

Hoop op LEVEN na een verslaving

over de omkering van het leven van verslaafden in spirituele gemeenschappen

Bram Jansen, mei 2006

Inhoud

- Vooraf: ontmoetingen in afkickgemeenschappen
- Op bezoek in enkele afkickgemeenschappen?
- Verslaafd zijn: het goddelijke in jezelf niet kennen
- Afkicken is een spirituele zoektocht
- Het leven in een afkickgemeenschap
- Spirituele bronnen: de woestijnvaders en Benedictus
- Spiritualiteit met de voeten op de aarde
- Tot slot
- Noten

Vooraf: ontmoetingen in afkickgemeenschappen

April 2005

De voorjaarszon maakt werken in de groentetuin aangenaam. Samen met bewoner F. zit ik bij de bult ingekuilde aardappels van het vorig jaar. We vullen de ene kist na de andere en onderwijl praten we over het leven in de gemeenschap. F. heeft het erg naar zijn zin. Hij is zich zeer bewust van de 'ingreep in zijn leven' die plaatsvond toen hij merkte - vlak voor hij hier binnen kwam - dat een innerlijke stem hem uitnodigde om zijn leven radicaal te veranderen. Een goddelijke ingeving noemt hij het nu. Sinds die dag weet F. dat de Allerhoogste het beste met hem voor heeft. Zijn tijd in de gemeenschap gebruikt hij vooral om het vele leed te verwerken dat hij zijn familie en anderen heeft aangedaan. Dat er een mooi en zinvol leven op hem wacht, daar is hij vast van overtuigd.

Juni 2005

Met M., R. en P. ben ik ijzerwaren aan het sorteren (om geld voor de gemeenschap te verdienen). M. is een van de oudste bewoners, zij spreekt vloeiend engels en is steeds bereid tussen bewoners en mij te tolken. P. vertelt in gebrekkig Frans en met hulp van M. hoe hij aan de drugs is geraakt: de pastoor en zijn familie hadden hem verboden om met zijn grote liefde - een gescheiden vrouw - te gaan samenwonen. Inmiddels hebben zij samen een dochtertje van zeven jaar. Hij vraagt mij: "Wat vind jij: zal ik straks als ik hier klaar ben met mijn vriendin en dochtertje heel ver weg gaan wonen? Moet ik de grote liefde van mijn hart volgen en een nieuw leven beginnen?"

Februari 2006

's Avonds bij de koffie zit ik naast C. Hij is nieuw, onwennig, en vraagt naar mijn rol. Stagiaire dus, en niet voor een opleiding maar uit belangstelling? Ik zie hem denken: dat is apart, dit snap ik even niet. Hij vraagt naar mijn voorgeschiedenis en mijn beweegredenen. Ik geef hem eerlijk antwoord en reageer kort op alles wat hij, nieuwsgierig als hij blijkbaar is, allemaal weten wil. En dan flapt hij er pardoes uit: "eigenlijk ben ik een heel goed mens hoor; dat zou je misschien niet meteen zeggen, maar het is wel zo". Ik kan niet anders dan hem daarin bevestigen, en met plezier. De volgende ochtend staan we samen schoon te maken. C. begint over wat hij in de gevangenis allemaal gelezen heeft, ook over het christendom. Hij zegt: "God ziet ik niet zitten, die is me veel te vaag, daar kan ik niets mee; maar Jezus wel, dat was tenminste een echt mens". Ik vind het bijzonder dat hij dit allemaal zo kernachtig zegt, en zo eerlijk. "Jij bent een begaafd mens", zeg ik tegen hem. Hij reageert prompt: 'dat hebben ze al vaker tegen me gezegd'.

Op bezoek in enkele afkickgemeenschappen

Dit soort gesprekje vonden plaats tijdens mijn vrijwillig verblijf in drie verschillende afkickgemeenschappen in Duitsland, Italië en Nederland. Vier jaar was ik vrijwilliger geweest in de dagopvang voor daklozen en verslaafden in Groningen¹. Van tijd tot tijd hoorde ik verhalen over herhaalde, mislukte afkickpogingen. Daar wilde ik meer van weten: wat vraagt het van een mens om werkelijk vrij te worden van de verslaving? Wat gebeurt er in de geest wanneer een ex-verslaafde zich uiteindelijk herboren weet als een nieuw mens?

Via via kwam ik vorig jaar in de Fazenda-gemeenschap bij Berlijn² terecht, en een paar maanden later in de Comunità Papa Giovanni XXIII in Bagnolo (bij Rimini)³. En dit jaar heb ik tien weken lang wekelijks twee dagen en een nacht in een Nederlandse afkickgemeenschap gewoond en gewerkt.

