



Narcotics Anonymous®

NA-Anonieme Verslaafden

**Een
Introductie tot
NA-Anonieme
Verslaafden**

De Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God *zoals wij Hem begrepen*.
4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.
5. Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.
6. Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.
9. Wij maakten het, waar mogelijk, direkt goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.
11. Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God *zoals wij Hem begrepen* te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.
12. Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen.

Een
Introductie tot
NA-Anonieme
Verslaafden

NARCOTICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities zijn aangepast
herdrukt met toestemming van AA World Services, Inc.

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechten Voorbehouden

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: <http://www.na.org>

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Printed in China



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap
goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous,  , , and The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-331-3

Nederlands

7/06

WSO Catalog Item No. NL-1200

De hoofdstukken in dit boekje zijn ontleend aan ander materiaal dat reeds gepubliceerd is door Narcotics Anonymous World Services, Inc. Het is hier in zijn geheel herdrukt. De onderwerpen en respectievelijke auteursrecht data zijn als volgt: *Ben ik een Verslaafde?* (1997). *Welkom bij NA-Anonieme Verslaafden* (1997). *Voor de Nieuwkomer* (1997). *Een Andere Kijk* (1997). "Hoe Het Werkt" Hoofdstuk Vier van het boek getiteld *Narcotics Anonymous* (1982, 1984, 1987, 1988). *Zelfacceptatie* (1985). *Sponsorschap* (1997). *De Ervaring van een Verslaafde met Acceptatie, Vertrouwen en Commitment* (1997). *Alleen Voor Vandaag* (1997). *Clean Blijven in de Buitenwereld* (1997). *Herstel en Terugval*, apart gepubliceerd als pamflet (1997); de tekst hiervan is tevens in zijn geheel inbegrepen in zowel het kleine (1986) als het grote (1982, 1984, 1987, 1988) boek getiteld *Narcotics Anonymous*.

Inhoudsopgave

Ben ik een Verslaafde?	1
Welkom bij NA-Anonieme Verslaafden	11
Voor de Nieuwkomer	18
Een Andere Kijk	26
Hoe Het Werkt.....	35
Zelfacceptatie	125
Sponsorschap	132
De Ervaring van een Verslaafde	143
Alleen Voor Vandaag	150
Clean Blijven in de Buitenwereld	156
Herstel en Terugval	166

Ben ik een Verslaafde?

Alleen jij kan deze vraag beantwoorden.

Dit zal misschien niet eenvoudig zijn. Toen wij gebruikten hielden wij onszelf voor: "Ik heb het in de hand". Zelfs al was dat in het begin waar, nu is dat niet meer zo. De drugs hebben ons in de hand. Wij leefden om te gebruiken en gebruikten om te leven. Heel simpel, een verslaafde is iemand van wie het leven door drugs wordt beheerst.

Misschien geef je toe dat je problemen hebt met drugs, maar beschouw je jezelf niet als een verslaafde. Ieder van ons heeft vooropgezette ideeën over wat een verslaafde is. Er is niets beschamends aan verslaafd zijn zodra je eenmaal begint met positief handelen. Als je je kunt vereenzelvigen met onze problemen, kun je je misschien ook vereenzelvigen met onze

oplossing. De volgende vragen zijn opgesteld door herstellende verslaafden in NA-Anonieme Verslaafden. Als je twijfelt of je al dan niet een verslaafde bent, neem dan even de tijd om onderstaande vragen te lezen en zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

1. Gebruik je wel eens alleen?
Ja Nee
2. Heb je wel eens de ene drug vervangen door de andere omdat je dacht dat een bepaalde drug het probleem was? Ja Nee
3. Heb je wel eens een arts naar je hand gezet of tegen die arts gelogen om drugs op recept te krijgen? Ja Nee
4. Heb je wel eens drugs gestolen of gestolen om aan drugs te komen? Ja Nee
5. Gebruik je regelmatig drugs wanneer je wakker wordt of wanneer je naar bed gaat? Ja Nee

6. Heb je wel eens een drug genomen om het effect van een andere drug te boven te komen? Ja Nee
7. Vermijd je mensen door wie of plaatsen waar je drugsgebruik niet wordt goedgekeurd?
Ja Nee
8. Heb je wel eens een drug gebruikt zonder te weten wat het was of wat het met je zou doen?
Ja Nee
9. Hebben je werk- of schoolprestaties wel eens geleden onder de gevolgen van je drugsgebruik?
Ja Nee
10. Ben je wel eens gearresteerd als gevolg van je drugsgebruik?
Ja Nee
11. Heb je wel eens gelogen over wat of hoeveel je gebruikt?
Ja Nee

12. Plaats je het kopen van drugs
boven je financiële verplichtingen?
Ja Nee
13. Heb je wel eens geprobeerd je
gebruik te stoppen of onder
kontrole te houden?
Ja Nee
14. Heb je wel eens in de gevangenis of
een afkickcentrum gezeten of in het
ziekenhuis gelegen als gevolg van
je gebruik? Ja Nee
15. Verstoort gebruiken je slaap- of
eetpatroon? Ja Nee
16. Jaagt de gedachte dat je zonder
drugs komt te zitten je angst aan?
Ja Nee
17. Heb je het gevoel dat het voor jou
onmogelijk is om te leven zonder
drugs? Ja Nee
18. Zet je zelf wel eens vraagtekens bij
je geestelijke gezondheid?
Ja Nee

19. Maakt je drugsgebruik het leven thuis ongelukkig? Ja Nee
20. Heb je wel eens gedacht dat je zonder drugs er niet bij zou horen of geen plezier zou kunnen hebben? Ja Nee
21. Heb je je wel eens aangevallen, schuldig of beschaamd gevoeld over je gebruik? Ja Nee
22. Denk je veel aan drugs? Ja Nee
23. Heb je irrationele of ondefinieerbare angsten gehad? Ja Nee
24. Heeft gebruiken invloed gehad op je seksuele relaties? Ja Nee
25. Heb je wel eens drugs gebruikt die niet je voorkeur hadden? Ja Nee
26. Heb je wel eens drugs gebruikt vanwege emotionele pijn of stress? Ja Nee

27. Heb je wel eens een overdosis
genomen van wat voor drugs dan
ook? Ja Nee
28. Blijf je gebruiken ondanks
negatieve gevolgen?
Ja Nee
29. Denk je dat je een drugsprobleem
zou kunnen hebben?
Ja Nee

“Ben ik een verslaafde?” Dit is een vraag die alleen jij kunt beantwoorden. Wij ontdekten dat we allemaal een verschillend aantal van deze vragen met “ja” beantwoordden. Het feitelijke aantal “ja”-antwoorden was minder belangrijk dan hoe wij ons van binnen voelden en hoe verslaving ons leven had beïnvloed.

In sommige vragen worden drugs niet eens genoemd. Dit komt doordat verslaving een sluwe ziekte is die alle gebieden van ons leven aantast, zelfs die gebieden die op het eerste gezicht weinig te maken lijken te hebben met drugs. De verschil-

lende drugs die wij gebruikten waren minder belangrijk dan waarom we die gebruikten en wat ze met ons deden.

Toen we voor het eerst deze vragen lazen, was het voor ons beangstigend te bedenken dat wij verslaafden zouden kunnen zijn. Sommigen van ons probeerden deze gedachten van zich af te zetten door te zeggen:

“Ach, die vragen slaan nergens op.”

Of,

“Ik ben anders. Ik weet dat ik drugs gebruik, maar ik ben geen verslaafde. Ik heb echte emotionele-/ familie-/ werkproblemen.”

Of,

“Ik heb nu gewoon even moeite om de zaken op een rijtje te krijgen.”

Of,

“Ik zal kunnen stoppen als ik de juiste persoon vind, de juiste baan krijg, enz.”

Als je een verslaafde bent moet je eerst toegeven dat je een probleem met drugs hebt, vóór je enige vooruitgang kunt boeken op weg naar herstel. Deze vragen, mits eerlijk benaderd, kunnen je helpen om in te zien hoe het gebruiken van drugs je leven onhanteerbaar heeft gemaakt. Verslaving is een ziekte die, zonder herstel, eindigt in gevangnissen, inrichtingen en de dood. Velen van ons kwamen naar NA-Anonieme Verslaafden omdat drugs niet meer voor ons deden wat ze moesten doen. Verslaving ontnemt ons onze trots, onze eigenwaarde en onze families, de mensen die wij liefhebben en zelfs ons verlangen om te leven. Als je dit punt in je verslaving nog niet hebt bereikt, dan hoeft dat ook niet. Wij hebben ontdekt dat onze persoonlijke hel binnenin ons zat. Als je hulp wilt, kun je die vinden in de gemeenschap van NA-Anonieme Verslaafden.

“We zochten naar een antwoord, we zochten hulp en vonden NA-Anonieme

Verslaafden. We kwamen verslagen naar onze eerste NA-bijeenkomst en wisten niet wat ons te wachten stond. Nadat we één of meerdere bijeenkomsten hadden bijgewoond, begonnen we te merken dat mensen betrokken waren en wilden helpen. Hoewel wij dachten dat wij het nooit zouden redden, gaven de mensen in de NA-gemeenschap ons hoop door er op aan te dringen dat we wel konden herstellen. Omringd door mede-verslaafden realiseerden wij ons dat we niet meer alleen waren. Herstel is wat er op onze bijeenkomsten gebeurt. Ons leven staat op het spel. Wij ontdekten dat het programma werkt, door ons herstel op de eerste plaats te zetten. We kregen te maken met drie verontrustende gewaarwordingen:

1. Wij staan machteloos tegenover verslaving en ons leven is onhanteerbaar;
2. Hoewel we niet verantwoordelijk zijn voor onze ziekte, zijn we wel verantwoordelijk voor ons herstel;

3. Wij kunnen niet langer mensen, plaatsen en dingen de schuld geven van onze verslaving. Wij moeten onze problemen en gevoelens onder ogen zien.

Het ultieme wapen voor herstel is de herstellende verslaafde.”¹

¹ *Narcotics Anonymous*, 5e ed. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p. 15.

Welkom bij NA-Anonieme Verslaafden

Dit pamflet is geschreven om een paar vragen over het programma van NA-Anonieme Verslaafden te beantwoorden. Onze boodschap is heel simpel: Wij hebben een manier gevonden om te leven zonder drugs te gebruiken en we delen dit graag met iedereen voor wie drugs een probleem vormen.

Welkom op je eerste NA-bijeenkomst. NA biedt verslaafden een manier om drugsvrij te leven. Maak je geen zorgen als je niet zeker weet of je een verslaafde bent; blijf gewoon naar onze bijeenkomsten komen. Je zult alle tijd hebben om zelf tot een besluit te komen.

Als je bent zoals velen van ons op onze eerste NA-bijeenkomst, ben je wellicht behoorlijk zenuwachtig en denk je dat ieders aandacht tijdens de bijeenkomst op

jou gericht is. Als je dat denkt, dan ben je niet de enige. Velen van ons hadden datzelfde gevoel. Er wordt wel gezegd: "Als de zenuwen door je lijf gieren, dan ben je waarschijnlijk op de juiste plek". Wij zeggen vaak dat niemand per ongeluk bij NA binnenkomt. Niet-verslaafde mensen vragen zich niet af of ze verslaafd zijn. Ze denken er zelfs niet aan. Als je je afvraagt of je wel of geen verslaafde bent, zou je er wel eens een kunnen zijn. Gun jezelf gewoon de tijd om naar ons te luisteren wanneer wij ervaringen, van hoe het voor ons geweest is, met elkaar delen. Misschien hoor je iets dat je bekend voorkomt. Het maakt niet uit of je al dan niet dezelfde drugs gebruikt hebt die anderen noemen. Het is niet belangrijk welke drugs je gebruikte; je bent hier welkom als je wilt stoppen met gebruiken. De meeste verslaafden hebben veelal dezelfde soort gevoelens en door de aandacht te vestigen op wat we met elkaar gemeen hebben in

plaats van waarin we van elkaar verschillen, zijn wij elkaar behulpzaam.

Het kan zijn dat je je hopeloos en bang voelt. Het kan zijn dat je denkt dat dit programma, net als andere dingen die je geprobeerd hebt, niet zal werken. Of het kan zijn dat je denkt dat het voor iemand anders wèl zal werken maar niet voor jou, omdat je het gevoel hebt dat je anders bent dan wij. De meesten van ons voelden dat zo toen wij voor het eerst bij NA kwamen. Ergens wisten we dat we niet door konden gaan met drugs gebruiken, maar we wisten niet hoe we konden stoppen of clean blijven. Wij waren allemaal bang iets los te laten dat zo belangrijk voor ons geworden was. Het is een opluchting te ontdekken dat het enige vereiste voor lidmaatschap van NA een *verlangen* om te stoppen met gebruiken is.

Aanvankelijk waren de meesten van ons wantrouwig en bang om een nieuwe manier van aanpakken te proberen. Zo'n beetje het enige waar wij zeker van

waren, was dat onze oude manier totaal niet werkte. Zelfs nadat we clean waren geworden, veranderden de dingen niet meteen. Vaak leken zelfs alledaagse bezigheden, zoals autorijden of telefoneren, beangstigend en vreemd, alsof we iemand geworden waren die we niet herkenden. Op dit punt helpt de NA-gemeenschap en de steun van andere verslaafden die clean zijn echt en beginnen we voor de geruststelling, die we zo ontzettend hard nodig hebben, op anderen te vertrouwen.

Misschien denk je nu al: "Ja, maar..." of "Wat als...?" Maar zelfs al heb je twijfels, je kunt om te beginnen van deze simpele suggesties gebruik maken: kom naar zoveel mogelijk NA-bijeenkomsten en leg een lijst aan van NA-telefoonnummers om regelmatig gebruik van te maken, vooral wanneer de drang om drugs te gebruiken sterk is. De verleiding beperkt zich niet tot de dagen en uren dat er bijeenkomsten plaatsvinden. Wij zijn vandaag clean omdat we hulp gevraagd hebben. Wat ons

heeft geholpen, kan jou ook helpen. Dus wees niet bang om een andere herstellende verslaafde te bellen.

De enige manier om niet terug te vallen tot actieve verslaving is niet de eerste drug te nemen. Drugs gebruiken is voor een verslaafde de meest vanzelfsprekende zaak. De meesten van ons hebben, om zich te onthouden van stemmings- en bewustzijnsveranderende chemicaliën, drastische veranderingen moeten ondergaan, zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel. De Twaalf Stappen van NA bieden ons een manier om te veranderen. Zoals iemand zei: "Je kunt waarschijnlijk clean *worden* door alleen maar naar bijeenkomsten te komen. Maar als je clean wilt *blijven* en herstel wilt ervaren, zal je de Twaalf Stappen in praktijk moeten brengen." Dit kunnen wij niet alleen. Binnen de NA-gemeenschap ondersteunen we elkaar bij onze inspanningen om een nieuwe manier van leven, die ons gezond en drugsvrij houdt, aan te leren en in praktijk te brengen.

Op je eerste bijeenkomst zul je mensen ontmoeten die langere of kortere tijd clean zijn. Je zult je misschien afvragen hoe ze zo'n tijd clean konden blijven. Als je naar NA-bijeenkomsten blijft komen en clean blijft, zul je gaan begrijpen hoe het werkt. Er bestaat wederzijds respect en zorgzaamheid onder verslaafden die clean zijn, omdat wij allemaal de ellende van verslaving te boven moesten komen. Wij geven elkaar liefde en steun in ons herstel. Het programma van NA bestaat uit spirituele uitgangspunten die, zo hebben wij ontdekt, ons helpen clean te blijven. Er zal niets van je geëist worden, maar je zult vele suggesties ontvangen. De NAGemeenschap maakt het ons mogelijk jou te geven wat wij gevonden hebben: een manier om clean te leven. Wij weten dat we het "wag moeten geven om het te kunnen behouden".

Welkom dus! Wij zijn blij dat je hier terecht bent gekomen en hopen dat je besluit om te blijven. Het is van belang dat

je weet dat God genoemd zal worden op NA-bijeenkomsten. Waar we op doelen is een Macht groter dan onszelf die mogelijk maakt wat onmogelijk leek. Wij vonden die Macht hier, in NA, in het programma, op de bijeenkomsten en in de mensen. Dit is het spirituele uitgangspunt dat het voor ons mogelijk heeft gemaakt drugsvrij te leven, één dag tegelijk, en wanneer een dag te lang is, vijf minuten tegelijk. Samen kunnen we, wat we alleen niet konden. Wij nodigen je uit onze kracht en onze hoop te gebruiken totdat je wat kracht en hoop van jezelf gevonden hebt. Er zal een tijd komen dat ook jij met iemand anders zult willen delen wat jou zo vrijelijk gegeven werd.

BLIJF TERUGKOMEN – HET WERKT!

Voor de Nieuwkomer

NA is een non-profit gemeenschap van mannen en vrouwen voor wie drugs een ernstig probleem waren geworden. We zijn herstellende verslaafden die geregeld bij elkaar komen om elkaar te helpen clean te blijven. Er is geen inschrijfgeld of contributie verschuldigd. Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gebruiken.

Je hoeft niet clean te zijn wanneer je hier komt, maar na je eerste bijeenkomst raden we je aan terug te blijven komen en clean te komen. Je hoeft niet te wachten op een overdosis of gevangenisstraf om hulp te krijgen van NA, noch is verslaafd zijn een hopeloze toestand waarvan niet te herstellen valt. Het is mogelijk het verlangen drugs te gebruiken te boven te komen, met hulp van het Twaalf Stappen-

programma van NA-Anonieme Verslaafden en de gemeenschap van herstellende verslaafden.

Verslaving is een ziekte die iedereen kan overkomen. Sommigen van ons gebruikten drugs omdat we ervan genoten, terwijl anderen gebruikten om de gevoelens die we al hadden te onderdrukken. Weer anderen leden aan fysieke of mentale kwalen en raakten verslaafd aan de medicijnen die ons voorgeschreven werden gedurende onze kwalen. Sommigen van ons kwamen erbij door een paar maal drugs te gebruiken, gewoon om "cool" te zijn en ontdekten later dat ze niet konden stoppen.

Velen van ons probeerden onze verslaving te boven te komen en soms was een tijdelijke verlossing mogelijk maar gewoonlijk zaten we er daarna nog zwaarder aan vast.

Het maakt echt niet uit hoe de omstandigheden zijn. Verslaving is een voortschrijdende ziekte net als suikerziekte. We

zijn allergisch voor drugs. Ons einde is altijd hetzelfde: gevangnissen, inrichtingen of de dood. Als het leven onhanteerbaar is geworden en je wilt leven zonder dat het nodig is drugs te gebruiken, dan hebben wij een manier gevonden. Hier zijn de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden die wij dagelijks gebruiken om onze ziekte te boven te komen.

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen er toe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God *zoals wij Hem begrepen*.
4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.

5. Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.
6. Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.
9. Wij maakten het, waar mogelijk, direkt goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.

11. Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God *zoals wij Hem begrepen* te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.
12. Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen.

Herstel houdt niet op bij alleen clean zijn. Wanneer we ons onthouden van alle drugs (en ja, dit betekent ook van alcohol en marihuana) worden we geconfronteerd met gevoelens waar we nooit met succes mee om hebben kunnen gaan. We ervaren zelfs gevoelens die we in het verleden niet kónden hebben. We moeten bereid zijn oude en nieuwe gevoelens die opkomen tegemoet te treden.

