

Verslaving als veelvormige vlucht

De antropologische, culturele, sociaaleconomische en existentiële dimensie van verslavingen

Door George Scholte, gepensioneerd justitiepastor

Inleiding

In deze samenleving wordt verslaving veelal allereerst gezien als een psychische stoornis, zoals omschreven in de Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM). Daarnaast worden genetische oorzaken van verslaving als medeoorzaak beschouwd. In dit artikel wordt verslaving in de eerste plaats bekeken als gedrag met onderliggende antropologische, culturele, existentiële en sociaaleconomische wortels. Tevens wordt verslavingsgedrag beschouwd als vlucht.

Voor de antropologische en existentiële dimensie van verslavingen heb ik mij vooral laten inspireren door het essay ‘Toewijding. Voorbij autonomie en zelfbeschikking’ van de Vlaamse filosoof Jacques De Visscher.¹ Daarnaast ben ik te rade gegaan bij de Canadese arts en verslavingsdeskundige Gabor Maté.² Zijn werk vormt een rijke bron van inzichten in de culturele, sociaaleconomische en existentiële dimensies van verslavingen.

In dit artikel zullen ook mijn ervaringen met mensen met verslavingen als geestelijk verzorger bij justitie gedurende ruim twintig jaar meeklinken.

Met losse handen³

‘Mama, papa, kijk!’ roept het kind dat in een boom geklommen is en nu op een tak zit. ‘Met losse handen!’ En de ouders moeten blij en enthousiast klappen, terwijl ze zich onderhand angstig afvragen of hun spruit niet direct uit die boom zal komen vallen omdat hij zich niet vasthoudt, maar blij zwaait met zijn beide handen. Aldus de beschrijving van De Visscher. Nog maar een paar jaar eerder behoorde dit kind, zoals alle mensenkinderen na hun geboorte, tot de meest hulpeloze schepselen op deze aarde. Werkelijk alles moeten we leren: ademen, drinken, eten, omhoog komen uit onze horizontale positie om na ongeveer anderhalf jaar met onze beide voetjes op de grond te staan en onze eerste passen met losse handen te kunnen zetten.

Ons be-staan beweegt zich van horizontaal naar verticaal en uiteindelijk weer terug naar horizontaal, maar dan zijn we ook aan het einde ervan gekomen.

Het verticale be-staan wordt voor het kind, en vervolgens ook voor de volwassen mens, een dominante waarde. We vereenzelvigen het horizontale met passiviteit, terwijl een verticale houding staat voor activiteit. ‘Actief zijn’ heeft in onze cultuur een bijzondere betekenis: op

¹ De Visscher, Jacques (2011) *Toewijding, Voorbij autonomie en zelfbeschikking. Thijmessay*. Nijmegen, Valkhof Pers.

² Maté, Gabor (2022) *De mythe van normaal, Over trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij*. www.ankh-hermes.nl, Ankh-Hermes. Maté, Gabor (2018) *In the Realm of Hungry Ghosts - Close Encounters with Addiction*. Berkely, Noth Atlantic Books. Vertaald als: Maté, Gabor. (2022) *Hongerige geesten, De psychologie van de verslaving*. Utrecht, Ankh Hermes. Zie ook: George Scholte (2023) *Wat is normaal? Recensie De mythe van normaal | Psychiatrie en Filosofie*.

³ De Visscher, a.w. p.10 e.v.

die wijze ben je iemand. We ontleen ons be-staans-recht veelal aan wat we doen. Wanneer mensen elkaar in sociale settingen voor het eerst ontmoeten en zich aan elkaar voorstellen, vertellen ze meestal wat ze in hun (al dan niet professionele) leven dóen. Dus wat we zojuist gezien hebben ten aanzien van de dominantie van het verticale, actieve in ons bestaan, geldt uiteindelijk niet alleen voor onze fysieke, maar evenzeer onze psychologische, geestelijke en maatschappelijke zijn. Daarin geven wij onszelf en elkaar vaak betekenis.

Vallen

Maar alvorens wij tot dat verticale be-staan komen zullen we eerst heel wat keren vallen. Als het goed is, staan we net een keer vaker op dan we vallen. Voor een peuter of kleuter is vallen vaak niet zo'n probleem. Het schrikt, huilt en wordt, als het goed is, getroost en gaat opnieuw proberen te staan en uiteindelijk lopen. Het gezegde luidt immers: 'Met vallen en opstaan leren we lopen'.

Zolang we klein zijn vallen we niet diep. Naarmate we groeien kan onze val dieper worden. Ons hoofd is immers steeds verder van de grond verwijderd. Vallen wordt steeds enger, naarmate we groeien in fysieke lengte. Maar dat niet alleen. Vallen wordt ook enger naarmate we emotioneel en geestelijk groeien naar zelf-stand-igheid. Voor we het weten wordt vallen synoniem met falen. En dan zijn de poppen pas echt aan het dansen.

Want we kunnen niet alleen fysiek maar ook emotioneel, psychisch en moreel vallen. Een vrouw kan zich nog steeds minder permitteren dan een man. Voor ze het weet staat ze bekend als 'gevallede vrouw'. Een man die zijn baan en/of gezin verliest en gaat drinken geraakt nog 'aan lager wal'.

Spiritueel gezien is een van de oudste verhalen natuurlijk dat van de zondeval. Ook daar wordt gevallen. De val in dat verhaal kunnen we met wat goede wil nog zien als een val in de zelfstandigheid. De mens zet een eerste stap op de weg naar volwassenheid, zoals de exegeet Ellen van Wolde duidelijk maakt in haar lezing van dit verhaal.⁴ In veel religieuze en spirituele tradities kan vallen aanleiding zijn tot bezinning. Falen kan dan leiden tot beschouwing en omkeer. Maar vallen betekent in onze postmoderne, seculiere tijd bijna vanzelfsprekend een aantasting van onze zelf-stand-igheid.

Vallen: opstaan of falen?

Daarmee komt onze huidige cultuur in beeld. Wellicht een van de belangrijkste idealen van opvoeding en groei naar volwassenheid is die zelfstandigheid. Als het kind eenmaal staat kan het niet meer terug: het zál ook lopen. Op het geboortekaartje van ons kind lieten we drukken: 'Kom, sla nu je vleugels uit. Ontdek de wereld. Word jezelf.' Een perfecte weerspiegeling van de huidige idealen van autonomie en zelfbeschikking, waar we blijkens de ondertitel van het essay van De Visscher, juist aan voorbij moeten. Maar hoe moet dat als zelfstandigheid de norm is en vallen vrijwel gelijk staat aan falen?

