

Arold Langeveld groeide op in een gezin met twee aan heroïne verslaafde broers. Hij werkte in verschillende verslavingsklinieken met non-dualiteit als uitgangspunt. Als counselor ontvangt hij individuen en groepen en geeft hij lezingen en bijeenkomsten. Een aantal keer per jaar begeleidt hij advaita-retreats in binnen- en buitenland met 'Overgave aan wat is' als thema. Alheel Counseling & Retreats - www.alheel.nl Joan Tollifson schrijft en spreekt over de altijd veranderende, altijd aanwezige levende werkelijkheid van het hier en nu. Ze heeft een sterke affiniteit met boeddhisme, advaita en andere vormen van non-dualiteit en meditatief zelfonderzoek, maar behoort tot geen enkele spirituele traditie. In haar boeken en bijeenkomsten put Joan voor een deel uit haar eigen ervaringen met verslaving. Ze schreef meerdere boeken, waaronder *Niets om je aan vast te houden*, dat vorig jaar verscheen bij uitgeverij Samsara. www.joantollifson.com Vertaling tekst Joan Tollifson: Sonja Wagner



NIET VECHTEN MET WATER VERSCHIJNT

Joan Tollifson en Arold Langeveld mailden met elkaar over het thema van dit nummer. Ze vroegen zich af wat er gebeurt als de verleiding, het gevecht *en* het gebruik er gewoon mogen zijn; wat er gebeurt als de identificatie ermee verschuift naar de ruimte waarin ze verschijnen. "Als je verleden en toekomst ziet als een verhaal zonder enig gewicht in het hier en nu, blijft er een verbijsterend eenvoudige werkelijkheid over... je gebruikt nu of je gebruikt nu niet. In beide gevallen doe jij dat niet, en kan het nooit bepalen wie je werkelijk bent."

TEKST AROLD LANGEVELD EN JOAN TOLLIFSON

Arold

Vanochtend dronk ik koffie op een terras en dacht ik na over onze intentie om te schrijven over verslaving in relatie tot non-dualiteit. Het koekje dat ik erbij kreeg, wilde ik niet opeten. En toch at ik het op. Ik doe best vaak dingen die ik niet wil doen. Ik realiseerde me weer hoe verwarrend het thema van dit nummer kan zijn. Ik weet dat alles gewoon gebeurt zoals het gebeurt. Ik weet dat niemand ooit iets doet. En ook dat er niets ongedaan blijft, omdat ons menselijk gedrag ook gewoon gebeurt. Zelfs als ik niets doe, doet niets... mij!

En ondanks dat inzicht blijft het pijnlijk als we dingen doen die ingaan tegen ons gezonde verstand en die destructief van aard zijn. Het lijkt een onmogelijkheid om gedrag dat lijden, verdriet en angst creëert, volledig te accepteren. Wat denk jij, Joan? Wat maakt 't zo moeilijk voor ons, zelfs voor degene met non-duale wijsheid, om te aanvaarden dat ook verslavingsgedrag gewoon verschijnt?

Joan

Het onderwerp verslaving is voor mensen die bezig zijn met de afwezigheid van individuele wil of controle wellicht zo boeiend omdat een activiteit die we beschouwen als

vrijwillig (een drankje inschenken en het opdrinken bijvoorbeeld), door de verslaafde als onvrijwillig en dwangmatig wordt ervaren. Als we bovendien de definitie van verslaving niet alleen tot alcohol en andere drugs beperken, maar ook van toepassing achten op bijvoorbeeld overwerken of piekeren, zien we dat we allemaal lijden aan verslaving. We zijn van plan het ene te doen en doen het andere. Er is een rotsvast geloof dat 'ik' mezelf onder controle moet hebben, en keer op keer stel ik vast dat ik dat niet kan.

