

Duurzaam spiritueel afkicken: Hou het klein!

Niet zo lang geleden stond ik wat te lanterfant voor de boekenkast. M'n oog viel op een boek van bijna 40 jaar geleden: "Hou het klein", de Nederlandse vertaling van "Small is beautiful" van E.F. Schumacher uit 1973. En toen bleek maar weer hoe vruchtbaar lanterfant is. Schumacher's boek bevestigt wat ik hier vanavond wilde bespreken en inspireert om dat ook echt te doen. Het is op de meeste punten zo actueel dat ik er graag een stukje uit wil voorlezen. Om te laten voelen hoe weinig we in 40 jaar zijn opgeschoten en om te laten voelen hoezeer we vastzitten in patronen. Niet om straks allemaal met een daverende depressie naar huis te gaan. Maar om vervolgens samen te analyseren waaróm we zo vast zitten, en hoe we los kunnen komen.

De econoom Schumacher spreekt over duurzaamheid, of eigenlijk het gebrek eraan, en vooral over de sociaal economische kant ervan. Maar ook de ecologische duurzaamheid, die intussen meer aandacht heeft gekregen, komt op verschillende plekken toch al aan de orde en kan op andere plekken moeiteloos worden tussengevoegd.

Deel I De moderne wereld, Hoofdstuk 5, Een kwestie van omvang, p.72/73:

"De conventionele wijsheid van wat nu als economie wordt onderwezen, gaat voorbij aan de armen, juist de mensen die de ontwikkeling werkelijk nodig hebben. De economie van de reusachtige omvang en van de automatisering is een overblijfsel van negentiende-eeuwse omstandigheden en negentiende-eeuws denken en is totaal niet in staat om welke ook van de problemen van dit ogenblik op te lossen. Er is een totaal nieuwe manier van denken nodig, een manier die gebaseerd is op aandacht voor de mensen, en niet in de eerste plaats aandacht voor de goederen.(...) Wat is de betekenis van democratie, vrijheid, menselijke waardigheid, levensstandaard, zelfverwerkelijking? Is het een kwestie van goederen of van mensen? Natuurlijk is het een kwestie van mensen. Maar mensen kunnen alleen zichzelf zijn in klein, overzichtelijke groepen. (...) Als het economisch denken dit niet kan bevatten is het nutteloos. Als het niet verder kan komen dan zijn geweldige abstracties, het nationale inkomen, het groeicijfer, verhouding kapitaal/productie, input/output-analyse, arbeidsmobiliteit, kapitaalaccumulatie; als het niet verder kan komen dan dit en geen contact kan maken met de menselijke werkelijkheden van armoede, teleurstelling, vervreemding, wanhoop, ineerstorting, misdaad, escapisme, spanning, opstopping, lelijkheid en geestelijke dood, laat ons dan de economie overboord gooien en opnieuw beginnen. Zijn er dan geen 'tekenen des tijds' genoeg, die erop wijzen dat er een nieuw begin nodig is?"

De roep om een nieuw begin, om een (sociaal en ecologisch) duurzame economie. Veertig jaar geleden geschreven, veertig jaar geleden al gezien, veertig jaar geleden al herkend.... Maar in die veertig jaren heeft de globalisering van de wereldeconomie, tegen Schumacher's pleidooi in, haar hoge vlucht genomen. En in die veertig jaar is, geheel volgens de analyse van Schumacher, de toestand van de wereld, ernstiger geworden. Economisch en ecologisch. Het geeft te denken.

Dat denken heeft bij mij een impuls gekregen via een ontmoeting, intussen vele jaren geleden, met een zwaar verslaafde vriend. Inzicht in, en ervaring met, de dynamiek van verslaving is voor duurzaamheid uitgesproken verhelderend gebleken. Om dat begrijpelijk te maken vertel ik eerst een persoonlijk verhaal, in drie delen.

1. De achtergrond: thema en expositie:

Toen Joris en ik elkaar, een kleine vijftien jaar geleden, ontmoetten, werd heel snel duidelijk dat we hulp nodig hadden bij het oplossen van de verslavingsproblematiek, waar Joris al jaren in volle hevigheid mee worstelde. Voor mij was alles op dat punt nieuw, onbegrijpelijk en verwarrend.

