

Tekenen in de Tijd 199

14-20 mei 2023

We leven in de seculiere cultuur. Daarin is geloof een keuze: cultureel gesproken is geloof niet nodig. Erik Borgman twijfelt steeds meer aan deze voorstelling van zaken. Zijn de problemen waar onze cultuur op botst, wel op te lossen zonder geloof in God? Sommigen menen van niet.

Steeds vaker denk ik dat ons collectieve gedrag veel weg heeft van dat van een verslaafde. We weten dat onze gewoonten slecht zijn, maar we kunnen er niet mee breken. Wij zijn na het einde van de coronapandemie in *no time* weer massaal gaan vliegen. We winkelen weer om dingen te kopen die wij niet nodig hebben en werken om dat winkelen en vliegen naar ons eigen gevoel te verdienen. Tegelijkertijd verlangen wij naar minder hectiek, weten we dat we minder moeten vliegen, schamen wij ons er misschien zelfs wel voor als wij het doen en willen we als we in onze kasten kijken, liever minder dan meer spullen. In deze zin hebben de demonstranten van Extinction Rebellion en Christian Climate Action gelijk. We weten wat we moeten doen, of in ieder geval wat we niet meer moeten doen. Maar we handelen er niet naar.

Dat is met verslaving ook zo. Een alcoholist weet dat hij moet ophouden met drinken en vertelt zichzelf keer op keer dat hij of zij daar morgen mee zal beginnen. Alcoholisten maken zichzelf wijs dat ook best te kunnen als zij dat echt willen, maar dat het om allerlei redenen beter is het nog even uit te stellen. Maar precies dat houdt het echte probleem buiten beeld: de verslaving. Verslaving betekent dat je niet zelf de baas bent, maar de alcohol – of de cocaïne, of de seks of de gokautomaat. Verandering begint ermee dat je je dat toegeeft.

Dat heb ik niet van mijzelf, maar van de beweging Anonieme Alcoholisten. Voor wie nadenken over gedragsverandering heeft de beweging Anonieme Alcoholisten een aantal opmerkelijke adviezen. Geen gemakkelijke adviezen, maar wie zou er geloven dat het oplossen van taaie problemen geen moeite kost? Het zoeken naar het toverstafje dat alles in orde brengt, is deel van de verslaving. Pijnloos afkicken bestaat niet en de vlucht voor de pijn is een van de bronnen voor verslaving. De confrontatie met pijn is essentieel.

Het basisdocument voor Anonieme Alcoholisten is het zogenoemde *Big Book*, dat voor het eerst in 1939 verscheen. Het boek vertelt hoe de pioniers van de methode gaandeweg voor zichzelf ontdekten wat effectief is tegen verslaving. Hun methode bestaat uiteindelijk uit twaalf stappen, maar ik beperk mij voor nu tot de eerste drie stappen. Deze stappen zijn contra-intuïtief en roepen spontaan weerstand op. Maar voor wie iets weet van religieuze tradities, is de aanpak ook herkenbaar.

De stap waarmee volgens de pioniers van Anonieme Alcoholisten hun bevrijding van de verslaving een aanvang nam, is deze:

Wij gaven toe dat wij machteloos stonden tegenover de alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.

Als je een probleem wilt oplossen, lijkt het logisch om macht en kracht te verzamelen en je zelfvertrouwen te *boosten*. En zeker niet om je zwakte te benadrukken. Maar volgens Anonieme Alcoholisten is *dat* nu juist de sleutel. Vandaar de gewoonte, die regelmatig te zien is in films en tv-series, om als je in een bijeenkomst van Anonieme

Alcoholisten het woord neemt, te zeggen: 'Ik ben die en die en ik ben alcoholist.' Ik ben verslaafd, ik ben de slaaf van de alcohol. Niet ik leef, maar de alcohol bepaalt mijn leven en dat kan ik niet langer hebben. Daarna moet dan de tweede stap volgen:

Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken.

