

# Persoonlijk herstel, zingeving en identiteit

---

Jaap van der Stel

Verslavingszorg bestaat in Nederland al meer dan 100 jaar (Canon Verslavingszorg Nederland: Overzicht, 2016). De sector heeft zich min of meer gescheiden ontwikkeld van de overige psychische en psychiatrische zorgverlening. Maar de thema's, problemen en de in deze sectoren behandelde patiënten of cliënten zijn in veel opzichten dezelfde. In dit artikel bespreek ik drie nauw met elkaar samenhangende thema's: persoonlijk herstel, zingeving en identiteit. Het zijn thema's die in het bijzonder in counselling aan de orde komen.<sup>1</sup>

## Persoonlijk herstel

Het doel van psychische zorg zoals verslavingszorg is herstel. Dat is maar één woord. Het is goed dit te differentiëren. Het gaat om klinisch herstel (verminderen van symptomen, genezing), functioneel herstel (herstel van psychische functies), maatschappelijk herstel (weer je plek vinden in de samenleving) en persoonlijk herstel. Bij het laatste gaat de persoon (weer) aan de slag om zijn persoonlijke doelen en waarden te formuleren, gaat hij op zoek naar een als positief ervaren identiteit, creëert de persoon zelf hoop op verandering en ontwikkelt de motivatie om daar moeite voor te doen. Counsellors of anderen kunnen dit proces ondersteunen maar niet overnemen.

Iedereen die als hulpverlener met mensen met een verslaving te maken heeft, kent gevallen waarin de betrokkene 'plotsklaps' het knopje in het hoofd heeft weten te vinden en zich van de verslaving weet te bevrijden. Wat eerst ook geprobeerd is, bleek telkens vruchteloos. Zo'n kanteling, hoe kan dat? Het gaat hier eenduidig om de rol van persoonlijk herstel als belangrijkste aandrijfmotor van verandering. Het is persoonlijk omdat de betrokkene zelf hiervan de belangrijkste aanstichter en regisseur is. Mensen bepalen hier zelf wat voor hen het leven waard is, welke betekenis ze aan zichzelf en hun naasten willen geven, en of ze bereid en in staat zijn in hun gedrag, de achtergronden en de vorm daarvan verandering willen aanbrengen. Dat zij daarbij hulpverleners, medicatie en inzichten van anderen heel goed kunnen gebruiken staat buiten kijf. Maar zonder een *persoonlijke* aansturing blijft men vaak gevangen in de carrousel van verslaving. Zo'n kanteling heeft alles te maken met de vrije wil en de betekenis daarvan bij verslaving. Diverse neurowetenschappers beweren dat de vrije wil, net als het bewustzijn, een illusie is.

Het bewustzijn kun je zien als een zoeklicht waarmee het brein in staat is te focussen op specifieke aspecten van de menselijke psyche of het functioneren van het lichaam. We kunnen zo bewust worden van onze emoties of nagaan waarom die kleine teen zo'n pijn doet. De vrije wil betreft het menselijk vermogen om zelf, dat wil zeggen autonoom, doelen te kunnen bepalen of behoeften te creëren. Om duidelijk te maken wat het bewustzijn en de vrije wil betekenen voor verslavingsgedrag moeten we ook, in grote lijnen, verduidelijken hoe menselijk gedrag tot stand komt.

---

<sup>1</sup> Dit artikel is gebaseerd op columns die ik eerder in het 'Tijdschrift Verslaving' heb gepubliceerd.

De mens kunnen we opvatten als een hiërarchisch systeem van functioneel op elkaar betrokken biologische maar ook psychologische controlemechanismen. Op het hoogste (cognitieve) niveau worden doelen bepaald, op een lager niveau (met relatief minder autonomie) worden doelen omgezet in handelingsprogramma's tot en met de uitvoering. De route van plan tot handeling kost tijd. Ergens in die route is er ook een *point of no return*: wanneer dat is gepasseerd lukt het niet meer een in gang gezette handeling bewust te stoppen. Je hoeft geen verslaafde te zijn om dat dagelijks te ervaren.