Wat me in Joris trok was onmiskenbaar zijn kwetsbaarheid en behoefte aan nabijheid. Het waren gevoelens die ik in die periode zelf in sterke mate ervoer: eenzaamheid, verwarring en grote twijfels voerden in die tijd de boventoon. Alles ook heel herkenbaar aanwezig bij Joris, alleen een graadje sterker.

De eerste “hulp” (ik fiets er even snel doorheen, in het echt heeft dit verhaal zich uitgestrekt over een periode van jaren) kwam van een hulpverlener bij het Centrum voor Alcohol en Drugs, die Joris aanraade een boot te kopen en het ruime sop te kiezen. Dat levensgrote angst, en nog zo wat verwikkelingen, die oplossing tot een non-oplossing maakten, werd door deze adviseur kennelijk over het hoofd gezien. Het advies sloeg een paar ontwikkelingsstadia over en was daarmee van een onvergeeflijke vrijblijvendheid.

Het tweede advies kwam in een gesprek bij de Brijderkliniek, de verslavingskliniek van de regio Haarlem. “Je hebt nú een vriendin... neem een paar kinderen, begin een gezin, en alles zal wel goed komen”. Een schot voor de boeg, waarmee in een werkelijkheid van angst, suïcidale depressie en alles beheersende verslaving niks aan te vangen was.

Daarna kwam meer gespecialiseerde hulpverlening: een afstandelijke sociaal psychiatrisch verpleegkundige, die één maal in de twee weken een uurtje volkomen langs Joris heen aan het praten was.

Wel heeft zij ervoor gezorgd dat Joris werd aangemeld voor een dagbehandeling in de Brijderkliniek. Weken van lifestyle training, budgetteringscursussen, en oefeningen in het beheersen van trek. Het hielp allemaal niks. De uiteindelijke conclusie was dat Joris nog een lange weg te gaan had. En ook op dringend verzoek geen verwijzingen naar verdere hulpmogelijkheden.

Er volgde een particuliere hulpverlener, die Joris al snel zeer treffend “Jantje Contantje” ging noemen, daarna een opname bij de Antroposofen, waar Joris het drie dagen uithield. Bij andere instellingen opgevraagde informatieblaadjes, en de adviezen van een aangeschreven hooggeleerde boden weinig nieuwe hoop. Nederland bood, en de wanhoop werd daar niet minder van, Nederland bood eigenlijk niks.

Maar gelukkig bleken er alternatieven te bestaan. Via via, en na de beschreven lange omwegen, kwamen we uiteindelijk terecht bij Hazelden, de oudste en meest gerenommeerde verslavingskliniek in de VS, werkend volgens het in Nederland toen volstrekt onbekende Minnesota Model voor verslavingszorg.

We kregen verzorgde informatie opgestuurd, Joris voerde een aantal telefonische intakegesprekken, en binnen tien dagen kon hij terecht voor opname. Einde van de inleiding.

2. Doorwerking:

En daar begon een nieuwe fase. Aan verslaving bleek, binnen het Minnesota Model, een ander concept verbonden te zijn dan in Nederland: het ziekteconcept. Volgens het Minnesota Model is verslaving een ziekte die zijn weerslag heeft op alle niveaus van het leven: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Succesvolle behandeling is, anders dan wij in Nederland gewend zijn/waren te denken, heel goed mogelijk, maar moet alle genoemde niveaus betreffen. Eenzijdige behandeling is tot mislukken gedoemd.

Vergeleken met wat in Nederland gemeengoed was, zaten de verschillen vooral in het ziekteconcept zelf, in de behandeling op spiritueel niveau, en in de resultaten. De retoriek over het eerste was voor mij in die tijd goed te volgen en binnen de eigen ervaringen te plaatsen. De resultaten openden een tot dan toe ongekend perspectief op volledig herstel.

Het onderwerp spiritualiteit zei me in die tijd niks. Maar opvallend genoeg was dat wel precies het aspect dat door iedereen, die ik in die omgeving tegen kwam, als doorslaggevend genoemd werd voor het herstelproces. Het intrigeerde. Wat was die spiritualiteit? Intussen heb ik een inzicht in verslaving en de bevrijding eruit, dat ik graag wil delen.

