

Esther ten Hove & Paul Smit

MORGEN STOP IK ECHT!

NET ZOALS GISTEREN...



Nieuwe druk 2024

© Esther ten Hove en Paul Smit

© Uitgeverij Samsara bv 2021

Redactie: Gonnie Mulder

Ontwerp omslag: Goud & Kobalt

Ontwerp binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

Illustraties binnenwerk: Dingena Verweij

ISBN 9789493394209 / NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van:

Samsara Uitgeverij bv,

Herengracht 341, 1016 AZ Amsterdam

www.samsarabooks.com

www.paulsmit.nu

www.nondualiteit.nu

www.solifeclub.nl

Bedankt

Graag willen we de volgende mensen bedanken die ons hebben geholpen bij de totstandkoming van *Morgen stop ik echt!*: Sanne Broekhuis, Tamara Butter, Arno Folkerts, Jan Geurtz, Ronald van Kalmthout, Patrick Kicken, Anja Mellink, Gonnie Mulder, Meinhard van de Reep, Hartini van Rijssel, Wouter Schopman, Dingena Verweij en Michel Vos.

Al twaalf jaar maak ik samen met Paul Smit podcasts waarin we onze dagelijkse beslommingen en rare gewoontes bespreken. Als het gaat om verslavingen dan heb ik er zelf al een flink aantal versleten. Gelukkig kwam het niet zo ver als een gok- of drugsverslaving, maar alles wat lekker is heb ik zo veel en zo vaak mogelijk geprobeerd. Ook steekt mijn koopverslaving bij tijd en wijle nog de kop op.

De andere schrijver van dit boek, Esther ten Hove, interviewde ik over haar alcoholisme voor mijn podcast *Leven Zonder Stress*. Zij maakte helder dat er altijd iets aan de verslaving voorafgaat. Waarom grijp je toch zo vaak naar de drank, of in mijn geval naar het winkelkarretje? Het is vaak om iets niet te willen voelen, om een bepaalde onrust te willen kwijtraken. Of het ontstaat vanuit verveling, zorgen en stress. Kortom, er zit altijd een oorzaak achter onze verslavingen.

In de honderden interviews die ik met andere interessante mensen had, was er maar zelden iemand die een antwoord had op de vraag: “Hoe komt het toch dat ik, ondanks dat ik weet dat het me geen goed doet, er toch mee door blijf gaan?” Met behulp van neurowetenschappelijke inzichten wordt in dit boek het antwoord op die vraag helder uiteengezet.

Ooit heeft iemand tegen me gezegd dat de verslaving jou pas verlaat als je erachter komt dat datgene wat je

zoekt (rust, innerlijke vrede en vervulling) niet in de wereld te vinden is, maar alleen in jezelf. Met dit inzicht en de kennis over hoe mijn brein werkt, hoop ik vanaf nu beter tegen aanbiedingen als 'twee halen, één betalen!' bestand te zijn. Van dit boek heb ik er in ieder geval maar één aangeschaft, het is een begin!

Patrick Kicken

Inleiding

De beroemde Amerikaanse countryzanger Brad Paisley heeft een prachtig en ook humoristisch nummer met de titel *Alcohol* geschreven. Daarin zingt hij over hoe geweldig alcohol is, waarbij hij eindigt met de zin “You had some of the best times you’ll never remember with me, Alcohol.”

Eerlijk gezegd, had ik alcohol in mijn leven ook niet willen missen. Alle feesten waar ik los kon gaan, fantastisch! Het roesje na het eerste wijntje vond ik ook heerlijk. Tevens heb ik veel aan alcohol te danken. Tijdens een etentje met mijn vader in een eetcafé in Gouda ging na drie bier mijn remming er wat af en installeerde ik impulsief een datingapp. Na het diner liepen mijn vader en ik richting de bioscoop om de film *Yesterday* te gaan zien. Terwijl we in de wachtrij stonden om wat drinken en popcorn te bestellen, had ik een match! Mijn match en ik stuurden elkaar die avond diverse berichten en inmiddels woon ik al twee jaar met haar samen. Bijzonder toch, dat je je levenspartner ontmoet dankzij drie bier! We kwamen er later overigens achter dat zij die avond in dezelfde zaal in de bioscoop zat.

Ook zakelijk heb ik de nodige risico’s genomen na het nuttigen van alcohol, wat diverse malen positief heeft

uitgepakt. Ook heeft alcohol me door saaie verjaardagen en familiebijeenkomsten gesleept. Het was heerlijk dat ik me daar zittend in die kring, terwijl ik de kaasblokjes en stukjes worst doorgaf, wat kon laten verdoven. Want alcohol zorgt ervoor dat er in je beloningssysteem dopamine vrijkomt, waardoor je je gelukkig voelt. En het deel in het brein dat je emoties en impulsen remt, gaat juist minder goed functioneren, waardoor je lossier, spontaner, vrolijker en uitbundiger wordt.

