



Clean Leven

De reis
wordt
vervolgd

Let op: Dit is een onofficiële vertaalde versie van het originele 'Living Clean' boek, vertaald door serviceleden van de dinsdagavond NA meeting in Breda.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	5
1. Clean leven	7
<i>NA biedt ons een pad, een proces en een manier van leven. Het werk en de beloningen van herstel zijn eindeloos. We blijven groeien en leren en waar we ook mogen zijn op onze reis, er wordt ons steeds meer onthuld naarmate we verder gaan. Het vinden van de vonk die ons herstel tot een voortdurende, lonende en opwindende reis maakt, vereist actieve veranderingen in onze ideeën en houdingen. Voor velen van ons is dit een verschuiving van wanhoop naar passie.</i>	
1.1. De sleutel naar vrijheid.....	9
1.2. Groeipijn	11
1.3. Een visie van hoop	14
1.4. Van wanhoop naar passie	16
1.5. Waarom we blijven	18
2. De banden die ons verbinden	20
<i>In herstel zijn we vrij om te onderzoeken en te overwegen wie we zijn en wie we willen worden. De veranderingen die we in het proces ervaren kunnen onze identiteit en onze relaties behoorlijk verstoren, maar door die worsteling merken we dat onze acceptatie, liefde en geloof blijven groeien. Hoewel onze doelen en onze methoden kunnen verschillen, hebben we dezelfde instrumenten en principes die ons in staat stellen te zijn wie we zijn. Samen rijzen we naar een punt van vrijheid.</i>	
2.1. Verbinden met onszelf	21
2.2. Verbinden met een Hogere Macht.....	23
2.3. Verbinden met de wereld om ons heen.....	26
2.4. Verbinden met anderen	28
3. Een spiritueel pad	31
<i>De spiritualiteit die we ervaren in NA is eenvoudig en praktisch: het stelt ons in staat om in harmonie met de wereld om ons heen leven en empathie en compassie voor anderen te ervaren. De stappen zijn een pad naar spirituele groei; we ontwaken tot onze eigen spiritualiteit. Terwijl we een relatie met een Hogere Macht ontwikkelen, op welke manier we deze ook begrijpen, gaan we inzien dat onze spiritualiteit geen deel uitmaakt van ons leven; het is een manier van leven die ons inzicht geeft in ons doel en de vrijheid waar we al die tijd naar op zoek waren.</i>	
3.1. Ontwaken tot onze spiritualiteit	32
3.2. Een spiritueel, niet religieus programma	34
3.3. Een spirituele reis	36
3.4. Spiritualiteit is praktisch	38
3.5. Doen wat je zegt.....	40
3.6. Spiritualiteit in de praktijk	43

3.7. Bewust Contact	46
3.8. Creatieve actie van de geest	48
4. Ons fysieke zelf.....	50
<i>Leren leven in ons lichaam is niet gemakkelijk. We zijn niet aardig voor ze geweest en vaak dragen ze de pijnlijke littekens van onze verslaving. Vrede sluiten met ons lichamelijke zelf is noodzakelijk voor onze fysieke overleving, maar het maakt ook deel uit van ons herstelproces, een daad van zelfacceptatie en een manier waarop we vrijheid, genezing en vreugde ervaren. Dit hoofdstuk behandelt de manier waarop we onszelf behandelen in herstel, leren plezier te ervaren in fysiek leven en bewust zijn én omgaan met onze veroudering, kwetsbaarheid en sterfelijkheid.</i>	
4.1. Het is een relatie	51
4.2. Onszelf laten gaan	52
4.3. Seks.....	54
4.4. Op zoek naar spanning en avontuur	56
4.5. Welzijn en gezondheid	57
4.6. Ziekte	59
4.7. Handicap.....	62
4.8. Emotionele en spirituele crisis	64
4.9. Ouder worden	66
4.10. Dood, sterven en leven met verdriet	67
4.11. Moed	69
5. Relaties	70
<i>Ons herstel is gebaseerd op relaties en de meesten van ons worstelen daar op de een of andere manier mee. Relaties met elkaar in de kamers, de gezinnen waar we vandaan komen en de gezinnen die we creëren. Dit zijn allemaal plaatsen waar we principes leren toepassen, waaronder eerlijkheid, empathie en intimiteit. Liefde is een helende aanwezigheid in ons leven en we ervaren de kracht ervan wanneer we onszelf toelaten om uit te reiken naar anderen.</i>	
5.1. Fellowship.....	72
5.2. Vriendschap.....	75
5.3. Twee werelden overbruggen: relaties buiten NA	78
5.4. Familie	79
5.5. Ouder zijn	81
5.7. Romantische relaties	86
5.7.1. Romantische relaties - Wat willen we	86
5.7.2. Romantische relaties - Waar we om vragen	89
5.7.3. Romantische relaties - De moed om te vertrouwen	91
5.8. Bewust contact.....	94

6. Een nieuwe manier van leven	95
--------------------------------------	----

Als we wat tijd spenderen in herstel, brengen we ook tijd door in de wereld. Sociale aanvaardbaarheid staat natuurlijk niet gelijk aan herstel, maar dat betekent ook niet dat ze elkaar uitsluiten: voor velen van ons is het iets dat we gaandeweg moeten leren. Onze werkgewoonten en onze overtuigingen over werk, opleiding, geld en stabiliteit veranderen en groeien terwijl we blijven hangen - soms op verrassende manieren. Leren omgaan met succes en tegenslagen, met risico en verantwoordelijkheid, met stabiliteit en verandering. Dit maakt allemaal deel uit van het proces dat sommigen van ons 'opgroeien in herstel' noemen.

6.1. Verder gaan " Sociale aanvaardbaarheid"	96
6.2. Onze plek in de wereld vinden	98
6.3. Stabiliteit	101
6.4. Jezelf niet in de weg staan.....	103
6.5. Een sprong in het diepe.....	106
6.6. Toewijding	108
6.7. Onderwijs/leren.....	109
6.8. Geld	110
6.9. Werk	112
6.10. Anonimiteit.....	115
6.11. Het cadeau van hoop.....	117

7. De reis wordt vervolgd	118
---------------------------------	-----

Vanaf de eerste keer dat we hoop vinden, bevinden we ons in een voortdurend proces van spiritueel ontwaken dat ons hele leven kan aanhouden, als we dat willen. Als we gevoelens willen behouden dat ons herstel leeft, moeten we blijven groeien. Isolatie en zelfgenoegzaamheid weerhouden ons van vrijheid op manieren die we misschien niet eens ervaren totdat we vastzitten. Vrijgevigheid van geest is het tegengif voor eenzaamheid en vervreemding. Dienstbaar zijn maakt ons vrij in ons eigen leven en opent ons voor de geest van liefde die ons omringt. We ervaren onvoorwaardelijke hoop en begrijpen dat er geen limiet is aan hoeveel beter we kunnen worden. Hoe ver we ook zijn gekomen, de reis gaat door.

7.1. Ontwaken	118
7.2. Leven naar onze principes.....	120
7.3. Het levenslang beoefenen van overgave	122
7.4. Zelfgenoegzaamheid	123
7.5. Het onderscheid maken	125
7.6. Bij de realiteit blijven.....	128
7.7. Dienstbaar zijn.....	130
7.8. Principes, praktijk en perspectief.....	133
7.9. Liefde	136

Voorwoord

Onze Basistekst verzekert ons dat er meer zal worden onthuld en onze ervaring bevestigd dat. Er is meer onthuld in de jaren sinds die woorden werden geschreven en er wordt steeds meer onthuld elke dag dat we clean leven en de principes van herstel toepassen. We groeien als individuen en ook als een gemeenschap groeien we en worden we volwassen. Als we leren van onze ervaringen, geven we die kennis door. Dit betekent dat elke generatie nieuwkomers meer middelen beschikbaar heeft in NA dan de vorige. Of dit ons versterkt of verzwakt, hangt volledig af van hoe goed we ons primaire doel van: delen, zorgen en dienstbaarheid, begrijpen en deze principes in de praktijk brengen.

Onze grootste aanwinst en waarde is de diepte van onze persoonlijke kennis van het herstelproces. We delen die aanwinst op vergaderingen, op onze vieringen, bij de koffie en in onze lectuur. Nogmaals, we bieden in geschreven vorm zoveel als we kunnen van onze collectieve ervaring, kracht en hoop. Dit boek, geschreven door verslaafden voor verslaafden, is een momentopname van onze gemeenschap: verslaafden in herstel die elkaar gedurende opeenvolgende dagen, maanden, jaren en decennia hebben geholpen het leven op zijn eigen voorwaarden, zonder het gebruik van drugs, onder ogen te zien. Het is zowel bedoeld als een aanbod aan nieuwe leden en om nieuw leven te blazen in de passie van onze oudgediende. Het kan onmogelijk alles bevatten wat onze leden weten of geloven, maar het weerspiegelt wel wat we hebben ontdekt en gedeeld sinds 1982, toen onze Basistekst werd goedgekeurd.

De eerste versie van een boek met de titel "Living Clean" werd in 1983 gemaakt, maar de geschiedenis van dit project gaat nog verder terug. Toen onze Basistekst, Narcotica Anoniem, werd geschreven, wisten sommige van onze leden dat dit niet ons laatste woord zou zijn over het leven op de NA-manier. De versies die in 1983 en 1990 zijn gemaakt, bevatten veel concrete adviezen, suggesties en regels om clean te worden en clean te blijven. Maar de meesten van ons houden zich niet zo goed aan de regels. Onze ervaring is soms heel anders dan dat wat we wensen over het proces. We ontdekten dat wat we gemeen hebben niet de specifieke acties zijn die we ondernemen, maar de principes die we proberen toe te passen terwijl we leven. In de jaren die volgden zijn generaties verslaafden clean geworden en zijn clean gebleven met de Basistekst als onze gids. Die ervaring heeft ons een perspectief gegeven op de principes van herstel als geen ander.

We wisten vanaf het begin dat we een probleem beschreven dat geen verband hield met een enkel middel, maar een ziekte die, indien onbehandeld, zich zou manifesteren in het een of ander symptoom totdat het ons doodde. Een focus op één symptoom of middel is voor ons te beperkt. Net zoals we begrijpen dat verslaving alle aspecten van ons leven beïnvloedt, kunnen we zien dat herstel invloed heeft op alles wat we doen. Onze relaties met onze families, ons werk, onze spiritualiteit - zelfs ons eigen lichaam - worden diepgaand gevormd door waar we vandaan komen en de manieren waarop we onze ziekte aanpakken. Net zoals de beloningen van ons herstel vaak onze stoutste dromen overtreffen, weten we dat de impact van ons herstel op ons eigen leven en op de mensen om ons heen bovenmate is. We zullen misschien nooit weten wat voor goeds we doen door alleen maar clean te blijven en zo goed mogelijk een leven te leiden op basis van principes. Onze dankbaarheid voor onze nieuwe manier van leven motiveert ons om meer te geven, meer te leven en meer lief te hebben.

We zijn geroepen om ons verhaal in NA niet één keer te vertellen, maar keer op keer. We kunnen onszelf als geheel niet zien in één vijfde stap of één aandeel en we kunnen ook niet ons hele herstel in één keer zien. We zien het in lagen en onze visie op onszelf verandert elke keer dat we een verschuiving in perspectief of een verandering in perceptie hebben. De waarheid vertellen over ons leven is een van de krachtigste dingen die we ooit kunnen doen. We beginnen de rode draad te zien die door onze ervaring lopen, ook al hebben we misschien het gevoel dat we in de loop van ons leven veel verschillende mensen zijn geweest. We kunnen de patronen zien die ons helpen of onze groei tegenhouden en we kunnen zelfs op momenten dat ons leven erg moeilijk is hoop vinden.

Herstel is een volledig contact, levenslang proces. Hoe serieuzer we er mee bezig zijn, hoe duidelijker we kunnen zien hoeveel groei we nog kunnen groeien, waar we ons ook bevinden op de reis. We zijn nooit uitgeleerd. Voortdurend het programma van Narcotics Anonymous in de praktijk brengen maakt ons leven niet alleen gemakkelijker. Het maakt ze rijker, beter en interessanter. We beginnen met clean te blijven en vanuit daar geeft het programma ons de tools die we nodig hebben om de juiste antwoorden te vinden. Verschillende momenten leren ons, bereiken ons, of helpen ons door iets te breken. We hopen dat de ervaring die we hier delen, zal dienen om onze leden voort te bewegen, verder dan wat we nu weten.

Dit boek is geen catalogus met adviezen, maar eerder een verzameling van ervaring, kracht en hoop over een clean leven zoals we dat ervaren in ons dagelijks leven, in onze relaties en in onze dienstbaarheid aan anderen. Niet alles op de volgende pagina's zal voor iedereen even belangrijk zijn. Ieder van ons heeft verschillende uitdagingen op onze reis. We hopen echter dat er voor elk lid iets tussen zit.

Wat volgt in dit boek is de ervaring van vele verslaafden van over de hele wereld. Honderden leden deelden hun inzichten over clean leven in workshops, brieven, gesprekken, prikbordsystemen en audio-opnames. Het boek kreeg vorm terwijl het zich ontwikkelde. Naarmate onze reis vorderde, verschoof ook de focus van Clean Leven. De inhoud en structuur veranderden al naar gelang de input. Het proces zwaaide de deuren open en we waren verbaasd over wat er gebeurde. We leerden van elkaar en de som was meer dan de onderdelen. De rode draad door onze gevarieerde ervaring is dat we kracht blijven putten uit NA, hoeveel cleantijd we ook hebben, hoeveel stappen we ook hebben gezet en waar het leven ons ook brengt. Het delen van onze ervaring geeft het betekenis en waarde. En de diepe relaties die we in NA vormen - met elkaar, met onszelf en met onze Hogere Macht - worden waardevoller dan we ons kunnen voorstellen. We blijven jarenlang verbonden met het programma en de fellowship omdat we hier vinden wat we nodig hebben. Waar we ons ooit hebben afgevraagd hoe we NA ooit een deel van ons leven konden maken, kunnen velen van ons ons leven nu niet meer voorstellen zonder. Wanneer we de tools gebruiken die ons ter beschikking worden gesteld, blijft ons herstel groeien, ongeacht waar we mee te maken hebben of hoelang we clean blijven.

Het belangrijkste van clean leven is dat we leven om het te doen. Voor mensen met de ziekte verslaving is dit niets minder dan een wonder. We herstellen om een vol en bevredigend leven te leiden. Die levens stellen ons voor uitdagingen waarvan we sommige nooit hadden verwacht. Leven buiten onze stoutste dromen betekent vaak dat we ons op onbekend terrein bevinden. De talloze verslaafden die aan dit boek hebben bijgedragen, hebben duidelijk gemaakt dat het wonder van clean worden niet het laatste is dat we zullen meemaken, of het laatste dat we nodig hebben. We hebben geleerd dat we echt alles kunnen overleven en clean kunnen blijven. Het is nooit te laat om opnieuw te beginnen, opnieuw contact te maken met de NA-gemeenschap, aan de stappen werken, spiritueel te ontwaken en een nieuwe manier van leven te vinden. Zolang we bereid zijn clean te blijven en terug te komen, blijft ons herstel zich ontfouten op manieren die we ons niet konden voorstellen. We leven clean en elke dag wordt de reis vervolgd.

