

# VERLOST

een holistische visie  
en aanpak van verslavingen

Rob Derksen

# VERLOST

een holistische visie  
en aanpak van verslavingen



**Rob Derksen**

Je kunt je absoluut verlossen van een verslaving. Je zit er niet aan vast en de stelling ‘eens verslaafd, altijd verslaafd’ klopt niet. Iedereen kan uiteindelijk stoppen, mits alle oorzaken zijn aangepakt en verwerkt. Ook al heb je een verslaving, je bent niet verslaafd. Deze ‘fout’ in onze taal heeft een enorme invloed op onze identiteit en maakt het moeilijk om van een verslaving af te komen. Wat je wél bent, is een autonoom, krachtig en liefdevol wezen die van alles heeft meegemaakt, waardoor een verslaving is ontstaan. Ook ben je in jouw wezen vrij van welke verslaving dan ook. Een verslaving zou niet als een ziekte gezien moeten worden, maar als een boodschap. Een boodschap die ons bewust maakt wat in ons uit balans is en welke emotionele ballast om aandacht vraagt, wat wij uit onszelf moeten leren halen wat wij nu uit een middel of een activiteit halen en wat wij in ons leven anders zouden moeten doen om niet steeds weg te willen vluchten.

Een verslaving kan vreselijk zwaar zijn en erg veel ellende veroorzaken, maar als je naar de boodschap luistert en met jezelf aan de slag gaat, brengt het je enorm veel heling en kracht. Mijn verslavingen zijn uiteindelijk een enorme groeikans geweest.

In dit boek omschrijf ik de holistische aanpak die ik op mijzelf heb toegepast en geef ik mijn visie op het ontstaan van ‘probleemgebruik’ in het algemeen. De focus bij deze aanpak ligt niet op de verslaving zelf, maar op de persoon die het ‘probleem’ ervaart. Ik baseer mij op de verwerking van mijn eigen verslavingen (suiker, seks, alcohol, roken, blowen, partydrugs, chatten en daten) en de ervaringen met cliënten vanuit mijn therapeutisch werk.

ISBN 978-90-816498-2-7



9 789081 649827 >

# Verlost

een holistische visie en aanpak van verslavingen

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

© Mei 2023, Rob Derksen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Opmaak:

Berend Visser

Artwork omslag:

Berend Visser

**[www.buildinglegacies.nl](http://www.buildinglegacies.nl)**

Arnaud Mooij Fotograaf

**[www.echtmooij.nl](http://www.echtmooij.nl)**

ISBN: 978-90-816498-2-7

Auteur: Rob Derksen

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

# Inhoudsopgave

<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>
<b>HOOFDSTUK 1.</b>	
<b>Een aantal facetten van verslavingen.</b>	
1.1 Wat is voor mij een verslaving?	15
<b>Oefening 1:</b> Zelfreflectie.	18
1.2 Zie een verslaving niet als een ziekte, maar als een boodschap.	19
<b>Oefening 2:</b> Haal het label ‘ziek’ van je af.	22
1.3 Je bént niet verslaafd.	25
1.4 Op zielsniveau / in jouw wezen heb je geen verslaving.	27
<b>Meditatie:</b> <a href="https://youtu.be/yjPq_j-tR0A">https://youtu.be/yjPq_j-tR0A</a>	29
1.5 Het verslaafde deel in jou heeft een positieve intentie.	29
1.6 Eens verslaafd, altijd verslaafd?	31
1.7 Verslaving, dus slaaf geworden?	34
<b>Oefening 3:</b> Wat heeft controle over jou?	37
1.8 Moeiteloos stoppen en vrij zijn om af en toe iets te nemen.	37
1.9 Achtergronden bij mijn eigen verslavingen.	39
1.9.1 Zoetigheid.	40

1.9.2 Seks.	40
1.9.3 Roken.	49
1.9.4 Alcohol.	52
1.9.5 Chatten en datingsites.	56
1.9.6 Drugs.	58
1.9.7 TV.	63
1.10 Zijn dit misschien thema's die je herkent?	64
1.10.1 Alcohol.	64
1.10.2 Drugs.	65
1.10.3 Eten of juist niet eten.	66
1.10.4 Gamen.	66
1.10.5 Gokken.	67
1.10.6 Medicijnen.	67
1.10.7 Roken.	68
1.10.8 Seks.	69
1.10.9 Sociale Media.	69
1.10.10 Sport.	70
1.10.11 Suiker.	70
1.10.12 TV.	71
1.10.13 Werk.	71

## HOOFDSTUK 2.

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

2.1	Waarom überhaupt werken aan je overmatig gebruik?	73
2.2	Wat is er nodig om een verslaving los te laten?	75
2.3	Herkennen en erkennen van je gebruik.	79
	<b>Oefening 4:</b> Erkennen van je probleem.	86
2.4	Wil je jouw probleem aanpakken?	89
	<b>Oefening 5:</b> Wat gaat stoppen / niet stoppen mij opleveren?	90
2.5	Voor wie wil je stoppen?	91
2.6	Erover praten of niet?	93
2.7	Direct stoppen of geleidelijk aan?	98
2.8	Inzicht krijgen in je 'probleem'.	100
	<b>Oefening 6:</b> In gesprek met het verslaafde/overmatige deel in jou.	102
2.9	Verbinden met het emotionele of uit balans zijnde deel.	105
	<b>Oefening 7:</b> Wanneer is mijn verslaving ontstaan?	107
2.10	Zet het duiveltje niet buiten jezelf.	108
	<b>Oefening 8:</b> Kom in begrip en liefde naar je verslaving.	109
2.11	Geef het thema verslaving aan je (voor)ouders terug.	110
	<b>Oefening 9:</b> Geef de verslaving terug aan je (voor)ouders.	112

2.12	Wat zet je in de plaats van het ...?	113
2.13	Ontdek waarom je door blijft gaan met iets.	114
2.14	Waardoor kan een terugval veroorzaakt worden?	116
2.15	Gesprek tussen jouw ziel en jezelf.	118
	<b>Oefening 10:</b> Een gesprek tussen jou en je ziel.	118
2.16	Word dankbaar voor je verslaving.	120
2.17	Sorry zeggen en vergeven.	121
	<b>Oefening 11:</b> Vergeef jezelf.	124

### **HOOFDSTUK 3.**

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

3.1	De aanleiding om de laatste verslavingen aan te pakken.	126
3.2	De ervaringen van de 1ste 40 dagen.	128



## Inleiding

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 13de raakte ik verslaafd aan

seks en daten en vanaf mijn 20ste kwam daar roken en alcohol bij. Na mijn 30ste raakte ik in de ban van het chatten en was ik zo'n beetje de hele dag bezig met datingsites. Rond mijn 40ste 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.

## 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,

- 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.

Toen ik jaren geleden een congres bijwoonde over drugsverslaving, was ik erg geschokt toen ik hoorde dat een woordvoerder van de GGZ in een overwinningsstemming de aankondiging deed: ‘Wetenschappers hebben het officieel bewezen, verslaving is een ziekte’. Zijn mededeling daarbij: ‘dankzij het feit dat het een ziekte is, kunnen er extra financiële middelen vrij gemaakt worden voor de aanpak ervan en kan er meer geld gestoken worden in de ontwikkeling van nieuwe medicatie. Daardoor kunnen wij veel meer betekenen voor drugsverslaafden’.

