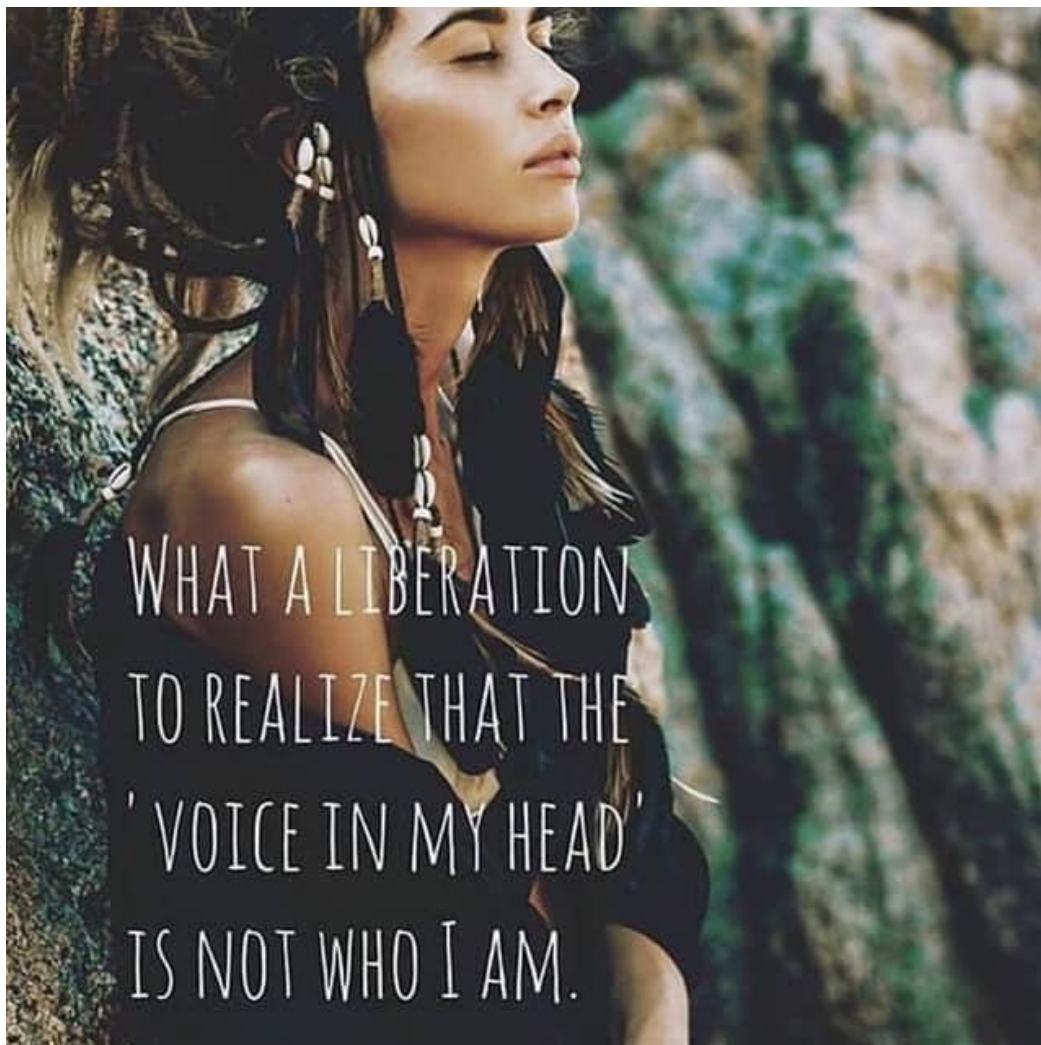




Met een leeg hoofd en een leeg hart komt de zelfliefde terug

**Een onderzoek naar de effecten van meditatie bij
mensen met een verslaving**



Met een leeg hoofd en een leeg hart komt de zelfliefde
terug

Een onderzoek naar de effecten van meditatie bij
mensen met een verslaving

Scriptie in het kader van de opleiding tot Transformatie coach
New Energy Movers Breda
Maria de Cock
NEM 2015.02.0324

Februari 2020

INHOUD

1.	Inleiding	5
2.	Plan van aanpak	6
1.	Aanleiding	6
2.	Doelstelling	7
3.	Vraagstelling	7
4.	Deelvragen.....	7
5.	Methoden en technieken	7
3.	Samenvatting.....	8
4.	Wat is verslaving.....	10
5.	Het effect van verslaving.....	13
1.	Op fysiek niveau.....	13
2.	Op emotioneel niveau	15
3.	Op mentaal niveau	19
4.	Op spiritueel niveau.....	21
6.	Wat is meditatie	26
7.	Het effect van Meditatie	28
1.	Op fysiek niveau.....	28
2.	Op emotioneel niveau	30
3.	Op mentaal niveau	32
4.	Op spiritueel niveau.....	35
8.	Het onderzoek	37
1.	Emoties in Beweging.....	37
2.	De interviews.....	42
9.	Conclusie.....	45
10.	Nawoord	51
11.	Literatuurlijst	52
	Boeken	52
	Websites	52
12.	Bijlage I.....	53
	Stellingen	53
13.	Bijlage II.....	54
	Meditatie Zitten als een berg	54

14.	Bijlage III.....	56
	Metta meditatie Liefdevolle vriendelijkheid	56
15.	Bijlage IV	57
	Reacties op de uitkomsten van het onderzoek bij Emoties in Beweging	57
16.	Bijlage V	59
	Vragenlijst interviews	59
17.	Bijlage VI	60
	De Twaalf Stappen van CA	60
18.	Bijlage VII	61
	De interviews	61



1. Inleiding

In mijn familie komt verslaving voor. Met name alcoholverslaving, maar ook eetstoornissen. Mijn moeder en een paar van haar broers en ook mijn oma waren verslaafd aan alcohol. Ik ben zelf heel verslavingsgevoelig en ook mijn jongste zoon is er gevoelig voor. Van generatie op generatie geven wij dit aan elkaar door.

In mijn werk bij SMO Breda e.o. (Stichting Maatschappelijke Opvang Breda e.o.) kom ik veel in aanraking met mensen met een verslaving. Deze mensen raken mij, alsof ik iets herken in hun strijd en in hun leven.

Daarom heb ik dit onderwerp gekozen.

Twintig jaar geleden ben ik in aanraking gekomen met meditatie. Het heeft mij veel gebracht en het brengt mij nog steeds veel. Het helpt mij om me niet te identificeren met mijn gedachten en gevoelens en om goed te luisteren naar mijn lichaam. Als je verslaafd bent laat je je meeslepen door je emoties en je gek makende gedachten. Bovendien neger je de signalen van je lichaam. Althans de gezonde signalen. Ik heb altijd gedacht; dit sluit naadloos op elkaar aan. Als we die twee bij elkaar brengen zouden er wel eens hele mooie dingen kunnen gebeuren.

Om deze scriptie te kunnen schrijven heb ik boeken gelezen om het een en ander in een theoretisch kader te zetten. Daarnaast wilde ik graag een half jaar lang mensen met een verslaving volgen die mediteren. Het was niet zo makkelijk om zo'n groep te vinden.

Ik heb twee pogingen gedaan om er een op te richten. En hoewel allebei de groepen heel mooi waren en we een tijdje hebben kunnen draaien hielden ze geen stand. Mensen met een verslaving zijn een grillige doelgroep. Door hun constante zoektocht naar het volgende shot hebben ze moeite om op een bepaalde tijd ergens te zijn en regelmatig deel te nemen aan een groep.

Maar tijdens de meditatie die we gedaan hebben heb ik wel gemerkt hoe weldadig de meditatie voor sommigen was. De een vertelde mij dat ze de ongelofelijke ervaring had gehad dat haar hoofd heel even leeg was en hoe fantastisch dat aanvoelde. Een ander zei dat hij tot ver in de avond een prettige ontspanning had gevoeld na het mediteren. En nog steeds zijn er mensen die, als ze mij zien, vragen: wanneer kom je weer mediteren?

Uiteindelijk heb ik besloten om mensen uit een andere groep te volgen.

Al bijna 3 jaar lang begeleid ik samen met een collega de groep Emoties in Beweging. Deze groep hebben wij zelf ontwikkeld en bestaat uit een combinatie van inzicht gevende oefeningen en meditatie. Deze groep staat niet alleen open voor kwetsbare mensen; cliënten van SMO, van de GGz (Geestelijke Gezondheidszorg) en van Novadic Kentron (Verslavingszorg), maar ook voor buurtbewoners. Hoewel wij het er niet expliciet over hebben merkte ik al gauw dat iedereen worstelt met een vorm van verslaving. De een is

verslaafd aan alcohol, de ander aan roken en relaties (aandacht), een derde snijdt zichzelf en nog iemand anders heeft een eetverslaving of is gokverslaafd. Kortom; deze groep vormt een bonte mengeling van allerlei verslavingssoorten door elkaar. Dit heeft mij doen besluiten om deze groep te volgen en hun een korte vragenlijst voor te leggen voorafgaand aan het mediteren en daarna. De uitkomsten van het onderzoek heb ik met de deelnemers besproken. Daarnaast heb ik vijf mensen geïnterviewd over hun verslavings- en meditatie ervaring. Soms waren hun uitspraken zo beeldend dat ik citaten uit de interviews heb toegevoegd aan de theorie. In deze scriptie vind je naast het literatuuronderzoek de uitkomsten van het onderzoek en de interviews. Soms staan er rode kadertjes tussen de tekst. Dit zijn uitspraken van de deelnemers aan het onderzoek.

Het hele proces om tot deze scriptie te komen heeft nogal wat tijd in beslag gekomen. En dat is niet alleen te wijten aan de moeizame ontwikkeling van een meditatie groep voor mensen met een verslaving. Ik merkte vooral dat ik het fijn vond om helemaal op te gaan in het onderwerp en er zoveel mogelijk over te lezen. Ik heb ook geen moment gedacht: nou dit gaat wel heel lang duren, laat ik een beetje opschieten. Ik heb mezelf mee kunnen laten nemen in het proces en dat voelt heel goed. Het heeft de tijd nodig gehad die het nodig had. En dit is het resultaat.

2. Plan van aanpak

1. Aanleiding

Zoals ik in de inleiding al schreef kom ik uit een verslavingsgevoelige familie. Van generatie op generatie geven wij dit aan elkaar door. In mijn werk bij SMO Breda e.o. hebben wij een aparte woonvoorziening De Vliet voor verslaafde cliënten. Al vanaf het eerste moment dat ik op de Vliet kwam voel ik hoe deze mensen mij raken. Alsof ik iets herken in hun strijd en in hun leven.

Een paar jaar geleden ben ik op de Vliet begonnen met een meditatiegroepje. Iedere week op donderdag om 13.00 uur klopte ik bij de kamers aan om te vragen of mensen mee wilden doen. Meestal had ik dan een groepje van ongeveer 4 of 5 mensen en mediteerden we een half uur lang. Maar de opkomst was heel wisselend, we hadden geen goede ruimte om te mediteren (terwijl we bezig waren liepen er mensen in en uit) en doordat ik andere taken kreeg stopte het wekelijks mediteren. Tot op de dag van vandaag vind ik dat jammer. Tijdens dit eerste experiment merkte ik meteen hoe weldadig de meditatie voor sommige cliënten was.

Dit heeft mij doen besluiten om dit onderwerp voor mijn scriptie te kiezen. Op de een of andere manier had ik het gevoel dat meditatie en verslaving iets voor elkaar zouden kunnen

betekenen. Behalve de ervaringen met verslaving uit mijn familie heb ik er weinig kennis van. Dit onderzoek gaat me helpen om er meer over te lezen en meer met mensen met een verslaving te praten. Ik hoop een beeld te krijgen van de effecten van verslaving en de effecten van meditatie.

2. Doelstelling

Met dit onderzoek wil ik meer zicht krijgen op de gevolgen van verslaving en het effect van meditatie op mensen met een verslaving. Ik ben benieuwd of meditatie kan helpen bij het overwinnen van het verlangen (zucht) naar een bepaald middel.

3. Vraagstelling

Kan meditatie een rol spelen bij het onderdrukken van het verlangen (zucht) naar een bepaald middel voor mensen met een verslaving?

4. Deelvragen

1. Wat is verslaving en welke effecten heeft verslaving op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau? (literatuur)
2. Wat is meditatie en welke effecten heeft meditatie op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau? (literatuur)
3. Hoe ervaren mensen met een verslaving het om te mediteren? (onderzoek)
4. Is meditatie een geschikt middel om zucht tegen te gaan? (conclusie)

5. Methoden en technieken

Oriëntatie fase

In de eerste fase van het onderzoek heb ik literatuur over verslaving en meditatie gezocht en gelezen. Dit waren boeken, maar ook onderzoeken, artikelen en websites op Internet.

Onderzoeksfase

Een half jaar lang heb ik een groep mensen met een verslaving gevolgd tijdens het mediteren. Ik heb hun een vragenlijst voorgelegd voorafgaand aan de meditatie en zij hebben dezelfde vragen beantwoord na de meditatie. Zo heb ik een beeld gekregen van wat de meditatie met ze gedaan heeft. Daarnaast heb ik vijf mensen met een verslaving geïnterviewd over hun ervaringen met meditatie. Zowel de bevindingen uit de interviews, als de resultaten uit het onderzoek heb ik terug gekoppeld naar wat ik in de literatuur gevonden heb.

3. Samenvatting

Kan meditatie een rol spelen bij het onderdrukken van zucht naar een bepaald middel voor mensen met een verslaving?

Ik heb deze vraag gekozen omdat ik uit een verslavingsgevoelige familie kom. Ik worstel zelf al een groot deel van mijn leven met mijn verslavingsgevoeligheid. Ook in mijn werk kom ik mensen met een verslaving tegen. Deze mensen raken mij. Ik herken iets van hun strijd in mijn eigen strijd. Dertig jaar geleden kwam ik in aanraking met meditatie. Het heeft mij veel gebracht. Altijd al had ik het gevoel dat meditatie en verslaving verbonden zijn met elkaar. Deze scriptie is een zoektocht naar die verbondenheid.

Uit de literatuur die ik gelezen heb is veel te halen over de effecten van verslaving en meditatie op je gesteldheid. Verslaving heeft een verwoestend effect, op alle niveaus; fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Van verslaafd zijn word je op den duur dood ziek en soms ga je er zelfs aan dood. Je lichaam gaat kapot, je hebt geen controle meer op de processen die zich in je hersenen afspelen en je verliest het contact met je intuïtie en je gevoel waardoor emoties met je op de loop gaan. Je raakt verwijderd van de mensen die bij je horen totdat je op een dag ontdekt dat je helemaal alleen bent met je schuld en je schaamte gevoel, wezenloos zoekend naar een volgende kans om een middel te pakken.

Meditatie daarentegen heeft een positief effect fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Het herstelt de balans in je lichaam. Je krijgt meer contact met je emoties en je gedachten. Je wordt meer accepterend en liefdevoller en het verstevigt bepaalde delen van je hersenen, waaronder de amygdala, het default mode netwerk en de gyrus cingulis. Je ervaart meer afstand van je negatieve gedachten en gevoelens, waardoor ze minder met je aan de haal gaan. Je krijgt meer controle over wat er in je omgaat. Mensen die vaker mediteren gaan zelfs ervaren dat ze onderdeel zijn van een groter geheel of zoals één van de geïnterviewden zei: "Ik voel me meer open voor anderen en kan meer aan. Elke dag wordt mooier. Mijn leven draait niet meer om mij".

Uit mijn onderzoek blijkt dat 76% van de deelnemers zich na de meditatie beter voelt. Mensen ervaren rust in hun hoofd en een ontspannen lijf. 67% voelt zich rustig en vredig van binnen.

Op papier lijken verslaving en meditatie een gouden duo. Vooral de interviews hebben mij een inkijkje gegeven in waarom het zo moeilijk is om verslaving en meditatie aan elkaar te verbinden. Zeker; meditatie kan effect hebben op het verlangen naar een bepaald middel, maar ik heb drie oorzaken gevonden die maken dat het moeilijk is om in stilte op een kussentje te gaan zitten.

De eerste is dat je, om regelmatig en volhardend te mediteren, structuur en discipline nodig hebt. Voor veel mensen is dit moeilijk, vooral als je gedreven wordt door zucht naar een volgende shot of kick.

De tweede is dat je emoties en gedachten, vooral als je begint met mediteren, keihard in je gezicht zullen slaan. Terwijl mensen met een verslaving juist op de vlucht zijn voor hun gedachten en emoties. Het is niet onmogelijk om dit aan te gaan, maar wel heel moeilijk.

Het derde punt is de vraag of wij wel zoveel invloed hebben op onze keuzes? Onderzoekers hebben vastgesteld dat keuzes in ons ontstaan en dat we er daarna pas over na gaan denken. Dat zou betekenen dat we ons beter kunnen overgeven aan alles wat op ons pad komt, in plaats van ertegen te vechten of er de strijd mee aan te gaan. Meditatie kan hierin heel behulpzaam zijn.

Ondanks dat het niet makkelijk is om een ritme te krijgen in je meditatie beoefening en het structureel te doen (wat het meeste effect heeft). En ondanks dat het een lange adem en veel geduld kost vind ik het heel belangrijk dat we blijven mediteren met mensen met een verslaving. De effecten zijn onbetaalbaar. Ik zie dat iedere week bij Emoties in Beweging. Ik zie de glimp van zelfliefde terug komen bij de deelnemers. Ik zie dat ze zacht worden van binnen en liefdevoller. Dat ze zichzelf weer als mens gaan zien. Ik zie de zelfliefde groter worden.

'Dit is het – nu dit moment.
Ga erover nadenken en je mist het.'

Zenmeester Huang-Po

4. Wat is verslaving

Ik ben van jongs af aan in aanraking gekomen met verslaving in mijn eigen familie. Ik kan me de tijd nog goed herinneren dat mijn ouders rookten en dat het heel gewoon was dat er een glas met ongefilterde caballero's op tafel stond. Iedereen die op visite kwam kreeg een sigaret uit zo'n mooi glaasje gepresenteerd. We wisten niet beter.

Ook werd er openlijk en stevig gedronken bij ons thuis. Er kon geen gelegenheid voorbij gaan of er moest iets (alcoholisch) bij gedronken worden. En als er even geen gelegenheid was dan verzonnen we een reden voor een feestje. Hetzelfde gold trouwens voor eten. Er was altijd (te)veel eten. Zonder eten was het niet gezellig.

Pas toen mijn moeder echt teveel begon te drinken (ik was toen een jaar of 14) en ik ergens opgevangen had dat twee van mijn ooms bij de AA zaten kreeg ik in de gaten dat er iets niet helemaal klopte. Ik zag dat mijn moeder sherry dronk tijdens het koken en tijdens het eten overschakelde op wijn.

Rond mijn 16^{de} deed de Weight Watchers zijn intrede in ons gezin. Mijn moeder vond dat ze te dik was en ging lijnen. In de sliptream deden mijn zussen en ik mee terwijl er weinig op ons aan te merken was. Gezellig met zijn allen op dieet en calorieën tellen. Het ontaarde uiteindelijk bij mij in een eetverslaving die ik met veel moeite en therapie wist te overwinnen. Ik ben zelf behoorlijk verslavingsgevoelig. Ik moet oppassen met drinken. Als iemand mij uitnodigt om wiet te roken of een lijntje coke te snuiven dan zeg ik geen nee. Ik vind het spannend om te kijken wat er gebeurt. Met eten heb ik een redelijk gezonde band gekregen, maar nu ik ten gevolge van de overgang dikker word slaat de paniek weer toe en voel ik hoe kwetsbaar mijn verhouding tot eten eigenlijk is. Ze zeggen wel eens; een verslaving blijft je leven lang bij je. En ja; zo voelt dat dus ook.

Ik heb in de loop van mijn leven ervaren dat verslaving een ongrijpbaar, sluimerend en stiekem iets is, dat voor heel veel mensen heel herkenbaar is, maar waar ook veel schaamte, schuld en eenzaamheid omheen hangt. In mijn werk zie ik dagelijks hoe een verslaving een leven kan verwoesten

Er zijn veel verschillende vormen van verslaving. Om er maar een paar te noemen: Relatieverslaving, eetverslaving, seks-, drugs-, alcohol en rookverslaving, gok-, game- en medicijnverslaving. Verslavingen zijn er in alle soorten en maten, bijna net zo als er in alle soorten en maten mensen zijn. Verslavingen zijn wel altijd in mindere of meerdere mate destructief en hebben grote impact op je fysieke en psychische welzijn en op je sociale leefomgeving. Ook veroorzaken verslavingen altijd in mindere of meerdere mate schaamte en schuldgevoelens. Verslaafd zijn is een heel eenzame bezigheid.

Er zijn veel verschillende soorten¹ middelen waar je verslaafd aan kunt raken. Hoewel niet ieder middel goed in te delen valt, geeft onderstaande indeling wel een beetje een beeld: Verdovende middelen werken bewustzijns verlagend. Deze middelen veroorzaken een rustig en ontspannen gevoel. Voorbeelden zijn alcohol, slaapmiddelen, GHB en heroïne. Stimulerende middelen geven energie. Deze middelen veroorzaken een alert en energiek gevoel bij de gebruiker. Voorbeelden zijn cafeïne (koffie, energiedrankjes), nicotine (tabak), XTC, cocaïne en amfetamine (speed). Ze eisen van het lichaam een abrupt en snel energieverbruik, waardoor de gebruiker zich later uitgeput voelt en aan hoofdpijn en duizeligheid lijdt.

Bewustzijns veranderende middelen geven de gebruiker een andere beleving van de wereld. Voorbeelden zijn cannabis (wiet/hasj), LSD en paddo's. Onder bewustzijns veranderende middelen vallen ook inhalantia. Dit zijn snuifmiddelen zoals ether (vindbaar in lijm), aceton (dat in nagellakremover zit) en tegenwoordig is lachgas heel populair. Deze snuifmiddelen leiden tot een soort roes en diepe slaap, soms gevolgd door hallucinaties.

Er zijn veel verschillende definities van verslaving in omloop waar een aantal dezelfde elementen in terugkomen. Een zo'n element is: de onweerstaanbare drang naar een middel waarvan je psychisch en lichamelijk afhankelijk wordt of bent.

Jan Geurtz (2007) verduidelijkt het in zijn boek *De verslaving voorbij*² door een onderscheid te maken tussen een verslaving en een gewoonte. Hij stelt dat er een duidelijk verschil is tussen een gewoonte en een verslaving. Een gewoonte heeft niks te maken met vluchtgedrag of compenseren en draagt geen destructiviteit in zich of veroorzaakt schuldgevoel. Zonder schuldgevoel ontstaat er ook geen dwangmatigheid en dus geen verslaving. Ik kom daar later bij de emotionele gevolgen nog op terug.

In de canon verslavingszorg³ wordt het als volgt omschreven:

¹ <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/verslaving>

² Jan Geurtz, "De verslaving voorbij", Veen Bosch & Keuning (2007): blz. 113

³ Canon Verslavingszorg; Sonja Appelman e.a. Vereniging Canon Sociaal Werk, blz. 5.