We leren gevoelens ervaren en realiseren ons dat ze ons niet kunnen schaden tenzij we ernaar handelen. Liever dan ernaar te handelen bellen we een NA-lid als we gevoelens hebben die we niet aan kunnen. Door te delen, leren we ons er doorheen te werken. De kans bestaat dat zij een soortgelijke ervaring hebben gehad en ons kunnen vertellen wat voor hen heeft gewerkt. Onthoud dat een verslaafde alléén in slecht gezelschap is.

De Twaalf Stappen, nieuwe vrienden en sponsors helpen ons allemaal met deze gevoelens om te gaan. In NA wordt onze vreugde vermenigvuldigd door goede dagen met elkaar te delen; op slechte dagen geldt: 'gedeelde smart is halve smart'. Voor het eerst in ons leven hoeven we niet iets alleen te ervaren. Nu we een groep hebben, zijn we in staat een relatie te ontwikkelen met een Hogere Macht die altijd bij ons kan zijn.

We raden je aan een sponsor te zoeken zodra je een beetje bekend bent met de

leden in jouw regio. Gevraagd worden om sponsor van een nieuw lid te zijn is een voorrecht, dus aarzel niet om iemand te vragen. Sponsorschap is een lonende ervaring voor allebei; we zijn hier allemaal om te helpen en om geholpen te worden. Wij die herstellende zijn, moeten met jou delen wat we geleerd hebben om onze groei in het NA-programma en ons vermogen zonder drugs te functioneren, te handhaven.

Dit programma biedt hoop. Het enige dat je met je mee moet brengen, is het verlangen te stoppen met gebruiken en de bereidwilligheid deze nieuwe manier van leven te proberen.

Kom naar bijeenkomsten, luister met een open geest, stel vragen, verzamel telefoonnummers en gebruik ze. Blijf clean, alleen voor vandaag.

Mogen we je er ook aan herinneren dat dit een anoniem programma is en dat jouw anonimiteit absoluut bewaard zal worden. "Wij zijn niet geïnteresseerd in

wat of hoeveel je gebruikte of wie je connecties waren, wat je in het verleden hebt gedaan, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij aan jouw probleem wilt doen en hoe wij daarbij kunnen helpen.”

Een Andere Kijk

Er zijn waarschijnlijk net zoveel definities van verslaving als er manieren van denken zijn, zowel gebaseerd op onderzoek als op persoonlijke ervaring. Het is niet verrassend dat de definities die we horen op vele gebieden oprecht van elkaar afwijken. Sommige schijnen beter bij de geobserveerde en bekende feiten van sommige groepen te passen dan bij andere. Als we dit als feit kunnen aannemen, dan zouden we misschien een ander gezichtspunt moeten onderzoeken, in de hoop dat we een manier vinden die fundamenteeler is voor alle verslavingen en waardevoller in het tot stand komen van communicatie tussen ons allen. Als we meer overeenstemming kunnen bereiken *over wat verslaving niet is*, dan wordt misschien duidelijker *wat het wèl is*.

Misschien kunnen we het met elkaar eens zijn over sommige van de voornaamste kenmerken.

1. Verslaving is geen vrijheid.

De aard van onze ziekte alleen al en de geobserveerde symptomen ervan doen dit feit duidelijk uitkomen. Wij verslaafden hechten veel waarde aan persoonlijke vrijheid, misschien omdat we er zo naar verlangen en het zo zelden ervaren in de voortgang van onze ziekte. Zelfs in periodes van onthouding is vrijheid beperkt. We zijn er nooit helemaal zeker van of een actie, welke dan ook, gebaseerd is op een bewust verlangen naar voortgaand herstel of op een onbewuste wens om weer te gaan gebruiken. We trachten mensen en omstandigheden naar onze hand te zetten, en al onze acties onder controle te hebben; zo vernietigen we spontaniteit, een essentieel kenmerk van vrijheid. We

zien niet in dat de behoefte om alles onder controle te hebben, voortkomt uit een angst om controle te verliezen. Deze angst, gedeeltelijk gebaseerd op eerdere mislukkingen en teleurstellingen bij het oplossen van de moeilijkheden van het leven, weerhoudt ons van het maken van betekenisvolle keuzes; keuzes die, als we ernaar zouden handelen, juist die angst zouden wegnemen die ons in de weg staat.

2. Verslaving is geen persoonlijke groei.

De monotone, zichzelf steeds herhalende, ritualistische, dwangmatige en obsessieve routines in actieve verslaving, maken dat we niet in staat zijn tot betekenisvol denken, handelen en reageren. Persoonlijke groei is creatieve inspanning en doelbewust gedrag; het vooronderstelt keuze, verandering en het vermogen het leven zoals het is onder ogen te zien.

3. Verslaving is geen welwillendheid.

Verslaving zondert ons af van mensen, plaatsen en dingen die buiten onze wereld vallen van het verkrijgen, gebruiken en het vinden van manieren om het proces voort te zetten. Vijandig, wrokkig, op onszelf gericht en met onszelf begaan, sluiten we onszelf af van alle belangen buiten ons, terwijl onze ziekte voortschrijdt. We leven met angst en argwaan voor juist die mensen van wie we afhankelijk zijn voor onze behoeften. Dit raakt ieder facet van ons leven, en alles wat niet volkomen bekend is, wordt vreemd en gevaarlijk. Onze wereld krimpt ineen en isolatie is het doel. Dit zou wel eens de ware aard van onze stoornis kunnen zijn.

Alles wat hierboven gezegd is, zou samengevat kunnen worden in...

4. Verslaving is niet een manier van leven.

De zieke, zelfzuchtige, op zichzelf gericht en in zichzelf besloten wereld van de verslaafde kan amper een manier van leven genoemd worden; het is in 't gunstigste geval, misschien een manier om een tijd te overleven. Zelfs in dit beperkte bestaan is het een manier van wanhoop, verwoesting en dood.

Iedere manier van leven die spirituele vervulling betracht, schijnt juist die dingen te vereisen die ontbreken in verslaving: *vrijheid, welwillendheid, creatieve actie en persoonlijke groei.*

Met vrijheid is het leven een betekenisvol, veranderend en vooruitgaand proces. Het ziet met een redelijke verwachting uit naar een betere en rijkere verwezenlijking van onze verlangens en een grotere vervulling van wie we persoonlijk zijn. Dit zijn uiteraard sommige van de manifestaties van de spirituele vooruitgang die

het resultaat zijn van het dagelijks aanwenden van de Twaalf Stappen van NA.

Welwillendheid is een actie die anderen omvat naast onszelf, een manier die anderen beschouwt als net zo belangrijk in hun leven als wij zijn in het onze. Het is moeilijk te zeggen of welwillendheid de sleutel is tot empathie of andersom. Als we empathie aanvaarden als het vermogen om onszelf bewust in anderen te zien, zonder onze eigen identiteit te verliezen, dan herkennen we een gelijkheid in beiden. Als we onszelf geaccepteerd hebben, hoe kunnen we dan een ander afwijzen? Genegenheid komt voort uit het zien van overeenkomsten. Onverdraagzaamheid is het resultaat van verschillen die we niet accepteren.

In persoonlijke groei gebruiken we zowel vrijheid als welwillendheid in samenwerking met anderen. We beseffen dat we niet alleen kunnen leven, dat persoonlijke groei ook groei is tussen personen onderling. Om een beter evenwicht te vinden,

onderzoeken we persoonlijke, sociale en spirituele waarden en ook materiële waarden. Volle ontwikkeling blijkt dit soort evaluatie te vereisen.

In actieve verslaving zijn waanzin, inrichtingen en de dood het enige einde. In herstel, met de hulp van een Hogere Macht en de Stappen van NA, is alles mogelijk.

Creatieve actie is geen mysterieuze handelwijze, hoewel het innerlijk werk is om te komen tot het weer opbouwen en heel maken van onze verwarde en gebroken persoonlijkheden. Vaak betekent het simpelweg luisteren naar die ingevingen en intuïtieve gevoelens, waarvan wij denken dat anderen en wijzelf er baat bij zouden hebben, en dan spontaan ernaar handelen. Hierbij worden vele basisprincipes van actie duidelijk. We zijn dan in staat tot het nemen van beslissingen die gebaseerd zijn op principes die echt waarde voor ons hebben.

Het doel van de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden wordt duidelijk naar gelang we bemerken dat vertrouwen op een Hogere Macht, zoals ieder Die begrijpt, zelfrespect en zelfvertrouwen met zich mee brengt. We weten dat we noch meer noch minder zijn dan wie dan ook; in het onszelf zijn ligt onze echte waarde. Vrijheid, met verantwoordelijkheid voor onszelf en onze handelingen, blijkt het voornaamste te zijn in ons leven. We behouden vrijheid en breiden die uit door dagelijkse oefening; dit is de creatieve actie die nooit ophoudt. Welwillendheid uiteraard, is het begin van alle spirituele groei. Het leidt tot genegenheid en liefde in al onze handelingen. Deze drie doelen, *vrijheid*, *creatieve actie*, en *welwillendheid*, wanneer getoond in het dienstbaar zijn in de NA-gemeenschap, zonder op zoek te zijn naar persoonlijke beloningen, brengen veranderingen met zich mee waarvan we de resultaten niet kunnen voorspellen of bepalen. Derhalve is het

dienstbaar zijn ook een Macht groter dan wij, en heeft het een belangrijke betekenis voor allen.

**Mijn dankbaarheid spreekt...
wanneer ik om anderen geef
en met ze deel hoe ik leef
op de NA-manier**

Hoe Het Werkt

Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent er moeite voor te doen, dan ben je er aan toe bepaalde stappen te nemen. Dit zijn de uitgangspunten die ons herstel mogelijk maakten.

- 1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*
- 2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.*
- 3. Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.*
- 4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.*
- 5. Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.*

6. *Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.*
7. *Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.*
8. *Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.*
9. *Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.*
10. *Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.*
11. *Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.*

12. *Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen.*

Dit klinkt als een enorme opgave en wij kunnen het niet allemaal ineens doen. Wij zijn ook niet in één dag verslaafd geraakt, dus denk er om: rustig aan.

Er is één ding dat ons herstel meer dan wat dan ook zal ondermijnen: een onverschillige of intolerante houding ten opzichte van spirituele uitgangspunten. Drie onmisbare uitgangspunten zijn eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid. Hiermee zijn wij goed op weg.

Wij zijn van mening dat onze benadering van de ziekte verslaving volkomen realistisch is, aangezien de therapeutische waarde van een verslaafde die een andere helpt zonder weerga is. Wij menen dat onze manier praktisch is, want de ene verslaafde kan het best de andere verslaafde begrijpen en helpen. Wij geloven

dat, hoe eerder wij onze problemen in het dagelijks leven onder ogen zien, hoe sneller wij aanvaardbare, verantwoordelijke en productieve leden van onze maatschappij zullen worden.

De enige manier om niet terug te vallen tot actieve verslaving is niet die eerste drug te nemen. Als jij bent zoals wij, dan weet je dat één teveel is en duizend nooit genoeg. Wij leggen hier sterk de nadruk op omdat wij weten dat wanneer wij drugs gebruiken in welke vorm dan ook, of de ene vervangen door de andere, wij onze verslaving weer helemaal opnieuw de vrije hand laten. Alcohol beschouwen als anders dan andere drugs heeft bij zeer veel verslaafden een terugval veroorzaakt. Voordat wij bij NA kwamen, zagen velen van ons alcohol als iets aparts, maar wij kunnen het ons niet veroorloven hierover verwarring te laten bestaan.

Alcohol is een drug. Wij zijn mensen met de ziekte verslaving die zich moeten onthouden van alle drugs om te kunnen herstellen.

Dit zijn een aantal van de vragen die we onszelf hebben gesteld: zijn we er zeker van dat we willen stoppen met gebruiken? Begrijpen we dat we geen echte controle hebben over drugs? Zien we in dat uiteindelijk niet wij de drugs gebruikten, maar de drugs ons gebruikten? Bepaalden gevangenissen en inrichtingen van tijd tot tijd de leiding over ons leven? Aanvaardden we volledig dat elke poging die wij ondernamen om te stoppen met gebruiken, of om ons gebruik te beheersen, faalde? Weten we dat onze verslaving ons veranderde in iemand die we niet wilden zijn: oneerlijk, leugenachtig en eigenge-reid, overhoop liggend met onszelf en onze medemensen? Geloven we echt dat we mislukt zijn als drugsgebruikers?

Toen we gebruikten, werd de realiteit zo pijnlijk, dat we die liever vergaten. We probeerden andere mensen ervan te weerhouden onze pijn te zien. We sloten onszelf af van anderen en leefden in gevangenissen die we uit eenzaamheid hadden

gebouwd. Vanuit deze wanhoop zochten we hulp in NA-Anonieme Verslaafden. Wanneer we bij NA komen, zijn we fysiek, mentaal en spiritueel bankroet. We hebben zo lang pijn geleden, dat we bereid zijn tot het uiterste te gaan om clean te blijven.

Onze enige hoop is om te leven naar het voorbeeld van hen die ook voor hetzelfde dilemma hebben gestaan, en een uitweg gevonden hebben. Wie we ook zijn, waar we ook vandaan komen, of wat we ook gedaan hebben, we worden altijd geaccepteerd in NA. Onze verslaving geeft ons de gemeenschappelijke basis waardoor we elkaar begrijpen.

Als resultaat van het bijwonen van een paar bijeenkomsten, beginnen we het gevoel te krijgen dat we eindelijk ergens bij horen. Het is op deze bijeenkomsten dat we kennismaken met de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden. We leren aan de stappen te werken in de volgorde waarin ze geschreven zijn, en leren ze da-

gelijks toe te passen. De stappen zijn de oplossing voor ons. Ze zijn ons overlevingspakket. Ze zijn onze verdediging tegen verslaving; een dodelijke ziekte. Onze stappen zijn de uitgangspunten die ons herstel mogelijk maken.

Stap Een

“Wij erkenden dat we machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.”

Het maakt niet uit wat of hoeveel we gebruikten. In NA-Anonieme Verslaafden moet clean blijven op de eerste plaats komen. We realiseren ons dat we niet tegelijkertijd drugs kunnen gebruiken en kunnen leven. Wanneer we onze machteloosheid en ons onvermogen om ons leven te hanteren erkennen, openen we de deur naar herstel. Niemand kon ons ervan overtuigen dat we verslaafden waren. Dit is een erkenning die we zelf moeten

maken. Als sommigen van ons twijfels hebben, stellen ze zich deze vraag: "Kan ik mijn gebruik van welke geest- of stemmingsveranderende chemicaliën dan ook in de hand houden?"

Zodra dit wordt voorgesteld zullen de meeste verslaafden inzien dat gecontroleerd gebruik onmogelijk is. Wat het resultaat ook is, we merken dat we ons gebruik niet voor langere tijd kunnen beheersen.

Dit zou er duidelijk op wijzen dat een verslaafde geen controle heeft over drugs. Machteloosheid betekent drugs gebruiken tegen onze wil in. Als we niet kunnen stoppen met gebruiken, hoe kunnen we onszelf dan wijsmaken dat we alles in de hand hebben? Het onvermogen om te stoppen met gebruiken, zelfs met de grootste wilskracht en het meest oprechte verlangen, is wat we bedoelen als we zeggen: "We hebben absoluut geen keuze". Hoe dan ook, wanneer we ophouden met ons gebruik te rechtvaardigen, hebben we wel een keuze.

We liepen niet over van liefde, eerlijkheid, openheid van geest of bereidwilligheid toen we de NA-gemeenschap binnenkwamen. We bereikten een punt waarop we niet langer konden doorgaan met gebruiken vanwege fysieke, mentale en spirituele pijn. Toen we verslagen waren, werden we bereidwillig.

Ons onvermogen om ons drugsgebruik in de hand te houden is een symptoom van de ziekte verslaving. We staan niet alleen machteloos tegenover drugs maar ook tegenover onze verslaving. Om te kunnen herstellen moeten we dit feit erkennen. Verslaving is een fysieke, mentale en spirituele ziekte die ieder gebied van ons leven aantast.

Het fysieke aspect van onze ziekte is het dwangmatig gebruik van drugs: het onvermogen om te stoppen met gebruiken als we eenmaal zijn begonnen. Het mentale aspect van onze ziekte is de obsessie, of het alles overweldigende verlangen om te gebruiken, zelfs wanneer we ons leven

aan het verwoesten zijn. Het spirituele deel van onze ziekte is onze totaal ego-centrische houding. We hadden het gevoel dat we konden stoppen wanneer we dat wilden, ondanks alle bewijzen van het tegendeel. Ontkenning, vervanging, rationalisatie, rechtvaardiging, achterdocht, schuld, schaamte, verwaarlozing, aftakeling, afzondering en controleverlies zijn allemaal gevolgen van onze ziekte. Onze ziekte is voortschrijdend, ongeneeslijk en fataal. De meesten van ons zijn opgelucht om er achter te komen dat ze een ziekte hebben in plaats van een morele tekortkoming.

We zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, maar we zijn wel verantwoordelijk voor ons herstel. De meesten van ons probeerden op eigen kracht te stoppen met gebruiken, maar we konden niet met en niet zonder drugs leven. Uiteindelijk realiseerden we ons dat we machteloos stonden tegenover onze verslaving.

Velen van ons probeerden te stoppen met gebruiken op pure wilskracht. Die actie bleek een tijdelijke oplossing. We merkten dat wilskracht alléén niet zou werken op lange termijn. We probeerden ontelbare andere remedies: psychiaters, ziekenhuizen, afkickcentra, minnaars, nieuwe woonplaatsen, nieuwe banen. Alles wat we probeerden, mislukte. We begonnen in te zien dat we de meest onvoorstelbare nonsens hadden verzonnen om de puinhoop die we van ons leven maakten met drugs, te rechtvaardigen.

Totdat we ons voorbehoud laten varen, is het fundament van ons herstel in gevaar. Terughoudendheid berooft ons van de voordelen die dit programma ons te bieden heeft. Door ons te ontdoen van elk voorbehoud, geven we ons over. Dan en alleen dan, kunnen we geholpen worden te herstellen van de ziekte verslaving.

Nu is de vraag: "Als we machteloos zijn, hoe kan NA-Anonieme Verslaafden ons dan helpen?". We beginnen met om hulp

vragen. Het fundament van ons programma is de erkenning dat we, vanuit onszelf, geen macht hebben over onze verslaving. Wanneer we dit feit kunnen accepteren, hebben we het eerste deel van Stap Een volbracht.

Een tweede erkenning moet gemaakt worden voordat ons fundament af is. Als we hier stoppen, zullen we slechts de halve waarheid kennen. We zijn sterren in het manipuleren van de waarheid. Aan de ene kant zeggen we: "Ja, ik sta machteloos tegenover mijn verslaving", en aan de andere kant: "Wanneer ik mijn leven op orde heb, kan ik met drugs omgaan". Zulke gedachten brachten ons terug tot actieve verslaving. Het kwam nooit bij ons op om te vragen: "Als we onze verslaving niet kunnen beheersen, hoe kunnen we dan ons leven beheersen?". We voelden ons ellendig zonder drugs, en ons leven was onhanteerbaar.

