



i am whole
i am good enough
i am worthy
i am loved
i am love

Onderweg naar wie ik al was

Een muzikaal programma
over verslaving en
thuiskomen bij jezelf

WELKOM!

In dit programma vertel ik over verslavingen in de meest brede zin van het woord:

- wat is verslaving
- hoe ontstaat het
- mijn eigen ervaring met verslaving
- hoe kom je ervan af

Verslavingen kunnen wortel schieten vanaf het moment dat een negatief zelfbeeld en zelfafwijzing de boventoon voeren.

Deze, in combinatie met vluchtgedrag en geen eigen verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens, vormen de bodem waarop een verslaving kan groeien.

Ik zal aantonen dat er weinig verschil zit tussen verslaving, een dwanggedachte en dwanghandelingen. Op zowel individueel als maatschappelijk vlak ga ik op zoek naar de oorzaak van verslavingen.

Als ervaringsdeskundige en therapeut had ik te maken met veel facetten van verslaving.

Als songwriter vond ik een vorm om mezelf uit te drukken en alles te verwerken.

INLEIDING

99% van alle mensen heeft de neiging om pijnlijke of negatieve aspecten in het leven te ontvluchten of verdoezelen.

Zij die problemen erkennen als onderdeel van het menselijk leven, en geluk niet afmeten aan de aan- of afwezigheid van problemen, zijn zeldzaam.

Veel mensen voeren wat ze zijn terug op de omstandigheden.

Ze geloven dat dingen, mensen of situaties, externe factoren dus, hun geluk en welzijn bepalen.

In onze Westerse cultuur wordt ons ook niet of nauwelijks geleerd dat lijden bij het leven hoort.

We poetsen pijn en verdriet weg, verstoppen het, willen het onder controle houden, veroordelen het of verdoven het.

Met andere woorden: pijn, verdriet en lijden willen we niet in ons leven. Deze houding ligt ten grondslag aan nog meer lijden.

Mensen die door middel van drugs gevoelens van pijn en verdriet onderdrukken, vluchten weg voor het leven.

Door de moeilijkheden - door je falen en mislukkingen - stelt het leven vragen en die hebben van jou een antwoord nodig.

Maar door hiervoor te vluchten schuif je deze opzij en blijven ze onbeantwoord.

Zelf heb ik een groot deel van mijn leven zo geleefd.

Mijn leven hing aan elkaar van verslavingen door geen verantwoordelijkheid te nemen voor mijn gevoelens, door te vluchten, door grote angsten en gevoelens van eenzaamheid en leegte in mijzelf te ervaren.

Mijn oplossing lag uiteindelijk in het ontwikkelen van zelfliefde.

Maar lange tijd was ik mijn eigen grootste vijand



perfectionisme
is de sociaal
geaccepteerde
vorm van
zelfafwijzing ♥

I always seem to be my own enemy

*I always seem to be my own enemy
I'll make the rules, they follow them
And then they're leaving me*

*I always seem to be my own enemy
I'll make the rules, I'll make the rules
So my fears became reality
My trust in them had disappeared*

REFRAIN:

*Don't you dare having a life of your own
Don't you waste all my time leaving me alone
I had promised to myself
I would never let you in
But I know that this fear can never win*

*I want you out of my life
Save me the pain, I got nothing to say to you
I will be fine
Just another lesson to remind*

*Don't you dare having a life of your own
Don't you waste all my time leaving me alone
I had promised to myself
I would never let you in
But I know that this fear can never win 2x*

*I really thought the sun would always shine for me
I never thought it would be like this reality
Living our life
What is my destiny
Helping you be who you want to be
What will I be*



HISTORIE

Over het algemeen wordt gedacht dat het gebruik van drugs een nieuw verschijnsel is dat de moderne samenleving kenmerkt. In feite echter is het gebruik van middelen die het bewustzijn beïnvloeden zo oud als de wereld zelf.

Drugs bestaan al sinds mensenheugenis, maar het fenomeen drugsverslaving is wel van veel recentere oorsprong.

Bij het gebruik van dergelijke middelen in het verleden, valt op dat het veel minder leidde tot de excessen die we nu kennen. Vermoedelijk hangt dat samen met de wijze waarop die middelen waren ingebed in de gehele cultuur.