“Misschien is er wel niets menselijker dan verslaving. Verslaving is van alle tijden en kent vele kanten. Ze kent biologische waaronder genetische componenten, heeft psychologische oorzaken en gevolgen en wordt altijd beïnvloed door de sociale context.”

Het Trimbosinstituut verwoordt het zo:⁴

“Bij verslaving is 'willen' veranderd in 'moeten' gebruiken. Een ander woord voor verslaving is 'afhankelijkheid'. Afhankelijkheid kun je opdelen in geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid.” Afhankelijkheid van middelen, gewoonten, kicks en noem het maar op. Het woord moeten impliceert dat we er geen invloed op hebben en dat we dus inderdaad afhankelijk zijn geworden. Dat betekent eigenlijk dat we er niks aan kunnen doen. Dat het een ziekte is waar we geen grip op hebben. Lange tijd is er door artsen ook zo naar verslaving gekeken.⁵ Pas toen psychologen zich er mee gingen bemoeien kwam hier verandering in. Zij toonden aan dat de meeste mensen wel degelijk en zelfs zonder hulp van buitenaf kunnen ontwennen of minderen. Nog weer later gingen neurowetenschappers zich ermee bemoeien. Zij maakten zich sterk voor het idee dat vrije wil niet bestaat en dat het bewustzijn een illusie is. Niet wijzelf kunnen beslissingen nemen, dat doen onze hersenen voor ons. Mochten we denken dat we dat kunnen beïnvloeden dan zijn dat gedachten achteraf. Wij leiden ons leven niet; ons leven leidt ons. In de Canon van de Verslavingszorg wordt dit echter weerlegd: “Onderzoek heeft vastgesteld dat als iemand een besluit heeft genomen er inderdaad een moment komt dat de uitvoering daarvan niet meer bewust kan worden beïnvloed. Maar voor zo'n kantelmoment zijn er wel degelijk mogelijkheden om ergens bewust vanaf te zien of daartoe juist te besluiten, Bijvoorbeeld te stoppen met het gebruik of te minderen, of hulp te zoeken of het alleen te doen.”

De vraag is: kunnen wij grip krijgen op de ruimte vóór dat kantelmoment? Kunnen we ons bewust zijn van de mogelijkheden die ons die ruimte geeft? En daar komt mijns inziens het nut van meditatie om de hoek kijken. Maar daar kom ik later nog op terug. Eerst kijken we naar de effecten die verslaving op ons kan hebben.

⁴ <https://www.drugsinfo.nl/publiek/verslaving>

⁵ Canon Verslavingszorg; Sonja Appelman e.a. Vereniging Canon Sociaal Werk, blz 10.

5. Het effect van verslaving

1. Op fysiek niveau

De meeste verslavingen leveren meer of minder ernstige risico's op voor je gezondheid en putten je uiteindelijk lichamelijk (en ook geestelijk) uit. Eetverslaving leidt tot overgewicht (of tot uithongering) en uiteindelijk tot hart- en vaatziekten. Een seksverslaving is op zich niet ongezond, maar gaat vaak gepaard met een wisseling van partners waardoor het risico op soa's aanzienlijk is. Langdurig alcohol- of drugsgebruik richt veel schade aan in het lichaam (zie de tekening van het menselijk lichaam op de volgende pagina en de effecten van verschillende middelen op ons lichaam⁶). Van verslaafd zijn wordt je op den duur doodziek. Enerzijds wordt dit veroorzaakt door het slechte leefpatroon van mensen met een verslaving. Omdat zij voortdurend bezig zijn met het organiseren en krijgen van het volgende "shot" hebben ze geen tijd om goed voor zichzelf te zorgen. Door verwaarlozing, slechte voeding en gebrek aan hygiëne zijn mensen met een verslaving gevoelig voor vitaminegebrek, ondervoeding, schurft, allerlei huidaandoeningen, tuberculose en/of geslachtsziekten. Vaak is er sprake van een verminderde weerstand waardoor infecties of longontsteking op de loer liggen.

Anderzijds hebben specifieke drugs ook specifieke gevolgen voor het lichaam. Kort samengevat zijn de risico's per lichaamsdeel⁷:

Hart en vaten: Stimulerende middelen belasten hart en bloedvaten. Dit geldt nog meer voor de combinatie van cocaïne en alcohol. Dit is voor iedereen riskant, maar mensen met een zwak hart of zwakke vaten lopen extra risico.

Hersenen: Alcohol, XTC en amfetaminen kunnen hersenbeschadiging geven. Bijvoorbeeld de ziekte van Korsakov; een geheugenstoornis die veroorzaakt wordt door een gebrek aan vitamine B1 door slechte voeding als gevolg van overmatig alcoholgebruik. Cannabisgebruik vergroot bij jongeren de kans op schizofrenie.

Longen: Roken van cannabis, heroïne of cocaïne kan longschade veroorzaken.

Lever: Alcohol belast de lever. Alcohol en cocaïne samen belasten de lever extra zwaar. Naalden en snuifbuisjes kunnen infectieziekten zoals hepatitis verspreiden.

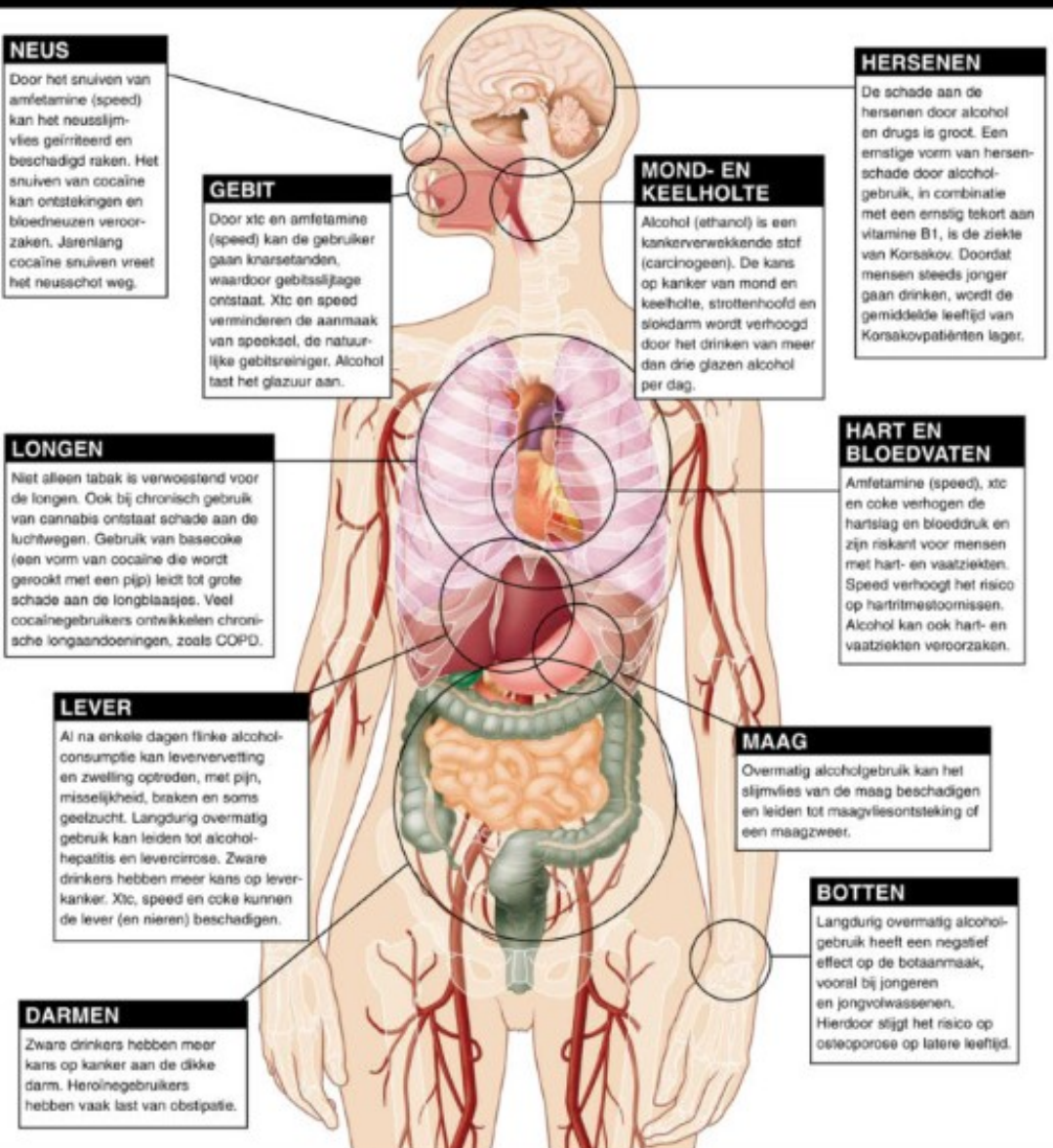
⁶ www.novadic-kentron.nl

⁷ <https://www.drugsinfo.nl/publiek/risicos-en-combinaties/risico-per-lichaamsdeel>

ALCOHOL EN DRUGS VAN TOP TOT TEEN

DE ANATOMIE VAN VERSLAVING

Langdurig alcohol- of drugsgebruik richt veel schade aan in het lichaam. Welke organen en weefsels het meest te lijden hebben, ziet u hieronder. We gaan in op directe effecten, maar chronisch alcohol- of drugsgebruik gaat meestal ook ten koste van gezonde voeding, rust en hygiëne, wat een overvloed aan indirecte effecten heeft. Zo veroorzaakt heroïne eigenlijk weinig directe schade aan weefsels en organen, maar des te meer indirecte schade.



Een verslaving heeft destructieve gevolgen op je fysieke gesteldheid. Daarnaast is het zo dat je door een verslaving alle contact met je lichaam verliest. Je bent alleen nog maar bezig met het volgende shot en negeert de signalen van je lichaam dat het aandacht en verzorging nodig heeft.

Bovendien raakt je lichaam na verloop van tijd afhankelijk van het middel waar je aan verslaafd bent. Hoe meer je gewend raakt aan de eerste kick of roesgevoelens, hoe meer je lichaam erom gaat vragen en hoe meer je nodig hebt van het middel om diezelfde roes of kick te kunnen ervaren. Een belangrijke rol hierin speelt de alom bekende Pavlov reactie. Reinout Wiers (2007) legt het in zijn boek met de veelzeggende titel Slaaf van het Onbewuste⁸ zo uit: In het lichaam zijn allerlei mechanismen ingebouwd die ervoor zorgen dat lichaamsfuncties in evenwicht blijven. Drugs functioneren als verstoringen van het evenwicht. Door cafeïne bijvoorbeeld gaat je hart sneller kloppen en door alcohol gaat je temperatuur omlaag. Als reactie hierop genereert het lichaam processen die deze verstoringen van het evenwicht tegen gaan. In Pavlov termen is dit de automatische neiging om het evenwicht te herstellen nadat lichaamsprocessen uit evenwicht zijn geraakt. Allerlei signalen kunnen de komst van de drug aankondigen. Bijvoorbeeld de geur van koffie kan voor een cafeïne verslaafde veroorzaken dat zijn hartslag alvast vertraagt. Denk bijvoorbeeld ook aan het horen van de pauzebel die voor verstokte rokers het signaal is dat er spoedig nicotine aankomt. Of de alcohol-verslaafde die zijn stamcafé binnenstapt; het lichaam reageert hier alvast op met een droge mond en het stijgen van de temperatuur (want die daalt na het drinken van alcohol). Het is dan niet zo moeilijk te begrijpen dat het voor mensen met een verslaving heel moeilijk is om van hun favoriete middel af te blijven. Overal om hun heen zijn triggers waar het lichaam zodanig op reageert dat de zucht naar een bepaald middel onvermijdelijk is. Zie daar maar eens uit te komen.

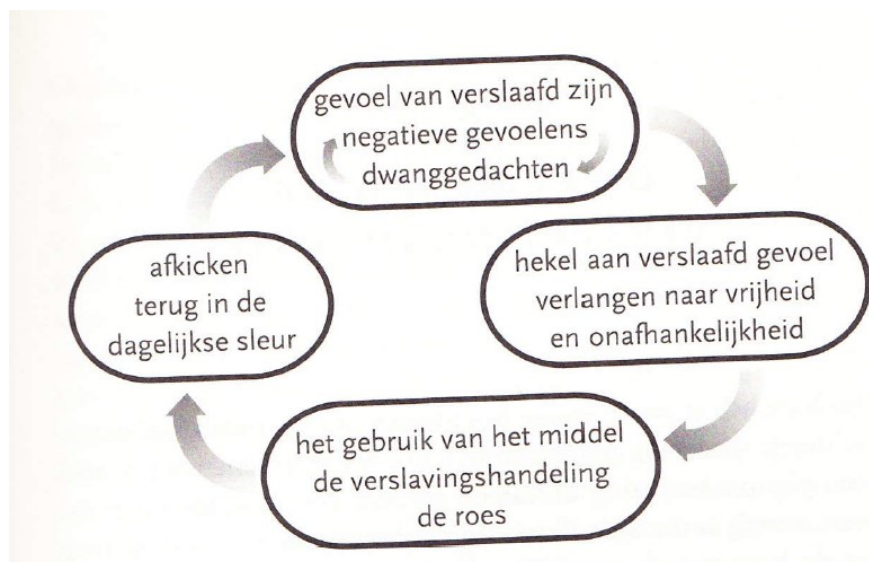
2. Op emotioneel niveau

Verslaving is een staat van zijn die vol zit met emoties en met gedachten over die emoties. Behalve de genetische bepaling (zie ook de gevolgen op mentaal niveau) is een belangrijke factor voor verslaving het niet kunnen omgaan met emoties en de stemmen die mensen in hun hoofd hebben met oordelen over zichzelf. De meeste mensen met een verslaving kampen met een negatief zelfbeeld. Ze zijn onzeker, voelen zich minderwaardig, hebben het gevoel dat ze falen of mislukt zijn, soms zelfs dat ze er helemaal niet hadden moeten zijn.

⁸ Reinout Wiers, "Slaaf van het Onbewuste", Bert Bakker Amsterdam (2007); blz. 115

Ze missen een basis van gezonde zelfliefde. Ze horen de negatieve boodschappen van hun ouders / leraren / werkgevers of anderen nog voortdurend in hun hoofd en zijn veel tijd kwijt met het vechten tegen deze stemmen. Om die gevoelens en gedachten uit de weg te gaan kan het nemen van wat voor middel dan ook verlichting geven. Maar wie verslaafd is zit ook in een vicieuze cirkel. Jan Geurtz (2007) maakt dat in zijn boek "De verslaving voorbij" heel duidelijk. Stel je drinkt een glas wijn omdat je je onzeker voelt. Vervolgens voel je je daar iets beter door en je neemt er nog een en nog een. Iedere keer als je je onzeker voelt grijp je terug naar dit middel omdat het je helpt dat onzekere gevoel te dempen. Op een gegeven moment krijg je in de gaten dat je teveel drinkt en dat je niet meer op eigen houtje met die gevoelens van onzekerheid kunt omgaan. Je bent afhankelijk geworden van je wijn. Dan zit je niet alleen met je onzekerheid, maar ook met een schaamte dat het je niet lukt of misschien met een gevoel van falen. Je voelt je laf en een mislukking omdat je een fles wijn nodig hebt om iets aan je onzekerheid te doen. Schaamte en schuldgevoel zijn belangrijke emoties die gepaard gaan met verslaving.

Op het moment dat je probeert om het zonder de wijn te doen zul je onmiddellijk door negatieve gedachten en emoties besprongen worden. Je hebt een tijdlang je onvrede gedempt met alcohol of drugs en zodra je daar even mee stopt springen ze als een duiveltje uit een doosje tevoorschijn. De angst voor deze gevoelens en gedachten kan zo sterk zijn dat je in paniek raakt en toch maar weer naar de fles grijpt. Zo zit je in een vicieuze cirkel⁹.



⁹ Jan Geurtz, "De verslaving voorbij", Veen Bosch & Keuning (2007): blz. 41

Geurtz (2007) ziet de negatieve boodschappen die wij in onze kindertijd en de rest van ons leven krijgen als de elementen die onze negatieve identiteit opbouwen. Zodra je dit doorziet, zodra je doorhebt welke negatieve boodschappen jouw identiteit bepalen en zodra je doorziet dat dit niet de werkelijkheid is, doorzie je volgens Geurtz (2007) de verslavingsillusie en ben je er klaar voor om te stoppen.

Verslaving is kortom een poging om aan al je negatieve gedachten en emoties over jezelf te ontsnappen. Dat dit vergaande gevolgen heeft voor iemands leven mag duidelijk zijn.

Niet alleen kan het vermijden van emoties een gevolg zijn van het nemen van middelen, de verslaving zelf is ook van invloed op je emoties. Als je onder invloed bent vervormen je emoties zodanig dat je een heel andere kijk op de werkelijkheid krijgt. Je kunt bijvoorbeeld veel uitbundiger worden dan je in werkelijkheid bent. Je durft dingen die je anders niet zou durven en je voelt meer dan je anders zou voelen. Je kunt tomeloze energie krijgen, maar ook heel angstig worden. Nogal wat verslavingen gaan gepaard met psychotische of schizofrene gedragingen of monden uit in ernstige depressie (vooral bij langdurig, overmatig alcoholgebruik). Verslaafd zijn is een hele eenzame bezigheid. Het is een continue worsteling die je in je eentje voert. Het schuldgevoel en de schaamte maken dat je probeert om het te verbergen voor je omgeving. Net zolang tot het niet meer kan.

Daarbij komt ook nog dat je vervreemdt van je sociale omgeving. Veel mensen met een verslaving ontwikkelen gedrag waar vroeger of later problemen van komen. Door de voortdurende jacht op drugs en een chronisch gebrek aan geld nemen ze hun toevlucht tot stelen, liegen en manipuleren om dingen gedaan te krijgen. Ze onttrekken ze zich aan verantwoordelijkheden en worden onbetrouwbaar. Het netwerk van vrienden en familie brokkelt langzaam af en op een dag ontdek je dat je nog alleen over bent. Deze ervaring is zo schaamtevol dat veel mensen geen andere uitweg zien dan toch maar weer naar een middel te grijpen. Het is een vicieuze cirkel waar je nauwelijks nog uitkomt.

De kleine prins¹⁰

Een hoofdstukje uit De kleine Prins van Saint-Exupery verwoordt prachtig waar mensen met een verslaving mee worstelen;

“De volgende planeet werd bewoond door een dronkenlap. Dit bezoek was erg kort, maar de kleine prins werd heel verdrietig: - Wat doe je daar? – zei hij tegen de dronkaard die in stilte voor een verzameling lege en volle flessen zat.

- Ik drink – antwoordde de dronkaard somber.

- Waarom drink je? – vroeg de kleine prins aan hem.

- Om te vergeten – antwoordde de dronkaard

- Om wat te vergeten – vroeg de kleine prins verder die het al snel betreurde.

- Om te vergeten dat ik me schaam, biechtte de dronkaard op terwijl hij zijn hoofd boog.

- Schaamte voor wat? – informeerde de kleine prins die wenste hem te redden.

- Ik schaam mij omdat ik drink! – eindigde de dronkaard die zich uiteindelijk opsloot in stilte.

En de kleine prins ging er stomverbaasd vandoor.

- De grote mensen zijn beslist heel erg raar-, zei hij tegen zichzelf tijdens zijn vertrek.”



¹⁰ Antoine de Saint Exupéry, “De kleine Prins”, Donker (2015)

3. Op mentaal niveau

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van drugs op je hersenen. Samenvattend¹¹ zorgt middelengebruik voor enorme pieken van dopamine¹² en daarmee voor over stimulatie van het beloningscentrum in de hersenen. Het brein past zich aan deze situatie aan door zelf minder dopamine af te geven. Het gevolg daarvan is dat je bijna niet meer in staat bent tot het ervaren van plezier, en alleen middelen kunnen de hoeveelheid dopamine weer snel (tijdelijk) naar een normaal niveau brengen. Om de euforische roes weer te voelen, moet je bovendien steeds méér drugs gebruiken.

Alcohol is niet minder schadelijk en vernietigt bovendien hersencellen. Bij zware drinkers kan het volume van de hersenen na jaren afnemen met 10 tot 15%. Hersengebieden die zorgen voor zelfcontrole (frontale cortex), geheugen (hippocampus) en motoriek (cerebellum) kunnen door langdurig of veelvuldig drinken schade oplopen.

Iedereen is het er over eens dat middelengebruik schade veroorzaakt aan de hersenen. Interessanter misschien is de vraag of verslaving nou een ziekte is of niet? De meningen daarover zijn erg verdeeld.

Sommige mensen menen dat verslaving een ziekte is, die je weliswaar je hele leven bij je houdt, maar die ook te behandelen is. Anderen zeggen dat verslaving een keuze is en dat als je maar wilskracht genoeg hebt, je ervan af kunt komen. Er zijn veel factoren die van invloed zijn op of iemand verslaafd wordt of niet. Er is een erfelijkheidsfactor die maakt of je wel of niet een bepaald gen hebt dat verslavingsgevoeligheid bepaalt. Maar het hebben van dit gen wil niet zeggen dat je dan ook verslaafd zult worden. Omgevingsfactoren spelen daarbij ook een belangrijke rol. Sommige mensen bezitten wel dit gen, maar komen nooit in de verleiding om middelen te gaan gebruiken en worden dus ook niet verslaafd. Het gen bepaalt dus niet of je verslaafd wordt of niet. Ben je genetisch belast en zit je in een omgeving waar middelen worden gebruikt dan is de kans dat je verslaafd raakt groter dan voor iemand die het gen niet heeft. Zo bezien zou je dus een keuze kunnen hebben, omdat het gen niet bepalend is in of je verslaafd wordt, maar de omgeving waarin je verkeert wel. Als je genoeg wilskracht hebt om “nee” te zeggen tegen het biertje, de sigaret of het lijntje dat je aangeboden krijgt, dan kom je ook niet in de omstandigheden om verslaafd te worden. Maar zo simpel is het helaas niet. Er wordt heel verschillend aangekeken door neurowetenschappers, filosofen en andere onderzoekers tegen de vraag of mensen überhaupt een vrije wil hebben en bewuste keuzes kunnen maken. Reinout Wiers (2007)

¹¹ <https://www.novadic-kentron.nl/ben-ik-verslaafd/alcohol-drugs-en-de-hersenen-van-prenataal-tot-hoogbejaard/>

¹² Dopamine is een stof die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Het is een neurotransmitter. Dat zijn een soort ‘boodschapperstofjes’ in de hersenen die informatie van de ene naar de andere zenuwcel overbrengen. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Zie ook: <https://herseninstituut.nl/het-brein/begrippenlijst/dopamine/>

zegt het in zijn boek: Slaaf van het Onderbewuste zo¹³: iedereen ervaart een vrije wil, maar wetenschappelijk gezien is er evidentie dat dit een gevoel is dat je geest creëert en dat er geen directe causale relatie is met wat je doet. In de psychologie wordt niet of nauwelijks gesproken over vrije wil. Er wordt onderscheid gemaakt tussen gecontroleerde en automatische processen. Automatische processen gaan snel en je kunt er veel tegelijk in doen. Bijvoorbeeld autorijden; je schakelt, stuurt en geeft gas of remt af al naar gelang de situatie. Daar denk je niet over na. Dat gaat vanzelf.

