

Trauma en verslaving

Een van de denkbeelden over verslaving is dat het om een soort keuze zou gaan. Een keuze die je maakt, omdat je niet slim genoeg bent of te weinig wilskracht bezit. De omgeving probeert te voorkomen dat iemand deze slechte keuze maakt en als hij toch wordt gemaakt volgt er straf in de vorm van isolatie. De boodschap luidt: "Je mag niet bij mij zijn als je zo bent." De ultieme vorm van isolatie is de gevangenis. De directe omgeving, maar ook landelijke campagnes, proberen de keuze te voorkomen door te vertellen hoe slecht een verslaving is. Het komt erop neer dat je gewoon nee moet zeggen, het heeft immers met wilskracht te maken. Die aanpak is echter niet succesvol gebleken, dat blijkt wel uit de drastische toename van drugsoverdosissen in Amerika. Niemand wordt wakker met de ambitie om drugs te gebruiken of verslaafd te raken. Een ander idee is dat het om een ziekte van het brein gaat, dat extra gevoelig is voor die middelen. Als een soort chronische ziekte, die genetisch is bepaald. Vroeger geloofde men zelfs dat er een gen voor alcoholisme bestond, ook al is dit nooit wetenschappelijk aangetoond. Gabor Maté verstaat onder verslaving iedere vorm van gedrag waaraan iemand tijdelijk plezier en verlichting beleeft en daardoor hunkert naar meer, maar deze persoon ondervindt er negatieve consequenties van op de langere termijn en kan/wil het gedrag niet opgeven ondanks deze negatieve gevolgen. Dat kan om drugs gaan, nicotine, cafeïne, shopping, werk, seks, pornografie, eten, internet, telefoons, gokken enzovoorts. Het gaat om de interne relatie met het gedrag; levert het tijdelijk plezier en verlichting op? En kan/wil ik het opgeven? Nee? Dan gaat het om een verslaving. Wat levert die verslaving je op? Bijvoorbeeld innerlijke rust of een gevoel van controle, ertoe doen, gevoel van vitaliteit, vermijden van lijden. Je wilde een probleem oplossen als een soort zelfmedicatie. De verslaving veroorzaakte echter een nieuw probleem, maar het was niet het primaire probleem. Wat gebeurde er iemands leven waardoor dit uitvloeide in een verslaving? Iedere verslaving is veroorzaakt door een wanhopige poging een levensprobleem op te lossen. Nogmaals, niemand kiest ervoor verslaafd te raken en geen verslaving is erfelijk, maar het gedrag kan wel vaker voorkomen door bepaalde familiale omstandigheden, bijvoorbeeld door een verslaafde ouder.

De zeven invloeden van trauma op een verslaving[1]

Trauma betekent in het Grieks letterlijk 'wond'. Als die wond geneest, ontstaat er een litteken en de huid van een litteken voelt anders dan de originele huid. Het is harder, minder soepel, strakker. Het maakt hierbij niet uit of het om een fysiek of emotioneel trauma gaat. Er ontstaat altijd een litteken in de vorm van een beperking van het functioneren.

Het gaat er bij trauma om wat er binnenin je gebeurt door wat je is overkomen. Stel dat je een sterk onderbuikgevoel hebt dat er iets niet goed voelt en je negeert dat gevoel: dat is de eerste invloed van trauma, een disconnectie van jezelf. Hoe lang zou je in de natuur overleven als je niet naar je onderbuikgevoel zou luisteren?

De tweede invloed is de disconnectie met andere mensen. Je voelt je geïsoleerd en eenzaam.

De derde is het negatieve beeld dat je van de wereld krijgt. Als je de wereld als vijandig en gevaarlijk ziet, leef je in een andere wereld dan wanneer je het ziet als een veilige plaats waar je je thuis voelt.

