

Een integraal model voor de bevrijding van verslaving

Een bewerking van het artikel van

John Dupuy
with Marco Morelli

Dit artikel beschrijft een integrale behandeling van verslaving gebaseerd op een **AQAL** raamwerk, zoals dat is ontwikkeld door filosoof Ken Wilber. Hierin wordt duidelijk hoe een model gebaseerd op AQAL inzichten een nieuwe kijk op verslaving biedt en de weg opent naar een integrale en effectievere behandeling. **AQAL** staat voor “alle kwadranten, alle stadia, alle lijnen, alle staten en alle types” en in de komende pagina’s wordt dit nader toegelicht en uitgewerkt.

Wat men bereikt door deze integrale lens te gebruiken is:

- 1) een aantrekkelijker en bemoedigend model waar de nadruk meer ligt op persoonlijke en bewustzijnsontwikkeling en niet alleen op verslaving. Dit overstijgt de traditionele splitsing van verslaafde en niet verslaafde. De focus ligt niet alleen op “niet gebruiken”, maar ook op spirituele, emotionele en intellectuele groei en fysiek welzijn.
- 2) een raamwerk waarmee we diverse benaderingen en therapieën van verslaving kunnen includeren en verenigen tot een geïntegreerd geheel.
- 3) meer inzicht en begrip van de interne mechanismen van helen, groeien en overstijgen
- 4) het benadrukken van gezondheid boven het ziekte model vanuit een begrip van de oorzaken en oplossingen voor de ziekte verslaving
- 5) meer behandelmogelijkheden en een terugvalpreventie door het onderwijzen en beoefenen van een geïndividualiseerde **Integral Life Practice** als een fundamenteel voertuig voor het herstel proces.
- 6) een duidelijk begrip van ontwikkelingsstadia van individuen en groepen en zicht op de potentie voor ontwikkeling
- 7) een gedetailleerde en omvattende kaart voor de reis van herstel en bevrijding die verlichtend, inspirerend en praktisch is.

Het probleem van verslaving.

Er is een grote kans dat er verslaafden in onze directe omgeving zijn bv. in de familie, op het werk en onder vrienden. Het precieze aantal is moeilijk te schatten, maar duidelijk is dat de economische kosten ervan en de emotionele en spirituele schade die het in gezinnen en gemeenschappen veroorzaakt enorm zijn.

Het probleem is groot en complex met gigantische sociale en culturele implicaties en veel weggegooide levens. Onze focus ligt op het begrijpen en behandelen van het individu. Vooral bij die individuen die het punt hebben bereikt waar minstens een deel van hen beseft dat het zo niet verder kan en vaak wanhopig alles willen doen om het leven te gaan veranderen.

AQAL en de integrale theorie van Ken Wilber:

*"The word integral means comprehensive, inclusive, non-marginalizing, embracing. Integral approaches to any field attempt to be exactly that: to include as many perspectives, styles, and methodologies as possible within a coherent view of the topic. In a certain sense, integral approaches are "meta-paradigms," or ways to draw together an already existing number of separate paradigms into an interrelated network of approaches that are mutually enriching."*¹ – Ken Wilber

Het **AQAL** model representeert het meest moderne model van denken over de integratie van wetenschap, spiritualiteit en menselijke ontwikkeling en presenteert een raamwerk. Het stelt vele verschillende scholen van denken in staat betekenisvol samen te werken en elkaars gedachtengoed te verdiepen, te verrijken en te informeren op vaak verbluffend praktische wijze. **AQAL** vertegenwoordigt ook een manier van begrijpen en verbinden met de "moment van nu" ervaring op een onmiddellijke, holistische en geïntegreerde wijze. Er is heel veel materiaal beschikbaar om allerlei aspecten van **AQAL** toe te lichten, te beginnen met de werken van Ken Wilber. Ook hebben veel van zijn studenten op allerlei gebied toepassingen gerealiseerd, zoals op gebieden van gezondheid, leiderschap, ecologie, psychotherapie, recht, religie.