Elke cultuur kende een roesmiddel.

Opium speelde een rol in de geschiedenis van India en Arabië.

Coca hoort bij Zuid-Amerika, hallucinerende middelen werden in Midden- en Noord-Amerika gebruikt.

Hasjgebruik maakte al ver voor onze jaartelling in India deel uit van de cultuur. Het roesmiddel in Europa is al vele eeuwen **alcohol**.

Problemen ontstonden toen zij in culturen werden geïntroduceerd die het zonder de passende traditie moesten stellen.

Uitzondering hierop vormt de drug alcohol, het middel dat wèl in de traditie van het westen was ingebed, maar dat steeds moeilijker te hanteren bleek.

In onze samenleving wordt heel erg ingezet op sterk zijn en alles alleen kunnen. Er is veel focus op ons hooghartige maakbaarheids-idee. We kunnen alles regelen.

Maar er zijn dingen die we niet zelf kunnen regelen;
Het noodlot.

Mensen kunnen onwaarschijnlijke tegenslagen hebben. Binnen de noodlottigheid is er altijd nog een kleine kier van verantwoordelijkheid waar mensen kunnen proberen een verschil te maken.
Je kunt proberen je leven in handen te nemen.

En dat lukt niet iedereen.

Op een dag

*Op een dag in het park zag ik ze zitten
En ik dacht: Wat ligt die daar nou te pitten
En de andere zoop zich van de wereld
En toen dacht ik: Wat zijn dat voor een kerels*

*Want ze boerden en ze ouwehoerden en ze spraken luid
En toen ik snel langs hen heen liep voelde ik me de
schavuit
Want hun blikken gleden langs mij heen als was ik in een
klucht
En toen ik één van hen aankeek, voelde ik me slechts wat
lucht*

*Maar ik zag de pijn in hun ogen
Want wat maakt dat ik hier loop en jij daar
straalbezopen zit
En ik dacht bij het kijken in die ogen
Tja, wat is nu het verschil tussen jou en mij*

*En die dag in 't park toen ze daar zaten
Dacht ik terug aan die tijd, wilde niet praten
Want toen zoop ik mezelf echt van de wereld
Wat verschil ik nu eig'lijk van die kerels*

*Ja, ik werk, verdien m'n loontje
Ben ook echt geen heilig boontje
Maar zo diep als jij erin zit, nee, dat heb ik niet gekend
Maar ook ik ben ooit bedrogen, ben afgrijselijk belogen
Dat ik dacht: Dit is het einde, 't leven wil ik nooit meer in*

*En ik zag toen begrip in jouw ogen
Want het feit dat ik hier loop en jij daar straalbezopen zit
Misschien ben jij net een keer te veel bedrogen
Wie ben ik, om langs jou heen te lopen*

*Ja, ik heb wel een idee waar jij doorheen moet
En ik zie ook dat de wereld jou echt zwaar te pakken
heeft
Waarschijnlijk ben jij net een keer te vaak bedrogen
Dus wie ben ik om langs jou heen te lopen*



HET WAAROM OP MAATSCHAPPELIJK GEBIED

Drugsgebruik wordt nog steeds vaak geassocieerd met junkies. Dit stereotypebeeld verhindert ons om te kijken naar wat er werkelijk gebeurt in de wereld van de drugsgebruikers en verslaafden en hoe je drugsgebruik moet voorkomen.

Hoe kun je drugsgebruik eigenlijk voorkomen?

Een vraag die hieraan vooraf moet gaan zou moeten zijn:

Hoe kunnen we de drugsgebruiker begrijpen?

We moeten dan kijken naar de psychologische toestand van de verslaafde en direct daaraan gekoppeld ook de opvoeding, de tijdsgeest en de cultuurpatronen.

Als je wordt geboren heeft de samenleving al een complete route voor je klaarliggen: inentingsplicht, leerplicht, sollicitatieplicht.

De onderwijsprogramma's zijn klant en klaar en de eindexamencriteria zijn vastgesteld. Daarna stroom je door naar de universiteit of een hbo of mbo of je gaat aan het werk.

Misschien kom je hier op aarde om je zielsmissie en je idealen na te streven.

