

Ervaringsdeskundigheid als ‘levenskunst’ op het gebied van existentiële dilemma’s.

Door Alie Weerman, Hogeschool Windesheim

‘Ik voelde me onoverwinnelijk en onsterfelijk door die speed en coke, totdat mijn darmen het opeens niet meer deden, en ik besepte dat mijn lichaam er ook mee op kan houden, ik heb moeten accepteren dat ik sterfelijk ben’

‘Het leven was één groot feest, ik wilde vrijheid, en geen enkele beperking totdat ik constateerde dat ik er eigenlijk niets van gemaakt had en helemaal vast zat. Ik moest accepteren dat ik door die middelen juist beperkt was en pas toen - toen ik dat onder ogen zag en een in mijn ogen saai en suf leven aan durfde gaan- ontstond er stap voor stap meer vrijheid’

‘De drank loste mijn gevoel van eenzaamheid op, een perfect middel wat dat betreft, maar uiteindelijk was ik eenzamer dan ooit. De drank zorgde voor een schijnverbondenheid, ik heb besloten te stoppen en me een jaar helemaal teruggetrokken, ik moest het alleen doen, en pas toen, vanuit de eenzaamheid, ontwikkelden er zich geleidelijk aan nieuwe, echte contacten.’

Verslaving kun je op verschillende manieren bekijken. Je kunt het zien als een hersenstoornis, als een vorm van geleerd gedrag, als een ingeslepen (ongezonde) leefstijl. In de verslavingszorg wordt verslaving vooral gezien als een hersen- en gedragsprobleem dat je met cognitieve gedragstherapie en leefstijltrainingen kunt aanpakken, eventueel ondersteund met medicatie en motiverende gespreksvoering.

Een andere - nog minder uitgewerkte - benadering is om verslaving te zien als iets waarbij je geconfronteerd wordt met zogenaamde ‘existentiële dilemma’s’, algemeen menselijke levensvragen, die bij een verslaving een bijzondere en indringende kleur krijgen. Vanuit deze optiek zijn ‘ervaringsdeskundigen’ mensen die met pijn en moeite een nieuwe balans hebben weten te creëren binnen deze bestaansdilemma’s. Zij

kunnen gezien worden als gespecialiseerde ‘levenskunstenars’

Op Hogeschool Windesheim in Zwolle ben ik samen met (ex-gebruikers) verslaafde studenten en ex-verslaafde hulpverleners bezig met het uitwerken van een ‘existentiële benadering van verslaving’, die dicht bij de beleving lijkt aan te sluiten en deze op een kernachtige en motiverende manier aan de hand van een aantal dilemma’s lijkt te kunnen ordenen.

Een existentiële benadering van verslaving wordt in met name Scandinavische landen al langer onderzocht. De benadering sluit aan bij de existentiële psychologie zoals ontwikkeld door Irvin Yalom, die stoornissen en problemen zag, als het uit de weg gaan van bestaansgegevens (oftewel ‘facts of life’), zaken waar iedereen mee maken krijgt, maar waar de één constructiever mee om kan gaan dan de ander. Mensen zijn bijvoorbeeld sterfelijk, en - in tegenstelling tot dieren- zijn we ons hiervan bewust. We kunnen kiezen uit mogelijkheden (ook al zijn die misschien beperkt vanwege een lastige hersenchemie), maar als we kiezen beperken we ons ook weer: kiezen is ook verliezen. We moeten zelf iets van ons leven maken, iemand anders kan dat niet. We zijn uniek, we vallen met niemand samen, we zijn ‘existentieel eenzaam’. De ‘facts of life’ kunnen angst inboezemen en schijnbaar (tijdelijk) ‘opgelost’ worden met middelen. Uiteindelijk slaan deze ‘facts’ keihard terug en ontkom je niet aan je sterfelijkheid, beperktheid, verantwoordelijkheid en eenzaamheid. Het accepteren van deze ‘facts of life’ zal uiteindelijk leiden tot een betere kwaliteit van leven, en geeft ruimte om betekenis en orde aan te brengen, zo veronderstelt deze existentiële benadering.

In mijn onderzoek onderscheid ik zeven existentiële dilemma’s waarin elk mens - bewust of onbewust - een evenwicht in moet aanbrengen, wil hij of zij kunnen (over)leven. Bij een verslaving zijn (sommige van) deze

dilemma's uit balans, de eigenschappen van het middel zorgen ervoor dat er langdurig sprake kan zijn van een extreem uit balans zijn: middelen kunnen je een

onecht gevoel geven van onsterfelijkheid, kracht, verbondenheid of vrijheid, waardoor je je lange tijd niet van de andere kant van de medaille bewust bent. Het middel 'lost' het dilemma schijnbaar op, maar komt als een boemerang steeds harder terug, totdat je het onder ogen ziet en er een 'knop' in omdraait. In mijn onderzoek richt ik mij op de volgende thema's, die bij een verslaving meestal verdoezeld en uit balans zijn.