De vierde invloed is de pijn die trauma veroorzaakt. Als de wond niet goed wordt geheeld, zal iemand altijd op zoek blijven gaan naar een vlucht om deze pijn niet te hoeven voelen. Nummer vijf is de ontwikkeling van ons brein. En de zesde invloed zorgt ervoor dat je je gaat schamen voor wie je bent. Nummer zeven maakt het moeilijk in het heden te leven, want het lichaam reageert steeds vanuit de pijnlijke ervaringen uit het verleden. En dat heeft niet alleen effect op jezelf maar ook op je omgeving.

We reageren sowieso nooit objectief op wat er gebeurt, we reageren altijd vanuit onze perceptie van wat we denken dat er gebeurt. Je afgewezen voelen is geen gevoel, maar een perceptie van wat er volgens jou gebeurde. En het gevoel dat erbij hoort is pijn. Als je als kind niet voelt dat je geaccepteerd wordt voor wie je werkelijk bent en daardoor de connectie met jezelf en anderen verliest, is dat een traumatische ervaring. Niet iedereen met een traumatische ervaring wordt verslaafd, maar iedereen met een verslaving is wel ooit getraumatiseerd.

Wanneer iemand als kind het gevoel had niet welkom te zijn, kan deze persoon zich ontwikkelen tot een werkverslaafde dokter, zodat veel mensen hem nodig zullen hebben. Alleen maar om te bewijzen dat hij wel degelijk belangrijk is. Maar intussen geeft hij zijn kinderen te weinig aandacht, waardoor zij denken dat ze niet welkom zijn. En heeft hij dus ongewild zijn trauma doorgegeven aan zijn kinderen. Er is een groot verschil tussen bewuste overtuigingen en onbewuste overtuigingen. Iemand die erg succesvol en zelfverzekerd lijkt te zijn, kan de onbewuste overtuiging hebben dat hij niet goed genoeg is om van te houden. Een bewuste overtuiging kan zijn dat het geluk van de kinderen de hoogste prioriteit heeft, maar onbewust wordt het werk belangrijker gemaakt. Belangrijk is om de kettingreactie te doorbreken, zodat ouders hun trauma niet meer doorgeven aan hun kinderen. Negatieve ervaringen die kunnen leiden tot een verslaving zijn te vinden in de vroege kindertijd. Die ervaring zorgden ervoor dat een gezonde hechting met een of beide ouders niet mogelijk was. Voorbeelden hiervan zijn: fysiek, emotioneel en seksueel geweld, het overlijden van een ouder, verwaarlozing, (langdurige) afwezigheid door gevangenisstraf van een ouder, mentaal zieke ouder, echtscheiding, verslaafde ouder etc. Hoe meer van deze factoren speelden, hoe groter de kans op een verslaving.

Er wordt momenteel ook onderzoek gedaan naar andere factoren, zoals de invloed van racisme en armoede in de vroege kindertijd op de ontwikkeling van verslavingsgedrag. Volgens Gabor Maté hebben niet alleen de slechte dingen die een kind zijn overkomen invloed, maar ook het gebrek aan goede dingen die het kind hadden moeten overkomen. Dit is echter moeilijker te onderzoeken, omdat veel mensen zich dat niet kunnen herinneren. En bedenk dat de ouders het vaak niet eens doorhadden dat het kind de connectie aan het verliezen was. Door hun eigen disconnectie konden ze de behoefte niet herkennen en zich niet goed afstemmen op wat het kind nodig had. Het kind vat het gebrek aan hechting echter wel persoonlijk op, ziet de ouders als de goede, slimme, machtige volwassenen die alles bewust doen, en trekt daaruit vergaande een conclusie voor

