

DE VERSLAVING VOORBIJ

Van Jan Geurtz verscheen eveneens bij uitgeverij Ambo

*De opluchting*  
*Het einde van de opvoeding*  
*Verslaafd aan liefde*

JAN GEURTZ

DE VERSLAVING  
VOORBIJ

AMBO | AMSTERDAM

Eerste druk 1999  
Tweede, herziene editie 2001  
Vijftiende druk 2012

ISBN 978 90 263 1720 0  
© 1999, 2001 Jan Geurtz  
Omslagontwerp Studio Jan de Boer  
Foto auteur Mark Kohn

Verspreiding voor België:  
Veen Bosch & Keuning uitgevers n.v., Antwerpen

Alle rechten voorbehouden  
All rights reserved

# INHOUD

## INLEIDING

- 1 Gefeliciteerd! 9
- 2 Voor wie is dit boek bedoeld? 12
- 3 Gebruiksaanwijzing 15

## DEEL I

- 4 Ik heb geen probleem 21
- 5 Verzet en berusting 25
- 6 De nadelen van verslaving 28
- 7 De schijnbare voordelen van verslaving 34
- 8 De kern van de verslavingsillusie 42
- 9 Het negatieve geloof 45
- 10 De bouw van de identiteit 52
- 11 Identiteit als tragische vergissing 57

## DEEL II

- 12 Relatieverslaving 63
- 13 Seksverslaving 73
- 14 Eetverslaving 81
- 15 Gokverslaving 85
- 16 Medicijnverslaving 89
- 17 Drugsverslaving 94
- 18 Alcoholverslaving 99
- 19 Rookverslaving 105
- 20 Alledaagse verslavingen 113

## DEEL III

- 21 De keuze is aan jou 121
  - 22 Ervaringen van ex-verslaafden 131
  - 23 Een onderzoek naar angst 136
  - 24 Poging of besluit? 142
  - 25 Jij bent je gedachten niet 148
  - 26 Opnieuw leren kijken 160
  - 27 De verslaving voorbij 170
  - 28 Specifieke tips bij verschillende verslavingen 179
    - 1 Alledaagse verslavingen 179
    - 2 Roken 180
    - 3 Stoppen met roken én een andere verslaving 181
    - 4 Alcohol 182
    - 5 Drugs 184
    - 6 Medicijnen 187
    - 7 Gokken 189
    - 8 Eetproblemen 190
    - 9 Seksverslaving 194
    - 10 Relatieverslaving 197
  - 29 De relatie met jezelf 205
- 
- Appendix 1: Voor familie of vrienden van een verslaafde 209
  - Appendix 2: Wat kun je verder doen? 213
  - Appendix 3: Verantwoording en dankwoord 215

## INLEIDING





## GEFELICITEERD!

Met het openslaan van dit boek heb je de eerste en belangrijkste stap gezet naar het beëindigen van je verslaving, of van een andere vorm van dwangmatigheid. *De verslaving voorbij* biedt een nieuwe en verrassend simpele uitweg uit elke vorm van verslaving of dwangmatigheid. Een belangrijk kenmerk van deze uitweg is dat er nauwelijks of geen ontwenningverschijnselen bij optreden. Een ander kenmerk is dat je na het stoppen geen last meer hebt van een innerlijke tweestrijd. De methode die ik hier uiteen ga zetten doet namelijk geen beroep op wat doorgaans 'wilskracht' genoemd wordt. Bij die ouderwetse 'wilskrachtmethode' is het moment van stoppen het begin van een zwaar gevecht met jezelf. Maar als je goed kijkt, zie je dat je juist als verslaafde al voortdurend met jezelf in gevecht bent, telkens als je je verzet tegen de dwangmatigheid, of als je kritiek hebt op jezelf vanwege je verslavingsgedrag. De methode van *De verslaving voorbij* maakt een eind aan dit gevecht met jezelf en geeft je de mogelijkheid om in zeer korte tijd je vrijheid en onafhankelijkheid te herstellen.