1. Leven - Dood (het kunnen leven met besef van eindigheid en sterfelijkheid; levens- of doodsangst kan door het middel schijnbaar 'opgelost' worden)
2. Vrijheid - Beperkt (absolute vrijheid bestaat niet, je kiest altijd, en als je kiest, verlies je ook iets. Gebruik van middelen kunnen een manier zijn om dit dilemma uit de weg te gaan)
3. Verantwoordelijkheid - Schuld (elk mens is verantwoordelijk voor zijn eigen leven en is schuldig als hij dat uit de weg gaat, verantwoordelijkheid nemen ('dit is mijn leven') maakt je 'schuld' kleiner)
4. Eenzaamheid- verbondenheid (duurzame verbondenheid is meestal pas leefbaar als existentiële eenzaamheid aanvaard wordt)
5. Schaamte - Trots (schaamte vanwege bijv. een verslaving, leidt ertoe dat men er moeilijk kan 'zijn' en moeilijk keuzes kan maken; het gaat bij herstel om een evenwicht tussen schaamte en trots (bijv. dat zaken weer lukken). Door schaamte worden de verschillende dilemma's vaak niet aangegaan, omdat schaamte ertoe leidt dat je jezelf 'weg' maakt, ook te veel 'trots' leidt ertoe dat je niet verandert: je stagneert dan in zelfgenoegzaamheid, wat juist weer kwetsbaar maakt.)
6. Zinloosheid - zinvolheid (accepteren dat je zelf betekenis aan het leven moet geven, bovenstaande thema's onder ogen kunnen zien en er wat mee doen)
7. Orde - chaos (Leven en keuzes maken betekent ook een bepaalde vorm van orde aanbrengen. Orde kan verstikkend zijn, maar chaos ook.)

In de 'motiverende gespreksvoering' zouden deze thema's wellicht wat explicieter kunnen mee resoneren.

In dit stukje kan ik niet uitgebreid op de verschillende dilemma's in gaan en hoe deze naar voren kwamen in de interviews en verhalen van mijn onderzoeksgroep. In modules 'verslavingservaringsdeskundigheid' die ik op Windesheim draai, blijken de thema's zeer goed aan te slaan bij studenten en hulpverleners en helpt het om hun herstelproces te ordenen. Het opnieuw kiezen voor bijv. het leven (met besef van eindigheid), voor verantwoordelijkheid, voor beperktheid, het aanvaarden van existentiële eenzaamheid, het actief aanbrengen van betekenis, en het overwinnen van schaamte, is een manier van kijken naar herstel van verslaving die volgens betrokkenen de kern van het herstelproces goed beschrijft.

Ik verwacht dat de motivatie om duurzaam te stoppen met gebruik, geworteld is in het maken van keuzes rondom deze thema's. In de 'motiverende gespreksvoering' zouden deze thema's wellicht wat explicieter kunnen mee resoneren.

Voor vragen of informatie kun je terecht bij: Alie Weerman (a.weerman@windesheim.nl)

Zie vervolg op pagina 3

existentialisme

De term 'existentialisme' komt van het woord 'to exist' dat 'bestaan' betekent. Het **existentialisme** is een 20e-eeuwse filosofische en literaire stroming die individuele vrijheid, verantwoordelijkheid en subjectiviteit vooropstelt. Het existentialisme beschouwt iedere persoon als een uniek wezen, dat altijd, in elke omstandigheden (ook al zijn die nog zo problematisch) keuzes kan maken. De uitdaging voor ieder individueel mens is, om zijn vrijheid te gebruiken om een eigen vorm van leven op te bouwen en zijn bestaan zodoende zin te geven. Het existentialisme zou je kunnen uitleggen aan de hand van de theorie van Jean-Paul Sartre: "*l'existence précède l'essence*". Existentie (*het* bestaan) gaat vooraf aan essentie (zin van zijn). Mensen 'zijn' er, ze bestaan en je kunt daar op veel verschillende manieren 'zin' aan geven. Dat je bestaat en hier zelf iets van moet zien te maken, kan angstwekkend zijn. Niemand kan jouw keuze overnemen, dat moet je zelf doen. Alleen mensen zijn zich bewust van dit 'zijn' en kunnen hierover na denken en bang zijn om te leven. Mensen kunnen ook bang zijn voor 'niet-zijn'. Mensen zijn zich ervan bewust dat ze bestaan, en dat dat ook een keer ophoudt. Dat ze kunnen kiezen en dat niemand die verantwoordelijkheid van je over kan nemen. Hierover hebben existentialistische filosofen en schrijvers (Sartre, Camus) indringende teksten en romans geschreven. Existentialistische filosofen schrijven hun ideeën vaak in de vorm van verhalen en toneelstukken die de menselijke levensvragen op een indringende manier verbeelden. Op het gebied van de psychotherapie heeft Irvin Yalom hierop voortgebouwd. Yalom schrijft ook romans, zoals *De Schopenhauer Kuur* en *Nietzsches Tranen*. Zijn nieuwste boek heeft als titel *Tegen de zon in kijken* en gaat over doodsangst en hoe je die kunt overwinnen. In Nederland schreef Maarten van Buuren twee jaar geleden het boek *Kikker gaat fietsen* waarin hij zijn eigen depressie vanuit een existentialistisch perspectief bekijkt. Hij ziet zijn depressie weerspiegelt in teksten van Sartre.