1. Clean leven

Clean leven is een levenslange reis en het NA-programma geeft ons hulpmiddelen om een hoopvol leven op te bouwen. Waar we ook op onze reis zijn, we geloven dat het beter kan worden en dat we beter kunnen worden. We oefenen te leven met spirituele principes en vinden een nieuwe manier van leven. We proberen nieuwe dingen en sommige passen beter bij ons dan andere. Terwijl we ervaren hoe het is om clean te leven met zijn ups en downs, wonderen en worstelingen, doodlopende wegen en open deuren, zien we de wereld duidelijker en beginnen we beter onze plaats daarin te begrijpen.

Het programma van Narcotics Anonymous is de manier die we hebben gevonden om te ontsnappen aan een leven in wanhoop en pijn. Maar dat is niet alles wat NA is: het is een pad, een proces en een manier van leven. Velen van ons komen binnen met slechts de geringste hoop dat we de pijn kunnen stoppen. In het begin komt onze bereidheid voort uit ons lijden en onze angst. Leven volgens het programma verandert ons op manieren die we ergens hadden kunnen verwachten en op manieren die we ons nooit hadden kunnen voorstellen. NA geeft ons de mogelijkheid om van onze wanhoop de passie om volledig te leven en spiritueel te groeien te maken. We ervaren verlichting bijna vanaf het begin van ons herstel en onze eerste ervaringen van vreugde zijn zoals voor de eerste keer kleur zien. Onze geest is open en onze geest is vrij. Zelfs als we het alleen voor vluchtige momenten ervaren, draagt die vreugde ons door onze moeilijkste dagen en nachten.

Het is niet wat we denken over ons herstel dat ertoe doet; het is wat we doen. Clean leven is een spiritueel proces en het leert ons dat de wereld groter is dan we ons hadden voorgesteld en niet zo ver buiten bereik is als we hadden gevreesd. Onze gebrekkige opvattingen over mensen die geen drugs gebruikten, lieten ons geloven hoe we zouden kunnen worden als we stopten. Toen we voor het eerst clean werden, maakten velen van ons zich zorgen dat ons leven beperkt en saai zou worden. Wat we echt vinden in herstel, gaat onze stoutste dromen te boven. We krijgen kansen en ook de mogelijkheid om deze te pakken. Misschien nog belangrijker, onze verbinding met mensen wordt enorm belangrijk voor ons en geeft ons voldoening. De hechte vriendschappen met de leden waarmee we ons herstel delen, kunnen een diepere band zijn dan met familie. We delen een intimiteit die echt heel speciaal is en wanneer we die in de loop van vele jaren behouden, groeit deze uit tot een blijvende genegenheid en begrip voor elkaar.

Toewijding aan herstel is essentieel voor ons. Herstel als prioriteit hebben kan in de loop van de tijd verschillende dingen voor ons betekenen. We moeten onze band met NA behouden, maar verantwoordelijkheid nemen voor ons leven is ook belangrijk. Zoveel dingen vragen om onze aandacht en als verslaafden hebben we de neiging om in extremen te denken: alles of niets, goed of fout. Het vinden van de balans is een voortdurende onderhandeling. Het regelmatig bezoeken van meetings hoeft niet elke avond van de week te betekenen, maar meetings blijven belangrijk voor ons eigen welzijn en voor ons vermogen om de boodschap van herstel over te dragen. Die levenslijn sterk en actief houden is een kwestie van voortdurend onderhoud. Het wordt gemakkelijker als we het idee loslaten dat het moeilijk zou moeten zijn. Na vele jaren van herstel deelde een lid dat hij eindelijk in staat was om de vraag "Is het mogelijk dat het leven echt zo eenvoudig is?" te beantwoorden met een eenvoudige "Ja".

De principes die we in NA oefenen hebben betekenis gedurende ons hele leven. Ze bieden ons een manier om te stoppen met gebruiken en onszelf te bevrijden zodat we onszelf kunnen zijn. Door de stappen te werken, de tradities te bestuderen en ons zowel binnen als buiten NA dienstverlenend op te stellen, kunnen we ontdekken wie we zijn en waar we in geloven. Het delen van de boodschap van herstel brengt maakt ons bewust van onze gaven en beperkingen en leidt ons naar verandering.

We kunnen ons leven niet meten in jaren of door de dingen die we winnen of verliezen, maar door de mate waarin we vrede sluiten met ons eigen leven en de wereld om ons heen. Spirituele groei is het echte succes. Terwijl ons herstel zich ontvouwt, merken we dat we gevoelens oplossen waarvan we nooit hebben toegegeven dat we die hadden. Een open geest geeft ons de mogelijkheid om onszelf steeds duidelijker te zien, terwijl we door het nooit eindigende proces van overgave, balans opmaken en het uitnodigen van verandering, heen gaan.

De boodschap die we doorgeven bestaat uit drie delen: elke verslaafde kan stoppen met gebruiken, de wens om te gebruiken verliezen en een nieuwe manier van leven vinden. We praten veel over de eerste twee, want stoppen is een noodgeval wanneer we hier aankomen en het verliezen van de obsessie is noodzakelijk om van ons leven te kunnen genieten. Maar daar stopt het harde werk niet. Een nieuwe manier van leven vinden doen we niet één keer. Sommigen van ons ervaren grote onrust terwijl we steeds opnieuw proberen een leven te vinden dat zinvol is voor ons. Maar we blijven de boodschap overbrengen en gebruiken onze ervaring om anderen te helpen. Hoe meer we ervaring delen, hoe rijker onze boodschap kan worden.

1.1. De sleutel naar vrijheid

Als we spirituele principes in alle onderdelen van ons leven toepassen, krijgen ze meer inhoud en beginnen ze meer vertrouwd te voelen. Bijvoorbeeld: misschien moeten we in het begin bewust oefenen om eerlijk te zijn. Als we dit oefenen met principes voortzetten, wordt oneerlijk zijn steeds ongemakkelijker en misschien zelfs wel pijnlijk. Geleidelijk merken we dat eerlijkheid normaler is geworden voor ons. In feite zijn we eerlijke mensen en we vinden het zelfs prettig om dat te zijn. Sommigen zeggen dat we hierdoor weten dat er een hogere macht bij betrokken is. Wanneer onze tekortkomingen worden weggenomen, kan het zijn dat we ze niet voelen weggaan. Het kan zo zijn dat we de verandering misschien niet eens opmerken, behalve wanneer we terugvallen in oud gedrag en dan opmerken dat het niet langer werkbaar of acceptabel aanvoelt voor ons. We bellen in wanhoop onze sponsor op omdat we 'het toch weer hebben gedaan', of omdat het in onze gedachten rondspookt om weer vanuit die oude tekortkoming te gaan handelen. Tegelijkertijd beseffen we dat het al heel lang geleden is dat het door onze gedachten is geschoten om dat gedrag te vertonen. Leren om onze impulsen te weerstaan en er niet op te handelen is een nieuwe vrijheid. Na verloop van tijd begint het verlangen om tegen onze normen en waarden in te gaan minder te worden.

De door onszelf gecreëerde gevangenissen dienen ons niet langer. We zijn vrij om op onderzoek te gaan en te ontdekken waar we goed in zijn. We zijn vrij om deel te nemen aan de maatschappij en aan het leven, om dingen te creëren, om voor anderen te zorgen en samen met hen te delen, om onszelf te verrassen, om risico's te nemen, om kwetsbaar te zijn en om op eigen benen te staan. We vinden die dingen waar we in geloven en beginnen ernaar te handelen. We nemen beslissingen op basis van onze normen en waarden. We gaan door onze angst heen en gaan de wonderen die ons omringen zien en ervaren. We zijn vrij om te zijn wie we willen zijn en kunnen leven zoals wij dat zelf willen.

Op de momenten dat we de diepste dankbaarheid voelen, kunnen we terugkijken en zien dat ons pad tot dat moment niet kort of recht is geweest. Wat had geleken op één van de slechtste beslissingen in ons herstel, opende op een later moment de deur voor één van onze grootste mogelijkheden. Enkele van onze beslissingen kunnen we eenvoudigweg ontgroeien. Wat op een bepaald moment in ons herstel goed voor ons was, is misschien niet goed voor de rest van ons leven maar het kan moeilijk voor ons zijn om verder te gaan. Geschenken kunnen op vreemde manieren verpakt zijn zodat we ze niet altijd herkennen wanneer ze zich presenteren. Niks wat er gebeurt is helemaal goed of helemaal slecht. We doen niet alsof er geen fouten zijn in herstel, maar soms kunnen fouten ons een richting op bewegen waar we nog niet eerder aan hadden gedacht.

Herstel is geen standaard proces waar iedereen op dezelfde manier doorheen gaat. We lopen niet allemaal dezelfde weg en halen er niet allemaal hetzelfde uit. Maar er zijn enkele herkenningspunten waar we allemaal langskomen. We gaan door verschillende fasen en niveaus, slaan bepaalde wegen in en beklimmen trappen. Ieder van ons heeft periodes van intense groei en tijden waarin verandering subtieler merkbaar is. Het hebben van een nieuwe manier van leven betekent dat we het leven op een andere manier tegemoet gaan en we kunnen in de war raken of het opgeven, zelfs ook al zijn we vele jaren clean. Elkaar de ruimte geven om in ons eigen tempo te herstellen en te groeien kan moeilijk zijn, vooral als we er voor elkaar zijn en voor elkaar willen zorgen. Maar zelfacceptatie en zelfrespect zijn het resultaat van het op onze eigen manier doorlopen van het proces.

Tijd is niet hetzelfde als ervaring. Dat we hier al heel lang zijn, wil nog niet zeggen dat we alles weten wat we moeten weten. We zijn niet 'afgestudeerd' voor de eenvoudige stappen die ons clean houden. Ons leven blijft zich verder ontfouten. We beginnen op verschillende niveaus en groeien in verschillende tempo's. Tijd geeft de kans om te groeien, maar we moeten nog steeds de uitdaging aangaan en openstaan voor de lessen. Het beoefenen van eerlijkheid, ruimdenkendheid en bereidheid houdt ons leerbaar, dankbaar en nederig. Het verschil tussen nederigheid en vernedering kan de mate van acceptatie zijn die we hebben ten opzichte van de

informatie die we krijgen. Als we met een open geest luisteren, kan iedereen een boodschap aan ons overbrengen.

Er zijn geen overbodige principes in NA, echter kunnen we ze in onze eigen tijd en in onze eigen volgorde leren. We kunnen niet verwachten dat we zullen vinden waar we naar op zoek zijn als we enkele stappen wel werken en andere niet - of als we de tradities negeren of in strijd met onze eigen normen en waarden leven. Spirituele principes zijn niet gebonden aan een tijd of bepaalde situatie. We leren door te kijken en ervaring op te doen. Er is een verschil tussen het gevoel dat we zo ziek zijn dat we nooit beter zullen worden en weten dat we nooit klaar zijn met groeien en herstellen. Onderzoeken en groeien duurt een leven lang. We beginnen steeds opnieuw. Het wordt gemakkelijker om naar onze eigen normen en waarden te handelen, zelfs als we weerstand voelen. Een lid deelde: 'Ik hoor nieuwkomers vaak zeggen dat ze zich niet kunnen voorstellen dat ze de rest van hun leven naar NA-meetings gaan. Ik had hetzelfde voorbehoud, maar vandaag kan ik me mijn leven zonder NA niet voorstellen.' 'We leren te doen wat we moeten doen, en ook wat we willen doen. We willen niet altijd aan ons programma werken, maar we kennen de beloning die we krijgen als we verantwoordelijkheid nemen voor ons herstel - en we kennen ook de gevolgen als we dat niet doen.'

Nieuwe informatie kan voor ons moeilijk te accepteren zijn als het niet bij ons terecht komt op een manier waarvan we denken dat het zou moeten. Of de informatie op zichzelf verrassend is of dat de persoon die de boodschap brengt niet iemand is waar we meestal naartoe gaan voor steun of advies, we zouden hierdoor nieuwe ideeën kunnen afwijzen omdat we de 'verpakking' niet leuk vinden. Een lid vertelde: "Ik zou op mijn hoofd in een hoek gaan staan als mijn sponsor me vertelde dat het zou werken, maar als de woorden die mijn leven zouden kunnen redden van iemand afkomen waar ik echt niet om geef, is het gemakkelijker om ze te verwerpen." Nieuwe handvatten voor het leven zijn beschikbaar voor ons als we ons openstellen voor zowel de boodschap als de boodschapper. Het brengt ons ertoe ons systeem met overtuigingen opnieuw te bekijken en dat is maar goed ook - we kunnen onze aanvankelijke weerstand namelijk zien als een voorbehoud in onze bereidwilligheid. Nieuwe dingen proberen in herstel is een manier om te voorkomen dat we vast komen te zitten. Hoe lang we ook clean zijn, we kunnen naar meetings gaan en naar 'de muziek van herstel' luisteren. "Het is alsof je oren open gaan," deelde een lid. "Plots kon ik horen waarvan eerder niet wist dat ik het miste."

Onze tradities leren ons dat er in NA geen verschillende klassen van lidmaatschap zijn. Dit betekent dat het net zo waarschijnlijk is dat een nieuwkomer het leven van een oldtimer kan redden als het omgekeerde. Als we open blijven staan voor die realiteit, verdwijnen veel van de beperkingen die we onszelf inbeelden. We geven door het voor te doen. Zelfs als we anderen leren hoe het niet moet, dragen we nog steeds een boodschap over. Het delen van onze ervaringen geeft betekenis en waarde. Onze hoop is dat een ander lid het beter zal doen dan wij, dat zij van onze fouten kunnen leren. Het werkt echter niet altijd: wij zijn eigenwijze mensen die de neiging hebben dingen alleen op de harde manier te leren. Maar wanneer een lid met twee jaar cleantijd met ons deelt dat de ervaring die we hebben gedeeld toen we tien jaar clean waren, hem ervan had weerhouden hetzelfde te doen, weten we dat we beter worden, persoonlijk en als fellowship.

Wijsheid is gestoeld op ervaringen uit het verleden die kunnen worden gebruikt om nieuwe gebeurtenissen het hoofd te bieden. Als we ons leven van nu vergelijken met onze actieve verslaving, is het belangrijk om te onthouden dat "niet waar we zijn geweest telt, maar waar we heen gaan". Maar dat waar we in herstel zijn geweest, dat dat de basis is van onze wijsheid. We leren van onze ervaring en gebruiken deze om anderen te helpen. Onze wijsheid groeit naarmate we leren om eerlijk naar onszelf te kijken, zonder te oordelen of conclusies te trekken.