Intuïtief wist ik al dat afkicken een spirituele dimensie heeft. Ik had er zelf immers een paar jaar over gedaan om van een werkverslaving (dertig jaar in onderwijs en wetenschap) te herstellen. En vanaf het moment dat ik met werken was gestopt wist ik meteen dat ik voortaan met totaal andere dingen bezig zou gaan. Daarbij werd ik op wonderbaarlijke wijze geholpen. Op een onverwachte namiddag begon een boek vol mystieke inzichten onder mijn vingers vandaan te komen. Driekwart jaar later was het af en meteen drukklaar⁴. Kern van het boek is dat een mens een transcendent wezen is, d.w.z. hij heeft een bewustzijn dat naar boven toe (of: naar binnen toe) open is waardoor hij zichzelf ten allen tijde - ook na een terugval - kan overstijgen (transcenderen), *mits* hij eerlijk en oprecht zijn verlangen naar heelheid, naar geluk, naar de 'hemel in zichzelf' wil volgen. Het 'mits' is essentieel want zonder dat verlangen in zichzelf te kennen en te volgen is het leven een aardse status quo of neergang⁵.

Uit eigen ervaring weet ik dus dat de Onzegbare soms op een onbegrijpelijke manier met een mensenleven bezig is. Tijdens een opleiding geestelijke begeleiding in de jaren daarna heb ik stukje bij beetje steeds beter leren begrijpen wat er gaande is in de menselijke geest. En ook dat een mens kan leren om het goede en kwade nauwkeurig in zichzelf te onderscheiden, keuzes te maken en moedig door te gaan op de weg naar innerlijke vrede en belangeloze aandacht voor de medemens. Nieuwsgierig en gemotiveerd ging ik zo op bezoek bij de gemeenschappen.

Verslaafd zijn: het goddelijke in jezelf niet kennen

Wat is een verslaving eigenlijk? Hoe raakt een mens erin verzeild en hoe komt hij er weer uit? Wat beweegt er allemaal in de geest van een verslaafde, met name wanneer die het plan op vat om ervan af te komen? Welke hulp heeft een verslaafde nodig om de omslag naar een nieuw leven te kunnen maken? Wat is essentieel wil een nieuwe mens 'geboren' worden? Dergelijke vragen intrigeren me. Het is mij al langer duidelijk dat verslaving niet alleen een ziekte van het lichaam en van de geest is, maar ook een verdwaald zijn van de ziel. Verslaving heeft met het hele leven te maken, het is een existentieel vraagstuk. Ervaringsdeskundige Christina Grof schrijft daar zeer boeiend en nauwkeurig over in haar prachtige boek: 'Dorst naar heelheid'⁶. Achter de lichamelijke en geestelijke klachten gaat een spiritueel verlangen schuil. De bron van herstel zit daarom in de ziel, in het spirituele leven. Voorlopig meen ik dat ongeveer als volgt te kunnen begrijpen.

Bij zijn geboorte krijgt een mens allerlei aardse behoeften mee, die zitten in zijn natuur. Maar ook zijn in wezen goddelijke aard krijgt een mens bij zijn geboorte mee. Wie in zijn jeugd niet aandachtig en eerlijk leert omgaan met zijn aardse behoeften en bovendien geen positieve stimulansen ondervindt om zijn goddelijke natuur te leren kennen krijgt een probleem. Zijn behoeften kunnen onbekende, duistere krachten worden, en hij komt niet te weten dat het LEVEN van hem vraagt om ten diepste zijn eigen weg te vinden. Maar een mens wil wat met zijn energie en levenskracht. Dan is het 'dus' niet zo verwonderlijk dat mensen kiezen voor allerlei

surrogaten: manieren van leven die de schijn wekken dat onbewuste duistere krachten zich koest houden en dat aan de wezenlijke verlangens wordt voldaan. Lichamelijke en/of geestelijke remedies als alcohol, drugs, seks, gokken, eten, hongeren, maar ook TV-kijken, werken, roddelen, telefoneren, hardrijden, enz., enz. worden de schijnoplossingen voor het existentiële verlangen naar heelheid. Mensen die verslaafd zijn raken het contact met het onbegrijpelijke mysterie dat het leven is kwijt. Zij worden doof voor de innerlijke stem die weet van goed en kwaad. Zij maken zich gewoonten eigen die hen op korte termijn plezier en geluk lijken te bezorgen, maar die op langere termijn alleen maar ellende teweegbrengen, zowel voor hen zelf als voor hun omgeving. Is dat het lot van mensen die in hun jeugd met veel liefdeloosheid te maken hebben?⁷ En zou het zo zijn dat deze ervaringen hun tol opeisen wanneer iemand op latere leeftijd plotseling in een crisis terecht komt? Verklaart dit dat tegenwoordig veel mensen - ook mensen die ogenschijnlijk een normaal bestaan leiden - niet echt gelukkig zijn, geen vrede met zichzelf hebben, opzien tegen sterven? Is dat mede het gevolg van onze afkoelende, zakelijke cultuur anno 2006, waarin zoveel verleidingen massief over ons worden uitgestort?