Wat voor mij een ontdekking was, is voor velen hier gesneden koek. Maar ik zet het toch even op een rijtje: Algemeen menselijk is de wisselwerking tussen existentiële angst en onze pogingen de angst te bestrijden. Ultieme angst voor de dood, maar, meer dagelijks, de angst voor eenzaamheid en vervreemding, de angst niet gezien of gekend te worden, de angst niet geliefd te zijn, de angst er niet bij te horen, de angst voor afstand. Ik zeg algemeen menselijk en ik bedoel dat ook nadrukkelijk. Algemeen, geldend voor ons allemaal. We proberen alles uit om die angst op afstand te houden. We grijpen alles aan om onszelf, door ons gedrag, uiterlijk of (maatschappelijk) succes, gezien en geliefd te maken: we hebben verdedigingsmechanismen tegen onze angsten voor vermeende bedreigingen.

We grijpen om ons heen naar houvast. Houvast in de buitenwereld als antwoord op leegte in de binnenwereld. En daarin zit 'm de onoplosbaarheid: de buitenwereld kan per definitie geen antwoord zijn op leegte in de binnenwereld. De angst raakt tijdelijk verdoofd, naar de achtergrond, maar komt terug, en er is meer nodig om opnieuw de angst op de achtergrond te dringen. Meer maatschappelijk succes, meer erkenning, meer geld, meer vrienden, meer uitjes, meer mooie kleren, meer lekker eten, meer drank, meer middelen. We zijn afhankelijk van onze verdedigingsmechanismen om angst en pijn te bestrijden. En zolang ze werken, willen we er niet achter kijken.

De beschreven dynamiek versterkt zichzelf. Er bestaat geen oplossing binnen die dynamiek. Er is geen enkel middel denkbaar om de angst te bestrijden dat niet de afhankelijkheid van datzelfde middel meebrengt. En daarmee de kwetsbaarheid. En daarmee de angst. Enzovoort. Zie daar het principe van verslaving. Algemeen geldend. Op iedereen van toepassing.

De enige manier om tot een oplossing voor verslaving te komen is buiten die dynamiek te stappen. De angst niet langer te bestrijden en op afstand te houden, maar te accepteren. Te leren de angst, en de verdedigingsmechanismen los te laten. Voor wat daarvoor nodig is, ga ik terug naar het oorspronkelijke verhaal.

3. Finale:

Het proces waar Joris en ik samen doorheen gegaan zijn is vol van angsten geweest. Ik spreek over mijn eigen angsten op een doodlopend spoor te zitten, er nooit meer uit te komen,

helemaal en voor altijd vastgelopen te zijn, eenzaam en door iedereen verlaten in mijn zelf gegraven graf te vallen. De wanhoop, de machteloosheid, het gebrek aan werkende antwoorden, de futiliteit van alles wat ik probeerde. Ik voelde me op een gegeven moment volstrekt verloren.

Maar ondanks alles, en tegen alle goed bedoelde adviezen in, wilde ik Joris niet alleen laten. Ik denk dat m'n zorg om wat er dan met hem zou gebeuren groter was dan de wanhoop waar ik doorheen ging. En ook was er ergens een besef dat die houding al helemaal nooit tot een oplossing zou leiden.

Door te blijven leerde ik de wanhoop en de daaraan ten grondslag liggende angsten beter kennen, ik leefde er midden in, leerde ze doorzien (als projecties) en doorgronden. En toen dat begon te gebeuren bleek er van die angsten weinig over te blijven. Ze kwamen in perspectief en ze verdampten, er bleef een werkelijkheid over zonder kramp. Zonder haken naar antwoorden, zonder vragen om troost. De werkelijkheid bleek een stuk minder beangstigend dan de angsten voor die werkelijkheid. De in essentie vragende houding waarmee ik altijd had geleefd keerde om. Er kwam ruimte. Voor de werkelijkheid ontdaan van haar angstige projecties, en voor gevende liefde, die overblijft en er is wanneer de angst verdwijnt. In dat keerpunt lag het antwoord waarnaar ik zo lang, grijpend en pakkend in de buitenwereld, had gestreefd.