1.2. Groeipijn

Vroeg of laat ervaren we een apart soort voorval of onheil waar we nog niet van hebben gehoord in meetings. Soms veroorzaakt een heftige gebeurtenis zoals een relatiebreuk, het verlies van een baan of verandering binnen ons gezin, een stortvloed aan gevoelens en het houdt niet op. Gemis, ellende of verraad kunnen ons vreselijk eenzaam doen voelen. In sommige gevallen ondergaan we fysieke veranderingen die gepaard gaan met een emotionele lading, waaronder depressie, spanningen en diepe angst.

Er zijn ook momenten dat we in crisis zitten, ook al zijn de omstandigheden in ons leven redelijk goed. Zelfs de euforie van het waarmaken van onze dromen - het krijgen van een nieuwe carrière, verhuizen naar een verblijf, het beginnen aan een gezin - kan ons het gevoel geven dat we er niet bij horen. Soms kan een kleine gebeurtenis buiten jezelf de bal aan het rollen brengen. Op andere momenten lijkt een overvloed aan emoties zelfs vanuit het niets te beginnen. Het kan voelen alsof we in een hoek worden gedreven, zelfs als er eigenlijk helemaal niks aan de hand is. Eenmaal door deze gevoelens heen gekomen en we zijn ook nog clean gebleven, dan weten we dat deze dingen niet eeuwig zullen duren. Maar dat betekent nog niet dat we ze volledig kunnen overzien. We komen met een dieper begrip en vertrouwen in ons herstel uit deze ervaringen. Als we terug blijven komen kunnen we door hard werken en genade, vrij worden.

Uiteindelijk komen we allemaal in een emotionele crisis in herstel. We beginnen ons af te vragen of ons herstel zal voortduren, of dat we alleen kort uitstel hebben gekregen om vervolgens weer gek te worden. Een NA-lid deelde: 'Mijn leven leek stabiel door hoe de buitenkant eruit zag, maar van binnen was ik een puinhoop. Ik was clean, maar ellendig, vijandig en angstig.' We bevinden ons op deze donkere plekken met soms vele, vele jaren clean. We behandelen onze verslaving, maar sommige van onze onderliggende problemen laten we onaangetast. Emoties die lang en diep begraven hebben gelegen borrelen naar de oppervlakte en we hebben al dan niet de tools om ermee om te gaan. "Toen ik dingen over mezelf ontdekte," deelde een lid, "begonnen mijn emoties op hol te slaan." Er zijn geen bittere vooruitzichten in herstel, maar soms voelt het wel zo. Herstel geeft ons een nieuwe levenskans. Soms moeten we de uitnodiging voor ons nieuwe leven meer dan eens accepteren.

De verschillende soorten bodems die we bij herstel raken, kunnen beangstigend zijn. We gaan door donkere periodes heen: wanneer we pijn lijden, kan het moeilijk zijn om een hand uit te reiken en is het gemakkelijker om verschillen te zien. Maar zelfs in het donker gaat het proces nog steeds door. Als NA-leden zeggen: "Geef niet vijf minuten voor het wonder plaatsvindt op", bedoelen ze niet alleen de eerste keer. Ons leven zit vol met momenten waarop we worden geconfronteerd met de moeilijke beslissing om óf te groeien óf weg te gaan. Velen van ons gaan niet weg als dingen vreselijk zijn, maar soms wel indien we nog over een spirituele drempel heen moeten. We raken van het pad af, vlak voor het wonder plaatsvindt - soms steeds weer opnieuw.

Het geloof wat maakt dat we een succesvol leven opbouwen, is misschien niet dag in dag uit voldoende om het leven op deze manier voort te zetten. Een nieuw soort overgave is noodzakelijk als we clean willen blijven en willen blijven groeien. Spirituele groei kan verbazingwekkend, beangstigend en heel eenzaam zijn. Sommigen van ons geven het proces op dit cruciale punt op, als blijkt dat er niets anders te beschuldigen valt of te veranderen is, dan onszelf. Egoïsme en egocentrisme zijn moeilijk uit te roeien. Maar we kunnen er doorheen komen met de hulp van anderen die deze fase al hebben meegemaakt en er ook doorheen zijn gekomen. En we zien dat er aan de andere kant een grote beloning op ons wacht. Wat ons werd gezegd toen we net nieuw waren geldt nog steeds: blij terugkomen, wat er ook gebeurt! Veel van de problemen waarmee we worden geconfronteerd, hebben aantoonbare oorzaken, maar zijn eigenlijk spiritueel van aard. Het is moeilijk om een spirituele crisis te herkennen: meestal wordt het vermomd als een crisis in onze relaties, financiën, carrière of gezin.

Als we in een crisis verkeren, kunnen we op allerlei manieren proberen te ontsnappen, te ontkennen of smoezen te verzinnen voordat we ons gaan richten tot de stappen. We kunnen intolerant, boos, afwerend, wraakzuchtig, beschuldigend en haatdragend zijn en ook kunnen we het geduld en de verdraagzaamheid van de mensen om ons heen testen. De enige uitweg is er dwars doorheen. We moeten onze mouwen opstropen en aan het werk gaan. Deze innerlijke worstelingen brengen ons vaak naar de volgende fase in ons herstel. We

kunnen er als sterkere en gezondere mensen uitkomen dankzij deze ervaring, mits we bereid zijn om het werk te doen.

Toen we net in herstel kwamen werd ons verteld dat als we naar meetings zouden blijven komen, we vroeg of laat ons verhaal ergens zouden horen. Het zou een vergissing zijn om te denken dat ons gebruikersverhaal het enige is waar we naar op zoek zijn en naar moeten luisteren. Ons herstelverhaal is niet minder dramatisch, en op sommige momenten hebben we het zo hard nodig om op meetings naar dit verhaal te luisteren. We kunnen herstel horen als we leren luisteren met zowel ons hart als onze oren. Soms moeten we ernaar zoeken, nieuwe meetings bezoeken, rondvragen en delen over wat er aan de hand is. We vinden mensen die hebben meegemaakt waar wij nu doorheen gaan en zij zijn er clean doorheen gekomen. We hebben andere mensen nodig om ons door moeilijke tijden heen te helpen en we moeten ook de hand reiken en anderen helpen terwijl we met elkaar herstellen.

Er is hoop. Als we luisteren naar anderen die hun pijn delen en hoe ze er doorheen komen, krijgen we een breder perspectief. We zien hoe anderen tools toepassen in hun leven en we kunnen leren hun ervaring te gebruiken om verder te gaan in ons eigen leven. Wanneer we onze houding of ons perspectief veranderen, kunnen we een nieuw gevoel van compassie en dankbaarheid vinden. Misschien is de meest waardevolle les van alles empathie, het kunnen invoelen in,- en meeleven met een ander. Empathie is echter geen eenmalige actie of een behandelplan; het is een manier van leven. Wanneer we met elkaar kunnen omgaan en elkaars groei kunnen zien, beginnen we te geloven in de mogelijkheid van ons eigen herstel. Luisteren hoe andere verslaafden delen, zonder hen te beoordelen is het begin van luisteren naar ons eigen hart zonder oordeel of straf. Wanneer we compassie voor onszelf hebben, geven we onszelf toestemming om in de wereld te zijn, en dat maakt ons veel nuttiger voor de wereld.

Ons vermogen om vreugde en dankbaarheid te voelen kan een direct gevolg zijn van het lijden dat we hebben doorstaan. Clean blijven is geen garantie dat er niets ergs zal gebeuren, maar de principes in de stappen leren ons hoe we kunnen leven volgens de voorwaarden van het leven en geven ons de moed, kracht en wijsheid om clean te blijven, wat er ook gebeurt. We kunnen levens leiden van vreugde en met een bedoeling, ongeacht wat we hebben meegemaakt. Geloof maakt dat we het 'voetenwerk' blijven doen, zelfs als we de reden niet kunnen zien.

Een van de voordelen van de boodschap uitdragen naar anderen is dat onze meest pijnlijke ervaringen iemand anders kunnen helpen. Als we zeggen: "Ik heb dat meegemaakt en ik ben clean gebleven", realiseren we ons dankbaar dat we de andere kant hebben bereikt van iets waarvan we vreesden dat we er niet vanaf konden komen. Het geeft grote voldoening om niet alleen terug te kijken, maar ook om iemand de hand te reiken en deze persoon te helpen over te steken naar de andere kant.

Door moeilijke tijden heen komen versterkt ons geloof. Als we stoeien met problemen die niet gemakkelijk te beantwoorden zijn, ervaren we onze grootste groei. Een lid vertelde: 'Er zijn spirituele toeristen en spirituele ontdekkingsreizigers; de één speelt op safe, en de ander zal erbuiten stappen en God uitproberen. We gaan onderweg steeds meer vertrouwen op die relatie.' "Naarmate we volwassener worden in herstel, leren we ons op ons gemak te voelen bij moeilijke vragen in plaats van ons alleen goed te voelen als we denken dat we de antwoorden hebben. Het hebben van alle antwoorden maakt het moeilijk om ons leerbaar op te stellen. Als we zeggen dat we alleen op zoek zijn naar de oplossing, zijn we echter vaak echt op zoek naar controle. Keer op keer gaan we op zoek naar antwoorden, maar deze zijn niet altijd zomaar te vinden - en we hebben het eigenlijk ook niet echt nodig. De stappen helpen ons om ons vermogen om eerlijk te zijn tegenover onszelf en anderen te vergroten. Steeds vaker en steeds eerder in het proces zijn we in staat om onze verantwoordelijkheid te nemen voor onze acties en om onze motieven te herkennen en erkennen. Het achterhalen van wat ons drijft om te handelen en te reageren zoals we doen, helpt ons verlichting te vinden van alle manieren waarop onze ziekte zich manifesteert. Het geeft ons ook de mogelijkheid om helder te gaan zien wat er gebeurt. We gaan ons langzaam bewegen richting wat we willen in plaats van alleen maar weg te gaan van wat we vrezen en waar we bang van zijn.

Elke keer als we loslaten, wordt er om iets gerouwd en dan ontstaat er ook een mogelijkheid. Elke keer als we door dit proces heen gaan, vinden we een nieuwe vrijheid in onszelf. Maar het kan jaren duren voordat we

genoeg loslaten om die vrijheid te kunnen voelen. We houden krampachtig vast, en verwarren de pogingen om alle zaken in ons leven te beheersen met waakzaamheid ten behoeve van ons herstel. Loslaten ziet er op verschillende momenten in ons herstel anders uit.

Vrede sluiten met verlies is een manier waarop we acceptatie leren. Wanneer we verlies ervaren en merken dat we onszelf nog steeds compleet kunnen voelen, verandert er iets. Het gevoel dat we constant moeten vechten voor onze overleving begint te verminderen. We kunnen iemand anders gelijk geven of iets laten gaan, zonder onszelf of onze waardigheid te verliezen. We kunnen ons deel in situaties zien zonder de overtuiging te hebben dat alles altijd de schuld van iemand moet zijn. Vaak helpt een verlies dat we in het heden proberen te accepteren, ons ook om te gaan met eerdere verliezen die ons nog achtervolgen. Acceptatie is geen alles-ofniets-moment, en het hoeft niet allemaal tegelijk te gebeuren. Zoals zoveel lessen in herstel, zijn er minder pijnlijke manieren om dingen te leren, maar het zijn niet altijd degenen die ons bij blijven.

Hoe meer we over onszelf leren, hoe meer we kunnen werken aan onze eigen persoonlijke visie op hoop. Tegelijkertijd herinneren we ons dat onze visie voor onszelf een heel klein deel is van de wil van onze Hogere Macht voor ons. Terwijl we onze dromen nastreven, kunnen we ons op plekken begeven die we ons nooit hadden kunnen voorstellen. Het is allemaal mogelijk, maar dat betekent dat we risico's moeten nemen en soms zullen falen. Zelfs als we plat op ons gezicht vallen, kunnen we weer opstaan en verder gaan. Dat hoort ook bij de reis. We worden steeds minder bang voor de waarheid. We komen er echter niet door stil te staan en te wachten op herstel. We leren, we groeien, we geven, we creëren - en we blijven terugkomen.

1.3. Een visie van hoop

Leren over acceptatie, liefde en mededogen helpt ons om onszelf zonder voorbehoud te accepteren. Terwijl ons geloof dieper verankerd raakt, verandert onze kijk op wat het betekent om te goeder trouw te handelen ook. We gebruiken onze ziekte of waar we ons bevinden in ons herstel niet langer als een vrijbrief voor slecht gedrag. Ons herstel wordt voortdurend verrijkt door wat we leren. We sluiten vrede met onszelf - met alles wat we hebben gewonnen en verloren, wat we hebben geleerd en wat we zijn geworden. We zijn dankbaar voor de gebeurtenissen die ons tot dit moment hebben gebracht. Het proces dat we doormaken is op zich een kracht die groter is dan wijzelf. De beloning die we krijgen door te blijven, is vrede voelen met wie we zijn.

Zelfacceptatie verandert in de loop van de tijd. We leren met onze zwakheden en onvolkomenheden te leven. We komen erachter dat de onvolkomenheden die we van onszelf accepteren en die we onszelf kunnen vergeven, eerder zullen worden weggenomen dan diegenen waartegen we vechten en proberen te controleren. We kunnen drempels op ons pad van herstel verwarren met een deel van onszelf. Nieuwe vrijheid is leren om onze aandacht te richten op onze positieve eigenschappen en onze doelen en juist niet op onze gebreken en obsessies. We beginnen zelfs te geloven dat onze positieve eigenschappen geen façade of een verzinsel van onze verbeelding zijn. We zijn niet meer zo bang van onze gevoelens zoals vroeger, en ze lijken sneller voorbij te gaan. We weten heel goed dat we onze gevoelens misschien niet meteen kunnen veranderen, maar we kunnen wel ons gedrag veranderen. Een gemoedstoestand kan worden beïnvloed door een actie. Als we de juiste actie doen, gaan we ons beter voelen.

De persoon die we zelf in de spiegel zien, lijkt misschien weinig op de versie van onszelf die andere mensen kennen. Wanneer we opgeslokt worden door zelfobsessie, hebben we meestal niet door welke schade we aanrichten bij de mensen om ons heen, en bij onszelf. Op dezelfde manier zien we de positieve effecten die we hebben op onze eigen mentale, -en emotionele gezondheid óf de wereld om ons heen, als we uitreiken naar anderen, misschien niet. We kunnen nog steeds hetzelfde naar onszelf kijken zoals we waren toen we in herstel kwamen, zonder onszelf de credits te geven dat de spirituele principes die we in het dagelijkse leven toepassen, nu onderdeel zijn geworden van wie we zijn. We vertrouwen erop en gaan ervanuit dat onze sponsors en vrienden ons attent maken op de veranderingen die we hebben doorgemaakt die we niet van onszelf kunnen zien.

Zorgdragen voor onze spirituele conditie lijkt op het schoon houden van een huis: als we er profijt van willen hebben, moet het werk voortdurend doorgaan. Hoe beter we het dagelijkse onderhoud bijhouden, hoe minder pijnlijk 'de grote schoonmaak' is als dit een keer moet gebeuren en hoe minder vaak we een grote schoonmaak hoeven te doen. Wij zijn verantwoordelijk voor ons eigen herstel, maar het hoeft geen eindeloze opgave te zijn. Een lid deelde: 'Er was een tijd dat ik bang was voor stappenwerk. Het voelde als een straf. Nu heb ik zelfs zin om aan mijn herstel te werken, omdat ik weet dat de stappen vrijheid betekenen.'