Gecontroleerde processen zijn langzaam en kosten moeite, ze hebben een beperkte capaciteit. Gecontroleerde processen gaan vaker gepaard met het gevoel van vrije wil. Het gaat dan om zaken als: plannen maken, dingen in je hoofd houden, het vermogen je gedrag aan te passen als het niet goed gaat en ongewenste of ongepaste impulsen tegenhouden. In de psychologie heerst het algemene beeld dat veel gedrag gestuurd wordt door processen waar we ons niet of nauwelijks bewust van zijn. Reinout Wiers (2007) stelt dan ook dat verslaving ontstaat als gevolg van een verstoring in de balans tussen automatische en gecontroleerde processen. Bovendien worden gecontroleerde processen negatief beïnvloed door verslavende middelen. Als gevolg daarvan wordt de controle over bijvoorbeeld impulsen zwakker en de motivatie voor andere dingen dan verslavende middelen minder. Daar komt nog bij dat onze hersenen veranderen onder invloed van verslavende middelen, waardoor het vermogen om goede beslissingen te nemen wordt aangetast.

Verslavende middelen hebben veel effect op de hersenen. Ze zorgen voor een soort elektrische stroompjes in je hersenen die een prettig gevoel veroorzaken. Gebruik je vaker verslavende middelen, dan raken je hersenen gewend aan dit prettige gevoel en heb je steeds meer nodig om het fijne gevoel te veroorzaken. Er ontstaat een soort gewenning.

“Mijn hersenen zijn veranderd door te blowen. Normaal heb je een 1-baans weg in je hoofd, maar ik heb er een 5-baans weg van gemaakt. Mijn hersenen maken overuren in het produceren van fijne stofjes zoals endorfine. Als je niet meer gebruikt groeien er planten over je snelweg, maar het gaat nooit meer weg. Op het moment dat ik een keer gebruik trekken de planten zich weer terug.”

¹³ Reinout Wiers, “Slaaf van het Onbewuste”, Bert Bakker Amsterdam (2007); blz.256 en 257

Stop je met het nemen van verslavende middelen dan zullen je hersenen dit direct registreren en treden er ontwenningverschijnselen op. Net zoals ons lichaam signalen afgeeft dat het meer wil, doen ook de hersenen dat in een poging om een fijn gevoel te creëren.

Het is duidelijk dat verslavende middelen veroorzaken dat we de controle verliezen op ons gedrag. Omdat ons lichaam en onze hersenen daarnaast vragen om deze middelen is het moeilijk, juist omdat we die controle niet meer hebben, hier weerstand aan te bieden. Een bijna onmogelijke opgave voor mensen die willen stoppen met hun verslaving.

4. Op spiritueel niveau

Eerst even iets over het begrip spiritualiteit. Er zijn heel veel definities van en even zovele misverstanden over wat spiritualiteit betekent. In het kader van deze scriptie is het vooral belangrijk om te begrijpen wat ik eronder versta. Ik zal daarom hier een poging doen.

Mijn yoga juf zegt altijd: spiritualiteit zit in je lichaam. Eerst begreep ik niet wat ze daarmee bedoelde, maar inmiddels begrijp ik het maar al te goed. Wanneer je geen contact hebt met je lichaam, ben je je ook niet bewust van jezelf, van je gedachten, je emoties en de wereld om je heen. Voor mij betekent spiritualiteit bewust leven, in contact met mijn innerlijk weten en met een open hart. Dat houdt in dat ik me bewust ben van het hier en nu. En dat kan alleen als ik in mijn lichaam woon. Als ik in mijn lichaam woon ben ik me bewust van wat de signalen uit mijn lichaam, mijn gedachten en mijn emoties me te vertellen hebben. Ik ga moeilijkheden, weerstanden, emoties en alles wat er langs kan komen niet uit de weg. Ik sta in verbinding met mezelf en met de wereld om mij heen. Dit beperkt zich niet tot de stoffelijke wereld, maar gaat zeker ook over mijn verbinding met de energieën om ons heen en met de kennis die de kosmos ons geeft.

Als je verslaafd bent, ben je afgesneden van de signalen van je lichaam, je emoties en je intuïtie. Je bent er wel, maar je wordt volledig in beslag genomen door je verslaving. Je bent nauwelijks in staat om je bewust te zijn van je situatie of een besef te hebben van een leven in het nu. Je leeft de meeste tijd, afhankelijk van welk middel je neemt, in een andere werkelijkheid, in een ander bewustzijn.

Toch heeft dit soort bewustzijn weinig te maken met een spiritueel bewustzijn, dat bijvoorbeeld optreedt tijdens meditatie.

Eckhart Tolle (2008) zegt het in zijn boek Een nieuwe aarde¹⁴ heel mooi. “Ruimtebewustzijn heeft weinig te maken met high zijn. Beide toestanden liggen buiten het denken. Dat hebben ze gemeen. Het fundamentele verschil is echter dat je in het eerste geval (ruimtebewustzijn) boven het denken uitstijgt en er in het tweede geval (high zijn) onderuit zakt.

Een deelnemer van Emoties in Beweging vertelde na de meditatie; Toen jij zei: Je bent niet je emoties en je bent niet je gedachten, toen had ik het gevoel dat ik er helemaal bovenuit steeg en dat ik één werd met een groter geheel. Het was bijna een hallucinerende ervaring, eigenlijk net zoals toen ik nog gebruikte. Als een trip.”

Ruimtebewustzijn is een volgende stap in de evolutie van het menselijk bewustzijn. High zijn is een regressie naar een toestand die we heel lang geleden hebben verlaten.” Hoewel alle middelen veroorzaken dat onze chakra's¹⁵ of teveel gesloten of veel te ver open staan en ze gaten in onze aura's slaan, hebben verschillende drugs een verschillend effect op ons etherisch¹⁶ en astraal lichaam¹⁷. Drugs zijn zo oud als de wereld. Bewustzijnsverruimende drugs werden altijd al gebruikt om toegang tot de bovenzinnelijke wereld te krijgen en in contact te komen met de Goden. Ook nu nog zien we dat terug in de rituelen die sjamanen of medicijnmannen gebruiken. Denk maar aan de vele ayahuasca sessies die tegenwoordig weer heel populair zijn.

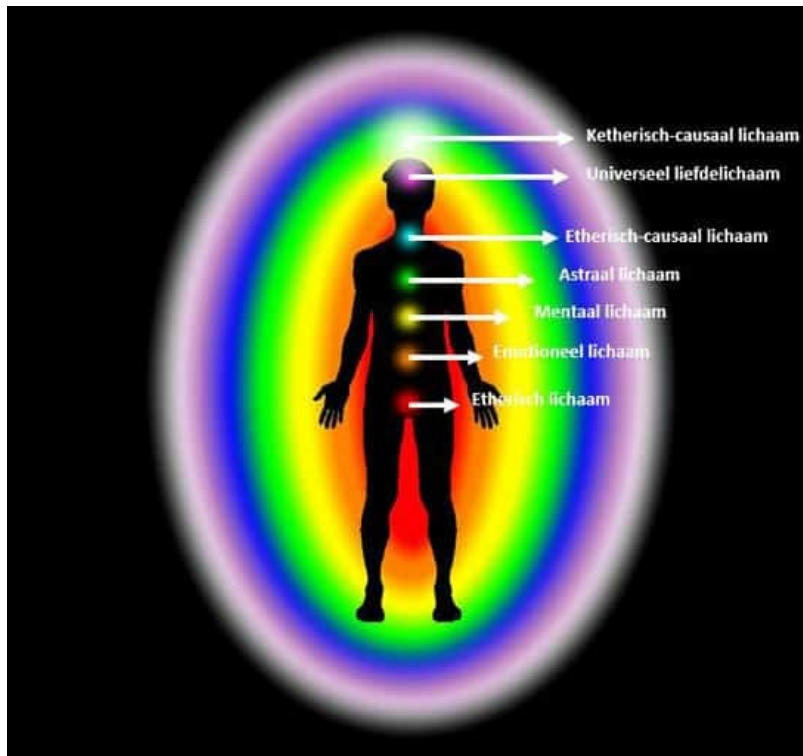
LSD (populair sinds de jaren 60) bijvoorbeeld veroorzaakt een soort stervensproces in ons lichaam. Met andere woorden het etherlichaam komt los van het fysieke lichaam waardoor je als het ware uit je lichaam treedt en jezelf vanaf een afstandje kunt beschouwen. Op die reis neemt het etherlichaam ook het astrale lichaam en het ik mee waardoor je dit ervaart als een wakkere, zelfbewuste droomachtige reis. Het is een bijna-doodervaring waarbij alle grenzen overschreden worden en je één wordt met de kosmos.

¹⁴ Eckhart Tolle (2008), “Een nieuwe Aarde, de uitdaging van deze tijd”, Ankh-Hermes bv, Deventer; blz. 179

¹⁵ Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskracht energie ontvangt, assimileert en uitdrukt. Het woord chakra betekent letterlijk wiel of schijf en verwijst naar een draaiende cirkel van bio-energetische activiteit, emanerend vanuit de belangrijkste zenuwknopen die zich vanuit de wervelkolom vertakken. Er bestaan 7 van deze wielen. (uit: Handboek Chakra Psychologie; Anodea Judith (2017), Altamira, Haarlem, blz. 15)

¹⁶ Etherisch lichaam: het etherisch lichaam is samengesteld uit fijne energielijnen, heeft dezelfde opbouw als het fysieke lichaam en ligt ook het dichtstbij het fysieke lichaam. (Uit de syllabus Module Energetica; NEM Academy 2015)

¹⁷ Het astrale lichaam ligt boven het mentale lichaam en vormt het hoogste niveau van trilling van het fysieke lichaam. Het is de laag die grenst aan het spirituele lichaam. (Marja de Vries (2007), De hele olifant in beeld, Ankh-Hermes bv, Deventer, blz. 96)



Hetzelfde proces zien we bij marihuana en hasj. Ook hier ontstaat er een soort uitredingsproces uit het lichaam en een bewustzijnsverruimende ervaring die het mogelijk maakt om datgene gevoelsmatig waar te nemen wat anders verborgen blijft. Het opent de poort naar wijsheid, liefde en een groot verbondenheidsgevoel met de kosmos. Zoals een gebruiker het beschrijft in Ron Dunselmans (2005) boek 'In plaats van Ik'; "Het is alsof ieder zandkorreltje, ieder blaadje precies op de juiste plaats zit, helemaal verzorgd is, volmaakt afgewerkt en dan krijg ik de neiging om me in te graven, er helemaal in op te gaan"¹⁹. Ron Dunselman (2005) onderscheidt in zijn boek een duidelijk verschil tussen LSD, marihuana en hasj die je naar een buiten zintuigelijke wereld brengen en alcohol dat je naar een aards, alledaags zelfbewustzijn drijft. Alcohol had in de loop van de mensheid een missie. Namelijk om hem af te scheiden van de samenhang met het goddelijke. Zodat het persoonlijke 'Ik ben' kon verschijnen. Alcohol stimuleerde dat de mens zich onafhankelijk ging voelen ten opzichte van de godenwereld en verantwoordelijkheid leerde nemen voor zijn eigen besluiten en daden.²⁰ Door het drinken van alcohol wordt er zodanig beslag gelegd op het stoffelijke lichaam, op het Ik, dat het astrale lichaam hierdoor als het ware gevangen wordt. Daardoor worden alle Ik kenmerken die de mens in zich heeft uitvergroot en sterker

¹⁸Afbeelding overgenomen van <https://www.live2be.nl/auralichamen/>

¹⁹ Ron Dunselman (2005), In plaats van Ik, de verborgen werking van drugs, Vrij Geestesleven, Zeist, blz. 106

²⁰ Ron Dunselman (2005), In plaats van Ik, de verborgen werking van drugs, Vrij Geestesleven, Zeist, blz 167

weerspiegelt in het astrale lichaam.

Bij het gebruik van cocaïne zien we dat met name de organen los komen uit het fysieke lichaam en binnendringen in het astrale lichaam en aldaar tot beeld worden.²¹ Dit kan leiden tot enorme euforie met prachtige hallucinaties. Het ego is opgeblazen en denderd over alle fijnzinnige intuïtie en spirituele subtiliteiten heen.

Uiteraard kunnen de hierboven min of meer euforische effecten ook de andere kant op slaan. Ze kunnen ook de poort openen naar een afgesloten, opgesloten, opgejaagd gevoel en emoties als verdriet, haat, achterdocht, schaamte en schuld versterken, met vreselijke angsten en psychoses tot gevolg.

Alcohol en drugs beschadigen het subtiele en fijnmazige web van auratrillingen (waar het etherisch en astraal lichaam onderdeel van zijn) dat een mens om zich heen draagt. Er ontstaan gaten in en het belet de auralagen om in een gezonde trillingsfrequentie te resoneren. Het gevolg hiervan is dat er invloeden doorheen komen die niet gewenst zijn of zelfs schadelijk zijn en die effect hebben op het fysieke lichaam.

Ook de chakra's die verbonden zijn met onder andere het etherisch en astrale lichaam raken beschadigd door het gebruik van alcohol en drugs. Iedere soort verslaving is verbonden met een bepaalde chakra en beïnvloedt deze chakra negatief in zijn ontwikkeling of uitingsvorm.

Muladhara (wortel)	Svadhithana (zoetheid)	Manipura (flonkerend juweel)	Anahata (ongeslagen)	Vissudha (zuivering)	Ajna (waarnemen en commanderen)	Sahasrara (duizendvoudig)
Aarde / Zwaartekracht	Water / Polariteit	Vuur / Verbranding	Lucht / Evenwicht	Geluid / Trilling	Licht / Luminescentie	Denken / Bwustzijn
Eten, gokken, winkelen, werk	Alcohol, seks, heroïne	Amfetamine, cocaïne, werk, cafeïne	Tabak, suiker, liefde, marihuana	Opiaten, marihuana	Hallucinogenen , marihuana	Religie, spirituele oefening
Angst	Schuld	Schaamte	Verdriet	Leugens	Illusie	Gehechtheid

²¹ Ron Dunselman (2005), In plaats van Ik, de verborgen werking van drugs, Vrij Geestesleven, Zeist, blz 232

De Plek

*Je moet niet alleen, om de plek te bereiken,
Thuis opstappen, maar ook uit de manieren van kijken,
Er is niets te zien en dat moet je zien
Om alles bij het zeer oude te laten.*

*Er is hier, Er is tijd,
Om overmorgen iets te hebben achter gelaten,
Daar moet je vandaag voor zorgen,
voor sterfelijkheid.*

Herman de Conink, uit: Schoolslag 1994

²² Overgenomen uit Anodea Judith (2017), Handboek Chakra Psychologie, Altamira Haarlem.

6. Wat is meditatie

Meditatie is een overkoepelend woord voor uiteenlopende vormen van contemplatieve activiteit. Net zoals sport naar een heleboel soorten lichamelijke inspanning kan verwijzen.²³ Meditatie bestaat in allerlei vormen. Ook in onze eigen Emoties in Beweging groep werken we met veel verschillende vormen van meditatie. Zonder volledig te willen zijn, geef ik hieronder een aantal vormen van meditatie:

- *Mediteren met aandacht en adem*
Je zit in stilte en telt je ademhaling. Als je afdwaalt breng je je aandacht vriendelijk terug naar je ademhaling en begint opnieuw te tellen.
- *Mediteren met overgave*
Je zit in stilte en geeft je over aan alles wat voorbij komt; emoties, gedachten, ongemakken in je lijf
- *Lopen (Kinhin)*
Je loopt in een langzaam of wat sneller tempo en richt je aandacht op je voeten en de manier waarop je voeten contact maken met de aarde
- *Lichaamsaandacht*
Je volgt je lichaam in bepaalde houdingen, geïnspireerd op Hatha yoga (alsof jij het niet doet, maar je lichaam zelf) en voelt wat dat doet met je lijf
- *Mediteren met beelden*
Je roept bepaalde beelden op of laat je meenemen op een visuele reis en kijkt als een toeschouwer wat dat met je doet
- *Mediteren met een mantra*
Je krijgt een woord of spreuk en herhaalt die constant in jezelf, of hardop
- *Liggen; de bodyscan*
Je volgt met aandacht je hele lijf, van je kleine teen tot het puntje van je kruin en je voelt wat er te voelen valt.

²³ Daniel Goleman & Richard J. Davison (2018), Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen, Atlas Contact Amsterdam, Blz. 15.

Bij al deze vormen van meditatie is wel een gemeenschappelijke deler; het gaat om Bewust Zijn. Of zoals Jon Kabat-Zinn het zo mooi verwoordt:

*'Meditatie is de enige bewuste en systematische menselijke activiteit waar het in de kern niet gaat over het verbeteren van jezelf of ergens anders te komen, maar wel om simpelweg te realiseren waar je al bent.'*²⁴

In hun boek Zen en geluk²⁵ schrijven Merel en Rients Ritskes dat meditatie een vorm van aandachtstraining is en veel meditatieoefeningen een vorm van concentratieoefeningen zijn. Hoewel daar een kern van waarheid in zit vind ik deze omschrijving ook te smal.

Meditatiebeoefening kan juist ook betekenen dat je je open stelt voor alles wat zich aandient. Het plaatst je als het ware in de positie van de toeschouwer. Er trekt van alles aan je voorbij en jij kijkt ernaar, van een afstandje en je oordeelt niet. Het enige wat je doet is: Zijn. Bewust Zijn. Je lichaam ontspant maar je geest is klaarwakker. En misschien wel het belangrijkste: je identificeert je niet met alles wat er aan je voorbij trekt. Je blijft onverstoort zitten in de stilte en wacht en rust.

Alle vormen van meditatie bestaan uit dit proces; kijk wat er zich aandient, oordeel niet en identificeer je er niet mee. Blijf in de stilte. Ook al bestaat je meditatiebeoefening eruit je aandacht of concentratie te richten op een woord, je ademhaling, een plek in je lichaam of iets anders, dan nog zal er zich van alles aandienen. Er zullen gedachten of emoties langs komen. Er zullen zich ongemakken in je lichaam voordoen. En iedere keer weer keer je terug naar de stilte, naar het woord waar je je aandacht op richt of naar je ademhaling. Kortom: of je meditatie nou ziet als een oefening in concentratie of juist als een manier om je te openen voor alles wat er langskomt, het proces blijft hetzelfde.

Meditatie is strikt genomen; gaan zitten en je overgeven aan het moment. Het is niet dat je er een doel mee bereikt. Het is eerder dat je je gewaar wordt van de afwezigheid van alles: van verlangens, emoties, een ik, gedachten, drukte en chaos. Door te mediteren ga je samenvallen met je leven. Het is niet gemakkelijk om dit te doen. Als je gaat zitten wordt je vaak overvallen door alles wat er in je omgaat. Je pijn, je verdriet, je gehechtheid, je eenzaamheid, je chaos, je wil om te controleren. Laat dat allemaal maar eens over je heen komen, terwijl jij zit en kijkt en wacht in stilte.

²⁴ <http://www.markteijgeler.nl/abc-van-meditatie/wat-is-meditatie/>

²⁵ Rients en Merel Ritskes-Hoitinga (2003), Zen en geluk, De Driekhoek Amsterdam. Blz 36

Joko Beck schrijft in haar boek *Alle dagen Zen*²⁶: “De kern van meditatie is dit, het enige dat we constant moeten doen is de kleine stap te maken van de malende wereld in ons hoofd naar het hier en nu. En daar is moed voor nodig. Veel moed en doorzettingsvermogen.” Volgens Joko Beck gaat meditatie niet om een of andere toestand, het gaat om onszelf. We zitten en we kijken naar onszelf. We voelen een steek in onze schouder, we voelen pijn in onze rug, we denken na over de buurvrouw die iets gezegd heeft, we denken na over wat we nog moeten doen, we voelen kramp in onze voet enzovoort, enzovoort enzovoort. Het gaat om ons zelf. We nemen waar wat er op dit moment is en dat doen we met aandacht. En we identificeren ons er niet mee.

7. Het effect van Meditatie

1. Op fysiek niveau

Zitten op een kussentje en aandacht hebben voor wat zich voordoet is in beginsel een heel fysieke bezigheid. Vanaf het moment dat je je ogen dicht doet begin je te voelen; kramp in je kuit, pijn in je rug, slapende voeten, kriebel in je neus. Er gebeurt van alles. Hoe moeilijk is het dan om hier met aandacht naar te kijken, in het hier en nu te blijven en niet te oordelen? Onmiddellijk dienen zich allerlei gedachten aan die zeggen: verschrikkelijk, ik hou dit niet vol, hoe lang moet ik nog, ik ga even verzitten, wat een ellende enzovoort.

Toch is gebleken dat meditatie een goed alternatief is als middel tegen pijn tegenover alle reguliere pijnbestrijders. Van die laatste is bekend dat ze veel bijwerkingen hebben en een risico vormen op verslaving. Meditatie heeft die bijwerkingen niet.

In hun boek *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen* beschrijven Daniel Goleman en Richard J. Davidson²⁷ verschillende onderzoeken waarin mensen met chronische pijn deelnamen aan een meditatietraining. Na verloop van tijd merkten zij dat hun perceptie van de pijn veranderde. De pijn zelf werd niet minder, maar de waarneming ervan viel uiteen in onderdelen. Aan de ene kant was er de ervaring van pijn; de intensiteit, hoe de pijn zich voordeed (kloppen, prikkels of steken) en aan de andere kant was er het emotionele gevoel erbij; de worsteling met de pijn die we niet willen en waarvan we willen dat het ophoudt. Mensen die al langere tijd mediteerden konden zelfs met enige belangstelling en gelijkmoedigheid kijken naar hoe de pijn zich voordeed. Hun aversie verdween en de pijn viel uiteen in subtielere gewaarwordingen.

²⁶ Charlotte Joko Beck (2001), *Alle dagen Zen*, Karnak Amsterdam, Blz. 26

²⁷ Daniel Goleman & Richard J. Davison (2018), *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, Atlas Contact Amsterdam, Blz. 92.

