

VERSLAVING
ALS
KANS

VAN VLUCHTEN NAAR VOELEN

AROLD LANGEVELD



Copyright © 2022 Arold Langeveld
Copyright © 2022 uitgeverij Samsara, Amsterdam
Omslagontwerp: Hester van Toorenburg, Studio Hes
Opmaak binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 90 0
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij
Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

INHOUD

Roland 1	9
Introductie	11
Inleiding	15
Roland 2	29
DEEL 1 VERLANGEN NAAR NIETS	31
Het onschuldige begin	36
Het zelf	38
Is de oorzaak van belang?	44
Trauma	48
De verslavingspiramide	53
De vicieuze cirkel van gebruik	58
Gebruik als nooduitgang	68
Roland 3	75
DEEL 2 VAN VLUCHTEN NAAR VRIJHEID, VOELEN EN VERBINDING	77
Vrij van irreële gedachten	83
De intake: een eerste stap	117
Interventie: de verbinding verbreken	123
Roland 4	138
Informereren	141
Intimiteit	144
De tweede cirkel	148
Inquiry	152

Zoeken naar 'dwang' en de 'onvindbare'	160
Triggers en prikkels als wegwijzers	169
Meer geven dan je te bieden hebt	170
Contra-trigger	175
Inzet	180
Interesse	203
Inzicht	205
Roland 5	211
DEEL 3 NAASTEN VAN GEBRUIKERS	215
Fasen in de relatie met een gebruiker	218
Een verslaafde geliefde	220
Het keerpunt	227
Elkaar 'ont-moeten'	229
De schildpad op zijn rug	232
Aannames	234
Dapper durven delen	248
Je machteloosheid erkennen	263
De perfecte tik	269
Terima kasih	271
Het gebruikende kind	274
De standvastige	278
'Ik ben toch je kind?'	279
Tot slot	289
Roland 6	293
Afscheidsbrief	297
Nawoord	299
Dank aan	301

**Wat zoek je met je verslaving?
Even *niemand* zijn? Of juist *iemand* anders?
Waarom stop je niet gewoon met zoeken?
En laat je je vinden.**

Roland 1

24 januari 1999

‘Aar, Aar... ben je wakker?’

‘Wat is er, Ro? Het is drie uur ’s nachts man. Is ’t belangrijk?’

‘Ja, heel belangrijk. Ik moet je iets vertellen.’

‘Moet dat nu? Kan het ook straks? Ik slaap nog half.’

‘Nee, ik moet het nu kwijt. Ik lig er wakker van.’

‘Oké, oké, ik kom eraan.’

Een paar minuten later zitten mijn broer Roland en ik aan de keukentafel van mijn parterre aan de Hoogte Kadijk in Amsterdam. Rolands ogen zijn betraand, maar hij kijkt blij, zacht en levendig. We zijn stil en kijken elkaar aan. Roland wil praten, maar het lukt hem niet. Hij huilt zonder geluid. Samen wachten we rustig tot zijn stem terugkeert. Als hij is gekalmeerd, spreekt hij op fluisterton de woorden die ik nooit vergeten zal.

‘Aar... ik weet weer wie ik ben.

Ik ben geen junkie. Nooit geweest ook.

Ik ben.’

INTRODUCTIE

Ik heb geen andere wens dan je te mogen herinneren. Aan de waarheid dat er niets mis is met jou, ook niet als je een verslaving hebt. Dat het er allemaal bij hoorde en het je nu gegund is om in beweging te komen omdat je vastzit. Je zit knel tussen het verlangen om los te komen van je middel en de realiteit waarin je het iedere dag toch weer gebruikt. Ik zou willen dat je ophoudt met het wachten op een wonder van buitenaf en je van binnenuit de beslissing neemt om jouw verslaving als kans te benutten. Door je ervan te bevrijden, schep je een avontuurlijke kans om jezelf te ontmoeten en te leren voelen wat je lang hebt onderdrukt.

Jij en je verslaving trekken misschien al een tijdje met elkaar op. Wellicht ben je de wanhoop nabij omdat je al vele wegen hebt bewandeld om ervan af te komen. Je hebt mogelijk al een of meerdere opnamen in een kliniek achter de rug, de bekende 'twaalf stappen' bij herhaling doorgewerkt of al met meerdere therapeuten naar een oplossing gezocht. Of

misschien heb je nog nooit iets met je verslaving gedaan en is het lezen van dit boek jouw eerste stap.

Om dit boek optimaal voor jouw persoonlijke bevrijdingsavontuur te kunnen gebruiken, hoop ik dat je openstaat voor de volgende overweging:

‘De verslaving aan mijn middel of mijn gedrag is niet de kern van het probleem. Het gevecht met mijzelf houdt me gevangen. Het leren kennen en doorzien van mijn *zelf* gaat mij helpen vrij te worden.’

