

Interview Jan Geurtz, Koördanser
Tekst en foto: Claudia van der Sluis

Jan Geurtz: “De essentie van lijden is het oordeel dat je over jezelf hebt.”



*Er is hoop voor verslaafden aan eten, roken, drugs, seks, relatie of alcohol. Schrijver en verslavingsdeskundige Jan Geurtz (54) boekt succesvolle resultaten met de methoden waarover hij schreef in zijn boeken *De Opluchting* en *De Verslaving voorbij*. Zijn laatste boek *‘Het einde van de opvoeding’* handelt over hetzelfde principe dat even eenvoudig als doeltreffend zou zijn. Het heeft alles te maken met je (negatieve) zelfbeeld. En daar is gelukkig iets aan te doen.*

Op een kalme plek ergens in Amsterdam achter een bedrijventerrein dobberen slaperige eenden op het grachtenwater in de lentezon. Meeuwen luiden het voorjaar in met zo nu en dan een luide krijs. Op de achtergrond klinkt verder alleen het dagelijks geroezemoes van de stad, maar de wereld lijkt toch even te stoppen aan boord van het Skütsje waar Jan Geurtz woont. Het is een avontuur om zonder treeplank aan boord te stappen. Met veel gewiebel en een krampachtig vastgrijpen aan de neergeklapte mast lukt het dan toch. Het smalle houten trapje dat naar het piepkleine vooronder leidt kraakt authentiek. In de knusse huiskamer met alles wat hij nodig heeft binnen armlengte afstand, inclusief snorrende computer in de hoek, brandt onophoudelijk de oliekachel. ‘Lager zetten kan niet, dan is-ie direct uit,’ is de verklaring. Terwijl hij de kruidenthee inschenkt starten we het gesprek met de verslavingsproblematiek.

Zijn benadering daarvan staat haaks op die van de reguliere hulpverlening. Het grote verschil zit volgens Jan Geurtz in het beeld dat de standaard psychologie over verslaving handhaaft: een verslaafde is iemand die een afwijking heeft. Ook al heeft hij zijn verslaving met succes overwonnen, hij blijft zijn leven lang een ex-verslaafde en moet er altijd alert op zijn dat het niet weer terug de kop opsteekt. Dit beeld creëert zijn eigen effect omdat verslaafden daardoor al bij voorbaat op een verkeerde manier beginnen met hun verslaving te beëindigen. ‘Er bestaat niet zoiets als een intrinsieke verslaving,’ meent Geurtz. ‘Het is iets wat je aanleert onder invloed van een negatief gevoel of geloof over jezelf. Het is ook weer af te leren.’ Een verslaving dient als een soort oplossing van dat probleem, legt hij verder uit. Omdat je dat gevoel wilt ontvluchten gebruik je een middel. Het bedekt weliswaar heel even dat pijnlijke gevoel, maar vergroot het tegelijkertijd ook. Daarmee kom je in een vicieuze cirkel. ‘Het gevoel van de verslaafde sluit aan bij het idee van de standaard hulpverlening. Die twee

houden elkaar in stand, want de hulpverleners gaan bij een verslaafde te rade wat een verslaafde is en de verslaafde zegt hoe hij zich voelt, namelijk dat hij er nooit meer vanaf komt.’

Als je als hulpverlener ziet hoe mensen afglijden denk je misschien wel: met die persoon moet wel heel erg iets mis zijn als hij bereid is zover de goot in te gaan. Niet waar, stelt Geurtz, er is juist niets mis aan die persoon. De vicieuze cirkel creëert zijn eigen momentum, je gaat een grens over, voelt jezelf daar stom, slap of waardeloos over en hebt een middel nodig om dat stomme, slappe of waardeloze gevoel weer te bedekken. Daarmee gaat de verslaafde weer een stapje over de grens, juist omdat hij steeds dieper in dat geloof terecht komt dat er écht iets niet deugt. ‘Dus voor veel mensen is het een soort halleluja gebeurtenis als ze erachter komen dat het niet zo is. Zo van: Ik zit in een soort draaimolen en hoe harder ik tegen die draaimolen schop, hoe harder hij gaat draaien. Maar ik kan er ook nog uit.’