Het niet in staat zijn om te werken of taken te vervullen en het hebben van een

afbrekende houding zijn eenvoudig te zien als kenmerken van een onhanteerbaar leven. Onze naasten zijn over het algemeen teleurgesteld, verbijsterd en verward door ons gedrag en vaak verlaten of verstoten zij ons. Het vinden van werk, maatschappelijk aanvaard worden en hereniging met onze families maakt ons leven niet hanteerbaar. Maatschappelijk aanvaard zijn staat niet gelijk aan herstel.

We hebben ondervonden dat we geen andere keuze hadden dan onze oude manier van denken volledig te veranderen of terug te vallen naar gebruiken. Als we ons best doen, werkt het voor ons zoals het gewerkt heeft voor anderen. Toen we onze oude manier van leven niet langer konden verdragen, begonnen we te veranderen. Vanaf dat moment begonnen we in te zien dat iedere dag clean een succesvolle dag is, ongeacht wat er gebeurt. Overgave betekent niet meer te hoeven vechten. We accepteren onze verslaving en ons leven zoals het is. We worden be-

reidwillig te doen wat noodzakelijk is om clean te blijven, zelfs de dingen die we niet leuk vinden om te doen.

Totdat we Stap Een deden, zaten we vol angst en twijfel. Op dat punt voelden velen van ons zich verloren en verward. We voelden ons anders. Door aan deze stap te werken, bevestigden we onze overgave aan de principes van NA. Pas na overgave zijn we in staat de vervreemding van verslaving te boven te komen. Als verslaafden zijn we pas te helpen als we kunnen erkennen dat we volledig verslagen zijn. Dit kan beangstigend zijn, maar het is het fundament waarop we ons leven bouwen.

Stap Een betekent dat we niet hoeven te gebruiken, en dat is een enorme vrijheid. Het duurde even voor sommigen van ons om zich te realiseren dat hun leven onhanteerbaar was geworden. Voor anderen was de onhanteerbaarheid van hun leven het enige wat duidelijk was. In ons hart wisten we dat drugs ons konden

veranderen in iemand die we niet wilden zijn.

Door clean te zijn en aan deze stap te werken, zijn we van onze ketenen bevrijd. Hoe het ook zij, geen van deze stappen heeft toverkracht. We zeggen niet alleen de woorden van deze stap; we leren ze te leven. We zien voor onszelf dat het programma ons iets te bieden heeft.

We hebben hoop gevonden. We kunnen leren te functioneren in de wereld waarin we leven. We kunnen betekenis en zin in ons leven vinden en bevrijd worden van waanzin, verdorvenheid, en een vroegtijdige dood.

Als we onze machteloosheid en ons onvermogen ons eigen leven te hanteren erkennen, openen we de deur voor een Macht groter dan onszelf die ons kan helpen. Niet waar we vandaan komen telt, maar waar we heen gaan.

Stap Twee

“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.”

De Tweede Stap is noodzakelijk als we verwachten voortgaand herstel te bereiken. De Eerste Stap laat ons achter met een behoefte te geloven in iets dat ons kan helpen met onze machteloosheid, nuttelosheid, en hulpeloosheid.

De Eerste Stap heeft een vacuüm in ons leven achtergelaten. We moeten iets vinden om die leegte te vullen. Dit is het doel van de Tweede Stap.

Sommigen van ons namen deze stap aanvankelijk niet serieus; we gingen er aan voorbij met een minimum aan belangstelling, slechts om te merken dat de volgende stappen niet werkten totdat we aan Stap Twee werkten. Zelfs toen we erkenden dat we hulp nodig hadden met ons drugprobleem, wilden velen van ons niet

de behoefte erkennen aan vertrouwen en geestelijke gezondheid.

We hebben een ziekte: voortschrijdend, ongeneeslijk en fataal. Op de een of andere manier trokken we er op uit en kochten we onze vernietiging op afbetaling! Wij allemaal, van de tasjes rovende junk tot het lieve oude dametje dat twee of drie dokters bezocht voor legale recepten, hebben één ding gemeen: we zoeken onze vernietiging een pakje per keer, een paar pillen per keer, of een fles per keer, totdat we eraan doodgaan. Dit is op zijn minst een deel van de waanzin van verslaving. De prijs mag hoger lijken voor de verslaafde die hoereert voor drugs dan voor een verslaafde die alleen maar tegen een dokter liegt. Uiteindelijk betalen beiden voor hun ziekte met hun leven. Waanzin is dezelfde fouten herhalen en andere resultaten verwachten.

Doorgaans beseffen wij wanneer we in het programma komen dat we keer op keer terugvielen tot gebruiken, zelfs al

wisten we dat we ons leven aan het vernietigen waren. Waanzin is drugs gebruiken, dag in dag uit, wetende dat er alleen lichamelijke en psychische verwoesting volgt wanneer we gebruiken. De meest duidelijke waanzin van de ziekte verslaving is de obsessie om drugs te gebruiken.

Stel jezelf deze vraag: geloof ik dat het waanzinnig zou zijn om op iemand af te stappen en te zeggen: "Mag ik alstublieft een hartaanval of een dodelijk ongeluk?" Als je het er mee eens kan zijn dat dit waanzinnig zou zijn, zou je geen probleem moeten hebben met de Tweede Stap.

In dit programma is het eerste dat we doen stoppen met drugs gebruiken. Vanaf dat moment beginnen we de pijn te voelen van leven zonder drugs of iets om ze mee te vervangen. De pijn dwingt ons te zoeken naar een Macht groter dan onszelf die onze obsessie om te gebruiken kan verlichten.

Het proces van “ertoe komen te geloven” is voor de meeste verslaafden precies eender. De meesten van ons ontbrak het aan een werkende relatie met een Hogere Macht. We beginnen deze relatie te ontwikkelen door simpelweg de mogelijkheid toe te laten van een Macht groter dan onszelf. De meesten van ons hebben er geen moeite mee te erkennen dat verslaving een destructieve kracht in ons leven was geworden. Onze beste pogingen resulteerden in nog grotere vernietiging en wanhoop. Op een bepaald moment realiseerden we ons dat we de hulp nodig hadden van een of andere Macht groter dan onze verslaving. Ons begrip van een Hogere Macht is aan ons. Niemand beslist voor ons. We kunnen het de groep noemen, het programma, of we kunnen het God noemen. De enige gesuggereerde richtlijn is dat deze Macht liefdevol is, zorgzaam en groter dan ons zelf. We hoeven niet religieus te zijn om dit idee te accepteren. Het punt is dat we onze geest

openen om te geloven. We kunnen het hier moeilijk mee hebben, maar door open van geest te blijven, vinden we, vroeger of later, de hulp die we nodig hebben.

We praatten met en luisterden naar anderen. We zagen andere mensen herstellen en zij vertelden ons wat voor hen werkte. We begonnen bewijs te zien van een of andere Macht die niet helemaal verklaard kon worden. Geconfronteerd met dit bewijs begonnen we het bestaan van een Macht groter dan ons zelf te accepteren. We kunnen deze Macht gebruiken lang voordat we hem begrijpen.

Acceptatie wordt vertrouwen naarmate we toevalligheden en wonderen zien gebeuren in ons leven. We gaan ons steeds gemakkelijker voelen met onze Hogere Macht als een bron van kracht. Wanneer we deze Macht leren vertrouwen, beginnen we onze angst voor het leven te boven te komen.

Het proces van “ertoe komen te geloven” maakt ons weer geestelijk gezond.

De kracht om in actie te komen, komt van dit geloof. We moeten deze stap accepteren om te beginnen op de weg naar herstel. Wanneer ons geloof gegroeid is, zijn we klaar voor Stap Drie.

Stap Drie

“Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.”

Als verslaafden hebben we onze wil en ons leven vele malen overgedragen aan een vernietigende kracht. Onze wil en ons leven werden beheerst door drugs. We waren gevangen door onze behoefte aan de onmiddellijke bevrediging die drugs ons gaven. Gedurende die tijd werd ons hele wezen – lichaam, psyche en geest – overheerst door drugs. Voor een tijdje was dat aangenaam, totdat de euforie begon te verbleken en we de kwaadaardige kant van verslaving ervoeren. We merkten dat

hoe vaker we “high” werden, hoe dieper we zonken. We hadden de keuze: of we leden de pijn van ontwenning of we namen meer drugs.

Voor ons allemaal kwam de dag dat er geen keuze meer was: we moesten gebruiken. Terwijl we onze wil en ons leven hadden overgeleverd aan onze verslaving, zochten we in uiterste wanhoop naar een uitweg. Bij NA-Anonieme Verslaafden besluiten we onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrijpen. Dit is een enorme stap. We hoeven hier niet religieus voor te zijn; iedereen kan deze stap nemen. Het enige wat nodig is, is bereidwilligheid. Het enige wat essentieel is, is dat we de deur openen naar een Macht groter dan onszelf.

Ons concept van God komt niet vanuit dogma's, maar vanuit wat wij geloven en wat voor ons werkt. Velen van ons begrijpen God simpelweg als de kracht die ons clean houdt. Het recht om God te begrijp-

pen zoals je zelf wilt, is absoluut en zonder enige valstrikken. Omdat we dit recht hebben, is het noodzakelijk om oprecht te zijn in onze overtuiging als we geestelijk willen groeien.

Het enige wat we moesten doen, was het proberen. Als we ons best deden, werkte het programma voor ons zoals het voor talloze anderen werkte. De Derde Stap zegt niet: "We droegen onze wil en ons leven over aan de zorg van God". Er staat: "We namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen". Wij namen de beslissing; hij werd niet voor ons genomen door drugs, onze families, een reclasseringsambtenaar, rechter, therapeut of dokter. Wij namen de beslissing! Voor de eerste keer sinds die eerste "high" hebben we een beslissing voor onszelf genomen.

Het woord beslissing impliceert actie. Deze beslissing is gebaseerd op vertrouwen. We hoeven alleen maar te geloven

dat het wonder dat we aan het werk zien in het leven van verslaafden die clean zijn, kan werken voor iedere verslaafde die het verlangen heeft om te veranderen. We realiseren ons simpelweg dat er een kracht is voor geestelijke groei die ons kan helpen toleranter, geduldiger en hulpvaardiger te worden. Velen van ons hebben gezegd: "Neem mijn wil en mijn leven. Leid me in mijn herstel. Laat me zien hoe ik moet leven". De opluchting van "laat gaan en laat God" helpt ons een leven te ontwikkelen dat de moeite waard is.

Overgave aan de wil van onze Hogere Macht wordt gemakkelijker door dagelijkse oefening. Als we het oprecht proberen, werkt het. Velen van ons beginnen de dag met een eenvoudig verzoek om leiding van onze Hogere Macht.

Hoewel we weten dat "het overdragen" werkt, kunnen we toch onze wil en ons leven terugnemen. We kunnen zelfs kwaad worden omdat God het toestaat. Er zijn tijden in ons herstel dat de beslis-

sing om Gods hulp te vragen onze grootste bron van kracht en moed is. We kunnen die beslissing niet vaak genoeg nemen. We geven ons rustig over en laten God zoals wij Hem begrijpen voor ons zorgen.

In eerste instantie duizelde het ons van vragen: "Wat zal er gebeuren als ik mijn leven overdraag? Zal ik "volmaakt" worden?" Misschien waren we realistischer. Sommigen van ons moesten zich tot een ervaren NA-lid wenden en vragen: "Hoe was het voor jou?" Het antwoord zal van persoon tot persoon verschillen. De meesten van ons zien openheid van geest, bereidwilligheid en overgave als de sleutelbegrippen voor deze stap.

We hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van een Macht groter dan onszelf. Als we grondig en oprecht zijn, zullen we verbeteringen opmerken. Onze angsten worden minder en vertrouwen begint te groeien naarmate we de ware betekenis van overgave leren ken-

nen. We vechten niet langer tegen angst, woede, schuld, zelfmedelijden of depressie. We zijn ons ervan bewust dat de Macht die ons bij dit programma bracht, nog steeds bij ons is en zal doorgaan met ons te leiden als wij dat toestaan. Langzamerhand beginnen we de verlamrende angst van hopeloosheid kwijt te raken. Het bewijs van deze stap toont zich in de manier waarop we leven.

We zijn een clean leven op prijs gaan stellen en we willen meer van het goede dat de NA-gemeenschap ons te bieden heeft. We weten nu dat we niet kunnen pauzeren in ons spirituele programma; we willen eruit halen wat erin zit.

We zijn nu gereed voor ons eerste eerlijke zelfonderzoek en we beginnen met Stap Vier.

Stap Vier

“Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.”

Het doel van een grondige en onbevreesde morele inventaris is de verwarring en tegenstrijdigheden in ons leven op een rijtje te zetten, zodat we er achter kunnen komen wie we werkelijk zijn. We beginnen met een nieuwe manier van leven en moeten af zien te komen van de lasten en valkuilen die ons beheersten en onze groei in de weg stonden.

Als we bij deze stap aankomen, zijn de meesten van ons bang dat er een monster in ons zit dat, eenmaal vrijgelaten, ons zal vernietigen. Deze angst kan er de oorzaak van zijn dat we onze inventarisatie uitstellen, of ons er zelfs in het geheel van weerhouden deze beslissende stap te doen. We hebben ondervonden dat angst een gebrek aan vertrouwen is en we hebben een liefdevolle, persoonlijke God gevonden tot

wie we ons kunnen wenden. We hoeven niet langer bevreesd te zijn.

We waren experts in zelfbedrog en rationalisatie. Door onze inventaris te schrijven, kunnen we deze obstakels overwinnen. Een geschreven inventaris zal delen van ons onderbewustzijn ontsluiten die verborgen blijven als we alleen maar denken en praten over wie we zijn. Staat het eenmaal op papier, dan is onze ware aard veel makkelijker te zien en veel moeilijker te ontkennen. Het eerlijk beoordelen van onszelf is één van de sleutels tot onze nieuwe manier van leven.

Laten we het onder ogen zien: toen we gebruikten, waren we niet eerlijk tegenover onszelf. We worden eerlijk tegenover onszelf wanneer we toegeven dat verslaving ons verslagen heeft en dat we hulp nodig hebben. Het duurde lang om toe te geven dat we verslagen waren. We ontdekten dat we niet in één dag lichame-lijk, mentaal of spiritueel konden herstellen. Stap Vier zal ons helpen op weg naar

ons herstel. De meesten van ons komen tot de ontdekking dat we niet zo verschrikkelijk of zo geweldig waren als we dachten. We zijn verrast dat we goede punten in onze inventaris vinden. Iedereen die enige tijd in het programma zit en aan deze stap heeft gewerkt, zal je vertellen dat de Vierde Stap een keerpunt in zijn leven was.

Sommigen van ons maken de fout de Vierde Stap te benaderen alsof het een bekentenis is van hoe afschuwelijk we zijn – hoe slecht we zijn geweest. In deze nieuwe manier van leven kan een overvloed aan emotionele problemen gevaarlijk zijn. Dit is niet het doel van de Vierde Stap. We proberen ons te bevrijden van oude, onbruikbare leefpatronen. We doen de Vierde Stap om te groeien en om kracht en inzicht te verwerven. We kunnen de Vierde Stap op een aantal manieren benaderen.

Om het vertrouwen en de moed te hebben een onbevreesde inventaris te schrij-

ven, zijn de Stappen Een, Twee en Drie de noodzakelijke voorbereiding. Het is aan te raden, voordat we beginnen, de eerste drie stappen met een sponsor door te nemen. We gaan ons op ons gemak voelen met deze stappen. We gunnen onszelf het voorrecht ons goed te voelen over wat we aan het doen zijn. We hebben lange tijd ons voor niets uitgesloofd en hebben niets bereikt. Nu beginnen we met de Vierde Stap en laten onze angst los. We zetten het simpelweg op papier, zo goed als we op dit moment kunnen.

We moeten klaar zijn met het verleden en er niet aan vast blijven houden. We willen ons verleden onder ogen zien, het bezien voor wat het werkelijk was en het loslaten zodat we vandaag kunnen leven. Voor de meesten van ons was het verleden een spook op zolder en we waren bang die zolder op te gaan uit vrees voor wat dat spook ons zou kunnen aandoen. We hoeven niet alleen naar het verleden

te kijken. Onze wil en ons leven liggen nu in de handen van onze Hogere Macht.

Een grondige en eerlijke inventaris schrijven leek onmogelijk. Dat was het ook zolang we het op eigen kracht wilden doen. Voor we gaan schrijven, nemen we een moment van stilte in acht en vragen om de kracht onbevreesd en grondig te zijn.

In Stap Vier beginnen we contact te krijgen met onszelf. We schrijven over onze minpunten zoals schuld, schaamte, wroeging, zelfmedelijden, wrok, woede, depressiviteit, frustratie, verwarring, eenzaamheid, bezorgdheid, verraad, hoopeloosheid, falen, angst en ontkenning.

We schrijven over dingen die ons hinderen, hier en nu. We hebben de neiging tot negatief denken. Door het op papier te zetten, geven we onszelf de kans positiever te kijken naar wat er gebeurt.

Pluspunten moeten we ook bekijken als we een nauwkeurig en compleet beeld van onszelf willen krijgen. Voor de mees-

ten van ons is dit erg moeilijk omdat het moeilijk te aanvaarden is dat we goede eigenschappen hebben. We hebben echter allemaal goede eigenschappen waarvan we in het programma pas een groot deel ontdekten, zoals clean zijn, openheid van geest, Godsbesef, eerlijkheid tegenover anderen, acceptatie, positieve actie, het delen van ervaringen met anderen, bereidwilligheid, moed, vertrouwen, geven om anderen, dankbaarheid, vriendelijkheid en edelmoedigheid. In het algemeen bevat onze inventaris ook stof over relaties.

We bekijken ons vroegere en huidige gedrag opnieuw om uit te maken wat we willen behouden en wat we kwijt willen. Niemand dwingt ons onze ellende op te geven. Deze stap heeft de reputatie moeilijk te zijn; in werkelijkheid is hij tamelijk eenvoudig.

We schrijven onze inventaris zonder rekening te houden met Stap Vijf. We werken aan Stap Vier alsof Stap Vijf niet bestaat. We kunnen alléén schrijven of in de

nabijheid van anderen; het is maar wat de schrijver prettig vindt. We kunnen zo lang of zo kort schrijven als nodig is. Iemand met ervaring kan helpen. Het belangrijkste is een morele inventaris te schrijven. Mocht het woord “moreel” ons storen, dan kunnen we het een positief/negatief-inventaris noemen.

De manier om een inventaris te schrijven, is hem te schrijven! Het denken over een inventaris, het erover praten, of het theoretiseren over de inventaris, zal hem niet op papier doen verschijnen. We gaan zitten met een schrijfblok, vragen om leiding, pakken onze pen en beginnen te schrijven. Alles waar we over denken, is materiaal voor de inventaris. Als we ons realiseren hoe weinig we te verliezen en hoeveel we te winnen hebben, beginnen we aan deze stap.

