

Ik, Arold is verslavingsdeskundige verslaafd?! Echt niet!

(...Oh? En hoe zit het met je smartphone?)



Eigenlijk zijn we allemaal wel ergens aan verslaafd, aldus Arold Langeveld (56), verslavingsdeskundige. En dat is meestal helemaal niet erg. Het hoort bij ons mens-zijn. Arold kan het weten, want hij had twee drugsverslaafde broers. Vanuit zijn ervaring als mens en counselor schreef hij het boek 'Verslaving als kans.' Met de boodschap: grijp je verslaving aan om te ontdekken wie je écht bent.

Mijn oudste broer zocht altijd al de grens op. Een gave, energieke gozer die de dingen graag anders deed. Experimenteerde op zijn 14e al met drugs. Gewoon in het fietsenhok op school. Dan hadden vrienden

wat 'leuks' meegenomen en gingen ze dat proberen. In die tijd, ik praat nu over 45, 50 jaar geleden, was drugs nog iets uit Amerikaanse films, hier in Nederland hoorde je er weinig over. Het werd nog niet als gevaarlijk gezien. Maar wat

begon met een simpel jointje in het fietsenhok, escaleerde uiteindelijk naar dagelijks heroïnegebruik. Op zijn 42e vonden we hem dood in zijn woning. Er was zo'n vracht aan pillen, opiaten, harddrugs en drank zijn systeem ingegaan, dat zijn lichaam waarschijnlijk gewoon op was.

Mijn andere broer moest in het begin niets van drugs hebben. Maar vlak voor zijn eindexamen vwo werd de rebel in hem wakker. Hij had ineens geen zin meer in school, maakte zich steeds meer los

van ons gezin en volgde zijn oudere broer in het experimenteren met drugs. En toen waren er dus twee drugsverslaafde broers in één familie. Dat hoor je niet vaak. Of er een gemeenschappelijke deler is? Een oorzaak? Niet dat ik weet. Ik ben opgegroeid in een veilig, warm VPRO-gezin, met ruimte voor gevoelens en emoties. Het doet er ook niet zoveel toe. De exacte oorzaak van een verslaving achterhalen is moeilijk en brengt niet de bevrijding die je zoekt. Zelf ben ik nooit verslaafd geraakt aan drugs. Ik heb ze allemaal wel geprobeerd hoor, maar daar bleef het bij. Ik heb wel een gedragsverslaving gehad. Eind jaren '90 was ik diep ongelukkig. Om te ontsnappen aan al die nare gevoelens en zelfafwijzing, verloor ik mezelf in het mateloos flirten, versieren en veroveren van vrouwen. Terwijl ik gewoon een vaste relatie had. In het begin genoot ik ervan, ik dacht zelfs 'dit hoort bij mij'. Tot ik inzag dat ik het niet meer onder controle had. Ik kon

Uiteindelijk is mijn partner erachter gekomen en kwam ze naar mijn kantoor met de mededeling: 'Je krijgt mij nooit meer te zien.' Ik zag haar inderdaad niet meer en werd buitengesloten van ons sociale netwerk. Door mijn ontrouw werd ik uitgekotst en verloor ik in zes weken tijd zowat alles

achter het huis waar we samenwoonden. Een vriend van me zei: 'Je moet daar weg! Alles daar blijft je herinneren aan je oude leven, dat trek je niet meer.' Dus ging ik op zoek naar een ander huis in Amsterdam, alleen ik vond niks. In Den Haag kwamen er in no-time drie huizen op mijn

'Stoppen met je verslaving is niet moeilijk. Het is het nadenken over het stoppen, het vinden dat je moet stoppen, het plannen om te gaan stoppen, wat moeilijk is'

waarmee ik me identificeerde: mijn thuis, mijn partner, werk, mijn vrienden... Ik raakte in blinde paniek, ik moest en zou mijn oude

pad. Het voelde als falen, met hangende pootjes terug naar Den Haag, de stad waar ik ben opgegroeid. Toch ging ik. Dan kon ik tenminste wel weer normaal over straat zonder de angst om de mensen tegen te komen die ik zo liefhad, maar die - logisch - geen boodschap meer aan me hadden."

