

Persoonlijk herstel

Jaap van der Stel

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?

Volgens mij gaat het 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 om verandering te brengen in hun gedrag en de achtergronden en vorm ervan. 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 volgens mij 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. Ik wil graag mijn licht op het probleem laten schijnen.

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 ons 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. 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

Dr. dr. J. van der Stel (✉)
Leiden, Nederland
e-mail: jaapvanderstel@gmail.com

lager niveau (met relatief minder autonomie) worden doelen omgezet in handlingsprogramma'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 gepasseerd is, 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 heeft met mensen eenvoudige experimenten uitgevoerd, waarbij 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 zich 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 er volgens mij op dat de vrije wil een nuttig en nodig concept is voor de verklaring van gedrag op dit niveau van de doelenhiërarchie. En nog belangrijker: dat het die mensen, op hun manier, gelukt is 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.

Voor het opsporen en beïnvloeden of veranderen van hun doelen zetten mensen hun executieve functies in – de psychische processen waarmee ze greep kunnen krijgen op hun emoties, gevoelens, cognities, motivaties en gedrag. Ik neem aan dat de executieve functie *zelfgewaarwording* daarbij een belangrijke plaats inneemt.

Mijn stelling is dus dat zonder het bewustzijn, de vrije wil en een focus op doelen, de verslavingszorg niet meer is dan diergeneeskunde respectievelijk dierpsychologie. Je bereikt er zeker wel wat mee, maar of het klinisch resultaat beklijft

Verslaving (2016)

is twijfelachtig. Anders gezegd: bij verslaving geldt zeker dat er sprake is van gedrag dat los is komen te staan van wat de persoon zelf wil. Verslaving is dan echt het juiste woord: verlies van vrijheid. Maar gelukkig is dat verlies niet absoluut.

Dr. dr. Jaap van der Stel is lector ggz bij Hogeschool Leiden, senior onderzoeker bij VUmc/GGZ inGeest en adviseur beleid bij Brijder-Parnassia.