

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 rigoureuze 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 ver-

trouwen op een Macht groter dan onszelf, 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. Onszelf verbeteren vereist inspanning, en aangezien 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 krachtadig 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 – gevangenschappen, inrichtingen, of de dood – of een nieuwe manier van leven vinden. Vroeger hadden zeer wei-

nig verslaafden deze laatste keuze. Zij die vandaag de dag verslaafd zijn, hebben meer geluk. Voor het eerst in de geschiedenis 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, ontarding en dood afzakten omdat ze zich niet konden vereenzelvigen met de alcoholist in AA. Hun vereenzelviging 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 enkele 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, bevestigde 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 bepleiten. Wij geloofden dat hoe eerder de verslaafde zijn problemen in het dagelijks leven onder ogen zou kunnen zien, hoe sneller hij een echt productief 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 lichtzijde 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.



Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden

IP Nr. 6-NL

Herstel en Terugval

Vertaling van de herdruk van het
Witte Boekje *Narcotics Anonymous*

Copyright © 1997 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: 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



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

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

ISBN 1-55776-257-0 Nederlands 3/01

WSO Catalog Item No. NL-3106