

## De ervaring van een verslaafde met acceptatie, vertrouwen en commitment<sup>1</sup>

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 hanteerbaar 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 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

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

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.

Copyright © 1997 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rechten voorbehouden

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



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

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

ISBN 978-1-55776-299-3      Nederlands      11/97

WSO Catalog Item No. NL-3114



**Narcotics Anonymous®**  
**NA-Anonieme Verslaafden**

IP Nr. 14-NL

# De Ervaring van een verslaafde met Acceptatie, Vertrouwen en Commitment