

Ik zie mijn leven als een zich ontplooiende reeks gelegenheden om te ontwaken.

RAM DASS

Veel mensen, onder wie ook hulpverleners in de verslavingszorg, vinden dat een alcohol-, seks- of drugsverslaving een ziekte is die ongeneeslijk is. Ben je verslaafd, dan kun je maar beter uit de buurt blijven van alle verleidingen en er het beste van zien te maken. Anderen menen dat een verslaving erfelijk is. Zit verslaving eenmaal in je bloed dan ben je zo goed als zeker gedoemd om je vader achterna te gaan die net als zijn vader, ook niet van de drank kon afblijven. Dit soort overtuigingen helpen je niet bepaald verder. Ze zijn net zo vernietigend als de verslaving zelf. Bovendien wordt zo'n onheilsdiagnose al snel een *selffulfilling prophecy* waar je niet van opknapt en die zeker niet ontslaaft. Een verslaving is geen ongeneeslijke ziekte. Zelfs van de heftigste en destructiefste verslavingen zijn toch duizenden en duizenden mensen genezen. Evengoed is het zo dat zolang jij meent een ongeneeslijke verslaving te hebben, je die ook hebt. Succesvol ontslaven begint bij de overtuiging dat het je dit keer gaat lukken om voor eens en altijd los te komen van je verslaving, hoe klein maar irritant of ernstig of verwoestend die ook is. Het is miljoenen, zelfs zwaar verslaafde, mensen gelukt dus waarom zou het jou niet lukken?

Waar hebben we het over?

Een verslaving is bizar genoeg een overlevingsmechanisme én een langzame vorm van zelfdoding. De roes of kick drukt onrust, overgevoeligheid, ontevredenheid of diepgewortelde emotionele pijn of angst tijdelijk naar de achtergrond. Maar ook dan leven ongewenste emoties zich onderhuids en uiteindelijk ook daarboven uit, net zo lang totdat ze verwerkt zijn door degene die ze heeft. Tot die tijd

zijn ze in staat om je somber te maken, lusteloos, agressief, ziek en verslaafd. Verslaving werkt zo:

- Een trauma of chronische stress veroorzaakt de ‘verslavingsziekte’ (bijvoorbeeld een rotjeugd, misbruik, een ongezonde relatie, verlies van werk).
- Het onvermogen om de psychische pijn van het trauma te verwerken of om uit de stresserende situatie te breken, is een onderdeel van de ziekte en houdt haar in stand.
- De stress, rusteloosheid, irritatie, angst, onvrede, enzovoorts zijn symptomen van de ziekte.
- De verslavende substantie of bezigheid is het ‘medicijn’ om de symptomen van de ziekte niet te voelen.

Net zo min als je ziekte kunt genezen door symptomen te bestrijden, kun je een verslaving overwinnen door de eenzaamheid, onvrede, angst of pijn te onderdrukken. Genezing kan alleen plaatsvinden door de onderliggende problemen waarvan de verslaving een gevolg is, te ontdekken en op te lossen. Tegelijkertijd, en dat is vaak doodeng, zul je moeten leren je hart te volgen. Dat betekent dat je gaat doen wat je het allerliefste doet en je je talenten tot ontplooiing brengt zodat je zin geeft aan je leven.

Ieder zijn deel

Elk mens maakt in zijn leven mooie en minder mooie dingen mee. Met de mooie zijn we blij, de minder mooie wissen we liever van onze harde schijf terwijl we er, onbewust, juist lijdzaam in blijven hangen. De impact van bepaalde gebeurtenissen kan zo groot zijn, dat we de rest van ons leven immens lijden.

Ik ken een man die zich nog steeds vreselijk schuldig voelt omdat hij denkt dat de ruzie die hij twintig jaar geleden met zijn vader maakte, de hartaanval heeft uitgelokt waar de man een dag later aan overleed. Ik ken een jonge vrouw die als tiener door haar oom is misbruikt en zich afvraagt of ze zich niet beter in slobberkleding had kunnen hullen toen ze bij hem op bezoek ging. Had zij de kat niet op het spek gebonden met haar korte, strakke rok? Ik sprak met

