

Dick Trubendorffer:

'Verslaafden zijn de voorlopers van een spiritueel bankroet'

Deze tijdgeest dicteert de illusie dat we gevoelens van onvrede en ongeluk kunnen 'wegconsumeren'. Een toename van verslavingen - aan drugs, seks of eten - is het gevolg. Volgens verslavingsagoog Dick Trubendorffer is de enige remedie: spiritualiteit.

TEKST: HANNY ROSKAMP - FOTOGRAFIE: FEDDE DE WEERT

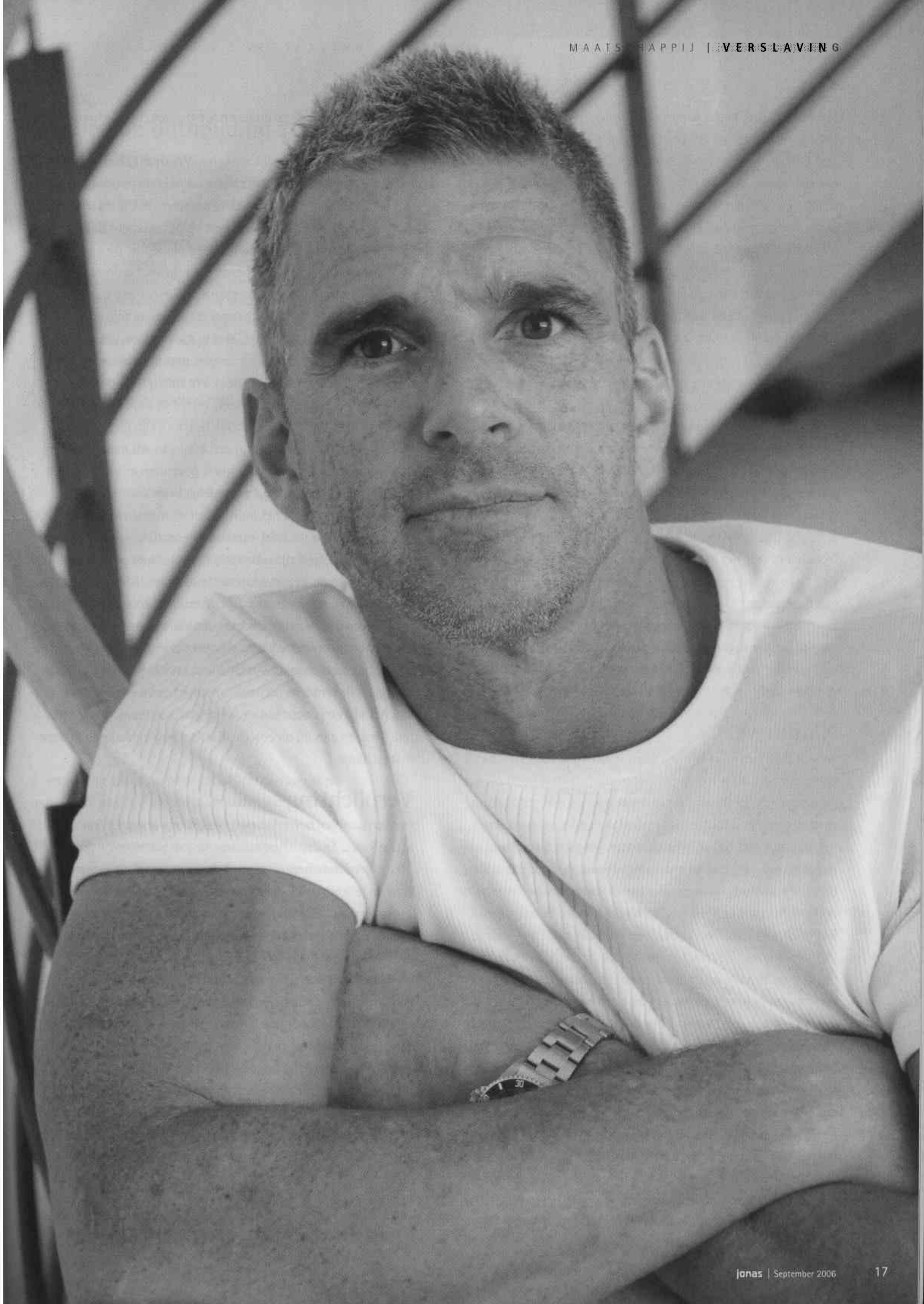
Verslaving is een van de meest voorkomende ziektes van onze tijd. Alleen al in Nederland kampen circa één miljoen mensen op dit moment met een of meer verslavingen. Althans, als we de mensen tellen die zich bewust zijn van hun drank of drugsprobleem. Er zijn immers ook nog de velen die zich niet bewust zijn van hun verslaving en diegenen die ooit een periode van verslaving hebben doorgemaakt of nog zullen doormaken. Waarom vallen we zo massaal ten prooi aan deze ziekte? Het is algemeen bekend dat er meer kans is om verslaafd te raken aan alcohol of drugs als een van de ouders het ook was. Maar er zijn ook soorten verslavingen die niets met drugs of alcohol te maken hebben, maar met gokken, seks of eten. Deze verslavingen kunnen net zo desastreuus uitpakken als een heroïneverslaving.