Sinds de Verlichting is die zelfstandigheid immers zeer sterk benadrukt. Hiervan vormt bijvoorbeeld de filosoof Emanuel Kant een exponent als hij stelt dat Verlichting 'de bevrijding van de mens is uit de onmondigheid, die hij aan zichzelf te wijten heeft'. Inmiddels

⁴ Wolde, Ellen van (1995) *Verhalen van het begin, Genesis 1-11 en andere scheppingsverhalen*. Baarn, Ten Have.

spreken we dus van ‘autonomie’, waarin steeds sterker het begrip ‘onafhankelijkheid’ doorklinkt. We kunnen ons afvragen wat dit betekent voor de sociale en relationele dimensie van ons bestaan. Vanaf onze geboorte tot ons levenseinde zijn we immers ten diepste aangewezen op onze medemensen. Bovendien worden we geboren in een wereld die reeds vergaand gevormd en bepaald is door de generaties vóór ons. Wellicht vatten de filosofen Jurriën Hamer en Karl Marx dit spanningsveld het beste samen in twee opmerkingen.⁵ ‘We maken keuzes met een brein dat we niet hebben gekozen’ en ‘We maken onze geschiedenis, maar niet onder omstandigheden die we zelf hebben gekozen.’ En toch houden we massaal vast aan dat idee van autonomie.

De Visscher gaat diep in op de consequentie van deze cultuur van verticaliteit en activisme in relatie tot ons levenseinde, onze dood.⁶ Niet eerder in de geschiedenis, aldus De Visscher, hebben wij de dood zover op afstand geplaatst en doen wij pogingen in gezondheidscultus en gezondheidszorg, die dood uit te stellen, of liever nog te verslaan. De terminologie waarmee wij hierover spreken en schrijven heeft een militant karakter. Wij ‘voeren strijd tegen kankers en andere ziekten’, wij ‘overwinnen ziektes of handicaps’. In schrille tegenstelling hiermee staat een citaat van een verslaafde uit het werk van Gabor Maté: ‘Ik ben niet bang om dood te gaan, soms ben ik banger voor het leven.’⁷

Verlaving als overgeleverd zijn

Hier kunnen we wellicht een diepe kern van het probleem van verlaving onderkennen. Verlaving wil zeggen dat je niet autonoom bent, niet over jezelf kunt beschikken. Je bent overgeleverd aan iets, een middel, een kracht, een activiteit dat/die sterker is dan jezelf. Waar je tot je eigen verbijstering met de beste wil van de wereld niet tegenop kunt. Antropologisch en cultureel gezien vól je terug tot het niveau van een kleuter of zelfs een peuter, soms zelfs inclusief de woedeaanvallen, als je niet tijdig krijgt wat je zo hard nodig hebt.

En ook een verlaving kom je meestal niet te boven zonder vallen, en na hopelijk net die keer vaker weer opstaan. (Terug)vallen in verlavingen is een gespreksthemata dat in mijn werk als geestelijk verzorger bij justitie regelmatig aan de orde kwam. Vallen staat nu voor velen gelijk aan falen en daarmee komen ook schuld en vooral schaamte om de hoek kijken. Gezien de grote nadruk in onze tijd op autonomie en zelfbeschikking, wegen schuld- en schaamtegevoelens zwaar door op degenen die met verlavingen worstelen. Tegelijkertijd doet die grote nadruk op autonomie en zelfbeschikking de consideratie met mensen met een verlaving geen goed. Nog steeds zien velen die zelf niet (menen te) worstelen met een verlaving dit fenomeen vooral als een uitdrukking van wilszwakte of in gunstiger gevallen als een al dan niet genetisch bepaalde aandoening, waarvan zij gelukkig gevrijwaard zijn.

Ruimte voor (terug)vallen

Het klimaat in penitentiaire inrichtingen in Nederland is er de laatste jaren bepaald niet op vooruitgegaan in dit opzicht. Verstandelijk weet men vaak wel dat (terug)val een reëel deel is

⁵ Hamer, Jurriën (2021) *Waarom schurken pech hebben en helden geluk, Een nieuwe filosofie van de vrije wil*. Amsterdam, De Bezige Bij. P.24. Van Gerwen, Jef (1995) *Evangelie en ethiek*. In: Ricoeur, Paul (1995) *Het probleem van de grondslagen van de moraal*. Kampen, Kok Agora, p. 95-123.

⁶ De Visscher, a.w., p. 61-77.

⁷ Maté (2018) a.w. p. 52.

van een herstelproces van verslaafden. Echter, het afgelopen decennium zijn de penitentiaire regels zodanig aangepast dat terugvallen vrijwel steeds afgestraft wordt, bijvoorbeeld met degradatie naar een sober regime en vaak ook opschorting van deelname aan re-integratieprogramma's.⁸ Daarmee trekt iedere terugval een zeer zware wissel op het vaak toch al zeer broze zelfvertrouwen van zo'n gedetineerde. Tevens worden in een dergelijk klimaat de traumatische ervaringen, die veelal ten grondslag liggen aan een verslaving, opnieuw getriggerd.

Zo herinner ik me een gesprek met een gedetineerde die tijdens zijn detentie vader was geworden en zich heilig voornam zijn verslaving te overwinnen om een goede vader te kunnen zijn voor zijn kind. Dit betekende ook zijn gewelddadige neigingen, die hij had overgehouden aan zijn eigen vader, overwinnen. Hij beschreef mij dat hij tijdens een heftige confrontatie met een medegedetineerde voelde hoe zijn vuisten zich balden en hij nauwelijks de neiging kon onderdrukken de eerste klap uit te delen. Hij zat in zak en as, want als hij die neiging zo sterk voelde, hoe moest het dan ooit goed komen met hem? Toen ik hem probeerde uit te leggen hoe zijn intuïtie, die hij thuis had aangeleerd om te overleven, het ook op dat moment bijna van hem overnam, keek hij me vol verbazing aan. 'Hoe weet u dat dit zo gaat bij mij? Mijn reactie is dan bijna altijd sneller dan mijn denken?' Daarop liet ik hem aan de hand van de vuist als beeld van onze hersenen, zoals uitgewerkt door Peter Adriaenssens, zien hoe ons bewust denkend verstand wordt overruled door ons emotionele brein en vooral ons reptielenbrein, waar onze overlevingsreacties zetelen.⁹ Maar vooral kon ik hem zeggen: 'Het is je gelukt die directe reactie van je te stoppen. Je hebt het bij woorden kunnen houden.' 'Betekent dit dan dat ik toch al iets geleerd heb?' En hier sprak hij zijn grootste angst uit: 'Zal ik ooit leren om anders te doen dan erop los meppen?' Daarop kon ik gelukkig bevestigend antwoorden: 'Je bent al druk bezig met leren, anders had je nu ook geslagen.'