Het hangt niet van het soort verslaving af, het is een psychisch mechanisme.

‘Dus als ik een goed zelfbeeld heb en ik besluit vandaag fijn een heroïneshotje te zetten om het gewoon eens uit te proberen, dan ben ik niet meteen verslaafd?’

‘Dat hangt er vanaf. Op een veel dieper niveau hebben we allemaal een negatief geloof bij ons. De verschillen zitten hem vooral in de mate van het succesvol zijn in het bedekken van het negatieve geloof. Mensen met een goede baan en voldoende geld zullen minder gevoelig zijn voor verslavingen. Aan de andere kant... mensen die het totaal niet van zichzelf verwacht hadden kunnen ook verslaafd raken.’ Breed lachend: ‘Ik zou het experiment dus zeker niet aanraden.’

‘Ik heb altijd gemeend dat je maar beter van de harddrugs af moest blijven omdat het een lichamelijke verslaving tot gevolg zou hebben.’

‘Het punt is waaróm het lichamenlijk is. Bij sommige middelen is het effect heel lekker. En lichamenlijk en psychisch zijn hier nauwelijks te scheiden, dus het kan ook psychisch een heel prettig gevoel geven. Bij amfetaminen heb je het gevoel bijvoorbeeld dat je het allemaal aankunt, dat je opgewassen bent tégen, terwijl we vaak een geloof hebben van onszelf dat we het niet aankunnen. Heroïne geeft meer een soort warme gelukzalige roes, het geloof van “ik ben gelukkig en liefdevol.” Het geloof wat daarmee wordt bedekt is “niemand houdt van me en ikzelf houd van niemand.”’

Een tijdje geleden publiceerde de daklozenkrant een interview met hem en het verhaal van een man die dankzij het boek van Geurtz na twintig jaar stopte met zijn methadonverslaving. Die man was eigenlijk al opgegeven door zijn familie. ‘Dat was zo leuk. Je kan wel denken eetprobleem, seksprobleem, gokverslaving, oké, maar iemand die echt aan de heroïne zit, dat kan niet. Nou, dat kan dus ook.’

Iedereen kan verslaafd raken. De negatieve zelfovertuiging is namelijk niet altijd voor iedereen even duidelijk waarneembaar. Soms lijkt het eerder aan omstandigheden te liggen en ziet men de eigen rol in het geheel niet goed.

‘Iemand wiens vrouw doodgaat of die zijn baan verliest kan denken dat hij alleen maar ongelukkig is omdat zijn vrouw doodgaat of hij zijn baan kwijtraakt,’ legt Jan Geurtz verder uit. ‘Dat zijn natuurlijk ook redenen om ongelukkig te zijn, maar het verschil is wat het oordeel is van zo iemand over zichzelf. Vaak is bij een verslaafde ook een sterke zelfafwijzing ontwikkeld. Dát is de essentie van het lijden. Niet het lijden zelf, maar het oordeel over jezelf.’

Een lastig gebied is alcohol, drinken voor de gezelligheid is zo ingeburgerd. Een glas wijn bij het eten drinken de meeste mensen omdat het lekker is. De grens tussen sociaal drinken en problematisch drinken ontstaat daar waar het niet meer gaat om de smaak van het drankje,

maar om het effect. ‘Zodra mensen over die grens heengaan is het kennelijk ook om die roes begonnen. Nou, daar begint de problematiek.’