Dick Trubendorffer (44) was succesvol ondernemer in vastgoed en verslaafd aan alcohol en cocaïne. Hij is nu elf jaar clean, dankzij een twaalfstappenprogramma volgens het Minnesota Model (zie kader p. 19). Daarmee behandelt hij als counselor nu dagelijks verslaafden in zijn bedrijf Crisis Care. Binnen de

reguliere Nederlandse verslavingszorg dringt steeds meer door dat dit model, dat een belangrijke spirituele pijler heeft, succesvol is in de behandeling van verslaving. Volgens Trubendorffer is de puur biologische kijk op verslaving dan ook failliet. Wel signaleert hij dat alle verslavingen één ding gemeen hebben: het zijn manieren om gevoelens van leegte te vullen waar veel mensen mee kampen. "Vroeger dacht men: je neemt heroïne of cocaïne en er gebeurt dan iets in je lichaam waardoor je die stof nodig hebt. Gebruik je het namelijk niet, dan krijg je pijn, afkickverschijnselen en een diep verlangen om opnieuw die substantie te nemen. Dat deel van verslaving is heel reëel, maar verslaving is meer. Heel lang is - vooral in Nederland - de spirituele kant een onderbelicht aspect is geweest. Het gaat om de mens die consumeert. En of dat nu lol, seks of drugs is, het is iets wat hij tot zich neemt om zich beter te voelen. Je kunt vaststellen dat we in de westerse samenleving heel veel consumeren. Het liefst zijn we voortdurend aan het genieten, eten en drinken. De reclame maakt ons wijs dat dit kan. We willen dat gevoel van bevrediging en welbevinden altijd vasthouden. Een verslaving is als het ware de meest duidelijke vorm van die manier van denken en leven. Je leeft puur om te consumeren."

Wat levert het op?

In de kliniek waar hij werd behandeld op basis van het Minnesota Model raakte Trubendorffer geïnteresseerd in spiritualiteit. Hij meent dat niet alleen verslaafden, maar wij allemaal onrecht doen aan de fundamentele aard van het leven. Zelfs naar relaties en werk kijken we steeds meer op een consumerende manier. Met de focus op: wat levert het me op? "Het menselijk lijden of afzien zou nergens voor nodig zijn.



Maar dat is een illusie. Er zijn altijd gebeurtenissen die machtiger zijn en die de werkelijke aard van het leven aan je opdringen. Een snelle topmanager moet door een sterfgeval ineens een dierbare missen, of krijgt een ernstig ongeluk. Als je het leven niet ziet voor wat het is, dan maakt het zich vroeg of laat in al zijn echtheid aan je kenbaar. Vaak is dat in de vorm van tragiek. Als mens - verslaafd of niet - zullen we ons dan moeten herbezinnen op het leven. Waar staan we? Ik denk dat verslaafden het uiterste van het menselijke spectrum bevolken. Ze zijn voorlopers in een spiritueel bankroet waar we als mensheid collectief op afstevenen. We niet meer bezig met wie we ten diepste zijn; dat is de tijdgeest. Mijn visie is dat je verslaving binnen een evolutionaire context moet zien. Waar gaan we als mensheid naartoe?"

Verslaving lijkt inderdaad een opkomend fenomeen. Niet alleen melden zich jaarlijks steeds meer jongeren met een drank- of drugsprobleem bij de klinieken, er worden ook steeds meer soorten verslaving onderkend. Behandeling tegen gokverslaving is nog maar amper opgenomen in het ziekenfonds of we horen alweer van seksverslaving en koopverslaving. Volgens Trubendorffer is het niet zomaar een hype om alles tot verslaving te bombarderen, maar neemt het inzicht toe in de aard van deze ziekte. "Dat het aantal verslaafden toeneemt zou je kunnen zien als een teken aan de wand. Consumenten als manier om een levensvervulling te vinden. Daarom reageren veel mensen ook allergisch op verslaafden, zij houden ons een spiegel voor."