Niemand in de zaal reageerde erop. Het leek of iedereen het er direct mee eens was. Ik was met stomheid geslagen. Het voelde voor mij juist andersom: alsof wij nog verder af gingen van de ‘juiste’ aanpak van verslavingen. Volgens mij zullen heel veel mensen verslavingen blijven houden zolang ze als ziek worden gezien.

Natuurlijk is de farmaceutische industrie enorm gebaat bij het feit dat een verslaving als een ziekte gezien en benaderd kan worden. Zij verdienen miljarden aan ziektes en labelen het liefst zoveel mogelijk mensen met een ziekte. Kassa voor hen. Noem iedereen ziek die een vorm van verslaving heeft en je hebt als farmaceutisch bedrijf een enorme markt voor medicijnen. Waar ze vanuit hun benadering altijd van afhankelijk zullen zijn, want in hun ogen geldt de regel: eens verslaafd, altijd verslaafd.

Een gerenommeerde kliniek voor verslavingszorg noemt een verslaving zelfs een ernstige hersenziekte en stelt het volgende: ‘Duidelijk is ook dat het een chronische ziekte is: wie eenmaal verslaafd is, kan nooit meer zonder risico alcohol of drugs gebruiken of gokken’.

De reguliere zorg ziet een verslaving dus als een ziekte; iets in mijn lichaam of brein is niet in orde, waardoor ik verslaafd raak of blijf aan alcohol, drugs, roken, eten, TV, medicijnen en dergelijke? Ik ga daar totaal niet in mee en durf dat zo stellig te zeggen, omdat ik mijn verslavingen wel degelijk heb kunnen overwinnen en loslaten. Ik geloof zeker dat er iets in de hersenen verandert als je een verslaving hebt, veel alcohol of drugs gebruikt of niet zonder een middel kan. Ik kan mij volledig voorstellen dat er iets in onze hersenen te zien is als wij in een roes zitten of veel drugs in ons lijf hebben. Maar de conclusies die de wetenschap trekt uit wat zij zien in bijvoorbeeld de hersenen, vind ik écht gevaarlijk. Hoe ver de wetenschap ook mag zijn, zij ‘weten’ nog steeds maar voor 5% hoe hersenen werken en reageren. Ik zelf vind het dan ook totaal bizar dat de reguliere zorg zo stellig vasthoudt aan de conclusies die getrokken worden door de wetenschap, wetende dat zij nog maar zo weinig weten van de hersenen en het functioneren van ons lichaam.

Elk gezond denkend mens kan snappen dat iemand die overmatig alcohol gebruikt dat doet om iets weg te drinken of om zich beter te voelen. Iedereen weet ergens wel dat overmatig eten vaak te linken is aan het

### 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.



Je bént namelijk in jouw wezen een liefdevol, krachtig, passievol ..... wezen en mens. Dus in jouw kern is er liefde, kracht, passie en jouw kern heeft alle kwaliteiten in zich die jij nodig hebt. Het feit dat jij een verslaving, een ziekte, emoties of problemen hebt, zegt niets over jou als persoon.

Als je het onderscheid maakt tussen wie jij in jouw wezen bent en jij jouw klacht of probleem los ziet van jou, dan kun je namelijk gaan werken met jezelf. Je kunt je dan de vraag stellen: ‘wat is er met mij gebeurd waardoor die klacht is ontstaan?’. Dus wat in mij maakt dat ik ben gaan drinken bijvoorbeeld? Als je blijft zeggen ‘ik ben verslaafd’, dan kun je niet anders dan alleen aan de symptomen van de verslaving werken, omdat je als het ware jouw wezen hebt bedekt met de verslaving.

Voel maar bij jezelf wat voor verschil je voelt als je de volgende 2 zinnen zegt:

‘Ik ben verslaafd’ / ‘Ik ben een alcoholist’

of

‘Ik ben (je naam) en ik heb een verslaving’, of ‘ik ben (je naam) en heb een alcoholprobleem’.

Bij veel verslavingshulp is het de norm dat jij gaat toegeven dat je verslaafd of een alcoholist bént. Volgens hen ontken je jouw probleem als je dat niet kunt toegeven en erkennen. Ik zelf zou dat nooit tegen en over mezelf zeggen. Niet omdat ik mijn probleem van bijvoorbeeld alcohol niet onder ogen wil komen en erkennen, maar omdat ik het er niet mee eens ben dat ik een alcoholist bén. Ik heb een probleem, dat klopt, maar ik ben niet het probleem. Ik ben Rob, een zuivere ziel en heb een verslaving.

Als ik mezelf een alcoholist zou noemen, dan geloof ik dat ik vast zou zijn blijven zitten aan dat probleem, omdat ik mij dan in mijn wezen bestempel

Het contact met onze ziel is vaak moeilijk te voelen als er nog veel onverwerkte emoties in ons zitten. Hoe meer wij uit balans zijn geraakt in ons leven en hoe meer pijn en emoties wij hebben opgelopen, hoe meer wij in ons hoofd zitten en leven vanuit het denken. Dan is het überhaupt al moeilijk om te voelen en in contact te staan met ons hart, laat staan de verbinding te voelen met onze zielskwaliteit. Aan de andere kant, hoe meer wij onszelf ont-wikkelen, ont-dekken en helen, hoe meer wij contact krijgen met ons hart en uiteindelijk ook met onze ziel. Toen ik rond mijn 40ste het pad van bewustwording, heling en transformatie op ging, kon ik absoluut niet voelen wie ik in mijn wezen was, wat mijn missie hier op aarde was en waar mijn kwaliteiten lagen. Dat werd beetje bij beetje duidelijker, naarmate ik steeds meer disbalansen in mezelf ging helen.

## **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:

[https://youtu.be/yjPq\\_j-tR0A](https://youtu.be/yjPq_j-tR0A)

### **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 1ste sigaret rookte is er bijna in gestikt. Ik kan mij niet voorstellen dat er iemand is die heeft genoten van de 1ste 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.

Natuurlijk geeft een sigaret zelf geen rust, maar het roken kan dat wel degelijk doen. Natuurlijk geeft snoep zelf geen troost, maar het snoepen kan dat zeker doen. Zo met elk middel en elke activiteit. Ze 'helpen' je met iets: het niet willen voelen, het willen wegvluchten, het verzachten, het beter voelen, het sterker en vrijer voelen, of ..., of..., of....