Meer dan eens heb ik verslaafden van zichzelf horen zeggen dat ze zeer gevoelige mensen zijn. En ook heb ik gemerkt dat velen bepaald niet dom zijn, in tegendeel. Voor heldere analyses van wat er in onze samenleving gaande is kun je soms goed bij verslaafden terecht (mits ze helder zijn). Ik ben er inmiddels van overtuigd geraakt dat er onder de verstikkende deken van de verslaving prachtige, zeer capabele mensen verscholen kunnen zitten. De omgekeerde beweging wijst daar ook op: sommige verslaafden en daklozen blijken bij nader inzien een zeer succesvolle carrière achter zich gelaten te hebben. Zo gezien is het niet meer zo verwonderlijk dat C. - met een lang drugs- en crimineel verleden - spontaan tegen me zei: *"eigenlijk ben ik een heel goed mens hoor; dat zou je misschien niet meteen zeggen, maar het is wel zo"*. Nu beschouw ik die uitspraak van hem als een eerlijke waarneming van de goddelijke natuur in zichzelf.

Afkicken is een spirituele zoektocht

De tegenpool van het ellendige verhaal van de verslaving is de wetenschap dat mensen die zo diep zijn gevallen 'in theorie', maar ook in werkelijkheid een prachtige kans hebben om hun existentiële verlangens, hun goddelijke natuur alsnog (of weer) te ontdekken. Dat is de paradox van het menselijke leven ten voeten uit. Zo zit een mens in elkaar: leven 'in duisternis' betekent dat er ergens 'licht' moet zijn, en dat kan ieder mens te weten komen, ook degene die zelf zijn leven op een gegeven moment als totaal waardeloos is gaan ervaren. In die zin heeft de mens inderdaad een vrije wil.

Afkicken en een nieuw leven aanleren is daarmee in wezen een spirituele uitdaging. Wie verslaafd is geraakt zou moeten leren inzien dat hij een lichamenlijk en/of geestelijk antwoord heeft gekozen voor een vraag van zijn ziel. Hij zou moeten beseffen dat dat uiteindelijk niets oplevert. Veel verslaafden weten dat ergens diep van binnen wel. Meer dan eens heb ik een verslaafde in een helder ogenblik horen vertellen dat hij goed weet wat hij aan het doen is, en dat het eigenlijk allemaal anders zou moeten. Maar de 'trek' is hen gewoon de baas⁸.

Het is ook net of verslaafden de paradoxen van het leven veel scherper hebben (moeten) ervaren dan anderen, en of zij - ten gevolge van nare omstandigheden in hun leven - er op cruciale momenten geen raad mee hebben geweten. De paradox om enerzijds de duisternis van je leven eerlijk en moedig onder ogen te moeten zien en om anderzijds het verlangen om liefde te krijgen en te geven - de goddelijke natuur van de mens - te blijven voelen. Het is de uitnodiging die voor ieder mens klaar ligt, maar voor verslaafden wel heel duidelijk. Vandaar dat Christina Grof terecht zegt: zij zijn 'God-zoekers pur sang'. Verslaafden zullen dat zelf niet zo uitspreken maar geen mens zal beter kunnen beseffen dan zij dat er ergens en ooit een alternatief moet bestaan voor een leven dat door hen vaak als waardeloos en hopeloos wordt ervaren⁹.

Natuurlijk is vaak wel hulp van buitenaf nodig om een begin te kunnen maken: een goede vriend of een geduldig familielid, of een toevallige ontmoeting met een vreemde, of een heldere droom die als een boodschap klinkt, of een visioen op klaarlichte dag, enz. Daarna heeft een verslaafde in de eerste plaats veel, heel veel belangeloze, liefdevolle aandacht nodig om helderheid te kunnen krijgen over wat er in zijn ziel allemaal gaande is. Alleen daardoor krijgt hij/zij - letterlijk: 'krijgt', namelijk als geschenk van de aandacht-gever - de vrijheid en de ruimte om het verdriet, de spijt, de schaamte, de woede, e.d. onder ogen zien en het te verdragen. En alleen daardoor krijgt hij/zij geestelijk de ruimte om liefde voor zichzelf te voelen, en vreugde voor het leven, en het oprechte verlangen om goede dingen te gaan doen, en vrede met zijn bestaan, en vertrouwen in de toekomst. Bij zo'n spirituele benadering van afkicken en herboren worden is het wonen en werken in een leefgemeenschap natuurlijk een zeer goede aanpak. Enerzijds als voedingsbodem voor de ziel, maar natuurlijk ook om - opnieuw - lichamelijk en geestelijk gezond te leren leven, om zelfkennis op te doen, om verantwoordelijk voor anderen te leren zijn.

