

**ISTRECOVER
IFESTMAN**

INTRODUCTIE DOOR WILL SELF

Hoe je het ook bekijkt, drugsverslaafden en alcoholisten hebben een slechte naam. En dat is begrijpelijk: we zijn roekeloos, onbezonnen, egoïstisch en destructief; we maken families kapot en verpesten onze loopbanen en levens. We verwoesten materiële en de psychische rijkdommen; we nemen teveel tijd in van artsen, sociaal werkers, politie, rechters en gevangenis personeel en tonen weinig dankbaarheid voor wat ze voor ons doen. Wanneer we de drugs en drank uiteindelijk laten staan, en enigszins ontnuchterd zijn, verbazen we ons vaak dat de rest van de wereld onze inspanningen niet toejuicht, maar ons blijft bespotten. Nogmaals, meestal is dit begrijpelijk: we hebben zoveel schade aangericht, collectief en als individu, dat veel levens niet lang genoeg duren om het goed te kunnen maken. Bovendien hebben we nog altijd veel steun nodig van overbelaste professionals, hoewel we in ieder geval wel snel leren appreciëren wat ons wordt aangeboden.

Veel kritiek op herstellende verslaafden en alcoholisten heeft hier echter niets mee te maken, en is gewoon deel van de plagerijen waarvan dronkaards of junks het mikpunt zijn. We leven in een samenleving waarin intoxicatie niet alleen als een geboorterecht wordt beschouwd, maar waarin de rituelen ervan zo naadloos zijn geïntegreerd in het mechanisme van collectieve overgave dat het moeilijk te bepalen is of een vrouw gewoon aangeschoten is of dat er een grootschalige orgie op het punt staat te beginnen. Onder dergelijke omstandigheden wordt een onvermogen om met drank, sigaretten, poeder of pillen om te gaan een soort kosmische misstap: de herstellende verslaafde/alcoholist is die ongemakkelijke gast op het feest, die de gelukkige feestvierders met hun neus op de feiten drukt dat het maar al te goed mogelijk is dat hun champagne op een bepaald moment in heuse pijn verandert - onder problematische omstandigheden of bij erfelijke aanleg.

Kunnen we het hen kwalijk nemen? Niemand houdt ervan wanneer de façade wordt doorprikt, en al helemaal niet als het gaat om de perfecte geometrie van een geliefd gezicht; toch bevinden herstellende verslaafden/alcoholisten zich in een bijzonder geïsoleerde situatie: ze zijn uitgesloten van de rituelen van intoxicatie die de grenzen tussen mensen doen vervagen (mensen raken meestal uit hun hoofd om in de hoofden van anderen te komen), waardoor acceptatie verder weg lijkt dan ooit. Als ik een euro kreeg telkens wanneer ik lees hoe 'saai' of 'vervelend' we afgekickte verslaafden vinden, zou ik een rijk man zijn; dat wij (de nuchtere populatie) de dronkaards net zo saai vinden, doet er niet toe: door onze malaise hebben we het recht verloren om over het gedrag van anderen te oordelen.

Ik denk niet dat strijden veel zin heeft: herstellende alcoholisten/verslaafden moeten de bittere onverschilligheid van de gewone mens - net als zoveel andere dingen - gewoon accepteren. Ze kunnen echter wel doen wat iedereen probeert te doen: hun stem laten klinken. Vaak is het simpelweg door gehoord te worden dat ze hun gevoel van autonomie herwinnen, en daarmee hun gevoel van een doel te hebben. Dat is precies wat het Recoverist Manifest inhoudt; het is geen militant of belerend document, maar gewoon een uiteenzetting van gevoelens. Als we één ding van de wisselvalligheden van een verslavingsziekte kunnen leren, is het dat niet onze omstandigheden of ervaringen - laat staan onze gedachten - belangrijk zijn, maar onze gevoelens: we moeten voelen en gevoeld worden door andere mensen met gevoel. We hebben dit gevoel meer nodig dan therapie, religie of de materiële kenmerken van zogenaamde successen. We hebben dit gevoel nodig omdat het een noodzakelijke voorwaarde is voor de spiritualiteit waar we naar streven.