In deze en vele andere gesprekken ben ik getuige geweest van de strijd die deze mensen voeren om tot enige vorm van zelfbeschikking te komen, dwars tegen hun overlevingsmechanismen, die hen zo vaak in de greep hebben, in.

Zo herinner ik mij ook een jonge man die eveneens worstelde met zijn gewelddadige neigingen en verslavingen. Zijn moeder had liever een meisje gehad en hield niet op hem dit te laten weten. Ook hij had een gewelddadige vader die eerst sloeg en dan soms sprak. Omdat hij langzamerhand had ervaren welke situaties en gebeurtenissen bij hem verkeerde reacties uitlokten, probeerde hij dit tijdig aan te geven bij het personeel van de afdeling. Helaas kreeg hij als reactie dat hij door zijn uitspraken volgens hen dreigde en manipuleerde om zijn zin te krijgen. Dus was het wachten op een escalatie en de gedwongen overplaatsing naar een Penitentiair Psychiatrisch Centrum, die erop volgde. En opnieuw was deze man in zijn beleving gevallen en had hij gefaald. Zijn onveiligheidsgevoelens en het gebrek aan respect ervoor hadden weer gewonnen. Zelfbeschikking bleek onhaalbaar voor hem.

⁸ Scholte, George (2022) *Mensen in hokjes, Kritische beschouwingen van een gevangenis-pastor*. Utrecht, Eburon. P. 61-64; 191-192.

⁹ Adriaenssens, Peter (2020) *Het kind van de rekening, Een vuist tegen kindermishandeling: laat het stoppen*. Gent, Borgerhoff & Lamberigts. P.10-11.

Beschadiging in plaats van aandoening

In de verhalen van de beide mannen die hier zojuist klonken, zal het traumatiserend karakter van hun ervaringen herkenbaar zijn. In deze gevallen kunnen we, gezien de lange periode waarover deze ervaringen zich uitstrekten, spreken van complexe traumatisering. Dit maakt, zeker wanneer hiervan sprake is op zeer jonge leeftijd, de kans op zware beschadiging en scheefgroei in het karakter nog aanzienlijk groter dan in het geval van een enkelvoudige traumatische ervaring op wat latere leeftijd. Is enkelvoudige traumatisering te vergelijken met de ontmoeting met een beer in een bos, waarna je nog kunt vluchten naar een hol, dan is complexe traumatisering eerder te zien als het samenleven met die beer in hetzelfde hol. In feite betekent dit dat mensen met dergelijke ervaringen meestal totaal zonder basisvertrouwen in het leven staan, een zeer negatief zelfbeeld hebben, bijna voortdurend in een vlucht- en/of vechtmodus staan en in hun omgeving vaak als moeilijke of zelfs gevaarlijke mensen worden gezien.

Omdat de diagnose ‘complexe traumatisering’ niet erkend is in de DSM krijgen zij in de reguliere GGZ vaak meerdere diagnoses in de sfeer van borderline of andere persoonlijkheidsstoornissen, ADHD of een autisme spectrum stoornis. Dergelijke diagnoses raken vrijwel nooit de kern van hun problemen, namelijk de hen zo zwaar beschadigende levenservaringen.

In de loop van de jaren ben ik door het ontmoeten van zoveel mensen met zulke ervaringen en problemen steeds meer gaan denken in termen van beschadigingen die deze mensen in hun leven hebben opgelopen in plaats van in termen van traumatisering of psychische aandoeningen. Het heeft mij getroffen dat verschillende anderen die zich met deze mensen bezighouden, ook zijn gaan spreken van beschadiging in plaats van PTSS. Zoals de maakster van de documentaireserie ‘Als je eens wist...’ en tevens ervaringsdeskundige Hilde Van Miechem. Bij haar hoor ik dezelfde motivatie om over deze groep mensen in termen van ‘beschadigde personen’ en ‘overlevers’ te spreken.

Verduistering van de morele dimensie van overweldigende ervaringen

Wanneer we spreken over PTSS of trauma reduceren we de levenservaringen van deze mensen tot een categorie, tot een psychische aandoening. Dit heeft enkele zeer belangrijke gevolgen. Ten eerste worden door deze categorisering de gevolgen van deze levenservaringen gemedicaliseerd en geïndividualiseerd. Ten tweede wordt hiermee het wezenlijk intermenselijke karakter van dergelijke ervaringen onder tafel geschoven. Bovendien worden de gevolgen van deze ervaringen vrijwel steeds gereduceerd tot het vermeende ‘storende’, ‘onredelijke’, ‘onmaatschappelijke’ of ‘gevaarlijke’ gedrag van de slachtoffers van die ervaringen. Ten derde, wellicht het meest zwaarwegende gevolg van het voorbij gaan aan levenservaringen, is het verduisteren van de morele dimensie van die ervaringen.

Op dit punt heeft een van de pioniers op het terrein van potentieel traumatiserende ervaringen, de Amerikaanse hoogleraar psychiatrie Judith Herman, enkele zeer fundamentele opmerkingen gemaakt.¹⁰ Reeds in de inleiding van haar boek ‘Trauma en herstel’ maakt zij het onderscheid tussen trauma veroorzaakt door natuurgeweld en door intermenselijk geweld,

¹⁰ Herman, Judith (2005) *Trauma en herstel, De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld* (Elfde druk). Amsterdam, Wereldbibliotheek. P. 19-22.

of dit nu militair, familiaal of anderszins is. Vervolgens stelt ze dat traumatisering ten gevolge van intermenselijk geweld een spiegel vormt, waarin de samenleving liever niet kijkt. Want, gaat ze verder, trauma ten gevolge van intermenselijk geweld vraagt een morele keuze tussen dader en slachtoffer. Door medicalisering van de gevolgen van traumatisering in de classificatie PTSS wordt deze morele keuze ontlopen. Sterker nog: omdat veel slachtoffers van beschadigende levenservaringen zowel vaak last hebben van een verstoorde geheugenfunctie als van gestoord gedrag, is het voor daders vaak relatief eenvoudig om hun eigen gedrag te legitimeren en zelfs dader- en slachtofferschap om te keren. Temeer omdat in situaties van zowel militair als familiaal geweld dader- en slachtofferschap niet altijd in zwart-wit-termen te vatten zijn.