Vanuit mijn persoonlijke en professionele ervaring met verslaving wil ik je de hand reiken om de weg terug te vinden uit het doolhof waarin je bent beland. Je hebt nog geen idee waarom mij dat aan het hart gaat, maar ik heb door twee drugsverslaafde broers, die van grote invloed op mijn ontwikkeling waren, al vroeg in mijn leven mogen kennismaken met de ontwrichtende kracht van verslaving. Ik zag hoeveel ellende hun gebruik veroorzaakte, begreep het niet en wilde het oplossen. Er ontstond hierdoor een onnatuurlijke neiging me verantwoordelijk te voelen voor anderen, wat er uiteindelijk wel toe heeft geleid dat ‘verslaving’ mijn specialisme is geworden. Ik heb door mijn achtergrond mogen ontdekken dat de essentie onder iedere verslaving dezelfde is: het is een afwijzing van het *zelf* of een afwijzing van het *hier-en-nu*. Ik heb deze gifbeker zelf ook moeten leegdrinken. Totdat ik zag dat ook ik met vluchtgedrag op mijn zelfafwijzing reageerde, dacht ik dat ik de enige niet-verslaafde van ons drieën was.

Je hebt vast al veel verklaringen, kritiek en (zelf)verwijt voor de kiezén gekregen. Ik voel liefde en mededogen als ik denk aan de strijd die je voert. Daarom wil ik je heel graag anders laten kijken, zodat je openingen gaat zien in de muur waar je nu nog tegenaan loopt. Het is je echt gegund dat je loskomt van je zelfafwijzing en wordt herinnerd aan je onschuld.

Als het je lukt om anders te kijken, opent zich een ander pad naar vrijheid. Wist je dat de oorspronkelijke betekenis van het woord 'vrij', 'geliefd' en 'bemind' is? Zodra je met liefde en zonder veroordeling kunt kijken naar wat je lichaam doet en laat, inclusief het vertonen van verslavingsgedrag, begint de verschuiving waar je naar verlangt. Ik wens dat je jouw afhankelijkheid of die van een dierbare zult omarmen als een bijzondere kans om te stoppen met vluchten en te beginnen met voelen.

Ook wie de pijn ervaart van het leven met iemand die verslaafd is, nodig ik uit om anders te kijken. Je zou erdoor kunnen inzien dat jullie relatie ook voor jou de perfecte omstandigheid is om jezelf te mogen bevrijden van een gedragspatroon dat eigenlijk niet bij je hoort.

Ik wil je inspireren niet langer in eenzaamheid in de zee van verslaving door te varen, want je bootje loopt vol en de golven worden steeds hoger. Jij kunt echt kopje-onder gaan wanneer je blijft wachten op een wonder. Je naaste wil je redden en stapt bij je aan boord. Maar nu jullie in hetzelfde schuitje zitten, zullen jullie samen nog sneller zinken. Lucht, licht en liefde zijn de ingrediënten die je nodig hebt om de volwassen beslissing te kunnen nemen de relatie met je middel te verbreken. En als dat is gebeurd, weet je

dat je in het schijnsel van de vuurtoren nooit onveilig bent geweest. Het was al die tijd je eigen licht dat je volgde. Als je niet langer tegen de stroom ingaat, ben je begonnen aan de terugreis; naar een plek waar je in werkelijkheid nooit bent weggeweest.

Ik kan niet wachten om je daar te verwelkomen.

Hartegroet,
Arold Langeveld

INLEIDING

‘Ik moet mijzelf aanpakken’, ‘ik moet mijzelf in toom houden’, of ‘ik moet van mijzelf leren houden’. Ik heb me er altijd over verbaasd hoe vanzelfsprekend we het woord ‘zelf’ gebruiken, zonder dat duidelijk is wat we er precies mee bedoelen. Zodra we het over ons *zelf* hebben, lijken we met z’n tweeën te zijn. In onze spreektaal gebruiken we zinnnetjes als ‘ik ga aan mijzelf werken’ en ‘ik wil een betere versie van mezelf worden’. We suggereren daarmee dat er een *ik* én een *zelf* is, waarbij niet helder is over wie of wat we het dan hebben. Om antwoord te kunnen geven op die vraag, moeten we terug naar de tijd dat we een *zelf* als een gegeven zijn gaan beschouwen.

We waren in die tijd nog te jong om te begrijpen wat er gebeurde en misschien hebben we ons juist daarom later nooit meer echt afgevraagd over wie we het hebben als we naar ons *zelf* verwijzen. Wie, wat en waar is de *ik* in ons lichaam, het fenomeen dat verantwoordelijk lijkt te zijn voor ons doen, laten, voelen, denken en waarnemen?