Het leven in een afkickgemeenschap

Een afkickgemeenschap kent een zeer heldere en strakke discipline. Iedere dag en iedere week verloopt volgens een vast ritme. Iedereen weet het en handelt er naar en de nieuwkomers raken er spelenderwijs in thuis. Daarnaast kent een afkickgemeenschap een aantal geschreven leefregels (bijv. geen contact met de buitenwereld anders dan via brieven, geen agressie jegens medebewoners of stafleden, geen intieme relaties, enz.) en een groot aantal gewoontes. De eerste moet een nieuwe bewoner bij binnenkomst ondertekenen; bij overtreding volgt soms zonder pardon verwijdering. De tweede leert een bewoner al doende kennen en navolgen. Deze twee soorten vastigheid zijn als het ware het raamwerk waarbinnen een bewoner zijn of haar nieuwe leven kan proberen op te bouwen.

Bij wijze van voorbeeld: de dagindeling in de Papa Giovanni XXIII gemeenschap

6.45	opstaan
7.00	ontbijt
7.20	vertrek werkploegen naar bedrijven bij Rimini thuisblijvers beginnen hun corveetaken
12.45	uitgebreide, warme lunch
13.30	corvee / vrije tijd
13.45	vertrek naar werkplekken vervolg huiscorvee
14.30	middaggebed voor de thuiswerkers
16.30	groepsgesprek van fase-2 mensen
18.00	nagesprek van oudere fase-2 mensen
19.00	verplicht dagboek schrijven
20.00	uitgebreide warme maaltijd (inclusief toneelstukjes, ludiek kringgesprek, e.d.)
21.00	corvee / sport en spel / vrije tijd
22.30	avondgebed
23.00	nachtrust

De dagindeling van de andere twee gemeenschappen verschilt hiervan slechts op onderdelen. Deels hangt dat samen met de levensbeschouwelijke identiteit van de gemeenschap, deels met de fase waarin de bewoners zitten. In de Fazenda werd bijvoorbeeld meerdere malen per week een mis opgedragen in de eigen kapel en vonden groepsgesprekken niet dagelijks plaats. En in de Nederlandse gemeenschap vonden bijvoorbeeld de groepsgesprekken verspreid over de week plaats, drie maal kort en drie maal lang.

De zaterdag staat bij alle gemeenschappen voor de helft in het teken van gezamenlijk corvee in en om huis. De middag wordt meestal besteed aan een excursie of andere ontspannende

activiteit. De zondag bestaat uit uitslapen, kerkbezoek (bij de katholieke gemeenschappen), vrije tijd, en soms ook uit een gezamenlijk uitje.

Dagritme, weekritme, leefregels en gewoonten vertegenwoordigen al een aantal 'uitgangspunten' die kenmerkend zijn voor alle afkickgemeenschappen, zoals:

* *Orde en discipline*: zoals gezegd, de basis van het leven in de gemeenschap

* *Intensief samen leven*: bewoners hebben nauwelijks een privé-leven, altijd slapen meerdere bewoners op één kamer

* *Veel praten over de waarheid van je leven*: op elk moment van de dag telt alleen wat er dan in je omgaat, hetzij over je leven in de gemeenschap nu, het zij over je verleden of toekomst

* *Hard werken*: iedereen is bijna altijd bezig, met corvee, met gesprekken, met werken in huis en tuin of buitenshuis, met eigen verantwoordelijkheden, en dat dus van 's morgens vroeg tot 's avonds.

N.B. Ik noem deze kenmerken zelf maar 'uitgangspunten', hoewel ik ze niet als zodanig op papier heb zien staan en ook nauwelijks hardop heb horen uitspreken in vergaderingen en in informele contacten.

Pas bij een langer verblijf wordt zichtbaar en voelbaar dat er ook nog een aantal andere 'uitgangspunten' / grondgedachten achter de praktijk schuil gaan. Zij zeggen vooral iets over de wijze waarop men met elkaar omgaat, met name over de wijze waarop stafleden in hun optreden de bewoners helpen om een nieuw leven aan te leren. In alle drie de gemeenschappen zag ik bijvoorbeeld de volgende 'in werking':

* *Vertrouwen in de bewoners*: er wordt consequent op vertrouwd dat iedere (nieuwe) bewoner er bewust voor gekozen heeft om een ander leven te beginnen

* *Veiligheid*: een veilige omgeving - zonder fysiek of verbaal geweld - als basis voor een gezonde ontwikkeling wordt streng bewaakt

* *Aandacht voor de hele mens*: er wordt aandacht besteed aan lichaam, geest en ziel; de wijze waarop verschilt van gemeenschap tot gemeenschap

* *Verantwoordelijkheid dragen*: nieuwkomers worden aanvankelijk 'gedragen' door de gemeenschap, later gaan ze 'mee-dragen' en nog later mogelijk zelf verantwoordelijkheid dragen voor medebewoners en het reilen en zielen van de gemeenschap

* *Rituelen en /of gebeden*: meerdere malen per dag, vooral in de katholieke gemeenschappen. Daarnaast speelden in een of twee gemeenschappen andere activiteiten nog een duidelijke rol, bijvoorbeeld: *sporten en buiten spelen, feestdagen en bijzondere gebeurtenissen, natuurbeleving en kunstzinnige activiteiten*.