Als professioneel schrijver aarzel ik om mijn pen over het papier (of mijn vingers over het toetsenbord) te laten vloeien puur om catharsis te bereiken, maar het geeft vaak zo'n bevrijdend gevoel; het is een bijproduct van het proces, net zoals geluk een bijproduct kan zijn van een gelukkige en redelijk nuchtere levensstijl.

Will Self

OP WEG NAAR EEN RECOVERIST MANIFEST

Tussen 2012 en 2014 namen mensen uit het Verenigd Koninkrijk, Italië en Turkije, die herstellende zijn van middelenmisbruik, deel aan een aantal workshops om de rol van cultuur en kunst in hun leven te verkennen. De workshops werden geleid door professionele kunstenaars uit de drie landen. Vele deelnemers kwamen voor het eerst in aanraking met hedendaagse kunst en deelden hun ervaringen via grootschalige tentoonstellingen en symposia. Het Recoverist Manifest is ontstaan uit een ontmoeting van geesten, een botsing van culturen en uiteenlopende idealen.

Het manifest wordt hier gepresenteerd als een resultaat van die workshops. Het is vrij van logo's en eigenaarschap en vertegenwoordigt de authentieke stemmen van mensen verbonden door het onzichtbare web van verslaving. Dit werk is ontstaan in de geest van antropoloog Margaret Mead, die ons onbewust bekrachtigde toen ze verklaarde: 'Twijfel er nooit aan dat een kleine groep doordachte, toegewijde burgers de wereld kan veranderen; zij zijn immers de enige die dat ooit hebben gedaan.'

Degenen die hebben bijgedragen aan dit manifest hebben op een of andere manier te maken met verslaving, en elk woord dat je leest komt uit sessies van het manifest die we hebben samengevat in soms uiteenlopende, dan weer gelijklopende angsten, verlangens en visies. Hoewel de drie landen enkele culturele verschillen kennen, kijken we naar de overeenkomsten die ons verbinden. Ter verduidelijking zal de eerst gedrukte Engelse versie van het Recoverist Manifest worden gepresenteerd met een deel van het materiaal dat is gebruikt om discussie, uitwisseling en solidariteit uit te lokken.

recoverist@aol.com

isbn - 978-1-900756-76-1

EEN BEETJE ACHTERGROND - SCHAAMTE

In een televisiegesprek uit 1980 werd de acteur Richard Burton gevraagd hoe en wanneer hij wist dat hij problemen had met alcohol. Burton antwoordde:

“Ik denk dat niemand precies weet welk drankje hem over de rand duwt van een sociale of goedlachse drinker naar een neerslachtig en ellendig wezen met een kater, die schudt, kraakt en zweet, die nachtmerries heeft, voor wie het altijd november is, regent, drie uur in de ochtend is, die nergens heen kan en reikt naar een sigaret of wat anders en nadenkt over alle verschrikkelijke dingen die hij heeft gedaan in zijn leven en [...] over alle schande die hij heeft doorstaan en geleden, de schaamte die hij anderen heeft bezorgd, en het onrecht dat hij anderen heeft aangedaan. Ik weet niet of alcoholisten het zo welbespraakt kunnen verwoorden; meestal zeggen ze gewoon: ‘Ik heb gewoon twee jaar lang uit een raam zitten staren’ - en het is, geloof me, [...] het is echt niet om te lachen - het is echt niet om te lachen.”

Burton verwijst naar het zinloze gelach van een onzichtbaar studiopubliek en benadrukt de zenuwen en schaamte die gepaard gaan met de vernederingen die hij heeft ondergaan. Deze vernederingen worden misschien nog versterkt door hedendaagse kijkers van talkshows, die tot bloeddorst worden aangezet door zelfingenomen presentatoren, vastbesloten om hun mediageile gasten te vernederen, hen bloot te stellen en belachelijk te maken, en deze shows vervolgens op YouTube te zetten voor het genot van toekomstige generaties.’ Met onze meer dan bevredigde behoefte aan luchtkastelen op elke straathoek en de verleidingen van een 21e-eeuwse technocratische utopie, is er geen ontsnappen aan de illusie van een perfecte levensstijl.