Wanneer je regelmatig en langere tijd mediteert ontwikkel je een alerte vorm van lichaamsbewustzijn. Je gaat als het ware samenvallen met je lichaam. Je gaat er in wonen en omdat je meer in het hier en nu bent voel je aan je lichaam of er iets is dat het je wil vertellen. Dit geldt niet alleen voor pijnprikkels maar voor alle signalen die je lichaam afgeeft. Je wordt als het ware de toeschouwer van wat er zich afspeelt in je lijf. Ik heb dat zelf ook ervaren sinds ik regelmatig mediteer. Mijn allereerste meditatie ervaring stamt van ongeveer 20 jaar geleden. Ik deed mee aan een oriëntatie cursus en ik weet nog goed dat ik tijdens de allereerste les al helemaal verkocht was. Het idee dat ik niets hoefde te doen. Mezelf helemaal even kon afzonderen van de wereld en in stilte op een kussentje mocht zitten vond ik fantastisch. Maar naar mate de lessen vorderden en ik thuis ook ging mediteren werd het moeilijker. Ook ik heb een hele worsteling door gemaakt (en dat gaat nog steeds met vallen en opstaan) om een beetje balans in mijn meditatie-ervaring te krijgen. Het is niet mis wat er allemaal op je afkomt als je stil bent en je open stelt voor alles wat zich aandient. Het is een regelrechte confrontatie met jezelf, en met je soms ziekmakende gedachten en emoties. Inmiddels heb ik al jaren een vast meditatie-ritme en mijn lichaamsbewustzijn is opvallend verbeterd. Ik woon in mijn lichaam en voel meteen als er iets niet in orde is. Mijn lichaam vertelt mij vaak eerder dat er stress of negativiteit in aantocht is dan dat ik dit met mijn gedachten onder woorden heb kunnen brengen.

Een ander fysiek effect van meditatie is de rol die ademen inneemt bij het beoefenen ervan. Het bewust volgen of tellen

van de ademhaling is een techniek die vaak wordt gebruikt bij het mediteren. Bewust ademen draagt bij aan lichaamsbewustzijn en verlaagt stress of een opgejaagd gevoel. Door je eigen ademhaling te beïnvloeden gaat er als het ware een signaal naar je hersenen dat zegt: je ademhaling is rustig, er is



geen gevaar. Bewust ademen geeft ruimte aan je longen, je borst en je buik. Het helpt de energie door je lichaam te laten stromen zodat je je ontspannen en rustig voelt.

Sommige mensen zijn te gestrest om te kunnen mediteren. Als er teveel adrenaline door het bloed stroomt kunnen we niet stil zitten. Dan willen we iets doen om onze energie kwijt te kunnen. In dat geval kan het beter zijn om een stuk te gaan wandelen of te sporten, voordat we gaan mediteren.

2. Op emotioneel niveau

Wij mensen zijn verslaafd aan onze verhalen. Vanaf het moment dat we geboren worden krijgen we boodschappen van onze ouders of verzorgers, van familie, vrienden en leraren. Allemaal goed of minder goed bedoelde boodschappen die maken dat we een beeld gaan vormen over onszelf. Die boodschappen bepalen ook voor een groot deel onze emoties. Emoties zijn een fysieke reactie op wat we denken in ons hoofd. Die boodschappen kleuren het plaatje van hoe we onszelf zien in de wereld om ons heen. Alles wat we meemaken, onze ervaringen, de reacties van anderen, onze eigen reacties worden geplaatst in het kader van dit ingekleurde plaatje. Dus stel: ik heb in mijn leven de boodschap opgevangen dat ik niet belangrijk ben. Op een bepaald moment ga ik een cursus volgen. Er zitten wel 30 mensen in de cursuszaal. De namen worden voorgelezen en je mag iets vertellen over je zelf. Iedereen komt aan de beurt, behalve ik. Dan zal ik denken: ik ben niet belangrijk. Waarschijnlijk zal ik verder weinig meekrijgen van die eerste cursusbijeenkomst omdat ik me klein, onzeker en rot voel. Allemaal emoties die een reactie zijn van mijn lichaam op wat ik op dat moment denk, of wat er in mij omgaat. Aan het einde van de bijeenkomst komt de cursusleidster naar me toe. Ze verontschuldigt zich en laat weten dat het blaadje met mijn naam uit haar map was gevallen en onder de tafel lag. Tja.... Niks aan de hand dus. Er was op dat moment niemand die mij niet belangrijk vond. Het blaadje was uit de map gevallen. Het enige wat ik hieruit kan concluderen is dat ik een moment voorbij heb laten gaan waarvan ik had kunnen leren. Een moment waarvoor ik dankbaar had kunnen zijn, als ik mijzelf los had kunnen maken van de verhalen die ik gedurende mijn leven heb gecreëerd, als ik mij er niet mee geïdentificeerd had en niet aan gehecht had. En dat is precies wat meditatie doet met onze emoties. Wanneer het je lukt om met je hele hebben en houden te gaan zitten in alle emoties die in je omgaan en die langskomen, als je er met stille aandacht naar kijkt, dan ga je beseffen; ik ben dat niet. Ik ben niet die bril waardoor ik het leven bekijk. Ik ben niet die boodschappen die ik gekregen heb. Ik ben niet mijn angst, mijn eenzaamheid, mijn schuldgevoel, mijn schaamte, mijn woede. Nee, dat ben ik allemaal niet. Al die emoties zijn een onderdeel van het ego. En al die emoties leven in het verleden. Of in de toekomst, maar niet in het nu. Als je je niet bewust bent van je emoties en je niet bewust bent van de gedachten waaruit ze voortkomen, gaan ze met je aan de haal. Het is dan onmogelijk om in het hier en nu te leven. Je bent dan een speelbal van wat je ooit is overkomen en van alle situaties die nog komen gaan en die je zo interpreteert.

Door te mediteren wordt je toeschouwer van je eigen emoties. Je kijkt ernaar van een afstandje en geeft er ruimte aan. Emoties zijn niet goed of slecht. Ze zijn. En als het je lukt om ze te laten komen en gaan zoals de golven van de zee, om er niet over te oordelen en je er vooral niet mee te identificeren, dan gaat het je lukken om een glimp op te vangen van wie je werkelijk bent. Namelijk; stilte, rust, vrede en gelijkmoedigheid. Een prachtige meditatie waarbij je dit kunt oefenen is de Bergmeditatie (zie Bijlage 1 voor tekst en uitleg).

Mediteren kan erg confronterend zijn. Je zit stil en je bent totaal gefocust op je zelf. Alles wat zich afspeelt in je hoofd en in je lijf krijg je keihard in je gezicht. Er is geen afleiding. Daar is moed en doorzettingsvermogen voor nodig.

“Ik vind het heel moeilijk om thuis alleen te mediteren. Ik voel nu de momenten dat ik er eigenlijk behoefte aan heb, maar het is zo moeilijk om me er toe te zetten. Het is ook eng. Ik kies er dan toch vaak voor om een serie te kijken of te sporten of mensen op te zoeken. Ik zoek afleiding buiten mezelf omdat de confrontatie met mezelf eng is, meditatie is confrontatie met mezelf zonder me te kunnen verstoppen.”

Meditatie is oorspronkelijk niet bedoeld als behandeling voor psychologische problemen.²⁸ Maar het blijkt wel te helpen bij sommige daarvan, vooral bij depressie en innerlijke onrust. Daniel Goleman en Richard J. Davidson maken in hun boek *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, melding van een meta-analyse van 47 onderzoeken naar de toepassing van meditatie technieken om mensen met geestelijke problemen te behandelen. Daaruit blijkt dat meditatie kan leiden tot afname van depressies, psychische angst en pijn. De werking is vergelijkbaar met medicijnen, maar zonder de vaak heftige bijwerkingen. Meditatie kan in mindere mate ook de druk van psychologische spanningen verminderen. Met name liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie (zie Bijlage 2 voor tekst en uitleg) kan heilzaam zijn voor mensen met trauma's en PTSS in het bijzonder. Ook Rients en Merel Ritskes melden in hun boek *Zen en Geluk*²⁹ dat meditatie een effectieve manier is om stress te lijf te gaan. Volgens hen is het bewezen dat stresshormonen verminderen door te mediteren en hoe meer we mediteren hoe minder stress een rol gaat spelen. Tegelijkertijd wordt onze weerstand verhoogd en worden angstgevoelens minder. Meditatie speelt een belangrijke rol bij het ervaren van emoties. Door stil te zitten en er ruimte aan te geven versterk je het golvende patroon van het komen en gaan van emoties. Je zorgt ervoor dat de energie blijft stromen in je lichaam waardoor er geen blokkades ontstaan en je niet ziek wordt.

²⁸ Daniel Goleman en Richard J. Davidson *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, Atlas Contact Amsterdam (2018), Blz. 204

²⁹ Rients en Merel Ritskes-Hoitinga (2003), *Zen en geluk*, De Driehoek Amsterdam, blz 75

***“Tijdens de meditatie heb ik wel eens ervaren dat ik geen angst heb
Dat was een fijn gevoel. Ik ben altijd heel bang voor dingen.”***

3. Op mentaal niveau

Uit onderzoek³⁰ is gebleken dat mensen 47% van de tijd dat ze ergens mee bezig zijn afdwalen met hun gedachten. Behalve tijdens de liefde bedrijven, dan is het 10%.

Over het algemeen heeft het soort activiteit waar men mee bezig is weinig invloed op de mate waarin de gedachten afdwalen. De onderzoekers kwamen wel tot een cruciale vaststelling; de proefpersonen rapporteerden dat ze zich minder gelukkig voelden als hun gedachten afdwaalden vergeleken bij de momenten waarop dat niet zo was, ongeacht wat ze op dat moment aan het doen waren. Dus zelfs als ze met hun minst favoriete activiteit bezig waren, zoals het huishouden doen of in de file staan, voelden ze zich alleen nog maar ongelukkiger als hun gedachten afdwaalden. Afdwalende gedachten zijn er de oorzaak van dat we ons ongelukkig voelen en niet het gevolg.

Dat is interessant want meditatie lijkt een heel positief effect te hebben op onze focus en daarmee op het al of niet afdwalen van onze gedachten.

Daniel Goleman en Richard J. Davidson³¹ hebben in hun boek *Meditatie*, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen veel onderzoeken naast elkaar gelegd en proberen daaruit conclusies te trekken. Zij schrijven: “Vanaf de eerste uren, dagen en weken meditatie kunnen er al diverse voordelen worden genoteerd. Zo vertonen de hersenen van de beginnende mediterende in de amygdala minder reactie op stress.” De amygdala³² is een amandelvormige groep neuronen die diep verborgen ligt in beide hersenhelften en verwerkt onze emotionele informatie. De amygdala is ook bekend om het in gang zetten van de “vlucht, vecht of bevries” respons. Hij speelt bovendien een belangrijke rol in het maken van herinneringen, met name herinneringen die verbonden zijn met sterke emoties.

De amygdala³³ is het emotionele knooppunt in het centrale deel van de hersenen en staat in verbinding met de prefrontale cortex, vlak achter het voorhoofd. De prefrontale verbindingen zijn het uitvoerende centrum van de hersenen, dat kan leren, analyseren, beslissen en lange termijn doelen kan nastreven. Bij boosheid of angst waarschuwt de amygdala de prefrontale verbindingen en als de verontrustende emoties uit de hand lopen zorgt de amygdala er voor dat de uitvoerende functies verlamd raken. Als we onze aandacht echter actief controleren, zoals bij meditatie gebeurt, kunnen we die prefrontale verbindingen zelf besturen en kalmeert

³⁰ James Kingsland, *Siddhartha's brein* (2016), Ambo/Anthos, blz. 44

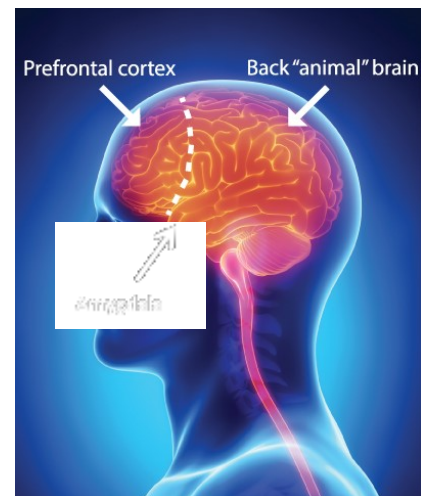
³¹ Daniel Goleman en Richard J. Davidson *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, Atlas Contact Amsterdam (2018), Blz. 268

³² Blaise Aguirre en Gillian Galen, *Mindfulness bij Borderline*, Hogrefe Amsterdam (2013), Blz. 49

³³ Daniel Goleman en Richard J. Davidson *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, Atlas Contact Amsterdam (2018), Blz. 126

de amygdala. Hoe meer we mediteren hoe sterker de verbinding wordt tussen de amygdala en de prefrontale verbindingen.

Volgens Goleman en Davidson wordt de aandacht na twee weken meditatiebeoefening beter en geconcentreerder, neemt het dwalen van de geest af en gaat het werkgeheugen vooruit. Op compassie gerichte meditatie levert diverse snelle resultaten op, waaronder sterkere verbindingen in het circuit voor empathie. Bij³⁴ meer ervaren mediterenden zijn de vastgestelde voordelen steviger ingebed. In de hersenen is de reactie op stress minder, wordt de compassie met medemensen groter en zijn er gammagolven waarneembaar. Deze gammagolven zijn



vergelijkbaar met de golven die we in de hersenen zien als mensen slapen. Bovendien lijkt het erop dat de hersenen van de zeer ervaren mediterenden (en dan bedoelen ze bijvoorbeeld Tibetaanse monniken) minder snel verouderen. Maar het allermooiste wat Goleman en Davidson ontdekten was dat de hersenen van de ervaren yogi in rust veel overeenkomst vertoonde met de hersenen van anderen terwijl zij mediteerden. Voor hun is de meditatieve toestand een eigenschap geworden.

Voor gewone mensen zoals jij en ik lijkt die zijns-situatie misschien ver weg, maar het staat vast dat wanneer je mediteert en je doet dit op regelmatige basis en voor langere tijd, je meer controle krijgt over de mate waarin je stress ervaart en je minder last hebt van al die rondolende gedachten in je hoofd. Ook James Kingsland stelt in zijn boek Siddhartha's brein³⁵ dat er opvallend genoeg al neurologische veranderingen te zien zijn van deze verschuiving in perspectief na acht weken meditatie. In de MRI scanner is te zien hoe bij mensen die hun gedachten op het hier en nu richten de activiteit van de prefrontale cortex afneemt.

James Kingsland schrijft: "Om zich er ten volle van bewust te zijn en bevrijd te worden van het gebruikelijke 'ik, mij, mijn' van het menselijk bestaan moet de geest er jarenlang in getraind worden zich niet persoonlijk te identificeren met elke kortstondige begeerte en emotie. Daartoe moet een mens langzamerhand oude psychische gewoonten wissen en nieuwe gewoonten op de harde schijf van het brein schrijven".

James Kingsland heeft ook gekeken naar delen van de hersenen die in verband staan met zucht, wat bij mensen met een verslaving heel belangrijk is. Hij haalt daarbij de vuurrede aan die Siddhartha ooit hield. De vuurrede gaat over het in lichterlaaie staan van onze zintuigen,

³⁴ Daniel Goleman en Richard J. Davidson Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen, Atlas Contact Amsterdam (2018), Blz. 269/270

³⁵ James Kingsland, Siddhartha's brein (2016), Ambo/Anthos, blz. 80

gewaarwordingen, plezierige en onplezierige gevoelens, gedachten en bewustzijn. Volgens Siddharta staan ze in lichterlaaie door onwetendheid, haat en begeerte. Boeddha's les bestond eruit dat we ons niet begerig moeten vastklampen aan de objecten van onze zintuigen en van onze geest.

Boeddha's vuurrede: (Jatila's zijn volgelingen)

‘O, Jatila's,’ begint hij met een kalme stem waarmee hij respect afdwingt, ‘alles brandt. De zintuigen en hun objecten staan in vuur en vlam, gewaarwordingen staan in vuur en vlam, gevoelens staan in vuur en vlam, de gedachten en het bewustzijn staan in vuur en vlam. Ze branden door het vuur van de begeerte, de haat en de begoocheling, en zolang de vlammen brandstof vinden om zich aan te laven, zullen de vuren blijven branden en zullen er geboorte en dood zijn, verval, zorgen, weeklagen, lijden, wanhoop en smart. Broeders, een geleerde en edele leerling die deze waarheid inziet zal het heilige achtvoudige pad betreden. Hij krijgt genoeg van het oog, hij krijgt genoeg van hetgeen hij waarneemt, hij krijgt genoeg van gedachten en ideeën. Als hij daar niet langer aan hecht, worden de vuren van begeerte, haat en onwetendheid gedoofd. Hij wordt verlost van zelfzuchtigheid en bereikt de gezegende staat van nirwana.’¹

Lange tijd overdenken de vuuraanbidders zijn woorden in stilte. Dan beginnen enkelen zacht te mompelen. Anderen vallen hen bij en met zijn allen zeggen ze ritmisch teksten op. Pas wanneer er nog meer gaan meedoen wordt duidelijk dat ze zijn preek herhalen, zijn woorden memoriseren. Ze gaan daar helemaal in op, en Siddhartha klimt van het stenen plateau en loopt naar de trap die naar beneden leidt. Terwijl hij voorbijloopt maken de Jatila's een buiging voor hem.

Hoewel deze rede 450 jaar voor Christus werd uitgesproken is hij nog onverminderd actueel. Kingsland schrijft³⁶: Om los te komen van onze begeerte of zucht is het belangrijk om ons default mode netwerk te verstevigen. Het default modenetwerk vertoont activiteit als we in rust zijn. Dus ook als we mediteren. Dit netwerk in onze hersenen laat onze geest een duik nemen in onze herinneringen om bepaalde gebeurtenissen nog eens af te spelen, of juist de toekomst binnen gaan om ons alvast gesprekken en situaties voor te stellen. Het default modenetwerk speelt een belangrijke rol in hoe we onszelf zien en hoe we met anderen omgaan. Het is bovendien verantwoordelijk voor het gevoel dat we kunnen hebben ‘verstrikt te zitten in’ of ‘beheerst te worden door’ een lichamelijke sensatie, bijvoorbeeld het verlangen naar drugs. Meditatie helpt om dit netwerk te verstevigen zodat we los kunnen komen van de zucht.

Een ander deel van onze hersenen die een rol speelt bij het omgaan met verslaving is de gyrus cinguli. James Kingsland omschrijft dit deel van onze hersenen als volgt³⁷: “als de gyrus cinguli een mens zou zijn zou hij een nogal aanwezige vriend zijn die elk moment

³⁶ die hierboven genoemd staan blz. 28, hoofdstuk Vuuraanbidders

³⁷ James Kingsland, Siddhartha's brein (2016), Ambo/Anthos, blz. 35, hoofdstuk Vuuraanbidders

aangrijpt om zijn fotoboek tevoorschijn te halen". Nogal irritant dus. Het lijkt het ego zelf wel. Hij wordt actief als onze gedachten afdwalen en is betrokken bij hunkering. Het interessante is nu dat door te focussen zowel het default modenetwerk als de gyrus cinguli op een lager pitje komen te staan. Door te focussen en de zucht niet uit de weg te gaan en je er ook niet door mee te laten slepen wordt je er een toeschouwer van. In feite werkt het precies hetzelfde als van een afstand kijken naar je emoties, je pijn of je gedachten. Wanneer je met nieuwsgierigheid kunt kijken naar wat zich afspeelt door te focussen op dat gevoel of die gedachten, komt de gyrus cinguli niet in actie en blijft het default modenetwerk rustig. Meditatie haalt de angel uit de hunkering zodat mensen het steeds makkelijker gaan vinden om het te weerstaan. Dit vergt oefening, toewijding en discipline. Veel oefening, toewijding en discipline. En dat is nu juist een enorme uitdaging voor mensen met een verslaving.

4. Op spiritueel niveau

Als je begint met mediteren, of je nou beginner of gevorderd bent is het erg belangrijk om te aarden. Je kunt dit op verschillende manieren doen. Bijvoorbeeld door te visualiseren dat er wortels uit je voeten groeien of een koord uit je stuitje. Het is belangrijk dat je je bewust wordt van moeder aarde en de manier waarop ze jou draagt. Dat je je bewust wordt van de plek die je in mag nemen en dat je die ook daadwerkelijk in neemt. Ook is het goed om even stil te staan bij je onderlichaam. Maak je onderlichaam (inclusief je bekken en je buik) zwaar en warm en stromend, zodat je goed kunt staan of zitten. Zodat je er echt kunt zijn, er echt bent. Door deze oefeningen te doen breng je ook je onderste chakra's in balans. Wie geen contact heeft met moeder aarde en gaat mediteren, zal onherroepelijk gaan zweven.

Terwijl er eigenlijk niets is dat meer aards is dan meditatie. Gewoon met je voeten op de grond, stevig staan, zitten of lopen en met je aandacht naar binnen stil worden.

Vervolgens is het belangrijk om voordat je gaat mediteren aandacht te geven aan je hart. Maak contact met je hart en voel wat er in omgaat. Is je hart zacht en open, of weerbarstig en meer afgesloten? Stroomt het? Is het warm of koud? Oordeel er niet over. Registreer het alleen.

Kijk dan of je je hart wat groter of opener kunt maken. Soms lukt dat door voor te stellen dat je hart een bloem is, of door een warme kleur in je hart te brengen en die rond te laten draaien. Verbeeld je dan dat alles wat jouw hart uitstraalt pure liefde is voor jezelf.

Tot slot is het belangrijk om je te verbinden met de kosmos voor je gaat mediteren. Op deze manier kun je open staan voor alles wat zich aandient vanuit de kosmos. Dit kun je doen door je bovenste chakra's in balans te brengen en een koord te leggen van je kruin de kosmos in. Maak dit koord zo lang als goed voelt voor jou en laat het groeien langs de

wolken, de zon, de maan en de sterren. Voel hoe je via je kruin verbonden bent met de kosmos en via je voeten met de aarde, met jouw lichaam als verbindingslijn.

Ik heb het al eerder geschreven; lichaamsbewustzijn is de basis van spiritualiteit. En lichaamsbewustzijn is één van de dingen die groter wordt als je regelmatig mediteert. Door te voelen dat je staat, zit of loopt. Door met aandacht te zijn bij wat je aan het doen bent, zonder oordeel of zonder ergens naar toe te willen, vergroot je je spirituele bewustzijn. Je laat je niet langer leiden door je beperkende gedachten of emoties. Sterker nog, je gaat beseffen dat dat allemaal helemaal niet belangrijk is. Je komt los van je eigen beperkte ik en gaat voelen dat je onderdeel bent van een veel groter geheel. Je gaat voelen dat we allemaal onderdeel zijn van een groter geheel. Jij niet alleen, maar ook alle andere mensen waardoor je je hart open kunt zetten zodat je de liefde voelt stromen. Je gaat een soort bereidheid voelen om mee te gaan met deze stroom. Sterker nog; je wil niets liever dan je overgeven aan de stroom die jouw leven is. Je stopt met vechten en tegenstribbelen. Je hart staat open en je voelt een rust en een stilte over je heen komen. Je voelt dat alles goed is. Dat alles precies is, zoals het bedoeld is. Nu in dit moment. En dat gevoel, om te kunnen leven met die eindeloos vredige liefdesstroom, dat is het wezen van spiritualiteit. En meditatie opent de deur naar die stroom.