Natuurwet

Verslaafd of niet - we kunnen geen invulling vinden voor de enorme leegte die we ervaren. Alleen spiritualiteit heeft op dat probleem een antwoord. "Als je praat over de realiteit dan zijn er vormen en er is leegte. Dat bedoel ik minder abstract dan het klinkt. Je ziet het al in een kantoor. Hier staat een stoel, daar staat een bureau en daartussen is ruimte. Zonder ruimte is er geen kantoor, maar een opslag. Objecten hebben ruimte nodig en de ruimte heeft objecten nodig om te functioneren. Dat geldt niet alleen op het fysieke vlak, dat geldt ook voor je ziel. We kennen allemaal het gevoel dat het leuk is om naar een feestje te gaan en er goed uit te zien. Maar de dag daarna lig je alleen in je bed, eventueel met een kater en dan dient de leegte zich aan. Wat verslaafden doen, en anderen in mindere mate, is die leegte proberen te verdringen met het nemen van een middel. Dat kan drank, drugs of een slaappil zijn, maar het kan ook seks, eten of 'shoppen' zijn. Verslaafden en mensen die de leegte als iets onwelkoms en moeilijks bestempelen zeggen in feite: 'Ik kan wel met de vorm omgaan, maar niet met de leegte.' Maar dat betekent dat je de realiteit probeert te ontkennen. Daarvoor betaal je uiteindelijk een prijs, want je bent tegen een 'natuurwet' ingegaan."

Is geloven in God of een andere hogere macht een antwoord op de leegte?

"Je moet de vraag eigenlijk omkeren. Waarom is er zo'n behoefte aan God? Het komt allemaal neer op je bewustzijn. Om de kwaliteit van je leven te beoordelen, kijk je naar hoe je dat leven ervaart, hoe het aanvoelt op het moment dat je het leeft. Ook daarin zie je een verstoorde perceptie. De gekwelde schrijver van zwartgallige boeken die regelmatig op tv over suïcidale thema's praat, spreekt ons veel meer aan dan de lachende Hare Krishna-aanhanger die in een oranje soepjurk vrolijk staat te dansen op de Dam in Amsterdam. We geloven die schrijver eerder omdat hij dingen zegt die overeenstemmen met ons rationele referentiekader. We zullen hem dan ook eerder als autoriteit zien. Maar heeft hij gelijk, objectief gezien? Ik denk het niet. Want klaarblijkelijk heeft hij zijn leven zodanig ingericht dat hij er regelmatig een eind aan wil maken. Dat hij daar vervolgens de vorm voor heeft gevonden er boeken over te schrijven, dat is iets wat elk redelijk brein voor elkaar kan krijgen. De ratio heeft het individu en de mensheid vaak tot niveaus gebracht die heel indrukwekkend zijn, maar of dat nou altijd goede dingen zijn... De ratio is echter niet geschikt om een filosofie over het leven gestalte te geven. Mensen lopen in kringetjes, maken fouten en zijn destructief zolang ze te veel vertrouwen op die ratio. Daarom denk ik dat we niet kunnen ontkennen dat er een spiritueel aspect is in het leven. Vaak hoor je mensen zeggen: 'Als God bestaat, laat-ie het dan bewijzen.' Ik denk dat Hij op dit moment een behoorlijke klus aan het klaren is door ons richting spiritueel bankroet te sturen. Mensen zijn bij meerderheid volslagen krankzinnig in deze maatschappij."

Verplichting

Het consumeren bevredigt niet meer, drugs verliezen hun uitwerking... En dan? Wat moeten we dan wel doen?

"Als je het fundamenteel niet meer eens bent met de manier waarop je leeft, omdat je jezelf verliest in consumeren of in een verslaving, dan scheidt dat een verplichting. Er is iets van bewustzijn ontstaan. Misschien wil je dit koesteren, wil je dat dit groter wordt zelfs. Dat kan pijnlijk zijn, want je moet dan afrekenen met een systeem dat je misschien al decennialang als een warme jas om je heen had. Maar je hebt wel heel sterk het gevoel dat het moet gebeuren, wil je kunnen beantwoorden aan die fundamentele wens een leven te leiden zoals het is bedoeld, in vrede met jezelf. Daarvoor is onder andere nodig dat je op regelmatige basis contact hebt met mensen die dezelfde overtuiging hebben. Maar soms kun je met je spirituele overtuiging geen kant op. De mensen in je directe omgeving reageren dan alleen maar wat lacherig of zelfs kwaad. Dergelijke reacties illustreren alleen maar het spirituele dilemma waarin we nu verkeren."