Het is steeds gemakkelijker om goedkoop alcohol te krijgen of farmaceutische slangenolie voor onze gezondheid en ons welzijn. Wie verkoopt ons onze drank, en wie is verslaafd aan wat - fastfood, straatdrugs, lepels vol farmaceutisch elixer - om ons onder de knoet te houden en onze angsten en woede te beheersen? Of ze nu belasting betalen of rondhangen op straathoeken - legaal of illegaal - wie heeft er aandacht voor hun winsten?

Misschien zijn we allemaal ‘gestoord’ - verslaafd en verslingerd - verward over wat verslaving nou echt is. De Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) is de basishandleiding die over de hele wereld door psychiaters wordt gebruikt om ons te categoriseren en onze subtiele verschillen, attitudes en gedrag te vertalen in stoornissen en verslavingen. Gokken, seks, shoppen, cafeïne, sigaretten, drugs, alcohol, en nog veel meer, allemaal netjes verpakt in een diagnose - gepathologiseerd en gecategoriseerd - waarbij we maar al te gemakkelijk vergeten wat ons daar heeft gebracht. Richard Burton beschreef niet alleen zijn verslaving aan alcohol en sigaretten. Hij schilderde een beeld van zijn eigen kwetsbaarheden, en de eenzaamheid en schaamte achter zijn verslaving.



EEN BEETJE ACHTERGROND - EER

Met de woorden van Margaret Mead in gedachten begonnen mensen in Italië, Turkije en het Verenigd Koninkrijk discussies te voeren, in kleine en soms grotere groepen, om te onderzoeken hoe we onszelf, onze waarden en onze toekomst zien. Uit deze gesprekken ontstond het idee van een manifest.

We hebben onderzoek gedaan naar kunstenaars, manifesten en activisme, en hierbij stond het idee van onze fundamentele mensenrechten centraal. In de geest van Nelson Mandela, die publiekelijk en politiek werd gerehabiliteerd van 'terrorist' tot 'heilige', begonnen we onszelf opnieuw te definiëren: we evolueerden van herstellende verslaafden naar Recoverists – bewuste mensen met een eigen stem en een gedeelde visie die nationale grenzen overstijgt.

Terwijl we verbonden zijn door het onzichtbare web van verslaving, laten we ons niet definiëren door schaamte, tekorten en stigma's, maar door onze waarde en ons potentieel. Door herstel een menselijk gezicht te geven, nemen we barrières weg en staan we open voor dialoog. Met onze gedeelde stemmen zullen wij degenen die ons demoniseren en stigmatiseren confronteren en onderwijzen.

We staan niet langer aan de zijlijn, maar hebben de handen in elkaar geslagen. We claimen onze stem – een krachtige stem – en zien we onszelf als activisten, niet als cijfers of statistieken, niet als ziekte of pathologie, maar als mensen die, net als iedereen, gelijk geboren zijn in deze wereld.

Van de vrouwen die hun kinderen hebben verloren tot de mannen die hun families hebben verloren, van degenen die dachten dat hun gebrek aan opleiding hen waardeloos maakte tot degenen die te horen kregen dat jongens niet mogen huilen.

We hebben de oprechte stemmen van herstellende verslaafden, families getroffen door verslaving en professionals uit onze drie landen gebundeld tot ons eerste Recoverist Manifest. Ontdek hieronder een voorproefje.

OP WEG NAAR EEN RECOVERIST MANIFEST

Wat betekent dit sprookje vol leugens, deze staat van verval, deze leegte van eenzaamheid?

Een trieste, chaotische, ontmenselijkte en objectieve wereld.

Ik vind geen rust en laat me niet verleiden door dit kille bewustzijn.

Ik zie geen toekomst - verdoe die van jou maar!

Ben ik verloren?

Ja, verloren en gebroken!

De pijn, de eenzaamheid, de schaamte, ze knagen aan me.

Ik ben onzichtbaar en anoniem in dit cchaotische en ongelijke leven.

... en zijn we in deze wereld, waarin er voor alles een medicijn is, niet allemaal verslaafd: verslaafd aan hebzucht?

Ons verleden en heden zitten vol leugens, laster en complotten. Hetzelfde spel wordt in onze toekomst gespeeld door degenen die macht hebben, die niet willen dat mensen bloeien of opgeleid worden.