Een vuistregel is dat we wél te weinig kunnen schrijven, nooit te veel. De inventaris zal bij de persoon passen. Het lijkt misschien moeilijk of pijnlijk. Het kan

onmogelijk lijken. We kunnen bang zijn dat het in contact komen met onze gevoelens een overweldigende kettingreactie van pijn en paniek teweeg zal brengen. Misschien zouden we een inventarisatie het liefst vermijden uit angst om te falen. Als we onze gevoelens negeren, zal de spanning ons teveel worden. De angst voor wat ons boven het hoofd hangt, overstemt onze faalangst.

Een inventarisatie opmaken wordt een opluchting omdat de pijn van het wél-doen minder is dan de pijn van het niet-doen. We leren dat pijn een motiverende factor voor herstel kan zijn. Het onder ogen zien wordt dus onvermijdelijk. Ieder onderwerp van een stap-bijeenkomst lijkt over de Vierde Stap of over het opmaken van de dagelijkse inventaris te gaan. Door het inventarisatieproces zijn we in staat met alle zaken die zich kunnen ophopen om te gaan. Hoe meer we naar ons programma leven, hoe meer God ons lijkt te confronteren met moeilijke-

den. Doen deze zich voor, dan schrijven we erover. We beginnen plezier te krijgen in ons herstel omdat we een manier hebben om schaamte, schuld of wrok op te lossen.

De in ons opgehoopte spanning komt vrij. Schrijven neemt de druk van de ketel. We bepalen zelf of we de druk opvoeren, de deksel er weer opdoen of stoom afblazen. We hoeven het niet langer benauwd te hebben.

We gaan zitten met pen en papier en vragen hulp van God, zoals wij Hem begrijpen, om de karakterfouten te onthullen die pijn en lijden veroorzaken. We bidden om moed om onbevreesd en grondig te zijn, en we bidden dat de inventaris ons moge helpen ons leven op orde te brengen. Als we bidden en actie ondernemen, gaat het altijd beter voor ons.

We zullen niet perfect worden. Zouden we perfect zijn, dan waren we niet menselijk. Het belangrijkste is dat we ons best doen. We gebruiken het gereedschap dat

we tot onze beschikking hebben en ontwikkelen het vermogen onze emoties te overleven. We willen niets verliezen van wat we verworven hebben. We willen voortgaan met het programma. Het is onze ervaring dat een inventaris, hoe grondig en diepgaand ook, geen blijvend effect heeft als hij niet prompt wordt gevolgd door een even grondige Vijfde Stap.

Stap Vijf

“Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.”

De Vijfde Stap is de sleutel naar vrijheid. Hij maakt het ons mogelijk clean te leven in het heden. De ware aard van onze fouten met iemand delen, maakt ons vrij om te leven. Na een grondige Vierde Stap, gaan we aan de slag met de inhoud van onze inventaris. Ons is verteld dat als we deze tekortkomingen voor onszelf hou-

den, ze ons terug zullen leiden tot gebruiken. Vasthouden aan ons verleden zou ons uiteindelijk ziek maken en ons ervan weerhouden deel te nemen aan onze nieuwe levenswijze. Als we niet eerlijk zijn met het doen van de Vijfde Stap, zullen we dezelfde negatieve resultaten boeken die oneerlijkheid ons in het verleden bracht.

Stap Vijf stelt voor dat we tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten bekennen. We kijken naar onze fouten, onderzochten onze gedragspatronen en begonnen de dieper liggende aspecten van onze ziekte te zien. Nu gaan we onze inventaris met iemand anders delen, hardop.

Onze Hogere Macht zal bij ons zijn tijdens onze Vijfde Stap. We zullen hulp ontvangen en ons vrij voelen om onszelf en iemand anders onder ogen te komen. Het leek onnodig om de ware aard van onze fouten tegenover onze Hogere Macht te bekennen. "God weet die dingen al",

redeneerden we. Hoewel Hij het al weet, moet de erkenning van onze lippen komen om echt effectief te zijn. Stap Vijf is niet simpelweg het voorlezen van Stap Vier.

Jarenlang vermeden we onszelf te zien zoals we werkelijk waren. We schaamden ons voor onszelf en voelden ons geïsoleerd van de rest van de wereld. Nu we het beschamende deel van ons verleden te pakken hebben, kunnen we het uit ons leven verwijderen door het onder ogen te zien en te erkennen. Het zou tragisch zijn om het allemaal op te schrijven en het vervolgens in een lade op te bergen. Deze tekortkomingen groeien in het donker; blootgesteld aan licht sterven ze af.

Voor we bij NA-Anonieme Verslaafden kwamen, dachten we dat niemand kon begrijpen wat we gedaan hadden. We vreesden dat als we onszelf ooit zouden laten zien zoals we werkelijk waren, we zeker afgewezen zouden worden. De meeste verslaafden voelen zich hier on-

gemakkelijk over. We zien in dat we niet realistisch waren door het zo te voelen. Onze mede-NA-leden begrijpen ons wel degelijk.

We moeten de persoon die onze Vijfde Stap gaat aanhoren zorgvuldig kiezen. We moeten er zeker van zijn dat diegene begrijpt wat we doen en waarom we het doen. Hoewel er geen vaste regel bestaat voor de persoon van onze keuze, is het van belang dat we vertrouwen hebben in die persoon. Alleen volledig vertrouwen in de integriteit en discretie van die persoon kan ons bereid maken grondig te zijn in deze stap. Sommigen doen hun Vijfde Stap met een volkomen onbekende terwijl anderen zich meer op hun gemak voelen bij iemand van NA-Anonieme Verslaafden. We weten dat een andere verslaafde ons minder snel kwaadwillig of met onbegrip zal veroordelen.

Als we onze keus eenmaal gemaakt hebben en alleen zijn met die persoon, gaan we verder, met hun aanmoediging.

We willen duidelijk, eerlijk en grondig zijn. We beseffen dat dit een kwestie is van leven of dood.

Sommigen van ons probeerden delen van hun verleden te verbergen in een poging een eenvoudiger manier te vinden om met hun gevoelens om te gaan. Misschien denken we dat we genoeg hebben gedaan door te schrijven over ons verleden. We kunnen ons deze vergissing niet veroorloven. Deze stap zal onze motieven en handelingen blootleggen. We kunnen niet verwachten dat deze dingen zichzelf blootgeven. Onze schaamte zal uiteindelijk overwonnen worden en we kunnen toekomstige schuld vermijden.

We stellen niet uit. We moeten zorgvuldig zijn. We willen de simpele waarheid vertellen, zonder omwegen, zo snel mogelijk. Er is altijd het gevaar dat we onze fouten overdrijven. Het is net zo gevaarlijk ons aandeel aan het verleden te minimaliseren of te rationaliseren. Uiteindelijk willen we nog steeds goed klinken.

Verslaafden hebben de neiging geheime levens te leiden. Jarenlang hebben we onze lage eigendunk verborgen achter een vals imago waarvan we hoopten dat het anderen zou misleiden. Helaas misleiden we onszelf meer dan wie dan ook. Hoewel we uiterlijk vaak zelfverzekerd en aantrekkelijk leken, verborgen we in werkelijkheid vaak een innerlijk onzeker iemand. De maskers moeten af. We delen onze inventaris zoals die geschreven is, met iemand, en slaan niets over. We blijven deze stap eerlijk en grondig benaderen tot we klaar zijn. Het is een enorme opluchting van al onze geheimen af te komen en de last van ons verleden met iemand te delen.

Gewoonlijk als we deze stap delen met de toehoorder, zal die ook dingen uit eigen ervaring vertellen. We komen er achter dat we niet uniek zijn. We zien, door de acceptatie van degene die we in vertrouwen hebben genomen, dat we geaccepteerd kunnen worden, gewoon zoals we zijn.

We kunnen ons misschien niet meer alle gemaakte fouten herinneren. Maar, we doen ons uiterste best. We beginnen echte, persoonlijke gevoelens van spirituele aard te ervaren. Waar we eens theorieën hadden over spirituele zaken, beginnen we nu oog te krijgen voor een spirituele realiteit. Dit eerste zelfonderzoek onthult meestal een aantal gedragspatronen waar we niet erg blij mee zijn. Het onder ogen zien en naar buiten brengen van deze patronen maakt het ons echter mogelijk om er constructief mee om te gaan. We kunnen deze veranderingen niet alléén bewerkstelligen. We zullen de hulp nodig hebben van God, zoals wij Hem begrijpen en van de Gemeenschap van NA-Anonieme Verslaafden.

Stap Zes

“Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.”

Waarom om iets vragen voor we er klaar voor zijn? Dat zou vragen om moeilijkheden zijn. Zo dikwijls hebben verslaafden de beloning van hard werken gezocht zonder daarvoor de inspanning te leveren. Bereidwilligheid is waar we naar streven in Stap Zes. Hoe oprecht we aan deze stap werken, zal direct samenhangen met hoezeer we verlangen te veranderen.

Willen we echt af van onze wrok, onze woede, onze angst? Velen van ons hechten aan onze angsten, twijfels, zelfminachting of haat, omdat de pijn die we kennen een bepaalde verwrongen zekerheid biedt. Het lijkt veiliger om dat wat we kennen te omarmen, dan om het los te laten voor het onbekende.

Het loslaten van karakterfouten moet vastberaden gebeuren. Wij lijden omdat

onze karakterfouten ons verzwakken. In situaties waarin we trots waren, bemerken we nu dat arrogantie niet zonder gevolgen is. Als we niet nederig zijn, worden we vernederd. Als we hebzuchtig zijn, bemerken we dat we nooit genoeg hebben. Voordat we Stap Vier en Vijf deden konden we toegeven aan angst, woede, oneerlijkheid of zelfmedelijden. Nu vertroebelt het toegeven aan deze karakterfouten ons vermogen om logisch na te denken. Zelfzucht wordt een onverdraaglijke, destructieve keten die ons bindt aan onze slechte gewoonten. De fouten in ons karakter beroven ons van al onze tijd en energie.

We onderzoeken de Vierde Stap-inventaris en krijgen een goede kijk op wat deze fouten met ons leven doen. We beginnen er naar uit te zien om vrij te zijn van deze karakterfouten. We bidden of worden op een andere manier bereidwillig, gereed en in staat om God deze destructieve trekken te laten wegnemen. Als we clean wil-

len blijven, zal onze persoonlijkheid moeten veranderen. We willen veranderen.

We moeten oude fouten met een open geest benaderen. We zijn ons bewust van onze fouten en toch maken we nog dezelfde vergissingen en zijn we niet in staat om te breken met deze slechte gewoonten. We kijken binnen de NA-gemeenschap uit naar het soort leven dat we voor onszelf willen. We vragen onze vrienden: "Heb jij slechte gewoonten losgelaten?" Vrijwel zonder uitzondering is het antwoord: "Ja, naar mijn beste kunnen." Als we zien hoe onze tekortkomingen aanwezig zijn in ons leven, en we ze accepteren, kunnen we ze loslaten en verder gaan met ons nieuwe leven. We leren dat we groeien als we nieuwe fouten maken in plaats van oude te herhalen.

Als we aan Stap Zes werken, is het belangrijk om te onthouden dat we menselijk zijn en dat we geen onrealistische verwachtingen van onszelf moeten hebben. Dit is een stap van bereidwilligheid. Be-

reidwilligheid is het spirituele principe van Stap Zes. Stap Zes helpt ons om ons te bewegen in een spirituele richting. Menselijk als we zijn, zullen we van onze koers afdwalen.

Opstandigheid is een karakterfout die hier veel kan bederven. We hoeven ons vertrouwen niet te verliezen wanneer we opstandig worden. Opstandigheid kan onverschilligheid of onverdraagzaamheid voortbrengen die met volharding overwonnen kan worden. We blijven vragen om bereidwilligheid. We kunnen twijfels hebben of God ons te hulp zal komen. We kunnen bang zijn dat er iets mis zal gaan. We leggen dit voor aan een ander NA-lid, die zegt: "Je bent precies waar je hoort te zijn." We vernieuwen onze bereidheid om onze fouten te laten wegnemen. We geven ons over aan de simpele suggesties die het programma ons biedt. Hoewel we niet volkomen bereid zijn, gaan we de goede kant op.

Uiteindelijk komen vertrouwen, nederigheid en acceptatie in de plaats van trots en opstandigheid. We beginnen onszelf te kennen. We ontdekken dat we groeien naar een volwassen bewustzijn. Terwijl bereidwilligheid uitgroeit tot hoop, beginnen we ons beter te voelen. Misschien voor het eerst, zien we ons nieuwe leven voor ons. Met dit in het vooruitzicht, zetten we onze bereidwilligheid om in actie door verder te gaan naar Stap Zeven.

Stap Zeven

“Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.”

Karakterfouten of tekortkomingen zijn die dingen die ons hele leven al pijn en ellende veroorzaken. Als ze bijgedragen hadden aan onze gezondheid en ons geluk, dan waren we niet in zo'n staat van wanhoop terechtgekomen. We moesten

bereid worden om God, zoals wij Hem begrepen, deze fouten te laten wegnemen.

Met het besluiten te willen dat God ons bevrijdt van de nutteloze of destructieve aspecten van onze persoonlijkheid, zijn we bij de Zevende Stap aangekomen. We konden de beproeving van het leven niet in ons eentje aan. Pas toen we een echte puinhoop van ons leven hadden gemaakt, realiseerden we ons dat we het niet alleen konden. Door dit toe te geven, verwierven we een heel klein beetje nederigheid. Dit is het hoofdbestanddeel van Stap Zeven. Nederigheid is een resultaat van eerlijk worden tegenover onszelf. We hebben ons geoefend in eerlijk zijn sinds Stap Een. We accepteerden onze verslaving en machteloosheid. We vonden een kracht buiten onszelf en leerden daarop te vertrouwen. We onderzochten ons leven en ontdekten wie we echt zijn. Werkelijk nederig zijn betekent onszelf accepteren en eerlijk proberen onszelf te zijn. Niemand van ons is volmaakt goed of volmaakt

slecht. We zijn mensen met goede en slechte eigenschappen. Bovenal zijn we menselijk.

Nederigheid is voor clean blijven net zo belangrijk als voedsel en water zijn voor het in leven blijven. Naarmate onze verslaving voortschreed, wijdden we onze energie aan het voorzien in onze materiële verlangens. Alle andere behoeften lagen buiten ons bereik. We wilden altijd bevrediging van onze basisbehoeften.

De Zevende Stap is een actie-stap en het is tijd om God om hulp en ondersteuning te vragen. We moeten begrijpen dat onze manier van denken niet de enige manier is; andere mensen kunnen ons aanwijzingen geven. Wanneer iemand ons op een tekortkoming wijst, kan onze eerste reactie defensief zijn. We moeten ons realiseren dat we niet perfect zijn. Er zal altijd ruimte zijn voor groei. Als we echt vrij willen zijn, zullen we goed moeten kijken naar de inbreng van medeverslaafden. Als de tekortkomingen die we ontdekken echt

zijn en we een kans hebben ze kwijt te raken, zullen we zeker een gevoel van welbevinden ervaren.

Sommigen zullen op hun knieën willen gaan voor deze stap. Sommigen zullen heel stil zijn en anderen zullen zich emotioneel erg inspannen om een intense bereidwilligheid aan de dag te leggen. Het woord “nederig” is van toepassing omdat we deze Macht groter dan onszelf benaderen met de vraag om te leven in vrijheid, zonder de beperkingen van onze oude manier van doen. Velen van ons zijn bereid zonder voorbehoud aan deze stap te werken, in louter blind vertrouwen, omdat we ziek zijn van dat waar we mee bezig waren en van hoe we ons voelen. Wat het ook is dat werkt, we gaan er helemaal voor.

Dit is onze weg naar geestelijke groei. We veranderen iedere dag. Geleidelijk en voorzichtig trekken we onszelf terug uit de afzondering en eenzaamheid van verslaving en begeven ons in het volle leven.

Deze groei is niet het resultaat van wensen, maar van actie en gebed. Het hoofddoel van Stap Zeven is uit onszelf komen en streven naar het volbrengen van de wil van onze Hogere Macht.

Als we onverschillig zijn en niet de spirituele betekenis van deze stap vatten, kunnen we moeilijkheden ondervinden en oude problemen oprakelen. Eén gevaar is dat we te hard voor onszelf zijn.

Het delen van onze ervaringen met andere herstellende verslaafden zal helpen voorkomen dat we onszelf dodelijk serieus nemen. Het accepteren van de fouten van anderen kan ons helpen nederig te worden en kan voor ons de weg vrij maken om van onze eigen tekortkomingen verlost te worden. God werkt vaak door diegenen die zich genoeg om herstel bekommeren om ons te helpen ons bewust te worden van onze tekortkomingen.

We hebben gemerkt dat nederigheid een grote rol speelt in dit programma en in onze nieuwe manier van leven. We

maken onze inventaris op; we worden bereid om God de fouten in ons karakter te laten wegnemen; we vragen Hem nederig om onze tekortkomingen weg te nemen. Dit is onze weg naar spirituele groei, en we zullen doorgaan. We zijn klaar voor Stap Acht.

Stap Acht

“Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.”

Stap Acht is de test voor onze pas gevonden nederigheid. Ons doel is bevrijding van de schuld die we met ons meedragen. We willen de wereld in de ogen kijken zonder agressie of angst.

Zijn we bereid een lijst te maken van alle mensen die we schade berokkend hebben, om ons zodoende van de angst en schuld die het verleden voor ons inhield te bevrijden? De ervaring leert ons

dat we hiertoe bereid moeten worden voordat deze stap enig effect zal hebben.

De Achtste Stap is niet gemakkelijk; hij vereist een nieuw soort eerlijkheid ten aanzien van onze relaties met andere mensen. Met de Achtste Stap begint het proces van vergeving. We vergeven anderen; mogelijkervijze worden we zelf vergeven; en uiteindelijk vergeven we onszelf en leren we hoe te leven in deze wereld. Tegen de tijd dat we deze stap bereiken, zijn we klaar om begrip te tonen, in plaats van dit van anderen te vragen. We kunnen gemakkelijker leven en laten leven wanneer we weten waar we nog iets goed te maken hebben. Nu lijkt het nog moeilijk, maar eenmaal gedaan, zullen we ons afvragen waarom we dit niet veel eerder gedaan hebben.

We hebben echte eerlijkheid nodig voor we een accurate lijst kunnen maken. Ter voorbereiding op het maken van de Achtste Stap-lijst is het behulpzaam het begrip "schade berokkenen" te definiëren. Eén

definitie van “schade berokkenen” is: het toebrengen van lichamelijke of geestelijke schade. Een andere definitie van schade is: pijn, lijden of verlies veroorzaken. De schade kan worden veroorzaakt door iets wat gezegd, gedaan, of juist nagelaten wordt. De schade kan voortkomen uit woorden of handelingen, bedoeld of onbedoeld. De mate waarin we iemand schade berokkenen kan variëren van iemand zich ongemakkelijk laten voelen tot het veroorzaken van lichamelijk letsel of zelfs de dood.

De Achtste Stap confronteert ons met een probleem. Velen van ons hebben moeite met toegeven dat we anderen schade berokkend hebben, omdat we dachten dat wij de slachtoffers waren van onze verslaving. Het vermijden van deze rationalisatie is van wezenlijk belang voor de Achtste Stap. We moeten wat ons werd aangedaan scheiden van wat wij anderen aandeden. Onze rechtvaardigingen, en het idee dat we slachtoffer zijn, geven we op.

