

Inleiding

1.1 De bedoeling van dit boek

Met dit boek hoop ik een opening te bieden en helderheid te geven in het troebele gebied van de middelenverslaving en afhankelijkheidspatronen. Ik heb ervoor gekozen om de nadruk bij alcohol te leggen, omdat ik daar zelf de meeste affiniteit mee heb en omdat alcoholverslaving een wijdverbreid probleem is met een grote impact.

Alcohol drinken is in slaap vallen terwijl je droomt dat je wakker bent. Voor de een kan dat een aangename en welkome ervaring zijn. Voor de ander iets dat hem bijna dagelijks overkomt zonder er nog vat op te hebben. Maar wat als een welkome en aangename ervaring of als een mooie droom begint, kan een nachtmerrie worden waaruit het moeilijk meer ontwaken is. Dit boek gaat over wakker worden en helder zijn.

In onze cultuur is het dagelijkse leven doordrongen van alcohol. Voor een deel wordt alcohol in onze samenleving gebruikt op een prettige en bescheiden manier, daar waar alcohol voor bedoeld is. Bijvoorbeeld als een middel dat dient om een speciale gebeurtenis luister bij te zetten of te vieren. Ook kan alcohol een middel zijn dat we gebruiken wanneer we ons ontspannen. Maar in deze tijd nemen we een steeds groter deel van onze alcoholconsumptie niet meer in om iets te vieren of ons prettig te ontspannen, maar om onszelf te verdoven. We zetten alcohol in voor de verdoving van onze gevoelens en gevoeligheid of om de leegte in ons leven niet te ervaren. We gebruiken steeds meer en vaker alcohol om – geforceerd – iets te krijgen, iets te nemen. Door te drinken hopen we ons prettiger te voelen, gelukkiger, moediger, we hopen makkelijker contact te kunnen leggen of ons werkelijk te ontspannen. Alcohol drinken is een zodanig ingeslopen gewoonte in onze samenleving geworden, dat we de werkelijke impact ervan niet meer opmerken. We willen niet

weten dat wij – en onze samenleving – afhankelijk zijn van alcohol en dat we nog moeilijk zonder kunnen. Dat is de grote verdoving: dat we die afhankelijkheid niet onder ogen willen zien. Daardoor kunnen we doorgaan met onszelf verdoven.

Alcohol heeft een te belangrijke rol in ons leven gekregen. Maar ook dat ontkennen we. De grote verdoving is een spel dat in iedere maatschappelijke laag gespeeld wordt. Iedereen heeft er belang bij om het mee te spelen, van de hoogste politieke en economische bestuurders tot aan de dagelijkse consument. Bijna iedere bestuurder heeft een persoonlijke band met alcohol. Daarnaast heeft alcoholconsumptie een groot economisch en maatschappelijk belang. Voor de overheid is er veel accijns te halen bij alcohol, het is een goede en zekere inkomstenbron. Alcohol is de afgelopen vijftig jaar verreweg de belangrijkste sociale katalysator in onze samenleving geworden. Dit verdovende middel heeft zijn invloed uitgebreid van de individuele consument tot elk maatschappelijk en economisch niveau. De impact hiervan is enorm. Daar wil ik aandacht aan besteden en helderheid in scheppen. Wanneer minstens 10 procent (CBS, 2006) van de volwassen bevolking een serieus alcoholprobleem heeft, kunnen we niet meer doen alsof er niets aan de hand is. We kunnen dan niet meer ontkennen dat het probleem ons bekend voorkomt. Iedereen kent wel een of meer mensen in zijn omgeving die te veel drinken en iedereen kent wel een of meer mensen die hiervoor echt hulp zouden moeten zoeken. Die 10 procent is waarschijnlijk het topje van de ijsberg. Het probleem is wijdverbreid en heeft een enorm effect, maar toch lijken we er niet van onder de indruk. Het wordt tijd om te ontwaken uit de mist van de alcoholverdoving en om de oorzaken en de gevolgen van deze verdoving – in onszelf en in onze maatschappij – onder ogen te zien.

Ik wil in dit boek de werkelijke kern van alcoholgebruik doorgronden. Ik wil het wezen van alcohol, de 'spirit' ervan, in het daglicht zetten en van alle kanten belichten. Maar vooral ook van de kant van degene die zich ermee inlaat en zich ermee verbindt. Wat bezielt ons om het heft uit handen te geven aan een onbetrouwbare partner als alcohol? Om onszelf te verloochenen? Om te vertrouwen op illusies? Waarom kiezen we een wisse dood of een zinloos en leeg bestaan met alcohol boven het leven in al zijn facetten?

De gevolgen van overmatig alcoholgebruik zijn ernstig, en toch blijven we doorgaan. Dit doet vermoeden dat er sterke drijfveren achter het gebruik zitten.

Alcohol is het succesvolste medicijn op deze aarde: het smaakt goed, het is goedkoop, het is overal te krijgen, iedereen gebruikt het, én het werkt. Direct! Daar kan

geen enkel ander middel tegenop. De bijwerkingen en de betovering nemen we op de koop toe. Alcohol is het ultieme middel om uit ons dagelijkse bestaan te vluchten, om even weg te kunnen van vervelende gevoelens of om prettige gevoelens op te roepen. Het is de wonderdrug van onze maatschappij. Alcohol is het middel dat ons leven dragelijk maakt en dat we denken nodig te hebben om het leven aan te kunnen. Alcohol geeft ons plezier, contact, vriendschap, gezelligheid. We hebben het gevoel erbij te horen, krijgen aandacht en warmte. Het is de grondstof voor moed en kracht. We krijgen directe ontspanning, blijdschap of rust. Het is onze inspiratie en stimuleert onze creativiteit. In in onze grote verdoving zien we veel van de voorgaande illusionaire gevoelens en ervaringen aan voor echt. Dat is de grote tovertruc van alcohol. De grote verdoving is een vergissing, een menselijke, doch wenselijke vergissing.