Ook als je niet verslaafd bent in de gebruikelijke betekenis van het woord, maar je hebt last van dwanggedachten of dwanghandelingen, heeft *De verslaving voorbij* je iets te bieden. Voor het gemak spreek ik ook in deze gevallen van verslaving. Zodoende zul je als lezer soms als verslaafde aangesproken worden, terwijl je jezelf misschien niet graag op die manier beschouwt. In de loop van het boek zal ik laten zien dat er op een dieper niveau weinig verschil is tussen een heroïneverslaafde en iemand die elke avond uren achter zijn computer dwangmatig spelletjes zit te doen. En dat beiden via dezelfde methode een eind aan hun dwangmatigheid kunnen maken.

‘Maar hoe is het mogelijk dat een boek mij van mijn verslaving af helpt,’ zul je je misschien afvragen bij het lezen van deze inleiding. En terecht: dat kan ook niet. Dat kan geen enkel boek, geen enkele methode, geen enkele vorm van therapie of afkickprogramma. De simpele waarheid is dat stoppen met een verslaving iets is dat je helemaal zelf moet doen. Dat bestaande afkickprogramma’s zo vaak falen komt juist doordat ze niet of onvoldoende uitgaan van deze simpele waarheid: je moet het zelf doen. De grote vraag is natuurlijk: HOE? Hoe kun je stoppen met je verslaving zonder in die ellendige ontwenningverschijnselen terecht te komen, zonder in dat hevige gevecht met je eigen dwanggedachten te raken, zonder in die uitzichtloze leegte te belanden? Hoe kun je ervoor zorgen dat gestopt zijn vanaf de allereerste dag een feest is van herwonnen vrijheid, onafhankelijkheid en eigenwaarde? Dat is wat dit boek je kan leren. Het toont je hoe je kunt ontsnappen uit je verslaving en vanaf de allereerste dag het gestopt zijn kunt ervaren als een bevrijding, als het einde van een beknellende nachtmerrie, als een opluchting. Vandaar dat ik deze manier van stoppen de Opluchting-methode heb genoemd.

De Opluchting-methode is niet gebaseerd op een geloof. Je hoeft je niet te bekeren tot de een of andere religie of new age-overtuiging, hoewel je na het lezen van dit boek sommige dingen misschien wel op een heel andere manier bekijkt. Het is ook geen wetenschappelijk-psychologisch handboek, hoewel je na het lezen van dit boek vast meer inzicht zult hebben in de psychische processen die samenhangen met verslaving. Het is geen boek over discipline, hoewel je na het lezen ervan een grotere beheersing kunt hebben over je manier van leven. Het is geen boek over wilskracht, hoewel je na het lezen ervan beter dan ooit zult weten wat je wilt. Dit boek is geen roman, hoewel je tijdens het lezen ervan misschien pijn en verdriet zult ervaren, evenals opluchting, vreugde en ontroering. Dit is allemaal wat dit boek niet is. Wat is het dan wel?

Ik heb zelf in het verleden diverse verslavingen gehad. Dit boek is een verslag van de zoektocht uit die verslavingen. Het is een routebeschrijving van de simpele uitweg uit de verslavingsjungle, zodat je

niet alle vergissingen hoeft te maken die ik gemaakt heb. Daardoor is dit boek dus ook een enorme tijdsbesparing: waar ik tien jaar over gedaan heb, kunnen anderen in veel kortere tijd bereiken. Je kunt dit boek gebruiken als een spiegel waarin je veel van je eigen verslaving, je dwangmatigheid of je afhankelijkheid zult herkennen. Deze spiegel zal je misschien ook iets nieuws laten zien over jezelf, iets dat je nog niet eerder hebt kunnen of willen zien, maar dat – zodra je het herkent – je de uitweg wijst uit je beknellende situatie.

## VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?

Deze methode is van toepassing op iedereen die verslaafd is, in de ruimste betekenis van het woord: heroïne-, cocaïne-, amfetamine-, extacy-, hasj- en andere eigentijdse hard- en softdrugsgebruikers. Mensen die verslaafd zijn aan slaap- of kalmeringsmiddelen of andere medicijnen op doktersvoorschrift. Alcoholisten, rokers en iedereen die gebukt gaat onder een eet-, gok-, seks- of relatieverslaving. Ten slotte zijn er verschijnselen die, afhankelijk van de mate van dwangmatigheid die ermee gemoeid is, beschouwd kunnen worden als verslavend: tv-kijken, computerspelletjes, religie, voetbal, postzegels verzamelen, schoonmaken enzovoort. Kortom, dit boek werkt voor iedereen die zich bekneld voelt in een situatie met een of meer van de volgende vier kenmerken: dwangmatigheid, afhankelijkheid, angst en destructiviteit.

