

## ALCOHOLTHERAPEUTE MYRIAM BRUYNINCKX HELPT MENSEN BREKEN MET DE FLES

# ‘Er is leven na het drinken! En dat loont de moeite’

Alcoholconsumptie is van oudsher verweven met onze cultuur, maar de jongste jaren zijn er steeds meer mensen die daarmee stoppen of het althans proberen. Dat is soms niet zo simpel maar het kan uiteindelijk wel lukken, zo blijkt uit het verhaal van de Antwerpse alcoholtherapeute Myriam Bruyninckx, die zelf jarenlang vocht tegen de drankduivel. ‘Als je aan de drank zit, kan je je geen leven meer voorstellen zonder’, zegt ze. ‘Terwijl stoppen je net je leven teruggeeft. Een mooier en authentieker leven bovendien.’

Over alcoholmisbruik en de problemen die velen ervaren om daar een eind aan te maken, schreef Myriam Bruyninckx met één van haar cliënten, de succesvolle zakenman Philip Muls, het even verhelderende als unieke boek ‘Drinkt u iets?’. Daarin doen ze niet enkel het verhaal over hoe de drank gaandeweg hun leven wist over te nemen, maar geven ze de lezer vooral een inkijk in de manier waarop Myriam Bruyninckx de therapie van Philip Muls heeft aangepakt. Samen evolueren zij naar een dieper inzicht in de verslavingsmechanismen die Muls, die zich verschillende keren tevergeefs in een ontwenningstelling liet opnemen, jarenlang parten hebben gespeeld.

### LEEGTE OPVULLEN

Het is een intrigerend verslag omdat er vooral uit blijkt hoezeer ook intelligente en hooggeschoolde mensen als Philip Muls, als alcoholist alles in het werk stellen om zelfs de meest logische argumenten tegen drinken naast zich neer te leggen, te negeren of zelfs

agressief in vraag te stellen. Tot er geen uitkomen meer aan was, enerzijds omdat de drank zowel zijn persoonlijke als professionele leven ei zo na compleet kapot maakte, anderzijds en misschien wel vooral omdat hij op den duur therapeutisch niet meer kon ontkomen aan de confrontatie met zichzelf en de vraag welke leegte de drank in zijn bestaan dan wel verondersteld werd op te vullen. Als therapeute ontziet Myriam Bruyninckx zichzelf niet, want zij doet tussendoor ook haar ontluisterende drankverhaal. Ze heeft daarbij niet het moraliserende vingertje, maar legt uit hoe ook zij met vallen en opstaan heeft geleerd hoeveel waardevoller en authentieker een leven zonder drank is. En dat maakt dit boek zo belangwekkend. ‘Als je jarenlang aan de drank hebt gezeten, is het een revelatie als je de fles aan de kant kan zetten’, zegt ze. ‘Het is alsof je het leven herontdekt en je weer kan aansluiten bij gevoelens en ervaringen die je jarenlang hebt verdrukt. Die in kaart brengen, is een onderdeel van mijn therapie.’

### In de inleiding stel je dat dit geen zelfhulpboek is.

**MYRIAM BRUYNINCKX:** Je hoeft geen alcoholprobleem te hebben om ‘Drinkt u iets?’ te lezen. Philip en ik wilden net aan een ruimer publiek tonen hoe een alcoholprobleem ontstaat en hoe het komt dat wij als drinkers zo lang mogelijk ontkennen dat we de drank niet meer onder controle hebben. Er zijn al heel wat boeken verschenen van ervaringsdeskundigen, mensen die hebben afgerekend met een alcoholverslaving, dat persoonlijke verhaal doen en vervolgens uitleggen wat je moet doen om niet meer te drinken. Soms komt dat nogal betuttelend over en dat wilden wij zeker niet met ons boek.