Onderzoeker Benjamin Libet (1916-2007) heeft met mensen eenvoudige experimenten uitgevoerd waarin zij hun vinger moesten bewegen na een bepaald signaal. Deze proeven hebben niet, als vaak is gesuggereerd, aangetoond dat het bewustzijn niet bestaat en of dat de vrije wil een illusie is. Ze hebben laten zien dat (bewust gestelde) doelen cruciaal zijn voor de taakuitvoering. Mensen gaan tenslotte niet zomaar op een signaal hun vinger bewegen. Voor de uitvoering van een taak is het bewustzijn echter vaak niet nodig. Eenmaal die taak geleerd (bijvoorbeeld van een trap aflopen) kan het je bewust zijn van de uitvoering zelfs contraproductief zijn voor de uitvoering ervan (je kunt eerder struikelen). Het is dus normaal dat bij een in gang gezet programma, zoals in de proefopstellingen van Libet, het bewust zijn van de taakuitvoering volgens metingen in de hersenen een fractie van een seconde later komt dan de handeling zelf. Voor de uitvoering van reeds geleerde taken is het bewustzijn tenslotte niet meer nodig. Het kan zelfs zo zijn dat je vergeet waarom je de taak op deze manier ook alweer verricht.

Het verslavingsproces zou je kunnen beschrijven aan de hand van de proefopstelling van Libet: na een relevante interne of externe impuls volgt een handeling, in dit geval de uitvoering van het verslavingsgedrag. Het veranderen van gedrag bij verslaving veronderstelt dat de persoon op zoek moet gaan naar de doelen die ten grondslag liggen of lagen aan het desbetreffende gedrag om vervolgens te proberen deze doelen te veranderen of uit te schakelen. Het vinden van die doelen is echter voor de meeste mensen niet alleen ingewikkeld, maar vergt ook levenservaring. Daardoor doen ze er lang over en velen zoeken daar hulp bij.

Het feit dat zo veel mensen echter op eigen houtje kunnen stoppen met gebruik, vaak na vele jaren – denk aan de talloze rokers die zonder noemenswaardige hulp gestopt zijn –, duidt erop dat de vrije wil een nuttig en nodig concept is voor verklaring van gedrag op dit niveau van de doelenhiërarchie. En nog belangrijker: dat het die mensen, op hun manier, gelukt is om hun doelen (en voor hen relevante behoeften) te vinden en eventueel te veranderen. Het wijst op het ultieme belang van het persoonlijk herstel waarin de zoektocht naar de persoonlijke doelen centraal staat.

## **Zingeving**

Nauw aan persoonlijk herstel verwant is zingeving. Zingeving duidt op het proces waarin mensen betekenis geven. Aan hun leven of aspecten daarvan en/of belangrijke gebeurtenissen die daarin plaatsvinden, plaatsgevonden hebben of aanstaande zijn. Het is een uniek proces. Anderen kunnen dat niet voor hen doen, maar het vindt niet plaats in het luchtledige. Zingeving is het resultaat van interacties met andere mensen en reflectie op de uitkomsten daarvan. Het manifesteert zich in het op zichzelf of op andere mensen gerichte handelen.

Zingeving is multidimensionaal of beter gezegd gelaagd. Die gelaagdheid duidt op wat mensen ervaren als 'verdieping': het proces waarin telkens *diepere* lagen van zingeving worden verkend, nieuwe inzichten worden gewonnen en waarin de zingeving leidt tot een hoog niveau van

coherentie, consistentie en congruentie met wat mensen als hun kernwaarden of als hun 'ware identiteit' ervaren. Mensen kunnen zingeving ondervinden als een 'spirituele' ervaring waarin zij hun individuele bestaan, problemen en ervaringen beschouwen als onderdelen van een groter geheel.

Zelfregulatie is datgene wat mensen tot mensen maakt, en zingeving is daar innig mee verbonden. Het is bij uitstek het proces waarin mensen zelf hun bestaan samenvatten en richting geven: zingeving maakt ons bestaan menselijk. En omdat het plaatsvindt *in* en *door* een specifieke sociale en culturele context, is het daarmee ook een cultureel bepaald fenomeen. Zonder sociale interacties blijft het op een laag niveau hangen.