Op de opmerking dat alcoholisme erfelijk zou kunnen zijn zegt Geurtz droogjes: ‘Je hebt leugens, je hebt verdomde leugens en je hebt statistieken is het bekende gezegde. Met statistieken kan je veel aantonen. De vraag is: zit het nu in de genen of is het de opvoeding? Zet er gerust een wetenschappelijke proef op. Geef honderd families heroïne, je zult zien dat over tien jaar die kinderen voor een groot deel heroïne zullen kiezen en niet alcohol. Het is mode om dingen een biologische grondslag te geven, een soort legitimatie van, sorry, ik heb dat gen, dus ik kan er niets aan doen.’

‘Je kunt ook zeggen: omdat ik het gen heb moet ik voorzichtig zijn want ik ben er extra gevoelig voor,’ werp ik tegen.

‘Misschien. Maar ik geloof dat als je mensen zonder gen en alcoholprobleem wijs gaat maken dat ze voorzichtig moeten zijn met alcohol het de kans vergroot dat ze verslaafd raken, want je begint al met iets niet te mogen. Zo creëer je dwanggedachten.’

Eigen methode

De methode van Geurtz werd grotendeels ontleend aan het boeddhisme en is mede ontstaan doordat hij zelf ook verslaafd is geweest. Acht jaar geleden stopte hij met roken. Twintig jaar geleden was hij verslaafd aan amfetamine in een periode dat hij de zorg had voor zijn gezin, met vier kleine kinderen en een drukke baan. Ook de relatieve verslaving kent hij zelf maar al te goed.

Het unieke van zijn methode is dat het geen jaren duurt, meestal zijn een of twee sessies voldoende om zijn cliënten te helpen met het besluit te stoppen met hun verslaving.

Voorwaarde is dat zijn cliënten zijn boek gelezen hebben. Een drempel die hij bewust opwerpt omdat dan meteen duidelijk is of zijn aanpak past bij de persoon, en er bovendien snel tot de kern van de zaak gekomen kan worden.

Wat is het verschil met de aanpak van Allan Carr?

‘Allan Carr heeft een bijzondere vondst gedaan over roken, namelijk dat roken geen roes brengt en dat de enige reden waarom we roken is omdat het ontweningsverschijnselen creëert die je met de volgende sigaret even ongedaan maakt,’ verklaart Geurtz.

Maar deze benadering dekt de lading niet, want waarom beginnen we eraan, wat voor schijnbare voordelen biedt het? Aan deze en vele andere vragen omtrent de psychische en emotionele lading van het roken besteedt Jan Geurtz aandacht. In *De verslaving voorbij*, wordt hetzelfde mechanisme ook op andere verslavingen toegepast.

Mannen met een seksverslaving, vrouwen met eetproblemen, dat is de grootste groep onder zijn cliënten. Eetproblematiek werkt precies hetzelfde als andere verslavingen, zegt de schrijver. ‘Elke verslaving brengt ongeluk. Je doet het omdat je geluk wil, maar je wordt gefopt. Ondertussen ben je almaar beknelde aan het raken.’

In *Het einde van de opvoeding*, komt datzelfde mechanisme opnieuw om de hoek kijken, want het is toepasbaar op vele gebieden. ‘Het beeld dat we aanleren over opvoeding is juist heel erg contra productief. Het is de oorzaak van veel narigheid. Wat we willen voorkomen, creëren we er mee. Eigenlijk eenzijdige benadering als bij verslavingen.’

Onder jongeren is het momenteel helemaal hip om softdrugs te gebruiken zoals cannabis, pillen en paddo’s. Hoe kun je daar als ouder het beste mee omgaan?

Grenzen trekken in combinatie met ongeconditioneerde liefde, is het antwoord. ‘Die grenzen worden door de verslaafde namelijk steeds opgeschoven en de omgeving gaat daar schoorvoetend in mee omdat ze bang zijn dat de verslaafde nog dieper in de problemen komt. Maar in feite ben je juist bezig met de negatieve gevolgen van het verslavingsgedrag te

verzachten, zo help je hem dieper de verslaving in.’ Toegegeven, het is heel moeilijk en je moet er ook weer niet te rigide mee omgaan. ‘Je wijst aan de ene kant iemand af, maar het gaat erom dat je hem niet afwijst, maar de verslaving. Daarin zit zelfs nog iets van vertrouwen.’ De angst voor ouderlijk schuldgevoel maakt eigenlijk dat je dingen doet die in het nadeel van het kind zijn. Het vereist echt liefde om dat te doen wat het beste voor je kind is.