Pas toen dat gebeurde kon ik m'n door angsten geactiveerde gedragspatronen loslaten waarin ik Joris, in zekere zin, gevangen hield. En dat gaf Joris weer ruimte om zijn patronen beetje bij beetje los te laten, die op hun beurt mij gevangen hadden gehouden.... Dat zijn een paar pittige zinnen, een weerslag van de worsteling.

Dit keerpunt, van angst naar gevende liefde, bracht een bevrijding die ik nooit had kunnen vermoeden. Omdat geven, in tegenstelling tot vragen, geen afhankelijkheid meebrengt. Die bevrijding was intens vreugdevol. Een vorm van genade.

Die omkering, heb ik intussen begrepen, is wat verstaan wordt onder spiritueel ontwaken. Je wordt wakker voor de werkelijkheid, stopt met antwoorden zoeken in een (fysieke) buitenwereld en ervaart een innerlijke bron van onafhankelijke vreugde: de gevende liefde.

Tot zover het verhaal over Joris en mij, dat eigenlijk een verhaal is over bevrijding uit verslaving door een spiritueel ontwaken. Een verhaal over het loslaten van angsten, en de daardoor aangestuurde individuele gedragspatronen. Loslaten in vertrouwen op de werkelijkheid.

Terug naar het begin. Naar ons thema van vanavond: duurzaam spiritueel afkicken. Terug naar de vraag: hoe bevrijden we onszelf én de wereld van onze schadelijke gedragspatronen? Schumacher vroeg veertig jaar geleden of er geen "tekenen des tijds" genoeg zijn die erop wijzen dat er een nieuw begin nodig is. Een vraag met een hoog retorisch gehalte.

Maar... al weten we dat we zouden moeten veranderen, we zitten (kennelijk) muurvast in onze schadelijke gedragspatronen. Zo vast dat het zien van wat er mis is (daarover weten we genoeg), niet genoeg is om ons ons gedrag te doen veranderen. We gaan gewoon door. En dat is nou verslavingsdynamiek. Te vatten in het voor alle verslavingen geldende adagium: "meer is beter". De gedachte dat meer niet beter zou zijn, dat het beleefde gat zich niet laat vullen,

dat het probleem níet zit in “te weinig hebben/doen/zijn”, maar in de beléving van het gat...., die gedachte is voor een verslaafde geest ondenkbaar. De weg vooruit is, voor alle verslaafden, van welke soort dan ook, de weg naar meer, en meer, en meer..... tot onherroepelijk de crisis volgt.

“Meer is beter” vormt de basis van onze groeieconomie. Daar is veel over te zeggen. Maar wat ik vanavond duidelijk wil maken is dat een (economisch) systeem dat permanente groei nastreeft, dat als uitgangspunt heeft “meer is beter”, lijdt aan verslavingsdynamiek. En alles wat je over verslavingen kan zeggen geldt onverminderd ook voor onze manier van economisch functioneren. Hardnekkig persisterend in schadelijk gedrag, van de ene crisis naar de andere. Steeds verder weg van duurzaamheid, tot we alles kapot gemaakt hebben.

Waar ik vanavond naar toe wil is dat verslavingen te doorbreken zijn. Duurzaamheid kan! En daarom heb ik zojuist zoveel tijd besteed aan Joris en mij, aan het Minnesota Model en de spirituele uitweg uit de angst gedreven verslavingsdynamiek. Er is een uitweg uit de verslaving en die weg gaat via een spiritueel ontwaken. Of, nóg een keer: er is maar één uitweg uit de verslaving: de spirituele bevrijding.

Spirituele bevrijding van de angst voor een tekort, welk te kort dan ook, loopt van afhankelijkheid en vragen om “meer”, naar de ervaring van “genoeg”. En die ontwikkeling heeft zowel een zeer persoonlijke, als een systemische kant. Systemisch, waar het gaat om grotere, de persoon overstijgende, verbanden, zoals bijvoorbeeld het hele economische stelsel. Persoonlijk, waar het gaat om de positie die een persoon inneemt bij deelname aan het grotere systeem.