een vrouw die door haar moeder in de steek is gelaten toen zij zeven was. De moeder werd verliefd op de liefde van haar leven en liet alles wat zij had in de steek, de kinderen inclusief. Deze drie mensen konden deze heftige gebeurtenissen niet aan, stopten de pijn weg en zochten hun heil in iets buiten henzelf om de pijn te verdoven. De man begon whisky te drinken. Eerst twee glazen per dag maar al snel een hele fles om het gevoel dat hij verantwoordelijk was voor de dood van zijn vader niet meer te voelen. Zijn huwelijk strandde, zijn carrière kwam tot stilstand en zijn kinderen waren bang voor de man die ontoerekeningsvatbaar was in beschonken toestand, en chagrijnig en nurks in nuchtere toestand. De vrouw die door haar oom werd misbruikt, ontwikkelde een eetstoornis. Ze propte zich vol met eten zodat ze van een mooie slanke meid, veranderde in een zware, ongelukkige vrouw van 125 kilo waar weinig mannen meer naar omkeken. Ze zag er tien jaar ouder uit dan ze was. Het meisje dat door haar moeder in de steek werd gelaten, begon zichzelf te snijden omdat ze zeker wist dat ze niet de moeite waard was. Waarom zou haar moeder anders vertrokken zijn? Ze moest steeds weer opnieuw letterlijk pijn lijden om de spanning van dat afschuwelijke besef kwijt te raken. Het resultaat was een beschadigd mens met een beschadigd lijf dat steeds minder goed in staat was een menswaardig leven te leiden. Ze had lange tijd geen werk, geen partner en geen kinderen omdat ze te veel gevangen zat in de pijn van het verleden.

Alles is zinvol

Het is een uitdaging om je wereld groter te maken dan een pijnlijke ervaring. Voor je het goed en wel beseft verdrink je in de niet verwerkte pijn, zoals bovenstaande voorbeelden laten zien. Toch biedt elke smartelijke gebeurtenis de mogelijkheid te groeien, en krachtiger en wijzer te worden. Het ongewenste treft ons vaak onverwachts en precies daar waar we sterker moeten worden. Problemen zijn kansen om iets wezenlijks in jezelf zoals gedrag, gevoelens of een houding, te veranderen. Je wordt door de uitdagingen die het leven je biedt, steeds opnieuw op de proef gesteld. Door die uitdagingen aan te gaan, ontwikkel en vergroot je je bewustzijn. Dat is wat het leven van ons verlangt: een steeds wijzer en mooier mens worden

door te genieten van de ups en te leren van de downs. Evengoed vraagt het heel wat moed om het nut van vervelende gebeurtenissen in te zien en er lering uit te trekken. Het is vaak makkelijker om onze kwetsuren en de vermeende saaiheid van ons bestaan weg te duwen zodat we kunnen doen alsof er niets aan de hand is en oneigenlijke troost zoeken, van wat dan ook. En hoe dieper de achterliggende pijn, hoe groter die behoefte zal zijn.

Maar door juist onze angst en pijn te voelen krijgen we de kans om krachtiger te worden want ons lijden geeft inzicht in wat geheel moet worden en wat er werkelijk toe doet. Lijden maakt het mogelijk om egocentrische patronen op te lossen. Door te lijden leer je op een andere manier naar jezelf, naar anderen, naar gebeurtenissen en de gevolgen daarvan te kijken. Juist door te lijden is groei mogelijk.

Dus niets gebeurt voor niets

In ons universum wordt alles bestuurd en bij elkaar gehouden door een ongelooflijk sterke en briljante kracht. Deze oerkracht, die sommigen God noemen, het Al, of gewoon de natuur, is overal, ieder moment werkzaam en dat altijd op een zinvolle manier. Het goddelijke kan niet niet werkzaam zijn. Zelfs niet als je er niet in gelooft. Het maakt, godzijdank, geen fouten en werkt volgens vaststaande natuur- en levenswetten. In ons bestel bestaat geen willekeur en geen toeval, geen goed en geen fout. We manifesteren als deel van het geheel aan de buitenkant wat er binnenin ons leeft. Tegelijkertijd worden we door de eerder genoemde wetten gestuurd, en dan vooral door de wet van oorzaak en gevolg. Deze wet dicteert dat alles met elkaar en zinvol verbonden is; elke actie heeft automatisch een reactie tot gevolg en geen reactie kan bestaan zonder een voorafgaande actie.

Elke gebeurtenis dient een doel waarvan we op dat moment meestal geen idee hebben. Dat geldt zeer zeker ook voor vervelende gebeurtenissen.

Wie een hoge mate van geluk en voorspoed kent, heeft geleerd om de grip op het leven los te laten en er volledig op te vertrouwen dat wat er ook gebeurt goed is, ook als dat schijnbaar 'slecht' is. Als

je het vertrouwen hebt dat alles wat je overkomt, het beste is dat je kan overkomen, wordt je leven prettiger ongeacht wat je meemaakt.