Zoektocht

Jan Geurtz heeft in zijn eigen leven ook een opmerkelijke ontwikkeling doorgemaakt. Hij veranderde van een nuchtere Zeeuw in een bevlogen boeddhist. Als jongste van een katholiek gezin met zes kinderen groeide hij op in Zeeuws Vlaanderen. Rond zijn twintigste begon hij spirituele boeken te lezen. Lang kon het hem niet boeien. ‘Het liep totaal mis omdat ik zo verschrikkelijk aan het vluchten was voor de werkelijkheid,’ zegt hij. ‘En als je spiritualiteit op die manier gaat benutten dan kom je jezelf gruwelijk tegen.’ Toen ontmoette hij zijn echtgenote en kwamen de kinderen.’ Lachend: ‘Dat is het meest slechte voor de spirituele groei wat je maar kan meemaken.’ Het was puur overleven, het hoofd boven water houden met een gezin, kinderen, een baan, studie. ‘Daarvoor was ik heel eenzaam, ik kon niet zo makkelijk sociaal functioneren. Ik deed het omdat het zo ging, er was weinig reflectie in de eerste helft van mijn leven. En véél arrogantie. Ik meende dat ik alles al wist.’ Zijn loopbaan liep van leraar Nederlands en Maatschappijleer via orthopedagogie. Na zijn scheiding koos hij voor de automatisering en had hij een eigen bedrijf. Daar stopte hij mee toen hij beseftte dat hij maar weinig van het leven kon genieten door steeds maar weer achter die computer te kruipen. Dus kocht hij een kotter en organiseerde korte tijd zeiltochten voor groepen. Met spiritualiteit had hij ook in die periode nog steeds niet veel op. Hij hield er een cynische, links intellectuele opvatting op na over de wereld en haar bewoners. ‘Zoeken naar jezelf en het spirituele vond ik volstrekt stompzinig en belachelijk. Zo van, als het niet wetenschappelijk te bewijzen is, is het onzin. Mensen die de zachtere aspecten van zichzelf probeerden te ontplooiën, dat zei me allemaal niets, ik vond het maar vreemd. Achteraf zie ik dat het alles te maken had met mijn onvermogen om met mijn eigen gevoelens in contact te komen. Ik was anti-emotioneel opgevoed, had een zeer emotionele moeder en een anti-emotionele vader. Van emoties moest ik niets hebben. Als kind kun je op die manier totaal op het verkeerde been gezet worden en dat een half leven lang volhouden. Tot je zo hard tegen de muur knalt dat je wel móet gaan nadenken.’

Tien jaar geleden kwam die ommekeer toen hij zich op gaf voor een training bij Essence, dat gericht was op het overwinnen van neuroses en angsten. Een eye-opener, waardoor hijzelf ook besloot te gaan coachen. Het Tibetaanse boek van leven en sterven bracht hem uiteindelijk bij het boeddhisme, daardoor viel alles op zijn plaats. In hetzelfde jaar stopte hij met roken. Nog steeds gaat hij iedere zomer naar Zuid-Frankrijk naar het retraitecentrum van zijn leraar Sogyal Rinpoche die ook in Amsterdam een vestiging heeft.

Het boeddhisme boeit hem om diverse redenen. Het geeft hem stof tot nadenken en hij studeert er graag op. ‘Boeddhisme is geen religie, maar een gebruiksaanwijzing voor het leven. Net zoals je bij een videorecorder hebt.’ Enthousiast: ‘Stel je voor dat je nooit een gebruiksaanwijzing had gehad en nooit had gezien hoe het werkte, dan zou je toch gewoon maar wat klooiën. Tot je op een goede dag ontdekt dat er wel degelijk een gebruiksaanwijzing is en dat die hout snijdt.’