Het onderwijssysteem is er echter niet op gericht jou je zielsmissie en idealen te laten vinden.

De Verleiding

REFREIN

Kom, eet en drink en snuif mij

Wat wil je van me, ga weg

En rook en spuit en koop mij

Ik wil je niet bij me in de buurt, verdwijn!

Verlang me, denk en hoop me

Je doet me niets dan kwaad

Ik doe je echt geen kwaad

Ach, wat maakt 't allemaal nog uit

Je hoeft niet meer te denken

Ik ben zo moe

Rust nu maar lekker uit

Wat moet ik nu toch doen

Het leven is toch veel te kort

Mijn leven is één grote puinhoop

Dus rook en drink en spuit

Waar, waar kan ik nog naar toe

*Er was een tijd, zo lang geleden, dat wij intiem en heel
lang vreeën*

Maar gaandeweg splitste ons pad zich verreweg uiteen

*We drinken honderd moetens weg
Maar mogen er geen één
We willen tot de bodem gaan
Maar zinken als een steen*

*En dan vroeg of laat is het te laat en dan storten we er bij
neer, en wie is er als de kippen bij met echt een goed
advies: **REFREIN***

*Zo veelbelovend als ik was reeds in mijn studietijd,
de druk die ik destijds ervoer, was toen al tot mijn spijt.*

*De voorbode van mijn bestaan
Ik heb echt nooit meer tijd
Een target hier, budgetje daar
Ik raak mijn baan nog kwijt*

*En dan vroeg of laat is het te laat en dan storten we er bij
neer, en wie is er als de kippen bij
met echt een goed advies: **REFREIN***

*Er was een tijd, zo lang geleden, dat ik veel tijd aan mij
besteedde, maar nu schijnt al het andere
belangrijker te zijn.*

*De moeder van, de dochter van
De vrouw, de lerares
Ik moet er ook goed uitzien, want dat hoort toch bij
succes!*

*En dan vroeg of laat is het te laat en dan stort ik er bij
neer, en dan klinkt nog steeds dat stemmetje
met weer een goed advies: **REFREIN***



HET WAAROM OP INDIVIDUEEL GEBIED

Vaak is de kern van de verslaving het negatieve geloof over jezelf, dat door drugs kunstmatig wordt versterkt en voordat je het weet kom je in vicieuze cirkel terecht van een verslaving.

De remedie tegen de kwaal verergert deze.
Nieuwe problemen ontstaan door de manier waarop je ze probeert op te lossen.

Een van de dingen die het middel van je verslaving je geeft, is een kunstmatige vorm van zin in je leven.

Onze hele identiteit is opgebouwd rondom het idee dat we niet goed zijn.

Ons hele leven sloven we ons uit om dit onjuiste negatieve gevoel voor anderen en onszelf te verbergen.

Telkens als er ook maar iets gebeurt dat in de richting wijst van ons negatieve geloof, raken we in de stress en doen we er alles aan om weer rustig te worden, om alles weer onder controle te krijgen, om ons weer zelfverzekerd te voelen.

Maar alles wat je hiervoor gebruikt en inzet aan middelen bevestigt ons negatief geloof, houdt het juist in stand en versterkt het.
Is dat het geval dan spreken we van een verslaving.

Wat er ook is aan onzekerheid, geremdheid, geblokkeerdheid, twijfel aan jezelf, machteloosheid om je leven te veranderen, eenzaamheid of gewoon verveling, het middel heft dit tekort op. Ook als je van dat tekort en negatieve gevoelens niet eens bewust was.

TIJDELIJK EN KUNSTMATIG!

De in de verslavingsroes toegenomen spontaniteit, vrolijkheid, zorgeloosheid, zelfverzekerdheid, opwinding, sensatie, rust, ontspanning, vitaliteit, doorzettingsvermogen en tevredenheid met jezelf zijn zo onmiskenbaar NIET het resultaat van je eigen inspanningen of vermogens, zo duidelijk NIET voortvloeiend uit je eigen karakter, dat je impliciet alle negatieve gevoelens over jezelf erdoor versterkt.

En dan komt er een moment dat je beseft dat je jezelf bent kwijtgeraakt.

En er komt een moment dat je zegt:

“Het is genoeg!”