Ik zie elke verslaving als een deel van mezelf. Voor elke verslaving visualiseerde ik als het ware een 'persoonlijkheid'. Ik maakte de verslaving humaan en zichtbaar. Ik had een junk in mij, een alcoholist, een blower, een snoepkont, een zoutzak (TV), een seksbeest en een chatter. Dat klinkt als negatief, maar dat is het zeker niet. Al die 'persoonlijkheden' heb ik zelf zo genoemd, omdat ik ze zo ervoer in mijn leven. Toen ik eenmaal doorhad dat elk verslaafd deel ergens voor diende en mij in 1ste instantie ergens mee hielp, kon ik ze ook met liefde verwelkomen en zien. Ik wees

ze niet af, maar voelde een bepaalde dankbaarheid. Niet dat ik blij was met de verslaving zelf, maar wel dat die verslaving mij op een bepaalde manier liet groeien en door het leven liet gaan. Door te communiceren met die delen van mezelf, kreeg ik helderheid en inzichten waarom ze er waren en wat ik aan te pakken had. In hoofdstuk 2 ga ik hier verder op in en geef ik je een oefening om ermee aan de slag te kunnen gaan.

Deze benadering kan je enorm helpen om tot verwerking te komen en je te verlossen van een verslaving. Als je ‘vrienden’ wordt met het verslaafde deel in jou, dan kun je met dat deel gaan communiceren. Je kunt gaan ontdekken waar die verslaving toe dient en wat het je oplevert. Dat deel vertelt jou wat jij nog niet uit jezelf kunt halen en wat in jou om heling vraagt.

## **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

## 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.

Het klopt natuurlijk wel degelijk dat ik al sinds mijn 20ste een slaaf was van bijvoorbeeld de sigaret. Hoe vaak ik niet een gesprek heb afgekapt, omdat ik wilde en ‘moest’ roken? Hoe vaak kon ik mijn aandacht niet meer bij iets houden, omdat de behoefte aan een sigaret de overhand kreeg? Hoe vaak ben ik in ‘paniek’ geraakt op het moment dat ik mij realiseerde dat ik niet voldoende sigaretten had tot de volgende dag? Hoe vaak voelde ik onrust als ik een aansteker was vergeten? Hoe vaak ben ik niet kilometers omgereden in de avond om nog een pakje sigaretten te kopen? Allemaal

dagelijks kunnen zeggen hoeveel jaren en dagen ze al gestopt zijn, zijn nog steeds dagelijks bezig met het thema alcohol.

Voor mij geldt: als ik er helemaal niet meer mee bezig ben en mij vrij kan voelen om gewoon weer eens een glas wijn te drinken, dan ben ik echt verlost van de verslaving. Dan pas zijn alle thema's verwerkt.

In mijn ogen gaat het er niet om dat je nooit meer wat mag nemen, maar dat je in vrijheid en zonder angst kunt genieten van iets waar je voorheen een afhankelijkheid naar voelde. Dus als ik nog een keer een avondje zou willen stappen met wat drugs, dan voel ik daar inmiddels totaal de vrijheid voor. Ik wil namelijk niet meer uit mijn lijf en heb de thema's op drugs aangepakt. Dus is het geen probleem om incidenteel eens wat te nemen. Ik voel daar ook geen 'gevaar' bij. De drugs kunnen mij niet meer tot een slaaf maken.

## **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.

Ik nodig je uit om tijdens het lezen ervan goed bij jezelf te voelen of je herkenning vindt in wat ik schrijf. Probeer de tijd te nemen om jouw eigen thema's te ontdekken. Dat is echt nodig en het gaat je helpen bij de aanpak.

### **1.9.1 Zoetigheid.**

Ik kan mij herinneren dat ik soms echt vreetbuiën had en niet van het snoep kon afblijven. Al van heel jongs af aan. Er waren dagen dat ik wel 30 keer naar de snoeppot in de keuken liep. Als ik de kans had gehad was ik die dagen door blijven snoepen. Ik kreeg er een fijn gevoel van en het vulde mij. Ik weet nu dat het vooral te maken had met de leegte die ik thuis voelde, maar ook met het verdriet en de angst die ik had.

Op de middelbare school werd het eigenlijk nog erger. Toen had ik inmiddels zakgeld en begon wat bij te verdienen. Met zeer grote regelmaat kocht ik een zak snoep die ik binnen een uur op had. Vooral op dagen van stress en de dagen dat ik mij echt rot voelde, kocht ik veel snoep en bleef ik ervan dooreten. Totdat ik er echt misselijk van werd. Ik zie nu duidelijk dat ik echt mijn emoties aan het weg-eten was.

Tot op de dag van vandaag kan ik ineens zin hebben in iets zoets, terwijl ik al jaren geen suiker meer gebruik en ook zelden snoep. Toch komt het soms ineens op en dan bijna altijd als ik mij even slap en verdrietig voel. Of als er iets tegen heeft gezeten en ik een bepaalde vorm van troost nodig heb.

### **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 betwijfel 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 12de 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 opwinding 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 ik na het stoppen tussen mij en mijn broer direct seksuele spanning en aanraking gaan opzoeken buiten de deur. De enige plek die ik wist, was buiten in parken en bossen. Ik kon er niet mee stoppen en het werd eigenlijk alleen maar heftiger.

Daar is mijn verslaving aan seks ontstaan. De seks was niet zozeer wat ik zocht trouwens, maar wel de aandacht, het aangeraakt worden en de



verbinding. Ik raakte dus eigenlijk verslaafd aan de zoektocht naar liefde, aanraking en verbinding.

Tijdens mijn studie nam die verslaving tijdelijk wel een stuk af. Althans, de mate waarin die actief was, nam af. Ik had het namelijk voor het eerst echt leuk met anderen en had vriendschappen waar ik echt liefde in voelde. Er was ook veel onderlinge verbinding en oprechte aandacht. Daardoor was mijn behoefte om te struinen in parken en te zoeken naar seks met wildvreemde mannen een stuk minder en vaak zelfs helemaal weg. Hij was direct terug als ik een weekend naar mijn ouders ging. Direct kwam dan de behoefte weer naar boven, want de leegte was er ook weer. Het parkbezoek was er telkens als ik bij mijn ouders was.

Na mijn studie ben ik vertrokken naar Parijs om daar te gaan werken. Daar werd ik helemaal op mezelf geworpen en ervoer een enorme eenzaamheid. Ik kende natuurlijk niemand daar en werd soms gek van die eenzaamheid en de depressieve gevoelens die ik had. Ook al woonde ik samen met een vriendin van mijn studie, de leegte en de emoties van verdriet, angst en eenzaamheid waren zeer dominant aanwezig. Het gemis aan liefde en verbinding was enorm. Het gevolg was dat ik elk weekend in gay kroegen te vinden was en enorm vaak op chatboxen zat. Ik was eigenlijk alleen maar op zoek naar ‘die ene met wie ik mij kan verbinden en door wie ik mij niet meer eenzaam voel’. Seks is natuurlijk een vorm van verbinding die vaak leeg is en niet altijd voldoening geeft. Een verbinding vanuit liefde is echt wel wat anders dan een verbinding vanuit puur seks. De seksverslaving heeft in Parijs een wending genomen. Als ik daar nu op terugkijk, dan is vanaf toen mijn behoefte aan sekscontacten enorm toegenomen. Ik was toen nog helemaal niet bezig met bewustwording en zelfontwikkeling, dus had niet in de gaten wat ik aan het doen was. Ik had niet in de gaten dat ik niet zozeer op zoek was naar seks, maar vooral op zoek was naar een manier om mijn gigantisch grote probleem van eenzaamheid en depressie te onderdrukken en op te vullen. In mijn vrije tijd was ik alleen maar daar

Het stoppen met drinken en roken hebben het laatste stukje liefde voor mezelf geïnstalleerd. Ook al zou ik het prima vinden om nog eens een date te hebben, ik ben blij dat de dwangmatige zoektocht gebaseerd op pijn en leegte er niet meer is.