We hebben vaak het gevoel dat we alleen onszelf schade hebben berokkend en toch zetten we onszelf meestal als laatste op de lijst, of helemaal niet. Deze stap is het voetenwerk dat we doen om onze verwoeste levens te herstellen.

Het oordelen over de fouten van anderen zal ons niet tot betere mensen maken. We zullen ons beter voelen door schoon schip te maken en onszelf van schuld te bevrijden. Door het schrijven van onze lijst kunnen we niet langer ontkennen dat we schade berokkend hebben. We geven toe dat we anderen pijn hebben gedaan, direct of indirect, door een handeling, leugen, gebroken belofte of door nalatigheid.

We maken onze lijst, of nemen hem over van onze Vierde Stap, en voegen daar nog mensen aan toe wanneer we aan hen denken. We bekijken deze lijst eerlijk en onderzoeken openlijk onze fouten zodat we bereid kunnen worden het met hen weer goed te maken.

In sommige gevallen zullen we de personen die we onrecht hebben aangedaan niet kennen. Toen we gebruikten liep iedereen die we ontmoetten risico. Veel NA-leden noemen hun ouders, man of vrouw, kinderen, vrienden, minnaars, andere verslaafden, oppervlakkige kennissen, collega's, werkgevers, leraren, huisbazen en volslagen onbekenden. We kunnen onszelf ook op de lijst zetten omdat we onszelf, door onze actieve verslaving, langzaam aan het doden waren. Het kan nuttig zijn een aparte lijst te maken van mensen bij die we financiële schade berokkend hebben.

Zoals bij iedere stap, moeten we grondig zijn. De meesten van ons bereiken vaker hun doel niet, dan dat ze het voorbij streven. Tegelijkertijd kunnen we de voltooiing van deze stap niet blijven uitstellen alleen maar omdat we niet zeker zijn of onze lijst af is. Klaar zijn we nooit.

De laatste moeilijkheid bij het doen van de Achtste Stap is deze te onderscheiden

van de Negende. Vooruitzien op het daadwerkelijk weer goedmaken van onze fouten, kan een belangrijk obstakel zijn bij zowel het maken van de lijst als bij het bereidwillig worden. We doen deze stap alsof er geen Negende Stap is. We denken zelfs niet aan "het weer goed maken", maar we concentreren ons alleen op precies datgene wat de Achtste Stap zegt: een lijst maken en bereidwillig worden. Wat deze stap voornamelijk voor ons doet, is ons ervan bewust maken dat we, beetje bij beetje, een nieuwe houding ten opzichte van onszelf, en van hoe we met andere mensen omgaan, aannemen.

Aandachtig luisteren naar andere leden die hun ervaring met deze stap met ons delen, kan verlichting geven in de verwarring die we misschien hebben bij het schrijven van de lijst. Ook onze sponsors kunnen hun ervaring met hoe Stap Acht voor hen heeft gewerkt, met ons delen. Een vraag stellen tijdens een bijeenkomst, leert ons de gevoelens van anderen in de

groep, oftewel het groepsgeweten, kennen.

De Achtste Stap biedt een grote verandering in een door schuld en wroeging gedomineerd leven. Onze toekomst verandert omdat we degenen die we schade hebben berokkend, niet hoeven te mijden. Als resultaat van deze stap ontvangen we een nieuwe vrijheid die ons isolement kan beëindigen. We zijn geneigd zelf meer vergevend te zijn, nu we onze behoefte vergeven te worden beseffen. Op z'n minst weten we nu dat we niet langer opzettelijk de levens van anderen verzieken.

De Achtste Stap is een actie-stap. Zoals alle stappen biedt deze onmiddellijke voordelen. We zijn nu vrij om te beginnen met het weer goed maken van de schade in Stap Negen.

Stap Negen

“Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.”

Deze stap kan niet vermeden worden. Als we dat wel doen houden we een plek vrij in ons programma voor een terugval. Trots, angst en uitstel lijken vaak een onmogelijke barrière; ze staan vooruitgang en groei in de weg. Het is van belang om actie te ondernemen, en bereid te zijn de reacties te accepteren van diegenen die we hebben gekwetst. We “maken het goed” naar ons beste kunnen.

Timing is een essentieel onderdeel van deze stap. We moeten onze fouten rechtzetten als de gelegenheid zich voordoet, behalve wanneer we daardoor nog meer schade aanrichten. Soms kunnen we het niet feitelijk goed maken; het is niet mogelijk of niet praktisch uitvoerbaar. In sommige gevallen kunnen we het niet

goedmaken. Bereidwilligheid kan de plaats van de feitelijke actie innemen als we niet in staat zijn in contact te komen met diegenen die we benadeeld hebben. Aan de andere kant zouden we nooit contact uit de weg moeten gaan, of het uit moeten stellen, vanwege schaamte of angst.

We willen vrij zijn van schuld maar we willen dat niet bereiken ten koste van iemand anders. We kunnen het risico lopen een buitenstaander of een oude kameraad uit onze actieve verslaving erbij te betrekken die niet genoemd wil worden. We hebben noch het recht, noch de noodzaak om een ander in gevaar te brengen. Vaak is het noodzakelijk om advies van anderen te vragen in deze kwesties.

We raden je aan om juridische kwesties over te laten aan juristen, en financiële en medische problemen aan vakbekwame specialisten. Onderdeel van succesvol leren leven is leren wanneer we hulp nodig hebben.

In sommige oude relaties kan nog een onopgelost conflict bestaan. Ons aandeel in het oplossen van oude conflicten leveren we door onze fouten recht te zetten. We willen afstand nemen van verdere strijdpunten en voortdurende wrok. In veel gevallen kunnen we alleen naar de persoon toe gaan en nederig begrip vragen voor gemaakte fouten. Soms zal dit een vreugdevolle gebeurtenis zijn, als oude vrienden of relaties bereid blijken hun bitterheid te laten varen. In contact treden met iemand die nog steeds pijn lijdt door onze fouten kan gevaarlijk zijn. Een indirecte manier van fouten rechtzetten kan nodig zijn, als een directe manier onveilig lijkt of als het gevaar voor anderen kan opleveren. We zetten onze fouten zo goed mogelijk recht. We houden onszelf voor dat wanneer we onze fouten goed maken, we dat voor onszelf doen. In plaats van ons schuldig en beklemd te voelen, voelen we ons opgelucht over ons verleden.

We accepteren dat het onze acties waren die onze negatieve houding veroorzaakten. Stap Negen helpt ons met onze schuld, en helpt anderen met hun woede. Soms is het enige dat we kunnen doen om iets goed te maken, clean blijven. We zijn het aan onszelf en onze naasten verplicht. We veroorzaken geen narigheid meer in de maatschappij als gevolg van ons drugsgebruik. Soms is de enige manier om "het goed te maken" iets bijdragen aan de maatschappij. Nu zijn we bezig onszelf en andere verslaafden te helpen herstellen. Dit is een geweldige manier om het goed te maken met de hele samenleving.

In het proces van herstel worden we geestelijk weer gezond gemaakt, en geestelijke gezondheid is onder meer ons op een doeltreffende manier te verhouden tot anderen. We ervaren anderen minder vaak als een bedreiging van onze zekerheid. Echte zekerheid zal de plaats innemen van de lichamelijke pijn en de geestelijke verwarring die we in het verleden ervoeren.

We benaderen degenen die we schade hebben berokkend met nederigheid en geduld. Velen die ons oprecht het beste toewensen, zullen er moeite mee hebben om ons herstel voor waar aan te nemen. We moeten ons bewust blijven van de pijn die zij geleden hebben. Naarmate de tijd vordert zullen vele wonderen plaatsvinden. Velen van ons die gescheiden waren van hun dierbaren slaagden erin nieuwe relaties met hen op te bouwen. Na verloop van tijd wordt het makkelijker voor hen om onze veranderingen te accepteren. De tijd die we clean zijn spreekt voor zichzelf. Geduld is een belangrijk onderdeel van ons herstel. De onvoorwaardelijke liefde die we ervaren zal ons verlangen om te leven vernieuwen, en iedere positieve actie van onze kant zal onverwachte mogelijkheden teweegbrengen. Er is veel moed en vertrouwen voor nodig om het met mensen goed te maken, en veel spirituele groei is het resultaat.

We bevrijden ons van de puinhoop van ons verleden. We zullen ons huis op orde willen houden door een voortdurende persoonlijke inventaris op te maken in Stap Tien.

Stap Tien

“Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren gaven wij dat onmiddellijk toe.”

Stap Tien bevrijdt ons van de puinhoop van ons heden. Als we ons niet bewust blijven van onze karakterfouten, kunnen ze ons zo in een hoek drijven, dat we weer gaan gebruiken.

Een van de eerste dingen die we leren in NA-Anonieme Verslaafden, is dat we verliezen als we gebruiken. Net zo goed geldt dat we minder pijn ervaren als we kunnen vermijden wat ons pijn doet. Doorgaan met het opmaken van een persoonlijke inventaris betekent dat we er een

gewoonte van maken om regelmatig onszelf, onze acties, onze houdingen en relaties te bekijken.

We zijn gewoontedieren en neigen naar onze oude manier van reageren en denken. Soms lijkt het makkelijker door te gaan op het oude spoor van zelfdestructie, dan om een nieuwe en ogenschijnlijk gevaarlijke weg te proberen. We hoeven niet meer gevangen te zitten in onze oude patronen. Vandaag hebben we een keuze.

De Tiende Stap kan ons helpen bij onze levensproblemen en voorkomt het terugkeren ervan. We onderzoeken onze activiteiten gedurende de dag. Sommigen van ons schrijven over onze gevoelens; hoe we ons voelden en wat voor rol we gespeeld hebben in problemen die zich voordeden. Hebben we iemand schade berokkend? Moeten we toegeven dat we fout waren? Als we op moeilijkheden stuiten, proberen we er iets aan te doen. Als we er niets aan doen, gaan ze een eigen leven leiden.

Deze stap kan een bescherming zijn tegen de oude waanzin. We kunnen ons afvragen of we weer terugvallen in oude patronen van woede, wrok of angst. Voelen we ons gevangen? Brengen we onszelf in een gevaarlijke positie? Zijn we te hongerig, boos, eenzaam of vermoeid? Nemen we onszelf te serieus? Beoordelen we ons innerlijk op grond van de uiterlijke schijn van anderen? Mankeren we lichamelijk iets? Het antwoord op deze vragen kan ons helpen om te gaan met de moeilijkheden van het moment. We hoeven niet langer te leven met het gevoel van innerlijke leegte. Veel van onze voornaamste moeilijkheden worden veroorzaakt door een gebrek aan ervaring met leven zonder drugs. Wanneer we mensen die al langer in het programma zitten om raad vragen, zijn we vaak verbluft door de eenvoud van het antwoord.

De Tiende Stap kan de druk van de ketel halen. We gebruiken deze stap terwijl de hoogte- en dieptepunten van de dag

nog vers in ons geheugen liggen. We maken een lijst van wat we hebben gedaan en proberen ons gedrag niet te rationaliseren. We kunnen deze lijst schrijven aan het eind van de dag. Het eerste wat we doen is stoppen! Dan nemen we de tijd en gunnen we onszelf het voordeel van overdenken. We onderzoeken onze acties, reacties en motieven. Vaak komen we erachter dat het beter met ons gaat dan ons gevoel aangeeft. Dit stelt ons in staat ons gedrag te onderzoeken en onze fouten te erkennen voordat dingen erger worden. We moeten rationaliseren vermijden. We geven onze fouten onmiddellijk toe, we verklaren ze niet.

We werken voortdurend aan deze stap, dit werkt preventief. Hoe meer we aan deze stap werken, hoe minder we het corrigerende deel van deze stap nodig zullen hebben. Deze stap is uitstekend gereedschap om verdriet te voorkomen, voordat we het zelf veroorzaken. We bekijken onze gevoelens, emoties, fantasieën

en acties. Door onszelf voortdurend in de gaten te houden, kunnen we herhaling van gedrag dat ons pijn bezorgt, vermijden.

We hebben deze stap nodig, zelfs als we ons goed voelen en alles goed gaat. Ons goed voelen is nieuw voor ons, en we moeten dat koesteren. In moeilijke periodes kunnen we dingen proberen die werkten in de goede periodes. We hebben het recht ons goed te voelen. We hebben een keuze. De goede tijden kunnen ook een risico met zich meebrengen; het gevaar bestaat dat we vergeten dat onze hoogste prioriteit clean blijven is. Voor ons is herstel meer dan alleen plezier.

We moeten bedenken dat iedereen fouten maakt. We zullen nooit perfect zijn. Toch kunnen we onszelf accepteren door Stap Tien te gebruiken. Doorgaan met het opmaken van een persoonlijke inventaris bevrijdt ons, hier en nu, van onszelf en van het verleden. We rechtvaardigen ons bestaan niet langer. Deze stap maakt het ons mogelijk onszelf te zijn.

Stap Elf

“Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.”

De eerste tien stappen hebben alles zo voor ons klaargezet dat we ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrijpen, kunnen verbeteren. Ze geven ons de basis van waaruit we onze lang gezochte, positieve doelen bereiken. In deze fase van ons spiritueel programma aangekomen, door het in praktijk brengen van de voorgaande tien stappen, verwelkomen de meesten van ons de beoefening van gebed en meditatie. Onze geestelijke conditie is de basis voor succesvol herstel, dat onbegrensde groei biedt.

Velen van ons beginnen herstel echt te waarderen wanneer we bij de Elfde Stap aankomen. In de Elfde Stap krijgt ons le-

ven een diepere betekenis. Door het opgeven van controle, verkrijgen we een veel grotere kracht.

De aard van ons geloof zal de wijze van ons bidden en mediteren bepalen. We hoeven er alleen maar voor te zorgen dat we een manier van geloven hebben die voor ons werkt. In herstel tellen de resultaten. Zoals al eerder genoemd is; onze gebeden bleken te werken zodra we het programma van NA-Anonieme Verslaafden binnenkwamen en capituleerden voor onze ziekte. Het bewuste contact zoals beschreven in deze stap is het rechtstreekse resultaat van het leven naar de stappen. We gebruiken deze stap om onze geestelijk conditie te verbeteren en te handhaven.

Toen we voor het eerst in het programma kwamen, kregen we hulp van een Macht groter dan onszelf. Dit was in beweging gezet door onze overgave aan het programma. Het doel van de Elfde Stap is ons bewustzijn van die Macht, en

ons vermogen om deze Macht als een bron van kracht te gebruiken, in ons nieuwe leven, te vergroten.

Hoe meer we ons bewuste contact met onze God verbeteren, hoe makkelijker het is om te zeggen: "Uw wil, niet de mijne, geschiedde." We kunnen God's hulp vragen wanneer we het nodig hebben en ons leven wordt beter. De ervaringen met meditatie en persoonlijke geloofsovertuiging waar sommige mensen over spreken, zijn niet altijd de onze. Ons programma is een spiritueel, niet religieus, programma. Tegen de tijd dat we bij de Elfde Stap zijn aangekomen, zijn de fouten in ons karakter die ons in het verleden problemen bezorgden, aangepakt door het werken aan de voorgaande tien stappen. Het beeld van de persoon die we zouden willen zijn, is slechts een vage schim van wat God met ons voor heeft. Vaak is ons zicht zo beperkt dat we alleen onze onmiddellijke noden en wensen zien.

Het is makkelijk om terug te glijden naar onze oude manieren van doen. Om van voortdurende groei en herstel verzekerd te blijven, moeten we leren ons leven op een gezonde spirituele basis te houden. God zal zijn goedheid niet aan ons opdringen maar we zullen het ontvangen wanneer we er om vragen. Op het moment zelf voelen we meestal dat er iets verandert, maar we zien de veranderingen in ons leven pas later. Wanneer we eindelijk onze egoïstische motieven uit de weg geruimd hebben, beginnen we een rust te ervaren die we eerder niet voor mogelijk hielden. Opgelegde moraliteit mist de kracht die tot ons komt wanneer we er voor kiezen een spiritueel leven te leiden. De meesten van ons bidden wanneer we pijn hebben. We leren dat wanneer we regelmatig bidden, we niet zo vaak en niet zo intens pijn hebben.

Buiten NA-Anonieme Verslaafden zijn er talloze groeperingen die zich met meditatie bezighouden. Bijna al die groepen

zijn verbonden aan een bepaalde religie of filosofie. Het onderschrijven van een van die methoden zou een inbreuk zijn op onze tradities en een beperking van het recht van ieder persoon om een God te hebben zoals hij of zij die begrijpt. Meditatie geeft ons de mogelijkheid om op onze eigen manier spiritualiteit te ontwikkelen. Sommige dingen die in het verleden niet voor ons werkten, zouden nu wel kunnen werken. We bekijken iedere dag onbevangen en met een open geest. We weten dat, wanneer we bidden om God's wil, we zullen ontvangen wat het beste voor ons is, ongeacht wat we denken. Deze wetenschap is gebaseerd op ons geloof en onze ervaring als herstellende verslaafden.

Gebed is het overbrengen van wat ons bezighoudt naar een Macht groter dan onszelf. Soms, wanneer we bidden, gebeuren er opmerkelijke dingen: we vinden manieren en energie om taken te vervullen die ons vermogen ver te boven gaan. We hebben vat op de oneindige

kracht die we krijgen door ons dagelijks gebed en meditatie, zolang we ons vertrouwen houden en vernieuwen.

Voor sommigen is gebed het vragen om God's hulp; meditatie het luisteren naar God's antwoord. We leren op onze hoede te zijn voor het bidden om specifieke dingen. We bidden dat God ons zijn wil zal tonen en dat hij ons zal helpen die uit te voeren. In sommige gevallen maakt hij zijn wil zo duidelijk voor ons dat het ons nauwelijks moeite kost die te zien. In andere gevallen zijn onze ego's zo op ons zelf gericht dat we weigeren God's wil te aanvaarden zonder nóg een strijd en overgave. Als we God bidden alle storende invloeden weg te halen, verbetert de kwaliteit van onze gebeden vaak en voelen we het verschil. Gebed vraagt om oefening, en we zouden onszelf eraan moeten herinneren dat vaardige mensen ook niet geboren worden met hun vaardigheden. Het heeft hen een hoop inspanning gekost om ze te ontwikkelen. Door middel van

gebed zoeken we bewust contact met onze God. In meditatie bereiken we dit contact, en de Elfde Stap helpt ons dit te handhaven.

Misschien zijn we, voordat we bij NA-Anonieme Verslaafden kwamen, blootgesteld geweest aan diverse religies en meditatieve disciplines. Sommigen van ons waren verwoest en volledig in de war gebracht door deze praktijken. We waren er zeker van dat het God's wil voor ons was om drugs te gebruiken om een hoger bewustzijn te bereiken. Sommigen van ons raakten hierdoor in zeer vreemde toestanden. We dachten nooit dat de schadelijk krachten van onze verslaving de oorzaak waren van ons probleem, en jaagden tot aan het eind alles na wat hoop leek te bieden.