De praktisch theoloog Ruard Ganzevoort heeft op dit punt nog een belangrijk onderscheid ingebracht, namelijk dat tussen tragiek en kwaadaardigheid.¹¹ In een aantal situaties kan intermenselijk geweld een tragisch karakter hebben, maar in andere gevallen kan sprake zijn van een kwaadaardige dader. Door beschadiging van mensen per definitie te benoemen als tragiek, kan het kwaadaardige karakter van een dader, en dus de morele dimensie van diens gedrag ook verduisterd worden.

Al met al is in veel gevallen waarin mensen beschadigd en verwond zijn, sprake van een ‘blaming the victim’ mechanisme. Dit leidt ertoe dat zij zich onbegrepen en afgewezen voelen. Bepaald geen goed uitgangspunt voor herstel van veiligheid en eigen regie in de levens van deze mensen, hetgeen volgens Judith Herman de basisvoorwaarden zijn voor herstel van zulke beschadigingen.

Everybody hurts sometimes

In ‘De mythe van normaal’, maakt de Canadese verslavingsarts Gabor Maté een vergelijkbare beweging.¹² Alleen spreekt hij in plaats van beschadiging van verwonding. Hij probeert daarmee eveneens uit te drukken dat wat nu traumatisering genoemd wordt veel meer aspecten heeft dan in de classificatie PTSS wordt gesuggereerd. Maté schrijft over trauma in het kader van intermenselijke verbinding.

Omdat wij mensen zeer afhankelijk zijn van onze verbindingen met elkaar en de wereld om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven, zijn we ook zeer kwetsbaar voor verwonding. In reactie op traumatische ervaringen gaan wij mensen ons indekken en beschermen. Dat doen we door ons los te koppelen van ons lichaam, ons af te snijden van onze intuïtie (buikgevoel), ons minder flexibel op te stellen. Het leidt tot een zelfbeeld waarin schaamte een belangrijke rol speelt, tot een vervormde kijk op de wereld en vervreemding van het heden.¹³

¹¹ Ganzevoort, Ruard (2014) *Coping met tragiek en kwaadaardigheid*. in: Ganzevoort (2014) *Trauma, geweld en religie*. Tilburg, KSGV p. 35-54.

¹² Voor een meer uitgebreide weergave van het denken van Maté zie de recensie van zijn boek onder de titel ‘Wat is normaal?’ op deze site: [Recensie De mythe van normaal | Psychiatrie en Filosofie](#).

¹³ Op dit punt wil ik de lezer graag verwijzen naar de beklievende recensie van de psychiater en socioloog Bram de Ridder van het boek ‘Vreemden voor onszelf’ van Rachel Aviv. [recensie vreemden voor onszelf | Psychiatrie en Filosofie](#) Bram de Ridder beschrijft indringend het spanningsveld tussen de wetenschappelijke insteek waarmee in de psychiatrie de grote problemen van mensen worden benoemd en geduid en hetgeen hij in het spoor van William James benoemt als ‘het niet geclassificeerd residu’. Daarmee worden de concrete levenservaringen bedoeld die niet passen binnen de psychiatrische classificatie, die echter vaak in de eigen beleving een wezenlijk deel van de persoon van de patiënt uitmaken.

Het zijn al dergelijke reacties op onze verwondingen die onze persoonlijkheid vormen en ons zowel lichamelijk als geestelijk ziek maken.

Traumatisch spanningsveld: gehechtheid versus authenticiteit

Veel mensen maken voor zichzelf schadelijke keuzes omdat wij allen gevangen zitten in een traumatisch spanningsveld, aldus Maté. Namelijk gehechtheid tegenover authenticiteit. Zeker in onze jonge jaren zijn wij voor ons overleven en onze veiligheid geheel afhankelijk van degenen die ons verzorgen en grootbrengen. Daarom kunnen wij het ons vaak niet permitteren om emoties als boosheid, gekwetstheid of verdriet, te tonen en te uiten. Mede daarom ontwikkelen wij dan eigenschappen die ons, zacht gezegd, niet ten goede komen.

Gabor Maté stelt dat verpleegkundigen en radiologen, die immers patiënten het meest direct meemaken en leren kennen, hebben vastgesteld dat vele aandoeningen, chronische ziekten, kanker en auto-immuunziekten, hart- en vaatziekten en ME aanzienlijk meer voorkomen bij mensen die aardig en vriendelijk zijn. Die hun eigen emotionele behoeften vaak negeren ten behoeve van die van anderen, zich zeer verantwoordelijk voelen en proberen hun eigen bestaan op die wijze te rechtvaardigen.

Ziekte en gezondheid zijn relationeel bepaald

Op basis van deze kijk op de intermenselijke relaties, die verwondingen bij mensen veroorzaken, komt Gabor Maté tot een zeer specifieke kijk op ziekte, die haaks staat op de gangbare medische en psychiatrische praktijk. Daarbij maakt het niet uit of het gaat om somatische of psychische aandoeningen of om verslavingsproblemen.

Ziekte is ten eerste een intrapersoonlijk fenomeen: het betreft de hele mens. In deze kijk op (de ontwikkeling van) ziekte speelt stress een hoofdrol. Chronische stress zet het zenuwstelsel onder druk, verstoort het hormoonstelsel, tast het immuunsysteem aan, bevordert ontstekingen en ondermijnt ons geestelijk en lichamelijk welzijn.

Ten tweede is ziekte interpersoonlijk. Ze is onder meer een gevolg van intermenselijke verhoudingen die mensen belasten: onze biologische processen zijn ook interpersoonlijk.

Ten derde is ziekte een proces. Een aandoening is vrijwel nooit iets dat ons treft als een bliksemschicht, maar de uitkomst van vele factoren, die vaak in de loop van vele jaren hun invloed doen gelden.

Verwondingen ten gevolge van traumatiserende ervaringen, zeker op jonge leeftijd, hebben invloed op de wijze waarop onze genen al dan niet ‘aangezet’ worden (genexpressie).

Genexpressie is een tamelijk technisch verhaal en het voert te ver er hier uitgebreid op in te gaan. Wanneer onze persoonlijkheid zich ontwikkelt in de richting van een gebrekkige of afwezige zelfzorg en eigenliefde, kunnen wij kwetsbaar worden zowel in biologisch als in psychisch opzicht. Ook gevoeligheid voor verslavingen kan al in deze fase worden ontwikkeld.