zichzelf, zoals "als die volwassenen ervoor kiezen niet van mij te houden, ben ik het niet waard om van te houden". En de pijn van die conclusie wordt vervolgens vaak jarenlang onderdrukt of verpakt achter een pleasend masker. Pleasen lijkt voor dat kind dan de enige optie op dat moment om tegen de wereld te zeggen, "ik doe mijn best, hou van mij". En een kind kan de pijn nog niet zelf oplossen, dus vloeit het vaak over in een verslaving om het te onderdrukken. Een belangrijke stap in de heling van verslaving is het nemen van verantwoordelijkheid voor het gedrag. Wanneer je je kinderen te weinig aandacht hebt gegeven, erken dat dan. Niet vanuit schaamte, want je deed je best, je kon niet beter op dat moment. Je was je op dat moment er niet bewust van wat je nu wel weet over jezelf. Verantwoordelijkheid nemen voor het gedrag geldt zowel voor degene die verslaafd is als voor de directe omgeving. Wanneer de ouders en andere direct betrokkenen hun aandeel erkennen vanuit een eigen traumaverleden en de huidige kennis, is dat zeker helpend voor het helingsproces van iedereen. Het gaat niet om schaamte en schuld, maar het eigenaarschap nemen van gedrag vanuit een compassie voor jezelf. Hoe sterker iemand getraumatiseerd is hoe eerder deze persoon zal reageren vanuit een onbewuste reflex in plaats van een bewuste respons.

Om een verslaving te kunnen weerstaan is het nodig weer meer vanuit een bewuste respons te kunnen reageren. Dat heeft niets met wilskracht te maken. Er is bij verslaving vaak niet eens sprake van de macht om iets te willen, een verslaafde wordt gedreven door de verslavingspatroon. Het is dus belangrijk te onderzoeken wat de bewuste respons blokkeert. Iemand kan pas verantwoordelijkheid nemen als deze persoon zich bewust is van het gedrag. Als je het niet weet, kun je er ook geen verantwoordelijkheid voor nemen. Verslaving betekent letterlijk dat je slaaf geworden bent van een gewoonte. Op het moment dat je verantwoordelijkheid kunt nemen, levert dat vrijheid op en ben je niet langer een slaaf.

Verslaving en compassie

Vraag jezelf eens af of er weleens momenten zijn waarop je niet zegt wat je zou willen zeggen. Of niet vraagt wat je zou willen vragen. Misschien omdat je bang bent voor wat de omgeving daarvan denkt. Komt het dom over of is het irrelevant? Is dat de eerste keer in je leven dat je je stilhield? Waarschijnlijk niet. Dat betekent dat je nog steeds reageert vanuit het verleden als het kleine kind dat zich stilhield. Of denk je soms dat jouw bijdrage minder belangrijk is dan die van een ander? Is het terecht dat jij dat oordeel over jezelf velt? Waarop is dat oordeel gebaseerd? Het kan zijn dat je jezelf kleiner hebt gemaakt omdat je bijvoorbeeld dacht dat je moeder de alcohol belangrijker vond dan haar kind. En toen je aangaf dat je het niet meer aan kon en je grens trok, werd het contact verbroken. Voor jou een bevestiging dat de alcohol het van jou had gewonnen. En ondanks dat er misschien geen contact meer tussen jou en je moeder is, voel je je toch niet bevrijd. Het contact is weliswaar verbroken, maar jullie relatie niet. Wat in een dergelijke situatie kan helpen is compassie. Compassie verbreekt de traumaketting en is een opening naar heling. Compassie zorgt ervoor dat je niet meer afhankelijk bent van de liefde en belangrijkheid die je van anderen nodig hebt, maar de macht voelt om weer van jezelf te houden. Hierdoor zal de boosheid of pijn plaatsmaken voor een medeleven voor de situatie van een verslaafde in jouw omgeving. Vaak geloven we dat een ander ons pijn aandoet, terwijl we onszelf de pijn aandoen door de huidige situatie te koppelen aan onze perceptie uit het verleden. Je hoeft je niet te schamen omdat je

verslaafd bent, je bent verslaafd omdat je je schaamde. Je hoeft je niet te schamen omdat jij je trauma hebt doorgegeven aan je kinderen, je hebt je trauma doorgegeven aan je kinderen omdat jij je schaamde. De grootste impact van trauma is dat het ons onmogelijk maakt in het heden te leven. Als we met compassie naar ons gedrag en dat van anderen kunnen kijken, als we onze verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons aandeel, we kunnen erkennen welk destructief gedrag we hebben vertoond vanuit onze perceptie in het verleden, dan zijn we onderweg naar heling van de disconnectie met onszelf en onze omgeving.