De meest voorkomende remmende neurotransmitter in ons brein is GABA en de meest stimulerende neurotransmitter is glutamaat. Door het drinken van alcohol wordt deze remmende GABA extra actief en het stimulerende glutamaat juist minder actief, waardoor er minder prikkeloverdracht is en er een verdovend effect ontstaat. Alcohol behoort tot de 'onderdrukkende' drugs; het maakt je relaxter en luier, je motoriek gaat wat achteruit, je neemt minder waar en je wordt wat vergeetachtiger. Een bijkomend voordeel van alcohol is dat de vele gedachtestromen die we voortdurend hebben ook tot rust komen, het gepieker dus stopt en je je meer ontspannen voelt.

Het is eigenlijk echt zonde dat er zo veel bijwerkingen van alcohol zijn. Bij te veel of te vaak drinken ontstaat er zelfs een verslaving; je brein zal steeds vaker om drank vragen en zoals we in dit boekje laten zien, ontstaat er een routine die lastig te doorbreken is. Zo heb

je in de loop van de tijd steeds méér alcohol nodig om hetzelfde fijne gevoel te ervaren. Het roesje dat ik had toen ik als tiener mijn eerste biertje dronk, kon ik op latere leeftijd pas na een hele fles wijn evenaren. Een ander nadeel van alcohol is dat je bij het gebruik van te veel drank je steeds minder fit gaat voelen en je in gewicht aankomt. Ook slaap je slechter, waardoor je brein 's nachts niet goed kan 'resetten' en je daardoor emotioneel instabieler wordt. In een verder stadium van verslaving kunnen je hersenen zelfs worden aangetast (dit heet het 'Syndroom van Wernicke' of 'Encefalopathie van Wernicke'), wat uiteindelijk kan leiden tot een vorm van onomkeerbare hersenbeschadiging met geheugenstoornissen. Dit laatste staat ook wel bekend als het 'Syndroom van korsakow'.

Ook je lever krijgt het zwaar te verduren wanneer je te veel alcohol binnenkrijgt. Op een gegeven moment, afhankelijk van hoeveel je drinkt, hoe vaak je drinkt en in welk deel van je lichaam de alcohol terechtkomt, kunnen je levercellen zelfs afsterven en is er een kans op leverfibrose en het ontstaan van littekens op je lever. Dit laatste wordt ook wel 'levercirrose' genoemd. Als je over al deze bijwerkingen leest, dan gaat de lol van het drinken van alcohol er wel wat af. Maar we zijn er nog niet! Want alcohol kan zelfs toxisch voor je hart zijn en bijvoorbeeld tot hartritmestoornissen leiden. En voor vrouwen neemt bij elk glas alcohol de kans op borstkanker toe. Bij zwangere vrouwen kan er, waarschijnlijk

zelfs ook al bij lage doseringen, een storende invloed op de ontwikkeling van de foetus optreden.

Dus hoe leuk het ook is om 's avonds een heerlijk wijntje te nemen of in het café gezellig een biertje te drinken, alcohol is een behoorlijke aanslag op ons lichaam.

Hoe stop je met drinken?

In Nederland zijn er 1,3 miljoen zware drinkers en veel mensen doen regelmatig pogingen om hun alcoholgebruik te minderen. Met weinig succes overigens... Hoe werkt dat in je brein als je wilt stoppen? Waarom is het zo lastig? En wat moet je doen om je stoppoging te doen slagen? In dit boekje krijg je inzicht in de werking van je brein, zodat je jouw gedrag beter leert begrijpen.

Hoe stop je met drinken? Laten we het eens omdraaien, hoe begin je? Dat is heel eenvoudig. Je koopt een fles, maakt hem open, schenkt de drank in een glas en dan drink je. En als je alcoholist wilt worden, dan moet je dit ritueel gewoon heel vaak herhalen.

Het stoppen met drinken is helaas een stuk complexer. Mensen die net als wij wel wat ervaring hebben met het regelmatig achterover gieten van drank, zullen hebben gemerkt dat drinken een routine wordt die je niet zomaar even doorbreekt. Je merkt dat je 's avonds naar de klok kijkt om te zien of het al legitiem is om een drankje in te schenken. Zit je 's avonds zonder wijntje op de bank, dan voelt dat opeens leeg, alsof er iets mist. Je brein komt dan in opstand en roept: "Hallo zeg, dit is echt heel saai, ga eens een glas wijn halen!"