Herstel is niet hetgeen dat pijnlijk is, onze weerstand tegen herstel is wat pijn doet. Wanneer we ons herstel links laten liggen en handelen tegen onze normen en waarden in - dat doet pas pijn. Drugs gebruiken gaat over vervorming van de realiteit. We voelen ons aangetrokken tot dingen die onze waarneming verstoren, van drugsgebruik tot wrok. Geestelijk gezond zijn betekent in harmonie leven met de werkelijkheid. Als we spiritueel ontwaakt zijn, zijn we bereid om zaken helder te bekijken. We herkennen de bekende patronen van de geest die ons steeds weer terugbrengen naar dezelfde gevoelens, ongeacht in welke omstandigheden we ons bevinden. Totdat we deze gevoelens bestempelen met de naam 'spanning' of 'angst', kan het gevoel vrijwel identiek zijn. Door een keuze te kunnen maken in hoe we onze ervaringen duiden, maakt ook dat we een keuze kunnen maken in hoe we ons leven ervaren.

Onszelf toestaan om gelukkig te zijn kan een verrassend lang proces zijn. Altijd gaat het op de één of andere manier door. Sommigen van ons zijn bang om tevredenheid te raken, omdat dit tot zelfgenoegzaamheid kan leiden. Anderen van ons vrezen dat als we ooit tevreden zijn, er niets meer is om te naartoe te werken en te behalen. Erachter komen wat ons echt gelukkig maakt kan heel moeilijk zijn, vooral als we op zoek gaan naar plezier verwarren met ons meest destructieve gedrag. Balans hierin vinden is een uitdaging. "Toen ik clean werd, voelde ik rouw van elk blad dat van de boom viel," deelde een lid. "Ik voel me een beginnening in het vinden van vreugde. Ik dacht dat ik plezier links moest laten liggen om clean te kunnen zijn."

Wat we in de kamers van de meetings leren over liefde, bereid ons voor op andere soorten relaties. We kunnen liefde vinden, gezinnen stichten of worden opnieuw toegelaten in de families die we hadden achtergelaten. Ook sommigen van ons ontdekken dat we talent hebben om op andere manieren bij te dragen aan de wereld, hetzij door onze creativiteit, ons empathisch vermogen of het voordeel wat verslaafden hebben: om zich op één ding te focussen en ermee door te gaan totdat het klaar is. De vaardigheden die we de rest van ons leven eigen maken, worden op hun beurt hulpmiddelen die we gebruiken om de boodschap van herstel uit te dragen. Als we betrokken blijven bij NA, zien we dat we een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan de wereld. In het begin zien we al deze veranderingen misschien nog niet, maar we voelen het op de één of andere manier en krijgen een sprankje hoop dat ons leven aan het veranderen is.

1.4. Van wanhoop naar passie

Zodra het proces van het opruimen van de puinhoop begint, is het vanaf de buitenkant mogelijk niet zichtbaar op wat voor manieren we zullen moeten groeien. We gaan van volledig impulsief handelen naar het idee dat onze beslissingen ineens voor eens en voor altijd moeten zijn. Iets moet ons voort stuwen of vooruit slepen. We hebben een levensdoel nodig, of anders zullen we onszelf gaan vermaken met obsessies en dwangmatigheden. Ergens in vastzitten en niet vooruit komen geeft een hopeloos gevoel en dat verandert gemakkelijk in zelfgenoegzaamheid en onverschilligheid. Het kan verkeerd of beschamend voelen als we het moeilijk hebben om het licht in ons eigen herstel brandend te houden, vooral wanneer we denken dat we verondersteld worden de boodschap naar anderen over te brengen. De verantwoordelijkheid die we voelen om een boodschap van herstel over te dragen kan als een excuus dienen om de waarheid over ons leven niet te hoeven delen. Maar zonder de waarheid hebben we helemaal geen boodschap. En als we niet open zijn, is het moeilijk voor het licht om binnen te kunnen dringen. Toegeven is het begin van verandering.

Ervoor zorgen dat ons herstel weer gaat bloeien is echt niet zo moeilijk. We zoeken naar passie en die koesteren we. Het moeilijkste is om de bereidheid te vinden om in de actie te gaan, de telefoon op te nemen of naar een meeting te gaan wanneer we ons gedemotiveerd en ongeïnspireerd voelen. Er is magie en een genezende kracht voelbaar in meetings, maar we kunnen het niet zien of voelen wanneer onze negatieve mentaliteit ons verblind. Terugkomen naar meetings nadat we een tijdje weg zijn geweest, kan lastig en moeilijk zijn, óf het kan juist zijn alsof je thuiskomt. Het is heerlijk om een meetingruimte binnen te lopen waar we al een tijdje niet zijn geweest en waar we zoveel onveranderd zien. Toch voelen we ons beter op ons gemak op meetings als we ze regelmatig bijwonen. Als we met regelmaat meetings in,-en uitstappen, kunnen ze oersaai lijken. Een deel van de magie komt door regelmatig en voortgaand meeting bezoek: elkaar zien groeien, elkaar zien veranderen en wonderbaarlijke dingen in elkaars leven zien plaatsvinden. Soms deelt iemand briljante woorden. Maar vaak zit de echte schittering in wat we iemand zien doen, niet in wat we horen.

Passie lijkt in de kern veel op wanhoop: het is een motiverende, stimulerende kracht die ons vooruit kan stuwen. Maar passie komt zelden zomaar op ons pad; het komt van binnenuit. Hoe meer we putten uit onze passie, hoe meer ervan we er gebruik van kunnen maken. De overstap maken van wanhoop naar passie is net zoiets als het zetten van onze eerste stap. Onze reis is net begonnen en onze ervaring met,- en onze behoefte aan spirituele groei is oneindig. Dezelfde hulpmiddelen die ons hebben gered toen we ons op de rand van de dood begaven, kunnen opnieuw grote wonderen manifesteren wanneer we leren onze reis te voeden met passie en een opgewekt positief gevoel, in plaats van pijn en wanhoop.

Er is een overgang die we vroeg of laat allemaal meemaken in ons herstelproces, een ondefinieerbaar moment waarop we van wanhoop naar passie gaan. Op momenten dat we worden ingegeven door angst voor nog meer pijn, beginnen we nieuwe kansen te zien om te groeien naar aanleiding van onze worstelingen en worden we bereid om hoopvol vooruit te gaan in plaats van uit angst. Dit is misschien niet ons eerste spirituele ontwaken, maar het is duidelijk een ontwaken van de geest met een nieuw gevoel van vele mogelijkheden.

Geloof hebben in het proces betekent geloven dat we in de goede richting gaan, zelfs als het niet de kant op is waar we dachten dat we heen zouden gaan. We gaan grotere uitdagingen aan, we gaan staan voor principes die we nooit eerder hadden gehad, we nemen onze verantwoordelijkheid, zelfs op de momenten dat ze te zwaar lijken om te dragen. We leren dat onze Hogere Macht ons zal helpen te doen wat we vanuit onszelf niet kunnen - maar doet echter niet die dingen voor ons die we prima zelf kunnen doen. Het is verrassend om te ontdekken hoeveel we daadwerkelijk aankunnen. Wanneer we stoppen met proberen dingen te beheersen waar we machteloos over zijn, leren we waar onze kracht echt ligt en hoe we die kracht kunnen gebruiken om veranderingen in onszelf en onze wereld te bewerkstelligen.

Vandaag de dag maken we ergens deel van uit. Maar we maken niet enkel deel uit van één ding: wat we leren over eenheid in NA, helpt ons er ook achter te komen hoe we leden van onze families, leden van onze gemeenschap, leden van verenigingen, leden van een team op het werk of in onze vrije tijd kunnen zijn. We leren dat we nooit alleen zijn: we zijn hier met elkaar en voor elkaar. We vertrouwen dat steeds meer naarmate onze ervaring hiermee toeneemt. We kunnen merken dat onze acties gevolgen hebben voor onszelf en voor de mensen om ons heen. Dit ontkennen is een vorm van zelfobsessie. We doen ertoe en we willen

serieus overwegen hoe we bij kunnen dragen in de levens van anderen. Elke keer als we in overgave gaan, zien we opnieuw dat de wanhoop die ons op onze knieën dwingt, ook de passie voedt die ons vooruit duwt. Als hoop zich manifesteert in realiteit, verandert ons leven. Onze ervaring bevestigt wat we geloven, en geloof groeit uit tot vertrouwen. Wanneer ons vertrouwen overgaat in weten dat iets zo is, is het programma dat we ooit hebben geprobeerd eigen te maken onderdeel geworden van wie we zijn. We vinden hier waar we al die tijd naar op zoek waren geweest: verbinding met anderen, verbinding met een Hogere Macht, verbinding met de wereld om ons heen - en, meest verrassend, verbinding met onszelf.

1.5. Waarom we blijven

Wat zorgt ervoor dat we in NA blijven nadat de eerste wanhoop is afgenomen? Natuurlijk is er het verlangen om de nieuwkomer te helpen; onze twaalfde stap herinnert ons eraan dat dit altijd het allerbelangrijkste is. Maar op een bepaald punt in ons herstel kregen velen van ons, het gevoel dat dat misschien nog het enige was wat er voor ons te doen was in de meeting. Onze commitment om anderen te helpen heeft ons misschien blijven doen terugkomen in meetings, maar sommigen van ons hadden een knagend, onbehaaglijk gevoel dat we moeilijk vonden om te delen: "Is dit echt alles wat er is?".

Vandaag de dag is ons antwoord volmondig "Nee". In ons leven en in de levens van verslaafden over de hele wereld zien we verandering – en niet alleen de verandering van de wanhopige, eenzame mensen die we waren toen we hier aankwamen. We bemerken grote veranderingen in onszelf en in de manier waarop we anderen behandelen vanaf de eerste keer dat we de stappen werkten, maar ook vergeleken met de volgende ronde, en de rondes erna. In NA-service doen we ervaring op met samenwerken, -en communiceren met anderen in een omgeving die soms stressvol kan zijn, maar we leren om ook in die situaties liefdevol en open te blijven. We leren wanneer het belangrijk is om vast te houden aan spirituele principes en wanneer het de beste keuze is om hier vanaf te wijken ten behoeve van de NA-eenheid, wetende dat een liefhebbende God uiteindelijk degene is die bepaald. Alleen voor vandaag maken we plannen voor de toekomst en we laten het resultaat los, ook als we iets echt persé willen. Leven, liefhebben, over verliezen heen komen en successen vieren, we merken dat de hulpmiddelen die we aangereikt hebben gekregen in ons herstel en die ons een kans tot leven hebben gegeven, ons ook helpen om met medeleven, integriteit en vreugde te leven. Naarmate we deze principes in de dagelijkse praktijk toepassen, groeit onze kennis en verdiept ons begrip.

Het proces heeft geen limiet. Er zijn geen grenzen aan tot waar ons herstel ons kan brengen en er zijn geen grenzen aan hoeveel we kunnen herstellen. We 'snijden' ons herstel af als we een voorbehoud inbouwen in onze tweede stap door te denken dat sommige delen van wie we zijn niet kunnen worden hersteld. Als we de mogelijkheid accepteren dat we nog zoveel kunnen 'repareren' - dat herstel oneindig veel te bieden heeft - beginnen we te begrijpen dat spiritualiteit meer dan alleen een uitweg uit ellende is. Het is een manier van leven die steeds weer nieuwe verrassingen op ons pad zal brengen, nieuwe mogelijkheden zal blijven creëren en steeds weer een nieuw bewustzijn zal blijven geven, mits we het programma en de principes blijven beoefenen. Als we onszelf laten leiden door hoop voor de toekomst, in plaats van door angst voor het verleden, zijn we net zo gemotiveerd om vooruit te gaan in herstel als het leven goed is als wanneer we het moeilijk hebben.

We hebben een manier gevonden om te leven, vrijheid te ervaren, te leven vanuit passie en tot onbeperkte groei. We zitten niet langer gevangen in een proces dat wordt beheerst door onze eigen wanhoop. Er verandert iets als we gaan herstellen, gemotiveerd door passie, hoop en enthousiasme. We gaan ons vrij voelen in ons eigen leven. We worden bevrijd van het gevoel dat we constant op onze hoede moeten zijn. We kunnen de omvang van ons eigen hart vanuit vrijheid ontdekken: ook al hebben we plekken in ons hart ooit hebben afgesloten voor anderen, we blijken toch het vermogen te hebben om dieper te houden van, - en te zorgen voor anderen dan we ons hadden voorgesteld.

Ja, we zijn een visie van hoop, zoals de basistekst zegt. Dit boek gaat over het zien van die hoop als iets dat altijd groeit en ons vooruit stuwt gedurende ons herstel en ons hele leven. We herstellen niet alleen; we groeien, bloeien en ontwikkelen. Het NA-programma geeft ons hulpmiddelen om met het leven om te gaan. Het werk gaat altijd door en is oneindig. De beloning die voortkomt uit leven naar het programma blijft ook voortduren. We werken aan het verbeteren van onze omstandigheden, het creëren en opnieuw creëren van een leven dat overeenkomt met onze visie voor onszelf. Vaak zit de verandering die we nodig hebben in onze ideeën, houding en gedragingen. We gaan de wereld realistischer zien. We zijn zo dankbaar voor het herstel dat we zien in onszelf en in de mensen om ons heen. Grote beloningen liggen in altijd in het verschiets voor ons, als we bereid zijn om de inspanning ervoor te leveren.

Narcotics Anonymous slaat een brug naar het leven en is een pad dat we gedurende ons leven kunnen bewandelen. Het geschenk is vrijheid. Elk niveau van vrijheid dat we ervaren, opent weer nieuwe deuren voor ons naar nog meer vrijheid, net zoals elk niveau van bewustzijn ons doet erkennen hoeveel we nog niet zien en

weten. Hoewel we misschien allemaal onze levens heel anders hebben ingericht, we delen dezelfde reis. We zijn zo dankbaar dat we herstel hebben gevonden, dat we clean zijn en weten dat waar we ook zijn – dat de reis verder gaat.

2. De banden die ons verbinden

Narcotics Anonymous is een programma van actie, niet van allerlei theorieën. We krijgen geen nieuwe manier van leven door er alleen aan te denken of over te praten; door anders te leven krijgen we een nieuwe manier van denken. Voordat we clean werden, was onze identiteit gebaseerd op fantasie: wie we zouden kunnen zijn, zouden moeten zijn of zelfs wie we vroeger waren geweest. In herstel verbinden we ons door middel van acties met de werkelijkheid. We nemen onze verantwoordelijkheid, komen op de juiste momenten opdagen en doen wat ons te doen staat. We experimenteren met vrijwilligerswerk, banen, persoonlijke taken, relaties en serviceverplichtingen. Sommigen van ons beginnen simpelweg door te proberen een kamerplant levend te houden. Waar we ook beginnen, elk van ons doet zijn herintrede in de wereld — clean — en probeert iets nieuws. We leren onszelf beter kennen door een standpunt in te nemen, risico's te nemen en onszelf kwetsbaar op te stellen. Zelfs als we fouten maken, kunnen we iets van cruciaal belang over onszelf leren.