Keiharde interventie

"Om de leegte in mezelf maar niet te hoeven voelen, had ik op een keer weer een vrouw veroverd. Toen we de volgende morgen nog in bed lagen, zei ze: 'Je bent je interesse al aan het verliezen hè? Ik zie het in je ogen. We zijn nu met elkaar naar bed geweest, dus is de buit binnen.' Ik was compleet verrast, hoe wéét ze dat? Veel tijd om na te denken gaf ze me niet, want vastberaden ►

'Ook als volwassene weten we ons nog steeds geen raad met ongemak, spanning of tijden en willen we daar zo snel mogelijk een eind aan maken. Het komt simpelweg niet in ons op dat je ergens last van mag hebben. Sterker nog, dat je jezelf met het onbehagen kunt verbinden door dit ten volle toe te laten en nieuwsgierig te zijn naar wat je precies voelt. Die mogelijkheid hebben we niet meegekregen, waardoor veel van onze energie gaat naar het willen creëren van 'goede' gevoelens en het weg zien te krijgen van 'slechte' gevoelens.'

Uit: Verslaving als kans. Van vluchten naar voelen

eigenlijk niet meer met mezelf zijn. Rustig thuis zijn en ontspannen in mijn eigen gezelschap, kon ik niet.. Ik zat meteen te kijken wie ik weer kon binnen hengelen.

leventje terugkrijgen. Ik deed er van alles aan om weer contact te krijgen, wat natuurlijk alleen maar averechts werkte. Ik woonde in die tijd in mijn kantoor, vlak

vervolgde ze: 'Hier heb ik echt geen zin in, je bent gewoon verslaafd!' Ik keek haar met grote ogen aan. 'Maar,' sprak ze verder, 'ik ga je helpen. En nee, niet op de manier waarop jij nu denkt. Je stopt nu met al je affaires en je geflirt. Zodra je vastloopt en je het even niet meer weet, mag je me bellen. Vijf minuten, ik zeg dan niks, ik luister alleen maar.' Diep vanbinnen wist ik dat ze gelijk had, mijn gedrag had zó veel schade aangericht.

Ik ging voor mezelf koken en gezonder eten. En ik begon het alleen zijn als steeds veiliger te ervaren. Er ging een knop bij me om. Ik voelde me niet langer een eenzame *loser* als ik alleen was. Ik begon langzaam weer te genieten van mijn leven en van het 'mij-zijn' zonder dat ik daar een ander voor nodig had. En nee, het gaat zeker niet bij iedereen zo snel. Als ik nu mensen vertel over mijn ex-verslaving, zeker mannen, halen ze vaak joviaal

wist ik te onderdrukken door te vluchten in weer een nieuwe relatie. Een vicieuze cirkel dus, waarin ik steeds meer gevangen kwam te zitten. Dat hoort bij verslaving, hoe erger en ingewikkelder het wordt om de schone schijn op te houden, des te dieper je er eigenlijk naar verlangt om betrappt te worden. Snap je hoe dankbaar ik die vriendin ben die me op een liefdevolle manier een halt toeriep? Want inmiddels ben ik alweer 22 jaar heel gelukkig getrouwd!"

Iedereen verslaafd

"Eigenlijk ben ik min of meer het vak als counselor ingerold. De boel redden was mijn tweede natuur geworden. Ik was eerst regisseur, werd later gevraagd als trainer en toen kwam er een BN'er op mijn pad met een coachvraag. Dat wilde ik wel en als je naam eenmaal rondgaat in die wereld, komt de een na de ander. Toen ik begon met mijn praktijk, was het niet per se de bedoeling om mensen met verslaving te begeleiden. Maar langzaam maar zeker trok ik steeds meer mensen aan met verslavingsproblematiek. Ik merkte dat ik me er veilig bij voelde door mijn jarenlange ervaring met mijn broers, dus ben ik me steeds meer gaan verdiepen en ontwikkelen in relatie tot dit thema. Door het werk in een kliniek waar ik intern werd opgeleid, kreeg ik steeds meer inzicht over de essentie die onder ieder gebruiks- en verslavingsgedrag schuilgaat. Er wordt altijd groots en meeslepend gedaan over verslavingen. Maar, en dat is echt zo, we zijn allemaal verslaafd. Letterlijk. We zijn allemaal wel slaaf van iets.