Ik heb genoeg gehoord

*Ik heb genoeg gehoord, gepraat en geluisterd
Al ben ik dan pas 38 jaar
Het bracht me niets dan onzekerheid
Ik kon mezelf amper meer vinden*

*Op al dat klagen
Zit ik niet meer te wachten
Waar houdt 't op, waar dient 't voor?
Een slecht excuus, waarna men loopt te smachten
Naar nog meer wijn en een gehoor*

*'t is mooi geweest, ik heb genoeg gehoord
Ik gooi 't roer nu om en spring overboord
Ik blijf wel drijven, dus laat mij nu maar gaan
'k verzuip niet meer, neem dat maar van mij aan*

*Ik heb genoeg gezien, gevreesd en bewonderd
Al ben ik dan pas 45 jaar
Toch was ik blind voor de werk'lijkheid
Werd door het leven overrompeld*

*Op al die strijd zit ik niet meer te wachten
Waar houdt 't op, waar dient 't voor?
Gekrenkte trots en slapeloze nachten
Geveinsde winst gaat toch teloor*

*Verdien maar geld en koop je luxe dingen
Knik naar je baas en houd hem te vriend
Blijf in beweging, blijf rennen en bedwingen
Ja, hol erachter aan
T'is immers jouw bestaan*

*Ik heb genoeg gevoeld, gedragen en geleden
Al ben ik dan pas 54 jaar
't verzet was groot en ik vocht maar door
Te graag wou ik mezelf weer vinden*

*Niemand hoeft te weten waarom ik heb gestreden
't gaat niemand aan, 't is mijn verhaal
Maar wil je weten waarom ik heb geleden
Kom dan maar langs en blijf niet staan*

*Veel te lang heb ik in angst gezeten
Ik werd geleefd en kon niet meer
Nu neem ik wat er komt en leef het volle leven
Laat mij maar gaan, 'k ben volop in de leer*

ALCOHOL

Alcohol is maatschappelijk gezien het meeste geaccepteerde genotmiddel en heeft in veel sociale gewoonten een vaste plaats.

Denk maar eens aan het biertje na de sport, een borreltje voor het eten, een paar glazen wijn bij het eten, een kopje koffie met een likeurtje, een slaapmutsje voor de nacht enz. enz.

Verjaardagen, feestjes, recepties, na het werk of na een sportwedstrijd, bij heel veel sociale aangelegenheden is alcohol een gerespecteerde gast.

En dat, terwijl alcohol de meest gebruikte harddrug ter wereld is, met een grote kans op verslavingsgedrag en lichamelijke schade.



Don't wanna waste my life

*Don't wanna waste my life
Just muddling in my thoughts
Reminding is a good thing
Rewinding makes the suffering, so
Don't wanna waste my life
Muddling in my thoughts
Don't wanna waste my life
And live*

*Just dig up the future
And throw away the past
Just now is what they're giving you
There's nothing else that we can do*

*Don't waste your life
Just muddling in your thoughts
Reminding is a good thing
Rewinding makes the suffering,so
Don't waste your life
Muddling in your thoughts
Don't throw away your life
And live*

*But there is always if
And if there were no but's
I'd fly along my life
Enjoy myself*

*But thoughts get in my way
What if is all they say
They laugh and keeping me so far away*

*From my life and my dreams and my destiny
There're rooms inside myself they will never see
When I go there and look to my destiny
I'd fly along my life*

*Don't wanna waste my life
Just muddling in my thoughts
Reminding is a good thing
Rewinding makes the suffering, so
Don't wanna waste my life
Muddling in my thoughts
Don't waste my life
Don't you waste my life
Don't wanna waste my life
Let me live*

DE GENEZING: TERUG NAAR WIE JE AL WAS

Wie ben je dan?

Wie ben je al die tijd geweest en zul je altijd blijven?

Wie of wat ben je kwijt geraakt?

Bij de 'ouderwetse' wilskrachtmethode is het moment van stoppen het begin van een zwaar gevecht met jezelf. Maar dat is precies wat een verslaafde al voortdurend doet.

Voor het aanpakken van een verslaving is de kracht van *jouw zelfbewuste ik* nodig.