Het zijn niet onze genen die deze vergissing onvermijdelijk maken. Het is ook geen ziektekiem of virus. Ook spelen onze (moeilijke) omstandigheden en anderen om ons heen geen rol. Het is niet onze geschiedenis, het zijn niet onze onverwerkte gevoelens. En het zijn zeker niet onze oude vertrouwde gewoontepatronen die ons tot drinken aanzetten. Het is een weloverwogen keuze om onszelf te verdoven. Alcohol innemen doe je met een bedoeling, met een motivatie. We kiezen ervoor om uit het hier en nu weg te gaan. We kiezen voor afwezigheid. Het is een mythe dat het de 'trek' is, alsof die fles aan ons zou trekken, ons verleidt. Het is niet iets dat ons overkomt, alsof drinken een autonoom proces is. Door mensen te labelen als 'alcoholist' en dat als een waarheid aan te nemen, legitimeren we hun drinken en maken we van alcohol een machtige tegenkracht. We geven macht aan iets wat het niet heeft. Wij hebben de macht en wij oefenen die uit. Ook al zijn we het onszelf misschien niet altijd bewust, telkens weer maken we intern de (volwassen) afweging om te drinken. En dus om weg te gaan uit het hier en nu. We maken de keuze om de werkelijkheid van het moment op te lossen in alcohol en zo die andere illusoire dimensie te bereiken. Dat is een keuze. Telkens weer.

Meestal gedraagt alcohol zich als een sluipmoordenaar die we met open armen binnenlaten. We zien alcohol in eerste instantie als een welkome vriend, die zijn verdovende werk op een prettige wijze succesvol weet te delen met ons. Doordat dit op grote schaal gebeurt, lijkt het eigen te zijn aan mens-zijn dat we onszelf willen verliezen in illusies. Volgens mij is het niet de bedoeling van ons aardse bestaan om onze natuurlijke helderheid in te ruilen voor verdoving en desoriëntatie. Wij

mensen zoeken uiteindelijk naar de ware aard van de dingen, naar de waarheid, ook die in onszelf. En alcohol is daarbij beslist geen steun.

Mijn bedoeling is om helder te maken wat er werkelijk speelt rondom alcoholgebruik, of dit gebruik nu ‘normaal’ of ‘problematisch’ is. Dit boek is niet gericht op één doelgroep. Het is geschreven voor iedereen die geïnteresseerd is in wat alcohol met ons en onze leefwereld doet. Het is geen zelfhulpboek, maar een boek dat poogt helderheid te brengen en een richting aan te geven. Het is zowel bestemd voor mensen die zelf te veel drinken als voor hulpverleners. Maar ook partners vinden in dit boek antwoorden. *De grote verdoving* is voor iedereen die nieuwsgierig is naar een scherpe analyse van de rol van alcohol in ons leven. Het is ook een aanklacht tegen diep ingesleten patronen en overtuigingen. Maar daar blijft het niet bij: ik geef een duidelijk perspectief om weer vrij van alcohol te kunnen zijn. Het boek is enerzijds een praktische en informatieve handleiding, die tegelijkertijd inzicht en richting geeft voor persoonlijke groei. Deze wat ongebruikelijke combinatie is volgens mij nodig om alle problemen rondom alcohol krachtig te doorgronden en achter ons te laten. Alcoholproblematiek is zeker niet alleen een individuele aangelegenheid. Het is stevig ingebed in een alkoholsamenleving.

Allereerst zal ik iets over de rol van alcohol in het leven van mensen door de tijden heen schrijven. Vanuit een aantal hedendaagse feiten over alcohol onderzoek ik wat wij mensen toch hebben met alcohol en het effect ervan. Ik doorgrond onze veelgebruikte argumentaties om te (blijven) drinken en plaats daar kritische kanttekeningen bij. Om vervolgens te komen bij wat nu de werkelijke kern van drinken is. Het waarom van ons drinkgedrag. Vanuit deze kern geef ik uitleg over de zeven belangrijkste kenmerken die spelen bij alcoholafhankelijkheid.

Vervolgens beschrijf ik de maatschappelijke en culturele context van alcohol, in onze cultuur en maatschappij. Ik geef in blauwdrukken de verschillende visies op alcoholgebruik in diverse westerse landen aan. Ook ga ik in op de collectieve ontkenning van een zo groot probleem, zowel op macro- als op microniveau. Ik vertel over de nieuwste ontwikkelingen met genetisch onderzoek en over het falen van de verslavingszorg.

In het tweede deel van dit boek verhaal ik over hoe wij vanaf onze geboorte worden bepaald door ontwikkelingsprocessen en welke patronen en mechanismen hierin ontstaan. Welke overlevingstrategieën hebben we ontwikkeld en wat is de rol van alcohol hierin? Ik onderzoek waardoor het komt dat we steeds maar doorgaan