In strijd met onze evolutionaire afkomst

De samenleving waarin wij nu leven beslaat evolutionair gezien niet meer dan de laatste zes minuten van het bestaan van de mensheid tot nu toe. Met name gedurende de laatste eeuwen hebben we een beeld ontwikkeld van de mens als agressief, egoïstisch en individualistisch.

Dit dominante mensbeeld is duidelijk in strijd met de wijze waarop mensen zoveel millennia

daarvóór hebben geleefd¹⁴. Namelijk als mensen voor wie onderlinge relaties belangrijker warden dan eigenbelang. Dat wil niet zeggen dat die oude samenlevingen ideaal en geweldloos waren, maar wel dat de belangen van de gemeenschap meestal voor gingen op die van het individu. Evolutiebiologen en etnografen stellen dat beschaving is voortgekomen uit delen en zorgen.¹⁵

Het belang van deze waarnemingen is dat wij mensen evolutionair ten diepste zijn ingesteld op zorgzaamheid, relatieve harmonie en balans die ontstaat door verbondenheid. En dat de moderne beschaving deze ingesteldheid (nog) niet heeft kunnen wissen. Maté spreekt in dit verband van een ‘inherente verwachting’ waarmee wij worden geboren en vaak in het leven staan. Dit impliceert dat wij in deze cultuur regelmatig in innerlijke strijd komen met zulke diep ingesleten, ook morele, verwachtingen. Deze innerlijke strijd heeft grote biologische, emotionele en morele consequenties voor ons welbevinden.

Een toxische cultuur

Maté spreekt over het enorme aanpassingsvermogen van ons mensen dat zowel een positief vermogen als een gevaarlijke valkuil is. Dit vermogen heeft ons mensen vaak geholpen om de meest onwaarschijnlijke situaties en gevaren te overleven. Zoals Maté het uitdrukt: wij voegen ons massaal in een mythe van wat normaal heet te zijn, terwijl we leven in een maatschappij waarin allerlei houdingen en factoren ons bestaan verzieken en vergifigen en ons zelfs potentieel tot zelfvernietiging brengen. ‘Normale’ waarden vormen nu regelmatig een bedreiging voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Op grond hiervan noemt hij onze culturele en sociaaleconomische situatie toxisch. Deze leidt ertoe dat veel mensen opgroeien en leven in strijd met de zojuist genoemde ‘inherente verwachtingen’ van gemeenschappelijk belang, zorgzaamheid en relatieve harmonie. Maté beschrijft verschillende aspecten van die culturele en sociaaleconomische toxische situatie.

Verstoring van de menselijke ontwikkeling

In deze samenleving wordt de inherente verwachting waarmee mensen in het leven komen systematisch gebroken door de wijze waarop kinderen in deze samenleving worden verwekt, gedragen en grootgebracht. Veel zwangere vrouwen zijn ten gevolge van de vele bronnen van stress in hun bestaan niet in staat hun kind een gezonde start te geven. Die stress wordt overgedragen op de foetussen en leidt tot stress en hechtingsproblemen bij de borelingen. Tevens worden in deze fase ten gevolge van die stress al vroegtijdig de balansen tussen diverse neurotransmitters, die van groot belang zijn voor gevoelens van welzijn, verstoord. De meeste opvoedingsadviezen zijn gebaseerd op socialisatie, dus aanpassing aan de eisen van de maatschappij, in plaats van op de basisbehoeften van baby’s. Dit heeft een grote, vaak nadelige invloed op de ontwikkeling van hersencircuits bij hen.

¹⁴ Bregman, Rutger (2019) *De meeste mensen deugen, Een nieuwe geschiedenis van de mens*. de Correspondent, www.decorrespondent.nl. Zie ook: Haidt, Jonathan (2021) *Het rechtvaardigheidsgevoel, Waarom wij niet allemaal hetzelfde denken over politiek en moraal*. Utrecht, Ten Have.

¹⁵ Waal, Frans de (2013) *De bonobo en de tien geboden, Moraal is ouder dan de mens*. Amsterdam, Atlas Contact. Berger, Lynn (2022) *Zorg, Een betere kijk op de mens*. www.deCorrepondent.nl.

In zijn eerdere boek ‘Hongerige geesten’, beschrijft Maté de verstoring van zijn eigen ontwikkeling en hoe dit hem vatbaar maakte voor vormen van verslaving.¹⁶ Hij wordt geboren in Boedapest in 1944, twee maanden voordat de nazi’s Hongarije bezetten en hij met zijn joodse familie alle calamiteiten van die periode ondergaat. Zijn vader zit tijdens de eerste vijftien maanden van zijn leven in een werkkamp. Zijn moeder komt alleen haar bed uit om voor hem te zorgen. Zij belt in die tijd de kinderarts met de vraag om naar haar zoon te komen kijken ‘omdat die de hele dag huilt’. De kinderarts zegt haar: ‘Ik zal komen, maar ik moet je wel vertellen dat al mijn Joodse baby’s huilen.’ Waarop Maté zelf schrijft: ‘Wat wisten Joodse baby’s van Nazi’s, de tweede wereldoorlog en genocide? Wat zij wisten – of eerder absorbeerden – was de vrees en zorg van hun ouders. Wat zij inhaleerden waren angst en zorgen. Werd er van hen gehouden? Niet minder dan van kinderen elders.’ Vervolgens beschrijft de auteur hoe hij overgaat tot zelfzorg en hoe dit in zijn leven doorwerkt. Hij zoekt bevestiging in zijn vele en intense werk en in publicaties als (verslavings)arts, waarin hij obsessief bezig is. Ook zoekt hij op een wijze troost en emotionele steun in klassieke muziek en ontwikkelt een verzamelwoede van cd’s die soms zelfs tot gezins- en financiële problemen leidt. Zijn overlevingshouding leidt ertoe dat hij in zijn gezin al te vaak innerlijk afwezig is. Zijn zoon laat hem op volwassen leeftijd weten dat die op zijn beurt is scheefgegroeid ten gevolge van de houding en problemen van zijn vader.

Dus ook wanneer ouders of verzorgers van baby’s van hun kinderen houden kan het zijn dat die in hun preverbale stadium die liefde niet kunnen voelen en ervaren vanwege de stress en zorgen van die ouders.

In gesprekken met mensen met verslavingen heb ik nogal eens gehoord dat hun ouders in hun jonge jaren gebukt gingen onder stress door armoede, werkloosheid of scheiding of onder psychische problemen als depressie of traumatiserende ervaringen waardoor ze onvoldoende of niet afgestemd konden zijn op hun kind(eren). Laat staan wanneer er afwijzing en veel geweld aanwezig zijn in het leven van opgroeiende kinderen, zoals het geval was in de levens van de twee mannen die eerder ter sprake kwamen.