Natuurlijk kan zingeving in alle eenzaamheid plaatsvinden. Contemplatie vereist rust en vaak wordt het afstand nemen vergemakkelijkt door zich fysiek buiten de dagelijkse levenssfeer te begeven. Toch is die eenzaamheid maar een aspect van een bij uitstek sociaal en cultureel proces. We denken in door de cultuur overgedragen beelden en vooral ook in taal, al naar gelang hoe we in elkaar zitten en waar het om gaat. De inhoud, of beter gezegd de concepten die de beelden en woorden symboliseren, zijn weliswaar individueel gekleurd. Maar zelf zijn ze van sociale herkomst, zelfs als ze vervormd of verworden zijn door traumatische ervaringen, een psychische stoornis of een hersenaandoening. Er zijn daarom goede redenen voor de directbetrokkenen, mensen op zoek naar zingeving, anderen te ontmoeten. En voor die andere mensen geldt dat zij er goed aan doen degenen te helpen die er op dit vlak niet zelf uitkomen.

Wat betekent dit allemaal voor professionals en hun naasten in de verslavingszorg? Psychische zorg vindt altijd plaats in een morele context. Zonder ethiek vindt geen zorg plaats. Ethiek is onvermijdelijk, het gaat over wat mensen waardevol vinden en wat dit betekent voor hun op zichzelf of op anderen gerichte gedrag. Ethiek kadert en stuurt de morele dimensie van ons gedrag. De inhoud van dat gedrag verandert evenwel in historisch en cultureel perspectief, al zijn er wellicht een paar algemene uitspraken te bedenken die een min of meer universeel karakter dragen. Denk aan de gulden regel 'wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet'.

In een (sub)cultuur of toestand, zoals verslaving, waarin autonome zelfbepaling, in weerwil van die gulden regel, slechts een ondergeschikte betekenis heeft, ligt het voor de hand dat hulpverleners niet bijster geïnteresseerd zijn in processen van betekenisverlening of zingeving bij hun 'objecten' van zorg. Dat fnuikt het persoonlijk herstel van cliënten of patiënten. Het is belangrijk zo snel als mogelijk met de directbetrokkenen te spreken over wat zij belangrijk vinden, waar hun voorkeur naar uit gaat, en hoe zij het liefst bejegend willen worden. Hulpverleners waarbij het contact met patiënten vaak maar van heel korte duur is, zijn meestal niet de meest geschikte kandidaten om gesprekken te voeren waarin 'zingevingsvraagstukken' de boventoon voeren. Toch moeten zij gevoelig zijn voor deze kwesties. In voorkomende gevallen moeten ze de dialoog kunnen aangaan. Al was het maar om een advies te geven over met wie ze daar beter over kunnen spreken. En voor hulpverleners die een duurzaam contact hebben, zijn uiteraard competenties vereist in het onderhouden van zo'n dialoog – vaardigheden in het luisteren, reflecteren, vragen stellen, en wat er al niet bij zingeving komt kijken.

## **Identiteit**

Het streven naar een als positief ervaren identiteit is een van de belangrijkste opgaven van het menselijk leven. Eigenlijk gaat het om identiteiten want we hebben er meerdere: we zijn vader of moeder, leraar en sportbeoefenaar, partner, lid van geloofsgemeenschap, Spanjaard of

asielzoeker, patiënt of iemand met een verslaving, en ga zo maar door. Al die identiteiten staan in een ingewikkelde configuratie ten opzichte van elkaar; sommige zijn belangrijker dan andere en het verlies van een bepaalde identiteit kan ons soms niet zoveel schelen als het maar niet ten koste gaat van een hogergeplaatste identiteit. Die laatste betreft bijvoorbeeld de reeks kernwaarden en belangrijke levenservaringen die bij elkaar genomen door ons worden ervaren als de kern van wie we zijn – als dé identiteit. We streven ernaar die kern zo goed als mogelijk te behouden.

Bij mensen met een langdurige geschiedenis met een psychische aandoening zoals verslaving ontstaat er het risico dat die configuratie ijler wordt, dat de identiteit van verslaafde meer gaat domineren en andere identiteiten doet verbleken. Dat kan worden versterkt door de reacties vanuit de omgeving. Identiteit is tenslotte niet iets wat spontaan uit onszelf naar voren komt, het ontstaat in interactie met de cultuur of culturen waarin iemand participeert, en daarmee is identiteit het resultaat van verbale en zeker ook non-verbale communicatie.