8. Het onderzoek

Zoals ik in de inleiding al schreef valt mijn onderzoek uiteen in twee delen. Als eerste heb ik voor een half jaar lang mensen gevolgd die wekelijks samen mediteren bij Emoties in Beweging. Ten tweede heb ik 5 mensen geïnterviewd.

1. Emoties in Beweging

Emoties in Beweging is een groep die nu bijna 3 jaar draait en waar kwetsbare mensen die veel meegemaakt hebben in het leven aan deelnemen. De meesten zijn bekend met een of andere vorm van verslaving, maar dit is in de groep geen onderwerp van gesprek. Sowieso wordt er bij Emoties in Beweging niet veel gepraat. En als we al praten dan is het om te delen hoe we ons voelen in het hier en nu. De opbouw van een bijeenkomst ziet er als volgt uit: We starten met een rondje Hoe zit je erbij, waarna je een intentie voor de ochtend mag formuleren en een kaars aansteekt. Vervolgens doen we bepaalde oefeningen. Dit kan zijn yoga, contactoefeningen, een tekenmeditatie of uitleg over een bepaald thema. Bijvoorbeeld: wat is het ego, hoe werken gedachten, rouw, geluk, vergeving etc. Daarna volgt een korte pauze en na de pauze doen we bijna altijd een lange meditatie (halfuur tot 40 minuten). Dit kan in stilte zijn, ondersteund door muziek of een visualisatie, een bodyscan of geleide meditatie. We sluiten af met een kort rondje om te checken of iedereen goed naar huis gaat en eindigen met het afkloppen van overtollige energie.

Een half jaar lang heb ik mensen een formulier voorgelegd. Het formulier zag er als volgt uit:

Omcirkel een cijfer van 1 tot en met 5 bij de volgende stellingen (1 = helemaal niet, 2 = een beetje, 3 = neutraal, 4 = dat klopt wel, 5 = dat klopt helemaal)

Mijn hoofd is leeg en rustig	1	2	3	4	5
Mijn lijf voelt ontspannen	1	2	3	4	5
Ik voel me rustig en vredig van binnen	1	2	3	4	5
Ik voel me goed over mezelf	1	2	3	4	5
Ik voel me verbonden met anderen	1	2	3	4	5

Ik voel iets heel anders, namelijk :

Deze vragen hebben de deelnemers vóór de meditatie beantwoord en erna nog een keer. Na het half jaar heb ik alle resultaten in Excel gezet. Van alle vijf items heb ik een grafiek gemaakt. Maar ik heb ook het verschil tussen beide antwoorden bekeken. Daaruit kwam onderstaande totaalscoretabel. Ik heb daarbij score 4 en 5 samen geteld onder beter en score 1 en 2 onder slechter. Uiteindelijk kwam er het volgende resultaat uit:

	Thema	slechter	geen verschil	beter
1	Mijn hoofd is leeg en rustig	4%	20%	76%
2	Mijn lijf voelt ontspannen	2%	22%	76%
3	Ik voel me rustig en vredig van binnen	3%	30%	67%
4	Ik voel me goed over mezelf	5%	40%	55%
5	Ik voel me verbonden met anderen	6%	56%	38%

Ik heb de totaal resultaten besproken met de deelnemers van de groep. Zij herkennen dat ze zich (meestal) beter voelen na de meditatie door verbetering van item 1 t/m 3. In het begin van de meditatie zijn sommigen nog onrustig, maar naar mate het langer duurt, lukt het steeds beter om naar de stilte te gaan. Sommigen signaleren dat, doordat emoties en gedachten omhoog kunnen komen tijdens de meditatie, ze zich slechter gaan voelen. Maar, zegt een deelnemer; het is altijd wel positief, omdat je dieper gaat.

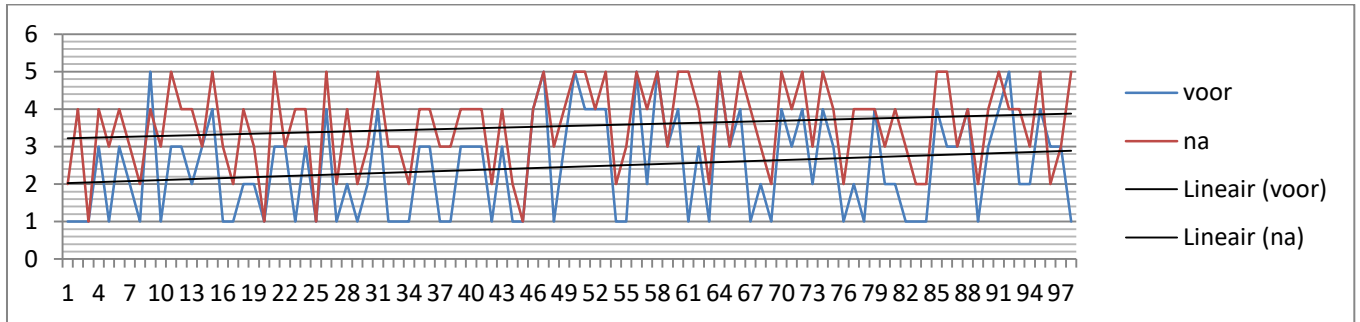
Iedereen geeft aan dat 4 en 5 lastig zijn. 'Goed voelen over mezelf' is sowieso een moeilijk punt voor de meeste mensen. Bovendien gaat het hier om kwetsbare mensen die vaak al vanaf het begin van hun leven een laag zelfbeeld hebben. Ondanks dat de meesten zich wel beter voelen na de meditatie gaat dit nog niet zover dat ze daarmee ook de zelfliefde terug vinden. Bovendien moet je regelmatig mediteren om het goede gevoel vast te houden. Lang niet iedereen mediteert thuis. Eén keer in de week is te weinig om structurele verbeteringen te ervaren. Bijna iedereen geeft aan dat ze zich niet verbonden voelen met anderen omdat ze tijdens de meditatie met zichzelf bezig zijn. Dit klinkt op zich logisch maar geeft ook aan dat een algemeen gevoel van onderdeel zijn van een groter geheel, of het gevoel te hebben dat je een bent met anderen misschien pas ontstaat als je regelmatig en consequent mediteert. Een deelnemer die al jaren mediteert, noemt dit gevoel wel. Hij zegt: Ik voel me niet verbonden met anderen, maar wel met een groter geheel: God. En een ander zegt: "Tijdens de meditatie ben ik wel met mezelf bezig, maar naderhand voel ik me meer open naar anderen."

De scores voor de individuele items zien er als volgt uit:

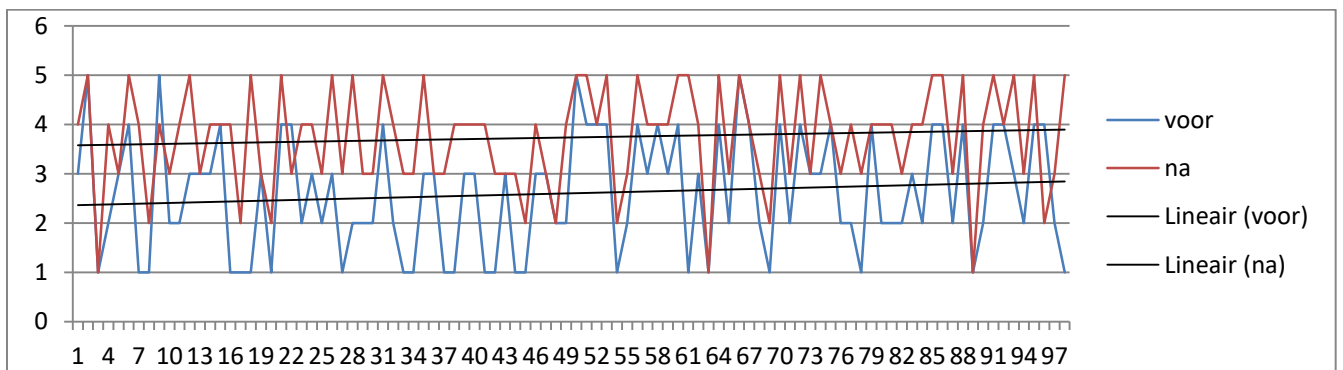
Mijn hoofd is leeg en rustig en Mijn lijf voelt ontspannen

De totaal score voor 'Mijn hoofd is leeg en rustig' en 'Mijn lijf voelt ontspannen' zijn even hoog. Bovendien vallen deze twee scores van alle vijf de onderzochte gebieden het hoogst uit.

Mijn hoofd is leeg en rustig



Mijn lijf is ontspannen



Er is een duidelijke opwaartse lijn te zien. Niet alleen scoren mensen hoger na de meditatie, maar ook is te zien dat gedurende het half jaar het hoofd leger wordt en het lijf meer ontspannen.

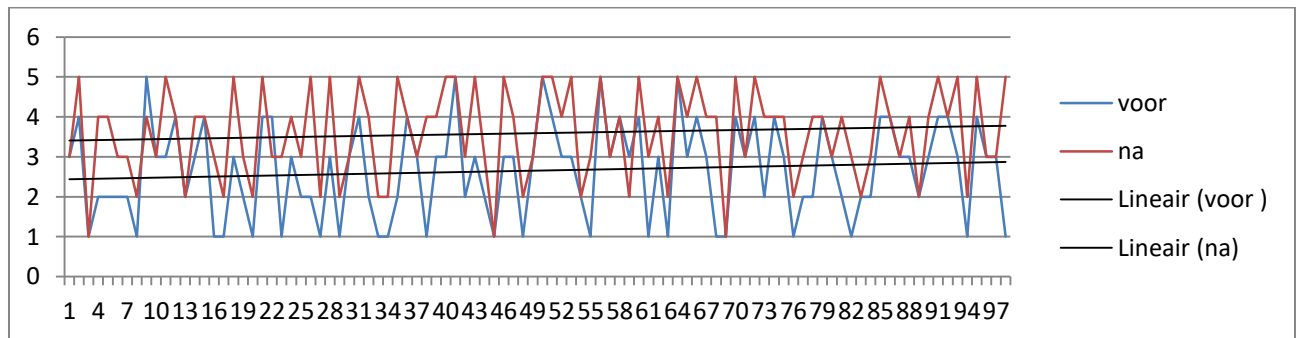
Dit strookt met de bevindingen van Daniel Goleman en Richard J. Davidson³⁸, zoals we gezien hebben in hoofdstuk 4. Zij schrijven: "Vanaf de eerste uren, dagen en weken meditatie kunnen er al diverse voordelen worden genoteerd. Zo vertonen de hersenen van de beginnende mediterende in de amygdala minder reactie op stress. En ook wordt de aandacht na twee weken meditatiebeoefening beter en geconcentreerder, neemt het dwalen van de geest af en gaat het werkgeheugen vooruit.

³⁸ Daniel Goleman en Richard J. Davidson Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen, Atlas Contact Amsterdam (2018), Blz. 268

Hieruit kunnen we afleiden dat het hoofd inderdaad leger wordt. Over een ontspannen lichaam zegt het niet veel, maar deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Stress en malende gedachten geven onrust en spanning in ons lijf. Als de geest rustig is en het hoofd leeg kan het lichaam zich ontspannen.

Ik voel me rustig en vredig van binnen

De score voor 'Ik voel me rustig en vredig van binnen' is als volgt

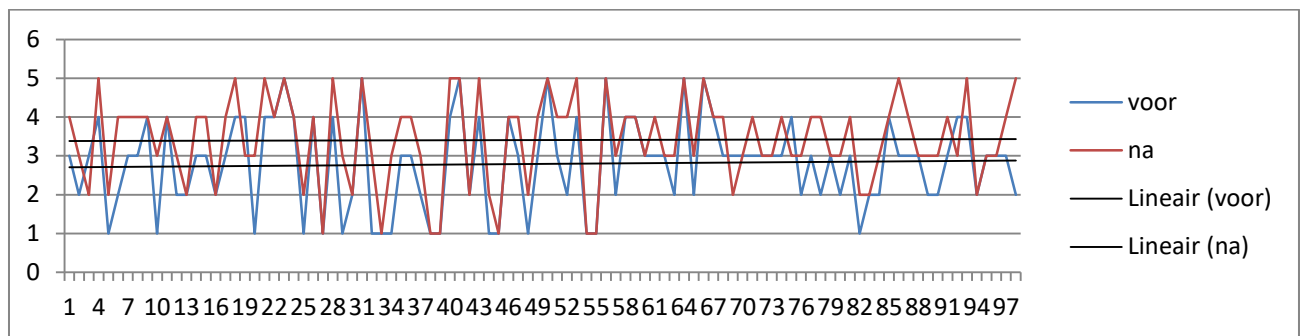


Ook hier is een stijgende lijn te zien, maar hij stijgt minder hard dan die van de bovenste twee items. Bovendien zien we in de totaalscore tabel dat 'Ik voel me rustig en vredig van binnen' minder hoog scoort dan 'Mijn hoofd is leeg en rustig' en 'Mijn lijf voelt ontspannen'. Ik heb niet kunnen vinden wat de reden hiervan is, maar het is voorstelbaar dat 'Ik voel me rustig en vredig van binnen' een stap dieper gaat dan een leeg hoofd hebben of een ontspannen lichaam. Hierdoor kunnen mensen de neiging hebben een lagere score te geven.

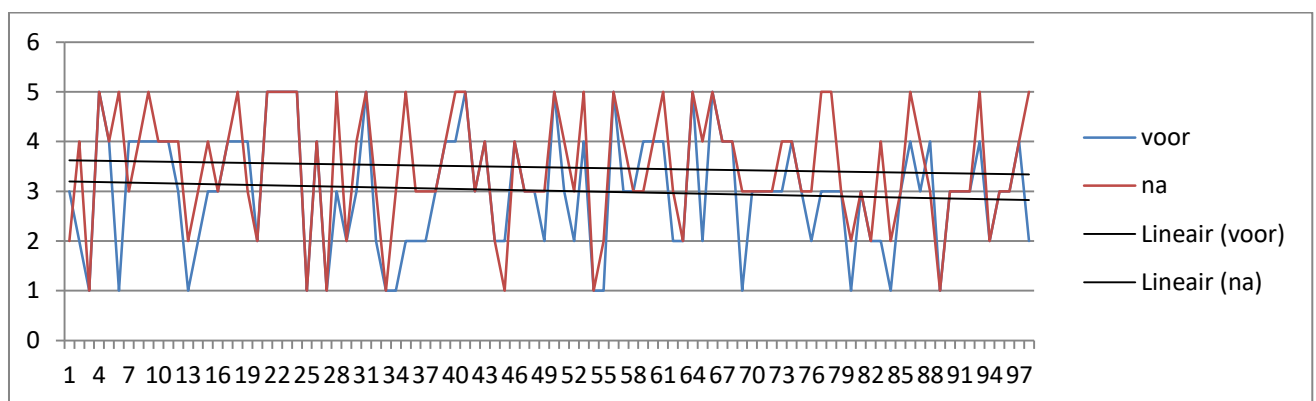
Ik voel me goed over mezelf en ik voel me verbonden met anderen

Deze twee items scoren het laagst. Ik voel me goed over mezelf is voor de meeste mensen een gevoelig punt. Zoals een van de deelnemers zo treffend verwoord: "Ik ga me niet beter voelen over mezelf. Als ik alleen ben met mezelf voel ik me niet tof en als ik niet in balans ben, komt meteen de negativiteit over mezelf omhoog". En zoals uit de reacties van de deelnemers blijkt, hebben ze het gevoel dat ze tijdens de meditatie vooral met zichzelf bezig zijn, waardoor ze zich niet meteen verbonden voelen met anderen. Wellicht dat deze twee items pas een rol gaan spelen als mensen langer en intensiever mediteren.

Ik voel me goed over mezelf



Ik voel me verbonden met anderen



'Ik voel me verbonden met anderen' is de enige waarvan de scores omlaag gaan na het mediteren. Vrij unaniem zeggen de deelnemers dat ze met zichzelf bezig zijn als ze aan het mediteren zijn en niet met anderen. In het begin van de bijeenkomst doen we altijd een rondje waarin de deelnemers delen hoe ze zich voelen en wat er speelt. Hoewel we hier niet diep op in gaan, is dit wel een moment dat mensen zich verbonden gaan voelen met elkaar. Vaak reageren ze op elkaar met vragen of voorbeelden uit hun eigen ervaring. Het mediteren heeft kennelijk een effect op ze dat ze zich afsluiten voor de anderen in de groep en zich totaal op zichzelf concentreren. Op zich is dit een mooi gegeven. Tijdens de meditatie is het de bedoeling dat je stil wordt en naar binnen gaat. Dat je je concentreert op jezelf en vol aandacht kijkt naar wat er binnen in jou gebeurt. Meditatie heeft uiteindelijk ook het effect op je dat je je verbonden voelt met het grote geheel. Dat grenzen tussen jou en de ander vervagen en dat je je opgenomen voelt in iets dat veel groter is dan jij zelf bent. Dit effect bereikbaar je doorgaans als het je lukt om los te komen van je gedachten, stemmen en emoties. Als je kunt zien dat jij niet je gedachten en emoties bent. Dat jij veel groter bent dan dat. Maar zoals eerder opgemerkt; dit vergt regelmatige en intensieve meditatie beoefening.

2. De interviews

Naast het onderzoek bij Emoties in Beweging heb ik vijf mensen geïnterviewd. Allemaal zijn het mensen met een verslaving. Voor sommigen is meditatie nieuw, anderen doen het al langer. Sommigen hebben thuis een vast meditatieritme, anderen doen het alleen in groepsverband, bijvoorbeeld bij Emoties in Beweging.

Tijdens de interviews (zie bijlage 4 voor de vragenlijst) heb ik veel ruimte gegeven aan het persoonlijk verhaal. Bij allemaal komt de eenzaamheid, het gevoel van falen en vooral het eeuwige gevecht tegen de zucht aan de orde. Het waren mooie gesprekken. Met één deelnemer raakte ik maar niet uitgepraat. We zijn drie keer bij elkaar geweest.

Drie van de vijf geïnterviewden hebben zich verbonden aan Cocaine Anonymus. Zij volgen een programma wat bestaat uit 12 stappen (zie bijlage 5). Een of meerdere keren per week zijn er meetings waar ze naar toe gaan en iedere deelnemer heeft een sponsor. Die sponsor kunnen ze bellen als ze het moeilijk hebben en die helpt ze bij het eigen maken van de 12-stappen.

Wat het meest opvalt uit de gesprekken is dat de verslaving voor allemaal een vlucht is uit een nare situatie. Dit kan een plotselinge heftige gebeurtenis zijn, maar ook een vlucht om vervelende gevoelens niet te hoeven voelen. Je slecht voelen over jezelf, eenzaamheid, verdriet, onrust, teleurstelling, boosheid. Het komt allemaal voorbij. De verslaving lijkt een manier om met deze gevoelens om te gaan. Door te gebruiken voel je je voor langere of kortere tijd beter over jezelf, worden je emoties gedempt en kun je de wereld beter aan.

“Het gedrag is: vluchten, geen grenzen durven stellen, obsessief bezig zijn, zwart/wit denken. Alles zelf op willen lossen, niet kwetsbaar zijn. Dat is alles behalve meditatie. Meditatie is kwetsbaar zijn”

De meeste geïnterviewden zien de verslaving als een ziekte. Hoewel één eraan toevoegt: “Ik ben er niet mee geboren. Ik heb de ziekte zelf gecreëerd.” Ook komt het voor dat verslaving in de familie zit. Bijna iedereen denkt dat ze de verslaving zijn of haar hele leven bij zich zullen houden. Ook al is de lichamelijke behoefte weg na het afkicken, het blijft een kwetsbare plek. Het gevecht tegen de gedachten aan een bepaald middel blijft. Er zullen altijd triggers zijn die deze aanwakkeren. Bijvoorbeeld een pakje shag, de geluiden van een feestje, of een bepaalde geur.

“Ik voel me zielig als ik niet kan gebruiken en iemand anders wel. Het voelt als vrijheid om te kunnen gebruiken. Dat zit in mijn hoofd, maar misschien is dat helemaal niet zo”

Hoewel een deelnemer aangeeft dat meditatie helpt om de zucht te verdrijven, gebruikt niemand het direct om storende gedachten aan een middel te verdrijven. In die zin heeft meditatie een indirect effect op de verslaving. Het geeft rust en herstelt de balans in jezelf waardoor je je beter gaat voelen. De kans dat je dan gaat gebruiken is kleiner.

“Ik kan niet meteen zeggen dat meditatie helpt om mijn verslaving te verminderen. Ik voel me wel sterker om het te laten staan. In die zin helpt het wel. Ik zie dat als indirect effect. Ik voel me sterker door het mediteren. En soms een beetje beter over mezelf.”

*Je hoeft het huis niet uit te gaan.
Blijf zitten aan je tafel en luister.
Luister niet eens, wacht gewoon.
Wacht niet eens, wees volkomen stil en alleen.
De wereld zal zich bij je aandienen om te worden ontmaskerd, ze kan niet anders, in extase
zal ze voor je kronkelen.*

Franz Kafka

Over de effecten van verslaving en meditatie zeggen de deelnemers het volgende:

	Effect van verslaving	Effect van meditatie
Emotioneel	Emoties worden monotoon, afgevlakt, overweldigend, of juist onderdrukt. Veel stemmingswisselingen	Ik ben veel meer in contact met mijn gevoel. Ik ben rustig als ik een keer verdrietig ben. Ik word blijer. Meer genieten van kleine dingen. Ik laat me minder meeslepen door mijn emoties.
Mentaal	Obsessief bezig zijn. Gedachten worden gekker en heftiger, of juist warriger en minder. Veel negatieve gedachten. Ik kon niet meer nadenken, behalve heel slecht over mezelf.	Het voelt hetzelfde als een goede borrel op hebben. Mijn gedachten zijn positiever, liefdevoller, meer acceptierend. Dingen worden helderder. Ik krijg soms inzichten en mijn hoofd wordt rustig en leeg. Het helpt om de zucht te verdrijven. Minder piekeren, makkelijker in slaap vallen. Ik heb meer controle over mijn gedachten.
Lichamelijk	Hoofdpijn, vermoeidheid, bewusteloos. Ik ben mezelf aan het slopen. Hormonen- en zenuwstelsel zijn gesloopt. Mijn geheugen is slecht. Geen energie of concentratie. Hand-oog coördinatie is slecht. Niet meer eten, niet meer slapen. Mijn spieren worden opgevreten. Ik val af. Mijn houding verslechtert.	Meer rust en ontspanning. Zenuwstelsel is in balans. Meer contact met mijn lichaam. Minder spierkrampen. Mijn lichaam gaat meer stromen en wordt zacht
Spiritueel	Geen zin in het leven. Geen plezier meer. Het draait allemaal om mij. Ik heb geen oog meer voor anderen. Ik voel me op mezelf terug geworpen. Geen verbinding met anderen, of de wereld om me heen. Er is geen hoop of geloof meer. Geen contact met mezelf. Mijn zelfliefde is weg	Ik voel dat er een groter geheel is dan mijn lijf en mijn hoofd. Ik voel me heel dichtbij mezelf, alles wat ik niet prettig vind kan ik buiten sluiten. Inzichten komen tot mij, als een soort lijntje met de kosmos. Ik voel me meer open voor anderen en kan meer aan. Elke dag wordt mooier. Mijn leven draait niet meer om mij.