### **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 20ste 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.

Vanaf het moment dat ik ben gaan studeren, ben ik toch ineens gaan roken. Het merendeel van mijn studievrienden rookte en ik wilde daar graag bij horen. Het roken gaf mij het gevoel dat ik met hen mee deed en bij hen hoorde. Iets wat ik tot dan toe nog maar zelden had ervaren. Ik had tijdens mijn jeugd altijd het gevoel gehad dat ik nergens bij hoorde en dat niemand mij echt leuk vond. Bij mijn studie was dat anders. Ik had het gevoel dat ik erbij hoorde en zij mij helemaal okay vonden. Ik vond het gezellig om samen met hen te roken. Door met hen mee te roken, voelde ik mij gelijkwaardig aan hen. Ook dat was nieuw voor mij. Al mijn oordelen over roken die ik 20 jaar had gehad, gooide ik daar overboord. Roken gaf mij een goed gevoel. Ik nam het op de koop toe dat mijn longen en lijf het helemaal niet leuk vonden.

Op een manier had ik ook de overtuiging dat mensen die rookten gezelliger waren. Daar wilde ik graag bij horen. Waar dat idee vandaan komt, weet ik eigenlijk niet zeker. Misschien de reclames? In die tijd waren er nog volop reclames voor sigaretten. Die waren altijd gevuld met stoere mensen die het gezellig hadden met elkaar. Roken creëert gezelligheid en saamhorigheid. Dat was het beeld dat de industrie gaf bij het roken.

Het roken na mijn studietijd had niet zozeer meer te maken met gezelligheid. Voor mij was het een houvast geworden. Als ik mij rot voelde ergens, dan kon ik mij een houding geven door te gaan roken. Als ik mij thuis eenzaam of moedeloos voelde, dan pakte ik een sigaret. Het was alsof ik constant iets wilde bedekken met rook, zodat ik er niet steeds mee werd geconfronteerd.

Roken werd ook een manier om mijn leegte te vullen. Als ik mij verveelde dan greep ik naar een sigaret. Soms meer dan een pakje per dag en ik denk dat als er 40 sigaretten in hadden gezeten die ook op waren geweest in een dag. Hoe meer onrust ik voelde, hoe groter de behoefte aan sigaretten.

‘krachtiger en groter’ voelde dankzij de sigaretten en ook de handelingen die erbij hoorden: het kopen van sigaretten, het constant een aansteker in mijn hand hebben, het zeggen dat ik ging roken en het op zak hebben van een pakje. Allemaal facetten die een bepaald gevoel van mannelijkheid en stoerheid gaven. Bizar hoe oude overtuigingen energetisch een rol spelen zolang ze niet zijn losgelaten. Ik heb toen in een oefening met mezelf deze overtuiging energetisch teruggegeven aan de vaderlijn en mijn lichaam en geest geschoond van deze overtuiging.

#### **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 20ste 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.

Gek eigenlijk, dat het zo'n stigma is dat het pas gezellig is als er wordt gedronken. De alcohol zelf is natuurlijk niet gezellig, maar mensen worden er losser en vrijer door. Hoe meer alcohol, hoe losbandiger en spontaner iemand zich kan gaan uiten. Je voelt je wat minder angstig en zekerder met alcohol, de remmen gaan er vaak vanaf. Je durft meer te zeggen en te doen. Je denkt minder na en reageert meer vanuit spontaniteit.

Ook alcohol zorgde er dus op een manier voor dat ik mij zekerder voelde. Het gaf mij gezelligheid, een vrijer gevoel en ook nog eens een bepaald gevoel van kracht. Logisch dat veel mensen het dus normaal vinden om te drinken en er aan meedoen. Het is natuurlijk niet de alcohol die deze dingen geeft, want het zijn de mensen zelf die voor gezelligheid en dergelijke zorgen. De alcohol is het hulpmiddel en stimulator.

Gedurende de 3 jaar studie heb ik dus een enorme hoeveelheid alcohol genuttigd en was de gewoonte van het drinken inmiddels geïnstalleerd. Het was de norm geworden om te drinken 'als ik iets leuks ging doen'.

Toen ik ben gaan werken heb ik heel lang door de week niet gedronken. Dat ging moeiteloos. Ik dronk alleen als ik ging stappen. Omdat ik 'alleen maar' in het weekend dronk, kwam het helemaal niet in mij op dat ik inmiddels écht al een probleem had. Ik had niet door hoeveel alcohol ik uiteindelijk naar binnen werkte. Ik ging toch wel 2 à 3 avonden per week de kroeg in. En dan dronk ik met gemak minstens 15 à 20 bier. Ik een probleem? Nee joh, het was 'gewoon' gezellig, drinken hoort nu eenmaal bij stappen.

Ik ging meestal alleen stappen. De noodzaak om bier te drinken kwam nu meer voort uit een onzekerheid, dan uit een gevoel dat het gezellig was. Zonder een glas bier in mijn hand voelde ik mij onhandig en wist ik met mezelf geen raad. Het tempo van bier bestellen was enorm. Ik was een kettingdrinker geworden. Ik kan mij nog herinneren dat ik mij pas prettig begon te voelen als ik een paar bier op had. Dan voelde ik mij zekerder. Wat ik niet doorhad is dat ik mij zekerder voelde, niet omdat ik die zekerheid kon neerzetten, maar omdat ik juist mijn ónzekerheid niet meer voelde en aan het vertroebelen was. Het bier maakte dat ik iets makkelijker contact kon maken en de emoties van eenzaamheid en dergelijke (die natuurlijk nog niet weg waren) op de achtergrond kon zetten.

Naarmate ik ouder werd, werd ook de lading emoties in mij groter en groter. De eenzaamheid, het verdriet, de leegte, de ontevredenheid over het leven, de relatie met mijn gezin en het missen van liefde begonnen steeds zwaarder te wegen. Zonder het in de gaten te hebben, haalde ik ook steeds minder plezier uit het werk wat ik deed. Op alle fronten vroeg mijn leven om een rigoureuze ommkeer. Ik voelde mij echt niet gelukkig. Daardoor begon ik ook steeds vaker thuis te drinken, ook door de week. Geen bier, maar sterkere dranken. Thuis altijd met mate, in het weekend altijd overmatig. Nog steeds had ik niet in de gaten dat mijn alcoholgebruik echt schrikbarend hoog was.

Op mijn 40ste raakte ik godzijdank in een burn-out. Ik werd gevloerd en letterlijk tot stilstand gebracht. Dankzij die burn-out werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt: ik was aan alle kanten uit balans en leefde totaal niet zoals ik zou willen. Ik liep over van stress, vermoeidheid en emoties. Ik hield mij staande met roken, alcohol, drugs, eten, stappen, chatten, seksen en TV kijken. Pas toen ik dat in beeld kreeg, ging ik inzien dat ik al lang een probleem had.