Wij identificeren ons als verslaafden en het beginsel van anonimiteit leert ons dat dit het belangrijkste is. Als we vergeten dat we een dodelijke ziekte hebben, maakt het niet meer uit wat we nog meer denken of wie we denken te zijn. Maar als dat eenmaal duidelijk is en we gewend zijn aan het idee om clean te zijn, liggen allerlei mogelijkheden wijd open voor ons. Als herstellende verslaafden, zijn we vrij om de wereld te verkennen en erachter te komen wie we zijn en wie we willen worden. Een ervaren lid concludeerde dat de hele clou van leven is: uitzoeken wie we zijn en wat we voorbestemd zijn te doen in dit leven.

2.1. Verbinden met onszelf

Het kan lang duren om onszelf te bevrijden. Op het punt dat we in herstel komen, hebben we vele traumatische gebeurtenissen achter de rug. Hoewel een clean leven niet één en al crisis is, het kan soms wel zo lijken. Onze gevoelens zijn zo krachtig. Er verandert zoveel in ons leven en verandering kan rommelig zijn, ook al is het positief. Onze persoonlijkheid en ons idee van wie we waren was vertroebeld door onze verslaving en als we clean worden zijn we nog meer verward. Het kan een tijdje duren voordat we de kans krijgen (of de behoefte) om te vragen, "Oké, maar wie ben ik nu echt?" We veranderen in herstel, maar we ontdekken ook wie we al die tijd al waren. Wij vinden onszelf terug. Voor velen van ons is dit 'het restauratieproces' waar de tweede stap over spreekt. Het kan zelfs een restauratie zijn naar een staat die we nog nooit eerder hebben bewerkstelligd, omdat we nooit de kans hebben gehad om onszelf te zijn zonder te doen alsof, zonder te verbergen, zonder te proberen iets anders te zijn dan we echt zijn.

Er kunnen veel verschillende manieren zijn waarop we onszelf omschrijven, en de beschrijvingen die het belangrijkst lijken, kunnen veranderen afhankelijk van waar we ons bevinden in ons leven. Identiteit is een ingewikkeld woord. Het geeft die dingen weer waarin we van elkaar verschillen én de dingen die ons precies hetzelfde maken. Onze identiteit is samengesteld uit dingen die ons onderscheiden binnen een groep of die ons juist scheiden van de groep. We zijn net zo verschillend als onze verhalen, maar onze literatuur herinnert ons eraan dat "verslaving ons tot één en hetzelfde soort maakt."

Op een gegeven moment werden we gedefinieerd door onze identiteit van actieve verslaafden. Op het einde leek het alsof we niets anders waren dan onze verslaving. Als we clean blijven, beginnen we te ontdekken wie we zijn. Sommigen van ons keren terug naar een identiteit die we ooit hadden gehad en die we verloren hadden; anderen van ons voelen zich onzeker in het proces en twijfelen over wie we zouden kunnen zijn. Ervaringen uit ons verleden maken het voor sommigen van ons moeilijk om onszelf op nieuwe manieren te kunnen zien. De labels die we op onszelf hebben geplakt, weerhouden ons om te veranderen. Krachtige emotionele ervaringen kunnen onze identiteit vervormen; soms lijken ze ons te definiëren. Die ervaringen maken ons nou eenmaal tot wie we zijn en we omarmen ze. Wat dat betreft zouden we onszelf misschien niet eens anders willen zien. Soms zitten we gewoon vast in onopgeloste ervaringen uit het verleden zoals mishandeling, de gevangenis of de dood van een dierbare. Hoe brengen we de personen wie we zijn geweest met wie we zijn geworden in herstel samen? We willen vrij zijn van ons verleden, maar we willen de mogelijkheden om er iets van te leren ook niet zomaar weggooien.

Soms kan het een tijdje duren voordat we, hoe we onszelf zien, kunnen overeenstemmen met wie we zijn. Het kan zelfs voorkomen dat we onszelf saboteren door terug te keren naar bekende chaos of pijn op het moment dat ons leven te veel begint te verschillen van hoe het aanvankelijk is geweest. Langzaam leren we dat veel van de onhanteerbaarheid waar we mee worstelen, het directe resultaat is van de keuzes die we maken. Als we gewend beginnen te raken aan het maken van nieuwe keuzes, verandert ons leven-soms radicaal.

Wat ons het gelukkigst maakt, zijn die dingen die nooit in ons zijn opgekomen dat we ze zouden kunnen krijgen. Sommigen van ons hebben ervaring met "herleven van verloren dromen," het weer oppakken van onze verlangens op het punt waar we ze hadden achtergelaten en uiteindelijk het leven krijgen wat we altijd al hadden gewild. Anderen komen erachter dat de dromen die we achter ons hebben gelaten niet langer passen bij de mensen die we inmiddels zijn geworden. Wij komen het programma binnen met een betreurenswaardige geschiedenis van verbroken beloften, verloren dromen, van oneerlijkheid, verraad en mislukking. Geloven dat we de dingen waard zijn die we graag voor onszelf willen, kan een op zichzelf staand proces zijn. We zijn misschien sowieso bang geweest om maar iets te durven dromen. Sommigen van ons straffen zichzelf nog jaren in herstel en sluiten zichzelf af van vreugde en plezier, omdat we het gevoel hebben dat we het niet verdienen. De tools en de liefde die we in NA vinden, kunnen ons helpen om deze patronen te doorbreken hoe lang ze ook een rol hebben gespeeld in ons leven.

We kunnen heel snel vast komen te zitten in patronen. Het is nodig om waakzaam te blijven om te voorkomen dat oude patronen de kop weer opsteken. Iets moet de cirkel van ons negatieve denken doorbreken. Het kan een actie zijn die we doen, zoals mediteren of naar een meeting gaan; het kan ook een actie zijn van iemand anders. Onze vrienden en sponsors leren ons goed genoeg kennen om te weten wanneer we van onze koers

afraken en helpen ons om bij te sturen. Als we per dag leven vinden we de moed die we nooit hadden verwacht en kunnen we met vreugde, enthousiasme en hoop voortgaan in ons leven, richting alles wat mogelijk is. Maar als we blijven hangen in het verleden of ons zorgen blijven maken over de toekomst, zitten we voordat we het doorhebben weer heel snel gevangen.

Er is geen enkelvoudig, simpel antwoord op hoe we vrede kunnen sluiten met ons verleden, en het gebeurt eigenlijk nooit in één keer. Tijdens ons herstel komen verschillende stukken van onszelf aan bod en zijn andere delen blijken klaar om te worden losgelaten. Soms is dit een vreedzaam proces, en soms is het angstaanjagend. Het feit dat iets nog niet wordt opgelost in een bepaalde ronde van de stappen of in een paar gesprekken met onze sponsor, betekent niet dat we niet vooruit gaan. In het stappenwerk of in onze dromen steeds opnieuw teruggaan naar de "crimescène" is een ervaring die veel van ons delen in herstel. Elke stap waar we aan werken, geeft ons een stukje van onszelf terug en verlicht enigszins de last van onze spijt, schuld, schaamte en angst. We laten enkele dingen die we over onszelf geloofden gaan en vinden er andere dingen voor terug. We keren terug naar dingen die we ooit gekoesterd hebben en komen erachter of ze nog steeds bij ons passen. De manieren waarop we veranderen kunnen verrassend zijn.

Onderweg laten we dingen achter. Het is bijna als een spel voor kinderen: met elke stap voorwaarts moeten we omdraaien en een stukje van ons verleden onder ogen zien. Tekortkomingen in ons karakter worden verwijderd, net als een aantal andere dingen. We veranderen van baan en ontdekken hoeveel onze identiteit was verbonden met wat we deden, of we ervaren een verandering in onze relatie en ervaren dat het ons ook op andere manieren verandert. Dit kan worden verwarrend en kwetsend zijn. We willen misschien niet toegeven dat wat gisteren voor ons heeft gewerkt, nu niet meer in ons beste belang is. Als we onze echte zelf beginnen te kennen, kunnen we ook bang zijn om te blijven groeien omdat het kan betekenen dat we de persoon die we net weer goed hebben leren kennen opnieuw kunnen verliezen. De ervaring leert ons echter dat hoe meer we bereid zijn om in ons leven verder te gaan, hoe meer we onszelf zullen worden.

We leren wat de waarheid is voor ons door moeilijkheden te ondergaan, door clean te blijven en door terug te kijken op de ervaringen. We denken misschien dat wij degenen zijn die worden getest, maar de realiteit is dat we voortdurend ons eigen geloof en begrip testen in het licht van onze ervaringen. Wanneer we door moeilijkheden in herstel gaan, kan het aanvoelen alsof we op dezelfde plek beland zijn als voordat we clean werden. En hoewel we soms oude ervaringen hercreëren in ons nieuwe leven, meestal verwarren we een tijdelijk probleem met een permanente nare situatie.

De simpele daad van het accepteren van onszelf verandert ons. We beginnen onszelf beter te behandelen en we betreden de wereld met een nieuwe nederigheid. De basistekst zegt in de achtste stap, "we willen de wereld tegemoet zien zonder agressiviteit of angst." Als we onze puinhoop opruimen en ons leven anders inrichten, kunnen we onze manier van doen respecteren en daarmee ook respect voor onszelf vinden. Het aantrekkelijke van veel van onze meer ervaren leden is dat ze zo zichzelf kunnen lijken. Iemand legde uit dat dit het gevolg was van het niet langer hebben van maskers of blokkades die in de weg zitten. Meer en meer zijn we op ons gemak door simpelweg onszelf te zijn. We betreden de wereld precies zoals we zijn. Die vrijheid maakt deel uit van de belofte van onze derde traditie. Omdat we slechts één vereiste hebben voor lidmaatschap – de wens om te stoppen met gebruiken – krijgen we de toestemming om te zijn wie we zijn. We hoeven niet meer te liegen of nep te doen om geaccepteerd te worden.

2.2. Verbinden met een Hogere Macht

Velen van ons merken wanneer we voor het eerst naar meetings komen dat leden die herstellen en gelukkig met zichzelf zijn, lijken te stralen. Het licht van de ziel is het mooiste dat we te bieden hebben en het is minder kwetsbaar dan we denken. Het heeft tenslotte onze verslaving overleefd! Dat licht verzorgen gaat deels over het koesteren van de passie in ons, en deels over het proces van het opruimen van alle dingen die ons voor onszelf verbergen. Onze gebreken 'groeien in het donker'. In het licht van herstel beginnen onze positieve eigenschappen te bloeien.

Er is meer dan één manier waarop we de uitdrukking 'deze principes in praktijk brengen' kunnen begrijpen. We oefenen en hebben het niet altijd meteen goed. De basistekst vertelt ons in de zesde stap: "We leren dat we groeien als we nieuwe fouten maken ...". Regelmatig oefenen, beginnend met de basis en geleidelijk verder vanaf daar, is precies hoe we overal goed in worden. Van een instrument leren spelen, een nieuwe taal leren spreken, tot het leren hoe je een spiritueel, principieel en zinvol leven kunt leiden. We leren niet alleen nieuwe vaardigheden; we breken met oude gewoonten. Sommige zijn zo diepgeworteld dat ze een deel voelen van wie we zijn.

Het opbouwen van een relatie met iets groters dan onszelf is een project wat we aannemen de eerste keer dat we de stappen benaderen, en het gaat door tijdens ons herstel. Voor sommigen van ons vormen spirituele disciplines, waaronder gebed en meditatie, onze dag. Anderen van ons proberen ons leven als een gebed te leven en beschouwen onze acties als geschenken aan onze Hogere Macht. Op welke manier we het ook beoefenen of ervaren, onze relatie met onze Hogere Macht gaat ons begrip vormen van wie we zijn en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen. Onze acties en motieven weerspiegelen onze waarden en overtuigingen. Wanneer we in verbinding zijn met een macht groter dan onszelf, lijken we gemakkelijker mee te bewegen met het beloop van ons leven.

Na jaren clean te zijn, ervaren we onszelf anders dan in het begin. Terwijl we een identiteit ontwikkelen die verder gaat dan 'verslaafde', vragen we ons af of dat label nog steeds van toepassing is, of we nog steeds bij het fellowship horen. We hebben de neiging om balans hierin te leren vinden door beide uitersten te onderzoeken en te overwegen. Door onze relatie met NA in twijfel te trekken, kan het naar een dieper niveau worden gebracht. De antwoorden die we vinden helpen onze nieuwe twijfels op te lossen. En het proces van onze stichting in twijfel te trekken, maakt deel uit van het geheim om het voor een leven lang te bestendigen.

Er wordt gezegd dat degenen die nieuw land willen ontdekken, een lange tijd op zee moeten doorbrengen. Soms, als we ons op zee verloren voelen, vragen we ons misschien af of het programma nog steeds belangrijk voor ons is. We zijn tegelijk ook bang om te twijfelen omdat we weten dat het ons kan doden, maar de angst om onze nieuwe manier van leven in twijfel te trekken kan ertoe leiden dat we oneerlijk zijn tegenover onszelf. NA gaat niet over het leren om gehoorzaam te zijn; het gaat om het aangaan van een relatie met iets dat groter is dan onszelf, en vaak kan die relatie een beetje stormachtig zijn. Het is belangrijk om te weten dat er leden zijn die ons ruimte zullen geven om ons herstel in twijfel te trekken, maar ons daarbij niet helemaal loslaten. Hoewel sommige mensen niet zeker weten hoe ze op onze twijfel moeten reageren, kan het delen van onze gevoelens ons helpen te zien dat we niet alleen zijn. In momenten van extreme onzekerheid is "fake it till you make it" precies het verkeerde recept, hoewel het op andere momenten prima werkt. We moeten nietsontziend eerlijk zijn tegenover onszelf over wat we voelen en wat we geloven. Uit deze momenten van twijfel kan een geloof groeien dat echt van ons is. We kunnen deze gevoelens niet ontkennen of eraan toegeven; ze moeten met zorg worden behandeld.

We leren wat waar voor ons is en dat bepaalt de richting van ons leven. Ons morele kompas is het product van het werk dat we doen om spirituele principes te begrijpen en toe te passen. Wanneer we weggaan van wat we weten dat goed is, voelen we ons gefrustreerd en gevangen. Als we vergeten wat waar voor ons is, verliezen we onze weg en drijven gevaarlijk af. Aan de andere kant, wanneer ons begrip van de waarheid verandert, kunnen we ons veel meer verloren voelen dan we werkelijk zijn. Het morele kompas is erg aan het werk en leidt ons in een nieuwe richting. Door deze perioden van ernstige twijfel en onzekerheid vinden we een nieuwe overgave, een dieper geloof en vaak een heel ander idee van wie we zijn.