Het moge duidelijk zijn dat werken in een afkickgemeenschap duidelijke eisen stelt aan de mensen die als begeleider, groepsleider, werkleider e.d. optreden. Bij hen is net als bij de bewoners hun hele persoon in het geding, en niet alleen hun professioneel handelen¹⁰. Daarom kiest men er bij twee van de drie gemeenschappen bewust voor dat een aantal medewerkers in de gemeenschap woont. Zij nemen als het ware de rol van 'ouders van een groot gezin' op zich. Bij deze mensen is medewerker-zijn niet zozeer een baan, maar in de eerste plaats een roeping, een levensvervulling. Sommigen combineren zelfs een betaalde baan elders met wonen in de gemeenschap, 's avonds, 's nachts en in het weekend¹¹.

Spirituele bronnen: de woestijnvaders en Benedictus

Gezien de spirituele dimensie van verslaving en afkicken - de omvorming van een verwrongen leven in een geheel leven - heb ik me afgevraagd of er misschien spirituele bronnen van vroeger zijn die kunnen inspireren. Ik heb er een paar ontdekt.

I. In de eerste plaats denk ik aan *de wijsheid van de woestijnvaders* uit de eerste eeuwen van het christendom, bijvoorbeeld abt Poimen, Antonius en Evagrius Ponticus. Zij waren de leraren van groepen monniken die zich voor gebed en contemplatie in eenzaamheid terugtrokken in de woestijnen van o.a. Egypte en Syrië. Van tijd tot tijd zochten de monniken hun leraar op om inzicht te krijgen in hun innerlijke weg. De woestijnvaders weten uit ervaring dat een mens alleen in contact met zijn werkelijke leven - een leven overeenkomstig zijn goddelijke natuur - kan komen door eerlijk en langdurig de eigen fouten, mislukkingen en hartstochten¹² onder ogen te zien¹³. Met andere woorden: de weg naar de hemel loopt voor ieder mens door de modder van zijn eigen aards bestaan. Het is de paradox van het menselijk bestaan ten voeten uit. Geboren te zijn op aarde brengt in essentie met zich mee dat niemand zonder fouten, mislukkingen en hartstochten kan leven. En de menselijke geest is erg gemakkelijk geneigd om deze onder het tapijt van het dagelijks leven te vegen omdat iedere dag weer een nieuw appel op hem doet. Zo worden het duistere krachten, die onbewust het dagelijks leven gaan sturen en bederven. Alleen door ze in alle eerlijkheid onder ogen te zien - en het verdriet over het eigen bestaan echt te voelen - kan er ruimte ontstaan voor de stem van het Onzegbare Leven dat ons bij de geboorte geschonken is. Dan gaat een mens ervaren dat het LEVEN veel groter is dan hij het met zijn verstandelijke vermogens heeft menen te begrijpen. De rol van de woestijnvaders is onontbeerlijk omdat hun ervaring van het goddelijk leven in henzelf hen in de gelegenheid stelt om de monnik in vertrouwen vrijuit te laten praten over zijn gevecht met de hartstochten en zijn verdriet over het leven te voelen.

In mijn ogen is dit ook de essentie van wat een verslaafde moet doormaken wil hij werkelijk aan een nieuw leven kunnen beginnen. Sommige verslaafden (zoals bewoner F. in Berlijn) ervaren genadevolle ingevingen voor of tijdens hun omkeringsproces. Plotseling en voor hen zelf op raadselachtige wijze weten zij dat ze aan een nieuw leven gaan beginnen of zijn begonnen en dat er geen weg terug is anders dan de verkeerde. Maar de meesten moeten het hebben van langdurige liefdevolle aandacht in hun omgeving om de moed te vatten om hun duistere verleden stukje bij beetje onder ogen te zien. Langzaam kan dan het besef groeien dat een ander leven mogelijk en wenselijk is.