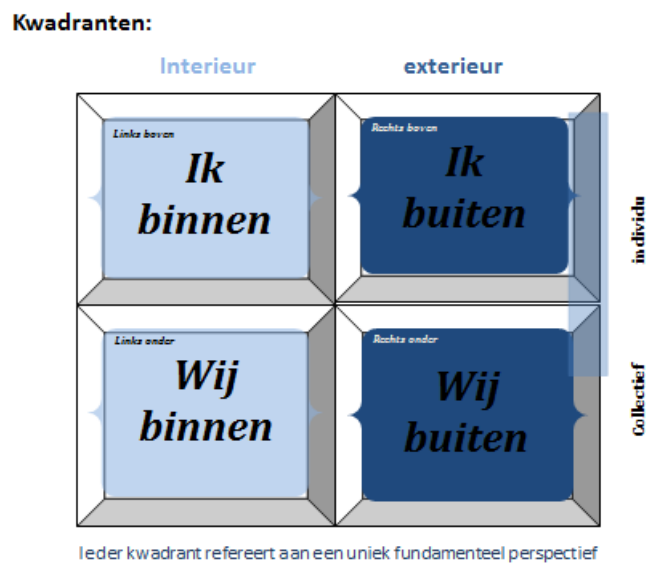
Dit artikel geeft een basale introductie in de basis van **AQAL**. De basale concepten er van zijn: *kwadranten, lijnen, stadia, staten en types*.

- met alle *kwadranten* bedoelen we een kaart die een representatie is van de vier basale dimensies van realiteit en menselijke ervaring. Geen van deze vier kwadranten kan worden weggelaten zonder wezenlijke onderdelen te missen. Zij geven een verhelderend en alles omvattend gereedschap waarmee we iedere gebeurtenis en in dit geval de behandeling van verslaving kunnen bezien.
- met *niveaus* bedoelen we alle stadia van ontwikkeling en groei van kind naar volwassen, zoals beschreven door verschillende scholen van ontwikkelingspsychologie. We zullen zien dat een probleem van verslaving niet kan worden opgelost op hetzelfde niveau als waarop het is ontstaan.

Het is dus essentieel te begrijpen wat de verslaafde nodig heeft om zich te ontwikkelen tot het volgende stadium van zijn of haar eigen ontwikkeling.

- met lijnen bedoelen we de verschillende deels onafhankelijke menselijke kwaliteiten en intelligenties die ontwikkeling vertonen bijv. cognitie, zelf-identiteit, moraliteit, emoties, interpersoonlijke intelligentie, etc.
- met “staten” bedoelen we die fasen van bewustzijn die alle volwassenen kunnen ervaren: waken, dromen en diepe slaap. Dit includeert ook bewustzijnsverruimende en meditatieve staten. Deze spelen een grote rol in het leven van de verslaafde en leveren een krachtige ingang voor het helingsproces
- met “types” bedoelen we de belangrijke menselijke categorieën of persoonlijkheidstijlen zoals man/vrouw; masculien/feminien en persoonlijkheidstypologieën als het Enneagram.

De vier kwadranten van verslaving



Het integrale model gebruikt een vier kwadranten kaart om de vier basale dimensies van onze innerlijke realiteit en ervaring te beschrijven. Dit zijn: rechts boven (RB) of wel de individuele objectieve dimensie; links boven (LB) of wel de individuele subjectieve dimensie; rechts onder (RO) of wel de collectieve interobjectieve dimensie (LO) of wel de collectieve intersubjectieve dimensie.

De linker helft van het model gaat over ons innerlijke leven en onze binnenkant, dingen die geen uiterlijke locatie hebben, zoals overtuigingen, emoties gevoelens, wederzijds begrip, wereldbeeld etc. de rechter helft van het model handelt over ons exterieur, dingen die wel een plaats hebben, zoals lichaam, hersenen, planeten, de natuurlijke wereld

Waarom zijn de vier kwadranten belangrijk?