In stille meditatieve momenten kan God's wil duidelijk voor ons worden. Ons denken tot rust brengen door meditatie geeft een innerlijke vrede die ons in contact brengt met de God in onszelf. Een

basisgegeven van meditatie is dat het moeilijk is, zo niet onmogelijk, om bewust contact te krijgen zolang ons denken niet bedaard is. De gebruikelijke, nooit-eindigende stroom van gedachten moet tot stilstand gebracht worden om vooruitgang te boeken. Het allereerste wat we doen is er dus op gericht ons denken te bedaren en alle opkomende gedachten een natuurlijke dood te laten sterven. We laten onze gedachten achter ons wanneer het meditatie gedeelte van de Elfde Stap realiteit voor ons wordt.

Emotioneel evenwicht is een van de eerste resultaten van meditatie en onze ervaring bevestigt dit. Sommigen van ons kwamen gebroken het programma binnen en hingen een tijdje rond om vervolgens God of verlossing te vinden in een of andere religieuze cultus. Het is makkelijk om de deur uit te zweven op een wolk van religieuze geloofsijver en te vergeten dat we verslaafden zijn met een ongeneeslijke ziekte.

Er wordt gezegd dat, wil meditatie zin hebben, we de resultaten ervan moeten zien in ons dagelijks leven. Dit gegeven is inbegrepen in de Elfde Stap: "... zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren." Voor diegenen onder ons die niet bidden, is meditatie de enige manier om aan deze stap te werken.

We merken dat we bidden, omdat het ons rust brengt en omdat het ons vertrouwen en onze moed herstelt. Het helpt ons een leven te leiden dat vrij is van angst en wantrouwen. Wanneer we onze egoïstische motieven verwijderen en bidden om leiding, vinden we gevoelens van vrede en sereniteit. We beginnen een bewustzijn te ervaren en een empathie met andere mensen, dat niet mogelijk was voor we aan deze stap werkten.

We zoeken persoonlijk contact met God en we beginnen onszelf open te stellen als een bloem in de zon. We beginnen te zien dat God's liefde de hele tijd al aanwezig was, wachtend op ons om die te aanvaar-

den. We doen het voetenwerk en aanvaarden wat ons per dag zo vrijelijk gegeven wordt.

Wanneer we voor het eerst bij het programma komen, vragen we om een hoop dingen die belangrijke wensen en noden lijken te zijn. Naarmate we geestelijk groeien en een macht groter dan onszelf vinden, beginnen we ons te realiseren dat, zolang in onze spirituele noden voorzien is, onze leefproblemen gereduceerd zijn tot wat we vrij gemakkelijk aankunnen. Wanneer we vergeten waar onze ware kracht ligt, zullen we snel weer onderhevig zijn aan dezelfde denkpatronen en handelingen die ons in eerste instantie bij het programma brachten. Uiteindelijk brengen we wat we geloven en begrijpen terug tot het punt waarop we zien dat onze grootste behoefte kennis van God's wil voor ons is en de kracht die uit te voeren. We zijn in staat om sommige van onze persoonlijke voorkeuren opzij te zetten, omdat we leren dat God's wil voor ons

bestaat uit juist die dingen die we het meest op waarde schatten. God's wil voor ons wordt onze ware wil voor onszelf. Dit gebeurt op een intuïtieve manier die zich niet in woorden laat uitdrukken.

We worden bereid andere mensen te laten zijn wie ze zijn zonder dat we het nodig hebben ze te veroordelen. De noodzaak om voor allerlei dingen zorg te dragen, is er niet meer. In het begin konden we acceptatie niet bevatten, vandaag kunnen we dat wel.

We weten dat, wat de dag ons ook brengt, God ons alles gegeven heeft wat we nodig hebben voor ons geestelijk welbevinden. We kunnen machteloosheid erkennen omdat God machtig genoeg is om ons te helpen clean te blijven en spirituele vooruitgang te genieten. God helpt ons onze zaken in orde te krijgen.

We beginnen duidelijker te zien wat echt is. Door middel van voortdurend contact met onze Hogere Macht, komen de antwoorden die we zoeken tot ons. We

zijn in staat dingen te doen waar we eens niet toe in staat waren. We respecteren het geloof van anderen. We moedigen je aan kracht en leiding te zoeken volgens je eigen geloof.

We zijn dankbaar voor deze stap omdat we beginnen te krijgen wat het beste voor ons is. Soms baden we voor onze wensen en raakten verstrikt toen ze vervuld werden. We konden bidden om iets en het krijgen, om dan weer te moeten bidden om het te laten wegnemen omdat we het niet aankonden.

Hopelijk, wanneer we de kracht van gebed en de verantwoordelijkheid die het met zich meebrengt, hebben leren kennen, kunnen we de Elfde Stap gebruiken als leidraad in ons dagelijks programma.

We beginnen met alleen om God's wil voor ons te bidden. Op deze manier krijgen we alleen wat we aankunnen. We zijn in staat er gehoor aan te geven en ermee om te gaan omdat God ons helpt ons erop voor te bereiden. Sommigen van ons ge-

bruiken gewoon onze woorden om te danken voor God's gratie.

Met een instelling van overgave en nederigheid benaderen we deze stap steeds opnieuw, om het geschenk te ontvangen van kennis en kracht van de God, zoals wij die begrijpen. De Tiende Stap ruimt de fouten van het heden op zodat we aan de Elfde Stap kunnen werken. Zonder deze stap is het onwaarschijnlijk dat we een spiritueel ontwaken kunnen ervaren, spirituele uitgangspunten in ons dagelijks leven toepassen, of een boodschap die volstaat uitdragen om anderen tot herstel aan te trekken. Er is een spiritueel principe van "weggeven wat ons in NA gegeven is, om het te kunnen behouden". Door anderen te helpen clean te blijven, genieten we de spirituele rijkdom die we hebben gevonden. We moeten vrijelijk en dankbaar geven wat ons vrijelijk en dankbaar gegeven is.

Stap Twaalf

“Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen.”

We kwamen bij NA vanwege de puinhoop van ons verleden. Het laatste dat we verwachtten was een geestelijk ontwaken. We wilden alleen maar dat de pijn ophield.

De stappen leiden naar een ontwaken van spirituele aard. Dit ontwaken is aantoonbaar bewezen door de veranderingen in ons leven. Door deze veranderingen zijn we beter in staat volgens spirituele uitgangspunten te leven en onze boodschap van herstel en hoop uit te dragen naar de nog lijdende verslaafde. De boodschap heeft echter geen betekenis zolang we er niet naar leven. Als we er naar leven, geeft onze levenswijze er meer betekenis aan dan onze woorden en boeken ooit zouden kunnen.

Het idee van een geestelijk ontwaken neemt vele verschillende vormen aan in de verschillende persoonlijkheden binnen NA. Toch hebben alle ervaringen met een geestelijk ontwaken bepaalde dingen gemeen, zoals een eind aan de eenzaamheid en een gevoel van richting in ons leven. Een geestelijk ontwaken wordt door velen van ons als betekenisloos beschouwd als het niet gepaard gaat met meer innerlijke rust en betrokkenheid bij anderen. Om innerlijke rust te bewaren streven we ernaar in het hier en nu te leven.

Degenen die deze stappen naar hun beste kunnen hebben doorgewerkt, hebben daar veel voordeel van gehad. We zijn ervan overtuigd dat dit een direct gevolg is van het leven volgens dit programma.

Wanneer we ons bevrijd beginnen te voelen van onze verslaving, lopen we het risico te denken weer controle over ons leven te krijgen. We vergeten de angst en de pijn die we hebben gekend. Onze ziekte beheerste ons leven toen we gebruikten

en zal dat direct weer doen als ze de kans krijgt. We vergeten snel dat al onze pogingen om ons leven te besturen in het verleden faalden.

Tegen deze tijd realiseren de meesten van ons zich dat we alleen kunnen behouden wat we hebben door de boodschap te delen met de verslaafde die nog lijdt. Dit is de beste waarborg tegen een terugval naar het martelende gebruikersbestaan. We noemen dit 'de boodschap uitdragen' en dat doen we op diverse manieren.

In de Twaalfde Stap brengen we het spirituele principe van het doorgeven van de NA-boodschap, om hem zelf te behouden, in praktijk. Zelfs een lid met één dag clean in NA kan de boodschap uitdragen dat het programma werkt.

Wanneer we onze ervaringen delen met een nieuwkomer, kunnen we vragen een spiritueel instrument te zijn van onze Hogere Macht. We doen ons niet voor als goden. We vragen vaak de hulp van een andere herstellende verslaafde als we

onze ervaringen delen met een nieuweling. Het is een voorrecht een vraag om hulp te beantwoorden. Wij, die zelf wanhopig in de put hebben gezeten, zijn blij anderen te helpen herstel te vinden.

We helpen nieuwkomers kennis te maken met de beginselen van NA-Anonieme Verslaafden. We proberen hen het gevoel te geven welkom te zijn en vertellen hen wat het programma te bieden heeft. We delen onze ervaring, kracht en hoop. Wanneer dat mogelijk is, vergezellen we nieuwkomers naar een bijeenkomst.

Deze onbaatzuchtige hulpverlening vormt de kern van Stap Twaalf. We ontvangen ons herstel van de God zoals wij hem begrepen. We stellen onszelf nu beschikbaar als Zijn instrument door herstel te delen met diegenen die dat zoeken. De meesten van ons hebben de ervaring dat het doorgeven van de boodschap alléén zin heeft als iemand om hulp vraagt. Soms is alleen de voorbeeldwerking al voldoende om de lijdende verslaafde hulp te

laten vragen. Een verslaafde kan lijden maar onwillig zijn om hulp te vragen. We kunnen onszelf dan beschikbaar stellen, zodat we te vinden zijn als er hulp gevraagd wordt.

Leren anderen te helpen is een voordeel van het NA-programma. Het is opmerkelijk hoe het doorwerken van de Twaalf Stappen ons van vernedering en wanhoop omvormt tot instrumenten van onze Hogere Macht. Ons wordt de mogelijkheid gegeven een mede-verslaafde te helpen wanneer niemand anders dat kan. We zien het dagelijks om ons heen gebeuren. Deze wonderbaarlijke ommekeer is het bewijs van een geestelijk ontwaken. We vertellen uit eigen ervaring hoe het was voor ons. De verleiding om advies te geven is groot, maar daarmee verliezen we het respect van de nieuwkomer. Het vertroebelt onze boodschap. Een eenvoudige, eerlijke boodschap over herstel van verslaving klinkt waarachtig.

We wonen bijeenkomsten bij en maken onszelf zichtbaar en dienstbaar aan de NA-gemeenschap. We stellen onze tijd, diensten en wat we hier gevonden hebben graag ter beschikking. De dienstverlening waar we over spreken in NA is het hoofddoel van onze groepen. Dienstverlening betekent het uitdragen van de boodschap naar de nog lijdende verslaafde. Hoe actiever we ons erop storten, hoe rijker ons geestelijk ontwaken zal zijn.

De eerste manier waarop we de boodschap uitdragen spreekt voor zich. Mensen zien ons op straat en herinneren zich ons als vreemde, bange eenlingen. Ze zien de angst van onze gezichten verdwijnen en ons geleidelijk aan weer tot leven komen.

Als we eenmaal de NA-manier gevonden hebben, hebben verveling en zelfgenoegzaamheid geen plaats meer in ons leven. Door clean te blijven beginnen we met het in praktijk brengen van spirituele uitgangspunten zoals hoop, overgave, acceptatie, eerlijkheid, openheid van

geest, bereidwilligheid, vertrouwen, tolerantie, geduld, nederigheid, onvoorwaardelijke liefde en zorgzaamheid. Naarmate ons herstel vordert beïnvloeden spirituele uitgangspunten alle aspecten van ons leven, eenvoudigweg omdat we het programma proberen te leven in het hier en nu.

We vinden vreugde als we beginnen te leren leven volgens de uitgangspunten van herstel. Het is een plezier te zien hoe iemand die twee dagen clean is tegen iemand die een dag clean is zegt: "een verslaafde alleen is in slecht gezelschap". Het is een plezier te zien dat iemand die zelf aan het worstelen was opeens, tijdens het helpen van een ander verslaafde, de woorden kan vinden om de boodschap door te geven.

We voelen dat ons leven de moeite waard is geworden. Spiritueel verfrist, zijn we blij dat we leven. Toen we gebruikten werd ons bestaan een gevecht om te overleven. Nu is leven veel meer dan overleven. Zolang wij clean blijven, kunnen we

genieten van het leven. Het voelt goed om clean te zijn en we geven graag de boodschap van herstel door aan de nog lijdende verslaafde. Naar bijeenkomsten gaan werkt echt.

Het toepassen van spirituele uitgangspunten in ons dagelijks leven geeft ons een nieuw beeld van onszelf. Eerlijkheid, nederigheid, openheid van geest helpen ons goed om te gaan met onze medemens. Onze tolerantie groeit, onze beslissingen worden milder. We leren onszelf te respecteren.

De lessen die we leren tijdens ons herstel zijn soms bitter en pijnlijk. Door anderen te helpen worden we beloond met zelfrespect, omdat we in staat zijn deze lessen te delen met andere NA-leden. We kunnen andere verslaafden niet hun pijn ontzeggen maar we kunnen wel de boodschap van hoop, die ons door herstellende verslaafden is gegeven, verder doorgeven. We vertellen over de beginselen van herstel, zoals ze hebben gewerkt in ons leven. God helpt ons zoals we elkaar helpen. Het

leven krijgt nieuwe betekenis, nieuwe vreugde, en we zijn en voelen ons de moeite waard. We worden geestelijk opgefrist en zijn blij om te leven. Eén aspect van ons geestelijk ontwaken is het gevolg van een nieuw begrip van onze Hogere Macht dat we ontwikkelen door deelgenoot te zijn van het herstel van een andere verslaafde.

Ja, we geven een hoopvol beeld. Wij zijn voorbeelden van een programma dat werkt. Het plezier dat wij hebben in een leven zonder drugs is aantrekkelijk voor de verslaafde die nog lijdt.

We herstellen wel degelijk, om clean en gelukkig te leven. Welkom bij NA. De stappen houden hier niet op. De stappen zijn een nieuw begin.

Zelfacceptatie

Het probleem

Gebrek aan zelfacceptatie is een probleem voor veel herstellende verslaafden. Deze subtiele tekortkoming is moeilijk te constateren en wordt vaak niet herkend. Velen van ons geloofden dat het gebruiken van drugs ons enige probleem was, het feit ontkennend dat ons leven onhanteerbaar was geworden. Zelfs nadat we stoppen met gebruiken, kan deze ontkenning ons blijven kwellen. Veel van de problemen die we ondervinden in voortgaand herstel, komen voort uit het onvermogen onszelf op een diep niveau te accepteren. Misschien realiseren we ons niet eens dat dit onbehagen de oorzaak is van ons probleem omdat het zich vaak openbaart op

andere manieren. Het kan zijn dat we prikkelbaar, ontevreden, gedeprimeerd of verward worden of snel met ons oordeel klaar staan. Het kan zijn dat we dingen om ons heen proberen te veranderen in een poging het innerlijk geknaag dat we voelen tot rust te brengen. Onze ervaring heeft aangetoond dat het in situaties als deze het beste is om in onszelf te zoeken naar de oorzaak van deze ontevredenheid. Heel vaak ontdekken we dat we hardvochtige critici van onszelf zijn, ons wentelend in verachting en afwijzing van onszelf.

De meesten van ons hadden, voor ze bij NA kwamen, zichzelf hun hele leven afgewezen. We haatten onszelf en probeerden op alle mogelijke manieren iemand anders te worden. We wilden alles behalve onszelf zijn. Niet in staat onszelf te accepteren, probeerden we de acceptatie van anderen te winnen. We wilden dat andere mensen ons de liefde en acceptatie gaven die we onszelf niet konden geven, maar onze liefde en vriendschap waren altijd

voorwaardelijk. We wilden alles doen voor wie dan ook om acceptatie en goedkeuring te winnen en we koesterden wrok zodra iemand niet reageerde zoals wij dat wilden.

Omdat we onszelf niet konden accepteren, verwachtten we door anderen te worden afgewezen. We wilden niemand toestaan dichtbij ons te komen uit angst dat wanneer ze ons echt zouden kennen zij ons ook zouden haten. Om onszelf voor kwetsbaarheid te behoeden, wezen we anderen af voordat zij de kans kregen ons af te wijzen.

De Twaalf Stappen zijn de oplossing

Vandaag is de eerste stap naar zelfacceptatie de acceptatie van onze verslaving. We moeten onze ziekte en al de moeilijkheden die deze ons brengt accepteren voor we onszelf kunnen accepteren als menselijke wezens.

Het volgende dat we nodig hebben om ons te helpen op weg naar zelfacceptatie is geloof in een Macht groter dan onszelf die ons weer geestelijk gezond kan maken. We hoeven niet te geloven in de opvatting van wie dan ook over die Hogere Macht, maar het is wel nodig dat we geloven in iets dat voor ons werkt. Een spiritueel begrip van zelfacceptatie is weten dat er niets mis mee is om pijn te ervaren, om fouten gemaakt te hebben en om te weten dat we niet volmaakt zijn.

De meest effectieve manier om zelfacceptatie te bereiken, is het aanwenden van de Twaalf Stappen van herstel. Nu we ertoe zijn gekomen in een Macht groter dan onszelf te geloven, kunnen we ons op Zijn kracht verlaten om ons de moed te geven eerlijk onze tekortkomingen en kwaliteiten te onderzoeken. Hoewel het soms pijnlijk is en niet lijkt te leiden tot zelfacceptatie, is het noodzakelijk dat we bij onze gevoelens komen. We willen ons herstel een solide basis geven en moeten

daarom onze handelingen en motivaties onderzoeken en beginnen die dingen te veranderen die onaanvaardbaar zijn.

Onze tekortkomingen zijn deel van ons en zullen alleen weggenomen worden wanneer we het NA-programma in praktijk brengen en ernaar leven. Onze kwaliteiten zijn geschenken van onze Hogere Macht en naarmate we ze ten volle leren benutten, groeit onze zelfacceptatie en wordt ons leven beter.

Soms glijden we af naar het melodrama waarin we wensen dat we konden zijn wat we denken dat we zouden moeten zijn. Misschien voelen we ons overweldigd door zelfmedelijden en trots, maar door ons vertrouwen in een Hogere Macht te vernieuwen, wordt ons de hoop, moed en kracht gegeven om te groeien.

Zelfacceptatie maakt evenwicht in ons herstel mogelijk. We hoeven niet meer te verlangen naar de goedkeuring van anderen omdat we tevreden zijn met wie we zijn. We zijn vrij om dankbaar onze kwa-

liteiten te benadrukken, ons nederig van onze tekortkomingen af te wenden en de beste herstellende verslaafden te worden die we kunnen zijn. Onszelf accepteren zoals we zijn, betekent dat we goed zijn zo, dat we niet perfect zijn maar kunnen verbeteren. We herinneren onszelf eraan dat we de ziekte verslaving hebben en dat het lang duurt om zelfacceptatie op een diep niveau te bereiken. Hoe slecht ons leven ook geworden is, we worden altijd geaccepteerd in de gemeenschap van NA-Anonieme Verslaafden.

Door onszelf te accepteren zoals we zijn, hebben we niet meer het probleem dat we menselijke perfectie verwachten. Wanneer we onszelf accepteren, kunnen we anderen in ons leven accepteren, onvoorwaardelijk, waarschijnlijk voor het eerst. Onze vriendschappen krijgen diepte en we ervaren de warmte en betrokkenheid die het resultaat zijn van verslaafden die herstellen en een nieuw leven met elkaar delen.