II. Een tweede bron is *het levensverhaal en de Regel van Benedictus*, de stichter van de orde van de Benedictijnen, in de 6^e eeuw. Benedictus heeft bij zijn ontwikkeling als geestelijk begeleider veel te danken gehad aan de leringen van de woestijnvaders. Ook hij heeft de weg naar het LEVEN gevonden door zijn hartstochten onder ogen te zien¹⁴. En zijn 'Regel' (voorschriften voor de monniken die samen in een klooster willen wonen, bidden en werken), vooral hoofdstuk 7, bevat veel stof die bij de spirituele omkering van een mens aan de orde is. Dit hoofdstuk is het langste en behandelt uitgebreid hoe de mens nederigheid (humilitas) tegenover de schepping en het Onzegbare Leven kan bereiken. Nederigheid (of deemoed) is iets totaal anders dan bescheidenheid of onderdanigheid. Deze twee slaan op de verhouding met andere mensen. Nederigheid zegt iets over de houding van de mens tegenover het Onzienbare, het Overweldigende, de Schepping. Geen mens beseft ten volle waarom hij op aarde is, maar hij kan wel in alle eerlijkheid een existentieel gevoel ontwikkelen voor zijn nietigheid. Dan voelt hij zich tevens dankbaar, begenadigd misschien zelfs. Benedictus beschrijft in twaalf stappen hoe een mens tot erkenning en ten slotte overwinning van zijn hartstochten kan komen. Ook hier komt weer de paradox van het menselijk leven op aarde om de hoek. En de kern van het onderricht is dan ook weer: het Goddelijk Leven in jezelf op het spoor komen door eerlijk en langdurig kennis te maken met je eigen fouten, mislukkingen en je hartstochten. En dat vraagt een langzame, gedurige omvorming eerst van de wil (aangaande mijn relatie tot God, mijzelf en de medemens), dan van gedachten en gevoelens, dan van mijn houding tegenover de realiteit van mijn

bestaan, en dientengevolge ook van het vertoon van mijzelf als lichaam (in reageren op anderen, spreken en lichaamstaal).

Achter de weg die Benedictus wijst zit - explicieter dan bij de woestijnvaders - de onvoorstelbaar genadevolle wetenschap dat Jezus heeft getoond hoe het Goddelijk Leven in een mens totaal aanwezig kan zijn. Door die wetenschap - een ander zal zeggen: dat geloof - is het een mens mogelijk te beseffen dat de weg van de nederigheid leidt tot een leven dat wezenlijker en echter is dan het leven dat hij misschien eerder uit zichzelf had bedacht. Het betekent een omkering, een tweede geboorte - maar nu in de geest - die eenmalig, onomkeerbaar en levengevend is. De paradoxale waarheid daarvan is bovendien dat hoe dieper een mens er van overtuigd is dat er een omkering in hem gaande is, des te sterker is zijn verlangen om alles te doen om die omkering volledig zijn beslag te laten krijgen.

Verslaafden zijn in zekere zin zeer hoogmoedige mensen omdat zij menen te weten hoe zij zichzelf, hun makers-in-de-scene en de wereld daaromheen naar hun hand kunnen zetten. De weg van de nederigheid, op zoek naar een wezenlijke omkering in zijn bestaan, is dus wat een verslaafde te doen heeft wil hij er echt vanaf komen. De inhoud van de Regel van Benedictus als zodanig is aan de meeste verslaafden in een afkickgemeenschap misschien niet te 'verkopen'. Het zal hem in eerste instantie als totaal onzinnig en wezensvreemd in de oren zal klinken: de weg van de eenvoud, nederigheid, gehoorzaamheid. Maar voor mij is hij zeker inspirerend, omdat ik terdege beseff dat het uiteindelijk niet in mijn handen ligt of een verslaafde een geestelijke omkering in zijn leven zal gaan meemaken of niet. Verslaafden - en anderen - die een werkelijke geestelijke wedergeboorte in hun leven hebben gekend ervaren dat immers vaak als een vorm van genade.

Over de plaats waar de omvorming van een mens kan plaatsvinden zegt Benedictus: 'het atelier waarin wij dit alles nauwgezet kunnen realiseren is het domein van het klooster en de bestendigheid van de gemeenschap'. Ik zie dat dit evenzo voor een spirituele leefgemeenschap van verslaafden geldt.

Werken met ex-verslaafden: spiritualiteit met de voeten op de aarde

Over abt Poimen gaat het verhaal dat hij eens gezegd heeft dat men jonge monniken die door studie en gebed de hemel proberen te bereiken aan de voeten naar beneden moet trekken. Een echte spirituele weg gaat over het aardse leven van de mens. Recent kreeg ik van een Duits kennis een klein boekje dat dit glashelder illustreert: '*Auf den Wegen der Sehnsucht, zum spirituellen Leben heute*', van Bernardin Schellenberger¹⁵. Op grond van zijn jarenlange ervaring binnen en buiten een klooster is hij tot een serie nuchtere aanbevelingen voor spirituele zoekers gekomen. Hij vertelt uitgebreid *waarom spiritualiteit gecompliceerder is dan mensen denken*, en daarna *waarom het minder gecompliceerd is dan mensen denken*. Zijn notities lijken me *zeer toepasselijk voor de spirituele begeleiding van verslaafden*. Daarom noem ik zijn aanbevelingen hier kort samengevat.