Geluk

Alleenzijn vond hij vroeger moeilijk, nu is het geen probleem meer. Een partner heeft hij niet, maar dat komt wel weer, ook daar zit hij niet mee. 'Er zit nu een soort relativering in,' zegt hij berustend. 'Soms heb je het wel eens ergens moeilijk mee, maar een deel van je geest weet dat die moeilijkheden relatief zijn. Niet relatief in de zin van dat je het wegdeneert, maar meer op een manier dat je erbij aanwezig kunt blijven. Je gaat het vergankelijke van al die dingen veel beter zien. Het geeft zoveel meer rust, kalmte en humor.'

Het boeddhisme heeft prachtige technieken. Daarmee leer je vooral de geest met rust te laten en op de momenten dat het druk is in je hoofd de reflex los te laten daar iets aan te willen veranderen, zegt hij. 'Dan blijkt dat de geest wel degelijk tot rust kan komen onder jouw invloed. Maar niet doordat je het doet, maar doordat je het nalaat. Heel paradoxaal. Je leert alleen maar af in het boeddhisme. De geest heeft de helderheid, compassie en liefde al van nature in zich. Tot ze *overruled* worden door ons hele spel van hoop, vrees en ambitie...'

Is hij zelf nu helemaal vrij van verslavingen?

Toegeeflijk knikje. 'Ik geloof het wel.'

Nadenkend komt hij dan toch tot de conclusie dat er nog een verslaving is waar hij vanaf wil: die aan de identiteit, het ego. 'Vroeger moest ik stabiliteit creëren door nepmiddelen en was ik onzeker. Nu mag ik onzeker zijn, daardoor ervaar ik ontzettend veel stabiliteit. Wat je op den duur gaat zien is dat het vastklampen aan zelfbeelden pijn oplevert. Dus probeer je af en toe een klein beetje te ontspannen in die egokramp. Dat hangt dan weer samen dat je je niet meer zoveel hoeft aan te trekken van wat je van jezelf vindt, want daar zit ook een heel stelsel van normen en waarden waar je van jezelf aan moet voldoen om je goed te mogen voelen. Het loslaten van het ego is dus een soort stoppen met verslaving, maar dan aan je eigen zelfkritiek.'

'Wat is de grootste illusie?

Brede lach. 'Nou, het ego.'

'Maar ook het feit dat je gelukkig kunt worden van een sigaret bijvoorbeeld?'

'Ja, maar het gaat eigenlijk veel verder. Dat geluk überhaupt afhangt van condities is al een illusie. We hebben sterk de neiging om een beetje afhankelijk te zijn van onze identiteit. Als je nou maar een baan hebt, of een huis... dat is voor de meeste mensen heel belangrijk. Dat is op een bepaalde manier toch wel illusoir. Zonder dat ik daarmee wil zeggen dat iedereen nu onmiddellijk moet ophouden dat na te streven. Een mooi voorbeeld is een nieuwe auto. Je hebt het jaren gewild en op een goeie dag heb je hem ineens. Dat is geluk, dan ben je succesvol, je voelt je hartstikke heerlijk. Na een half jaar is dat gevoel weg, dan is het volstrekt normaal dat je die auto hebt, daar ontleen je geen geluk meer aan. Maar als je die auto kwijtraakt ben je ineens heel ongelukkig. Dat soort geluk is onderhoudsgevoelig, je moet er constant energie in stoppen om het in stand te houden. Maar zat het geluk nou in die auto of zat het geluk in jezelf? Nee, het geluk zat in jou en je hebt de auto gebruikt om het te triggeren. Dat is een van de dingen die het boeddhisme zegt. Als het dan toch in jou zit waarom zou je dan iedere keer iets externs nodig hebben? Ga op zoek naar waar het zit en laat het direct toe in je leven.'