Voor veel verslaafden is het zo dat verslaving niet hun enige probleem is. Vaak zijn er als gevolg van de verslaving ook andere problemen ontstaan, zoals het verlies van werk, het vervreemd raken van familie en vrienden, dakloosheid enzovoort. Dit boek lost deze problemen natuurlijk niet op. Maar als je eenmaal je verslaving doorbroken hebt, zul je vanzelf zin krijgen om ze aan te pakken. Zoek daar dan hulp bij, van familie of vrienden, of bij de betreffende instanties. Achterin vind je enkele adressen.

*De verslaving voorbij* is dus in de eerste plaats geschreven voor verslaafden. Maar het is ook heel bruikbaar voor familieleden van verslaafden. Het levert een heldere kijk op wat verslaafd zijn is, waardoor je beter in staat bent je kind of broer of ander familielid te begrijpen en te helpen. Misschien leer je ook jezelf en je houding

tegenover de verslaafde beter begrijpen. Vaak maken naaste familieleden namelijk deel uit van het verslavingspatroon van de verslaafde. In feite ben je als familielid op een bepaalde manier zelf ook verslaafd. Veel van je gedrag tegenover de verslaafde is immers dwangmatig en wordt gestuurd door (zelf)verwijten en schuldgevoelens. Is het je niet opgevallen dat hoe meer je je inspant om iets aan de situatie te veranderen, hoe dieper de verslaafde wegzakt in zijn verslaving en hoe beknellender de toestand wordt? Wil je dit boek dus toch lezen, beste geliefde, familie, vriend of kennis van een verslaafde, lees het dan voor jezelf. Stel niet de vraag hoe jij de verslaafde kunt redden, maar kijk naar je eigen verslavingspatroon. Op deze wijze kan dit boek ook voor jou confronterend zijn. Hoe hechter je relatie met de verslaafde is, hoe meer dit boek namelijk over jou gaat, over jouw afhankelijkheid, jouw schuldgevoel, jouw dwangmatigheid, jouw verslaving. Maar hoe meer je er ook aan kunt hebben om je eigen afhankelijkheid te doorbreken. Pas dan kun je ook daadwerkelijk hulp bieden aan een verslaafd iemand waar je om geeft.

*De verslaving voorbij* kan ook heel bruikbaar zijn voor hulpverleners in de verslavingszorg. Die hebben het doorgaans niet gemakkelijk. De manier waarop de traditionele hulpverlening voor verslaafden georganiseerd is, werkt mislukking in de hand. Aan de ene kant wordt er tijdens afkickprogramma's weinig gedaan aan het oplossen van de oorzaken van de verslaving, waardoor de kans op terugval groot is. Maar als je anderzijds als verslaafde eerst aan die oorzaken wilt werken, wordt psychotherapeutische hulp meestal geweigerd omdat je eerst moet afkicken. De individuele hulpverlener moet binnen dit merkwaardige systeem zijn werk doen en ervaart dit dan ook dikwijls als dweilen met de kraan open.

Daar komt bij dat je als hulpverlener waarschijnlijk bent opgeleid met het standaardbeeld van de verslaving. Dit zegt dat het verschrikkelijk moeilijk is om van een verslaving af te komen, en dat zelfs als iemand daarin slaagt, hij toch de rest van zijn leven eigenlijk een verslaafde blijft, die moet oppassen om niet terug te vallen. Een verslaafde die eindelijk de moed bijeen heeft geraapt om hulp te zoeken, wordt op deze wijze blootgesteld aan een behandeling

die zijn toch al kwetsbare motivatie verpest, zijn angst voor de toekomst vergroot, en zijn waanidee over de eigen zwakheid versterkt. De verslaafde denkt: 'Deze mensen zijn ervoor opgeleid, die zullen wel weten wat het beste voor me is.' Dat is dus helaas niet het geval en na diverse afwijzingen en vastgelopen behandelingen zit de verslaafde nog dieper in het slop.