### Wat dan wel?

Wij wilden zonder enige terughoudendheid mensen een idee geven van wat een therapeutische aanpak kan zijn. Wat houdt zo’n therapie in en waarover wordt dan gepraat? Ik wil mensen vooral een inzicht geven in verslavingsmechanismen, hen doen begrijpen dat alcoholisme een ziekte is. Er is echter altijd een diepere

reden waarom iemand vervalt in te veel drinken en dat is wat we in een therapie willen blootleggen. Zullen mensen na het lezen van ons boek weten wat ze moeten doen om te stoppen? Waarschijnlijk niet, maar dat is ook niet de eerste bedoeling. We willen laten zien dat er niets beschamends aan is om hulp te zoeken en te aanvaarden.

### De basis van die therapie is toch gebaseerd op de inzichten van de Anonieme Alcoholisten (AA)?

Ik ben zelf ontwend met de 12 stappen van de AA-methode en de belangrijkste openbaring daarvan was dat alcoholisme een ziekte is die je enkel kan aanpakken als je erkent dat je in wezen machteloos staat. Door de stap naar AA te zetten, kwam ik ook voor het eerst in contact met lotgenoten die hun probleem erkennen. Ik voelde me een Chinees die zonder een woord Nederlands, Frans of Engels te kunnen, jarenlang in België had rondgelopen zonder ook maar iets te begrijpen van wat om haar heen werd gezegd, om dan opeens middenin een groep Chinezen te worden

gedropt waarin iedereen elkaar verstond. Ontnuchteren met de hulp van AA is prima, een andere zaak is als mens beter en weer heel worden.

### En daarvoor kan therapie nuttig zijn.

In de 10 jaar dat ik mijn praktijk heb, ontwikkelde ik een eigen, succesvolle aanpak. Uiteraard gebruik ik elementen die aan AA zijn ontleend, want de ‘12 stappen’ zijn subliem. De belangrijkste bouwstenen daarvan zijn je probleem aanvaarden en erkennen, dat durven loslaten en vervolgens tot het inzicht komen dat er buiten alcohol ook nog een leven is. Een veel beter leven. Dat is niet zo eenvoudig, want onze samenleving is van alcohol doordrenkt en de drank is zo’n aanvaard onderdeel van ons sociaal leven, dat je de moed moet vinden om je leven grondig om te gooien.

### Wat opvalt zijn de agressieve reacties van drinkers naar mensen die zijn gestopt.

Rokers worden aangemoedigd om te stoppen en als ze daarin slagen worden ze er om bejubeld, men prijst hun moed en doorzettingsvermogen. Dat geldt niet

voor wie met alcohol wil stoppen. Als je zegt dat je niet meer drinkt, wordt dat door drinkers als een belediging ervaren, enerzijds omdat we collectief drinken en mensen die niet drinken als buitenbeentjes worden beschouwd, anderzijds omdat zo’n stap naar het stoppen met drinken resulteert in een spiegeleffect. Als drinkers worden geconfronteerd met mensen die zijn gestopt, worden ze geconfronteerd met hun eigen probleem: ‘Als jij stopt, heb ik misschien ook een drankprobleem.’ Het is een gedachte waarmee ze niet opgezadeld willen worden, dus reageren ze afwijzend tot zelfs agressief en zullen ze alles in het werk stellen om je te overtuigen toch iets te drinken. Kwestie van zichzelf gerust te stellen. Dus minimaliseren ze je motivatie, willen ze dat je ‘het gezellig houdt’ en ‘niet flauw’ doet.

### Je moet al sterk in je schoenen staan om daar tegenin te gaan.

(*knikt*) En dat geldt zowel voor vrouwen als mannen. Beide zul-

len op elke leeftijd beïnvloedbaar zijn door groepsdruk en bij mannen geldt dan nog dat niet drinken dikwijls wordt gezien als verlies van mannelijkheid. Sinds 2015 toer ik door Vlaanderen met een schoolvoorstelling onder de noemer ‘Nu ben ik het zat’ waarin ik uitleg hoe drinken kan uitgroeien tot een probleem en hoe moeilijk het kan zijn om te stop-

pen. Het publiek bestaat uit 15- tot 16-jarigen en uit een bevraging bleek dat de groepsdruk inderdaad groot is en dat daarin geen verschil is tussen meisjes en jongens. Niemand wil ‘flauw’ doen. **Je stelt dat alcohol een leegte moet vullen en tegelijk leegte creëert, maar wat was eerst: de kip of het ei?**

