

▶ AROLD LANGEVELD EN PAUL SMIT IN GESPREK

# NON-DUALITEIT EN VERSLAVING

▶ Arold Langeveld (1966) begeleidt, als counselor bij Alheel, high performers en bekende Nederlanders in het omgaan met spanning, zichtbaarheid en verslaving. Paul Smit (1976) studeerde af op de evolutie van het menselijk bewustzijn en schreef verschillende boeken over non-dualiteit, filosofie en neurowetenschap. Samen gaan zij in gesprek over non-dualiteit en verslaving.

**P**aul: 'Bij verslaving denken we vaak aan alcoholisme of aan het gebruik van cocaïne. Maar, zijn we niet allemaal in een bepaalde vorm verslaafd?'

Arold: 'Nou, ik kan natuurlijk niet voor anderen spreken, Paul... maar ik in ieder geval wel! Waar zal ik beginnen? Aan mijn iPhone, mijn vrouw, mijn zoon, mijn geld, aan succes, veiligheid, avontuur, mijn huis, aan padel, status, mijn vrienden, mijn huisje in het bos, aan contact, aan juist even géén contact, aan muziek, aan koffie, mijn horloge, aan vakanties, chocola, aan Netflix...? Moet ik nog doorgaan? Waar ben ik eigenlijk niet aan verslaafd? Alles waarvan ik denk niet zonder te kunnen, zou je toch verslavend kunnen noemen? Of aan alles waar ik mijn identiteit aan ontleen; het verhaal over wie ik denk te zijn? Welke middelen zijn me de baas? En is niet iedereen slaaf van meerdere middelen en gedrag dat we maar blijven opzoeken terwijl we er eigenlijk vanaf willen? Of hebben we het pas over werkelijke verslaving als het gebruik je in de problemen brengt en je er een serieuze prijs voor betaalt... en er desondanks toch mee doorgaat?'

**Paul: 'Verslaving is denk ik een grijs gebied. Je komt door een herhalend gedragspatroon niet altijd direct in de problemen, maar je betaalt er wel altijd een prijs voor. We zijn niet verslaafd aan onze telefoon, aan alcohol, cocaïne, gamen of porno, maar aan de dopamine die hierbij vrijkomt. Alleen na iedere dopamine-piek, volgt een dopamine-dip. En zo groot als de piek is, zo diep is het dal. Dus na ieder plezier en bij iedere genotservaring, volgt een dip. Alleen wanneer we onszelf continu overprikkelen, komt de basisdopamine-lijn lager te liggen. Door die neuroadaptatie heb je steeds meer nodig voor hetzelfde effect. En dan ontstaan er problemen, zoals extreme verslaving. Dat soort mensen heb jij begeleid en je hebt van heel dichtbij kunnen ervaren wat het met mensen doet. Wat deed je in dat soort situaties?'**

Arold: 'O ja, dat is waar ook; jij hebt je echt verdiept in de stofjes die er allemaal vrijkomen. Ik ben het met je eens dat het niet de substanties of

▶ **HET GEBRUIK VAN EEN MIDDEL IS EEN VLUCHT-POGING VOOR DE DIRECTE, DUALE ERVARING VAN DIT MOMENT. NON-DUALITEIT KAN EEN UITNODIGING ZIJN OM SAMEN TE VALLEN MET WAT ER OP DIT MOMENT VERSCHIJNT** ◀

het gedrag is waar we zo verknocht aan zijn maar de stofjes en de gevoelens die ze in ons losmaken waar we naar blijven hunkeren. Dan gaan we alleen voorbij aan het feit dat heel veel gebruik gericht is op het juist helemaal niets meer voelen. Mensen zijn niet verslaafd aan alcohol of drugs maar aan het ontsnappen aan de realiteit. Als je goed luistert naar mensen met een drank-, drugs- of pillen- maar ook bijvoorbeeld een gokverslaving zeggen ze dat ze door het gebruik van zich- 'zelf' af willen komen. Het is hun manier om hun zelfbewustzijn 'uit te zetten' en zodanig op te gaan in de roes dat ze zo min mogelijk last hebben van de realiteit. Een realiteit die bestaat uit het leven 'buiten' jou en uit wat er 'vanbinnen' allemaal te ervaren valt (hoewel daar in werkelijkheid natuurlijk helemaal geen grens tussen te trekken is).