Als je dit lijstje ziet zou je bijna kunnen denken dat je de nadelen en de voordelen tegen elkaar weg kunt strepen. Alsof meditatie de oplossing is om een verslaving te lijf te gaan. Dat het in de praktijk niet helemaal zo uitpakt zal ik in de conclusie verder toelichten.

9. Conclusie

De vraagstelling van mijn scriptie luidt:

Kan meditatie een rol spelen bij het onderdrukken van het verlangen (zucht) naar een bepaald middel voor mensen met een verslaving?

Op papier lijken meditatie en verslaving een gouden duo. Verslaving heeft een verwoestend effect, op alle niveaus; fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Van verslaafd zijn word je op den duur dood ziek en soms ga je er zelfs aan dood. Je lichaam gaat kapot, je hebt geen controle meer op de processen die zich in je hersenen afspelen en je verliest het contact met je intuïtie en je gevoel waardoor emoties met je op de loop gaan. Je raakt verwijderd van de mensen die bij je horen totdat je op een dag ontdekt dat je helemaal alleen bent met je schuld en je schaamte gevoel, wezenloos zoekend naar een volgende kans om een middel te pakken.

Meditatie daarentegen heeft een positief effect fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Het herstelt de balans in je lichaam. Je krijgt meer contact met je emoties en je gedachten. Je wordt meer accepterend en liefdevoller en het verstevigt bepaalde delen van je hersenen, waaronder de amygdala, het default mode netwerk en de gyrus cingulis. Je ervaart meer afstand van je negatieve gedachten en gevoelens, waardoor ze minder met je aan de haal gaan. Je krijgt meer controle over wat er in je omgaat. Mensen die vaker mediteren gaan zelfs ervaren dat ze onderdeel zijn van een groter geheel of zoals één van de geïnterviewden zei: “Ik voel me meer open voor anderen en kan meer aan. Elke dag wordt mooier. Mijn leven draait niet meer om mij”.

“Mediteren voelt hetzelfde als een goede borrel op hebben.”

Ik heb in de literatuur heel weinig negatieve effecten van meditatie kunnen vinden. Daniel Goleman en Richard J. Davidson wijden er in hun boek ‘Meditatie de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen’ twee bladzijden aan³⁹. Ze beschrijven hoe mensen een “donkere nacht” beleven waarin zij in buitengewoon moeilijke geestelijke omstandigheden terecht kwamen. “Een stroperige combinatie van morbide twijfel, zelfhaat, boosheid, schuldgevoel en psychische angst.” De hoeveelheid “donkere nachten” onder mensen die regelmatig mediteren is volgens Goleman en Davidson naar alle maatstaven gemeten erg klein, maar niemand kan zeggen hoe klein. Feit is wel dat mensen met een

³⁹ Daniel Goleman & Richard J. Davison (2018), Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen, Atlas Contact Amsterdam, Blz 200

verslaving vaak ook kampen met psychische problemen en/of psychiatrische ziekten. Zij zijn bij uitstek kwetsbaar om in een “donkere nacht” te tuimelen. Maar omdat hier zo weinig over bekend is, is er weinig aandacht voor. Wij zelf hebben onze meditatiegroep opengesteld voor iedereen. We houden geen intakes en weten vooraf niet of mensen psychisch extra kwetsbaar zijn. Tot nu toe hebben we er geen slechte ervaringen mee, maar helemaal uitsluiten kunnen we het niet.

In James Kingsland's boek 'Siddhartha's brein'⁴⁰ wordt een duidelijk verband gelegd tussen de voordelen van meditatie en het grip krijgen op je verslaving. Hij laat Sarah Bowen aan het woord die een meditatie programma voor mensen met een verslaving heeft ontwikkeld aan de universiteit van Washington. Hierin zijn vooral meditatieoefeningen opgenomen die mededogen versterken en vergeving stimuleren. Zij zegt: “Mededogen en vergeving zijn heel belangrijk om te herstellen van een verslaving. Het gaat erom dat je zegt: “Ik ben een mens en het is moeilijk om een mens te zijn. Maar ik doe mijn best. Er is zoveel schaamte en ze zien zichzelf vaak als totale mislukkelingen en daarom vinden ze het heel moeilijk om vriendelijk voor zichzelf te zijn. Daar werken wij aan. Voorzichtig, heel voorzichtig.”

Het onderzoek naar de effecten van deze oefeningen in mededogen en vergeving staat nog in de kinderschoenen. Maar mooi om te vermelden is de reactie van een aantal monniken op de manier waarop dit onderzoek gedaan werd⁴¹. Wetenschappers wilden graag aan hen laten zien wat de effecten zijn en plaatsten daarvoor elektroden op het hoofd van één van de deelnemers aan de meditatie voor mededogen en vergeving. Ze wilden laten zien wat het effect van deze meditatie was op de hersenen. De monniken die dit zagen barstten in lachen uit. Ze konden niet begrijpen dat ze dit wilden meten in het hoofd en niet in het hart.

Mededogen en vergeving zijn immers bij uitstek gevoelens die aangedreven worden vanuit het hart. Later hebben de wetenschappers ontdekt dat ook de hartslag omhoog gaat als mensen mededogen voelen.

“Als ik tijdens mijn gebruik ging mediteren, werd ik me bewust van hoe gek ik eigenlijk was. Toen ben ik weer gestopt met mediteren. Ik gebruik meditatie niet echt om mijn gedachten over gebruik te kalmeren. Als ik last heb van gedachten over gebruik vind ik het makkelijker om fellows te bellen. Ik word nu ook niet meer overspoeld door gedachten vloedgolven. Meditatie werkt voor mij preventief om kalmte in mijzelf te hebben”

⁴⁰ James Kingsland, Siddhartha's brein (2016), Ambo/Anthos, blz.8 Hoofstuk Een dronken olifant

⁴¹ James Kingsland, Siddhartha's brein (2016), Ambo/Anthos, blz.8 Hoofstuk Een dronken olifant

Uit het onderzoek onder de deelnemers van Emoties in Beweging blijkt dat mensen met een verslaving baat hebben bij meditatie. Het hoofd wordt lichter en het lichaam meer ontspannen. De mensen die ik geïnterviewd heb rapporteren alle voordelen van meditatie die hierboven genoemd staan in mindere of meerdere mate. Toch is er maar één deelnemer die aangeeft te mediteren op het moment dat hij zucht heeft.

Wat maakt dat mensen met een verslaving niet massaal aan het mediteren slaan?

Mijns inziens zijn er drie factoren die daarbij een rol spelen:

De eerste is dat je om gestructureerd en voor langere tijd te kunnen mediteren discipline nodig hebt. Gedisciplineerd zijn lukt het beste als je een regelmatig leven leidt met een beetje structuur. De meeste mensen met een verslaving hebben dit niet. Zij hebben geen regelmaat, draaien soms hun dag en nachtritme om en zijn, als ze wakker zijn, vooral bezig met het zoeken naar een volgend shot. In die omstandigheden is het onmogelijk om regelmatig op een kussentje te gaan zitten en je aandacht naar binnen te brengen.

Het tweede punt is dat mediteren erg confronterend is, vooral in het begin. De meeste mensen en vooral mensen met een verslaving vluchten voor hun gedachten en hun emoties. Mensen met een verslaving hebben die verslaving juist ontwikkeld om weg te vluchten van wat ze voelen en denken. Het is te pijnlijk, te schaamtevol, te verschrikkelijk. Ze haten zichzelf, voelen zich mislukt en willen dat helemaal niet onder ogen zien.

Als je op een kussentje gaat zitten en je aandacht naar binnen richt, in stilte dan komt alles op je af. Al je gedachten, je emoties, je schuldgevoel en je schaamte slaan je keihard in je gezicht. Dat is ongelooflijk moeilijk. Het is niet onmogelijk, maar heel moeilijk en het moet goed begeleid worden. Mediteren in een groep kan daarbij heel steunend zijn.

“Meditatie heeft absoluut een effect op mijn verslaving. Verslaving staat voor mij voor vluchten voor mijn gevoel. Het dwangmatig gevoel is nu weg door af te kicken, maar het vluchten blijft. Zolang ik in mijn hoofd blijf ontvang ik de signalen uit mijn lichaam niet. Dan voel ik bijvoorbeeld niet dat ik eigenlijk moe ben of me zorgen maak over iets. Dan blijf ik mezelf voor de gek houden dat het goed met me gaat, maar dat is dan niet zo. In zo’n situatie kan het zo weer mis gaan. Meditatie zie ik als noodzakelijk onderhoud om uit die situatie te blijven en om toe te laten wat er is. Want het is er al, alleen ik laat het niet toe. Ik leer om het er te laten zijn. Daarmee komt de zelfliefde terug.”

Een derde punt is dat het de vraag is hoeveel invloed we eigenlijk hebben op onze keuzes. Zoals we gezien hebben in hoofdstuk 4 zijn de gecontroleerde processen belangrijk voor het nemen van beslissingen, het maken van plannen en het tegengaan van impulsen (zoals het nemen van drugs). Deze gecontroleerde processen worden verstevigd als we regelmatig mediteren. Maar het grip hebben op gecontroleerde processen veronderstelt ook dat wij een eigen wil hebben. Dat we in staat zijn om keuzes te maken en impulsen te onderdrukken.

Wij mensen leven in de veronderstelling dat we alles onder controle hebben en ons leven besturen. Aangestuurd door ons ego zijn we de hele dag druk bezig om ons imago op te poetsen, onze dromen na te jagen en onze behoeftes te vervullen. Maar zo'n leven is een illusie. Alles op aarde en in de kosmos is energie⁴². Water is energie in beweging. Bomen en planten groeien als vanzelf; energie in beweging. De manier waarop dieren bewegen, slapen, eten, rennen; energie in beweging. Ook mensen zijn energie in beweging. Zoals we gezien hebben in hoofdstuk 3 hebben neurowetenschappers vastgesteld dat mensen geen vrije wil hebben. Ook Paul Smit schrijft in zijn boek: 'Verlichting voor luie mensen', dat de neurowetenschap heeft ontdekt dat onze verklaringen en ideeën waarom we iets doen, alleen maar gedachten zijn die pas ontstaan nadat de handeling al is verricht. Met andere woorden: wij kiezen niet zelf. De keuzes ontstaan in ons. Wij staan niet zelf aan het stuur van ons leven. Het leven bestuurt ons. Alles in het universum is constant in beweging en de enige constante is dat alles steeds verandert. Daar spelen wij geen enkele rol in. Het gebeurt gewoon. Is dat makkelijker of maakt dat het leven juist moeilijker? Je zou kunnen zeggen dat je er dan niks aan kunt doen dat je een verslaving hebt. Kennelijk is dat iets dat buiten jou om gebeurt en waar je geen invloed op hebt. Maar zo simpel is het nou ook weer niet. Je kunt immers energie wel beïnvloeden. Met je intenties en je visualisaties kun je energie in beweging zetten. Paul Smit vindt dat het leven makkelijker wordt als je weet dat het niet door jou bestuurd wordt. Hij zegt: "Zodra je doorziet dat alles energie is en dat alles door die ene energie wordt bestuurd, wordt het leven makkelijker. Zodra je beseft dat alles gaat zoals het gaat hoef je je er niet meer mee te bemoeien. Er zijn dan nog steeds dingen die je niet leuk vindt of emoties die naar zijn, maar je verzet je er niet meer tegen. Gevoelens, gedachten en emoties komen op en gaan weer weg. Net als golfjes op de oceaan."

⁴² Paul Smit, Verlichting voor luie mensen (2011), Samsara, blz. 50

En dit is cruciaal. Ik heb dit zelf ook ervaren door te mediteren. Zodra je kunt zien dat je onderdeel bent van een groter geheel en dat je niet je emoties en gedachten bent, hoef je je daar ook niet meer aan vast te klampen. Je gaat doorzien dat je geen mislukking bent. Dat je je niet hoeft te schamen en je niet schuldig hoeft te voelen.

Meditatie is daarbij enorm behulpzaam. Zodra je in stilte op je kussentje zit kun je die emoties op laten komen en weer los laten, op laten komen en weer los laten. Meditatie leert je om ruimte te geven aan wat zich binnen in jou afspeelt. Het helpt je om niet meer te hoeven vluchten. Om je niet meer te schamen of schuldig te voelen. Het helpt je om te voelen; ik ben precies goed zoals ik ben; puur en liefdevol. Precies zoals ik bedoeld ben. En dat is van enorme waarde, juist ook voor mensen met een verslaving. En ook al ervaart iemand dit maar voor twee seconden op een enkel moment, toch heeft dit een heel helend effect. Ik denk dat meditatie een enorme bijdrage kan leveren aan het verminderen van zucht. Net zoals je met afstand kunt kijken naar je emoties en gedachten kun je ook met afstand leren kijken naar je verlangen naar drugs. We hebben dit ook gezien in hoofdstuk 6.1 waarin beschreven wordt hoe mensen met chronische pijn door meditatie leren om met afstand te kijken naar die pijn. De pijn werd niet minder maar de beleving ervan wel. De pijnervaring viel uiteen in fragmenten; het voelt stekelig, zeurend, stromend, hard, noem maar op. Zo zou je ook naar zucht kunnen leren kijken. Als je je aandacht naar binnen durft te richten kun je voelen waar de zucht zit. In je buik, in je hoofd, in je keel misschien? Voelt het zeurderig, pijnlijk, koud? En uiteindelijk: wat zit er onder die zucht? Voel je eenzaamheid, verdriet, woede schaamte? Kun je zien dat dat emoties zijn die komen en gaan, komen en gaan, als de golven van de zee? Maak ze eerst groter en nog groter, geef ze de ruimte. Zwelg erin totdat de golf zich terug trekt. Het helende effect van zo'n meditatie is onmiskenbaar aanwezig. Daarbij komt ook nog dat mensen door te mediteren met meer compassie naar zichzelf gaan kijken. Ze worden zachter, minder oordelend en beschuldigend en daarmee komt er een glimp van zelfliefde terug.

Leren bewust adem te halen is een belangrijk aspect van meditatie. Als je je hier van bewust bent dan kun je ook grip krijgen op de Pavlovreacties die zich afspelen in het lichaam bij een verslaving zoals besproken in hoofdstuk 4.1. Wanneer je je bewust wordt van wat er zich afspeelt in je lichaam ben je in staat om hier van los te komen. Je voelt misschien nog wel, als je je favoriete café binnenkomt, dat je een droge mond krijgt en je lichaamstemperatuur om laag gaat, maar ook hier kun je grip op krijgen.

Door met je ademhaling naar die plekken te gaan waar je de verandering op voelt komen. Door even bewust afstand te nemen in de situatie. Eén van de geïnterviewden verwoordde dit heel mooi: “Afgelopen zaterdag was ik met iemand op stap waarvan ik dacht dat is een “soberbuddy”. Ik had dat niet gecheckt. Hij had een joint en wilde gaan drinken. Ik raakte in paniek. Toen ben ik er even uitgestapt. Ik ben in de zon gaan zitten en gaan ademhalen. Even lopen, voeten op de grond. Dat hielp.”

Ondanks dat het niet makkelijk is om een ritme te krijgen in je meditatie beoefening en het structureel te doen (wat het meeste effect heeft). En ondanks dat het een lange adem en veel geduld kost vind ik het heel belangrijk dat we blijven mediteren met mensen met een verslaving. De effecten zijn onbetaalbaar. Ik zie dat iedere week bij Emoties in Beweging. Ik zie de glimp van zelfliefde terug komen bij de deelnemers. Ik zie dat ze zacht worden van binnen en liefdevoller. Dat ze zichzelf weer als mens gaan zien. Ik zie de zelfliefde groter worden.

*“God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
De moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het
verschil hiertussen te zien.”* *Gebed van Reinhold Niebuhr*

10. Nawoord

Mijn scriptie is af. Dat betekent dat er een einde komt aan een mooie ontdekkingsreis. Niet alleen het proces om te komen tot deze scriptie vond ik mooi, maar de opleiding bij de NEM als geheel, heeft mijn leven en mijn beleving erg veranderd. Voordat ik aan de opleiding begon was ik onzeker en richtingloos. Nu sta ik veel bewuster in het leven, heb ik meer gevoel bij wat er in me omgaat en hoe ik daar mee om kan gaan. Ik ben minder bang en durf te dromen, te ontmoeten, te voelen, te proberen, kortom: te leven.

Tijdens de opleiding heb ik ook ontdekt dat ik het heel fijn vind om te schrijven. Ik heb dan ook de tijd genomen om deze scriptie te maken. Om te lezen, te mediteren, erover te praten en uiteindelijk de dingen die ik belangrijk vind op te schrijven.

Ik heb meer kennis gekregen over verslaving. En ik was aangenaam verrast over het verband tussen meditatie en verslaving. Datgene wat je kapot maakt met een verslaving kan weer een beetje in balans gebracht worden door te mediteren. Dat vermoeden had ik al, maar nu weet ik het zeker.

Soms was de ontdekkingsreis ook confronterend. Vooral de schaamte, het schuldgevoel en de eenzaamheid heb ik erg gevoeld tijdens het onderzoek. Door de gesprekken die ik met mensen met een verslaving heb gehad en nog steeds heb, voel ik mijn eigen eenzame strijd meer en trouwens ook die van mijn moeder. Daardoor is mijn compassie alleen maar groter geworden. Ook mijn eigen zelfliefde is gegroeid!

Ik wil graag een paar mensen bedanken; mijn vriendin Anja en mijn zoon Nathan die de scriptie kritisch hebben doorgelezen. Door hun opmerkingen is het alleen maar beter en mooier geworden.

Nadia wil ik bedanken voor de prachtige gesprekken die we hebben gevoerd. Dank je wel voor wie je bent en dat ik daar een inkijkje in mocht krijgen.

En mijn grote liefde Carla die het geduld en het vertrouwen heeft gehad om mij de ruimte te geven een opleiding te volgen die veel in beweging heeft gezet.

En natuurlijk Nathalie en Jose, zonder wie dit allemaal nooit tot stand gekomen zou zijn.

Ik ben tot op de dag van vandaag nog altijd enorm dankbaar dat ik jullie tegen ben gekomen en dat Jose zei: "Jij hebt heel veel wijsheid in je, maar je doet er niks mee." Ik kan jullie verzekeren; ik vertrouw op mijn wijsheid en deze verdiept zich nog iedere dag.

11. Literatuurlijst

Boeken

- ❖ Stel, van der J. e.a. (2016) Canon Verslavingszorg. Vereniging Canon Sociaal Werk, Amsterdam.
- ❖ Dunselman, R. (2005) In plaats van Ik, de verborgen werking van drugs. Vrij Geestesleven, Zeist
- ❖ Epen, van J.H. (2002) Drugsverslaving en alcoholisme. Bohn Stafleu van Loghum, Alphen aan den Rijn.
- ❖ Judith, A. (2017) Handboek Chakra Psychologie. Altamira, Haarlem
- ❖ Geurtz, J. (2007) De verslaving voorbij. Veen Bosch & Keuning, Utrecht
- ❖ Wiers, R. (2007) Slaaf van het onbewuste. Bert Bakker, Amsterdam
- ❖ De Saint Exupéry, A. (2015) De kleine prins. Donker, Rotterdam
- ❖ Tolle, E. (2018) Een nieuwe aarde, de uitdaging van deze tijd. Ankh-Hermes bv, Deventer
- ❖ New Energy Movers (2015); Syllabus Module Energetica. NEM Academy
- ❖ De Vries, M. (2007); De hele olifant in beeld. Ankh-Hermes bv, Deventer
- ❖ Dunselman, R. (2005); In plaats van IK, de verborgen werking van drugs. Vrij Geestesleven, Zeist
- ❖ Goleman D. & Davidson R.J. (2018); Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen. Atlas Contact, Amsterdam
- ❖ Ritskes-Hoitinga R&M. (2003); Zen en geluk. De Driehoek, Amsterdam
- ❖ Beck C,J. (2001); Alle dagen Zen; Karnak, Amsterdam
- ❖ Kingsland, J. (2016); Siddhartha's brein; Ambo/Anthos, Amsterdam
- ❖ Aguirre B e.a. (2013); Mindfulness bij Borderline, Hogrefe, Amsterdam
- ❖ Smit, P. (2011); Verlichting voor luie mensen. Samsara, Amsterdam

Websites

- ❖ Trimbosinstituut; <https://www.drugsinfo.nl/publiek/verslaving>
- ❖ Cocaine Anonymus; <https://ca-holland.org/de-twaalf-stappen-van-ca/>
- ❖ Hersenstichting; <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/verslaving>
- ❖ Novadic Kentron; <https://www.novdic-kentron.nl>
- ❖ Auralichamen; <https://www.live2be.nl/auralichamen>
- ❖ Mark Teijgeler; <http://www.markteijgeler.nl/abc-van-meditatie/wat-is-meditatie>
- ❖ KU Leuven; <https://www.kuleuven.be>

12. Bijlage I

Stellingen

1. Het is onverantwoord om geen intake te doen met mensen voordat ze gaan mediteren. Je weet niet welke psychische problemen ze hebben en dan kun je daar ook geen rekening mee houden.
2. Als het waar is dat we geen eigen wil hebben, dan kun je net zo goed op de bank blijven liggen wachten wat het leven voor jou in petto heeft. Je hebt dan toch nergens invloed op.
3. Organisaties die met mensen met een verslaving werken zouden meditatie standaard in hun programma op moeten nemen. Het effect is zeer helend en wie weet draagt het bij aan de veiligheid.
4. Verslaving is een ziekte. Je komt er nooit meer van af.
5. In de opleiding voor Social Workers moet veel meer aandacht besteed worden aan lichaamsbewustzijn, meditatie en het gebruik van stilte. Deze elementen zouden een vast onderdeel uit moeten maken van de herstel begeleiding.

