

# Alcoholisme - toppunt van verstoorde relaties

## Vier relaties

Er zijn allerlei relaties te midden waarvan een mens bestaat. Omwille van de overzichtelijkheid vat ik deze relaties samen in vier gebieden.

In de eerste plaats is er een relatie met jezelf. Je weet dat je bestaat als mens en je accepteert je zelf ook zoals je bent.

Een tweede relatie is er met de dingen om je heen. Je woont in een huis waar je graag bent. Je hebt werk waar je voldoening in vindt. Er is brood op de plank en het eten smaakt je goed.

De derde relatie is die met mensen om je heen. Je leeft in je huis niet als een kluizenaar, maar er is een relatie met je huisgenoten. Op het werk zijn er collega's en er zijn vrienden en vriendinnen.

Als vierde relatie wil ik noemen de relatie met God. Het gaat daarbij om de diepste zingeving van je leven die je niet alleen bij jezelf zoekt en vindt, maar ook buiten jezelf. Elk mens heeft een levensbeschouwing, een idee over de waarde en de zin van het leven. Religieuze mensen noemen deze zingevende instantie God, in verschillende religies aangeduid met diverse namen. Mensen die geen godsdienst aanhangen zoeken de zin van het leven in de wortels van het bestaan als mens, te midden van de medemensen.

## Verstoorde relaties

Alcohol is op zich niet slecht en we hoeven dan ook geen pogingen te doen om het de wereld uit te krijgen. Maar het gevaar van de alcohol zit nu net in de relaties die wij hebben. Bij geringe hoeveelheden alcohol worden relaties bevorderd. Door de gezelligheid van het glas heffen met elkaar ontstaat een openheid naar elkaar toe. Door de invloed van de alcohol is het voor mensen soms gemakkelijker een gesprek aan te gaan, belemmeringen voor het contact worden weggenomen. Alcohol kan de relaties dus verbeteren.

Maar als er een bepaalde drempel wordt overschreden in het drinken van alcohol worden de relaties juist schade toegebracht. Die drempel, waarbij de werking van alcohol omslaat van positief naar negatief, ligt niet voor iedereen gelijk. Vast staat evenwel dat bij overmatig gebruik de relaties danig worden verstoord.

### *Bij een alcoholist zien we het toppunt van verstoorde relaties.*

De relatie met zichzelf is zodanig verstoord dat aan het eigen leven weinig of geen waarde meer wordt gehecht. Dat komt tot uitdrukking in de mate van verzorging van zichzelf. Ook het eigen lichaam vindt de overmaat aan alcohol niet prettig en protesteert door het ontwikkelen van allerlei ziektes.

Met de dingen om zich heen is de relatie ook danig verstoord. Als er nog van werk sprake is, ontbreekt daarbij de concentratie of wordt die geregeld onderbroken door ziekte. Onderdak en voedsel zijn niet meer belangrijk. Niets is nog belangrijk.

Met de mensen om zich heen is het al niet beter gesteld. Soms is er nog wel sprake van samenleven, maar in wezen zijn de relaties zo verstoord door de alcohol dat de alcoholist zich eenzaam voelt en alleen op de wereld. Vrienden en collega's haken af want wie gaat er nu om met een verslaafde. Binnenshuis bestaan de relaties soms nog wel voor de buitenwereld, maar een echte band van liefde en onderlinge verantwoordelijkheid is er niet meer.

De vierde relatie, die met God of de zingeving in het algemeen, blijft ook niet onaangetast. Er kan een schuldgevoel ontstaan naar de kant van God of naar datgene wat eerder het leven zinvol maakte. De alcoholist kan woedend worden op God tot wie hij zo vurig bidt maar die hem niet van de drank af helpt.

Tenslotte kan de relatie met God zo verslechteren dat God geheel uit het zicht verdwijnt. Elke zingeving aan het leven ontbreekt dan.

### **De fles**

Nog één verstoorde relatie heb ik niet genoemd. Dat is de relatie met de fles. Eigenlijk is die in het leven van de alcoholist nog het enige dat bestaat. Niets op de wereld is nog belangrijk, behalve de drank die het hele leven beheerst. De relatie met de alcohol is geen relatie waarbij sprake is van evenwicht, maar er is sprake van volledige afhankelijkheid. Het woord verslaving zegt het eigenlijk kort en bondig: men is slaaf geworden van de alcohol. Het toppunt van een verstoorde relatie waarbij geen evenwicht meer is tussen de vier genoemde relaties. Alleen de relatie met de fles is nog van belang.

Alcoholisme is dus een complexe zaak waarbij het er niet om gaat dat iemand eigenwijs is en niet wil luisteren naar goede raad of harde woorden. Stoppen met drinken zou betekenen de relatie met de fles opgeven, terwijl er geen positieve relaties meer tegenover staan want die zijn alle verbroken, juist door de alcohol. De alcoholist zit dus gevangen in een web dat hij of zij wellicht zelf bewust of onbewust is beginnen te spinnen, maar waar hij niet meer uit kan komen door eigen kracht.

Goedbedoelde adviezen aan de alcoholist werken niet, zolang deze zich alleen richten op het stoppen met drinken. Professionele hulp zal zich moeten richten op het herstel van alle vier de verstoorde relaties. Dat dit een moeizame weg is die lang niet altijd tot resultaat leidt is jammer genoeg een bekend gegeven.