'Door mijn ontrouw werd ik uitgekotst en verloor in zes weken tijd zo'n beetje alles: mijn thuis, mijn partner, werk, mijn vrienden'

Het leven gaf me nu een keiharde interventie. Eerst mijn partner die me resoluut aan de kant zette en daarna iemand die me bikkelhard om de oren sloeg met mijn verslaving. En ze hadden gelijk! Een zachtere aanpak had niet gewerkt. Dus ging ik de uitdaging met mezelf aan: geen vrouwen meer versieren om mijn gebrek aan zelfliefde op te vullen. De eerste dagen vond ik het verschrikkelijk. Ik wist me geen raad met mezelf. Dus belde ik haar om vijf minuten te spuien over wat ik voelde. Dat hielp enorm. Na een paar weken begon er iets te verschuiven. Ik stak thuis kaarsen aan om het gezelliger te maken voor mezelf.

hun schouders op. Een oude maat van me zei: 'Ach joh, een tijdje een beetje rondseksen, dat is toch geen verslaving?' Maar dat was het zeker wel. Mijn gedrag was mateloos. Een onverzadigbare behoefte om maar niet met mezelf geconfronteerd te hoeven worden... om de pijn te ontlopen die ik niet durfde aan te kijken. Het had weinig met liefde of lust te maken, veel meer met troost. Even van mezelf, mijn zelfbewustzijn dus, verlost zijn en opgaan in een troostrijke fysieke versmelting zonder gedachten. Ik kón gewoon niet stoppen. En maakte het ook steeds bonter. De zelfafwijzing werd steeds groter. Ook dat gevoel

Misschien niet aan de geijkte dingen als liters alcohol per dag en andere verdovende middelen, maar wat denk je van je dwangmatige relatie met je smartphone, het

misverstanden ontstaan. Ik hoor mensen vaak zeggen 'Ik moet aan mezelf gaan werken'. Dan is er dus blijkbaar een 'ik' en een 'mezelf'. Als ik dan vraag wat het verschil is

getuige. Als je vanuit dat uitgezoomde perspectief naar jezelf kijkt, ervaar je dat jij je verslaving niet bént en je verslaving ook nooit heeft kunnen bepalen wie jij bent! Dan leer je naar de verslaving kijken zonder te denken dat je een grote *loser* bent. En dat verandert al meteen de relatie tot je verslaving."

Radicaal

"Stoppen met je verslaving is niet moeilijk. Het is het nadenken over het stoppen, het vinden dat je moet stoppen, het plannen om te gaan stoppen en het vervolgens dan toch maar niet doen, wat moeilijk is. Ook als je de gedachte bent gaan geloven dat stoppen heel lastig is, dan wordt het inderdaad moeilijk. Je zou het zelfs een soort excuus kunnen noemen om er maar niet aan te hoeven beginnen. Mijn broer Ronald



Arold met zijn vrouw Chantal

'Er wordt altijd groots en meeslepend gedaan over verslavingen. Maar, en dat is echt zo, we zijn allemaal verslaafd. We zijn allemaal wel slaaf van iets'

verdwalen in social media, terwijl je je had voorgenomen om echt minder op je telefoon te zitten! 'Moeten' sporten om af te vallen, altijd de laatste gadgets willen hebben, je rookpauzes als 'momentjes voor jezelf' en altijd chocola na het eten 'want ik ben nou eenmaal een zoetekauw'. Allemaal verslavingen. De reden dat we verslaafd zijn is eigenlijk heel simpel, we hebben nooit geleerd om met onaangename gevoelens, met leegte en met pijn om te gaan. Met een verslaving wil je eigenlijk even uit de tijd stappen. Even niks. Even verlost zijn van 'jezelf'. Ik zeg dit tussen haakjes, want wat is dat 'zelf' eigenlijk? Daar is waar meteen de eerste

'Iedereen kent de kracht van verslaving. Ik zie verslaving daarom niet als een afwijking of ziekte, maar als een universele en menselijke reactie. Het fenomeen verslaving is standaard meegeleverd met ons mens-zijn en daardoor beschouwen de meeste mensen hun dwangmatige mateloosheid ook als normaal en niet als verslaving. Denk maar aan iets als gebruik van social media: dat veel mensen acht of meer uren per dag op hun mobieltje kijken zonder dat er alarmbellen afgaan, is op zijn minst opmerkelijk.'