Als je zegt dat je niet meer drinkt, ervaren drinkers dat meteen als een belediging



Dat zijn twee verschillende leegtes, de eerste de oorzaak van de neiging tot drinken, de andere een symptoom van het drankprobleem. Oorzakelijk is een psychisch onevenwicht waarvan men zich dikwijls niet eens bewust is, maar die de gemoedstoestand hoe dan ook aantast, een gemis waardoor we op zoek gaan naar compensatie en een makkelijke manier om daarmee om te gaan. Binnen onze cultuur komen we dan al te makkelijk uit bij alcohol. En in eerste instantie werkt het ook. Het geeft ons een lekker fysiek gevoel en leidt ons af van die emoties waarmee we moeilijk overweg kunnen. Vaak zijn dat emoties die we bewust niet eens kunnen plaatsen. Maar die remedie wordt al snel een probleem, want van routinewise drinken komt steeds meer drinken tot je op een punt komt dat je niet meer zonder kan, want stop je, dan word je geconfronteerd met een nieuwe leegte, de leegte die de alcohol heeft gecreëerd door ons af te snijden van onszelf, onze authentieke emoties, onze wezenlijke identiteit. Bovendien tast het ons zelfbeeld aan. Daardoor wordt drinken een overlevingsmechanisme en wordt de angst om de confrontatie aan te gaan met een leven zonder die alcohol immens groot.

### Wat kan dergelijk psychisch onevenwicht veroorzaken?

Dikwijls is die oorzakelijke leegte terug te leiden naar de kindertijd, maar het is een misverstand dat het per definitie om zware trauma's zou moeten gaan zoals seksueel misbruik of geweld. Vaak gaat het om vroege levenservaringen die aanvankelijk niet eens als problematisch worden gezien, maar die wel een enorme impact kunnen hebben op de emotionele ontwikkeling en het zelfbeeld van een kind.

### Ook bij jullie?

Neem het voorbeeld van Philip. Hij had een moeder die overbezorgd was omdat ze een kind had verloren. Haar angst bracht Philip als kind in verwarring en zette zijn zelfbeeld op de helling. Ook al vocht hij er als zakenman nog zo hard tegen, het ondermijnde zijn zelfzekerheid. Die leegte van een ongezond zelfbeeld en een identiteit die niet in balans was, ►



vulde hij met drinken. Is dat een groot trauma? Zo lijkt het voor de buitenstaander alleszins niet, maar voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid van Philip was het van bepalende invloed. Daar zijn we tijdens de therapie toch mooi achtergekomen. Ik ervaarde iets gelijkaardig. Mijn zus is 6 jaar ouder en werd, zoals veel kinderen vroeger, opgezadeld met haar kleine zus. Ze was me liever kwijt dan rijk. Door dit gevoel van ongewenstheid werd ik een 'lastig kind'. Dat probeerde ik onbewust weg te duwen door te drinken. De wortels van een drankprobleem hoeven dus niet altijd zo spectaculair te zijn. Maar dat ontzenuwen kan enkel stap voor stap. Zoals ook nuchter blijven een kwestie is van dag na dag nuchter zijn.

**Net zomin als het klassieke beeld van de marginale dronkaard klopt, stel je.**

Inderdaad. Het is belangrijk dat zeker jongeren beseffen dat alcoholisme van alle milieus is. Mensen denken soms ook dat alcoholisten per definitie van 's morgens vroeg tot 's avonds laat drinken tot ze in de goot rollen, maar dat is niet zo. Zelf kon ik de

drank dagenlang laten staan, maar na een pintje op vrijdag- of zaterdagavond stopte ik niet meer tot ik me compleet lazarus had gezopen. En gaandeweg verleg

je je grenzen en begin je steeds meer te drinken. Wie eerst nog maatschappelijk en professioneel kan functioneren, zal daar steeds meer problemen mee krijgen. Dat is een traag verlopend proces dat begint zonder dat je er erg in hebt. Zelfs zo traag, dat je het probleem leert ontkennen door je omgeving steeds meer te manipuleren maar ook door tegen jezelf te liegen. Wat eerst een oplossing leek, wordt een probleem dat almaar groter wordt tot je er niet meer naast kan kijken.