13. Bijlage II

Meditatie Zitten als een berg

“Stel je de mooiste berg voor die je kent, waarvan je gehoord hebt of die je kunt indenken, een berg die jou persoonlijk aanspreekt. Terwijl je je concentreert op het beeld of het gevoel dat de berg in je oproept, let je op zijn vorm, de zich in de hemel verliezende top, de voet, vast verankerd in de rotsen van de aardkorst, de steile of zacht glooiende hellingen. Merk ook op hoe massief de berg is, hoe onbeweeglijk, en hoe mooi, of je hem nu van veraf of van dichtbij ziet – een schoonheid die voortkomt uit zijn unieke vorm en belijning, die toch de universele kwaliteiten van het „berg-zijn” belichamen, kwaliteiten die elke afzonderlijke vorm weer te boven gaan. Misschien heeft jouw berg een besneeuwde top en staan er bomen op de lagere hellingen. Misschien heeft hij één enkele boven alles uitstekende top, misschien een reeks toppen, misschien is hij van boven vlak. Hoe hij er ook uitziet, zit en adem met het beeld van die berg voor ogen; observeer hem en word je zijn eigenschappen gewaar. Wanneer je voelt dat je eraan toe bent, probeer dan de berg in je lichaam op te nemen, zodat je lichaam dat hier zit en de berg die je voor de geest hebt gehaald één worden. Je hoofd wordt de zich in de hoogte verliezende top, je schouders en armen de berghellingen; je billen en benen de stevige voet, verankerd in het kussen op de vloer of in je stoel. Ervaar in je lichaam een gevoel van opgeheven worden; ervaar het oprijzen van de berg diep in de as van je lichaam: je wervelkolom. Nodig jezelf uit een ademende berg te worden, onwankelbaar in je stille roerloosheid, volledig te worden wat je bent – voorbij woorden en gedachten, een gecentreerde, gewortelde, onbeweeglijke aanwezigheid. Je weet natuurlijk dat de berg overdag, als de zon zijn reis langs de hemelkoepel maakt, blijft waar hij is. Maar het spel van licht, schaduw en kleuren op die onwrikbare roerloosheid verandert vrijwel elk moment. Zelfs een ongeïfend oog kan deze veranderingen uur na uur waarnemen. (...) Het licht verandert, de nacht volgt op de dag en de dag op de nacht, maar de berg staat waar hij staat en is eenvoudig zichzelf. Hij blijft onbewogen, terwijl de seizoenen in elkaar overgaan, terwijl het weer van moment tot moment en van dag tot dag verandert. Kalmte die elke verandering verdraagt. 's Zomers ligt er geen sneeuw op de berg, behalve misschien op de hoogste top of in kloven waar het zonlicht niet kan komen. In de herfst draagt de berg misschien een kleed van schitterende en vurige kleuren; in de winter een deken van sneeuw en ijs. In elk seizoen kan hij door mist of wolken zijn omhuld of door ijsskoude regen worden besproeid. De toeristen die hem bezoeken zijn misschien teleurgesteld als ze de berg niet duidelijk kunnen onderscheiden, maar dat is de berg om het even – gezien of ongezien, in zonlicht of omwolk, brandend heet of koud: hij blijft op zijn plaats en is zichzelf. Soms wordt hij geteisterd door heftige stormen, met onvoorstelbare kracht gebeukt door sneeuw, regen

en wind; door dat alles heen blijft hij waar hij is. De lente komt, de vogels gaan weer zingen, de bomen die hun bladeren hebben verloren, krijgen ze terug; op de bergweiden en hellingen bloeien de bloemen, de bergbeekjes stromen over van het water van de smeltende sneeuw. Door dat alles blijft de berg waar hij is; hij blijft onbewogen onder het weer, onder wat er op hem gebeurt, onbewogen onder de wereld van de verschijningsvormen. Als we ons tijdens onze meditatie dat beeld voor ogen houden, kunnen we dezelfde onwankelbare stilte en onwrikbaarheid belichamen ten overstaan van alles wat in ons leven per seconde, per uur en per jaar verandert. In ons leven en in onze meditatiebeoefening ervaren we voortdurend hoe veranderlijk ons lichaam, onze geest en de buitenwereld zijn. We ervaren duistere en lichte, levendige en kleurrijke, saaie en eentonige perioden. We kennen stormen in vele graden van heftigheid en geweld, in de buitenwereld en in ons eigen leven en innerlijk. Geteisterd door stormwinden, regen en kou doorstaan we perioden van vreugde en verheffing. Zelfs onze uiterlijke verschijning verandert voortdurend, net als die van de berg; de weersomstandigheden van ons leven verweren ons. Door in onze meditatie als een berg te worden, kunnen we ons verbinden met zijn kracht en stabiliteit en die eigenschappen in ons opnemen. De energieën van de berg kunnen ons steunen bij onze pogingen elk moment in opmerkzaamheid, onverstoornis en helderheid tegemoet te treden. Het kan ons wellicht helpen inzien dat onze gedachten en gevoelens, onze vooroordelen, onze emotionele stormen en crises en zelfs de dingen die ons overkomen, veel weg hebben van het weer op de berg. (...) We kunnen de weersomstandigheden van ons eigen leven niet over het hoofd zien of ontkennen. Je moet die omstandigheden tegemoet treden, ze tot hun recht doen komen, ze doorleven, ze in hun ware aard leren kennen en je er diep van bewust zijn, omdat ze de macht hebben je te doden. Door ze in ons bewustzijn te omvatten, maken we te midden van de stormen kennis met een diepere stilte en een grotere wijsheid dan we ooit voor mogelijk hebben gehouden. Dit en meer kunnen we van bergen leren als we leren te luisteren.”⁴³

⁴³ J. Kabat-Zinn, *Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven*, Utrecht/Antwerpen (Servire), 2007, p. 137-139, overgenomen van <https://www.kuleuven.be>

14. Bijlage III

Metta meditatie Liefdevolle vriendelijkheid

Het Pali (een district in India) woord *metta* is een term met meervoudige betekenis. Het betekent zowel liefde-vriendelijkheid, vriendelijkheid, goede wil, welwillendheid, kameraadschap, vriendschap, eendracht, onschuld en geweldloosheid. De commentatoren van het Pali definiëren metta als de sterke wens voor het welzijn en geluk van anderen (*parahita-parasukha-kamana*). In essentie is metta een altruïstische houding van liefde en vriendelijkheid te onderscheiden van op eigenbelang gebaseerde beminnelijkheid. Door metta weigert iemand beledigend te zijn en wijst bitterheid, wrok en vijandelijkheid van elke vorm af en ontwikkelt in plaats daarvan een vriendelijke, flexibele en welwillende gemoedstoestand die het welzijn en geluk van anderen tot doel heeft. Echte metta staat los van eigenbelang. Het roept van binnen een zeer warme kameraadschap, sympathie en liefde op, die door beoefening onbegrensd groeit en alle sociale, religieuze, politieke en economische barrières overwint. Metta is inderdaad een universele, niet-egoïstische en allesomvattende liefde.

De meditatie bestaat uit 5 stappen

1. Metta voor jezelf
2. Metta voor iemand die dichtbij je staat
3. Metta voor een neutraal persoon
4. Metta voor iemand waar je het moeilijk mee hebt
5. Metta voor iedereen

Bij alle stappen herhaal je dezelfde zinnen of woorden, bijvoorbeeld:

Ik wens je toe dat je vrede zult vinden. Moge je in vrede leven.

Ik wens je toe dat je minder te lijden hebt.

Ik wens je toe dat je mag weten hoe het is om je geliefd te weten.

Moge jij veilig zijn en worden beschermd.

Moge jij geluk ervaren.

Moge jij vergevingsvermogen ontwikkelen.

Moge jij behoed worden.

Moge jij liefde geven en voelen.

Moge jij gezond en sterk blijven.

Moge jij jezelf vergeven.

Moge jij jezelf accepteren.

15. Bijlage IV

Reacties op de uitkomsten van het onderzoek bij Emoties in Beweging

Reactie 1

Na de meditatie is het verschillend waar ik me beter voel; in mijn lijf of in mijn hoofd. Dat heeft met elkaar te maken. Ik richt me het meest op mijn hoofd, dan voel ik dat ook in mijn lijf. Meer rust en ontspanning. Gedachten komen tot rust. Ontspanning in mijn lijf voel ik vooral op mijn borst.

Meditatie heeft geen effect op dat ik me goed voel over mezelf

Verbonden met anderen; dat gevoel heb ik niet. Misschien doordat ik me niet goed voel over mezelf.

Voel me over het algemeen niet zo verbonden met mensen.

Rustig en vredig van binnen is de ene keer wel, de andere keer niet. Vredig is een te groot woord.

Heeft wel verband met hoe het in mijn hoofd en in mijn lijf gaat. Kwetsbaar iets.

Reactie 2

De uitslag is heel herkenbaar. Vooral bij 1 en 2 veel baat. 3 al minder en 4 en 5 niet. De rust die er is met meditatie maakt mijn hoofd leeg en zorgt voor een ontspannen lijf. Ik ben gebaat bij stilte en een prikkelarme omgeving.

Ik ga me niet beter voelen over mezelf. Als ik alleen ben met mezelf voel ik me niet tof en als ik niet in balans ben komt meteen de negativiteit over mezelf omhoog.

In het verleden ging ik dan veel lopen. Dat gaf afleiding; verstand op 0 en wat doen. Daar kon ik mijn onrust in kwijt.

Met meditatie ben ik op mezelf gericht en niet verbonden met andere. Een geleide meditatie helpt om ontspannen te blijven. Vooral als er gezegd werd; je mag er zijn, neem je plek in.

Dat heeft me heel veel gedaan. Als er iemand praat tijdens de meditatie helpt dat om gefocust te blijven, anders val ik makkelijker in slaap.

Deed 1,5 jaar Mindfulness. Was vooral in stilte

Reactie 3

Als ik aan het mediteren ben ik gericht op mijzelf. Maar als ik meer contact heb met mezelf ben ik ook meer in verbinding met anderen. Het is niet zo dat ik me per se verbonden voel met anderen nu ik mediteer. Ik voel me verbonden met een groter geheel; God.

1 t/m 3 is met meditatie goed op te lossen, die andere 2 zijn moeilijker.

Reactie 4

Bij meditatie ben ik met mezelf bezig dus niet verbaasd dat die het minst verbeterd.

Of mijn hoofd en/of lijf leeg of rustig wordt kan heel verschillend zijn. Is ook of ik het mezelf toesta. Het is aan mij in hoeverre ik mee ga in de oefening. Ik ga er volledig in op. Het verschil zit het hem erin dat het afhangt van wat er speelt. Het gaat om eerlijk te zijn naar jezelf en dingen toe te laten. Ik kan me wel slechter voelen daarna maar hoe dan ook voelt het altijd wel positief. Je komt sowieso een niveau dieper.

Reactie 5

Ik voel me nooit verbonden met anderen na de meditatie want dan ben ik met mezelf bezig. Ik voel me wel beter over mezelf. Af en toe voel ik me een vulkaan, maar het wordt niet erger.

Het zou best kunnen dat het mediteren eraan bijdraagt dat ik nu niet drink, maar dat durf ik niet te zeggen. In het begin overspoelde alles me wel, maar naar mate ik het meer deed ging ik me steeds beter voelen.

Reactie 6

Ik herken de uitkomsten, maar ik voel me goed over mezelf is het minst. Minder dan, ik voel me verbonden met anderen. Tijdens de meditatie ben ik wel met mezelf bezig, maar naderhand voel ik me open naar anderen.

Tijdens het mediteren ben ik bezig met de gevoelens die ik op dat moment voel, die probeer ik eruit te krijgen. Dat lukt niet zo goed en dat maakt dat ik me niet goed voel over mezelf.

Vooraf in het begin van de meditatie ben ik bezig met mijn gevoelens en gedachten.

Gedurende de meditatie probeer ik naar de stilte te gaan, maar dat lukt niet altijd.

Ik kan niet meteen zeggen dat meditatie helpt om mijn verslaving te verminderen. Ik voel me wel sterker om het te laten staan. In die zin helpt het wel, ik zie dat als indirect effect. Ik voel me sterker door het mediteren. En soms een beetje beter over mijzelf.

16. Bijlage V

Vragenlijst interviews

1. Wil je iets vertellen over je verslaving? Hoe actueel? Wat gebruik je? Hoe vaak? Wanneer?
2. Wat heb je gedaan om ervan af te komen?
3. Wat doe je als je zucht hebt?
4. Heb je een idee hoe het komt dat je verslaafd bent? Omstandigheden?
5. Hoe zie je je verslaving? Als een ziekte? Als ????? Blijft het je leven lang bij je?
6. Kun je iets eggen over de effecten van je verslaving op jou?
 - a. Emotioneel
 - b. Lichamelijk
 - c. Mentaal
 - d. Spiritueel?
7. Ben je bekend met meditatie? Hoe? Hoe vaak? Welke vorm?
8. Kun je iets eggen over de effecten van meditatie op jou?
 - a. Emotioneel
 - b. Lichamelijk
 - c. Mentaal
 - d. Spiritueel?
9. Gebruik je meditatie als je zucht hebt?
10. Helpt meditatie je verslaving te verminderen en je beter te voelen?
11. Uit het onderzoek komen onderstaande scores naar voren na het mediteren. Kun je daar iets over zeggen?

Thema	slechter	geen verschil	Beter
Mijn hoofd is leeg en rustig	4%	20%	76%
Mijn lijf voelt ontspannen	2%	22%	76%
Ik voel me rustig en vredig van binnen	3%	30%	67%
Ik voel me goed over mezelf	5%	40%	55%
Ik voel me verbonden met anderen	6%	56%	38%

17. Bijlage VI⁴⁴

De Twaalf Stappen van CA

1. Wij hebben toegegeven dat wij machteloos stonden tegenover cocaïne en alle andere geestveranderende middelen – dat onze levens onhanteerbaar waren geworden.
2. Wij zijn tot de overtuiging gekomen dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de zorg van God, *zoals wij Hem begrijpen*.
4. Wij hebben een diepgaand en onbevreesd zelfonderzoek gedaan.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de ware aard van onze fouten toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karakterfouten te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en werden bereid het met hen allen weer goed te maken.
9. Wij hebben, waar mogelijk, het direct met deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben geprobeerd door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, *zoals wij Hem begrijpen*, te verbeteren, enkel biddend om Zijn wil voor ons te leren kennen en voor de kracht die uit te voeren.
12. Na een spiritueel ontwaken als het resultaat van deze stappen, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan verslaafden door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

⁴⁴ <https://ca-holland.org/de-twaalf-stappen-van-ca/>

18. Bijlage VII

De interviews

Man

Leeftijd 58

Verslaving

Ik heb een alcohol verslaving ontwikkeld na de dood van mijn vrouw. Ik kon er niet mee omgaan, was aan het piekeren. Als je niemand hebt om mee te praten zoek je een uitvlucht. Ik voelde me eenzaam, na 31 jaar samenzijn.

Ik begon 's middags met drinken en soms in de avond, maar niet de hele dag. De dag erna voelde ik me naar, een katergevoel. Ik voelde me ook schuldig en rot over mezelf. Ik kreeg wel eens telefoon van mijn zus die hoorde meteen dat ik gedronken had en dan kreeg ik de volle laag. Als ik mensen in de buurt had gehad om mee te praten, had ik niet hoeven drinken.

Vroeger was ik gokverslaafd, uit verveling. Ik had geen werk. Totdat mijn vrouw mij zag bij een gokhal. Zij zei: hé jij, kom achter die kast vandaan. Daarna heb ik het nooit meer gedaan. Ik heb gegokt tot 1982. Ik heb schulden gemaakt en veel geld verloren, maar dat is nu allemaal achter de rug.

Ik drink nu geen alcohol meer, sinds enkele maanden. Ik heb bewust besloten om ermee te stoppen. Ik word door mijn zus en de begeleiding in de gaten gehouden. Onder druk van hun ben ik bij NK gekomen. Zij gaven mij een lijst van de voordelen en nadelen van drinken. Die nadelen wil je eerst niet zien. Ik dacht toen het moet kunnen. Ik ben in 2012/2013 bij NK gekomen. Sinds die tijd is het minder geworden en nu ben ik zo ver dat ik het niet meer in huis haal. Heel af en toe drink ik er nog eentje. Ik biecht dat dan op bij mijn zus en bij de begeleiding en die schrijven het op. Ik vind het niet prettig dat ze er zo bovenop zitten. Ik ben geen klein kind. Ik vind het heel knap dat ik het kan laten nu.

Rust heeft daar veel mee te maken. Ik maak me minder druk. Het helpt om naar Emoties in Beweging te gaan en mijn werk op dinsdag en donderdag geeft afleiding. Ik heb nu structuur in mijn leven en dat had ik toen niet. Ik ben voor mijn vrouw gestopt met werken om voor haar te zorgen. Maar toen ze er niet meer was viel ik in een gat. Ik was mijn structuur kwijt.

Ik zie verslaving als een ziekte. Het komt op bij nare dingen die je overkomen. Het kan je hele leven bij je blijven, maar het hoeft niet. Je kunt ervan genezen door te leren met mate te gebruiken. Dat is de fout die ik gemaakt heb. Ik ben gaan drinken uit verveling en verdriet. Ik zelf denk dat ik kan leren om met mate te drinken, hoe dat voor anderen is weet ik niet. Ik denk dat het voor iedereen verschillend is. Mijn zus en de begeleiding denken dat er iedere keer een terugval kan komen. Vooral mijn zus heeft weinig vertrouwen in mij. De begeleiding geeft het voordeel van de twijfel, maar mijn zus zegt: eens een alcoholist, altijd een alcoholist. Ik ben het daar niet mee eens. Het hangt ervan af hoe sterk je er tegenover staat. Maar het blijft misschien wel een kwetsbare plek.

Ik kende mensen die bij mij kwamen drinken. Op een gegeven moment gebeurde dat ieder weekend. Toen ik besloot te stoppen met drinken waren die mensen allemaal weg. Daarom is het nu moeilijk om een vriendenkring op te bouwen.

Verslaving zit in mijn familie. Mijn moeder heeft een drankverslaving gehad zonder dat iemand het wist. In de kast op haar kamer vonden we na haar dood allemaal lege flessen. Ik denk dat ik makkelijker verslaafd word omdat het in de familie zit.

Effect van verslaving:

Lichamelijk; Drinken geeft steeds meer ellende. Je denkt dat je er iets mee oplost, maar je wil steeds meer. Het geeft hoofdpijn, vermoeidheid, ik voelde me ellendig, nergens zin in, bewusteloos. Dan heb ik er spijt van

Emotioneel; De avond dat ik aan het drinken was werden mijn emoties minder, maar nadat ik ontnuchterd was kwam het net zo hard terug.

Mentaal; Drinken helpt niet tegen piekeren, het wordt eerder erger. Dat merk je pas daarna. Dat zie je niet als je aan het drinken bent.

Spiritueel; Je raakt ervan afgesneden. Het kwam niet in me op om bezig te zijn met de zin van mijn leven of verbonden te zijn met anderen. Ik voelde me juist heel erg op mezelf terug geworpen.

Meditatie

Sinds ik bij Emoties in Beweging ben, ben ik met meditatie in contact gekomen. Ik mediteer sindsdien ook thuis. Ik doe dat om de dag. Soms heb ik er geen tijd voor. Mediteren brengt me rust. Ik mediteer in stilte, ongeveer een half uur.

Effect van meditatie

Emoties; Als ik een keer verdrietig ben kan ik daar rustiger onder blijven. Mijn emoties worden weggevoerd uit mijn hoofd en uit mijn lichaam.

Mentaal; Het maakt mijn hoofd leeg, als ik zucht heb en ik ga mediteren dan helpt het om de zucht te verdrijven. Ik ga minder piekeren en wordt rustig. Ik val makkelijker in slaap.

Lichamelijk; Ik voel me rustiger in mijn lichaam. Ik voel minder spanning in mijn lichaam.

Spiritueel vlak; Ik voel me meer open voor anderen en kan meer aan.

Uitkomsten formulieren Emoties in Beweging

Ik herken de uitkomsten, maar 'Ik voel me goed over mezelf' is het minst bij mij. Minder dan 'ik voel me verbonden met anderen'. Tijdens de meditatie ben ik wel met mezelf bezig, maar naderhand voel ik me open naar anderen.

Tijdens het mediteren ben ik bezig met de gevoelens die ik op dat moment voel, die probeer ik eruit te krijgen. Dat lukt niet zo goed en dat maakt dat ik me niet goed voel over mezelf. Vooral in het begin van de meditatie ben ik bezig met mijn gevoelens en gedachten. Gedurende de meditatie probeer ik naar de stilte te gaan, maar dat lukt niet altijd.

Ik kan niet meteen zeggen dat meditatie helpt om mijn verslaving te verminderen. Ik voel me wel sterker om het te laten staan. In die zin helpt het wel, ik zie dat als indirect effect. Ik voel me sterker door het mediteren. En soms een beetje beter over mijzelf.

Vrouw

36 jaar

Ik ben nu 7 maanden clean. Ik ben 2 keer eerder afgekickt en van mijn 13de tot 35ste jaar verslaafd geweest aan cannabis, alcohol en cocaïne. Mijn lichaam kan er niet tegen als ik iets pak, dan kan ik niet stoppen. Ik ben heel verslavingsgevoelig. Ik zie het terug in mijn familie, misschien zit het in de genen. Voor mij is het belangrijk dat ik blijf onthouden dat ik het niet gematigd kan doen.

Ik wil liever weten hoe ik ervan af kom dan waar het vandaan komt.

Clean zijn gaat met ups en downs. Soms is het heel moeilijk en wil ik mijn oude leven terug. En soms heb ik een heel helder moment dat ik blij ben dat ik het niet meer doe. Het is hard om te denken: het kan nooit meer. Ik voel me zielig dat een ander dat wel kan en ik niet.

Het voelt als vrijheid om te kunnen gebruiken. Dat zit in mijn hoofd, maar misschien is dat helemaal niet zo.

Ik ben 2 maanden in Afrika geweest om af te kicken. Ik vond het wel leuk dat het in Afrika was, maar het is niet anders dan hier. Daar kun je minder gemakkelijk weglopen. Als je terug komt is het lastig. Ik zou een psycholoog krijgen maar daar moest ik 2 maanden op wachten. Toen ik terug kwam heb ik ook bij SMO begeleiding gestart en ben ik meteen dingen gaan doen, zoals boksen, houtbewerking en emoties in beweging. Ik heb 90 dagen 90 meetings gedaan bij de AA. Daar kijken ze ernaar als naar een ziekte. Ik denk ook dat het mijn hele leven bij me blijft.

Ik heb iets nodig om omhanden te hebben. Als ik thuis op de bank blijf zitten en ik hoor dat de burens een feestje geven krijg ik last van zucht. Ook als ik contact heb met oude vrienden.

Ook in de zomer met terrasjes enzo. Alles hangt samen met drank of een jointje. Ik heb vroeger niet vaak nuchter iets ondernomen.

Nu ben ik meer aan het ontdekken wat ik leuk vind. Ik voel bijna niks in mijn lijf. Ik begin nu grenzen aan te voelen en weer contact te voelen met mezelf. Als je onder invloed bent ben je met hele andere dingen bezig. Ik wil spiritueel groeien. Ik voel dat ik vanbinnen een ander mens ben dan alleen maar degene die gek doet zoals vroeger. Toen was het ook de eenzaamheid en aandacht willen. Soms voel ik dat nog wel eens. Om mezelf af te leiden kijk ik naar Netflix. Soms zet ik muziek op en dan ga ik huilen, dat helpt niet.