Culturele ecologie

De ‘culturele ecologie’ van de huidige samenleving past niet bij een wijze van opvoeden waarbij de ouders zijn afgestemd op de diepe behoeften van hun kinderen. Dit heeft veel (onterechte) schuldgevoelens en verstoorde relaties tussen hen tot gevolg. Deze culturele ecologie leidt er tevens toe dat kinderen onvoldoende relaties hebben met stabiele volwassen hechtingsfiguren. Dientengevolge zijn ze aangewezen op jongerengroepen waarin vrijwel altijd sprake is van een tekort aan onvoorwaardelijke hechting en bevestiging als mens. Dit leidt gemakkelijk tot een vlucht voor kwetsbaarheid. Echter, zonder kwetsbaarheid geen groei. Maar ook: zonder veilige hechting emotionele kwetsbaarheid en innerlijke leegte. Die maken mensen gevoelig voor misbruik en verslaving en allerlei psychische aandoeningen als vormen van aanpassing aan het abnormale. De auteur vraagt zich af of ook die vergaande aanpassing het grote aantal verschillende aandoeningen bij jongeren in deze tijd verklaart.

¹⁶ Maté (2018) a.w. p. 241.

Neoliberalisme als moreel stelsel

Het huidige kapitalisme is volgens Maté niet slechts een economisch, maar ook een moreel stelsel dat ons gedrag vergaand voorschrijft en regelt. We hoeven maar te denken aan economische groei als maatstaf voor het hoogste goed omdat rechtvaardigheid, vrijheid en zelfs geluk daar allemaal van afhangen. Maar ook de concurrentiële houding waarmee we vanaf onze kindertijd in het onderwijs worden grootgebracht en die nu in bedrijven vaak de basishouding is (concullega's), is in dit kader te plaatsen. Deze economie is te beschouwen als een blinde kracht waaraan mensen vaak machteloos zijn overgeleverd, uitgezonderd een kleine groep die boven aan de piramide staat. Dit leidt voor veel mensen tot vervreemding van hun werk en de samenleving en tot de degradatie van essentiële menselijke waarden. Zo ook tot de eerder genoemde versterking van 'inherente verwachtingen' als verbondenheid, zorg, liefde, gemeenschapszin. Hieruit komen een vergaande ontwrichting van de levens van mensen en de ervaring van zinloosheid van hun bestaan voort. Het zijn precies deze ontwrichting en zinloosheidsgevoelens van mensen die vervolgens economisch worden geëxploiteerd.¹⁷

Inmiddels bestaat het vak neuromarketing, waarin neurowetenschappers worden ingezet om producten op zodanige wijze in de markt te zetten dat ze lijken tegemoet te komen aan die ervaringen van ontwrichting en zinloosheid. Daarbij wordt ingespeeld op dezelfde wanverhouding van neurotransmitters in de hersenen van mensen die ook leiden tot verslavingen. In feite hebben allerlei hedendaagse producten een er bewust ingebrachte verslavende werking. We kunnen daarbij denken aan suiker- en vetrijk fastfood, pijnstillers en slaapmiddelen, maar ook aan smartphones en de software in social media. De verkoop van dergelijke producten berust op het idee dat mensen daarmee geluk kunnen kopen terwijl ze feitelijk genot krijgen. Maté stelt dat genot als effect heeft: 'dit voelt goed, ik wil meer', terwijl geluk als uitkomst heeft: 'dit voelt goed, het is genoeg'.

Een mannelijke 'cultuur van wreedheid'

Een bijzondere wijze om te kijken naar oorzaken van verslavingen, in het bijzonder bij jongens en mannen, bieden de Amerikaanse psychologen Kindlon en Thompson.¹⁸ Zij laten op grond van vele jaren ervaring als begeleiders van hen zien hoe deze, ten gevolge van een eenzijdig dominant manbeeld van superioriteit, onverstoorbaarheid en onaantastbaarheid, veelal opgroeien tot emotioneel ongeletterde adolescenten en mannen. In dit verband spreken zij zelfs van een 'cultuur van wreedheid'. Daarin wordt jongens en adolescenten geleerd om hard te zijn voor zichzelf en anderen, terwijl ze wel degelijk behoefte hebben aan intimiteit en emotionele verbindingen. In deze cultuur bieden alcohol en drugs voor veel van deze jonge mannen mogelijkheden om hun emotionele remmingen en beperkingen te overwinnen, meestal zonder dat het beeld van hun mannelijkheid daardoor wordt aangetast. Wat zij doen in een roes van alcohol of drugs kan hen immers, zolang hun daden niet als crimineel worden gekwalificeerd, niet worden aangerekend. Ook langs deze weg komen verslavingen als vlucht in beeld, in dit geval voor de leegte van het dominante manbeeld. Meerdere gedetineerden

¹⁷ Zie ook: Berardi, Franco 'Bifo' (2016) *De dodelijke omhelzing van het kapitalisme*. Amsterdam, Amsterdam University Press.

¹⁸ Kindlon, Dan en Thompson, Michael (2000) *Het Kainsteken, De noodzaak van emotionele ontwikkeling van jongens*. Haarlem, Aramith.

hebben in de loop van de jaren opgemerkt dat ze bij een collega GV'er of mij 'hebben leren praten' of 'dat praten mij helpt'.

Wat verslaving niet en wel is

Hiermee komen we uiteindelijk na een hele omzwerving uit bij de vraag wat verslaving nu werkelijk is en waarvoor het staat.

Verslaving is géén uitdrukking van wilswakke en ook geen genetisch bepaalde aandoening, zoals nu binnen de wetenschap vaak wordt gesteld. Het klopt weliswaar dat in de hersenen van verslaafden de balansen tussen de verschillende neurotransmitters zijn verstoord. En ook dat die verstoringen de bijna niet te overwinnen hunkering naar het verslavende middel of de verslavende activiteit kunnen verklaren. Echter, bij mensen met traumatische beschadigingen en verwondingen zijn dergelijke verstoringen ook te onderkennen. Het lijkt er steeds meer op dat traumatische verwondingen de voorwaarden creëren voor verslavingen.

Op grond van dit alles komt Maté tot de volgende definitie van verslaving.

Verslaving is een complex psychologisch, emotioneel, fysiologisch, neurobiologisch en spiritueel proces.

Een verslaving manifesteert zich als gedrag waarbij iemand tijdelijk verlichting of plezier ervaart en er daarom naar hunkert, maar dat op lange termijn voor hemzelf of voor anderen negatieve gevolgen heeft, en desondanks weigert de betreffende persoon dit gedrag op te geven of kan hij of zij dit gewoon niet.