Met '*gecompliceerder dan mensen denken*' bedoelt hij:

- Stel jezelf erop in dat je in alle eeuwigheid niet in een volkomen een-zijn en in volledige rust zult verzinken
- Doe jezelf de stress van veeleisende, solide relaties aan en geniet ervan
- Je 'ik' is oneindig belangrijk, maar door het kwaad dodelijk bedreigd. Strijd tegen het kwaad en bid dat je er van verlost wordt. Geloof nooit dat het alleen maar daaraan ligt of je persoonlijk in vrede blijft en anderen daartoe aanmoedigt
- Ga er van uit dat je een vrije wil hebt. Deze heeft o.a. tot gevolg dat je je deel moet nemen van de verantwoordelijkheid voor de loop van de wereld, en dat je moet staan voor je goede én slechte handelwijzen. Houd rekening met de zonde in de wereld. Wees

daarbij streng voor jezelf en genadig voor alle anderen, niet andersom: want voor jezelf mag je sowieso op genade rekenen

- Vertrouw op je gezonde verstand en gebruik hem kritisch en betrokken, overal waar je kunt, vooral tegen de verlammeende gelijkmatigheid.

En met '*minder gecompliceerd dan mensen denken*' bedoelt hij:

- Concentreer je niet op een spiritueel leven, maar op je leven. Ontdek je spirituele leven daarin
- Probeer regelmatig, terugkijkend, een rode draad in je leven te vinden
- Wees niet zo onnozel om je met een zogenaamde 'Godservaring' bezig te houden of zelfs om naar zo iets te verlangen
- Activeer je vermogen tot liefhebben, en wel tot het soort liefde die betrokken is en om niet gegeven wordt. Schuw het niet - als het zo moet zijn - om niet geliefd te zijn of om je handen vuil te maken
- Vertrouw er op dat je heel dicht bij het ervaren van God bent als je helemaal geen aangename ervaringen hebt, en als je jezelf als een zwak, inconsequent mens voorkomt, en daar onder lijdt
- Stel je er op in, of beter: zorg er voor, dat je iets gezegd wordt door dat wat je oneindig ver te boven gaat en tegelijkertijd meer innerlijk is dan je jezelf bent (kent?). Leef dus in een houding van (willen) horen
- Neem de bijbel ter hand. Probeer daarin te verstaan wat anderen ooit eerder al eens gezegd is en wat nu analoog daaraan voor jou belangrijk zou kunnen zijn. Probeer te horen of er iets tegen je gezegd wordt
- Bid tot God dat hij je in je leven mag verlichten, sterken en leiden. Bid vooral dat de wereld van het kwaad verlost wordt. Probeer steeds met God in gesprek te blijven.

Schellenberger weet uit ervaring dat spiritualiteit heel belangrijk is voor een mens, en hij bevestigt ook dat de enige zinnige manier om er aandacht aan te schenken is dat op een nuchtere, aardse manier te doen. Zoals ook de woestijnvaders al bepleitten bij hun leerlingen, en zoals Benedictus dat praktiseerde met zijn monniken. Deze aanbevelingen spreken me aan omdat ik ze uit eigen ervaring grotendeels herken. Ik kan ze daardoor zien als aanbevelingen zowel voor de bewoners van leefgemeenschappen voor verslaafden - hen die het horen kunnen en willen, als voor hun begeleiders die de spirituele kant van verslaafdenzorg een centrale plaats geven.

Tot slot:

Na alles wat ik gezien en meegemaakt heb ontkom ik niet aan de 'conclusie' dat geestelijke (= spirituele) begeleiding op basis van belangeloze liefdevolle aandacht een verslaafde kan helpen om vertrouwen te ontwikkelen in een totaal vernieuwd leven, en in wat de LEVENDE met zijn leven voor heeft.

Noten:

¹ De Open Hof, een oecumenische instelling van de kerken in Groningen

² De Fazenda is een katholieke, Braziliaanse, wereldwijd opererende organisatie van afkickgemeenschappen. De gemeenschappen in Markee (20 - 25 mannen) en Riewend (10 vrouwen) bij Berlijn zijn tot nu toe de enige in Europa. Vanaf hun binnenkomst wonen ze er maximaal een jaar. Velen komen er ter vervanging van de rest van hun gevangenisstraf, een regeling die Nederland niet kent. De gemeenschap wordt - tot medio 2006 - geleid door priester Cesar dos Santos uit Brazilië. Zie www.fazenda.de.