Uit: Verslaving als kans. Van vluchten naar voelen

en waar die 'ik' dan zit en waar het 'mezelf', kijken mensen me soms een beetje raar aan. Terwijl het een terechte vraag is: als je aan je 'zelf' wilt gaan werken, lijkt me het op zijn minst handig dat je weet wie of dat 'zelf' dan is, waaraan je wilt gaan sleutelen. Er is iets wat dat 'ik' en 'mezelf' kan waarnemen. Ik noem dat de

gebruikte jarenlang methadon. Drie keer per week ging hij naar de methadonbus hier in de stad om zijn voorraadje te halen. Ik sprak Ronald toen ik net een bijzondere training, de Essence-training, had gevolgd. Ik was er nog zó vol van, dat ik hem aanraadde hetzelfde te gaan doen. Tot mijn stomme verbazing stemde hij toe. ►

Toen hij de training volgde, logeerde hij bij mij in Amsterdam. En elke dag kwam hij enthousiaster thuis. Op een nacht zei hij tegen me: 'Ik ben geen junkie, nooit geweest ook.' De volgende ochtend besloot hij met zijn methadon te stoppen, zo hup, in één klap. Ik hield mijn hart vast. Gaat dat wel goed, is dat wel verstandig, krijg je dan geen last van afkickverschijnselen? Maar Rolands besluit stond vast, hij stopte met methadon en kreeg geen last van afkickverschijnselen. Ik zag dat het klopte en toch was ik ergens wat onzeker: kan dit eigenlijk wel? Dus belde ik schrijver en goede vriend Jan Geurtz en legde hem deze vraag voor. Kan dit? 'Ja hoor,' antwoordde Jan laconiek, 'als de geest herinnert wie hij is, volgt het lichaam vanzelf wel.' Dat stelde me gerust. Na een paar dagen kreeg Roland een beetje last van griepachtige verschijnselen en dat was dat. Nu heb ik in mijn praktijk niet vaker gezien dat iemand zo'n radicale transformatie doormaakte, maar feit blijft wel dat wanneer je inziet dat jij je verslaving niet bent, de eerste stap is gezet in het je herinneren van je onschuld, je kracht en je zelfliefde."

Stop met redden

"Als naaste van een verslaafde maak je heel wat mee. Ik weet niet hoe vaak we vroeger thuis politie aan de deur hebben gehad, of dat een van mijn broers uit verhitte frustratie, al dan niet onder invloed, een ruit insloeg. Regelmatig wierp ik een blik op mijn ouders en zag niets anders dan doorleefd verdriet, machteloosheid en een enorme vermoeidheid.

Ze konden het simpelweg niet meer opbrengen. Dus ben ik me er op een gegeven moment mee gaan bemoeien: 'Laat maar mam, zal ik het regelen?' En dan ging ik naar het Leger des Heils om mijn broer daar weer binnen te krijgen, nadat hij het weer veel te bont had gemaakt. Of ik ging mee om heroïne te kopen of het zoveelste kwijtgeraakte paspoort aan te vragen. Maar ondanks dat je als naaste alles en meer van jezelf geeft, verandert er niks. Dat maakt je ontzettend moedeloos. Want je

'Rolands besluit stond vast. Hij stopte met methadon en kreeg geen last van afkickverschijnselen'

wilt zó graag dat je broer, zus, partner, ouder of vriend stopt met gebruiken, maar wat je ook probeert, het helpt niet. Het laatste deel van mijn boek, heb ik speciaal geschreven voor de naasten van gebruikers. In dat deel ben ik best streng geweest. Als naaste heb je de neiging om te blijven helpen, om mee te gaan lijden. Het lijkt je plicht om je verantwoordelijk te voelen en daarnaar te handelen. Het gebruik van de ander maakt iets los in jou, machteloosheid, moedeloosheid. Dus ga je er alles aan doen om dat gevoel van machteloosheid weg te poetsen. Door te blijven redden, helpen enzovoorts.

Alleen is dat een omweg, je kunt niet via de ander je eigen gemoedsrust regelen, jouw gemoedsrust zit in jezelf. Met dat pappen en nathouden help je niemand. Jezelf niet en degene die gebruikt ook niet. De echte verandering ontstaat als jij gaat doen wat jij nodig hebt en stopt met toelaten van grensoverschrijdend gedrag. Dat noem ik in mijn boek de perfecte tik. Toen ik in mijn verslaving zat, mijn partner resoluut de deur dicht deed en alle banden doorsneed met wat ik belangrijk vond in het leven,

kon ik niet anders dan 'naar binnen' gaan en daar het verschil maken. Natuurlijk heb ik haar en de situatie op dat moment vervloekt. Later zag ik in dat een zacht duwtje totaal geen zin had gehad. Als zij me maar één vinger had gegeven, had ik haar beide handen gepakt. Deze dreun, de perfecte tik dus, was alles wat ik nodig had. Dus als je als naaste van een gebruiker voor jezelf gaat zorgen, jezelf beschermt en voor jezelf kiest, is dat indirect altijd ook in het belang van de ander. Toch vind ik dit gepraat over mezelf niet zo interessant. Mijn verleden ligt achter me. Het is zo lang geleden, ik weet