Daarom zijn de drie belangrijkste kenmerken van verslaving:

- kortstondige verlichting of genot en daardoor een hunkering;
- op lange termijn negatieve gevolgen voor zichzelf of anderen;
- niet kunnen stoppen.

Wanneer we deze definitie goed tot ons laten doordringen kunnen we twee zaken vaststellen. Ten eerste komt het woord ziekte niet voor in deze definitie, maar past die wel precies in de wijze waarop Maté kijkt naar 'ziekte'. Namelijk een intra-persoonlijk en interpersoonlijk complex proces. Ten tweede wordt in deze definitie verslaving niet beperkt tot middelengebruik. Allerlei activiteiten zoals dwangmatige seksuele promiscuïteit en pornografie, winkelverslaving of internet surfen, gamen en gokken, eetbuien of comazuipen, werkverslaving, de beoefening van extreme sporten, het gebruik van psychedelica tot dwangmatige meditatie kunnen uitdrukking zijn van een verslaving. Alles wat ons kan helpen aan een onweerstaanbare hunkering tegemoet te komen en kan leiden tot tijdelijke verlichting of genot is als verslaving te beschouwen. Zeker wanneer negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving er op zeker moment niet meer toe doen. Dit betekent dus dat in principe allerlei middelen en activiteiten die normaal gezien respectabel zijn, zoals werken, sporten, seksualiteit, eten, mediteren of winkelen, uitdrukking kunnen zijn van een verslaving. Hier zien we het veelvormige karakter van verslavingen.

Verwondingen als belangrijkste oorzaak van verslavingen

De definitie van verslaving die Maté hier geeft is voortgekomen uit de antwoorden op twee cruciale vragen die hij in de loop van de jaren aan vele van zijn patiënten heeft gesteld. Het zijn deze vragen die in de reguliere gezondheidszorg, of die nu somatisch of geestelijk is,

vrijwel nooit worden gesteld. Daar worden mensen benaderd vanuit het paradigma van ziekte als een fysieke of psychische aandoening, zonder die te plaatsen in de context van hun levens. De eerste vraag luidt: Wat brengt het verslavende middel of de verslavende activiteit je aan goeds? Het korte antwoord van al die mensen in veel variaties is dat het de diepe pijn, die zij in hun leven hebben opgelopen, tijdelijk verlicht. De angel zit natuurlijk in het woord ‘tijdelijk’. Omdat het middel of de activiteit die pijn slechts tijdelijk verlicht, komt er een hunkering naar die verlichting die nooit stopt, tenzij de pijn langs een andere weg wordt bestreden en mogelijk verminderd of opgelost.

De tweede vraag luidt niet: ‘Waarom ben je verslaafd?’ maar: ‘Waarom heb je pijn?’ Vrijwel al de mensen die Maté deze vraag heeft gesteld beschrijven een diepe pijn ten gevolge van de verwondingen die zij, meestal reeds in hun vroege jeugd, hebben opgelopen ten gevolge van tekortschietende zorg en aandacht, overbelaste ouders, mishandeling, misbruik en vaak een combinatie van deze zaken. Zij beschrijven de diepe koude die zij in hun lichaam en geest meedragen en de intense warmte, die het middel of de activiteit waaraan zij verslaafd zijn, hen biedt.

Het wetenschappelijk fundament voor deze conclusies is voor een belangrijk deel te vinden in het onderzoek naar de zogenoemde Adverse Childhood Experiences (ACE) van de Amerikaanse artsen Felitti en Anda.¹⁹ Het trof Felitti, de arts die in een programma obese vrouwen begeleidde, dat de vrouwen die de beste vorderingen maakten, vrijwel allemaal op zeker moment terugvielen in hun oude eetpatronen. Op zijn vraag aan hen waarom zij terugvielen, was het steeds terugkerende antwoord: omdat eten onze pijn verlicht. Bij doorvragen bleek dat deze vrouwen allen een verleden hadden van traumatische verwondingen. Op basis van dit onderzoek is een systematisch overzicht van ACE’s tot stand gekomen. *Onder ACE’s vallen onder meer de volgende ervaringen. Emotioneel misbruik (herhaaldelijk), fysiek geweld (herhaaldelijk), seksueel misbruik (contact), fysieke verwaarlozing, emotionele verwaarlozing, drugsmisbruik in het gezin, een psychische aandoening in het gezin, een moeder die gewelddadig werd behandeld, scheiding of relatiebreuk van de ouders en crimineel gedrag in het gezin.* Elk van deze categorieën geldt als een punt. Zo komt dus een ACE-score tot stand, die vaak een heldere indicatie geeft van de medische, sociale, psychische en ook neurologische problemen, waaraan mensen met zo’n score kunnen lijden.

Uit dit onderzoek blijkt dat er een glashelder verband is tussen medische, emotionele problemen, risicogedrag als roken, drugsmisbruik, andere vormen van verslaving en seksueel gedrag en het aantal ACE’s, oftewel het aantal verwondingen, dat mensen in hun jonge jaren hebben opgelopen.

De lange weg naar heling van verwondingen

In de aanloop naar het denken over heling wil ik hier enkele momenten uit mijn eigen leven als concreet voorbeeld nemen. Het gezin waarin ik ben geboren was emotioneel en geestelijk onveilig en de kernervaringen uit mijn jonge jaren zijn ongewenst zijn en niet deugen. Het gevolg was dat ik opgroeide met een fundamentele twijfel aan mijn bestaansrecht en een

¹⁹ Zie ook: Burke Harris, Nadine (2018) *Ingrijpende jeugdervaringen en gezondheidsproblemen, Het helen van de langetermijneffecten van adverse childhood experiences (ACE’s)*. Eeserveen, Uitgeverij Mens!

totaal gebrek aan eigenwaarde. Deze kernervaringen zou ik later in mijn werk als gevangenispastor herkennen bij veel gedetineerden, met de opmerking dat hun ervaringen meestal aanzienlijk extremer waren.

Contacten buiten

Tot mijn geluk bleek ik gezegend met een grote openheid voor contacten met mensen en een zeker gemak mij uit te spreken. Dit leidde ertoe dat ik vanaf mijn puberteit enkele volwassenen ontmoette die ankerpunten werden in mijn leven. De ouders van een jeugdvriend, die mijn tweede ouders werden, en een oude tante. Zij lieten mij weten en voelen dat ik de moeite waard was en iets kon. In dit verband is het van groot belang op te merken dat ik nooit een verkeerd mens ben tegengekomen, die misbruik heeft gemaakt van mijn kwetsbaarheid. Dit in tegenstelling tot heel wat mannen, die ik in de gevangenis heb gesproken. Die, vaak nog op jonge leeftijd, werden misbruikt vanwege hun kwetsbaarheid, en zo definitief alle vertrouwen in hun medemensen verloren.