**God, schenk me de kalmte
om te accepteren wat ik
niet kan veranderen,
de moed om te veranderen wat ik
kan veranderen,
en de wijsheid om het verschil te weten.**

Sponsorschap

Introductie

Dit pamflet, gebaseerd op onze gemeenschappelijke ervaringen, beantwoordt enkele van de meest gestelde vragen over sponsorschap. Hoewel dit pamflet de meest essentiële informatie over sponsorschap biedt, heeft het niet de bedoeling alomvattend te zijn. Het geeft echter een basisbegrip van een belangrijk gereedschap in ons herstelprogramma.

Sponsorschap is de kern van de NA-manier van herstel van verslaving: de ene verslaafde die de andere helpt. Sponsorschap is ook tweerichtingsverkeer, het helpt zowel de nieuwkomer als degene die langer in het programma zit.

**Mijn dankbaarheid spreekt...
wanneer ik om anderen geef
en met ze deel hoe ik leef
op de NA-manier**

Wat is een sponsor?

Een sponsor is een herstellende verslaafde in het programma van NA-Anonieme Verslaafden, iemand met wie we in vertrouwen onze levenservaringen kunnen delen, zowel goede als slechte, een persoon bij wie we terecht kunnen met problemen die misschien te persoonlijk zijn om met de groep te delen. Er wordt voorgesteld dat een sponsor iemand is die ervaring heeft met de Twaalf Stappen en betrokken is bij het programma. Vóór alles is een sponsor een gids die je door de Twaalf Stappen van herstel heen leidt.

Wie heeft een sponsor nodig?

Het is onze ervaring dat de meeste verslaafden een sponsor nodig hebben. Bij tijden voelen we ons allemaal wel eens onzeker, wankel en verward, hebben we emotionele pijn en hebben we een helpende hand nodig. Aangezien we zelden anderen vertrouwden, probeerden we alleen door het leven te gaan. Dit werd een van onze problemen. Wij zijn mensen die nooit geleerd hebben hoe we moeten leven. Hierbij komt onze sponsor van pas. Onze sponsor helpt ons door zijn of haar ervaring, kracht en hoop met ons te delen. Kortom, iedereen die het verlangen heeft clean te blijven en een begin wil maken met herstel, zou een sponsor moeten hebben.

Hoe kom je aan een sponsor?

Luisteren is de sleutel tot het vinden van een sponsor. De meest voor de hand liggende plaats om een sponsor te zoeken, is op een NA-bijeenkomst. Deel je ervaringen, praat met en luister naar leden van het programma, verzamel telefoonnummers en *gebruik* ze. Wanneer je iemand vindt met wie je openlijk kunt praten en aan wie je je verwant voelt, vraag dan gewoon die persoon je sponsor te zijn. De kans is groot dat het antwoord "ja" zal zijn. Soms is het voor diegene niet mogelijk om je sponsor te worden. Blijf doorzoeken! Bedenk dat wanneer één deur sluit, er een andere open zal gaan. Blijf naar bijeenkomsten gaan, luister, en je zult snel een sponsor vinden.

Hoe lang zou een sponsor clean moeten zijn?

Het antwoord op deze vraag verschilt per persoon. De sponsor kan een NA-lid zijn dat al jaren clean is of nog maar een paar maanden in het programma zit. De tijd die de sponsor clean is en de ervaring die die sponsor heeft, kan afhangen van de beschikbaarheid van sponsors in jouw omgeving. De kwaliteit van de tijd die iemand clean is, is belangrijker dan de kwantiteit. Kies iemand die stevig vat heeft op de twaalf door NA voorgestelde stappen van herstel, redelijk gelukkig lijkt en bereid is andere herstellende verslaafden te helpen. Wij noemen deze mensen "winnaars" en het is een goed idee om je sponsor bij deze herstellende verslaafden te zoeken.

Zou een sponsor een vriend moeten zijn?

Onze ervaring heeft aangetoond dat een goede relatie met een sponsor niet gebaseerd hoeft te zijn op vriendschap, maar dat vertrouwen van levensbelang is. Bij het zoeken naar een sponsor letten we op hun levenservaring, de kwaliteit van de tijd die ze clean zijn, hun beschikbaarheid voor ons en hun bereidheid om te helpen. Als het vertrouwen groeit, volgt vaak een vriendschap op basis van wederzijds respect.

Zou mijn sponsor een man of vrouw moeten zijn?

Het wordt sterk aangeraden dat we een sponsor proberen te vinden van hetzelfde geslacht. De ervaring heeft aangetoond dat leden van hetzelfde geslacht beter bepaalde zaken zoals sexualiteit, familie-, identiteits- of relatieproblemen enz. begrijpen. Wij zijn emotioneel instabiel en we

raken gemakkelijk emotioneel verbonden met leden van het andere geslacht. Dit doet afbreuk aan ons programma en dat kan rampzalig zijn, zeker voor de nieuwkomer.

Zouden we meer dan één sponsor moeten hebben?

Wij denken van niet! Onze ervaring heeft aangetoond dat het gemakkelijker is om aanwijzingen van één persoon te krijgen. We vinden het makkelijker één persoon te vertrouwen dan meerdere.

Met één sponsor kunnen we leren een relatie op te bouwen die gebaseerd is op vertrouwen en eerlijkheid. Door gedeelde ervaringen is een sponsor in staat tot het weergeven van persoonlijke groei.

Naarmate we groeien in het programma leren we opener en eerlijker te zijn tegenover anderen.

Bedenk: “Alleen voor vandaag zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die

in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.”

Hoe maken we gebruik van een sponsor?

Communicatie is de sleutel tot deze relatie. Wanneer we vragen hebben over welk deel van ons programma dan ook, weten we dat we ons tot onze sponsor kunnen wenden, maar het is onze verantwoordelijkheid om dan contact op te nemen. Of dat nu telefonisch is of persoonlijk, we delen onze problemen met onze sponsor. We proberen onze ervaringen, goede of slechte, dagelijks met hem of haar te delen. Overdag of 's nachts, wanneer we daar behoefte toe voelen, nemen we contact op met onze sponsor. Het is belangrijk dat we eerlijk tegenover onze sponsor zijn, dat we open staan voor suggesties en dat we bereid zijn een andere dan onze eigen manier te proberen.

Bedenk, we hoeven nooit alleen te zijn.

Hoe ben je een sponsor?

Het is onze ervaring dat de beslissing sponsor te worden een belangrijke stap is in ons herstel en niet licht opgevat dient te worden. We vinden het raadzaam om, indien mogelijk, onze eigen sponsor te raadplegen voor we erin toestemmen zelf iemands sponsor te worden. Om tot dit besluit te komen, kunnen we wellicht onze motieven onderzoeken. Overwegen we het sponsorschap om goed over te komen binnen NA, of om de verslaafde die nog lijdt te helpen?

Denk eraan dat we alleen kunnen behouden wat we hebben door het weg te geven. Daarom overwegen we wellicht de volgende vragen: Ben ik eraan toe sponsor te worden? Ben ik bereid mijn ervaring, kracht en hoop met iemand te delen? Ben ik bereid een verbintenis aan te gaan?

Hoe gaan we verder nadat we besloten hebben sponsor te worden? We zijn van

mening dat het belangrijk is ons te realiseren dat ons eigen herstel op de eerste plaats komt. Wij geloven dat het door de Twaalf Stappen van herstel heen leiden van de verslaafde het hoofddoel van het sponsorschap is. Het wordt ons steeds duidelijker dat de beste manier om dit te doen, het geven van het voorbeeld is. Sponsorschap is een verlengstuk van ons eigen programma van herstel. Een van de moeilijkste aspecten van het sponsorschap is de grens trekken tussen "geven om" en "de hand boven het hoofd houden". Wij zijn van mening dat we anderen de hand boven het hoofd houden wanneer wij het programma voor hen doen. Het helpt de verslaafde niet als de sponsor te beschermend is. Soms is liefdevolle hardheid van wezenlijk belang voor de groei van een verslaafde. We raden je aan in gedachten te houden dat het onze verantwoordelijkheid is de boodschap uit te dragen en niet om de verslaafde op onze nek te nemen. Wij zijn geen hervormers, predikers van

het evangelie, welzijnswerkers, part-time maatschappelijk werkers, relatietherapeuten, geldschieters, arbeidsadviseurs of reclasseringsambtenaren. Het is belangrijk te onthouden dat wij evengoed lijdende verslaafden zijn.

Er kan een tijd komen dat het je niet lukt je verwant te voelen aan de persoon van wie je de sponsor bent. Dan kun je hen doorverwijzen naar iemand anders die kan helpen. We hoeven ons niet schuldig te voelen als iemand van wie we de sponsor zijn, terugvalt. We zijn allemaal verantwoordelijk voor ons eigen herstel. Er zullen momenten zijn dat we de antwoorden niet hebben. Het is onze verantwoordelijkheid die antwoorden te zoeken, samen met degenen van wie we de sponsor zijn. Wij zijn God niet!!!

De Ervaring van een Verslaafde met Acceptatie, Vertrouwen en Commitment ¹

Toen ik bij het NA-programma kwam had ik mijn probleem vastgesteld: ik had het verlangen om te stoppen met gebruiken, maar ik wist niet hoe. Als gevolg van de aard van verslaving was mijn hele persoonlijkheid gericht op het verkrijgen, gebruiken en het vinden van manieren om aan meer te komen. Al mijn karaktertrekken versterkten deze obsessie. Volkomen egocentrisch probeerde ik mijn leven hanterbaar te maken door het manipuleren van mensen en omstandigheden in mijn voordeel. Ik had alle controle verloren. Obsessie dwong me herhaaldelijk drugs te gebruiken, tegen mijn wil, wetende dat

¹ Het woord 'commitment' laat zich niet in één woord vertalen. Bedoeld wordt: verbintenis en/of toewijding.

het zelfvernietigend was en dat het tegen mijn drift tot overleven inging. Waanzinnig en me hopeloos hulpeloos voelend, gaf ik het vechten op en accepteerde ik dat ik een verslaafde was, dat mijn leven volkomen onhanteerbaar was en dat ik machteloos stond tegenover de ziekte. Mijn wilskracht kon mijn verziekte lichaam dat dwangmatig naar drugs hunkerde niet veranderen. Mijn zelfbeheersing kon mijn verziekte denken, geobsedeerd door het idee stemmingveranderende middelen te gebruiken om aan de realiteit te ontsnappen, niet veranderen. Noch konden mijn hoogste idealen mijn verziekte geest veranderen – sluw, verraderlijk en volkomen egocentrisch. Zodra ik in staat was de realiteit van mijn machteloosheid te accepteren, hoefde ik geen drugs meer te gebruiken. Deze acceptatie van mijn toestand, mijn machteloosheid tegenover verslaving en de onhanteerbaarheid van mijn leven, was de sleutel tot mijn herstel.

Met de hulp van de herstellende verslaafden op NA-bijeenkomsten onthield ik me van drugs, een minuut, een uur, een dag tegelijk. Ik wilde nog steeds high worden. Het leven voelde ondraaglijk zonder drugs.

Er bleef bij mij een gevoel achter van een nog grotere hopeloosheid dan daarvoor en mijn hoofd vertelde me dat ik weer drugs moest gaan gebruiken om dat aan te kunnen. Door het accepteren van mijn machteloosheid en de onhanteerbaarheid van mijn leven voelde ik de dringende behoefte aan een macht sterker dan mijn ziekte die mijn zelfvernietigende aard kon veranderen. De mensen die ik op bijeenkomsten ontmoette, vertelden me dat zij een macht groter dan hun verslaving hadden gevonden in het NA-programma. Deze mensen waren al maanden of jaren clean en wilden zelfs niet meer gebruiken. Ze vertelden me dat ik het verlangen om drugs te gebruiken kwijt kon raken door te leven naar het NA-programma. Ik had geen

andere keus dan hen te geloven. Ik had dokters geprobeerd, psychiaters, ziekenhuizen, psychiatrische inrichtingen, veranderingen van baan, huwelijken, scheidingen; alles had gefaald. Het leek hopeloos, maar in NA zag ik hoop. Ik ontmoette verslaafden die herstellende waren van hun ziekte. Ik kwam ertoe te geloven dat ik kon leren hoe ik zonder drugs kon leven. In NA vond ik het vertrouwen dat ik nodig had om te beginnen met veranderen.

Op dat punt aangekomen was ik gestopt met drugs gebruiken en begon ik schoorvoetend te geloven dat ik me kon blijven onthouden van drugs. Ik dacht en voelde nog steeds als een verslaafde; ik gebruikte alleen geen drugs. Mijn persoonlijkheid en karakter waren hetzelfde als ze altijd geweest waren. Alles in mij versterkte mijn drang tot zelfvernietiging. Ik moest veranderen of ik zou opnieuw beginnen met gebruiken. Ik had mijn toestand geaccepteerd en geloofde dat ik kon

herstellen. Om dat te kunnen doen moest ik een volledig commitment aangaan met de spirituele uitgangspunten van het NA-programma.

Met de hulp van mijn sponsor, besloot ik mijn leven en mijn wil over te dragen aan God, zoals ik God begreep. Voor mij was dit een keerpunt. Deze beslissing vereiste voortdurende acceptatie, aldoor groeiend vertrouwen en een dagelijks commitment aan herstel. De beslissing mijn leven en wil over te dragen aan God, vereiste dat ik mijzelf ontdekte en actief probeerde mijn manieren om met de werkelijkheid om te gaan te veranderen. Dit commitment bracht eerlijkheid in mijn leven. Dit is hoe het NA-programma voor mij werkt: ik accepteer mijn ziekte, ontwikkel het vertrouwen dat het programma mij kan veranderen, en ga een commitment aan met de spirituele uitgangspunten van herstel.

Actie is nu vereist. Als ik niet verander, zal ik me ellendig voelen en weer drugs

gaan gebruiken. De acties die door het NA-programma worden voorgesteld, kunnen mijn persoonlijkheid en karakter veranderen. Ik onderzoek mezelf eerlijk, schrijf op wat ik gedaan heb en hoe ik me gevoeld heb. Ik geef mezelf volledig bloot aan mijn God en iemand anders; ik vertel al mijn geheimste angsten, woede en wrokgevoelens. Door deze dingen te doen, beheerst het verleden niet langer mijn leven en ben ik vrij om vandaag te leven naar mijn idealen. Ik begin me anders te gedragen en word bereid om door mijn God veranderd te worden in hoe Hij wil dat ik ben.

Ik ben begonnen met het ontwikkelen van een redelijk zelfbeeld, gebaseerd op de werkelijkheid, door te vragen verlost te worden van mijn tekortkomingen.

Door de schade die ik anderen berokkend heb goed te maken heb ik geleerd mezelf en anderen te vergeven.

Ik bekijk geregeld mijn gedrag opnieuw en corrigeer mijn fouten zo snel mogelijk.

Voortdurend ontwikkel en verruim ik vertrouwen en geloof in spirituele uitgangspunten. Ik geef aan anderen, door mijn ervaring en ons programma met hen te delen en ik probeer te leven naar de uitgangspunten die ik geleerd heb.

Deze Twaalf Stappen hebben mij in staat gesteld te stoppen met gebruiken, hebben het verlangen om te gebruiken weggenomen en hebben mij een nieuwe manier van leven gegeven.

Alleen Voor Vandaag

Zeg tegen jezelf:

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik met mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik met hulp van NA proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe kontakten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van le-

ven hebben gevonden. Zolang ik volgens die manier leef, heb ik niets te vrezen.

Toen we bij het programma van NA-Anonieme Verslaafden kwamen, namen we de beslissing ons leven over te dragen aan de zorg van een Hogere Macht. Deze overgave verlicht de last van het verleden en de angst voor de toekomst. Het geschenk van vandaag staat nu in het juiste perspectief. We aanvaarden het leven zoals het nu is en hebben er plezier in. Wanneer we de realiteit van vandaag weigeren te aanvaarden, ontkennen we ons vertrouwen in onze Hogere Macht. Dit kan alleen meer lijden met zich meebrengen.

We leren dat vandaag een geschenk is zonder garanties. Met dit in gedachten worden de onbeduidendheid van verleden en toekomst en het belang van onze handelingen vandaag reëel voor ons. Dit vereenvoudigt ons leven.

Wanneer we onze gedachten richten op vandaag, vervaagt de nachtmerrie van

drugs, overschaduwde door de dageraad van een nieuwe werkelijkheid. We merken dat, wanneer we ergens mee zitten, we onze gevoelens kunnen toevertrouwen aan een andere herstellende verslaafde. Door ervaringen uit ons verleden met andere verslaafden te delen, ontdekken we dat we niet uniek zijn en dat we veel met elkaar gemeen hebben. Met andere NA-leden praten, of het nu is om het wel en wee van onze dag met hen te delen of hun de kans te geven het hunne met ons te delen, is een manier waarop onze Hogere Macht via ons werkt.

We hoeven niet bang te zijn als we vandaag clean blijven, dicht bij onze Hogere Macht en onze NA-vrienden. God heeft ons de fouten die we in het verleden gemaakt hebben, vergeven en morgen is er nog niet. Meditatie en een persoonlijke inventaris zullen ons vandaag helpen gemoedsrust en leiding te vinden. We nemen iedere dag even de tijd om God, zoals we God begrijpen, te danken voor het

vermogen dat ons gegeven is om vandaag aan te kunnen.

“Alleen voor vandaag” is van toepassing op ieder facet van ons leven, niet alleen op onthouding van drugs. Met de realiteit moet dagelijks worden omgegaan. Velen hebben het gevoel dat God van ons niet meer verwacht dan dat we vandaag doen wat we kunnen.

Werken aan het programma, de Twaalf Stappen van NA, heeft ons een nieuwe kijk op ons leven gegeven. Vandaag hoeven we ons niet meer te verontschuldigen voor wie we zijn. Ons dagelijks contact met een Hogere Macht vult de leegtes in ons die nooit eerder gevuld konden worden. Door in het heden te leven, vinden we voldoening. Onze Hogere Macht leidt ons en zo raken we ons verlangen om te gebruiken kwijt. Perfectie is niet langer een doel vandaag; “voldoende zijn” is bereikbaar.

Het is belangrijk te onthouden dat elke verslaafde die één dag clean kan blijven

een wonder is. Naar bijeenkomsten gaan, aan de stappen werken, dagelijkse meditatie en praten met mensen in het programma zijn dingen die we doen om spiritueel gezond te blijven. Verantwoordelijk leven is mogelijk.

We kunnen eenzaamheid en angst vervangen door de liefde van de NA-gemeenschap en de zekerheid van een nieuwe manier van leven. We hoeven nooit meer alleen te zijn. Binnen de NA-gemeenschap hebben we meer ware vrienden gemaakt dan we ooit voor mogelijk hielden. Zelfmedelijden en wrok zijn vervangen door tolerantie en vertrouwen. Er is ons de vrijheid, de gemoedsrust en het geluk gegeven waar we zo wanhopig naar op zoek waren.