Eigenlijk is dat ook al het geval bij onze relatie met onze smartphone. Je 'ik' met al zijn gedachten, gevoelens en gedoe lijkt kortstondig op te lossen in het niets waar we blijkbaar vurig naar verlangen. Even... 'niets'... en dus een gevoel van rust om daarna weer te kunnen dealen met het 'alles'.

Ik kan je vraag over wat ik doe niet gemakkelijk beantwoorden omdat ik geen vaste aanpak of methode heb waarmee ik mijn cliënten tegemoet treed. Het is iedere keer anders omdat ik begin met het niet-weten wat iemand nodig heeft om zijn of haar lijden aan zichzelf te kunnen verzachten.

Het begint bij mij eigenlijk altijd met heel goed luisteren en puur oordeelloos aanwezig zijn bij wat de ander erwaart; denkt, voelt en doet. In wat er aan informatie vrijkomt in die oordeelloze ruimte is meestal al een mogelijke koers herkenbaar van wat iemand zou kunnen gaan helpen om te stoppen met vluchten en te beginnen met voelen.

Jij helpt ook mensen met verslavingsgedrag, Paul. Hoe begin jij aan zo'n reis met iemand?'

**Paul: 'Ik ben liefhebber van jouw aanpak, om vanuit niet-weten te starten om zo met minder tunnelvisie en een meer open mind een koers te bepalen. Aangezien ik meestal werk met groepen, is de aanpak iets meer *one size fits all*. De focus ligt eerst op het begrijpen van gedrag en hoe verslaving werkt, met daarna concrete tips over hoe je loskomt van allerlei patronen. En hierin wordt het dan best 'non-duaal'. Er is namelijk geen**

IK die kiest.

Vanuit de drive om pijn te vermijden en plezier te krijgen, is bijvoorbeeld het drinken een prachtig copingmechanisme. In de ochtend, wanneer onze neocortex (het rationele brein) sterker is, lukt het prima om verleidingen te weerstaan. Wanneer 's avonds de remschijven van dit deel van het brein zijn versleten, pakken we vaak toch weer een biertje of een zak chips. Ik merk dat het mensen helpt, om bij zo'n terugval van een afstand te kijken. In plaats van: "Ik heb weer gefaald, ik ben niets waard, ik kan het niet", redeneer je dan: "Mijn neocortex was even te zwak" en begin je de volgende dag met een schone lei. Zo voorkom je wat Jan Geurtz de zelfafwijzing noemt.'

Arold: 'Eigenlijk zeg jij dan... "je bent je neocortex niet". Met andere woorden "je bent je lichaam niet". En dat is natuurlijk zo. Maar het weten dat je je lichaam niet bent kan niet voorkomen dat je je wel verantwoordelijk voelt voor wat je lichaam doet en laat. Dus ik ben er de laatste jaren wat voorzichtiger mee om mensen die non-duale waarheid te snel aan te bieden. Omdat het over het algemeen niets verandert aan de dagelijkse ervaring waarin je wel degelijk ervaart een zelfstandig handelend ik te zijn dat verantwoordelijk is voor wat je lichaam allemaal doet en laat. Daarom ben ik er sinds een aantal jaren steeds minder expliciet over en richt ik me steeds meer op wat werkelijk ervaren en gevoeld wordt in plaats van de absolute waarheid waar we alleen maar naar kunnen wijzen.'

Paul: 'Ja mee eens, we ervaren het leven wel alsof wij de doener zijn en alsof wij zelf onze keuzes maken. Alleen wanneer dat sterk wordt geloofd, ontstaan er bij een terugval al snel allerlei zelf-verwijten. Doorgaans zorgt dit voor meer stress en gepieker en als coping zijn we dan weer geneigd naar drugs te grijpen om deze pijn te verdoven. De ironie is, dat we met allerlei middelen van die IK-krimp af willen, terwijl die IK illusoir is.'

Arold: 'Ja, dat is een bizar besef, hè? Dat we verlangen naar de afwezigheid van een 'zelf' dat sowieso al niet bestaat. Mijn ervaring is dat dit besef een opening kan maken naar een nieuw perspectief



waarvan je naar jezelf en het leven kijken kunt. Maar het blijft natuurlijk wel gewoon niets meer dan een andere gedachte. En gedachten, hoe nieuw en krachtig ook, zijn niet opgewassen tegen onze dagelijkse ervaring waarin we wel gewoon ervaren een 'ik' te zijn dat verantwoordelijk is voor hoe zijn leven verloopt. Zoals ik al zei... wetende dat je niet werkelijk moreel verantwoordelijk bent voor het doen en laten van je lichaam, kan niet voorkomen dat je die verantwoordelijkheid wél ervaart.