Ik zou ook wel een relatie willen, maar ik heb geen ervaring met onvoorwaardelijke liefde. Ik heb niet eens goed contact met mijn familie. Ik ben egoïstisch geweest. Ik deed waar ik zin in heb. Als Jezus mee zou kijken zou ik geen schouderklopje krijgen voor het contact met mijn familie. Ik weet niet wat ik zou willen met de familie. Ik denk dat ik er wel wil zijn als er belangrijke dingen zijn.

Ik ben heel erg zoekende in geloof. In de kerk heb ik een keer ervaren dat mijn hart helemaal openging. Dat was een fijne ervaring. Ook tijdens de meditatie heb ik een keer ervaren dat ik geen angst had. Dat was een fijn gevoel. Ik ben altijd bang voor veel dingen.

Effect:

Emotioneel: ik voelde me veel opgefokter,. Ik had veel stemmingswisselingen (golfslagbad). Mijn emoties werden onderdrukt. IK forceerde mezelf om blij te zijn.

Lichamelijk: Ik moest bijna elke dag overgeven. Ik denk dat ik iets met mijn gal heb. Ik heb geen contact met mijn lichaam, nog steeds niet. Ik zorg niet goed voor mezelf. Ik kook niet echt. Ik probeer nu beter voor mezelf te zorgen. Sporten is heel goed voor mij maar ik ga te weinig. Ik kan me er niet toe zetten. Ik ga niet op tijd naar bed. Als ik dat wel doe voel ik me veel beter. Ik heb wel discipline als ik dingen afspreek. Ik ben wel betrouwbaar. Maar niet als ik het met mezelf afspreek.

Mentaal: Ik kan heel obsessief bezig zijn met dingen. Ik ben dan alleen met 1 ding bezig in mijn hoofd. Ik praat mezelf naar beneden met stemmen in mijn hoofd. Ik heb een laag zelfbeeld. Ik voelde me een mislukking.

Spiritueel: Ik ben spiritueel afgebroken. Er was geen hoop of geloof meer.

Meditatie

Ik heb een week Vipassana gedaan, 6 jaar geleden. Elf uur in stilte mediteren, zonder voorbereiding. Ik zat heel erg in de weerstand. Ik werd me heel bewust van mijn verslaving en dat ik altijd iets van buiten af nodig heb. Bijvoorbeeld, we mochten niet eens praten en daar vond ik een meisje leuk, gewoon een vlucht. Of het nou drugs is, een meisje of een motor, ik zoek altijd iets van buitenaf. Op mijn 20ste bij Kentron deden we ook klankmeditatie met klinkers en Kundalini yoga.

Nu mediteer ik bij Emoties in Beweging.

Het brengt me wel iets. Je staat even stil en de rust is fijn. Soms kom ik bij gevoelens.

Ik heb een tijdje 's ochtends positieve affirmaties gedaan dat werkte wel goed. Ik begon de dag dan positiever. Ook als ik aan het reizen ben heb ik altijd onderweg. Altijd op de vlucht maar dat gaat niet want ik ga zelf mee.

Thuis doe ik het niet vaak. Soms ga ik bij het water zitten dan voel ik me heel fijn, heel rustig.

Ik heb wel eens meegemaakt dat ik heel erg onrustig was, samen met een fellow en toen trokken we een kaart waar rust en kalmte op stond. Toen zijn we op de grond gaan liggen en voelde ik de rust over me heen komen. Ik heb toen gevoeld dat je dat bewust kan inzetten. Ik gebruik meditatie niet als ik zucht heb. Ik voel wel dat ik die rust in mezelf nodig heb. Het helpt wel, maar ik doe het niet meer. Net als sporten, gezond eten.

Effect

Emotioneel: ik word rustiger en soms kom ik bij mijn gevoel

Mentaal: dingen worden helderder, ik krijg soms inzichten en soms wordt mijn hoofd rustiger

Spiritueel: inzichten komen tot mij, als een soort lijntje met de kosmos

Lichamelijk: weet ik niet goed, ik heb weinig contact met mijn lijf

In de AA doen we ook 5 minuten mediteren. Dat gaat nu makkelijker vanwege Emoties in Beweging . Ik voel me sneller rustig en als ik iets moet voorlezen hoor ik aan mijn eigen stem dat ik kalmer ben geworden

Vrouw

28 jaar

Verslaving

Ik ben nu een jaar clean van alles wat ik gebruikt heb. Ik worstel er nu mee of ik wel of niet alcohol wil gaan drinken. Iemand anders vertelt mij dat ik het niet moet doen, maar ik moet eerst zelf ervaren dat het niet goed is en niet kan, voordat ik een besluit kan nemen. Ik wil niet dat dit een blijvend gevecht wordt. Ik weet dat ik dat een keer ga verliezen. Er komt ook angst bij. Wil ik dit testen en misschien daarmee mijn leven verknallen dat ik net aan het opbouwen ben?

Het gaat niet om verslaving maar om gedrag. Het gedrag is: vluchten, geen grenzen durven stellen, obsessief bezig zijn, zwart/wit denken. Alles zelf op willen lossen, niet kwetsbaar zijn. Dat is alles behalve meditatie. Meditatie is kwetsbaar zijn.

Afgelopen zaterdag was ik met iemand op stap waarvan ik dacht dat is een "soberbuddy". Ik had dat niet gecheckt. Hij had een joint en wilde gaan drinken. Ik raakte in paniek. Toen ben ik er even uitgestapt. Ik ben in de zon gaan zitten en gaan ademen. Even lopen, voeten op de grond. Dat hielp. Toen ben ik een stroopwafel gaan kopen. Ik heb niet gebloed of gedronken. Het is ook een jaloezie ding. Als ik de hele tijd denk: ik mag dit niet en anderen kunnen het wel, dan heb ik een rot dag. Als ik kan denken ik kan hier net zoveel genieten als al die anderen dan is het prima.

Om af te kicken heb ik een dagprogramma gedaan in Nederland. Ik dacht: ik heb een probleem en dat ga ik fixen en daarna ga ik verder met mijn leven. Ik had niet in de gaten dat het een proces was. Toen ik daar achter kwam dacht ik; terugval hoort er ook bij en die heb ik toen gepland. Vervolgens zag ik mensen terug komen uit Afrika. Die hadden daar afgekickt. Zij kwamen heel anders terug. Ik heb toen ook gevraagd of ik naar Afrika mocht. Dat mocht. Ik ben daar 6 weken geweest. Je bent daar constant bezig en ontkomt niet aan je eigen gedrag. Ik kreeg ook veel theorie over verslaving. Ik had dat rationele deel nodig om mezelf te kunnen overtuigen dat ik mijn hersenpaden ontregelt had met middelen gebruik.

We mediteerden daar iedere ochtend. Dat is was heel fijn om bij mijn gevoel te komen. Dat heb ik daar geleerd. En dankbaarheid. Ieder uur moest ik vertellen hoe ik me voel. Dat was pittig. Moe is geen gevoel en goed is geen antwoord.

Daarna heb ik in Nederland weer een dagprogramma gedaan. Vervolgens een tijdlang 1x per week. Ik ga nu niet meer naar de meetings. Het 12 stappenplan is een combinatie van wetenschap en spiritualiteit, maar erg zwart/wit. Ook wordt alle ellende van vroeger terug gehaald en dat wordt gekoppeld aan het programma. Alsof dat programma je gered heeft en je je daardoor beter voelt. Maar ik denk; je hebt het zelf gedaan. Soms ga ik veel slechter uit de meeting dan dat ik er in ging. Maar ik weet niet of ik mezelf voor de gek hou. Ik heb niet geleerd om mezelf te vertrouwen. Of ik op mezelf kan vertrouwen. Ik wil nu eerst mijn leven op orde krijgen. Werk zoeken, sporten, misschien een relatie.

Is een verslaving een ziekte? Ik ben er niet mee geboren. Je persoonlijkheid, je omgeving, de omstandigheden zijn belangrijk. Ik heb de ziekte zelf gecreëerd. Het klinkt als een excuus om te zeggen; het is een ziekte. Toch zie ik het nu als een ziekte omdat ik een hersenaandoening heb gecreëerd en ik daardoor nooit meer kan gebruiken. Ik denk wel dat het een kwetsbaarheid blijft. Ik zie het zo; ik heb 6 jaar gebruikt, het gaat me ook 6 jaar kosten om er anders mee om te gaan.

Ik ben nog steeds paranoïde, dat had ik voor die tijd niet. Ik schrijf alles op, ik kan niks onthouden.

Het effect van verslaving:

Emotioneel: emoties werden monotoon en als ze er waren overweldigend.

Lichamelijk: Ik kon niet meer eten zonder dat ik daarvoor blowde, slapen ook niet. Als ik minder at merkte ik dat ik meer effect had van blowen, dus ik ging minder eten. Mijn spieren werden opgevreten. Ik viel af. Mijn houding verslechterde. Ik ben nu nog steeds bezig mijn houding te verbeteren. Dat ik kan uitstralen: ik ben trots, ik mag er zijn. Ik was afgesneden van mijn lichaam en mijn gevoel. Mijn lichaam zei ik heb geen zin in seks, maar ik deed het toch. Ik ging over mijn grens heen, terwijl het niet goed voelde. Ik had totaal geen contact met mijn lijf.

Mentaal: Mijn hersenen zijn veranderd door te blowen. Normaal heb je een 1-baans weg, maar ik heb er een 5-baans weg van gemaakt. Mijn hersenen maken overuren in het produceren van fijne stofjes zoals endorfine. Als je niet meer gebruikt groeien er planten over je snelweg, maar het gaat nooit meer weg. Op het moment dat ik een keer gebruik trekken de planten zich terug. Er is dan misschien een graslaagje over, maar hoe meer je gebruikt, hoe minder begroeiing.

Toen ik heel veel blowde werden mijn gedachten lam gelegd, ik kon niet meer nadenken. Aan de andere kant raakte ik beknelde in mijn slechte gedachten; wat ben je aan het doen, dit moet je niet meer doen etc. Ik werd zwartgalliger, nog meer dan wat ik van nature al had.

Spiritueel: Ik wist niet meer wie ik was. Mijn normen en waarden zijn gelukkig wel in tact gebleven. Ik voelde me een buitenstaander van alles en iedereen. Ik had geen contact met mezelf en voelde me niet verbonden met de wereld om me heen. Dat is misschien wel het heftigste, dat je je zelfliefde kwijt raakt. Je walgt echt van jezelf. Je hebt hoop en vertrouwen van anderen nodig om het vertrouwen te krijgen dat het beter wordt. Ik kon niet begrijpen dat anderen bij mij wilde zijn.

Meditatie

Ik ben nu een jaar aan het mediteren. Tijdens het afkicken mediteerden we ook, maar dat was dan maar even 5 minuten, 6 weken lang iedere dag. Ik was toen voornamelijk met de zee bezig (die kon ik horen) en ik probeerde positieve affirmaties te doen. Mooie dag maken, lief voor mezelf zijn. Daarmee bleef ik wel teveel in mijn hoofd.

Voor mijn gevoel ben ik pas echt gaan mediteren een jaar geleden. Mijn moeder heeft vroeger een bedrijf gehad in spirituele dingen, dus ik ben ermee opgegroeid. Daardoor heb ik het niet eerder gedaan omdat het toch door mijn strot heen werd geduwd. Het zat in onze familie en ongevraagd worden er dan allemaal adviezen gegeven. Dat is niet altijd fijn. Ik hou ervan als mensen heel geaard blijven.

Ik vind het heel moeilijk om het thuis alleen te doen. Ik voel nu de momenten dat ik er eigenlijk behoefte aan heb, maar het is zo moeilijk om me er toe te zetten. Het is ook eng. Ik kies er dan toch vaak voor om een serie te kijken of te sporten, of mensen op te zoeken. Ik zoek afleiding buiten mezelf. De confrontatie met mezelf is eng. Meditatie is een confrontatie met mezelf zonder me te kunnen verstoppen.

Meditatie heeft absoluut een effect op mijn verslaving. Verslaving staat voor mij voor vluchten voor mijn gevoel. Het dwangmatig gebruik is nu weg door af te kicken, maar het vluchten blijft. Zolang ik in mijn hoofd blijf ontvang ik de signalen uit mijn lichaam niet. Dan voel ik bijvoorbeeld niet dat ik eigenlijk moe ben of me zorgen maak over iets. Dan blijf ik mezelf voor de gek houden dat het goed met me gaat, maar dat is dan niet zo. In zo'n situatie kan het zo weer mis gaan. Meditatie zie ik als noodzakelijk onderhoud om uit die situatie te blijven en om toe te laten wat er is. Want het is er al, alleen ik laat het niet toe. Ik leer om het er te laten zijn. Daarmee komt de zelfliefde terug. Ik was een keer in een situatie met iemand die gebruikte. Het maakte me in de war. Toen ben ik gaan wandelen en heel bewust gaan ademen, zoals we bij de meditatie doen. Dat hielp om te voelen waar ik zelf was.

Effecten van meditatie

Emotioneel: Het helpt me om echt naar mijn emoties te gaan, zelfacceptatie, ze er laten zijn, confrontatie met mezelf

Lichamelijk: Mijn lichaam gaat meer stromen, wordt zacht. Er is meer lichaamsbewustzijn, niet alleen voor de fijne dingen, maar ook de pijn en stramheid en om te voelen hoe het erbij staat.

Mentaal: Mijn gedachten zijn positiever, liefdevoller, acceptender. Het verschilt per keer of mijn hoofd leger of voller is na de meditatie. In het begin was mijn hoofd heel vol. Nu ik het vaker doe gaat het beter.

Spiritueel: Ik voel nu dat er een groter geheel is dan mijn lijf en mijn hoofd, daar word ik me meer bewust van.

Man

74 jaar

Ik ben sinds 13 jaar verslaafd aan alcohol. Ik ben altijd een gezellige drinker geweest, maar na het overlijden van mijn tweede vrouw ging het mis. Ik zag niet hoe het verder moest. Mijn vrouw deed alles. Organiseerde alles, deed de financiën en alles in het huishouden. Ik zelf werkte veel. Het drinken is er in geslopen. Na een paar borrels voelt het alsof ik de wereld aankan. Verslaving zit niet in mijn familie en ik ben er zelf ook nooit gevoelig voor geweest.

Ik ben opgenomen geweest op de Paaz. Daar kreeg ik pillen waar je ziek van wordt als je drinkt. Op dat moment hielp het.

Het is toen ook een tijdje goed gegaan, maar na verloop van tijd werden het toch weer meer borreltjes. Er gebeurde in die periode andere vervelende dingen. Ik heb toen ontslag gekregen. Nu is het zo dat ik gemakkelijk ga drinken als er iets tegen zit.

Op dit moment gaat het goed. Ik drink nooit in de morgen, meestal 's avonds voor het slapen gaan.

Maar nu is het goed onder controle. Ik drink al een paar maanden niet meer. Maar hoe lang dat duurt, dat weet je nooit.

Ik baal er altijd van als ik teveel drink. Dan ben ik de andere dag heel boos op mezelf, voel me slap. Ik heb geen last van schaamte, niemand ziet het. Na het drinken ga ik dingen uitstellen, ik voel me dan lamlendig.

Ik zie het niet als een ziekte. Als ik zeg: ik doe het niet meer kan ik het heel lang volhouden, zoals nu. Dat gaat op wilskracht. Ik denk wel dat het mijn hele leven bij me zal blijven. Je komt er nooit van af. Het blijft een kwetsbare plek.

Effect van verslaving:

Emotioneel; ik ga makkelijker huilen, trek me dingen van een ander makkelijk aan. Emoties worden versterkt, de logica is weg. Wel komen dingen minder heftig binnen.

Mentaal; het verzacht, ik kan makkelijker stoppen met piekeren

Lichamelijk; het breekt me op, ik ben mezelf aan het slopen. Ik word erg moe.

Spiritueel; minder verbonden met andere mensen, geen contact met mezelf

Sinds ik meedoe met Emoties in Beweging ben ik bekend met meditatie (bijna 2 jaar). Ik doe het nu ook zelf thuis, 3 keer per week, een half uur, 3 kwartier, soms langer.

Als ik mediteer kan ik alles stilzetten. Ben alleen met mijn lichaam en met mezelf bezig. Ik kan alles uitzetten. Ik zet een muziekje op of een meditatie die ik opgezocht heb en ga stil zitten en bewust ademhalen.

Effect van meditatie:

Emotioneel; heel gunstig, goed, ik word blijer. Ik ga dingen anders bekijken of aanpakken. Meer genieten van kleine dingen. Ik kan met meer afstand naar emoties kijken, laat me minder meeslepen.

Lichamelijk; Ik ben minder gespannen, mijn spierkrampen worden beter

Mentaal: Het voelt hetzelfde als een goede borrel op hebben.

Spiritueel: Voel me heel dichtbij mezelf, alles wat ik niet prettig vind kan ik buiten sluiten

Ik heb meditatie nog nooit gebruikt als ik zucht heb, maar ik kan me wel voorstellen dat het helpt. Het zou best kunnen dat het mediteren eraan bijdraagt dat ik nu niet drink, maar dat durf ik niet te zeggen. In het begin overspoelde alles me wel, maar naar mate ik het meer deed ging ik me steeds beter voelen.

Uitslag formuleren Emoties in Beweging:

Ik voel me nooit verbonden met anderen na de meditatie want dan ben ik met mezelf bezig.

Ik voel me wel beter over mezelf.

Man

32 jaar

Ik ben jarenlang aan wiet verslaafd geweest. Ik rookte elke dag. Ik ben nu 6,5 jaar clean. Het speelt nu helemaal geen rol meer. Ik ben toen een tijdje afgekickt bij mijn ouders, en ik heb ambulante zorg gekregen. Ik heb daar niet veel aan gehand. De 12 stappen van CA hebben mij doen herstellen. Daar merkte ik dat ik niet alleen was. Verslaving is een heel eenzaam iets. Ik kon mensen om hulp vragen die al langer clean waren. De 12 stappen hebben het pad naar mijn hart geopend. Meditatie speelt een rol in de meetings. Het is een van de 12 stappen.

Het is moeilijk om te zeggen wat precies de oorzaak van een verslaving is. Tussen mijn 13de en 15de jaar zijn er dingen gebeurd die veel impact op mij hadden. De stap naar de middelbare school bijvoorbeeld was voor mij te groot.

Mijn tweelingbroertje kwam uit de kast rond die leeftijd. Ik zat in een bubbel samen met hem. Die bubbel spatte uit elkaar. Ik was boos op hem. Ik begreep het niet en wilde dat hij het eerder met mij gedeeld had. Ik was bang om hem kwijt te raken. Ik had toen disconnectie met mijn broer en ook nog niet zo'n goede band met mijn ouders. Ik vulde de leegte met feesten, alcohol en wiet.

Ik heb nu nooit meer last van zucht. Er is geen lichamelijke behoefte meer.

Gedachten heb ik soms wel als ik een pakje op straat zie liggen, of als ik het ruik, maar verder niet. Ik registreer die gedachten, maar ze blijven niet hangen. Soms, een keer per jaar blijven die gedachten wel hanen en dan bel ik met mensen van de meeting.

Ik denk dat verslaving een ziekte is. Het staat opgenomen in de DSM. Ik merk dat ik lichamenlijk en mentaal anders ben dan andere mensen. Als ik nu ga drinken en blowen dan knapt er iets in mijn hoofd. Mentaal ben ik anders omdat ik er obsessief mee bezig kan zijn. Ik kon die gedachten niet stop zetten. Als ik weer begin komt dat weer op gang. Verslaving blijft mijn hele leven bij me.

De lichamenlijke abnormaliteit blijft.

Ik ben hersteld als hersteld zijn betekent dat dat ik een normale reactie heb als ik het bijvoorbeeld ruik. Maar daar werk ik dagelijks aan. Bidden, mediteren, naar meetings gaan, aan de 12 stappen werken. Ik let dagelijks op mijn boosheid, angst, egocentrisme. Ik heb mezelf heel goed leren kennen.

Effect van verslaving:

Lichamenlijk – Mijn hormonen en zenuwstelsel waren kapot. Ik had geen energie geen concentratie. Mijn hand-oog coördinatie was slecht. Mijn geheugen is slecht geworden, wat ook fijn is, want daardoor ben ik meer in het hier en nu

Mentaal – Ik had slechte gedachten over mezelf, stemmen in mijn hoofd die me naar beneden haalden. Een drukke mind, allemaal negatief, behalve als het om drugs ging

Emotioneel – Ik was afgevlakt. Ik weet nog dat ik een telefoontje kreeg dat mijn oma dood was. Toen heb ik "genephuild" aan de telefoon. Ik had veel last van schuld en schaamte. Om dat niet te voelen gebruikte ik drugs. Dat is de cirkel waar je in zit.

Spiritueel - Ik had totaal geen zin om te leven. Het draaide om mij en het behoudt van mijn gebruik. Ik was niet met anderen bezig. Het plezier werd uit me gezogen.

Meditatie

Ik bid en ik mediteer. Voor mij is het verschil tussen bidden en mediteren; bidden is om hulp vragen. Bidden is praten met God en mediteren is luisteren naar God.

Tijdens mijn gebruik was ik daar al geïnteresseerd in meditatie. Ik heb toen boeken gekocht om erover te lezen. Als ik tijdens mijn gebruik ging mediteren, werd ik me bewust van hoe gek ik eigenlijk was.

Daardoor ben ik er weer mee gestopt. Bij de meetings ben ik er weer mee in aanraking gekomen.

Toen ik in herstel kwam heeft het even geduurd voordat ik dagelijks ging mediteren. Nu mediteer en bid ik dagelijks.

Ik gebruik meditatie niet echt om mijn gedachten over gebruik te kalmeren. Als ik last heb van gedachten over gebruik vind ik het makkelijker om fellows te bellen. Ik word nu ook niet meer overspoelt door gedachten vloedgolven. Meditatie werkt voor mij preventief om kalmte in mijzelf te hebben. Ik doe ook yoga. Yoga en meditatie zijn voor mij een geheel.

Effect meditatie op:

Lichamenlijk; Door yoga te doen is mijn zenuwstelsel meer in balans, ben ik veel rustiger en meer ontspannen geworden. Mijn standaard modus is aanspannen, door meditatie ontspan ik. Ik heb veel meer contact met mijn lichaam

Mentaal: Ik ben veel rustiger in mijn hoofd. Ik heb meer overzicht. Ik kan bepaalde gedachten stromen meer kiezen, heb meer controle over mijn gedachten.

Emotioneel; ik voel meer dingen, ben veel meer in contact met mijn gevoel. Schuld en schaamte zijn er bijna niet meer.

Spiritueel; ik sta nu heel anders in het leven. Ik heb er zin in. Elke dag wordt mooier. Mijn leven draait niet meer om mij. Ik voel me meer verbonden met anderen.

Als ik aan het mediteren ben ik gericht op mijzelf. Maar als ik meer contact heb met mezelf ben ik ook meer in verbinding met anderen. Het is niet zo dat ik me per se verbonden voel met anderen nu ik mediteer. Ik voel me verbonden met een groter geheel; God.