Verslaving en ADHD kennen eenzelfde soort symptoom, namelijk het gebrek aan impulsregulatie. Als je honger hebt en je ziet iemand een broodje eten, is de impuls die je brein verstuurt om het broodje af te pakken. Dat is een impuls. Daar is op zich niets mis mee, je brein wil ervoor zorgen dat je geen honger meer hebt. Je neocortex zorgt er echter voor dat je het niet doet, want "dat is niet jouw broodje, dat kun je niet maken" enzovoorts. Dat heet impulsregulatie. Kinderen hebben nog geen goed ontwikkelde impulsregulatie. Misschien is bij mensen met ADHD en een verslaving de impulsregulatie ook niet goed ontwikkeld. Wanneer we dit vergelijken met de plantenwereld, wat doen we als een plant zich niet goed ontwikkelt? Dan gaan we kijken naar de omgevingsfactoren; krijgt hij voldoende of te veel water, licht, voedingsstoffen, temperatuur etc. Wat als we dat ook zouden doen bij mensen met een minder goed ontwikkelde impulsregulatie? Wat zijn de omgevingsfactoren in deze wereld die daaraan bijdragen voor deze mensen? Zou dat beter voor hen kunnen werken dan de verslaving als een ziekte of een keuze te zien?

Dopamine en opiaten

Dopamine speelt een belangrijke rol bij verslaving, met name bij verslavingen zonder extern middelengebruik. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een seks-, game- en gokverslaving. Bij een gokverslaving gaat het niet om het geld, maar om de dopaminerush wanneer je wint. Een seksverslaafde is niet verslaafd aan seks, maar verslaafd aan het zich gewild en geliefd voelen. Wanneer het alleen om seks zou gaan, dan zou er namelijk geen probleem zijn. Opiaten zijn sterke pijnstillers voor zowel fysieke als emotionele pijn. We hebben interne opiaten, zoals endorfine, die kunnen samenwerken met externe opiaten. Voor ons brein maakt het in dat geval niet uit of het om plantaardige of chemische opiaten gaat. Om echt te kunnen begrijpen hoe het komt dat mensen tot levensbedreigende situaties kunnen gaan in hun verslaving, is het nodig te weten wat de opiaten in ons lichaam doen. Zoals gezegd is, ze zorgen voor pijnstilling. Pijn is noodzakelijk om ons in leven te houden, anders zouden we niet weten dat er iets mis is. Maar te veel pijn is ondragelijk en wanneer onze interne opiaten het niet meer aan kunnen, grijpen we vaak naar externe hulpmiddelen. De tweede functie van opiaten is het bereiken van het gevoel van plezier en beloning. En de belangrijkste functie van opiaten is te zorgen voor verbinding tussen mensen. Zonder een goede hechting, kan een mens niet overleven. Dus de motivatie om verbinding te voelen is enorm groot. Bij een experiment met baby muizen hebben ze de endorfinereceptoren verwijderd, waardoor de kleintjes niet meer om hulp van hun moeder riepen. Wat zou dat in de wilde natuur voor hen betekenen, dat ze niet om hulp roepen bij gevaar? Bij een ander experiment werden de dopaminereceptoren verwijderd. De muizen hongerden zichzelf uit, terwijl er op een

korte afstand eten lag. Ze hadden geen enkele levenslust. Hoe zou ons leven eruitzien zonder dopamine?