Als ik er nu bij stil sta, dan is het volgens mij ‘gewoon’ het doorbreken van de gewoonte en gaan beginnen met meer onder de mensen te komen.

### **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’.
- Behoeftte 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.
- ...



### **1.10.3 Eten of juist niet eten:**

- Niet willen voelen van emoties.
- Jezelf troost willen geven.
- Jezelf willen belonen.
- Opvullen van leegte en verveling.
- Onvrede met jezelf.
- Overmand door onrust in jezelf en stress
- Niet kunnen verwerken van emoties en gebeurtenissen.
- Jezelf willen vernietigen.
- Hier niet willen zijn.
- Afkeer voelen van het leven.
- Bang om ruimte in te nemen, of juist in willen nemen.
- Bang om gezien te worden, of juist gezien willen worden.
- Angst te dik te zijn of te worden.
- ...

### **1.10.4 Gamen:**

- Niet weten wat je met je vrije tijd moet doen.
- Wegspelen van verveling.
- Je willen terugtrekken uit deze wereld.
- Niet echt verbonden voelen met het leven.
- Willen winnen en jezelf in het spel verbeteren.
- Niet los kunnen komen van de spanning en opwindning.
- Uitlaatklep voor je woede, frustratie en boosheid.
- Moeite hebben met het aangaan van persoonlijke, directe contacten.
- ...

## 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.

Nu ik zo goed als alle oorzaken van de verslavingen heb aangepakt, merk ik het effect op hoe ik mij voel als persoon. Door de gekoppelde issues aan te pakken, namen niet alleen de verslavingen af, maar voelde ik dat ik beter in mijn vel kwam te zitten, meer plezier ging krijgen in het leven en veel meer vanuit mijn kracht en passie kon leven. Het is natuurlijk super fijn voor mijn lijf dat ik geen alcohol meer drinkt, maar het is natuurlijk net zo fijn dat ik geen eenzaamheid meer ervaar, mij gelukkig voel met mezelf en nu echt plezier heb om hier op deze aardbol te leven. Natuurlijk is het super voor mijn longen dat ik niet meer rook, maar het oplossen van de thema's die met het roken te maken hadden, heeft mij op ongelooflijk veel vlakken krachtiger, completer en gelukkiger doen voelen.

- de psychische klachten die ik zelf had en die in mijn gezin aanwezig waren: depressie, ADHD, autisme en Borderline,
- de astmatische klachten die ik vanaf mijn 4de jaar had en de opnames die ermee te maken hadden,
- het bijna constante gevoel hier niet op aarde te willen zijn en vaak zelfs niet meer te willen leven,
- het doelloze en totaal vereenzaamde gevoel dat ik lang heb gehad,
- het totale gebrek en gemis aan liefde, aandacht en warmte,
- het niet weten wat mijn plek en doel waren hier op aarde,
- het enorme gevecht met mijn mannelijkheid en vrouwelijkheid,
- het niet weten omgaan met mijn hooggevoeligheid.
- ...

Ik schreef al eerder dat het onmogelijk is om in dit boek te omschrijven hoe ik met deze thema's aan de slag ben gegaan en hoe ik ze heb verwerkt. Daarover heb ik uitgebreid geschreven in mijn boek 'De Overwinning'. Daarin omschrijf ik de methodes die ik zelf heb gebruikt bij de processen van verwerking en geef ik een scala aan handvatten die bruikbaar zijn voor iedereen die met zichzelf aan de slag wil gaan.

Hieronder ga ik wel een aantal facetten omschrijven die specifiek te maken hebben met het aanpakken van verslavingen.

### **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.

Hoe vaak eet ik iets tussendoor of snack ik? Hoe ga ik met het thema eten om? Eet ik veel vet? Eet ik gezond? Doe ik alles in de magnetron of maak ik het vers klaar? Eet ik vaak kant en klaar maaltijden? Hoeveel schep ik op? Eet ik tot ik niet meer kan of matig ik? Gewoon kritisch en zonder oordeel kijken naar jezelf.

Maar ook, waarom eet ik niet? Waarom vind ik het niet fijn om voor mezelf te koken. Waarom eet ik zoveel ‘ongezonde’ dingen? Wat betekent eten voor mij?

Hoe ga ik met alcohol om? Hoe vaak drink ik alcohol? Hoeveel drink ik dan? Wanneer drink ik? Of, wanneer drink ik juist niet? Wat gebeurt er als ik niet drink? Hoe voel ik mij als ik wel drink? Wat betekent voor mij alcohol? Probeer zicht te krijgen op de facetten van het drinken. Kijk er helder en eerlijk naar.

Hoe vaak en hoe lang kijk ik TV? Hoeveel uur zit ik achter mijn scherm? Hoe zou ik mij voelen als mijn TV, telefoon of computer het niet doet? Hoe voel ik mij als de TV niet aanstaat in de avond? Naar wat voor programma's kijk ik? Wat leveren die mij op? Ik kwam er bijvoorbeeld zelf achter dat ik enorm vaak keek naar films en series met veel geweld en dat dat eigenlijk wel een impact op mij had. Ik werd ook helemaal gek van alle reclames tussendoor. Als ik nu bij iemand TV kijk en ik zie al de reclames voorbij komen, dan ben ik echt blij dat ik dat uit mijn leven heb gegooid.

Hoe is mijn rookgedrag? Begin ik direct al bij het opstarten van de dag? Hoeveel rook ik er? Wat doet het met mijn longen en mijn lijf? Hoe voelt het voor mij om stil te staan bij het feit dat ik rook en gif mijn lijf in zuig? Hoeveel geld geef ik er aan uit? Wat doet het met mij als ik ze niet heb? Wat voel ik als ik ergens niet kan/mag roken? Hoe lang rook ik al?

## 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 haalde er plezier uit. Ik maakte dankzij het blowen dingen mee die ik niet zou willen missen. Het gaf mij een bepaalde rust, die ik toen nog niet uit mezelf kon halen. Ik had er gewoon nog niet genoeg van. Het blowen maakte ook dat ik minder verzet voelde om hier op aarde te zijn. Het leek of het blowen het leven wat makkelijker maakte.

Toch voelde ik hoe belangrijk het was om een beslissing te nemen. Zeker omdat ik op een moment wel degelijk mijn probleem doorhad en wist dat er iets moest gebeuren. Ik begon te merken dat ik van veel issues wegliep, waardoor ze maar bleven terugkomen. Ook werd het helder dat ik eigenlijk niet echt goed geaard was: mijn voeten stonden niet stevig op de grond, waardoor ik mezelf in mijn basis ook niet echt sterk gegrond kon voelen.

Ik voelde dat ik op een manier ‘zweefde’, waardoor ook veel dingen in mijn leven geen voeten in de aarde kregen en niet tot stand kwamen.

Om de keus te kunnen maken om te gaan stoppen, heb ik het volgende gedaan:

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

Ik heb 2 vellen papier gepakt; het 1ste vel ‘wat gaat stoppen mij opleveren’ en het 2de ‘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?’