Bij elkaar genomen zegt identiteit iets over wie we zijn, hoe het zo is gekomen. Het hangt samen met onze ideeën over wie we zouden willen zijn of hoe het anders kan, of dat mogelijk is en wat we daar zelf aan kunnen doen. Identiteit is niet iets wat statisch is maar het resultaat van een proces dat ons dagelijks bezighoudt: we streven ernaar datgene wat we als waardevol ervaren zoveel mogelijk te behouden; verandering beangstigt ook als het 'objectief' in ons voordeel is. Dagelijks doen we ontzettend veel moeite om te testen of onze identiteit niet wordt aangetast. We streven ernaar om deze zo goed mogelijk te behouden. Het impliceert het leggen van relaties met gelijkgezinden en het mijden van diegenen die je identiteit ter discussie stellen. Kritiek kan immers het zelfbeeld en het zelfvertrouwen ondermijnen.

Buitenstaanders kunnen met de beste bedoelingen jou willen overtuigen van hun gelijk: dat je je gedrag moet en kunt veranderen. Toch werkt dat vaak niet omdat uitgesproken overtuigingen van anderen vaak bedreigend zijn voor hun identiteit; mensen doen immers hun uiterste best om het effect van verstoringen te beperken. In zo'n geval is het belangrijk om bij de beïnvloeding van andere mensen het uitlokken van dit soort emotionele reacties te vermijden en de identiteitsverandering aan hen zelf over te laten. Het werkt positief voor de psychische gezondheid als mensen zich juist gesteund voelen in hun identiteit.

Persoonlijke herstel impliceert het reorganiseren van die configuratie van identiteiten door bijvoorbeeld de identiteit als verslaafde terug te dringen of anders te *framen*: je bent geen verslaafde, maar worstelt met een verslaving; je hebt meerdere identiteiten en je kunt die ontwikkelen en er zelf voor zorgen dat daar meer ruimte voor komt. Dat is erg nodig: een probleem waar veel mensen met een langdurige verslavingsgeschiedenis mee worstelen is het gevecht tegen de verveling die na de ontwenning opdoemt. Het (door rituelen omgeven) gebruik, en de groep gebruikers waar men eventueel afstand van heeft genomen, hebben geen betekenis meer. Dat creëert een leegte in het hoofd en de behoefte aan een alternatief. In biomedisch opzicht is ontwenning een relatief eenvoudig proces ten opzichte van de zoektocht naar een nieuwe, door de persoon als positief (of hoger) gewaardeerde identiteit die richting geeft aan het (sociale) handelen.

Een belangrijk dilemma is de verslaving wel of niet te framen als ziekte en daarmee de biologische component te expliciteren. Daar kleven nadelen aan wanneer het ideeën oproept dat de biologische kenmerken onherroepelijk zijn en dat we met ons gedrag daar niets tegenover kunnen stellen. Een belangrijk voordeel is wel dat je daarmee de persoon kunt vrijwaren van

schuld en dus van boete, en de weg opent naar behandeling.

Hoe het ook zij, probeer altijd aan te sluiten bij de identiteit of identiteiten van de persoon in kwestie. Geef daar steun aan in plaats van deze ter discussie te stellen. Reik op zijn best alternatieven aan, maar laat de regie bij hem of haar.

<auteursblok>

Jaap van der Stel studeerde andragologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daarna was hij werkzaam in de verslavingszorg en de ggz-preventie. In 1995 promoveerde hij cum laude op het proefschrift 'Drinken, drank en dronkenschap'; een tweede promotie volgde in 2009 op het proefschrift 'Psychopathologie'. Naast zijn werkzaamheden als lector is Jaap van der Stel werkzaam bij GGZ inGeest VUmc en bij Brijder-Parnassia. [www.jaapvanderstel.nl](http://www.jaapvanderstel.nl)



## Referentie

- *Canon Verslavingszorg Nederland: Overzicht* (2016, september 22). Opgehaald van Canon Sociaal Werk Nederland: [http://www.canonsociaalwerk.eu/nl\\_vsz/canon.php](http://www.canonsociaalwerk.eu/nl_vsz/canon.php)