Non-dualiteit was voor mij destijds een direct toegankelijke waarheid. Een soort herinnering was het die een enorme impact had op mijn denken en voelen en doen maar dat is niet iedereen gegund. Ik ben er daarom steeds voorzichtiger in geworden om mensen meteen met die waarheid te bestoken en probeer eerst goed af te tasten of er openheid is tot deze radicale en abstracte denkwijze. Ook om te voorkomen dat ik als een soort Jehova's getuige ze met iets belast wat mij raakt maar niet noodzakelijk bij iedereen eenzelfde soort bevrijdende resonantie oproept.'

Paul: 'Ja, herkenbaar! Toen non-dualiteit op m'n pad kwam, schoot ik ook jaren in de advaita-verliefdheidsfase. De fase waarbij je denkt: "Dit moet iedereen weten!" Na verloop van tijd kom je er dan achter, dat maar héél weinig mensen interesse hebben in het idee dat alles bewustzijn is waarin alles verschijnt en verdwijnt. Toch wordt juist bij verslaving duidelijk dat onze vrije wil ver te zoeken is. Als we een vrije wil hadden, was er namelijk niemand verslaafd. Dan kon je gewoon kiezen: "Vanaf nu stop ik met drinken." Tuurlijk, we roepen dat wel en dat heet dan een 'goed voornemen'. Alleen is het niet de verhalenmaker in ons hoofd die aan het stuur zit. Het is een complex samenspel van miljoenen factoren die op elkaar inspelen, waarbij er geen IK is die iets kiest.

Non-dualiteit is echter geen wondermiddel dat mensen kan genezen of ergens van af kan helpen. Het verwijst alleen maar naar het idee dat alles gaat zoals het gaat. Non-dualiteit wordt ook zo nu en dan ingezet als copingmechanisme. Dan wordt getracht de pijn uit de weg te gaan door alles af te doen

als een illusie. In plaats van een pijn, trauma of overtuiging onder ogen te zien, ontstaat dan dissociatie. Ook wel de *advaita-shuffle* genoemd. Na een radicale non-duale fase, zie ik veel mensen uiteindelijk wat milder worden met betrekking tot het non-duale gedachtegoed. Merk of zie jij dat ook?'

Arold: 'Ja dat verwoord je goed, zeg. Ik herken dat ook. Non-dualiteit kan in het begin een euforisch gevoel losmaken dat ook ontspanning en berusting brengt en na verloop van tijd neemt de Ik-illusie met haar dagelijkse huis-tuin-en-keukenproblematiek het toch gewoon weer van je over. Sommige mensen missen die beginverliefdheid op hun herinnerde afwezigheid zozeer dat ze zich met elk boek, elke podcast, video, satsang en retreat over non-dualiteit blijven verbinden om dat gevoel terug te krijgen. Je zou dat zelfs een verslaving kunnen noemen; het dwangmatig blijven zoeken naar de bevrijding van het ik, 'verlichting' in de volksmond, vanuit een hunkering naar alles behalve 'dit'; dat wat gewoon nu is... heel normaal en alledaags. Fascinerend en hartverscheurend tegelijk omdat 'dit' toch het enige is wat er is. Er is niets anders.'

'Het leven blijft een fascinerende paradox. Alles verschijnt en verdwijnt in bewustzijn en alles gaat zoals het gaat. En wat daarbij ook zo gaat, is dat de mens de beleving heeft een IK te zijn dat zelf kiest wat het denkt, voelt en doet. Binnen de droom waarin we leven zijn we doorgaans continu op zoek naar 'meer' en 'het volgende' wat maakt dat we verslaafd raken. Uitgezoomd gezien, vindt dat allemaal geheel vanzelf plaats en is er niet 'iemand' die iets doet.' ◀



Verslaving als kans  
Arold Langeveld  
€ 24,90

Morgen stop ik echt!  
Paul Smit en  
Esther ten Hove  
€ 14,90