Vertrouw erop dat je onderbewuste je deze informatie geeft. Als jij jezelf in de nabije toekomst zet zonder de verslaving en naar jezelf kijkt of jezelf voelt, dan krijg je helder de antwoorden die je zoekt.

Datzelfde uiteraard gedaan voor als ik niet zou stoppen. Mezelf weer gevisualiseerd in de nabije toekomst, maar dan met de joint en de drugs. En dan eerlijk naar boven laten komen wat dan het effect op mij zou zijn.



ons leven. Maar zolang de hulpmiddelen ons iets opleveren, is het enorm moeilijk om ermee te stoppen. Neem de oorzaken weg en ontdek hoe je uit jezelf kunt halen wat je nu uit de hulpmiddelen haalt en jouw gebruik zal afnemen.

In dit kader wil ik ook even stilstaan bij het wel of niet in 1x stoppen met bijvoorbeeld een antidepressiva of een antipsychose middel. Een antidepressiva zorgt er voor dat de emoties en de oorzaken die een depressief gevoel veroorzaken minder worden gevoeld. Belastende emoties worden op een manier onderdrukt, waardoor de persoon in kwestie zich wat makkelijker kan handhaven. Als er wordt gestopt met het middel, dan valt de buffer weg en komen uiteindelijk de onderdrukte emoties alsnog aan de oppervlakte. Het middel heeft de emoties niet aangepakt, maar onderdrukt. Ik zou dan ook pas stoppen met een antidepressiva als de oorzaken van de depressie zijn aangepakt en verwerkt. Als er geen emoties meer te onderdrukken zijn, dan heeft iemand ook geen antidepressiva meer nodig. Datzelfde geldt voor mij voor middelen tegen angsten, psychoses of voor slaapproblemen.

## **2.8 Inzicht krijgen in je ‘probleem’.**

Het kan zijn dat je inmiddels ziet dat je ergens een probleem mee hebt: te veel drank, drugs, TV, een medicijn waar je niet los van kunt komen of verslaafd aan je werk. Je komt erachter dat het tijd wordt dat je ermee aan de slag gaat. Dan is het natuurlijk nodig dat jij jezelf inzichten gaat geven over het issue. Hoe meer je weet waar je probleem mee te maken heeft, wanneer het is ontstaan, hoe het zich manifesteert in jouw leven etcetera, hoe ‘makkelijker’ je ermee aan de slag kunt gaan. Als je jouw huis wilt gaan verbouwen en herstellen, dan is het ook nodig dat je allerlei achtergronden en details kent. Anders loop je steeds achter de feiten aan. Voor mij geldt

dat ook voor het aanpakken van een verslaving. Zonder inzichten en helderheid is het aanpakken ervan niet makkelijk of zelfs onmogelijk.

In mijn ogen is het overwinnen van een verslaving en het jezelf verlossen ervan eigenlijk alleen maar mogelijk door met de onderliggende oorzaken en aanleidingen aan de slag te gaan. Onverwerkte emoties, angsten, leegte, trauma's, disbalansen, ziektes liggen aan de oorsprong van een verslaving. Focussen op het gebruik van bijvoorbeeld drugs, kan het gebruik misschien wel doen verminderen, maar het issue op drugs zal er pas echt helemaal uit zijn als de oorzaken zijn aangepakt en verwerkt.

Toen ik erachter kwam dat ik een probleem had op gebied van seks, wilde ik helderheid. Wanneer ben ik begonnen met seks? Waarom had ik zoveel seks? Waarom ging ik van de ene naar de andere date? Waarom stak ik zo enorm veel tijd in chatten en datingsites? Waarom ging ik alleen maar stappen in de hoop een date te vinden? Waarom werden mijn fantasieën steeds heftiger? Waarom haalde ik er op den duur steeds minder plezier en voldoening uit? Waarom werd ik er op een gegeven moment niet meer opgewonden van, maar bleef ik er toch mee doorgaan? Waarom kon ik op een moment niet meer daten zonder drugs? Waarom kreeg ik er steeds meer een afkeer tegen? Wat kon ik niet uit mezelf halen?

Ik ben dus heel bewust met mezelf gaan praten en heb er ruim de tijd voor genomen. Natuurlijk niet al de genoemde vragen in 1x, maar steeds weer opnieuw bewust gaan zitten en erbij stilstaan. Ik wilde helder snappen wat er speelde. Natuurlijk was ik al jaren verslaafd aan alles wat met seks te maken had, dus toen ik mij bewust werd van het probleem had ik mezelf heel wat te vragen. Mijn verslaving was heel soft begonnen in mijn vroege jeugd en werd, naarmate ik ouder werd, steeds heftiger en complexer. Niet zozeer door de leeftijd, maar omdat ik maar niet inzag waar ik werkelijk naar op zoek was. Daardoor bleef de verslaving voortduren en werd op een manier steeds heftiger. Ik geloof erin dat wij onze lessen vanzelf op

ons pad krijgen, omdat wij van nature de drang hebben in onze kracht te komen en zo veel als mogelijk te stralen en in het licht te staan. Wat ik dus te ontdekken had, is wat de werkelijke oorzaak was dat ik zo extreem met seks bezig was. Door al de vragen werd het mij helder dat ik op zoek was naar liefde, naar verbinding, naar intimiteit en naar het samenzijn met iemand en het delen van mijn hart met iemand. Door te luisteren naar de antwoorden ontdekte ik wat ik aan mezelf moest leren geven, hoe ik van mezelf moest leren houden en hoe ik mezelf aandacht kon geven. Ook ontdekte ik welke pijnen uit het verleden ik te helen had die te maken hadden met liefde en aandacht.

### **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.

- Wat voor effect had het (gokken, ...) op mij? Wat gaf het mij werkelijk?
- In welke hoedanigheid is mijn gevoel veranderd de afgelopen jaren?
- Wat is er met mijn gemis en ballast gebeurd door (of dankzij) het (gokken, ...)?
- Wat verandert er met het (gokken, ...) als ik uit mezelf weet te halen wat ik nu uit het (gokken, ...) haal?

## 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.

Door de verslaving niet te zien als een duivel, word je ook liefdevoller naar jezelf. Automatisch krijg je meer acceptatie voor jezelf. Acceptatie betekent niet het goedpraten of het helemaal okay vinden, maar wel dat je er meer begrip voor gaat krijgen. Als jij jezelf meer begrip kunt geven voor het feit dat je (gokt, ...), is het ook makkelijker ermee aan de slag te gaan. Leer dus jouw probleem te accepteren door het slechte gevoel er vanaf te halen en te gaan inzien wat jij er hebt proberen uit te halen.

Mijn alcohol gaf mij hoe dan ook momenten van plezier, een gevoel van vrijheid, een mogelijkheid even de ellende te vergeten en mij op de momenten dat ik dronk wat fijner te voelen. Ook al was het allemaal maar tijdelijk en surrogaat.

Mijn blowen zorgde ervoor dat ik even uit de ellende kon stappen en een ander gevoel kon ervaren. Het gaf mij een bepaalde vorm van geestverruiming waar ik naar op zoek was. Het gaf mij rust en daardoor kon ik mijn stress loslaten. Ook hier weer: allemaal maar tijdelijk en surrogaat.

