

Van identiteit blijf je af

Jaap van der Stel

Een van de belangrijkste opgaven van het menselijk leven is het streven naar een als positief ervaren identiteit. Of eigenlijk identiteiten, want we hebben er meerdere: we zijn vader of moeder, leraar en sportbeoefenaar, partner, lid van een 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 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 reacties vanuit de omgeving. Identiteit is namelijk niet iets wat spontaan uit onszelf naar voren komt, zij 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. Dit 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 tenslotte 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

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

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 meestal niet, omdat uitgesproken overtuigingen van anderen vaak bedreigend zijn. Mensen doen immers hun uiterste best om het effect van verstoringen van hun identiteit 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 henzelf over te laten. Het werkt positief voor de psychische gezondheid als mensen zich gesteund voelen in hun identiteit.

Inmiddels weten we ook veel over het ontstaan van stigma's. Ze hebben te maken met onwetendheid, vooroordelen en discriminatie. Die onwetendheid kunnen we, gezien de beschikbare kennis, eigenlijk al achterwege laten. Vooroordelen en discriminatie komen helaas overal voor. Mensen met 'afwijkend' gedrag, waaronder die met een verslaving of een andere psychische stoornis, ervaren dit dagelijks. Het probleem doet zich ook voor in zorginstellingen; werkers dragen hun steentje bij aan die discriminatie. Dit benadeelt het herstel.

Ik zie het persoonlijke herstel als de belangrijkste motor voor verandering. Het impliceert het reorganiseren van die configuratie van identiteiten, door bijvoorbeeld de identiteit als verslaafde terug te dringen of anders te *framen*. Je bént geen verslaafde, maar worstelt met een verslaving. Je hebt meerdere identiteiten en je kunt die ontwikkelen en er zelf voor zorgen dat daar ruimte voor komt. Dat is nodig, want een probleem waar veel mensen met een langdurige verslavingsgeschiedenis mee worstelen, is de verveling die na de ontwenning opdoemt. Het (door rituelen omgeven) middelengebruik, en de groep gebruikers van wie men afstand 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.

Wat drugsgebruik betreft, staat de samenleving voor een dilemma. Een negatieve houding tegenover harddrugs en heroïnegebruikers is effectief, omdat veel jonge mensen ervan afgehouden worden om zelf ook te gebruiken. Maar dat stigma pakt negatief uit voor degenen die afhankelijk zijn geworden. Voor hen heeft het vooral schadelijke gevolgen. Stigma's houden hen juist af van gedragsverandering, omdat het hun identiteit belaagt.

Een ander 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 daar met ons gedrag 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.

Verslaving (2016)

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: *van identiteit blij je af*.

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