Urgente uitnodiging tot zelfrealisatie

Ons hele verhaal is gebaseerd op het idee van de vrije wil. En als wij dat idee niet nauwkeurig onderzoeken, lijkt het waar. De gedachte om de tv aan te zetten komt op, en er is het onbewuste idee dat 'ik' die gedachte geautoriseerd heb, de opties heb overwogen en heb 'besloten' om de tv aan te zetten: 'Ik heb dat uit vrije wil gedaan. Ik had in plaats van de tv aan te zetten ook een boek kunnen pakken.' Dat is hoe wij denken. Dat hele verhaal is zo vertrouwd en diep geworteld dat er amper over wordt nagedacht. We gaan er automatisch van uit dat het zo werkt. Bij verslaving en ander dwangmatig gedrag wordt duidel-



ALS JE ZIET DAT ER GEEN VRIJE WIL IS, IS ALLES WAT ER GEBEURT DE ENIGE, EN DAARMEE DE 'JUISTE', WEG. DAN BLIJKEN ER GEEN VASTSTAANDE WETTEN TE ZIJN EN IS ER NIETS OM JE AAN VAST TE HOUDEN - NIET ALS VERSLAAFDE, EN NIET ALS HULPVERLENER

GROOT VERTROUWEN HEBBEN WE NO-DIG OM CONTROLE OVER DE ANDER LOS TE KUNNEN LATEN. IK ZIE DAT MENSEN WEL KUNNEN VERANDEREN, MAAR NIET VERANDERD KUNNEN WORDEN. ALLES VERANDERT WANNEER JE JEZELF NIET MEER HOEFT TE VERANDEREN!

lijk dat het verhaal dat we 'in control' zijn een illusie is. Het idee dat alles 'gewoon maar gebeurt' kan verwar-ring zaaien. Maar als we alert zijn, kunnen we zien dat alles werkelijk automatisch en uit zichzelf gebeurt - elke gedachte, elk verlangen, elke interesse, elk voornemen, elke vaardigheid en elke handeling. Dat betekent niet dat je helemaal niets kunt doen. Uiteraard zijn er veel acties die ondernomen kunnen worden - je kunt je sociaal ontwik-kelen, verslavingstherapie zoeken, etc.. Als onze auto een lekke band heeft, kunnen we de band verwisselen. Als we een andere taal willen leren, kunnen we een cursus volgen. Onze vergissing is dat we denken dat die dingen op basis van individuele wilsbeschikking gebeuren en dat iedereen op elk moment kan besluiten om iets te doen dat hij op dat moment wil doen. We hebben zelfs de illusie dat we een keuze hebben in wat we willen. In non-duale kringen heb-ben mensen soms het idee dat ze niets kunnen of zouden moeten doen. Maar daar gaat het niet om bij non-dualiteit. Non-dualiteit betekent dat alles wat je zegt en doet de beweging van het leven zelf is. Dus Arold, als iemand naar jou toe komt die buitensporig veel drinkt, eet of wat dan ook doet dat destructief of on-controleerbaar aanvoelt, hoe benader je die dan?

Arold

Als een verslavingsmechanisme zich in iemands leven ge-nesteld heeft, benader ik dat niet als iets wat is misgegaan. Ik wijs op de mogelijkheid om verslaving te zien als een nogal urgente uitnodiging tot zelfrealisatie. Als je verslaafd bent (en dat zijn we allemaal ... aan controle!), openen zich in dat licht twee wegen: a) Je probeert te stoppen met gebruiken om te ontdekken wie je (dan) bent. b) Je ontdekt wie (of wat) je werkelijk bent, en het gebruik stopt mogelij-kerwijs met jou.



De eerste, indirecte weg is een volstrekt logische poging om het verslavingsgedrag onder controle te krijgen. Ik heb helemaal niets tegen die weg. Vaak verwijs ik door naar een verslavingskliniek voor acute opname, omdat de persoon in kwestie echt onveilig is voor zichzelf en zijn omgeving. Het patroon moet soms, al is het maar voor even, worden doorbroken om in leven te blijven.