Mijn overmatig TV kijken gaf mij afleiding van mijn gevoel van eenzaamheid, liet mij even mijn depressieve gevoelens vergeten en gaf een bepaalde opvulling van mijn leegte.

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

Maak jezelf bewust hoe jij tegen jouw overmatig gebruik of verslaving aankijkt en hoe je ermee om gaat. Wijs je het af? Zie je het als alleen maar negatief? Wil jij je er mee verbinden of juist niet? Wat denk je over jezelf? Misschien kom je erachter dat het je niet lukt om neutraal of positief naar jezelf en/of de verslaving te kijken. Misschien heeft het jou enorm geschaad of heb je zoveel ellende veroorzaakt, dat je alleen nog maar afwijzing en

negativiteit voelt. Totaal begrijpelijk natuurlijk, maar niet bevorderlijk voor de aanpak ervan.

Probeer eens met een ander gevoel te kijken naar jezelf en jouw probleem. Benader jezelf zoals een liefdevolle moeder of vader zou doen naar hun kind. Wat zouden zij hun kind geven? Wat zouden zij zeggen? Hoe zouden zij hun kind begrip geven? Niet om het goed te praten, maar wel om jezelf uit de afwijzing en zwaarte te halen. Dit gaat je ook helpen om er eerlijk over te zijn naar jezelf en te ontdekken dat je probleem niet alleen maar voor ellende zorgt of heeft gezorgd.

## **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 wegdrong, 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

Voel dan goed bij jezelf wat jij vanuit deze krachtige positie aan jezelf kunt geven. Vraag jezelf af wat je kunt doen met de antwoorden die je net hebt gekregen van het andere deel. Wat heeft zij/hij nodig? Wat kun jij hem geven?

- Neem dan het andere deel denkbeeldig in jouw armen. Geef jezelf begrip, erkenning en aanmoediging. Laat het voelen dat jij in jouw zielskwaliteit alles in huis hebt om de kracht te geven aan jezelf om door te gaan met het proces van stoppen.
- Het zou fijn zijn als je na dit gesprek een half uur kunt ontspannen en met jezelf in verbinding kunt zijn. Voel de autonome kracht die in jou zit.

## **2.16 Word dankbaar voor je verslaving.**

Dankbaarheid is een van de krachtigste gevoelens die heling teweeg brengt. Het gevoel van dankbaarheid haalt je uit een slachtofferrol en haalt kracht uit gebeurtenissen die zwaar waren. Het zet jou in een hoge trilling van energie, waardoor je veel meer in zachtheid en liefde komt. Dankbaarheid zorgt voor een enorm krachtige flow in je leven. Het is zeker niet altijd makkelijk om dit gevoel te voelen, laat staan om ergens dankbaar voor te worden als jouw verslaving veel ellende heeft veroorzaakt. Dan kan ik mij voorstellen dat je terugschrikt van de uitnodiging om er dankbaar voor te worden.

Dankbaar worden is iets anders dan het fijn vinden. Sommige mensen maken door hun verslaving vreselijke dingen mee of gaan door een hel in hun leven. Toch is het belangrijk dat je uiteindelijk de energie van jouw verslavingen en de gevolgen daarvan kunt omdraaien van ellende naar dankbaarheid.

Dankbaar worden is: gaan inzien wat er naast het negatieve, ook positief was aan jouw verslaving. Je zou je de volgende vragen kunnen stellen:

- Wat heeft het mij gebracht?
- Wat heb ik eruit geleerd?
- Wat heb ik erdoor meegemaakt wat positief is?
- Welke krachten en inzichten heb ik eruit gehaald?
- Wie ben ik dankzij mijn verslaving ook geworden?

Houd bij deze vragen in je achterhoofd dat alles wat wij meemaken uiteindelijk iets oplevert. Een mens kan nooit in haar of zijn kracht komen als er geen tegenslagen zijn. Een sporter wordt sterker als er ook dingen compleet misgaan. Wij leren van tegenslagen en uitdagingen. Het geeft ons kracht. Net als in de natuur: na een brand in een bos, ontstaat er weer nieuw leven.

Dankbaarheid kun je meestal pas echt gaan voelen als je al gestopt bent met je verslaving of al een eind bent gevorderd in de verwerking ervan. Als jij nog aan het begin staat van de aanpak, dan word je mogelijk nog overmand door emoties. Daar zal je dan eerst mee aan de slag moeten gaan. Zodra je er aan toe bent, neem er dan de tijd voor. Je zult merken dat je in een totaal andere energie komt t.a.v. je verslaving. Het komt dan echt los van je systeem en je kunt de ervaringen ermee dan ook loslaten.

## **2.17 Sorry zeggen en vergeven.**

Om volledig in neutraliteit te komen met je verslaving zijn sorry zeggen en vergeving twee belangrijke stappen. Sorry zeggen richting de ander die last heeft gehad van jouw verslaving en gedrag, maar zeker ook richting jezelf. Je hebt naast de ander, jezelf natuurlijk ook iets ‘aangedaan’. Het was niet altijd alleen maar fijn, noch voor jou, noch voor de ander.



## 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 13de 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 lamkendig 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.

De drang om te stoppen voelde de laatste tijd echt wel anders. Ik voelde dat de wil er meer en meer in kwam en het moeten stoppen nam af. Ik werd mij ervan bewust dat ik wilde stoppen voor mezelf en niet omdat de buitenwereld vond dat ik moest stoppen. Dat was een essentieel verschil, waardoor ik het gevoel had dat het mij dit keer wel ging lukken.

Naast het feit dat mijn wil om te stoppen meer aanwezig is nu, geeft mijn lijf mij fysieke waarschuwingen. Vreemd, maar tot op heden heb ik die waarschuwingen nooit erg gevonden.

Doordat mijn conditie nu zo abominabel slecht is en ik enorm veel last heb van mijn longen, voel ik dat het dus hoog tijd is om weer eens echt eerlijk in de spiegel te gaan kijken, te ontdekken wat mij nog tegenhoudt om te stoppen en wanneer ik nu eens écht de juiste beslissingen ga nemen.

Als ik nu nog door blijf gaan met het plegen van aanslagen op mijn lijf, dan zal ik er vandaag of morgen écht weet van hebben. Dan zal een hartaanval, kanker of ander drama waarschijnlijk niet te vermijden zijn.

Aan de andere kant, als ik nu wel op de juiste manier voor mijn lijf ga zorgen, dan voel ik mij over een paar jaar weer helemaal fit.

Het wel of niet stoppen speelde deze week sterk door mij heen. Ik wilde het wel, maar deed het niet. Dus eigenlijk wilde ik het nog steeds niet écht. Het gevecht bleef dus ook deze week nog dagelijks actueel. In mijn hoofd ging ik stoppen, in mijn handelingen bleef ik bier en sigaretten halen.

Tot vandaag. Vanmorgen gebeurde er iets bij het opstaan, waardoor ik voelde dat ik de knop omzette. Iets in mij wilde ineens aan de ‘gezonde’ kant gaan staan.

