

Verslaving als destructief overgangsritueel

Door Hessel Bakker

Verslaving is complex en destructief. Iemand met een verslaving is als een misleide zoeker die zijn geluk in psychoactieve stoffen of andere vormen van destructief gedrag probeert te vinden. Door bepaalde omstandigheden is de controle kwijtgeraakt over het werkelijke leven.

Zelf werk ik inmiddels 21 jaar in de verslavingszorg. Daarnaast ben ik als zelfstandig geestelijk verzorger werkzaam en begeleid ik vooral mannen met levensvragen rondom verslaving. Als er ergens complexe levensvragen ontstaan dan is het wel gedurende een hardnekkige verslaving. Als geestelijk verzorger kun je iemand bijstaan om een dialoog op gang te brengen of nog mooier, een venster creëren waardoor iemand iets nieuws kan ontdekken wat zin geeft aan de dag. Het is immers vaak genoeg om het per dag te bekijken. Ik vergeet nooit de lijfspreuk van een jongen die ik zes jaar heb bijgestaan: *“Yesterday is history, tomorrow is a mystery and today is a gift”*. Hij is veel te jong overleden aan een overdosis. Maar juist daar komen we op een heel belangrijk punt. Verslaving is destructief maar kan het ook wat anders zijn? Mag het ook nog wat anders zijn? En waarom gaan mensen zover dat ze de grip op het laatste beetje leven verliezen? Maar vooral ook, hoe kan de geestelijk verzorger daarin van betekenis zijn?

Chaos en diagnose in een vicieuze cirkel

Iemand met een verslaving kan volgens de DSM de diagnose krijgen met advies voor een passende behandelmethode. Dat is ook goed want iemand met een verslaving kampt met complexe problematiek. Het ene probleem houdt het andere in stand. Zoals een moeder het ooit verwoordde: “We zitten in een draaikolk van verslaving”. Er is vaak geen subtiele uitgang uit die vicieuze cirkel. In TV-programma's is te zien hoe men met interventies iemand 'eruit wil trekken'. Soms heeft dat resultaat maar niet altijd. Het is een cruciaal moment waarin iemand iets los moet laten wat voor hem of haar heel belangrijk en functioneel is. Ik heb een persoonlijke visie ontwikkeld op waarom dat moeizaam kan gaan en wat helpend kan zijn. In dit artikel zal ik proberen daar iets over te delen.

Werk als structuur

Iemand die de controle over het leven dreigt te verliezen kan zich krampachtig vastklampen aan elke structuur die als 'makkelijker' wordt ervaren dan de omstandigheden waarin die persoon zich bevindt. Volgens mij is het niets anders dan een vluchtroute ter compensatie van iets onaangenaams. Vooral mensen met een alcoholverslaving kunnen dan ineens harde werkers zijn. Niets ten nadele van mensen die van nature harde werkers zijn maar in veel gesprekken geeft men aan dat ze ook liever minder vaak van huis zijn, en dan komt de grote “ja maar...”. Dat is dan het moeizame startpunt van een stormachtig levensverhaal. Ik heb mannen gesproken die me minutenlang wezenloos aan konden staren als ik bijvoorbeeld vroeg om iets over zichzelf te vertellen. Vroeg ik naar hun werk dan kon het een passionele 'waterval' aan woorden zijn. Verbazingwekkend genoeg zijn het vaak creatieve specialisten. De vele personen die ik ernaar vroeg gaven aan dat ze het werk als een belangrijke bron van

zinggeving zien. Maar wat ze niet beseften was dat het tevens hun valkuil werd. Het kost meer energie om te presteren en er worden meer fouten gemaakt. De geestelijke, mentale en fysieke gezondheid gaat hard achteruit. Ironisch genoeg is verslavingsgedrag een ‘taal’ die moeilijk te begrijpen is. In feite zegt iemand met een verslaving door zijn gedrag “het gaat niet goed met mij”, of “ik kan geen aansluiting vinden met het leven om me heen”, maar kan er geen woorden aan geven. Men zit in een vicieuze cirkel vol chaos die door henzelf niet wordt begrepen en door een ander al helemaal niet. Orde en structuur geven op hun beurt rust in het denkproces. Iemand met een verslaving is veel aan het piekeren wat vervolgens weer de zucht naar het gebruik doet toenemen. Iemand met problemen in de privéomstandigheden kan ‘vluchten’ in werken, daardoor meer stress ervaren en meer gaan drinken. Andersom kan ook. Iemand met problemen op het werk wil zijn geliefden daar niet mee lastig vallen. Maar kan tot ’s avonds laat, op een vaste plaats in de keuken met een borrel zitten piekeren. Naar het casino gaan of online gaan gokken.