³ Deze Comunità is een hele grote Italiaanse organisatie, opgericht door Don Oreste in de tijd van paus Johannes XXIII. Tegenwoordig omvat de organisatie tientallen huizen, niet alleen voor verslaafden, maar ook voor armen, prostituees, gehandicapten, ongehuwde moeders, depressieve mensen, e.d. De medewerkers kiezen ervoor om hun leven te delen met de minsten van de samenleving. Velen wonen in de gemeenschappen van de organisatie, anderen wonen bij hun eigen gezin of familie. Het huis in Bagnolo is een zogenaamd 2^e-fase huis; er wonen een kleine 20 vrouwen en mannen, gedurende maximaal twee jaar. Zie:

www.apg23.org/cgi-bin/pagina.cgi Vanuit Nederland is er contact via de oudergroep Francasa, zie www.francasa.uwnet.nl

⁴ 'Het leven leren leven, over praktische mystiek', Lannoo, 2002 (uitverkocht)

⁵ Soortgelijke gedachten trof ik later aan in het zeer leesbare artikel 'Transcendentie in psychotherapie en spiritualiteit' van Bruno-Paul de Roeck, in: 'Spiritualiteit in psychotherapie', deel 2-58 van de serie publikties van het Kath. Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid, 2001.

⁶ Christina Grof, 'Dorst naar heelheid, gehechtheid, verslaving en het spirituele pad', Ankh-Hermes, 1996 (alleen nog antiquarisch te verkrijgen). Zij beschrijft uit eigen ervaring en een lang hulpverleningsleven daarna hoe een verslaafde zijn werkelijke leven ontvlucht en wat er nodig is om de weg terug te vinden.

⁷ Hierbij mag overigens niet over het hoofd worden gezien dat veel verslaafden ook psychische mankementen hebben. Hoe de samenhang is met het verslaafd raken blijft hier helemaal buiten beschouwing.

⁸ Het is al langer bekend dat de permanente ontmoetingsgroepen van de AA - die ook dit soort hulp bieden - in wezen spiritueel van karakter zijn. In essentie wordt daar van de nieuwkomers gevraagd - ieder op zijn eigen tijd en in zijn eigen tempo - om op een bepaald moment voor zichzelf te erkennen en hardop uit te spreken dat hij aan God ("zoals ieder hem persoonlijk aanvaardt" wordt er altijd achteraan gezegd) de leiding over zijn leven geeft.

⁹ Er is een stroming in de psychologie die mij in dit verband zeer aanspreekt: de 'logotherapie' van Victor Frankl. Ook hij stelt dat de mens in essentie een spiritueel wezen is, en dat hij zijn geest moet leren gebruiken om het leven met zijn paradoxen voluit te leven. Een (ex-)verslaafde die het lukt om een nieuw leven te beginnen voldoet aan de levensvisie die Frankl formuleert, o.a.:

"Lijden vormt een onuitwisbaar deel van leven, evenals het noodlot en de dood. De wijze waarop de mens zijn noodlot en het daaruit voortvloeiende lijden aanvaardt, biedt hem ruimschoots gelegenheid om een diepere betekenis aan zijn leven te geven", en bijvoorbeeld ook:

"Een mens moet leren dat het er niet zozeer toe doet wat hij van het leven verwacht, dan wel wat het leven van hem verwacht".

Zie o.a. 'De zin van het bestaan', (Ad Donker, 1979).

¹⁰ In alle gemeenschappen wonen of werken daarom medewerkers die zelf een verslavingsverleden hebben en die daardoor uit ervaring weten wat het vraagt om je leven echt om te keren

¹¹ Het is als het ware de meest extreme variant van de zogenaamde 'presentie-theorie' van Andries Baart die de laatste tijd in Nederland veel erkenning vindt bij hulpverleners, pastorale werkers, e.d. Zij gaan doelbewust 'als een goede vriend' naast de hulpvrager staan, als mens naast de mens, met als voornaamste doel: er onvoorwaardelijk voor hen zijn ongeacht de problemen en de omstandigheden. Zie www.presentie.nl

¹² Antonius heeft de aard van negen hartstochten (of duistere krachten) nauwkeurig beschreven: gulzigheid, zinnelijkheid, hebzucht, droefheid, woede, cedia (= niet in het hier en nu kunnen zijn), trots, jaloezie, en hoogmoed

¹³ Twee boekjes van Anselm Grün geven in beknopte vorm een goed beeld van deze vorm van spiritualiteit: 'Spiritualiteit van beneden' (Kok Kampen/Carmelitana Gent, 1996) en 'De hemel begint in jezelf' (Averbode/Kok Kampen, 1998)

¹⁴ Ik maak hier gebruik van een ander boekje van Anselm Grün; 'Benedictus', uit de serie 'Meesters in spiritualiteit' (Averbode, 2003)

¹⁵ Van Herder Spektrum, Freiburg e.a. (2004). Schellenberger is jarenlang trappist geweest, in de stilte van het Kloster Mariawald in de Eifel, daarna was hij een aantal jaren vader van een gezin en pastoraal werker, o.a. in Afrika, en nu weer alleen.

Bram Jansen

T 050 – 5259910 / E bramj@hetnet.nl