De tweede weg zou je de directe weg kunnen noemen. Dit padloze pad leidt naar het directe inzicht dat je niet de bron bent van je handelen en dus onmogelijk moreel verantwoordelijk kunt zijn voor wat je doet. De eerste benadering probeert het 'ik' te verbeteren. De tweede weg kan je laten ervaren dat er geen 'ik' is, laat staan dat dat 'ik' verbetering behoeft. Beide mogelijkheden kunnen verschijnen. De ene is niet beter dan de andere. Er valt niet te kiezen tussen een van deze wegen. Het zijn we-gen die vanzelf onder onze voeten verschijnen als perfecte uitdrukkingen van het leven.

Mijn aanpak bestaat uit begeleiding op de tweede weg. Ik nodig uit om niet te vechten met wat er verschijnt. Die uitnodiging behelst dat we elke intentie om iets te bereiken doorzien; dat alles mag gebeuren; dat we elke mogelijke uitkomst van het gezamenlijke avontuur omarmen; dat we stoppen met oordelen; dat we niet meer hoeven te begrij-pen waarom bepaald gedrag verschijnt; dat we vrij zijn van schuld; dat we al heel zijn. We aanvaarden het hier en nu als onze enige werkruimte. We kijken met liefdevolle ogen naar het verhaal over het verleden. En we zijn zo eerlijk om toe te geven dat we helemaal niets zien als we naar de toe-komst kijken. Alles wat we in die ruimte doen, is gericht op het doorzien van je werkelijke identiteit, op het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?'.

Doeltreffende 'oplossingen'

Wie bij mij aanklopt, komt vaak van ver. Het eerste pad is dan al meerdere keren bewandeld. Deze mensen zijn al in talloze klinieken opgenomen geweest en weten inmiddels meer van de verschillende behandelmethodes, therapieën en vervangende middelen dan menig deskundige. Omdat de gewenste bevrijding niet heeft plaatsgevonden, staan ze open voor een radicaal andere weg. Als ze moe genoeg zijn van het zoeken, kan de tijd rijp zijn voor de enige weg die ze nog niet hadden bewandeld: het stoppen met zoeken naar een uitweg, een oplossing of bevrijding.

Als je ziet dat er geen vrije wil is, is alles wat er gebeurt de enige, en daarmee de 'juiste', weg. Dan blijken er geen vaststaande wetten te zijn en is er niets om je aan vast te houden - niet als verslaafde en niet als hulpverlener. Er is mij de moed gegund om van daaruit met verslaving te wer-ken; vanuit het niet-weten wat goed is voor de ander. Het idee dat er een 'ik' is die ons gedrag in de toekomst moet of kan controleren, houden we tegen het licht. Mogelijk wordt die hardnekkige 'ik'-overtuiging uiteindelijk doorzien als de bron die ons al die tijd deed zoeken naar bevrijding van datzelfde 'ik'.

Door goed naar mezelf en mijn cliënten te kijken, kwam ik erachter dat de verslaving aan de afwezigheid van het 'zelf' de bron van het gebruik is. Omdat we zo gehypnotiseerd zijn door het idee (en de energetische beleving) dat we een individu zijn met vrije wil, keuzes en daardoor ook verant-woordelijkheid, hebben we manieren gevonden om ons te bevrijden van dat verkrampende ik-gevoel. Alcohol, andere drugs, porno en gaming bijvoorbeeld zijn doeltreffende 'oplossingen' om een korte tijd niet te hoeven ervaren dat je een 'ik' bent. Het vrijheidsgevoel waar naar gezocht wordt is natuurlijk en legitiem. En het werkt, want je lijkt echt even 'van de wereld' te zijn. Dat het gebruik op lan-gere termijn niets oplost en zelfs voor meer ik-lijden zorgt, is voor een gebruiker geen obstakel. Toen ik het er onlangs over had met een cliënt, zei ze: "Ik wil dat op zo'n moment helemaal niet overzien, want ik wil op dat moment vrij zijn van mijn gedachten, mijn gevoelens, mijn gedrag en mijn lichaam."