Een utopie? Echt niet. Het is een kwestie van inzicht, een inzicht dat iedereen kan opdoen, hoewel slechts weinigen er naar leven. Het omgekeerde is vaker het geval: leven vanuit angst, wantrouwen en de behoefte aan controle. Omdat je dan simpelweg tegen de stroom inzwemt, lijkt het leven je te overspoelen. Afgesneden van de levensstroom leef je zo vanuit een beperkt perspectief waardoor je met geen mogelijkheid het licht kunt zien dat je in werkelijkheid bent. Door jezelf vast te klampen aan je lijden en te geloven dat wat je overkomt slecht is of een kwestie van pech, zal dat lijden en de controle die daaruit voortvloeit je meer en meer verstikken zodat een gelukkig leven steeds verder weg lijkt. Daardoor voel je je nog ellendiger en krijg je de bevestiging dat het leven je een loer probeert te draaien, ook al ben je zelf degene die een schijnbaar vervelende gebeurtenis de macht geeft om je het leven moeilijk te maken, en die situatie laat voortbestaan. Als je gebeurtenissen als 'slecht' bestempelt, zie je de parels over het hoofd die je juist verder kunnen helpen op je levensweg.

Het is misschien moeilijk om de gedachte toe te laten dat je leven voor een groot deel bepaald wordt door de keuzes die je maakt, keuzes die dus voor een groot deel onbewust zijn. Net zoals je in een kledingzaak je kleding uitzoekt op basis van je smaak, zo maak je dagelijks allerlei keuzes die passen bij je overtuigingen, hoe je jezelf ziet en hoe je in het leven staat. De gebeurtenissen die daaruit voortvloeien, leren je precies wat je nodig hebt voor je persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Het universum en je wijze zelf hebben nog nooit fouten gemaakt en zullen er alles aan doen om jou wakker te schudden als dat nodig is. Met symptomen zoals een vervelende huiduitslag, labiliteit, apathie, irritatie, een gevoel van onrust of een ongezonde afhankelijkheid. Door te begrijpen wat er gebeurt en waarom het gebeurt zul je uiteindelijk in staat zijn te stoppen met hetgeen je uit balans brengt en ziek maakt. Het is de kunst om de taal van je lichaam en geest te begrijpen en er naar te luisteren in plaats van naar iets buiten jezelf te grijpen dat je afleidt van je levenspijn.

Jij bepaalt

Je hebt dus je eigen leven gecreëerd, al deed je dat vooral onbewust. De omstandigheden waarin je leeft, je bezittingen en de mensen die je om je heen verzameld hebt, zijn voor een belangrijk deel het gevolg van de gedachten die je had, de beslissingen die je nam, de beelden die je voor je zag en de wensen die je als spiritueel wezen door al je levens heen geformuleerd hebt. Ook de tegenslagen in je leven heb je op een bepaalde manier zelf geschapen. Dit onbewuste, negatieve scheppingsgedeelte stamt meestal uit je jeugd en weerspiegelt de dynamiek tussen jou en je ouders. Het onbegrensde vertrouwen dat je als kind in jezelf en in het leven had, liep vroeg of laat averij op doordat je ouders en anderen je afkeurden, belachelijk maakten of zelfs in de steek lieten. Als gevolg daarvan ontwikkelde je de overtuiging dat je niet goed was zodat je jezelf als een minderwaardig schepsel begon te zien en jezelf gedeeltelijk terugtrok. Dat voedt je schuldgevoel, zelfhaat, negatieve gedachten en overtuigingen.

Maar het leven zit ingenieus in elkaar. We trekken steeds opnieuw situaties aan die op die van vroeger lijken. Sta maar eens stil bij je eigen leven of bij dat van mensen die je goed kent. Hoe vaak vallen we niet over de onhebbelijkheden van onze partner omdat die ons herinneren aan bepaald gedrag van onze vader of moeder? Hoe vaak trekken we niet mensen aan die exact onze negatieve overtuigingen weerspiegelen of onze angsten vergroten? Ik ken een man die vindt dat het gros van de mensen ernstig grensoverschrijdend gedrag vertoont. Of hij objectief bekeken gelijk heeft doet er niet toe, zijn waarheid wordt steeds bevestigd, en wel zo dikwijls dat het ergens best lachwekkend is. Zo wordt hij opvallend vaak gesneden op de snelweg en treft hij in het verkeer regelmatig agressieve mensen die – zonder duidelijke redenen – hun middelvinger laten zien, zijn parkeerplek inpikken of zelfs met opgeheven vuist uitstappen. Hij heeft geregeld ruzie met de leerkrachten van zijn kinderen omdat hij vindt dat hij als ouder onheus bejegend wordt. Laatst kreeg hij ruzie met iemand die over zijn schouder meekeek toen hij geld pinde, en nog diezelfde dag reed volgens hem een vrouw expres haar boodschappenkarretje tegen zijn enkels in de rij bij de kassa,