Eye-opener

Ieder mens heeft van nature behoefte aan zinggeving en structuur. Wanneer dat wegvalt of onder druk komt te staan gaat men op zoek naar iets wat die zinggeving, structuur of controle kan herstellen. Het kan een ‘oplossing’ zijn om dat met alcohol, drugs of gokken te doen. Maar men raakt daardoor verstrikt in een vicieuze en destructieve cirkel. Verslaving wordt zo een misleidende zoektocht naar een zinvol leven. Maar zoals Johan Cruijff ooit zei: “Ieder nadeel heeft zijn voordeel”. Het is duidelijk dat alcohol, drugs en gokken niet het beoogde effect hebben om de problemen met zinggeving of structuur op te lossen. Maar hoe kunnen we daar ons voordeel mee doen?

Verslaving als ritueel

Gedurende mijn werk heb ik kunnen observeren dat iemand ook ‘structuur’ in een verslaving toepast. Het viel me op dat die gestructureerde handelingen gedefinieerd kunnen worden als een ritueel. Ik ben daar eens dieper op ingegaan en het viel me op dat het meer is dan ‘gewoon’ verslavingsgedrag. Het verloop van een dag of week wordt om het gebruik heen gepland. Het verkrijgen van de materialen, middelen en de plek waar gebruikt wordt. Zelfs jongeren geven in veel gesprekken aan dat het plannen en de handelingen naar het gebruik toe meer bevrediging geeft dan het effect van het gebruik zelf. Ook weet men wat er na elke stap in de planning gaat komen. Dat geeft een intens bevredigend gevoel van controle. Door het als ritueel te benaderen kunnen we het uittillen boven het stigma van verslavingsgedrag. Het geeft een opening naar een andere werkelijkheid waarna we kunnen gaan zoeken naar de betekenis van dat ritueel. We creëren als het ware een venster voor nieuwe inzichten, zinggeving en krachtbronnen.

Metafoor als overgang

Wat me ook opvalt is dat mensen met een verslaving niet of nauwelijks de stap naar een behandeling kunnen zetten. Angst om abrupt iets los te moeten laten. Het lijkt erop dat er behoefte is aan een ‘warme overdracht’. Misschien kan een metafoor helpen om dit toe te lichten: iemand wil van het ene eiland naar het andere eiland maar wil niet gaan zwemmen. Hij bouwt een vlot maar halverwege valt het vlot uit elkaar. Ondanks zijn vastberadenheid maakt dat angst en twijfel hem terug doen zwemmen naar het eiland waar hij vandaan komt. Het vlot is niet in staat om hem van het ene naar het andere

eiland te brengen. Het kan helpen om een soort overgangsritueel te creëren tussen het individu in de vicieuze cirkel en de 'buitenwereld'. Verslaving wordt als 'vlot' onbewust gebruikt als overgangsritueel maar het is een destructief overgangsritueel. Mijn ervaring is dat de meesten zich niet bewust zijn dat verslaving de functie van overgangsritueel kan hebben. Dat kan een praktisch handvat zijn tijdens een gesprek.

Wat is een ritueel?

Als we denken aan een ritueel denken we al snel aan een handeling binnen een religieus kader. Een ritueel is een uiting of gedraging die bij speciale of dagelijkse gewoonten herhaald wordt. Dit gedrag kan bestaan uit enkele elementen maar ook uit een hele serie verschillende handelingen. Een ritueel is een dagelijks terugkerende activiteit door één of meerdere personen. Als het ritueel niet wordt uitgevoerd krijgt men een onbehaaglijk gevoel wat kan leiden tot drang naar het ritueel. Het ritueel kan plaatsvinden binnen een religieus of spiritueel kader maar ook daarbuiten. Het is wel zo dat rituelen het meest voorkomen in godsdienstige of spirituele gemeenschappen en culturen. Als het individu of de gemeenschap het ritueel niet uitvoert kan er een schuldgevoel ontstaan tegenover de 'hogere macht' of persoon waar het in dat ritueel om gaat.