De Opluchting-methode laat zien dat het helemaal niet zo moeilijk is om van een verslaving af te komen, en dat een verslaafde of ex-verslaafde niet wezenlijk anders is dan alle andere mensen. Door als hulpverlener dit boek te lezen kun je je inzichten in verslaving verrijken, maar ook ontdekken dat jij en je verslaafde cliënt eigenlijk niet zo heel erg veel van elkaar verschillen. Voor zover het systeem het je toelaat, kun je hierdoor je behandelpraktijk succesvoller maken. En wie weet misschien ook iets aan het systeem veranderen.

Of je dit boek nu leest omdat je zelf verslaafd bent, of als familie, vriend, kennis of hulpverlener, het maakt eigenlijk niet zoveel verschil. Het meeste profijt heb je ervan als je bereid bent jezelf als onderwerp van dit boek te beschouwen, en te onderzoeken waar je eigen afhankelijkheid en dwangmatigheid een beperking vormen van je levensgeluk.

## GEBRUIKSAANWIJZING

*De verslaving voorbij* biedt niets meer of minder dan een eenvoudige uitweg uit je verslaving, en dat zelfs zonder noemenswaardige ontwenningssellende, en zonder dat er 'wilskracht' voor nodig is. Om dit ongelooflijke resultaat te kunnen bereiken, moet je als lezer de volgende gebruiksaanwijzing in acht nemen:

### 1 Eerst lezen, dan pas stoppen

Deze regel houdt in dat je pas stopt met je verslaving nadat je dit boek uitgelezen hebt. Het is niet de bedoeling dat je tijdens het lezen je verslaving afbouwt. Bij sommige medicijnverslavingen kan ná het stopbesluit een korte afbouwperiode toegepast worden. Bij alle andere verslavingen is afbouwen niet nodig; afbouwen maakt het stoppen zelfs onnodig moeilijk.

### 2 Zorg dat je nuchter bent tijdens het lezen

Als je ladderzat bent, superhigh van de wiet, of 'strak' van de pepmiddelen, heeft het lezen weinig waarde. Als je regelmatig onder invloed bent van drank of drugs, lees dan alleen in de periodes dat de roes uitgewerkt is. Tijdens het lezen kun je medicijnen en slaapmiddelen gewoon blijven gebruiken. Ook sigaretten kun je blijven roken.

### 3 Volg de instructies op

Je leest dit boek met een doel: van je verslaving afkomen. *De verslaving voorbij* biedt een manier waarop dat veel gemakkelijker is dan

bij de methodes die je al kent, en ook veel gemakkelijker dan wat je angst je ingeeft. Als je die manier wilt leren, moet je de instructies opvolgen. Op sommige momenten zal ik je vragen om het boek even weg te leggen en een bepaalde opdracht uit te voeren. Dat kan zijn om iets te overdenken of iets op te schrijven. Je kunt dit natuurlijk gewoon overslaan, en doorlezen. Maar dan loop je misschien een belangrijke ervaring mis. Als je jezelf serieus neemt in je streven om vrij van verslaving te zijn, neem dan ook deze opdrachten serieus, zelfs als je vooraf niet begrijpt wat het nut ervan is. Een uitleg volgt dan achteraf.

#### **4 Sla niks over, lees elk hoofdstuk pas na het vorige gelezen te hebben**

Sommige mensen zijn zo nieuwsgierig naar de ontknoping en willen zo graag van hun verslaving af dat ze meteen achterin beginnen. Jammer genoeg schiet je dan wel je doel voorbij. Er is namelijk niet één bladzijde ergens achterin waardoor je verslaving doorbroken wordt. Het gaat erom het boek van A tot Z te lezen. De opbouw ervan helpt uiteindelijk de afhankelijkheid te doorbreken. Dit geldt ook voor de hoofdstukken waarin enkele soorten verslaving afzonderlijk behandeld worden: lees niet alleen het hoofdstuk over je eigen verslaving. In de beschrijving van een andere verslaving kom je misschien iets tegen dat voor jou juist van belang is om je verslaving te doorzien. Bovendien zijn de hoofdstukken over relatie- en seksverslaving eigenlijk voor bijna iedereen interessant.