We rennen soms terug naar onze oude manieren uit angst dat we iemand worden die we niet herkennen of zelfs niet leuk vinden. Sommigen van ons zijn bang dat als we helemaal naar binnen gaan we uitkomen op..

niets. Maar de leegte die we ooit vreesden, geeft ons ruimte voor groei en verandering. We stoppen met het zo hard proberen onszelf opnieuw te creëren en laten het gewoon gebeuren. Terwijl we ons een weg banen door die lagen, ontdekken we veiligheid, duidelijkheid en vertrouwen dat we, wat er ook gebeurt, onszelf niet opnieuw hoeven te verliezen.

Er zijn enkele vragen die we alleen zelf kunnen beantwoorden, maar om die vragen alleen aan te kunnen, hebben we de steun nodig van mensen die we vertrouwen. Het verschil tussen afzondering en isolatie is een dunne lijn die we door ervaring identificeren. Een vraag die we onszelf leren stellen is: "Handel ik nu in dienst van een groter goed?" Misschien moeten we alleen zijn om verbinding te kunnen maken met onze Hogere Macht. Soms is het beste wat we kunnen doen, rustig aan doen en ontspannen, een boek te lezen of een film te kijken en los te laten. Dit is niet hetzelfde als isolatie - hoewel het verschil misschien voor niemand anders duidelijk is. Het verschil zit binnenin. We komen er alleen zelf achter wat herstellende tijd is en wat destructieve isolatie is.

Acceptatie van onze veranderende spiritualiteit maakt deel uit van onze persoonlijke evolutie. Als onze relatie met een hogere macht echt en zinvol is, zal deze natuurlijk in de loop van de tijd veranderen. Maar soms voelt dit als een crisis. Als we ons overgeven, drijft het ons terug naar de stappen en bij het opnieuw bekijken van stap twee en drie kunnen we een relatie met geloof vinden die voor ons beter voelt. Naarmate onze waarden veranderen, zullen onze overtuigingen zich waarschijnlijk ook ontwikkelen. Het idee loslaten dat we moeten begrijpen waarom dingen gebeuren of hoe het allemaal werkt, bevrijdt ons van een spirituele ervaring zonder ons af te vragen of we het goed doen.

Actie is niet altijd zichtbaar. Soms moeten we heel stil blijven staan om vooruit te komen. Meditatie kan moeilijk zijn omdat het best ongemakkelijk kan zijn om stil te zijn met onszelf, om gewoon in het moment te staan en aanwezig te zijn. Maar dit is waar we om hulp vragen, naar antwoorden luisteren, onszelf in de ogen kijken en zien wie we zijn, waar we zijn en hoe we zijn. Wanneer we stil kunnen zijn en zonder oordeel kunnen observeren, krijgen we de duidelijkheid om te zien wat goed voor ons is en wat niet.

We leren ons proces te vertrouwen en het de tijd te geven die het nodig heeft om te werken. Wanneer we tijdlijnen instellen voor hoe "goed" we moeten zijn, of hoe lang we zullen treuren, bang zijn of het antwoord op een vraag niet weten, kunnen we onszelf laten geloven dat herstel niet werkt. Herstel werkt erg goed, maar niet altijd volgens het schema dat we ervoor hebben opgesteld. Er is geen vervanging voor tijd.

Veel van het stappenwerk dat we na de eerste keer doen, gaat over duidelijkheid: luisteren naar de stem die ons vertelt wanneer hetgeen wat we doen goed is, en wanneer het niet in overeenstemming is met onze waarden. Iedere keer, als we loslaten wat ons verbindt aan valse verwachtingen en overtuigingen over wie we zijn, zijn we niet langer ingesloten door onze verslaving of onze oude, enge opvatting over hoe het leven eruit zou moeten zien. We leren dat de kracht die we in de Elfde Stap krijgen voor ons beschikbaar is wanneer we de wil van onze Hogere Macht uitoefenen en in zelfacceptatie leven. De grootste veranderingen in herstel vinden vaak plaats als we niet kijken. We worden wakker en bevinden ons in een leven dat we nauwelijks als het onze herkennen. We vinden stabiliteit, waardigheid en eer in onze omgang met anderen waar we eens strijd, degradatie en vervreemding zagen.

We krijgen zelfrespect als we onze verplichtingen nakomen. Deze kunnen beginnen met service voor groepsdiensten: koffie zetten, een vergadering voorzitten, enzovoort. Naarmate ons vermogen om consistent te zijn en door te zetten begint te groeien, gaan we grotere uitdagingen aan. Misschien is de grootste uitvoering van onze verplichting wel om aan de stappen te werken. Een van onze leden suggereert dat het niet alleen het werk is dat we in de stappen doen, maar ook de manier waarop we de stappen uitvoeren die het patroon voor ons leven bepalen. Een groot project in kleine stukjes aannemen, consequent werken aan iets dat belangrijk is, zelfs als het moeilijk of onaangenaam is, leert ons andere dingen dan we leren door haastig door te zetten of de hele nacht te werken om een deadline te halen.

Door de stappen pellen we de lagen illusie weg die we voor onszelf verwarren. We leren dat we een ziekte hebben, maar dat onze ziekte niet alles is wat we zijn. We leren dat we niet God zijn. We leren dat we niet ons verleden of onze karaktergebreken zijn. We merken wanneer we 'hoe we zijn' verwarren met 'wie we zijn'. Terwijl we ons steeds dieper door de illusies heen werken, vragen sommigen van ons zich af wat er nog over blijft.

We praten met leden die we respecteren en vertrouwen, en ze herinneren ons eraan dat het werken aan een programma ons niet zal veranderen in iemand anders dan wie we werkelijk zijn. Naarmate we een bewust contact ontwikkelen met een macht die groter is dan wijzelf, worden we ons ervan bewust dat onze Hogere Macht geen denkbeeldige, geïdealiseerde versie van ons wil. We komen zoals we zijn en we dienen het beste wanneer we het meest volledig onszelf zijn. De simpele handeling om 'te zijn' zonder te proberen te doen alsof, werkt om de vervormingen en leugens, onze gebreken, onze bagage en ons zeurende gevoel van incompetentie weg te nemen. We leren wie we zijn wanneer we onszelf vergeten in dienst van anderen.

2.3. Verbinden met de wereld om ons heen

We bouwen onze basis in herstel. Naarmate we ons veiliger voelen, verbreden we onze horizon en behalen we doelen die we nooit eerder hadden overwogen. Velen van ons gaan terug naar school, volgen een carrière en stichten een gezin. We komen regelmatig terug om onze basis te controleren op scheuren en verschuivingen, en om deze te versterken waar nodig is. Zo'n stevige basis zou niet nodig zijn als we gewoon een tent opzetten, maar we bouwen wolkenkrabbers op onze basis. Die wolkenkrabbers moeten veilig worden gebouwd zodat bij het renoveren van één kamer, niet de hele structuur instort.

De tools die we gebruiken om onze basis te bouwen, zijn niet de enige tools die we later nodig hebben. Het is niet zo dat ze hun waarde verliezen. De basis is altijd belangrijk maar op een gegeven moment zijn ze misschien niet voldoende om ons te ondersteunen. Wanneer we op een punt aankomen dat alles wat we weten niet genoeg voor ons is, wenden we ons tot leden met meer ervaring. We krijgen waarschijnlijk dezelfde eenvoudige begeleiding die we vanaf het begin hebben gehoord: de antwoorden staan in de stappen. Een diepere relatie met de stappen blijft zich ontwikkelen, zelfs nadat we ze meerdere keren hebben doorlopen. Voor sommige van ons is het regelmatig bezig zijn met gebed, meditatie, schrijven of lichamelijke beweging in het begin noodzakelijk en nuttig, maar krijgen in de loop van de tijd meer verdieping en verrijking naarmate we er langer mee bezig zijn. Het simpele feit dat we lange tijd een handeling hebben gehandhaafd, biedt structuur voor ons programma waarop we kunnen vertrouwen.

Voor velen van ons is clean zijn en blijven onze grootste prestatie, wat we ook doen in het leven. Voor anderen is dit het mooiste geschenk dat ons is gegeven. Het is niet altijd mogelijk om datgene waarvoor we het meest dankbaar zijn te delen met mensen buiten herstel. Dit kan voelen als een kleine barrière tussen ons en de rest van de wereld.

Sommige van ons blijven volledig binnen de muren van herstel: al onze vrienden zitten in herstel, onze hele wereld is verbonden met het fellowship – niet omdat we bang zijn erop uit te trekken, maar omdat we zoveel voldoening halen uit de waardevolle interacties die we hebben in NA. De diepe identificatie in de manier waarop wij delen, waardoor NA zo speciaal voor ons voelt – openlijk praten over gevoelens, humor vinden in sommige donkerste, meest beangstigende dingen die ons zijn overkomen – is niet altijd beschikbaar buiten de kamers van NA.

Voor sommige van ons is dat prima. We zijn blij ons leven te leiden binnen NA. Voor anderen is het een spannende uitdaging om buiten de kamers dezelfde soort intimiteit en gemeenschap te creëren die we hebben leren liefhebben tijdens herstel. Het kan zo zijn dat we een bepaalde verbinding ervaren binnen NA en een andere verbinding op andere plaatsen – met onze families, religieuze gemeenschappen, collega's of burens. We voelen ons comfortabel om op verschillende plekken wat van onze identiteit te hebben. Ieder van ons vindt de mix die voor ons werkt, alleen voor vandaag. Voor de meeste van ons betekent zelfacceptatie een balans vinden tussen ons herstel en onze levens buiten NA.

Er zijn momenten wanneer we niet zo vaak in de buurt van het fellowship zijn als dat we graag zouden willen. We merken het verschil in ons herstel; we kunnen ook het verschil merken in hoe het voelt als we terugkomen. Het is makkelijk om ons buitengesloten te voelen wanneer we niet genoeg verbonden zijn met elkaar. Mensen vragen waar we zijn geweest en we schieten in de verdediging. We kunnen ernstig gevaar lopen wanneer we boos worden op meetings omdat mensen niet reageren zoals wij willen.

De tools van dit programma kunnen wapens worden als we ervoor kiezen om ze op die manier te gebruiken. Zelfs ons stappenwerk kan een manier voor ons zijn waarop onszelf eindeloos onze karakterfouten kwalijk nemen. Sommige leden zeggen dat onze karakterfouten slechts overlevingsmechanismen zijn die niet meer werken. Onze beste hulpmiddelen zijn soms ook gegroeid uit onze slechtste karakterfouten. We slingeren van zelfobsessie naar intensief werken aan ons herstel en vinden geleidelijk een balans tussen deze uitersten, waarbij we meer tijd doorbrengen dicht bij het midden terwijl we oefenen.

Als we met een hamer op onze duim slaan, verandert ons gevoel voor verhouding en voelt het alsof onze duim enorm is. We denken aan iedere beweging met betrekking tot die duim en of iets het misschien zou kunnen raken. Hetzelfde geldt voor onze ego's. Als we op een of andere manier beschadigd of gekwetst zijn, voelen we

ons groter dan het leven. Ieder gesprek lijkt over ons te gaan. Nederigheid gaat over het ontdekken van een gevoel van verhouding die stevig gegrond is in de realiteit. We krijgen een beter beeld op hoe veel ruimte we eigenlijk innemen. We ontdekken dat we niet zo groot of klein zijn zoals we misschien zouden denken. We zijn belangrijk in het leven van de mensen om ons heen maar dat betekent niet dat ze altijd eraan denken over hoe hun acties ons zullen beïnvloeden.

Zelfobsessie is gegrond in angst een van de diepste angsten die veel van ons delen is dat we onszelf volledig verliezen. We zijn bang om hetgeen wat we weten over onszelf los te laten om te kunnen veranderen. We zijn bang om ons gevoel van onszelf in de wereld los te laten om te mediteren. We zijn bang om onze overtuigingen over onze plaats in de wereld los te laten uit angst dat we nooit ergens bij zullen horen. Onszelf loslaten kan voor velen van ons een eerste stap zijn naar het vinden van onszelf. We hoeven ons niet zo vast te houden. Een van onze leden deelt dat “wanneer ik het omdraai maar niet loslaat, ik gewoon ondersteboven ben.” Loslaten geeft ons de vrijheid om onszelf weer beter te maken, natuurlijk en geleidelijk, in plaats van onszelf in een vorm te dwingen van hoe we denken dat we zouden moeten zijn.

We worstelen met zelfobsessie gedurende ons hele leven. Dit is geen tekortkoming die we ineens kunnen loslaten. Het komt steeds weer naar boven. Vaak zal het een gevoel zijn dat ons in zelfobsessie brengt. Verslaving is een ziekte die ideeën en houdingen verstoort. Wanneer we acceptatie oefenen, nemen we afstand van onze reacties en reflexen. Dit geeft ons de mogelijkheid om meer van het plaatje te zien dan ons beperkte gezichtspunt toelaat. De Serenity Prayer is een hulpmiddel dat we steeds opnieuw gebruiken in ons herstel: nadenken wat we kunnen veranderen en wat niet, wordt steeds krachtiger.

2.4. Verbinden met anderen

Sommige dagen lijkt het heel gemakkelijk om je te identificeren met anderen, om je welkom en tegelijkertijd gastvrij te voelen in een meeting. Op andere momenten horen we alleen de dingen die ons onderscheiden van de groep. Wanneer we de verschillen meer beginnen op te merken dan dat we onze overeenkomsten waarderen, is dit meestal een rode vlag die ons ongemak met onszelf aangeeft. Wanneer we ons richten op de persoonlijkheden van anderen, kunnen we gaan roddelen, kibbelen en dus bijdragen aan verdeeldheid. Wanneer we ons op onze eigen persoonlijkheid concentreren, worden we snel egocentrisch en geobsedeerd met onszelf. Maar wanneer we ons richten op het leven van de wil van onze Hogere Macht en de boodschap dragen, groeien en bloeien onze identiteiten. De tiende stap biedt ons ruime mogelijkheden om voor die ontwikkeling te zorgen, de groei die we willen te stimuleren en de eigenzinnige takken terug te snoeien voordat deze groei uit de hand loopt.

Wanneer we regelmatig meetings bijwonen, leren mensen ons kennen en zien ze ons in de loop der tijd. Wanneer een medelid ons erop kan wijzen: "Weet je, je wordt altijd depressief in deze tijd van het jaar", kunnen we actie ondernemen om een patroon aan te pakken dat we zelf niet konden zien. Wanneer iemand die we niet zo goed kennen, ons wijst op onze vrijgevigheid of liefdevolle vriendelijkheid, leren we dat mensen goedheid in ons zien die we misschien niet in onszelf zien. Onze fellows reflecteren ons terug naar onszelf en laten ons zien hoe we zijn veranderd.