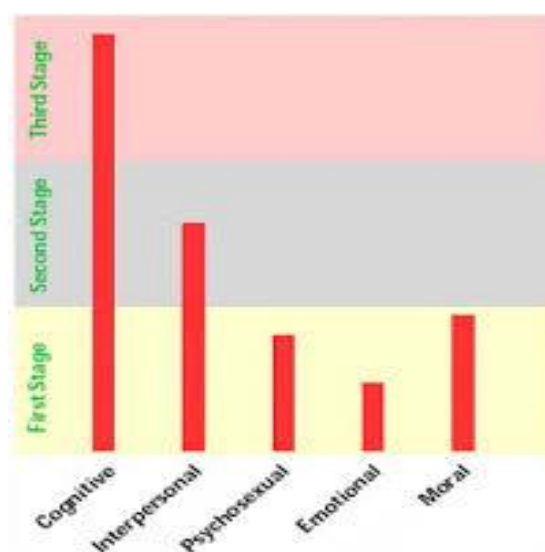
Verslavingen zijn allesomvattende ziekten die niet alleen het lichaam van de verslaafde beïnvloeden maar ook zijn intenties, waarden, familie, intieme relaties, werk, financiën, huisvesting met andere woorden het beïnvloedt al de vier kwadranten. Een van de eerste stappen bij de aanvang van een behandelrelatie met de verslaafde, is het maken van een vier kwadranten kaart van hun levenssituatie.

De vier kwadranten helpen niet alleen om de situatie van de cliënt te evalueren maar de uitleg van de vier kwadranten helpen de cliënt ook om zicht te krijgen op het leven en vaak weer zin te geven aan het leven. De werkelijke betekenis van de ziekte wordt helder wanneer men zicht krijgt op alle kwadranten en de ondeelbaarheid er van. Dan wordt duidelijk dat optimale gezondheid een vier kwadranten aanpak vraagt.

Er is een fundamentele reden voor deze aanpak. Een stressor in een van de kwadranten legt een last bij de anderen terwijl een winst in de anderen zal stabiliseren en optillen. De eerste stap in een recovery programma betekent dus het in kaart brengen van de veranderingen nodig in alle kwadranten om onthouding te realiseren en dit vast te houden in een proces van groei naar optimale gezondheid.

Een vier kwadranten kaart is cruciaal voor een organisatie die bezig is met integrale behandeling. Van de behandelaars mag een mate van integrale volwassenheid worden verwacht doordat een actieve vorm van **Integral Life Practice (ILP)**. Dit is een holistisch en groeigeoriënteerd oefenprogramma dat aandacht heeft voor lichaam, geest, spirit en emoties. ILP is niet alleen een uitdrukking van een drive naar ontwikkeling; het is ook een persoonlijke verantwoordelijkheid voor de integrale behandelaar. ILP behandelt niet alleen de cliënt maar ook het bewustzijn van de behandelaar. Behandeling is ook de transmissie van gezondheid. Het bewustzijn van de behandelaar is dus van het grootste belang. Wanneer de behandelaar gezondheid en congruentie uitstraalt, draagt dat enorm bij aan het herstel van de cliënt.

Werken met essentiële lijnen van ontwikkeling



Een fundamenteel begrip van de lijnen van ontwikkeling (specifieke kwaliteiten of intelligenties die ontwikkeling vertonen door de tijd) zoals moreel, emoties, cognitie, etc. is essentieel waar het gaat over het incorporeren van een **ILP** in het dagelijkse behandelprogramma. Iemand kan cognitief heel slim zijn maar bijvoorbeeld moreel of emotioneel een hork. Dit heeft veel consequenties voor iemands handelen. Het in balans brengen van essentiële lijnen is een van de kernonderdelen van een herstel programma.

Wanneer de nadruk op herstel ligt, focust de behandeling zich met name op de cognitieve, de emotionele, de fysieke en de spirituele lijn. Deze lijnen corresponderen met de vier kernmodules van **ILP**: lichaam, geest, spirit en schaduw. Deze vier kernaspecten moeten worden geoefend in een voortgaande, synergistische en levenslange oefening die bedoeld is om lichaam en geest te helen, afhankelijkheid te overstijgen en het hoogste zelf te actualiseren.

Het ziekte model van verslaving legt de nadruk op het RB kwadrant en de neurobiologische basis voor verslaving maar het is onmogelijk vast te stellen waar de verslaving begint en uiteindelijk zullen alle kwadranten meespelen. Soms is het raadzaam een behandeling in het RB kwadrant als begin te nemen.

Integreren van gezonde staten van bewustzijn.