**Al zullen alcoholisten alles uit de kast halen om het te ontkennen en te verbergen tegenover de omgeving, maar ook tegenover zichzelf.**



Het is een geleidelijk en verraderlijk proces waar je wordt ingezogen tot die uit de hand lopende alcoholconsumptie voor jou plots het 'nieuwe normaal' wordt. Ook de partner en kinderen worden daarin meegesleurd. Het hoeft daarbij trouwens niet te gaan om een alcoholist die gewelddadig wordt en geregeld het interieur vertimmert. Maar de onmogelijkheid en de onwil om tot een zinnig gesprek te komen, het ne-

iedere dag weer te laten zien dat je niet drinkt en er voor de partner, de kinderen weer bent. Het kan enige tijd duren voor alcoholisten thuis weer uit de strafhoek mogen komen en soms wordt het hen zelfs nooit vergeven. Zijn de woorden en verwijten die zijn gevallen al te erg geweest, is de stok na 6 maanden of een jaar nog niet opgeborgen, wordt het hoog tijd om het op een andere manier aan te pakken.

#### Hoe?

Door eventueel ook daarvoor therapie te volgen met de partner, misschien zelfs samen met het hele gezin. Niet verzinken in zelfmedelijden is dan ook een prioriteit. Familieleden moeten ook beseffen dat ze tijdig hulp moeten zoeken, bijvoorbeeld bij de Al-Anon- en Alateen-groepen van AA die zich specifiek richten op partners en kinderen. Die hulp moet gericht zijn op het omgaan met herstellende alcoholici, niet door op te treden als een drilsergeant, maar door ook te leren loslaten. Door wat is gebeurd een plek te geven. Duurzame verandering veronderstelt betrokkenheid van gezinnen. Bij het afkicken gebeurt dat dikwijls wel, maar daarna staan die mensen er alleen voor. Nazorg is zo goed als onbestaande.

**Velen hervallen voor ze echt kunnen stoppen.**

De gevaarlijkste momenten voor een terugval zijn hoge risicosituaties zoals stress of grote emoties en de dag dat men denkt 'gene-

zen' te zijn en men het zich wel kan veroorloven op sociale gelegenheden weer eens een glaasje mee te drinken. Voor je het weet, begin je echter weer meer te drinken, om dan dikwijls in een nog extremere situatie te belanden dan voordien. Aanvaarden dat de ziekte van alcoholisme niet kan genezen worden, dat het geen kwestie is van wilskracht, is essentieel. Ik heb het zelf meegemaakt. Ook ik dacht dat één glas geen kwaad kon. Binnen de 4 maanden zoop ik opnieuw als voorheen, zelfs nog erger. Met alle extra woede, schaamte- en schuldgevoelens van dien, die je vervolgens nog meer doen drinken.

**Drinken sluit je af van authentieke gevoelens, daar weer leren mee omgaan kost moeite en tijd, stel je in het boek.**

Als je stopt met drinken komen alle gevoelens die al die jaren zo zwaar zijn onderdrukt plots weer naar boven. Dat kan worden ervaren als een ware tsunami. Je moet leren dat emoties niet de vijand, maar een bondgenoot zijn. Iets wat net zin geeft aan het leven. Daarvoor moet je door een proces waarbij je je weer bewust wordt van je uniekheid, een proces dat men in de psychologie 'individualiteit' noemt, 'worden wie je bent'. Alcoholisten hebben het dikwijls moeilijk om de kerf in het midden te houden. Het zijn dikwijls heel gedreven mensen. Het komt erop aan die gedrevenheid niet op een destructieve manier, maar op een positieve manier aan te wenden. Ook daarbij kan therapie helpen, zoals blijkt uit de ervaringen van Philip en mezelf. De uiteindelijke bedoeling van ons boek is mensen niet enkel aan te moedigen om hulp te zoeken, maar ook hoop te geven. Iedereen moet beseffen dat er leven is na de alcohol. En dat dat leven mooi is en meer dan de moeite loont!

Tekst: Dominique Trachet