Het beoefenen van compassie helpt ons te stoppen onszelf te vergelijken met anderen. We beginnen de diepe verbindingen en overeenkomsten tussen ons te zien. Onze tradities leren ons dat we allemaal gelijk zijn. Dit betekent niet dat we hetzelfde zijn; onze verschillen zijn opvallend en soms erg vermakelijk. Velen van ons hebben ervaren dat een belangrijk deel van wat ons een comfortabel gevoel gaf in onze eerste meetings, is dat er zoveel verschillende soorten mensen in een enkele meeting zijn die delen en vriendelijk met elkaar omgaan. Dit kan sterk contrasteren met wat we eerder hebben ervaren, in of uit actieve verslaving.

De dingen die ons scheiden in de buitenwereld doen er niet toe in NA. De ziekte discrimineert niet, en wij ook niet. We weten dat dit in principe waar is, maar in de praktijk is het soms lastig. Sommige patronen van vooroordelen en discriminatie zijn zo diep verweven in de structuur van ons leven dat we ze niet eens opmerken. Aan de andere kant, als we een levenslange ervaring hebben gehad met onderdrukking of discriminatie, zijn we ons misschien zo bewust van de signalen dat we het zelfs zien waar het niet is.

Voor sommigen van ons, gaat het 'horen van ons verhaal' of 'identificeren' over het vinden van iemand die onze achtergrond of overtuigingen deelt. Dat niet direct ervaren kan frustrerend of beangstigend zijn. "Ik zie dat het werkt," hebben sommigen van ons gezegd, "maar niet voor iemand zoals ik." Wanneer andere leden ons vertellen dat onze behoefte aan dat gezelschap overdreven is, voelen we ons niet welkom - we voelen ons nog meer onzichtbaar. Velen van ons hebben echter ontdekt dat we, ondanks ons aanvankelijke ongemak, gedijen in een diverse gemeenschap. We merken eerst dat we verslaafden nodig hebben die bijvoorbeeld onze seksuele identiteit of ons erfgoed delen en begrijpen; later zien we dat we het nog meer nodig hebben om leden om ons heen te hebben die ons echt begrijpen, ongeacht dergelijke overeenkomsten. We kunnen verrast worden door de leden met wiens verhaal we ons kunnen identificeren, of bij wie we ons op ons gemak voelen om mee te praten.

Het is ongemakkelijk als we ons "de enige in onze soort" voelen tijdens een meeting, maar dat kan plaatsmaken voor een groter gevoel van verbondenheid. We leren accepteren en liefhebben wie we zijn, of we nu het gevoel hebben dat de mensen om ons heen 'matchen'; we leren ons te identificeren met mensen op andere niveaus, terwijl we dat eerder misschien niet eens hadden geprobeerd. Velen van ons komen naar de meeting om de deur in de gaten houden, met speciale aandacht voor nieuwkomers die zich 'de enige' kunnen voelen. In veel lokale NA-gemeenschappen zijn er een paar leden die ondanks dat gevoel van isolatie zijn blijven terugkomen, en een gemeenschap gevormd hebben die groot en divers is. Een of twee zeer jonge verslaafden in een meeting zorgen ervoor dat die meeting veiligheid biedt voor de volgende jongere die binnenkomt, enzovoort. We leren dat wat ooit een reden voelde om te isoleren, eigenlijk nog een reden is waarom het belangrijk is dat we hier zijn: we zijn allemaal uniek gekwalificeerd om de boodschap over te dragen aan de verslaafde die zichzelf in ons ziet.

We weten nooit waardoor iemand zich verbonden met ons zal voelen. Wanneer we verbinding voelen op basis van onze gedeelde ziekte en gedeeld herstel, worden de manieren waarop we van elkaar verschillen verrijkend in plaats van beperkend. Naarmate we meer mensen ontmoeten, congressen en evenementen buiten de stad bijwonen en in contact komen met andere leden in dienst of online, groeit onze kring in NA en vinden we mensen die onze ervaringen delen. Maar verrassend genoeg, vinden we mensen die onze gevoelens delen - zelfs ons gevoel van verbondenheid of eenzaamheid – waar we misschien nooit aan gedacht hadden om ze bij te zoeken. Wanneer we onze ervaringen eerlijk delen, geven we anderen de mogelijkheid om met ons te relateren en contact met ons te maken, ondanks oppervlakkige verschillen.

Als we mensen helpen om clean te worden, verandert er iets in ons. We ontdekken de magie, het geschenk, wanneer we het licht in iemands ogen zien opkomen. We leren uit onze zelfobsessie te komen. Zoveel van onze oplossingen zijn te vinden in het doen van service. We plukken de vruchten van onze inspanningen zolang we terug blijven komen. De verslaafde die we bereiken in een moment van nood, is misschien wel de persoon die later ons leven redt.

Er is veel te zeggen voor ouderwets Twaalf-stappen werk. We kunnen in de war raken en onze reikwijdte beperken tot leden die we kennen die zijn teruggevallen. We kunnen bang zijn voor nieuwe mensen die we niet kennen. Misschien is er een goede reden om voorzichtig te zijn: we zijn gevaarlijk wanneer we gebruiken. We verzinnen redenen om niet te hoeven 'zorgen voor', dat we onszelf goedpraten door te zeggen: "Ik heb al dat drama in mijn leven niet nodig." Maar als we onszelf "beschermen" tegen de nieuwkomer, verdedigen we ons leven niet tegen drama; we ontnemen ons de gelegenheid om het wonder te aanschouwen. Soms is wat een nieuwe persoon het meest nodig heeft, gewoon niet alleen te zijn. Alleen al iemand toestaan om bij ons te zijn terwijl we ons leven leiden, kan onbetaalbaar zijn.

We leren elkaar hoe we elkaar kunnen bereiken. Het feit dat iemand het voor ons heeft gedaan, betekent niet dat we automatisch weten hoe we een nieuwkomer kunnen bereiken. Het meebrengen van een sponsee tijdens een Twaalfde-Stap-oproep geeft hen een kans om te leren, en weerhoudt ons ervan om dat alleen te proberen. We leren in de aanwezigheid van grote pijn te zijn, zonder het in -of mee te nemen.

We voelen intens en ervaren onze emoties in extreme uitersten. We duiken eerst in het leven of verbergen ons onder de dekens, bang om te bewegen. De prijs van groei is voor velen van ons het ontwaken van meer gevoelens dan we weten. Er is moed en nederigheid voor nodig om niet opnieuw dicht te slaan. Vaak moeten we achteraf erkennen dat ons negatieve denken in een stroomversnelling kwam. Misschien zijn we begonnen met het toestaan een wrok te laten woekeren, en ontdekten we geleidelijk dat we minder eerlijk waren. Het achterhouden van de waarheid maakte plaats voor liegen, en toen werd delen moeilijker, enzovoort, totdat we merkten dat we te maken hadden met de gevolgen van heel veel slecht gedrag. Verslaving en herstel zijn beide progressief. We staan heel zelden stil. We worden bijna altijd beter of worden zieker.

We definiëren onszelf door onze keuzes. De beslissing om een gezin te stichten betekent dat we de onafhankelijkheid die we eerder kenden achter ons laten; de beslissing om geen gezin te stichten, betekent dat we andere manieren moeten vinden om ons verbonden te voelen met mensen, enzovoort. Traditie Zeven vertelt ons dat alles een prijs heeft, ongeacht de bedoeling, en we vinden de diepgaande waarheid daarin terwijl we verder gaan in ons leven en ons herstel. Elke keuze die we maken, goed en slecht, betekent dat we opties hebben achter gelaten. We kunnen verdwalen in oneindige webs van "wat als?" als we beginnen na te denken over ons leven. De vierde stap waarschuwt ons om niet verstrikt te raken in de "overmaat van emotioneel verdriet". We gaan onszelf niet zien zoals we waren, maar zoals we worden. NA helpt ons te leven met de gevolgen - en de voordelen - van onze transformatie.

We hebben allemaal ervaring met opnieuw beginnen in ons leven met nieuwe mensen, plaatsen en dingen, een nieuwe manier van leven binnengaan die we niet helemaal begrijpen. Het verlangen om te overleven en ons vervuld te voelen is niet uniek voor ons als verslaafden, maar bij herstel beginnen we met verbinding met anderen en werken we onze weg naar basisveiligheid. En misschien moet het zo zijn. Het is een uitdaging om te geloven dat we de liefde in ons leven kunnen vertrouwen. Die echt diepe behoeften zijn die behoeften waarvan we denken dat ze niet zullen worden voldaan. Het begint met het herstelproces, het besef dat we kunnen vergeven en vergeven kunnen worden, dat we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor onze acties en betere keuzes kunnen maken.

Hoewel onze bestemmingen anders kunnen zijn, lijken onze reizen erg op elkaar. We reizen door veel verschillende identiteiten voordat we zelfacceptatie vinden. We stuwden onszelf voort door de tools te gebruiken die we allemaal delen. Als we ontspoord raken, komen we op vrijwel dezelfde plek terecht. Wanneer we vooruit gaan door spirituele principes te beoefenen, kunnen we naar heel verschillende plaatsen in ons leven gaan, maar als we terugvallen, eindigen we in een gemeenschappelijke hachelijke situatie. Dat is wat we vooral delen: niet waar we naartoe gaan, maar waar we vandaan komen - en hoe we verder gaan.

Samen stijgen we naar het punt van vrijheid. We hebben elkaar nodig om daar te komen en een van de mooiste dingen die we in het fellowship doen, is elkaar steunen bij het nastreven van onze dromen. Het delen van onze hoop en onze successen is net zo goed een onderdeel van het overbrengen van onze boodschap als het delen van onze angsten en moeilijkheden. We hebben een boodschap van hoop uit te dragen. Het is een geschenk en een verplichting. We relateren ons misschien niet aan elkaars dromen, maar we kunnen ons wel relateren aan, en delen in de hoop, energie en opwindning om ze te proberen te realiseren. We zijn geïnspireerd door elkaars reizen in herstel. Aanwezig zijn voor elkaars groei geeft ons de tools en inspiratie om onszelf verder te ontwikkelen. Maar we merken ook dat we in staat zijn om te blijven zitten, door te zetten en de levens te leiden die we creëren. Ons herstel is iets waar we op kunnen vertrouwen en in kunnen geloven. Een nieuw begin is altijd mogelijk wanneer we er klaar voor zijn.

3. Een spiritueel pad

De stappen zijn een pad naar spirituele groei. Er is geen scheiding tussen het “spirituele deel” en de rest van ons programma. Net zoals de facetten van een diamant, die niet gescheiden zijn van de steen, zijn de spirituele aspecten van ons programma geen aparte onderdelen; het zijn perspectieven op het geheel. Het is allemaal spiritueel. Ons begrip van wat dat betekent, kan in de loop van de tijd veranderen.

Soms denken we dat de spirituele principes los staan van de acties die we moeten ondernemen, maar in feite zijn ze met elkaar verbonden. Spirituele principes geven ons een taal waarmee we onze waarden kunnen ontwikkelen en we leren ernaar te leven. De principes beschrijven onze overtuigingen, onze acties en de redenen waarom we handelen. Onze relatie met de principes die we toepassen, is creatief. We leren van dag tot dag om ze op nieuwe manieren te gebruiken, in nieuwe combinaties, om beter uit te drukken wie we zijn en om de mensen om ons heen te helpen. Als we ze beter begrijpen, zijn we in staat om consistent te handelen naar dat wat we geloven. Als we spirituele principes toepassen, ontdekken we dat dit ons helemaal niet "spiritueel maakt". In plaats daarvan worden we ons bewust van wat er ons hele leven in ons omgaat. Spiritualiteit is onze natuurlijke staat.

3.1. Ontwaken tot onze spiritualiteit

We zijn niet de enige mensen die een spiritueel ontwaken hebben, maar er is een bepaald ontwaken dat we ervaren als resultaat van het werken aan de stappen: we ontwaken naar onze eigen spiritualiteit. We zijn nieuw levend voor de wereld om ons heen. We zien helderder en voelen scherper en dat is niet altijd comfortabel. Sommige van onze leden geloven dat het belangrijkste spirituele ontwaken plaatsvindt wanneer we de deur van Narcotics Anonymous binnenlopen en we besteden de rest van ons herstel aan het proberen te begrijpen wat er is gebeurd. Voor anderen van ons lijkt het ontwaken, zoals zoveel andere dingen in herstel, in verschillende lagen te gebeuren: "De mist trok terug tot naar waar ik kon zien hoeveel mist er was", zei iemand. "Elke keer dat hij zich terugtrekt, zie ik meer aan de horizon; Ik heb een idee hoe groot het is en hoeveel ik nog steeds niet kan zien. Met een beetje geluk zal ik mijn hele leven meer en meer wakker worden."

Sommigen van ons zijn spiritueel ontwaakt met een overweldigend gevoel van een macht die groter is dan wijzelf. Anderen hebben een langzame, zachte herleving van spiritueel bewustzijn gedeeld, of we nu wel of niet een gevoel van een Hogere Macht ervaren. De ontdekking dat anderen om ons geven, kan een spiritueel ontwaken zijn. Voor het eerst erkennen we dat we ertoe doen. Leven volgens de principes leidt tot nederigheid - een groter bewustzijn van onze plaats in de wereld en ons vermogen om er comfortabel in te leven. We horen vaak op vergaderingen: "Het belangrijkste om te begrijpen over een Hogere Macht is dat jij het niet bent!" Wat er ook voor nodig is om ons te realiseren dat we niet het centrum van het universum zijn, het is het waard. We zijn misschien te slim om onszelf tot opperwezen te verklaren, maar onze egocentrische ziekte vertelt ons nog steeds dat we verantwoordelijk zijn voor veel meer dan we ooit zouden kunnen beheersen.

Als we oefenen om in harmonie met onze wereld te leven, worden we wijzer in het kiezen van onze strijd. We leren waar we onze energie kunnen gebruiken om het verschil te maken en waar we moeten loslaten. Leren om uit een conflict te stappen als het eenmaal is begonnen, is soms moeilijker dan helemaal niet in conflicten te raken. Dat betekent niet dat we het altijd met alles of iedereen eens zijn, of dat we plotseling de kracht verliezen om op te komen voor wat juist is. Integendeel, we leren wanneer we naar voren moeten stappen en wanneer we achteruit moeten gaan. Sommige worstelingen zijn de moeite waard om aan te gaan, zelfs als we weten dat we niet kunnen winnen, net zoals sommige worstelingen het vechten niet waard zijn, ook al is onze overwinning zeker. Dit is onderscheidingsvermogen en het komt voort uit onze ervaring. We leren het verschil te zien tussen een principe waar we voor moeten staan en een mening die we maar niet loslaten. We zijn in staat om voor onszelf te kiezen wanneer we opstaan én wanneer we ons overgeven. Naarmate we oefenen worden we beter in het bepalen wat goed voor ons is.

Leren accepteren wat we niet kunnen veranderen en actie ondernemen waar dat nodig is, is niet alleen een onderdeel van het herstellen van een verslaving; het hoort bij het opgroeien. Velen van ons zijn als overgroeide kinderen die nog steeds alles op onze manier willen hebben, zonder rekening te houden met iets anders. Vaak betekent dit dat we een pijnlijke adolescentie doormaken in de kamers, ongeacht onze leeftijd. Volwassenheid komt tot ons wanneer we spirituele principes gebruiken in plaats van onze gebreken om met de realiteit om te gaan. Door principes in ons leven op te nemen, kunnen we het verschil tussen goed en kwaad begrijpen. Veel van onze meest verlamme gebreken worden krachten wanneer we egocentrische angst loslaten.