De kracht van jouw zelfbewuste ik uit zich daarin, dat je afstand kunt nemen van jezelf en je eigen gevoelens en de waarheid onder ogen ziet. Je kunt het ook je hogere zelf noemen. De wijze in jou.

Maar hoe je het ook wendt of keert:

De eerste stap bij alle verslavingen is:
Het fysieke afkicken van het middel.

Dit betekent ook dat je radicaal moet stoppen met bepaalde levensgewoontes en dat kan veel lastiger zijn.

Gewoontes ontstaan makkelijk, maar het is moeilijk om er weer vanaf te komen.

De meeste gewoontes die wij als mens hebben worden gevoed door denkbeelden.

Dus we moeten op zoek gaan naar welke gedachten en opvattingen de verslaving ondersteunen?

Deze hebben zich namelijk in de loop van de tijd diep genesteld in je leefwijze:

Ik ben de dupe van mijn verleden

Ik ben slachtoffer

Het is onrechtvaardig wat mij is aangedaan

Ik sta machteloos tegenover zoveel pijn en verdriet

Mijn trauma's zijn zo groot, daar kom ik nooit meer overheen

Ik kan het niet, het lukt me niet

Ik ben niet goed genoeg

Ik ben het niet waard

Verslavingen kunnen wortel schieten vanaf het moment dat deze gedachten de boventoon voeren en omdat je vlucht en geen eigen verantwoordelijkheid neemt voor je gevoelens, hiermee dealt en/of er iets aan doet.

Door logisch en helder na te denken kun je proberen deze gedachten en opvattingen te veranderen in iets wat niet destructief is voor je.

Je moet iets gaan vinden waardoor je je eigen kracht weer gaat ontdekken en voelen.

Er moet een nieuwe mens in je opstaan!



Bereiken
Bewegen
Bouwen

Informatie en boekingen:

 www.jacquelinevanderzee.nl

 info@jacquelinevanderzee.nl

 06 1371 0672



Conservatorium PIANO HBO **Antroposofische Muziektherapie**
 Songwriter pianodocent Inspirational speaker schrijfter
 muziektherapeut **Muzikale lezingen** Filosofisch Theater
 Kleinkunstenares Inspirerende Voorstellingen
 Workshops Concertgebouw Bach residentiekoor Brahms Requiem
 Finale kleinkunstfestival utrecht Rosa Spierhuis
 Faalangst zoekende ambitieus **enthousiast** drukte en onrust
 Twijelaar spiritueel **CREATIVITEIT**
 Trauma *lijden* ~~Verslavingen~~ eetstoornis therapie **Zelfliefde**
 zelfheling Ziektes als wegwijzer **lichaam & geest zijn één**
 Lezen **Schrijven** zwemmen filmnatuur **DANSEN** Klassieke
 muziek Ballet **ZINGEN** Sauna Schaatsen
 Life-changing **Lorie Ladd Robin Norwood** Transforming
 SPAGHETTI **SUSHI** *Samen genieten*
Love the hell out of you BALANS
 Etti Hillesum Camille Claudel Charlotte Salomon Frida Kahlo
 Hildegard von Bingen Albert Schweitzer Dag Hammarskjöld

Bronvermelding

Jac Hielema

Jelle Vermeulen

Gezichtspunten: Verslaving als maatschappelijk vraagstuk

Ron Dunselman

In plaats van ik

Jan Geurtz

De verslaving voorbij

Antoinette Schrama

Van verslaving naar verwondering

Website Jellinek

Website Bernard Lievegoed – Antroposofische visie

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Het nieuwe puberbrein binnenstebuiten

Jaap van de Weg

Gezichtspunten: Alcohol

TV programma 'Verdoofd' NPO 3

Dr. Johan Vanderlinden

Anorexia nervosa overwinnen

Milou van der Horst

Mijn allerliefste vijand

Marc Buelens & Ann Vermeiren

Zelfzorg: De kracht van persoonlijke groei

Wayne W. Dyer

Niet morgen, maar nu

Tekst en muziek

Piano en zang

Productie

Zang Don't wanna waste

Piano Don't wanna waste

Ontwerp voorkant

Jacqueline van der Zee

Jacqueline van der Zee

Aart de Jong

Manon Nijenhuis

Manuel Wouthuysen

Marco Manders