eigenlijk niet meer zo goed wie ik precies was en wat me destijds bewoog. Ik kijk liever naar de inspiratie die dit hele proces heeft gebracht. Zo was ik een tijd geleden met mijn ouders op weg naar mijn boekpresentatie. Mijn ouders zijn beiden op leeftijd, maar nog scherp van geest. De rit erheen was best emotioneel, omdat onze hele familiegeschiedenis en alle pijn en offers die daarmee gepaard zijn gegaan, nu ineens betekenis kregen: er schuilt liefde en wijsheid in iets wat destijds ontzettend zwaar was. En dat andere mensen daar mogelijk hun eigen wijsheid weer uit kunnen halen, waarmee ze hun eigen proces kunnen ondersteunen."

Geschenk

"In dat licht is een verslaving eigenlijk een geschenk. Het biedt je de kans om ten diepste te ontdekken wie je bent. Een verslaving liegt namelijk niet, het is heel echt. En maakt gehakt van alle onzin die je jezelf verkoopt. Het laat haarfijn zien waar je

'Die nacht had hij me verteld wat hij ontdekt had: 'Ik ben geen junkie. Nooit geweest ook.' De volgende ochtend dronken we koffie en Roland ging zich klaarmaken voor vertrek. Toen hij uit de douche kwam, leek het leven in zijn ogen toegenomen. Met vaste stem zei hij dat hij een besluit had genomen: 'Ik stop vandaag met methadon. Ik weet dat ik het kan. Ik voel het. Zullen we mijn laatste flesje symbolisch vanaf een mooie brug weggoien?' Hij lachte er niet bij, want hij meende het. Uit: Verslaving als kans. Van vluchten naar voelen

staat in je leven en waar je wérkelijk behoefte aan hebt. Wat ik al zei, een verslaving is een manier om te ontsnappen aan het huidige moment.

BOEKENACTIE



3x

Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven van 'Verslaving als kans', geschreven door Arold Langeveld en uitgegeven door Samsara Uitgeverij.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan o.v.v. 'Verslaving als kans' naar: redactie@mijngeheim.nl en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot donderdag 20 april.

Je wilt niemand zijn of juist iemand anders zijn. Een moment bevrijd zijn van het oeverloze 'moeten'.

Eigenlijk zijn we allemaal op zoek naar één ding en dat is rust. Zelfs als je aanvankelijk iets anders vertelt, is de behoefte die daar weer onder

zit, de behoefte aan rust. Het helemaal oké zijn met het leven zoals het nu is. Geen verleden, geen toekomst, nu. De grap is natuurlijk: bestaat er wel een ander moment dan nu? Nee! Oké, wat is dan nu het probleem? Met je hoofd heb je dit soort kreten vast wel vaker gehoord, met het gevaar dus dat datzelfde hoofd nu zegt: 'Jahaaa, zweverig gedoe met je 'leven in het nu.' Maar ik bedoel het echt praktisch. Geen goeroe-achtig geneuzel. Op dit moment, jouw leven, dit is wat er is. Als je vanuit die laag, zonder oordeel naar jezelf kijkt, naar je lichaam en je verslavingsgedrag, dan vindt er meteen een verschuiving plaats. Ik heb dit zo vaak gezien bij cliënten. Wat als je verslaving er nu gewoon mag zijn? Omdat hij er al is? Door de angel eruit te halen, ontstaat er ruimte. Een bepaalde vorm van acceptatie en de oh zo gewenste rust die daarop volgt. En, gek maar zo werkt het echt, dan kan de trekkende, sleurende en dreinende behoefte van de verslaving uiteindelijk wegvallen. Alleen bestrijding biedt geen bevrijding. Juist in het stoppen met het gevecht, schep je ruimte voor nieuwe inzichten, nieuwe gevoelens en nieuw gedrag. In die zin is het stoppen met het moeten veranderen zelf al de grootste verandering. Je kunt dan proeven van dat waar je je hele leven al naar zoekt: rust. De ander zal het acceptatie noemen, liefde of zelfliefde. Welk label je er ook opklapt, door de uitnodiging van de verslaving aan te nemen, ontvang je als het ware jouw ticket naar het leven." ■