De kleine maar nogal heftige vergissing is dat acties die worden ondernomen door 'niet-ik' een beeld creëren van een 'ik'. Als een verslaafde zichzelf verantwoordelijk houdt, voedt hij de identificatie met dat zogenaamd falende, zwak-ke of slechte 'ik'. Die goedbedoelde vergissing voorziet een verslaving vaak jarenlang van brandstof. De vicieuze cirkel kan dan eindeloos voortduren.

Een veilige plek op de tribune

Weet je, Joan, ik ben het helemaal met je eens dat versla-ving gaat over de wil om iets wel en op hetzelfde moment ook niet te doen. Zolang het illusoire zelf gelooft dat het de eigenaar is van die tegenstrijdige verlangens, en dat het verantwoordelijk is voor de juiste keuze tussen die twee, begint het gevecht. De verkramping die dat gevecht veroor-zaakt, wordt 'opgelost' door te gebruiken. Misschien was dat wel wat Oscar Wilde bedoelde met zijn uitspraak: "De enige manier om van een verleiding af te komen, is door eraan toe te geven."

Dat lijkt waar zolang je inderdaad van de verleiding af wilt komen. Als een verslaafde iets doet, is het wel zoe-ken - zoeken naar een andere staat van zijn dan die zich aandient. En een verslaafde die wil stoppen, zoekt dus nog steeds: naar geen-verleiding, naar niet-gebruiken. Maar wat als die verleiding, het gevecht en het gebruik er gewoon mogen zijn? Wat gebeurt er als de identificatie ermee ver-schuift naar de ruimte waarin ze verschijnen?

Om de vicieuze cirkel te doorbreken, wijs ik naar een veilige plek op de tribune. Vandaar kijken we naar de kemphanen, die niets te maken hebben met wie of wat we werkelijk zijn. Alleen in die toeschouwerpositie kun je in eerste instantie wat rust vinden als je accepteert dat je geen controle hebt over de vechters. Als je werkelijk inziet dat je de uitslag van de wedstrijd niet kunt beïnvloeden, kun je ontspannen toekijken. Uiteindelijk zul je misschien nog verder uitzoomen, totdat je ziet dat je de ruimte bent waarin de bokshal, de boksring, de vechters, de scheids- →

rechter, de verzorgers en de toeschouwers verschijnen, en is de identificatie verbroken.

Ik wijs dus op de mogelijkheid dat verslaving een gids is naar de herontdekking van een ruimte die je in werkelijkheid nooit verlaten hebt. Zoals alles in het leven, brengt ook verslaving je thuis in het hier en nu, precies zoals het is. Ben je het met me eens, Joan, dat het hier en nu het ultieme antwoord is op iedere situatie, zelfs verslaving?

Joan

Wat je zegt raakt me, Arold. Ook ik zie verslaving als een mogelijk pad naar zelfrealisatie en bewustwording. Zoals je aangeeft, heeft de verslaafde naar een oplossing gezocht op de verkeerde plekken en heeft hij de enige plek voor verlossing over het hoofd gezien: het hier en nu. Voor mij ligt de oplossing voor elk probleem in het je volledig bewust zijn van het probleem zelf, volledig aanwezig zijn in elk aspect van het moment, volledig aanwezig zijn in het lichaam, volledig aanwezig zijn als de oneindige ruimte van het hier en nu, als Bewustzijn. Bewustzijn is de sleutel. Maar ik veronderstel niet dat dat de enige oplossing van alle problemen is.

