadden, de kerstboom er stond en natuurlijk de vrije dagen. Maar aan de andere kant vond ik de stress die er omheen hing erg moeilijk om mee om te gaan. Mijn moeder kon de drukte maar

amper aan en was snel gestrest. Het was rond die dagen nóg drukker dan normaal.

Vooraf rond oud en nieuw liep ik vaak met mijn ziel onder de arm. Ik had geen vrienden, ging niet naar feestjes en vond het samenzijn met de familie niet altijd even leuk en relaxt. Het ‘verplicht’ elkaar een goed nieuwjaar wensen, stuitte op weerstand. Er was zo vaak ruzie in ons gezin, dat ik het bijna hypocriet vond om dan ineens iedereen een zoen en een goede wens te ‘moeten’ geven.

Vanaf het moment dat ik uit huis ben gegaan, zijn de feestdagen altijd gekoppeld geweest aan stappen, heel veel alcohol drinken, daten, seksen en (later) feesten met drugs. Als ik een partner had, dan vond ik de feestdagen altijd wel leuk, want wij deden dan alles samen. Als ik geen partner had, dan knalde ik keihard tegen mijn gevoelens van eenzaamheid, leegte en onvrede aan. Die emoties heb ik tot een paar jaren geleden altijd proberen weg te drukken of er van weg te vluchten. Sinds een paar jaar gaat dat een stuk beter en voel ik mij amper nog eenzaam of leeg en heb ik het bijna altijd wel goed naar mijn zin, ook al bracht ik de feestdagen meestal alleen door.

.....