Anderen gaan meteen op zoek naar passages waarvan ze kunnen zeggen: 'Zie je wel dat het een waardeloze methode is!' Als je wilt bewijzen dat het niet mogelijk is om op een eenvoudige manier van je verslaving af te komen, zul je daar ongetwijfeld in slagen. Je kunt je de moeite van het verder lezen dan beter besparen. Natuurlijk blijft het jammer dat je dan nooit zult weten waarom zoveel andere mensen er wél mee zijn opgehouden. Dus wat wil je eigenlijk: een bevestiging van je eigen vooroordeel? Een extra reden om jezelf slachtoffer te blijven voelen van je eigen verslaving? Of een eenvoudige manier om ervan af te komen? Nou dan!



## 5 Lees *De verslaving voorbij* in zo weinig mogelijk tijd uit

Je kunt al na enkele hoofdstukken het gevoel krijgen van: ‘Tjee, dit is een goede methode, straks ben ik écht van mijn verslaving af!’ Dan slaat de schrik toe en ga je steeds langzamer lezen. Je bent bang dat je aan het eind niet meer verslaafd kunt zijn. In wezen zijn deze langzame lezers het slachtoffer van hun eigen angst voor het gestopt zijn. Maar wees gerust: deze methode pakt je niks af, hij dwingt je op geen enkele manier om te stoppen met je verslaving. Het is niet zo dat je moet stoppen als je klaar bent met lezen. Of je stopt of niet, dat beslis je toch zeker zelf? Verslaafd, dat ben je tegen je zin! Stoppen via de Opluchting-methode doe je alleen wanneer je daar heel veel zin in hebt, en omdat je daar heel veel zin in hebt.

Anderen gaan heel langzaam lezen omdat het zo prettig is om van plan te zijn te stoppen met je verslaving. Je kunt je schuldgevoelens over het verslaafd zijn wat verminderen door te doen alsof je bezig bent met stoppen. Maar natuurlijk ben je zelf de eerste die dit trucje doorheeft. Dit gesjoemel met jezelf levert uiteindelijk juist een toename op van de negatieve gevoelens die je als verslaafde over jezelf hebt.

Deze laatste aanwijzing voor het gebruik van dit boek komt er in feite op neer dat je elk hoofdstuk moet lezen voordat je het vorige weer vergeten bent. Sommige verslaafden bouwen tijdens het lezen geleidelijk hun besluit om te stoppen op. Hun raad ik aan elke dag ten minste één hoofdstuk te lezen. Nog langzamer lezen is jezelf voor de gek houden. Op deze manier werk je binnen enkele weken het hele boek door. Reken van tevoren uit wanneer je het boek uit kunt hebben. Dat is de dag waarop je gaat stoppen met je verslaving.

Wil je echter jezelf zo snel mogelijk bevrijden van je verslaving? Dan kun je ook een middag en avond helemaal vrijmaken om het boek in één keer uit te lezen. Af en toe neem je een pauze van een uur waarin je kunt eten of een wandeling maken en waarin je alleen

met jezelf kunt zijn. Of je er nu lang of kort over doet, lees in elk geval de laatste hoofdstukken op de dag dat je stopt met je verslaving. Zorg dat je alleen bent, trek de stekker van je telefoon eruit en maak van deze dag een bijzonder avontuur, een geschenk van jezelf aan jezelf. Je zult er nooit spijt van hebben.

Dit waren de inleidende hoofdstukken. Nu gaan we aan het werk. Wil je eraan beginnen? Sta eens stil bij je eigen motivatie om *De verslaving voorbij* te lezen. Wil je dolgraag van je verslaving af? Ben je bang dat je je verslaving kwijt zult raken? Ben je sceptisch dat deze methode toch een zweverige new age-fopspeen zal blijken te zijn? Of heb je een mengeling van deze gedachten?

Kijk ook eens naar het resultaat dat je wilt behalen. Bevrijding uit je verslaving? Meer inzicht? Beter in staat zijn om anderen te helpen? Psychologische kennis? Eén ding staat vast: dit boek kan je alleen bieden wat je zelf wilt bereiken. Dus voor je verder leest, sta nog even stil bij wat jij eigenlijk wilt. Het kan je leven veranderen. Of liever: jij kunt je leven veranderen, en deze methode laat zien hoe. Wat zou jij willen veranderen als je zou weten dat het kan?

## DEEL I