Genezing van een verslaving

Gabor Maté heeft ooit aan een heroïneverslaafde vrouw gevraagd wat de heroïne voor haar deed. Haar antwoord was: het eerste moment voelt het als een warme zelfknuffel, met andere woorden: zelfliefde. Hoe komt het toch dat sommige mensen wel verslaafd raken aan bijvoorbeeld heroïne of alcohol en anderen niet? Die middelen op zichzelf zorgen niet voor een verslaving, anders was iedereen die het ooit had gebruikt verslaafd geraakt. Hetzelfde geldt voor eten. Te veel of te weinig eten ligt niet aan het eten zelf. Verslaafden hebben vaak een minder goed ontwikkelde impuls- en stressregulatie. Zij proberen de stress te reguleren met behulp van de verslavende factoren, omdat het hen zonder die hulp intern niet lukt. Kinderen hebben geen enkele stressregulatie. Een baby houdt stress totdat het opgepakt en gerustgesteld wordt. De architectuur van ons brein is een voortdurend proces dat al voor de geboorte begint. De ontwikkeling van het brein zorgt er mede voor of iemand verslavingsgevoelig zal zijn. Wanneer een moeder tijdens de zwangerschap veel stress ervaart, heeft dat invloed op de ontwikkeling van het brein van haar kindje. Daardoor hebben kinderen die geadopteerd zijn een grotere kans op verslaving. Per definitie heeft een moeder die haar baby afstaat immers last van stress. Daarnaast worden ze na de geboorte afgestaan, wat ook een gevoel van afwijzing stimuleert. Dit heeft zeker effect op de ontwikkeling van het brein. Het gebruik van drugs en andere middelen hebben ook invloed op de ontwikkeling van het brein. Er is een universeel proces in hetzelfde circuit van het brein waar die ontwikkeling plaatsvindt. Het maakt dus niet uit of het om drugs, alcohol of een bepaald verslavend gedrag gaat. En het heeft totaal niets met intelligentie te maken, maar met de ontwikkeling van impuls- en stressregulatie. Het goede nieuws is de neuroplasticiteit van het brein. Dat betekent dat het brein het vermogen heeft zichzelf te herstellen als de juiste omstandigheden aanwezig zijn. Volgens onderzoek in California waren zelfs de laboratoriummuizen waarvan het brein was beschadigd, in staat zichzelf te herstellen toen de juiste condities voor hen werden gefaciliteerd. De juiste condities voor mensen zijn onder meer een veilige hechting, emotionele ondersteuning, onvoorwaardelijke acceptatie, gezonde voeding, lichaamsbeweging enzovoorts. Het gevaar echter voor de betrokkenen in de omgeving van de verslaafde is dat er een medeafhankelijkheid ontstaat. De 'helper' heeft het nodig dat de verslaafde afkickt om zichzelf beter te voelen. Er ontstaat dus eigenlijk verslavend gedrag om de verslaafde te redden. Het gaat dan niet meer om de verslaving, maar om de medeafhankelijkheid. We verbreken het intergenerationeel doorgeven van trauma door compassie te voelen voor onszelf en onze ouders. Hoe meer je een verslaafde duwt, hoe meer weerstand je zult krijgen. Probeer het maar eens. Als je tegen iemands hand duwt, zal deze persoon automatisch gaan tegenduwen. Niemand wil immers weggeduwd worden. Harm reduction bij drugsgebruik kan echter wel helpend zijn. Hierbij gaat het om het terugdringen van de gezondheidsschade van de verslaafde door het toedienen van een minder schadelijke vervanging van de drugs. Acceptatie van het gebruik staat hierbij voorop, waardoor de verslaafde niet gedwongen wordt te stoppen. Die acceptatie kan een positieve uitwerking hebben op het zelfbeeld en het beeld van de wereld voor de verslaafde. De essentie voor genezing ligt voor de verslaafde in het opnieuw vinden van zichzelf. Wanneer iemand kan geloven dat het beter kan worden,

bijvoorbeeld door zich geaccepteerd te voelen, heeft dat een gunstigere invloed dan de pijn alleen maar groter te maken voor deze persoon. Ze hebben iemand in hun leven nodig die ze niet veroordeelt, maar accepteert, en ze de weg wijst en de mogelijkheden laat zien.

^[1] Bron Online course Healing Trauma and Addiction – Gabor Maté (2020)