Terwijl zelftransformatie het hoofddoel is van Integral Recovery heeft de verslaafde soms onmiddellijke ervaringen van toekomstige successen nodig en glimpen van ware gezondheid. Het praten over andere staten van bewustzijn is meestal gemakkelijk bij verslaafden die door genotmiddelenmisbruik vaak ervaring hebben gehad op dat gebied. Het besef dat een andere staat van bewustzijn gezond kan zijn is een opluchting. Het onderwijzen hoe andere staten van bewustzijn een essentieel onderdeel zijn van herstel en van een bevrijd leven wordt een wezenlijk onderdeel van het programma.

We beginnen met het punt dat staten vergelijkbaar zijn met de substantie-ervaring van de verslaving; zij komen en gaan als wolken en vogels aan de hemel. Alles komt en gaat; de hemel is eeuwig present. Door voortgaande oefening wordt het vasthouden aan de wolken en de vogels minder, laat de verslaafde langzaam los en wordt identificatie met wat altijd is, groter en sterker. Dit creëert een belangrijk inzicht omdat verslaving een sterke hechting met tijdelijke staten is. Technieken als brainwave technology en Holosync zijn krachtige hulpmiddelen hierbij, omdat ze de cliënt snel krachtige staten van stilte en rust laten ervaren. Zo dragen ze snel bij aan een gedisciplineerde meditatie beoefening.

In stap elf van de AA staat "... door gebed en mediatie het contact met God verbeteren..." maar nergens staat hoe iemand moet bidden of mediteren. Toch is ook een van de inzichten van de AA dat spirituele beoefening een van de belangrijkste bijdragen zijn voor een succesvol proces.

Technologische mogelijkheden en innovaties bieden **Integral Recovery** hierbij geweldige kansen. Alfa en **Thèta** staten hebben aangetoond onthouding te faciliteren. Wanneer deze technologische hulpmiddelen gecombineerd worden met een gedisciplineerde meditatie oefening blijkt herstel sneller en krachtiger plaats te vinden.

Binaural brainwave entrainment technologie werkt door het synchroniseren van de functies van de rechter en linker hersenhelft, waardoor de gebruiker snel in een diepe meditatie komt die tot voor kort alleen bereikbaar was voor geoefende meditatie beoefenaars. Dit betekent niet dat meditatie en contemplatie niet langer nodig zijn, maar combinatie van de technologie met de gedisciplineerde oefening heeft een synergistisch effect.

Het "ik ben een verslaafde" wordt "ik heb een verslaving." Deze sprong in bewustzijn kan een sterke verticale impact hebben op alle zelfontwikkelingslijnen, omdat deze staten een opening bieden voor het emergerende, gezonde en vrije zelf. Dit is het doel en de Heilige Graal van Integral Recovery.

Werken met emoties en de schaduw

Bij het werken met ILP bestaat vaak een bijzondere relatie tussen de spirituele en emotionele onderdelen. Meditatie brengt de verslaafde vaak face to face met zijn schaduwzijden en de interne duivels die aangekeken moeten worden. Verslavingsgedrag is voornamelijk gekenmerkt door het wegnemen voor verantwoordelijkheid en het verlies aan zelfbewustzijn en emotionele integriteit. Dit maakt schaduwwerk en het aankijken van alle donkere kanten essentieel in de strijd naar herstel. Het losmaken en loslaten van emoties is hierbij een wezenlijk onderdeel. Hiervoor zijn allerlei methoden beschikbaar.

Het belang van verticale ontwikkeling

Een model voor stadia van ontwikkeling laat de verslaafde zien waar hij is. Zicht krijgen op stadia van ontwikkeling is enorm instructief en vaak inspirerend. Het feit dat de cliënt streeft naar een betere vorm van zichzelf geeft een betekenisvolle richting aan het proces van heling en herstel.

"It is good to know what is above you." Samen met de kennis van het effect van verslaving op het brein, biedt inzicht in de verschillende ontwikkelingsniveaus een zinvol perspectief op het probleem. Dat kan de cognitieve en andere persoonlijke ontwikkelingslijnen versterken.

Het is voor verslaafden makkelijk te zien dat de ziekte hen heeft teruggeworpen op een egocentrisch niveau (*it's all about me*). Iedereen is in het leven van de verslaafde verworden tot een gebruiksvoorwerp voor verslaving. De meeste verslaafden zien direct de waarheid van deze bewering, maar zien ook hun betere kant en de meer authentieke en hogere waarden die worden uitgedrukt in ethocentrische of hogere niveaus.