Er gebeurt veel op één dag, zowel in negatieve als in positieve zin. Als we niet de tijd nemen om beide op waarde te schatten, ontgaat ons misschien iets dat ons zal helpen groeien. Onze levensprincipes zullen ons leiden in ons herstel

wanneer we er gebruik van maken. Het is onze ervaring dat het noodzakelijk is hier iedere dag mee door te gaan.

Clean Blijven in de Buitenwereld

Velen van ons hoorden voor het eerst de NA-boodschap van herstel tijdens hun verblijf in een ziekenhuis of een andere inrichting. De overgang van zo'n plek naar de buitenwereld is nooit gemakkelijk. Dit is in het bijzonder waar wanneer we worden uitgedaagd door de veranderingen die herstel met zich meebrengt. Voor velen van ons was de begintijd van herstel moeilijk. Het vooruitzicht van een leven zonder drugs kan beangstigend zijn. Maar diegenen onder ons die door de eerste dagen heen kwamen, vonden een leven dat de moeite waard is. Dit pamflet wordt aangeboden aan diegenen die nu in een ziekenhuis of inrichting verblijven, als een boodschap van hoop dat ook zij kunnen herstellen en vrij kunnen leven. Velen van ons hebben zich in de

situatie bevonden waarin jij je nu bevindt. We hebben andere manieren geprobeerd, en velen van ons vielen terug, sommigen om nooit meer een kans op herstel te krijgen. We hebben dit pamflet geschreven om dat wat voor ons bleek te werken met jou te delen.

Als je in staat bent om tijdens je verblijf in een ziekenhuis of inrichting naar bijeenkomsten te gaan, kun je nu al beginnen met het ontwikkelen van goede gewoontes. Kom vroeg en blijf lang op de bijeenkomsten. Begin zo snel mogelijk contacten te leggen met herstellende verslaafden. Als er NA-leden van andere groepen jouw bijeenkomsten bijwonen, vraag dan om hun telefoonnummer en bel ze ook op. Het gebruik maken van deze telefoonnummers zal in eerste instantie een beetje vreemd, zelfs een beetje gek lijken. Maar gegeven het feit dat isolatie een van de basiselementen van de ziekte verslaving is, is dat eerste telefoontje een grote stap voorwaarts. Het is niet nodig

te wachten tot er zich een groot probleem voordoet voor je iemand van NA belt. De meeste NA-leden zijn meer dan bereid te helpen waar ze maar kunnen. Dit is ook een goed moment om te regelen dat een NA-lid je opwacht als je uit de inrichting ontslagen wordt. Als je al een paar mensen kent die je bij bijeenkomsten zult ontmoeten na je ontslag, zal dat helpen je deel te voelen van de NA-gemeenschap. We kunnen het ons niet veroorloven vervreemd te raken of ons vervreemd te voelen.

Clean blijven in de buitenwereld betekent actie ondernemen. Ga op de dag van je ontslag meteen naar een bijeenkomst. Het is belangrijk om er een gewoonte van te maken om regelmatig naar bijeenkomsten te gaan. De verwarring en opwindning van het 'net vrijkomen' heeft sommigen van ons ertoe verleid te denken dat we vakantie kunnen nemen van onze verantwoordelijkheden voordat we de draad van ons dagelijkse leven weer oppakken. Dit soort rationalisatie heeft velen van ons

teruggeleid tot gebruiken. Verslaving is een ziekte die geen pauze neemt in haar progressie. Als ze niet bedwongen wordt, wordt ze alleen maar erger. Wat we vandaag voor ons herstel doen, verzekert niet ons herstel van morgen. Het is een vergissing om aan te nemen dat het goede voornemen om over een poosje eens naar NA te gaan, voldoende zal zijn. We moeten onze voornemens kracht bijzetten met actie, hoe eerder hoe beter.

Als je na je ontslag in een andere plaats gaat wonen, vraag dan de NA-leden naar een bijeenkomstenlijst en het nummer van de NA-hulplijn in jouw regio. Zij zullen je kunnen helpen in contact te komen met NA-groepen en NA-leden daar waar je gaat wonen. Je kan ook informatie krijgen over bijeenkomsten over de hele wereld door te schrijven naar:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
USA

Sponsorschap is een belangrijk onderdeel van het NA-herstelprogramma. Het is een van de voornaamste manieren waarop nieuwkomers hun voordeel kunnen doen met de ervaring van NA-leden die volgens het programma leven. Sponsors kunnen oprechte betrokkenheid bij ons welzijn en de ervaring met verslaving die ze met ons delen, combineren met gegde kennis van herstel in NA. We hebben ondervonden dat het het beste werkt een sponsor van je eigen sexe te vinden. Kies zo snel mogelijk een sponsor, al is het maar een tijdelijke. Een sponsor helpt je met het werken aan de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van NA-Anonieme Verslaafden. Een sponsor kan je tevens aan andere NA-leden voorstellen, je meeneemen naar bijeenkomsten en je helpen je meer op je gemak te voelen bij je herstel. Ons pamflet Sponsorschap bevat aanvullende informatie over dit onderwerp.

Om baat te vinden bij het NA-programma, moeten we aan de Twaalf Stappen werken. Samen met het regelmatig

bijwonen van bijeenkomsten zijn de stappen het fundament van ons programma van herstel van verslaving. We hebben ondervonden dat het in volgorde aan de stappen werken, en het voortdurend opnieuw aan de stappen werken, ons ervan weerhoudt om terug te vallen tot actieve verslaving en de ellende die dat met zich meebrengt.

Er is een verscheidenheid aan NA-herstelliteratuur beschikbaar. Het Kleine Witte Boekje en onze basistekst "*Narcotics Anonymous*" bevatten de uitgangspunten van herstel binnen onze gemeenschap. Maak jezelf vertrouwd met het programma door onze literatuur te lezen. Over herstel lezen is een belangrijk onderdeel van ons programma, vooral wanneer het bijwonen van een bijeenkomst of contact met een ander NA-lid niet mogelijk is. Velen van ons ondervonden dat het dagelijks lezen van NA-literatuur heeft geholpen om een positieve houding te handhaven en ons te concentreren op herstel.

Wanneer je begint met naar bijeenkomsten gaan, zorg dan dat je betrokken raakt bij de groepen die je bijwoont. Asbakken legen, dingen klaarzetten, koffie zetten, na afloop opruimen – al die dingen moeten worden gedaan om de groep te laten functioneren. Laat mensen weten dat je bereid bent te helpen en wordt deel van je groep. Dit soort verantwoordelijkheden op je nemen is een noodzakelijk onderdeel van herstel en helpt het gevoel van vervreemding tegen te gaan dat ons allemaal kan bekruipen. Zulke taken, hoe klein ze ook mogen lijken, kunnen helpen je aanwezigheid op de bijeenkomsten te verzekeren wanneer het *verlangen* aanwezig te zijn achterblijft bij de *noodzaak* aanwezig te zijn.

Het is nooit te vroeg om een persoonlijk dagelijks actieprogramma op te stellen. Dagelijks actie ondernemen is onze manier van verantwoordelijkheid nemen voor ons herstel. In plaats van die eerste drug te nemen, doen we het volgende:

- Niet gebruiken, wat er ook gebeurt
- Ga naar een NA-bijeenkomst
- Vraag je Hogere Macht je vandaag clean te houden
- Bel je sponsor
- Lees NA-literatuur
- Praat met andere herstellende verslaafden
- Werk aan de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden

We hebben een aantal dingen besproken die we doen om clean te blijven; we moeten ook een aantal dingen bespreken die we moeten vermijden. Op NA-bijeenkomsten horen we vaak dat we onze oude manier van leven moeten veranderen. Dit betekent dat we geen drugs gebruiken, wat er ook gebeurt! We hebben ook gemerkt dat we het ons niet kunnen veroorloven regelmatig bars en clubs te bezoeken of om te gaan met mensen die drugs

gebruiken. Wanneer we onszelf toestaan rond te hangen op oude plaatsen en met oude bekenden, zijn we een terugval aan het voorbereiden. Waar het de ziekte verslaving betreft, zijn we machteloos. Deze mensen en plaatsen hebben ons nooit eerder geholpen clean te blijven. Het zou dwaas zijn te denken dat alles nu anders zal zijn.

Er bestaat voor een verslaafde niets beters dan veel om te gaan met anderen die actief bezig zijn met herstel. Het is belangrijk onszelf en ons herstel een kans te geven. Er wachten ons vele nieuwe vrienden bij NA-Anonieme Verslaafden, en een nieuwe wereld van ervaringen ligt in het verschiet.

Eenmaal ontslagen moesten sommigen van ons hun verwachtingen van een compleet andere wereld bijstellen. NA-Anonieme Verslaafden kan de wereld om ons heen niet op miraculeuze wijze veranderen. Wel biedt het ons hoop, vrijheid en een manier om anders te leven in de we-

reld door onszelf te veranderen. We kunnen situaties tegenkomen die niet anders zijn dan voorheen, maar door het programma van NA-Anonieme Verslaafden, kunnen we de manier waarop we erop reageren veranderen. Onszelf veranderen verandert ons leven echt.

We willen je laten weten dat je welkom bent bij NA-Anonieme Verslaafden. NA heeft honderdduizenden verslaafden geholpen clean te leven, het leven zoals het is te accepteren, en een leven te ontwikkelen dat het werkelijk waard is geleefd te worden.

Herstel en Terugval

Veel mensen denken dat herstel gewoon een kwestie is van geen drugs gebruiken. Zij beschouwen een terugval als een teken van totale mislukking en een lange periode van onthouding als een teken van volledig succes. Wij in het herstelprogramma van NA-Anonieme Verslaafden hebben ondervonden dat deze visie te simplistisch is. Nadat een NA-lid enigszins betrokken is geweest bij onze gemeenschap, kan een terugval de schokervaring zijn die een rigoureuzere toepassing van het programma teweegbrengt. We hebben evenzogoed leden gezien die zich lange tijd van drugs onthielden, terwijl hun oneerlijkheid en zelfbedrog hun belette compleet herstel en aanvaarding binnen de maatschappij te genieten. Volledige en onafgebroken onthouding echter, in hechte samenwerking en vereenzelviging

met anderen in NA-groepen, is nog altijd de beste basis voor groei.

Hoewel alle verslaafden in wezen hetzelfde zijn, verschilt de mate van ons ziek zijn, en ons herstel, van persoon tot persoon. Soms kan een terugval de basis leggen voor volledige vrijheid. Soms ook kan die vrijheid alleen verkregen worden door halsstarrig en obstinaat vast te houden aan onthouding tot de crisis voorbij is, ook al lijkt alles mis te gaan. Een verslaafde die, al is het maar even, de behoefte of het verlangen te gebruiken kwijt kan raken en de keuze heeft vrij te zijn van impulsief denken en dwangmatig handelen, heeft een keerpunt bereikt dat de doorslaggevende factor kan zijn in zijn herstel. Het gevoel van ware onafhankelijkheid en vrijheid kan dan nog onzeker zijn. Het trekt ons om op eigen houtje verder te gaan en zelf de touwtjes weer in handen te nemen. Toch lijken we te weten dat wat we hebben het resultaat is van vertrouwen op een Macht groter dan

onzelf, en van het geven en ontvangen van hulp. Tijdens ons herstel zullen oude spookbeelden ons vaak achtervolgen. Het leven kan wederom zinloos, eentonig en saai worden. We kunnen geestelijk moe worden van het herhalen van onze nieuwe ideeën en lichamelijk moe worden van onze nieuwe activiteiten; toch weten we dat, als we dit nieuwe niet blijven herhalen, we zeker weer tot ons oude gedrag zullen vervallen. We vermoeden dat, als we niet gebruik maken van wat we hebben, we het zullen verliezen. Vaak zijn dit de periodes waarin we het meest groeien. Lichaam en geest lijken er genoeg van te hebben. Toch kunnen, diep in ons, de stuwende krachten van verandering of ware ommekeer aan het werk zijn, om ons de antwoorden te geven die onze innerlijke drijfveren en ons leven veranderen.

Herstel, zoals ervaren door middel van onze Twaalf Stappen, is ons doel, niet louter onthouding van drugs. Onzelf verbeteren vereist inspanning, en aan-

gezien het totaal onmogelijk is voor een afgesloten geest om nieuwe ideeën op te nemen, moet er op een of andere manier een opening gemaakt worden. Aangezien we dit alleen voor onszelf kunnen doen, moeten wij twee vijandige eigenschappen die ons kennelijk in het bloed zitten herkennen: apathie en uitstel. Onze weerstand tegen verandering lijkt ingebouwd te zijn en alleen een soort kernexplosie zal daar enige verandering in brengen of een andere gedragslijn doen ontstaan. Een terugval, als we die overleven, kan het startschot zijn voor het afbraakproces. Een terugval en de soms daaropvolgende dood van iemand die ons na aan het hart ligt kan ons wakker schudden, zodat we de noodzaak inzien van krachtdadig persoonlijk handelen.

Persoonlijke verhalen

NA is sinds 1953 behoorlijk gegroeid. De mensen die NA hebben opgericht en voor wie wij een diepe en blijvende genegenheid voelen, hebben ons veel geleerd over verslaving en herstel. Op de volgende bladzijden vertellen we je over hoe we begonnen zijn. Het eerste gedeelte is geschreven in 1965 door één van onze vroegste leden. Meer recente verhalen over het herstel van NA-leden zijn te vinden in onze basistekst "Narcotics Anonymous".

We herstellen echt

Verslaving maakt ons soortgenoten. Onze persoonlijke verhalen mogen dan qua verloop van elkaar verschillen, uiteindelijk hebben we één ding met elkaar gemeen. De ziekte of stoornis die we allemaal hebben is verslaving. Wij kennen de twee dingen waaruit ware verslaving bestaat heel goed: obsessie en dwangmatigheid. Obsessie – dat vastgeroeste idee

dat ons iedere keer weer terugvoert naar onze specifieke drug of een vervanging daarvan, om het gemak dat we eens kenden weer terug te krijgen.

Dwangmatigheid – eenmaal het proces begonnen met één shot, één pil of één slok, kan het door wilskracht niet meer stopgezet worden. Door onze lichamelijke overgevoeligheid voor drugs zijn we volkomen in de greep van een vernietigende macht groter dan onszelf.

Wanneer wij aan het eind van ons Latijn zijn en we ondervinden dat we niet langer als menselijke wezens kunnen functioneren, met of zonder drugs, staan we allemaal voor hetzelfde dilemma. Wat kunnen we nog doen? Er lijkt deze keuze te zijn: of, zo goed en zo kwaad als we kunnen, doorgaan tot het bittere einde – gevangenissen, inrichtingen, of de dood – of een nieuwe manier van leven vinden. Vroeger hadden zeer weinig verslaafden deze laatste keuze. Zij die vandaag de dag verslaafd zijn, hebben meer geluk. Voor

het eerst in de geschiedenis van de mensheid heeft een eenvoudige manier zich bewezen in het leven van veel verslaafden. Van deze methode kunnen we allemaal gebruik maken. Dit is een eenvoudig spiritueel, niet religieus, programma bekend onder de naam Narcotics Anonymous (NA-Anonieme Verslaafden).

Toen mijn verslaving me zo'n vijftien jaar geleden bracht tot volledige machteloosheid, nutteloosheid en overgave, was er geen NA. Ik vond AA en daar ontmoette ik verslaafden die in dat programma ook de oplossing voor hun probleem hadden gevonden. We wisten echter dat velen nog steeds richting desillusie, ontaarding en dood afzakten omdat ze zich niet konden vereenzelvigen met de alcoholist in AA. Hun vereenzelving was op het niveau van duidelijke symptomen, en niet op het diepere niveau van emoties of gevoelens waar empathie een helende therapie wordt voor alle verslaafde mensen. Met verscheidene andere verslaafden en en-

kele leden van AA die veel vertrouwen in ons en in het programma hadden, richtten we in juli 1953 op wat we nu kennen als NA. Wij meenden dat de verslaafde nu vanaf het begin die vereenzelviging kon vinden die hij nodig had om zichzelf ervan te overtuigen dat hij clean kon blijven, naar het voorbeeld van anderen die al vele jaren herstellende waren.

Dat dit het meest noodzakelijke was, bewees zich door de jaren. Deze woordloze taal van herkenning, geloof en vertrouwen die wij empathie noemen, schiep de sfeer waarin we tijd konden voelen, werkelijkheid konden aanraken en geestelijke waarden konden herkennen, die lange tijd voor ons verloren waren geweest. In ons herstelprogramma groeien we in aantal en in kracht. Nooit tevoren zijn zoveel verslaafden die clean zijn, uit eigen keuze en in ongedwongen samenzijn, in staat geweest om bijeen te komen waar ze maar wilden om hun herstel te handhaven in volledige creatieve vrijheid.

Zelfs verslaafden zeiden dat het niet zou lukken op de manier die wij bedacht hadden. Wij geloofden in openlijk aangekondigde bijeenkomsten – niet meer in het geheim zoals andere groepen het hadden geprobeerd. Wij geloofden dat dit verschilde van alle andere methoden die eerder waren geprobeerd door diegenen die langdurige terugtrekking uit de maatschappij bepleitten. Wij geloofden dat hoe eerder de verslaafde zijn problemen in het dagelijks leven onder ogen zou kunnen zien, hoe sneller hij een echt produktief lid van de maatschappij zou worden. Uiteindelijk moeten wij op eigen benen staan en het leven zoals het is onder ogen zien, dus waarom niet vanaf het begin?

Hierdoor vielen uiteraard vele verslaafden terug, en velen waren geheel verloren. Velen bleven echter en sommigen keerden terug na hun terugslag. De lichte zijde is het feit dat velen van diegenen die nu onze leden zijn, zich gedurende lange periodes van drugs onthouden hebben,

en beter in staat zijn de nieuwkomer te helpen. Hun instelling, gebaseerd op de spirituele waarden van onze stappen en tradities, is de dynamische kracht die groei en eenheid in ons programma brengt. Nu weten we dat de tijd gekomen is dat die oude afgezaagde leugen “Eens een verslaafde, altijd een verslaafde” door zowel de maatschappij als de verslaafde zelf niet langer getolereerd zal worden. We herstellen echt.

De Twaalf Tradities van NA-Anonieme Verslaafden

1. Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid.
2. Voor ons groepsdoel bestaat er uiteindelijk maar één autoriteit, een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groeps-geweten manifesteert. Onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten; zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gebruiken.
4. Elke groep dient autonoom te zijn behalve in zaken die andere groepen of NA als geheel aangaan.
5. Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt.
6. Een NA-groep behoort nooit aanverwante voorzieningen of andere ondernemingen te steunen, te financieren of de NA-naam te verlenen, opdat geld-, eigendoms-, of prestige-problemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Iedere NA-groep behoort geheel in eigen behoeften te voorzien en bijdragen van buitenaf af te wijzen.
8. NA-Anonieme Verslaafden dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.
9. NA als zodanig behoort nooit georganiseerd te worden, maar wij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schuldig zijn aan hen die zij dienen.
10. NA-Anonieme Verslaafden heeft geen mening over zaken buiten NA; derhalve behoort de NA-naam nooit betrokken te worden in publieke verdeeldheid.
11. Ons public relations-beleid is eerder gebaseerd op aantreking dan op promotie; het is noodzakelijk dat wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het vlak van pers, radio en films.
12. Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze tradities; dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.

Nederlands