Wij kunnen zelf de alcohol niet de baas, maar er is een macht die dat wel kan. De eerste stap betekent dat je eerst wanhopig moet zijn. De tweede stap betekent dat je niet wanhopig hoeft te blijven.

En dan komt de derde en beslissende stap, die binnen onze cultuur en voor hedendaagse mensen heel vreemd is:

Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.

Wij kunnen zelf ons leven niet redden, dat kan alleen een hogere Macht en aan die Macht, die wij 'God' noemen, zullen wij ons daarom onderwerpen. Zou dat niet ook een antwoord moeten zijn op de ecologische bedreigingen: wij zijn de weg kwijt, help ons opnieuw de weg te vinden? Ik denk steeds vaker van wel.

Anonieme Alcoholisten is geen religieuze beweging. Het gaat er niet om dat de deelnemers een bepaald beeld van God gaan onderschrijven. Steeds wordt herhaald dat het gaat om 'God zoals wij persoonlijk God opvatten'. Maar daar worden de eerste drie stappen van het herstelplan niet minder opmerkelijk van. Want de beslissende stap is dat je niet langer het centrum van je eigen leven wilt zijn. Beslissend is de overtuiging dat de wil om dat wel te zijn, ondanks de telkens herhaalde ontdekking dat het je niet lukt het leven naar je hand te zetten, een bron en een motor is van de verslaving. De formulering in het *Big Book* is scherp:

Zelfzucht – egocentrisme! Dat, zo denken wij, is de wortel van onze problemen. ... honderd vormen van angst, zelfbedrog, zelfzucht en zelfmedelijden [...] de alcoholist is een extreem voorbeeld van op hol geslagen eigenwaan, hoewel hij dat zelf meestal niet denkt. Vóór alles moeten wij alcoholisten af van de zelfzucht. We zullen wel moeten, of zij zal ons doden.

Dit betekent een omkering van de gebruikelijke godsdienstkritiek. Karl Marx (1818-1883) schreef in 1844 dat godsdienst de opium van het volk is waarmee het zich verdooft om ondraaglijke levensomstandigheden uit te kunnen houden. Anonieme Alcoholisten stelt daartegenover dat juist het geloof dat je alle moeilijke omstandigheden op eigen kracht kunt bestrijden, leidt tot verslaving en dat het nodig is om het vinden van de weg door het leven te verstaan als een vorm van gehoorzaamheid aan iets of iemand die jouw beperkte zelf te boven gaat. Alleen dan hoef je niet je toevlucht te nemen tot een of andere vorm van verdoving of roes.

Een van de persoonlijk verhalen in het *Big Book* legt haarfijn uit dat het bij Anonieme Alcoholisten niet gaat om het leren omgaan met alcohol. Het gaat erom te leren omgaan met nuchterheid. Dat wil zeggen: met moeizaamheid en stroefheid, met angst en eenzaamheid, met mislukking en pijn, met onzekerheid, saaiheid en schijnbare betekenisloosheid. Onverdoofd en zonder *high*.

Anonieme Alcoholisten is er uiteindelijk op uit om wat ons overkomt, te zien als geschenk, niet als verstoringen van wat toch zo'n prettig bestaan leek, maar als aanwijzingen voor wat het betekent eraan mee te werken dat ons leven op koers wordt gehouden. En om in genade te kunnen geloven, moet je vertrouwen op iets of iemand die de bron is van deze genade. Dat iets of die iemand noemen wij God.

Daarom is het misschien niet zo'n goed idee van onze samenleving om per se niet in God te willen geloven en *coûte que coûte* op eigen kracht haar problemen op te lossen. Verslaafd aan de illusie van autonomie en het geloof het centrum van de wereld te zijn. Onze redding ligt erin dat dit geloof niet klopt en dat wij dat toegeven. Wie weet waar we dan toe worden gebracht.

Erik Borgman, lekenDominicaan
voorzitter van de programmaraad van het Huis van Dominicus in Utrecht

De Engelst tekst van het *Big Book* – officieel *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism*, New York: Alcoholic Anonymous World Services 2001 – is hier te vinden: <<https://aa-netherlands.org/big-book-online/>>.