Ze beheersen ons leven, ze leggen ons het zwijgen op, jullie vooroordelen en angsten verbazen me niet.

Hoe kun je genieten van andere dingen in het leven als je honger hebt? Ik kan nergens anders aan denken, want ben doodmoe en heb honger.

Oh, deze tijdelijke, ongelijke wereld.

Maar open je ogen, het einde nadert...

Hier is je grafgewaad en daar is de donkere, zwarte grond.

Was het beter, toen het erger was? Toen onze strijd onmetelijk leek?

Of stierven we in het verleden om in de toekomst te leven?

Ik weet dat ik met het verleden vecht, en dat doe ik met al mijn kracht.

Ja, ik heb fouten gemaakt, maar dapper zal ik weer opstaan en moedig loop ik door...

Maar hoe kunnen we aan de afdaling in deze vortex ontsnappen?

Soms voelt het als een zwart gat... maar het is goed... gewoon je hoofd boven water houden en verder zwemmen. We houden je hand wel vast.

HET KOMT ALLEMAAL GOED...

Wees niet bang; onthoud, wij creëren de toekomst, (jij en ik) en dat doen we de hele tijd...

Oordeel niet over mensen met problemen; niemand is perfect...

En jij, wees niet zo hard voor jezelf.

Wrijf je ogen uit, was dat vuil weg, steek je hand naar me uit.

Luister... achter al die witte ruis, die chaos van het bestaan, zijn er stillere geluiden. Onze prachtige groene aarde beweegt in het inktzwarte heelal.

Er is ruimte om te zijn wie je echt bent, meer dan een oppervlakkige verschijning...

Laten we leren luisteren en niet alleen kijken en oordelen...

We zijn meer dan deze apathie.

Luister naar de achtergrondgeluiden, de geluiden aan de randen waar we niet bekend mee zijn.

... een nieuwe ster wordt in me geboren. Ik zie een toekomst die zo diep verborgen was.

Ik luister... Ik hoor...

...maar bij geboorte hoort pijn, dat is nou eenmaal zo.

WACHT EVEN...

...dit is gevaarlijk; gevaarlijk en mooi.

We zweten om onze verbeelding waar te maken... we houden de wereld in onze handen, klein en immens.

Koester je ambities, koester je mogelijkheden.

Delen is onze krachten bundelen - we hoeven dit niet alleen te doen.

Roep de kracht van het universum op en geniet van de pracht wie je werkelijk bent...

**ONZE KENNIS IS
ONZE KRACHT**

Maar wil de wereld ons horen, naar ons luisteren...?

Open je heldere, frisse ogen, kijk omhoog naar de lucht, kijk naar ons, respecteer ons, hou van ons en wees niet bang voor die verwarring. We nemen afscheid van onze jaren van onzekerheid.

...bereiken de dingen waar we van droomden.

We zijn een krachtige stem, een vitale energie; we maken deel uit van een groter iets.

We komen bij elkaar, maken ons geweten wakker, prikkelen onze slapende verbeelding

Wees inventief, nieuwsgierig en vervuld met een doel.

JE HOEFT NIET BANG TE ZIJN

Ik heb niet alle antwoorden, maar dat is oké.

Ben ik klaar voor verandering? Wat ik ook ga zeggen, ben je net zo vastberaden als ik, als je luistert?

Als ik niet voor mezelf opkom,

**DOET NIEMAND ANDERS DAT...
DAAROM DOE IK HET
DOEN WIJ HET**

**Wij zijn Recoverists
en we zetten ons in
voor solidariteit en
gelijkheid**

**Wij zijn Recoverists
en we vragen om
respect en tolerantie**

**Wij zijn Recoverists
en we zijn divers en
in ontwikkeling**

**We zijn Recoverists
en we koesteren
onze stemmen**

**Wij zijn Recoverists
en zijn op weg
naar vergeving**

**en opleiding, naar
familie, oprechtheid
en vrijheid, naar
vriendschap en
liefde.**

**Ik kan het niet
alleen, maar samen
kunnen wij het.**

**ISTRECOVER
IFESTMAN**