Waaruit bestaat een ritueel?

De onderdelen waaruit een ritueel kan bestaan zijn: houding, gebaren, dans, zang, eten, drinken, offeren, tatoeëren, schilderen, dragen van één of meerdere voorwerpen, verkleeden, bidden, meditatie, aansteken van een kaars, etc. Wat vooral belangrijk is aan een ritueel is de toegankelijkheid en de vaste gewoonte. Een vaste gewoonte kan de behoefte wekken er niet meer buiten te kunnen. Het uitspreken van een wens speelt een belangrijke rol bij een ritueel. Het bevredigen van een behoefte. Het verbranden van liefdesbrieven van een beëindigde relatie is ook een ritueel.

Rituelen zijn onmisbaar

Rituelen zijn belangrijk. Het vertrouwde karakter van het ritueel is van belang, zowel voor een individueel persoon, die zich erdoor op zijn/haar gemak voelt, als voor een samenleving, waarbinnen de (gedeelde) rituelen een bindmiddel tussen de personen zijn. Een ritueel geeft de mogelijkheid voor een bepaalde ontlading en de uiting van emoties. In verschillende rituelen blijkt dat stress hierdoor voor een groot deel wordt weggenomen.

Knuffel als transitioneel object

De Britse kinderarts en psychoanalyticus Donald Winnicott observeerde veel oudere peuters en concludeerde dat zij gehecht kunnen raken aan een bepaald 'ding', een knuffel, of een doekje of iets dergelijks. Het is hun steun en toeverlaat, en ze kunnen er controle over hebben. Volwassenen doen er goed aan om dat 'ding' serieus te nemen, zoals de peuter dat doet. Als de peuter boos of verdrietig is dan kan een oudere contact met het kind krijgen via dat 'ding'. Het moet dus wel iets betekenen anders kan het niet zo waardevol zijn. Winnicott is van mening dat het object de overgang is tussen iemands binnenwereld en de buitenwereld. In mijn visie zie ik dat de knuffel uit de kindertijd op latere leeftijd vervangen kan worden door een verslaving. Verslaving krijgt dan dezelfde

functie, namelijk de overgang creëren tussen iemands binnenwereld en de buitenwereld.

Conclusie

De overgang van een leven met verslaving naar een leven van herstel roept angst op omdat men iets los moet laten wat voor die persoon ‘functioneel’ en ‘vertrouwd’ is. De reden dat iemand verslaving onbewust aangrijpt om controle te krijgen over de binnenwereld en de buitenwereld kan te maken hebben met hechtingsproblematiek of trauma op jonge leeftijd. Maar daar kunnen we in dit artikel niet verder op in gaan. Door verslaving als ritueel te benaderen kan de geestelijk verzorger van betekenis zijn om een behandeling voor verslaving toegankelijker en zinvoller te maken. Hierbij kan worden gekeken naar de invloed van het ritueel bij het individu en de omgeving. Het is boeiend om te ontdekken welke invloed rituelen op onze hersenen hebben. Uit onderzoek is gebleken dat psychoactieve stoffen dezelfde prikkels geven als de prikkels die door een ritueel worden veroorzaakt. Dit zijn waardevolle aanknopingspunten om verder zelfstudie te doen naar de functie van een ritueel in de behandeling of het voorkomen van verslaving.

Praktische handvatten

- Gebruik dit artikel als gespreksonderwerp en vraag of de ander zich erin herkent.
- Vraag of het ritueel van verslaving een symptoom is van een behoefte aan een andere levensstijl.
- Vraag of het ritueel van verslaving die behoefte kan vervullen.
- Start een dialoog over hoe of waarom verslaving een misleidende zoektocht kan zijn naar een zinvol leven.
- Door verslaving te benaderen als ritueel krijgt het de functie van transitioneel object voor communicatie. Het creëert een subtiele en zinvolle overgang naar een behandeling.
- Het is belangrijk dat er tijdens een behandeling voor verslaving aandacht is voor zingeving en rituelen.
- Bedenk samen met de ander een ritueel dat zin geeft aan de dag. Begin met iets kleins. Vraag hoe dat een ‘overwinning’ kan zijn op het ritueel van verslaving, of de stap naar verandering of behandeling.