Spiral Dynamics in het proces van herstel



Een prachtig complex model voor ontwikkelingsstappen is dat van Spiral Dynamics, gebaseerd op het werk van Clare Graves, Don Beck, and Christopher Cowan. Dit model focust met name op waarden en drijfveren die het verbindt met wereldbeelden. Het maakt diepgaande veranderingen en groei in complexiteit van individuen en gemeenschappen helder.

Spiral Dynamics gebruikt een op kleuren gebaseerd model en onderscheidt minstens acht niveaus van waarde memes of vMememes. Dit systeem als kaart voor ontwikkeling biedt een mooie reisgids voor ontwikkeling en mogelijke evolutionaire verandering.

1. Beige: Instinctieve zelf, 0-18 maanden
2. Paars: Magisch/animistische zelf, leeftijd 1-3 jaar
3. Rood: Impulsieve zelf, leeftijd 3-6 jaar
4. Blauw: Regel zelf, leeftijd 7-8 jaar
5. Oranje: Strategische zelf, leeftijd 9-14 jaar
6. Groen: Gevoelige zelf, leeftijd 15+ jaar

//////////////////////////////////Second Tier////////////////////////////////////

7. Geel: Integrale zelf, geen specifieke leeftijd
8. Turquoise: Holistische zelf, geen specifieke leeftijd

(de leeftijden die genoemd worden reflecteren een normale of optimale ontwikkeling; sommige mensen komen nooit voorbij rood; veel minder komen er ook in second tier)

“Second tier” vertegenwoordigt een enorme sprong in ontwikkeling naar een hogere orde van functioneren en includeert geel en turquoise. Het wordt gekarakteriseerd door integraal en holistisch denken en het begrip dat alle voorgaande niveaus noodzakelijke stappen en onderdelen zijn in menselijke evolutie.

Het begrijpen van verslaving vanuit de spiraal

Een begrip van de regressieve en progressieve aard van de ziekte verslaving is fundamenteel. Verslaving verloopt via voorspelbare lijnen en is regressief in de zin dat onafhankelijk van het beginstadium van de verslaafde, hij of zij uiteindelijk in rood of lager zal eindigen met incidenteel glimpen van het stadia van voor de verslaving. Honderd jaar evolutie kan eenvoudig verloren gaan door de gevolgen van verslaving en dit is dramatisch voor familie en vrienden van de verslaafde.

Spiral Dynamics is een krachtig hulpmiddel om deze ontwikkelingen duidelijk te maken. Met het herstel verkregen door het herstelprogramma wordt de eerste stap: ik ben een verslaafde al snel tot de volgende stap: "ik heb een verslaving". Het controlerende subject op het niveau van de verslaving wordt tot het object van het volgende stadium van ontwikkeling

Spiral Dynamics en Alcoholics Anonymous

Het model van Spiral Dynamics kan heel goed gebruikt worden om Alcoholics Anonymous (AA) te begrijpen. AA is voornamelijk een blauwe organisatie. Dit wil niet zeggen dat de oorspronkelijke intentie van Bill W. niet wereldcentrisch; oranje (i.e. rationeel) of zelfs hoger, maar vele van de AA principes, culturele overtuigingen en praktijken zijn in de kern blauw. Voorbeelden hiervan zijn het centraal staan van The Big Book; de mythische lidmaatschapscultuur, het wantrouwen van wetenschap en "experts" en het feit dat er geen eerbare wegen zijn om de AA te verlaten. Deze blauwe waarden zijn vaak een "turnoff" voor mensen die hun zwaartepunt in oranje en groen hebben. Het goede nieuws deze blauwe structuur en de blauwe waarden is dat ze wezenlijke stappen zijn op weg naar een volledige bevrijding van de verslaving.

Het model van Spiral Dynamics kan heel goed gebruikt worden om Alcoholics Anonymous (AA) te begrijpen.

De etiologie van verslaving

Het behandelen van symptomen is vaak noodzakelijk in de triage periode maar onvoldoende voor lange termijn herstel en optimale gezondheid. Vijf oorzaken verdienen dan de aandacht vanuit een Integraal recovery model:

1. chemische disbalans in de hersenen,
2. onverwerkte problemen uit het verleden,
3. negatieve verhalen over zichzelf en de wereld,
4. onvermogen om te gaan met het moment van nu,
5. gebrek aan zingeving, doel, richting en verbinding in het leven.