En daar komen we op een belangrijk punt: de macht en onmacht van ieder individu. Even terug naar Joris en mij. Wij hielden elkaar in onze patronen gevangen. En pas toen één van ons zich wist te bevrijden, ervoer de ander ruimte om zijn eigen patronen te gaan veranderen. Ofwel: de eigen ónmacht om een ander/het andere te veranderen wordt doorbroken door de eigen mácht om jezelf te veranderen. Iedereen die werkt aan eigen spirituele bevrijding, werkt aan de bevrijding uit verslaving van ons allemaal. Iedereen die niet werkt aan eigen bevrijding, houdt ons allemaal gevangen. Duurzaamheid vraagt om/eist een loskomen uit verslavingsdynamiek, om spiritueel ontwaken. Grote ego's, gevangen in hun eigen construct en in de angsten om dat af te breken, brengen de duurzaamheid geen millimeter dichterbij.

En daarmee zijn we dan aangekomen bij de “duurzaamheidskring”, ook wel aangeduid als “het rad van Romme” dat ik hier graag voor jullie ogen laat draaien.

Duurzaamheidskring, kan op ieder punt beginnen...

1. Wie streeft naar **duurzaamheid**, streeft naar duurzaamheid voor allen en een "**evenwicht van alles met alles**" (anders kan duurzaamheid geen duurzaamheid heten);
2. Wie streeft naar een **evenwicht van alles met alles**, moet in ieder geval streven naar het **recht trekken van de grote onevenwichtigheden** in deze wereld (**armoede/rijkdom**), die het evenwicht het meest verstoren, door **zich te onthouden van evenwicht verstorend gedrag**. Het is belangrijk dat als een doel helder in je hoofd te hebben, omdat iéder ander herstel van evenwicht, vroeg of laat gefrustreerd zal worden door die niet rechtgetrokken grote onevenwichtigheid;

3. Wie streeft naar **armoedebestrijding** kan het beste inzetten op **inkomensherverdeling** omdat het duurzame karakter van economische groei momenteel alles behalve gewaarborgd is (permanente groei sowieso niet duurzaam kan zijn), én omdat grove vormen van inkomensongelijkheid een bron blijven van (steeds verdere) scheefgroei (zie ook het uitstekende boek van Richard Wilkinson en Kate Pickett: *The Spirit Level; why equality is better for everyone*);
4. Wie streeft naar **inkomensherverdeling** zal het beste uitwerking kunnen geven aan het concept "**genoeg**". Omdat we allemaal op z'n minst "genoeg" moeten hebben en het dus belangrijk is om zinnige dingen te kunnen zeggen over dat concept. Het is een kernbegrip bij duurzaamheid en koppelt een economische denkwereld aan een spirituele, door twee verschillende benaderingen van "genoeg": "genoeg" in de zin van "jij mag/kan niet meer" (economische benadering, uitgaande van schaarste) en "genoeg" in de zin van "ik wil/hoef niet meer" (spirituele benadering, uitgaande van een bewustzijnstransformatie);
5. Wie streeft naar **bewustzijnstransformatie**, streeft naar **bevrijding uit de greep van de duizend verschillende angsten** (bv angst voor een "tekort") die ons mensen gevangen houden. Van angst naar vrijheid (=vrij zijn van angst);
6. Wie streeft naar "**vrijheid**", streeft naar **geluk** (streven naar vrijheid (in de zin van vrij zijn van angst) = streven naar geluk);
7. Wie streeft naar "**geluk**" is het meest effectief in een streven naar "**duurzaam geluk**", omdat je niet veel opschiet met geluk dat het volgende moment weer verdwenen is;
8. Wie streeft naar **duurzaam geluk** voor zichzelf, is het meest effectief met een streven naar **duurzaam geluk voor allen**, omdat het ongeluk/de pijn van anderen om ons heen voelbaar is als eigen pijn;
9. Wie streeft naar **duurzaam geluk voor allen**, streeft in feite naar **duurzaamheid**.

En zo zijn we dus weer bij het begin van de cirkel: "wie streeft naar duurzaamheid, streeft naar duurzaamheid voor allen en een "evenwicht van alles met alles". De eerste helft geeft een economische invulling van duurzaamheid, die, in de tweede helft, via het begrip "genoeg" een spirituele kant blijkt te hebben. Spirituele transformatie als *conditio sine qua non* voor duurzaamheid. Hou het klein!

Maartje Romme
Amsterdam, 6 juni 2011

Email: m.romme@worldonline.nl