Jezelf uitspreken

Een ander aspect van die zegening is dat ik al vroeg ook over de moeite en pijn in mijn leven leerde spreken. Dit veronderstelt dat je in staat bent die pijn te voelen en onder ogen te zien. Gaandeweg in mijn leven ontdekte ik dat dit voor de meeste mensen niet vanzelfsprekend is. Omdat de pijn te hevig is, omdat hun karakter ingesteld is op doorgaan en doorbijten, ook als het eigenlijk niet kan. Om te blijven voldoen aan het dominante beeld van de onverstoorbare onafhankelijke man. Of vanwege de (onveilige) cultuur van het gezin en de directe omgeving waarin zij opgroeien.

Zo kan duidelijk worden waarom verslaving een veelvormige vlucht is. Wij mensen zijn ongelooflijk creatief in het niet voelen, ontlopen of ontkennen van pijn en verwonding. Daartoe zijn vele middelen geoorloofd. Ook dat heb ik gezien bij veel mannen die ik in de gevangenis heb ontmoet. Het zijn vaak kunstenaars in overleven, al gebiedt de eerlijkheid te zeggen dat zij vrijwel allen op enige termijn (zelf)destructief zijn.²⁰

De moed tot zichzelf als voorwaarde voor heling

Het zal niet verrassend zijn dat heling in het denken van Maté, net als ziekte, een proces is, namelijk richting heelheid. In heelheid kunnen wij het Bijbelse woord 'heil' herkennen, en daarbij gaat het om heelheid naar lichaam en geest. Heling is dus iets anders als genezing, als afwezigheid van ziekte. Evenmin gaat het om zelfverbetering, want daarbij gaat om sociale aanpassing. Het gaat Maté om een proces van existentieel zelfherstel.

Het begin van dit helingsproces zit in de erkenning van het eigen lijden en van het lijden aan de wereld. Dit kunnen we zien als een zich openstellen voor de waarheid van het leven in de zin van waarachtigheid. Dat gaat dus niet over filosofische of religieuze waarheden maar over de menselijke beleving en ervaring. De Joodse mystica Etty Hillesum, die in haar dagboek haar weg uit het lijden beschrijft, spreekt in dit verband van 'de moed tot zichzelf'.²¹

²⁰ Zie de afscheidsrede van de hoogleraar zorgkunde aan de Universiteit voor Humanistiek Frans Vosman (2018) *Overleven als levensvorm, Zorghethiek als kritiek op het ideaal van het 'geslaagde leven'*.

[ZwlpelxJsifB_Frans_Vosman_-_Afscheidsrede.pdf \(uvh.nl\)](#)

²¹ Hillesum, Etty (2012, [1986]) *Het werk 1941-1943*. Amsterdam, Balans.

Het belang van de horizontale dimensie van ons bestaan

Op dit punt wil ik terugkeren naar Gerard De Visscher. Bij hem hebben we gezien hoe wij mensen in onze cultuur van kind af gericht worden op de verticale en activistische dimensie van het bestaan: met losse handen. En dat er sprake is van een blinde vlek voor de horizontale dimensie van dat bestaan; dat die zelfs bijna synoniem wordt met ziekte en falen. De cultuur van zelfstandigheid maakt ons blind voor het feit dat wij de voltooiing van die zelfstandigheid nooit zullen zien. De Visscher spreekt in dit verband zelfs van een ideologie van mortaliteit. Radicalisering van het project van zelfstandigheid leidt immers tot de paradox, waarin het zelfbepaalde levenseinde de ultieme vorm van zelfstandigheid vormt.

Echter, die horizontale dimensie draagt, naast lijden en dood, ook de ruimte voor beschouwing in zich. In een verticale, activistische cultuur is dus niet alleen sprake van voorbijgaan aan lijden en aan het levenseinde als deel van ons bestaan, maar evenzeer aan die ruimte voor de beschouwing. Dat is belangrijk, want in de beschouwing kijken wij zowel met het hart als het verstand. En het hart kent zoals het verstand niet kan kennen. Juist in de houding van beschouwing kunnen wij komen tot de ‘moed tot onszelf’ die zo hard nodig is om te komen tot heling van onze verwondingen en beschadigingen. En daarmee uiteindelijk ook tot een bestaan waarin we geen verslavende middelen of verslavende activiteiten meer nodig hebben. Zo kan ook duidelijk worden dat ‘afkicken’ niet meer dan één aspect is van bevrijding uit de ketenen van een verslaving. Vaak hoorde ik verhalen van gedetineerden die óf terugvielen óf vervielen in een andere vorm van verslaving na het afkicken, zonder dat er fundamenteel iets was gebeurd met de pijn en de verwondingen waaraan zij leden.

Heling als proces

Om tot heling te komen moeten wij terug naar dat wat is aangetast of verstoord door onze verwondingen. Die zijn immers nogal eens veroorzaakt door het traumatisch spanningsveld van gehechtheid en authenticiteit, waarin wij uit twee of meer kwaden moesten kiezen om te overleven.

Maté ziet de weg naar heling, net als die na ziekte, als een proces. Een proces van zoeken naar een evenwicht tussen gehechtheid en authenticiteit. Daarin zullen we ons moeten bevrijden van de eerder genoemde ongezonde balans tussen de zorg voor anderen en zelfzorg en zelfbeperkende overtuigingen zoals je eigen onwaardigheid. In de weg naar herstel speelt het ontwikkelen van mededogen, zowel met jezelf als met de ander, een belangrijke rol.

Hiermee raken we aan de basisvoorwaarden die de eerder genoemde Judith Herman beschrijft, namelijk veiligheid en eigen regie van een traumatisch verwond mens. Omdat traumatische verwondingen ten diepste tot stand komen in situaties van totale onveiligheid en onmacht, zijn volgens haar veiligheid en eigen regie zo belangrijk in de weg naar heling.

Ten slotte veronderstelt heling een verbinding met de spirituele dimensie van ons bestaan en het ontmaskeren van de mythe van wat normaal heet, terwijl dat normaal feitelijk destructief is. Zo kunnen we niet slechts komen tot persoonlijke heling, maar ook tot een gezondere samenleving.