Fatalistische berusting

Zoals je aangeeft is verslaving een beweging die weg wil van een gevoel, energie, gewaarwording, gedachte of geloof dat ondraaglijk lijkt en naar iets 'beters' op zoek gaat. Zodra we denken dat verslaving een probleem is, ontstaat er een intern touwtrekken tussen het verlangen te stoppen en het verlangen om door te gaan. Beide verlangens zijn een beweging weg van het huidige moment, weg van wat is. Het verlangen om te stoppen is een gezonde reactie. Het komt voort uit ons natuurlijke verlangen naar welbevinden. Het is een erkenning dat verslaving niet werkt en dat is een belangrijke stap. Helaas wordt die gezonde reactie gekaapt door het denken en wordt het een andere manier om weg te bewegen van wat is en dus op zoek te gaan naar iets beters. Terwijl de echte oplossing, zoals jij zegt, ontstaat door het gevecht niet aan te gaan en alles wat is toe te laten zoals het is. Paradoxaal genoeg is die aanvaarding of overgave precies datgene wat de verandering in gang zet. En juist die overgave wordt vaak verkeerd begrepen. Ze houdt geen fatalistische berusting in de veronderstelling dat men nu eenmaal voor eeuwig verslaafd is in. Ze laat toe wat er op dit moment is, precies zoals het is, zonder weerstand en oordeel, en zonder te pogen het te veranderen. Sommige verslavingen en dwangmatig gedrag houden wellicht nooit op. Volgens mij is non-dualiteit geen belofte dat alles volgens onze verwachting opgelost kan worden, maar eerder een erkenning dat het leven een hele, onverdeelde gebeurtenis is. Niets is persoonlijk. We hebben er geen controle over en we kunnen het mentaal nooit helemaal begrijpen. Het is zoals het is, en dat is nooit zoals wij denken dat het is!

Arold

Het doet me goed te zien dat we in grote lijnen hetzelfde hebben ontdekt over verslaving, Joan. Het vereist namelijk moed om door een non-duale bril naar verslaving te kijken. Tijdens mijn bijeenkomsten verschijnt vaak angst om door die bril te kijken. Men is bang dat als een verslaafde inziet dat hij niet verantwoordelijk is, hij grenzelozer wordt en meer zal gaan gebruiken. Groot vertrouwen hebben we nodig om controle over de ander los te kunnen laten. Ik zie dat mensen wel kunnen veranderen, maar niet veranderd kunnen worden. Alles verandert wanneer je jezelf niet meer hoeft te veranderen!

Ik heb mogen ervaren dat de angst voor grenzeloosheid ongegrond is. Als de illusie van morele verantwoordelijkheid, en daarmee ook schuld en schaamte, zijn doorzien, nemen onschuld en liefde hun plek weer in. Schuld en schaamte waren de brandstoffen van het vluchtgedrag, maar onschuld en liefde behoeven geen vlucht. Het is alsof het gebruik zijn functie verliest.

Wie nog een non-dualistisch stapje verder durft te gaan, ziet dat het begrip verslaving alleen kan bestaan als je het begrip 'tijd' accepteert als levensecht. Het begrip verslaving is gebaseerd op het idee dat je gisteren gebruikte en dat je dat ook morgen weer zal doen. Maar als tijd niet werkelijk bestaat, behalve als concept, is er alleen 'nu'. Als je verleden en toekomst ziet als een verhaal zonder enig gewicht in het hier en nu, blijft er een verbijsterend eenvoudige werkelijkheid over... je gebruikt nu of je gebruikt nu niet. In beide gevallen doe jij dat niet en kan het nooit bepalen wie je werkelijk bent.

Voor wie denkt dat het dus allemaal hopeloos is: het illusoire 'ik' heeft net zo weinig invloed op verslaving als op een mogelijk herstel van die verslaving. Gebruik gebeurt en stoppen gebeurt. Tijdens bijeenkomsten volgt vaak de vraag of je een verslaafde dan net zo goed niet kunt helpen. Nu geldt uiteraard hetzelfde! Als betrokkene sta je net zo machteloos tegenover je verlangen om de verslaafde los te laten als tegenover het hulpverlenersgedrag dat zich via jou uitleeft. Helpen gebeurt, of niet. En wat is dan hulp?! En wie helpt dan wie? ←