Ook een combinatie van bovenstaande oorzakelijke factoren kunnen leiden tot verslavingsgedrag.

Wanneer de lijn van gebruik naar afhankelijkheid is overschreden, moeten de cliënt en het behandelteam dealen met het feit dat het reptielenbrein overheerst en daarmee de krachtige

behoefte om de verslavende substantie te gebruiken. Gebruik is niet langer een leefstijlkeuze maar een noodzakelijke overlevingssubstantie.

Stress is bij dit alles een oorzakelijke factor die zich op het fysieke niveau vertaalt in de productie van allerlei neurotransmitters en in het linker bovenkwadrant in een acute of chronische ervaring van angst, paniek en depressie. Het brein van de verslaafde interpreteert deze biochemische verandering in een leven-of-dood situatie.

Wanneer we stress gaan zien als de ultieme trigger voor verslaving wordt duidelijk wat onderdeel moet zijn van de behandeling:

- 1) reduceren van stress in de relatie van de verslaafde met zijn levensomstandigheden (LO en RO) en
- 2) vergroten van het vermogen en de coping strategieën van de verslaafde (LB en RB).

Dit is precies de focus van het Integral Recovery model

Integratie van de gezonde Mannelijkheid en Vrouwelijkheid

Van de verschillende typologieën gaan we hier alleen in op Mannelijkheid en Vrouwelijkheid. Dit betekent niet dat er niet vele persoonlijkheidstyperingen van groot nut kunnen zijn. De typologie van het enneagram is daarbij een prachtig voorbeeld.

Onderscheid tussen Mannelijkheid en Vrouwelijkheid wijst naar onderdeel 5 van de oorzakelijke factoren (gebrek aan betekenis, zingeving en verbinding).

Waar Mannelijkheid neigt naar agentschap en controle, is de verslavende substantie een ideaal hulpmiddel om in controle te blijven in ieder situatie (sociaal, seksueel etc.). Vrouwelijkheid neigt naar verbinding en relatie en hier geeft de verslaving de kracht lief te hebben en om liefgehad te worden, bevrijd van het gevoel van isolatie, emotioneel stralend en attractief.

De drug lijkt dus een mannelijke en een vrouwelijke stem te hebben. In zijn mannelijke vorm roept het: jij bent de beste en je kunt alles doen wat je wilt (zonder consequenties voor gedrag), jij hebt controle. In de vrouwelijke verleiding: je hoeft niet te lijden, je hoeft de pijn niet te voelen.

Intussen verliezen beiden zijn of haar ziel in de donkere verleiding van de verslaving.

Alles tezamen.

AA is een goede en enorm belangrijke stap naar herstel! Het integrale model voor de behandeling van verslaving voegt hieraan desgewenst nog een aantal essentiële dimensies toe en biedt een op maat gesneden programma op weg naar een bevrijde toekomst, zoals:

- het initiëren van een voedingsprogramma met voldoende vitaminen, mineralen, groenten en essentiële vetzuren bij een gezond dieet

- een introductie in Integral Recovery stappen en **AQAL** gebruik makend van multi-media modellen
 - Beginnen met een integraal fysiek herstelprogramma
 - contemplatieve en spirituele activiteiten
 - brain-wave technologie gekoppeld aan affirmaties, meditatie
 - Individuele en groepstherapie
 - Wilderniswerk is een optie met een krachtig effect op het bouwen en versterken van relatie
 - het betrekken van de familie is een ander belangrijk aspect voor succesvolle begeleiding.
- Het belang van zingeving en het leiden van een betekenisvol leven

Dit Integral Recovery model is pas kort in ontwikkeling maar is in potentie enorm krachtig en hoopvol. Het zal snel verder worden ontwikkeld en kan in de tussentijd worden gebruikt door mensen die verder willen dan de traditionele AA benadering en een leven willen leiden vrij van verslaving. Een leven van gezondheid, vrijheid en integriteit, gekenmerkt door volheid, gloort aan de horizon!

Oktober 2013

Joop de Vette