Deze dag blijkt nu ook de 1ste dag te zijn dat ik de alcohol en de sigaretten kon laten staan. Hieronder mijn ervaringen van de 40 dagen vanaf vandaag.

### **3.2 De ervaringen van de 1ste 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 afkeur. 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 afkeur.

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.

Er stonden dus nog 3 blikken bier in de ijskast en ik had nog een 10-tal sigaretten liggen. Het voelde alsof het de laatste keer zou gaan worden dat ik zou gaan drinken en roken. Maar ja, dat had ik mij al talloze keren voorgenomen en ook al ontelbare keren tegen mezelf gezegd. Dus uiteindelijk heb die 3 blikken opgemaakt en die peuken opgerookt. Ik had met mezelf afgesproken dat heel bewust te doen.

Ik negeerde dan ook niet wat het effect was van dat bier en het roken. Het bier maakte mij wat licht en nonchalant. Ik merkte dat ik minder contact had met mezelf. Het roken veroorzaakte natuurlijk direct een benauwd gevoel en een bepaalde duizeling in mijn hoofd. Beiden gaven een smerige smaak in mijn mond.

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.

Ook deze dag dus weer geen strijd gehad en het lukte weer moeiteloos om het roken en drinken te laten staan.

### **Dag 7. Zaterdag.**

Vanmorgen tijdens de meditatie werd ik mij ervan bewust dat er eigenlijk al best veel aan het veranderen is. Mijn longen voelen veel minder benauwd en ik heb meer lucht. Ook heb ik de laatste 2 dagen maar 1 puf Ventolin (voor mijn astma) hoeven nemen, tegenover minstens 4 per dag een week geleden. Ik merk dat ik meer energie begin te krijgen en mij iets minder snel moe voel. Positief natuurlijk en je zou verwachten dat ik daar alleen maar blij mee zou zijn. Vreemd genoeg was dat niet zo. Ik merkte dat er vandaag een strijd in mij zat, een minder rustig gevoel. Uit ervaring weet ik dat ik daar niet voor moet weglopen, want dan ligt de valkuil wagenwijd open. Dus heb ik er tijd voor genomen in een meditatie en ben er stil bij blijven staan.

Ik stelde mij de vraag: ‘waar voel ik mij dan onrustig en angstig voor?’ Door in stilte te gaan en bij mijn gevoel te blijven, werd het mij duidelijk dat ik een angst voelde dat het stoppen wéér niet zou gaan lukken. Daardoor zei

een deel van mij: ‘ach, pak gewoon weer die peuk en dat bier, dan heb je die strijd niet. Verliezen doe je toch’. Ik moest er innerlijk een beetje om lachen, omdat ik direct wist dat dit een ‘stem’ was uit het verleden. De stem van mijn moeder. Het was net of ik mijn moeder hoorde reageren zoals ze vroeger deed. ‘Dat lukt je toch niet, stop daar nu maar mee’, was namelijk iets dat mijn moeder vaak zei. Zij was een vrouw met een laag zelfvertrouwen die nogal veel moeite had om nieuwe dingen te doen of om iets moeilijks aan te gaan. Dan nam zij de houding aan van: ‘ach laat maar, dat heeft toch geen zin, dat lukt mij toch niet’. Dat was haar manier om haar angst of gebrek aan vertrouwen te omzeilen. Als kind neem je dat soort houdingen over, omdat elk kind kopiegedrag heeft van wat de omgeving voordoet. Dat gekopieerde gedrag blijft in ons systeem en dus actief zolang jij je daar zelf niet bewust van bent. Pas als jij je er bewust van bent, kun je het veranderen.

Dit bij voorbaat iets kapot maken of teniet doen, komt veel voor bij mensen met Borderline. Een psychische klacht die in ons gezin, en dus ook bij mij, nogal heftig aanwezig was. Het bij voorbaat iets teniet doen om de teleurstelling niet te voelen, heb ik zelf ook lange tijd in mij gehad. Dit oude stukje kwam dus vanmorgen naar boven. Door mij daarvan bewust te worden, kon ik het aanpakken en loslaten. Aanpakken door het naar boven te laten komen, er stil bij te blijven staan en het te voelen. En mezelf daarna die dingen te geven die ik als kind niet had ontvangen van mijn ouders: vertrouwen (dat lukt je zeker!), aanmoediging (‘het lukt je nu al 6 dagen, waarom zou het vandaag ook niet lukken?’), geruststelling (‘natuurlijk is het even eng en spannend dit stoppen met roken en drinken, maar je zult zien dat het allemaal gaat lukken’) en bewondering (‘heb je door hoe krachtig het is van jezelf dat je het steeds weer aangaat?’). Door mezelf deze basisbehoeftes te geven, doorbrak ik het oude vastzittende patroon en kon ik de angst die ik die ochtend voelde omzetten naar kracht. Ik had als het ware de onzekerheid van kleine Robbie in mij opgepakt, omarmd en getransformeerd.

## Dag 8. Zondag.

Mijn benauwdheid was vandaag best wel aanwezig. Ik had er meer last van. Ik betrapte mij erop dat ik een bepaalde hardheid naar mezelf had en vond dat ik de pufjes Ventolin moest laten staan. Ik was toch ‘al een week gestopt met roken, dus mijn longen zouden al hersteld moeten zijn en los zijn van de benauwdheid’. Waanzin natuurlijk, want ik heb 42 jaar gerookt. Ook dit is een oud patroon dat om aandacht vroeg. De lat zo hoog leggen, dat bijna elke uitdaging gedoemd is om te mislukken en het moeilijk is om te genieten van wat al wel lukt. Ik voelde dat het nodig was om lief voor mezelf te blijven. Precies het thema dat in mijn geval gekoppeld is aan mijn verslavingen. Doordat het thema liefde zo uit balans was geraakt in mijn jeugd en tot voor kort nog zo enorm beladen was, lukte het mij steeds niet om het drinken, de seks en het roken te laten.

Het oude patroon van hardheid kwam vandaag naar boven en ik ben daarmee aan de slag gegaan. Weer door in meditatie te gaan en bij mezelf te blijven. Dit keer door een relaxte wandeling te maken in de natuur en in de zon. Door met aandacht te wandelen, kreeg ik de antwoorden op de vragen die ik mezelf stelde. ‘Waarom zou ik mezelf afstraffen als ik een puf Ventolin neem? Waarom leg ik de lat weer zo hoog dat ik een druk voel om te presteren? Waarom geef ik mezelf nu niet wat ik nodig heb?’.

Dit was een patroon dat ik van mijn vader heb overgenomen. Hij was eigenlijk nooit tevreden en vond dat er altijd wel iets beter kon. Hij gaf nooit complimenten of het gevoel dat hij trots was. Zo ging hij ook met zichzelf om, waardoor de lat op alle fronten hoog lag. Hij kon eigenlijk nooit blij zijn met een resultaat en had altijd wel iets aan te merken of op te merken dat iets nog beter had gekund. Dat deed ik dus nu ook naar mezelf. In plaats van trots te zijn dat ik al een week geen alcohol had gedronken en gerookt, voelde ik een ‘afwijzing’ naar mezelf dat ik nog niet had kunnen stoppen met de medicijnen. Tijdens het wandelen