Vaak hebben we tijdens onze verslaving een moment van helderheid ervaren, waarop we de waarheid konden zien over wat we waren geworden, maar dat bewustzijn op zich bracht geen verandering. Er zijn inspanningen nodig om verandering te bewerkstelligen. Ons leven verandert omdat we actie ondernemen. Sommigen van ons zeggen dat we spirituele principes 'toepassen' omdat dit betekent dat we op een bepaalde manier handelen. Anderen van ons zeggen liever dat we principes 'beoefenen' omdat we weten dat we er altijd beter in kunnen worden. Hoe we het ook zeggen, actie is waar het om gaat.

Onze primaire actie is overgave en we komen er elke dag op terug. Er is altijd ruimte om wat meer los te laten. Er is een grote vrijheid om te begrijpen dat we altijd de mogelijkheid hebben om ons over te geven. In het begin kunnen we verward zijn en denken dat we ons aan onze ziekte moeten overgeven; in feite, dat is wat de meesten van ons deden voordat we hier kwamen! Bij actieve verslaving droegen we elke dag onze wil over aan onze ziekte. In herstel leren we ons over te geven aan het proces, aan het programma en uiteindelijk aan een macht die groter is dan wijzelf. Wanneer we de strijd opgeven, plaatsen we onszelf volledig in de zorg van een

macht die groter is dan wijzelf. Het spreekt voor zich dat we ons inzetten voor de dienst van die macht, hoe we die ook begrijpen.

Overgave betekent de openheid hebben om dingen op een nieuwe manier te zien, evenals de bereidheid om anders te leven. Als we ons openstellen voor nieuwe perspectieven, vinden we misschien meer vragen waarop we antwoorden hadden gehoopt. Elke keer dat we mogelijkheden zien die nog niet eerder bij ons waren opgekomen, krijgen we een beetje meer vrijheid. We zijn vrij om van gedachten te veranderen, ons perspectief te veranderen en ons leven te veranderen. Vrijheid betekent dat we niet meer op de automatische piloot leven. Steeds meer zien we hoeveel moed overgave vereist.

We zien het wonder van herstel in actie wanneer een verslaafde waarvan we dachten dat hij het niet zou halen, daadwerkelijk de boodschap krijgt. We zien nieuwe hoop in hun ogen. Het contrast is zo groot dat we het niet kunnen missen. We kunnen ook het wonder herkennen wanneer we woorden vinden die een lijdende verslaafde moet horen, ook al dachten we niet te weten wat we moesten zeggen. Als we onszelf een krachtige boodschap horen dragen, weten we dat we net zo goed geholpen worden als de persoon die we bereiken. Het vinden dat we de antwoorden die we nodig hebben al hebben, is als het vinden van een geschenk voor de deur. Als we het moeilijk hebben is het beste wat we voor onszelf kunnen doen dat geschenk te accepteren door iemand anders te helpen.

3.2. Een spiritueel, niet religieus programma

Ieder van ons heeft zijn eigen spirituele pad. Terwijl we onze spiritualiteit verkennen, bevinden we ons op een reis van zelfontdekking. Wanneer we met spiritueel bewustzijn leven, vinden we harmonie met de God van ons begrip, met onszelf en met anderen. Er is geen enkel recept voor spiritualiteit. Ieder van ons vindt zijn eigen manier om spiritueel te leven, en dat stelt ons in staat om keuzes te maken over hoe we leven. Het belast ons ook met verantwoordelijkheid.

We kunnen niet doen alsof spiritualiteit niet centraal staat in het NA-programma of de NA-manier van leven. Maar daarbinnen is ruimte voor mensen van alle overtuigingen - inclusief degenen zonder geloof. Ons recht op onze eigen spiritualiteit in NA is onvoorwaardelijk en dat betekent ook dat we dat recht anderen moeten gunnen. Het is niet erg ingewikkeld, maar dit is een onderdeel van ons herstel dat we graag ingewikkeld lijken te vinden. Elke definitie van spirituele principes zou voor ons te beperkend zijn. Onze tradities herinneren ons eraan dat NA geen plaats is waar enig spiritueel pad wordt onderschreven.

Het vinden van een spiritualiteit die voor ons werkt, kan een van de belangrijkste uitdagingen zijn waarmee we worden geconfronteerd bij het herstel, en toch zijn we vaak bang om erover te praten. We kunnen ons zorgen maken dat we ons misplaatst voelen of dat anderen zich ongemakkelijk voelen bij wat we delen. Wanneer we de boodschap dragen, leren we de grens duidelijk te maken tussen onze persoonlijke spirituele ervaringen en de boodschap van NA. Het vinden van een balans waarin we openstaan voor elkaars ervaring zonder de indruk te wekken dat we een bepaalde religie onderschrijven, kan een worsteling zijn.

Hoewel we misschien een religie of pad volgen dat specifieke taal gebruikt om naar spirituele concepten te verwijzen, vragen we ons af hoe we dat kunnen uitdrukken op een manier die we allemaal kunnen begrijpen. We gebruiken meer algemene taal uit respect voor alle verschillende perspectieven in de gemeenschap, hoewel we in een andere setting taal kunnen gebruiken die specifiek is voor ons eigen geloof. Het kan moeilijk zijn om een manier te vinden om over onze spiritualiteit te praten en toch de deur open te laten voor iedereen om ook zijn eigen pad te hebben. We gebruiken veel verschillende woorden om onze hogere macht te beschrijven. We doen ons best om onze diepgaande spirituele ervaring te delen op een manier die deze voor iedereen in de kamer beschikbaar maakt.

Het belangrijkste is dat we mensen vinden die we vertrouwen en respecteren met wie we ons op ons gemak voelen om één op één te delen. Het werk gebeurt niet allemaal in meetings; we delen en verkennen met onze sponsor, in stappenwerk of onder onze vertrouwde vrienden. We hoeven NA misschien nooit te verlaten om onze spiritualiteit te vinden, maar als onze spirituele verkenningen buiten de kamers plaatsvinden, is het cruciaal dat we begrijpen dat NA ons terug verwelkomt van elke nieuwe reis. Elke keer hebben we nieuw inzicht om te delen en nieuwe uitdagingen om doorheen te werken als gevolg van onze spirituele groei.

Een van de mooiste dingen van ons programma is dat het werkt, ongeacht onze verschillende overtuigingen. NA moet een plek zijn waar we ons allemaal welkom voelen. Zelfs als we er vrij zeker van zijn dat iedereen in de kamer hetzelfde geloof deelt, moeten we er nog steeds voor zorgen dat de NA-boodschap duidelijk is. We beperken onze toepassing van de tradities niet tot problemen die ze lijken op te kunnen lossen. Onze boodschap duidelijk houden helpt ons allemaal. "Hoe meer ik leer om mijn spiritualiteit te delen in NA taal, hoe duidelijker ik de verbanden kan zien tussen mijn geloof en NA," legde een lid uit. Wanneer we manieren vinden om onze nieuwe inzichten te delen met behulp van onze gemeenschappelijke taal van herstel, wordt ons vermogen om de NA-boodschap te dragen sterker. Onze gemeenschap rijpt en ontwikkelt zich naarmate ieder van ons hun groeiend begrip van de spirituele principes op tafel brengt; we groeien van elkaars ervaring wanneer we bereid zijn om te delen en te luisteren met een open geest.

Hoewel het zo belangrijk is voor ons herstel, verzetten velen van ons zich tegen het praten over spiritualiteit omdat het zo dicht in de buurt komt van een gesprek over religie. Er zijn veel redenen waarom we ons hier niet prettig bij voelen. Allereerst is het iets dat velen van ons hebben geleerd om niet te bespreken. We weten dat geloof diep persoonlijk is. Anderen van ons hebben geen manier om erover te praten zonder het geloof van andere mensen in overeenstemming te brengen met het onze. We moeten al zoveel veranderen waardoor het extra belangrijk voor ons is om te weten dat ons geloofssysteem, wat het ook is, niet wordt bedreigd door ons programma. Het kan echter worden uitgedaagd als we onze spiritualiteit actiever beginnen te beoefenen dan

we tot nu toe deden.

We kunnen de hele dag filosofische discussies voeren en nooit vooruitgang boeken in ons spirituele leven. Aan de andere kant zeggen enkele van de meest spirituele mensen die we kennen heel weinig over spiritualiteit. Hun stille voorbeeld is krachtiger dan woorden. De principes die we delen in de stappen, de tradities, de concepten en de rest van onze literatuur helpen ons een gemeenschappelijke taal te bieden die we allemaal kunnen begrijpen en waarmee we ons kunnen identificeren.

We zeggen keer op keer dat dit een spiritueel, niet religieus programma is, maar dat betekent niet dat het programma niet kan werken voor religieuze mensen. Sommigen van ons komen naar NA met een basisgeloof waarbij we ons zeer comfortabel voelen. Anderen van ons vinden onze weg naar georganiseerde religie als resultaat van het werk dat we doen om een relatie op te bouwen met een Hogere Macht in de stappen. Sommigen van ons vinden alternatieve spirituele paden, of vinden dat de spiritualiteit die we via het programma bereiken voldoende is. Hier is geen goed of fout antwoord op; er is geen vooruitgang die ons van nature naar of van de georganiseerde religie brengt. Wat belangrijk is, is dat we accepteren dat het programma spiritueel van aard is, dat een deel van waar we op vertrouwen een groot mysterie is, dat een deel ervan niet logisch is. Velen van ons zeggen dat zelfs na jaren cleantijd, we nog steeds niet weten hoe het werkt; we weten gewoon dat het werkt. De mogelijkheid toestaan dat er altijd iets is dat we niet weten, betekent dat er altijd ruimte is voor iets dat groter is dan onszelf om aan ons en door ons te werken.

Sommigen van ons hebben de religieuze overtuigingen gehandhaafd waarmee we zijn opgegroeid, maar in onze verslaving hebben we een compromis gesloten op manieren die diep tegen die overtuigingen ingingen. Velen van ons moesten zo hard werken om afstand te nemen van onze overtuiging dat de manier waarop we reageren om erover te horen bijna als een allergie voelt. Het kan lang duren voordat we weten waarom die taal ons zo ongemakkelijk maakt. Wanneer we mensen over een hogere macht horen praten, kan het voelen alsof we weer door al die gevoelens heen worden geduwd, en het is logisch dat dit ons nerveus maakt.

We kunnen negatieve ervaringen met religie hebben, of ervaringen die onze relatie met religie ongemakkelijk maakten. Het kan een uitdaging zijn om dat onder ogen te zien. Velen van ons ervoeren religieuze inspanningen om ons van onze verslaving te redden en vonden dat alleen geloof onvoldoende was om ons te bevrijden. Of we kunnen een zeer goed ontwikkeld religieus geloof hebben en vrezen dat NA ons gaat vragen dat op te geven. Wat onze ervaring ook is, het is van cruciaal belang voor ons herstel dat we een soort begrip vinden waarmee we kunnen werken. Wanneer we dit uitzoeken, kunnen de meningen van andere mensen over wat dat zou moeten zijn verwarrend of bedreigend aanvoelen. Het is noodzakelijk dat we elkaar tijd en ruimte geven om tot een eigen geloofssysteem te komen.

Aan de andere kant kunnen we te snel gesprekken afkappen die sommigen van ons nodig hebben om ons herstel te verzoenen met onze andere overtuigingen. Een lid bekende: "Ik heb een worsteling met mijn geloof gehad sinds ik naar NA ben gekomen. Ik beoefen nog steeds het geloof waarmee ik ben opgegroeid, en ben er erg actief in sinds ik clean ben geworden. Maar toen ik de kamers binnenkwam en mijn spirituele ontwaken deelde, voelde ik me afgesloten. Ik ben een tijdje weggegaan om dat pad te volgen, maar ik besef dat ik ook hier moet zijn - dus ik vind een manier om vrede te sluiten met de kloof tussen hen'. Zonder die inspanning riskeren we mensen te vervreemden of ons eigen begrip van de verbindingen tussen onze spirituele ontwikkeling en onze ervaring in herstel te beperken.

Spirituele groei kan soms een worsteling zijn, maar dat betekent niet dat het slecht gaat. Die strijd is vaak hoe we tot een spiritualiteit komen die voor ons werkt. Onze overtuigingen groeien als onze geest ontwaakt. Wanneer we onze overtuigingen daadwerkelijk ervaren, worden ze belangrijker. Voor sommigen van ons betekent dat het vinden van een stijl van gebed die met ons resoneert; sommigen van ons vinden andere manieren om een bewust contact te maken dat past bij onze overtuigingen. Maar de sleutel tot spirituele groei is dat het groei is - wat betekent dat het verandert en dat het ons gaat veranderen. Een lid deelde: "Toen ik ongeveer tien jaar clean was, realiseerde ik me dat ik niet eerlijk was in mijn relatie met God omdat ik deed alsof ik niet boos was. Ik realiseerde me dat als ik niet eerlijk was in die relatie, dat andere relaties ook geen kans van slagen hadden". Elke keer dat we een moment van spirituele groei herkennen, ervaren we weer een ontwaken van hoop.

3.3. Een spirituele reis

Het zoeken naar een God zoals wij hem begrijpen is een persoonlijke ervaring, maar we moeten weten dat we niet alleen zijn in onze zoektocht. Er is een deel hiervan dat zeer privé is, onuitsprekelijk op een prachtige manier. Er zijn tijden dat we alleen moeten zijn met onze Hogere Macht. Als we de tradities bestuderen, leren we dat niets dat ons persoonlijk herstel beïnvloedt, een kwestie van buitenaf is en ook dat onze eenheid op de eerste plaats moet komen. Deze spirituele principes zijn niet in strijd met elkaar, maar het kan enige gedachte of gebed vergen om ze met elkaar te verzoenen. Als we spiritueel leven, leiden bewustzijn en empathie ons bij ons herstel en bij ons delen. In de Elfde Stap vragen we om de kracht om Gods wil voor ons uit te voeren. In die geest kunnen we om de woorden vragen die we nodig hebben om over onze ervaring te praten zonder scheiding of verdeeldheid om ons heen te creëren.

We moeten open kunnen zijn over onze reis. Het maakt niet zoveel uit welke namen we de markeringen langs die weg geven. Wanneer we leren over onze gevoelens en ervaringen te delen zonder namen te noemen, ontdekken we de vrijheid die anonimiteit ons te bieden heeft. We zullen er misschien versteld van staan hoeveel we gemeen hebben met anderen die op hele verschillende spirituele paden lijken te zijn. Wanneer we beginnen te zien wat onze reizen gemeen hebben, ontdekken we dat onze verschillen ons echt op weg kunnen helpen, in plaats van barrières tussen ons te creëren.

Het kan moeilijk zijn om onze spirituele ervaring in woorden uit te drukken. Omdat we over onzichtbare dingen praten, schiet concrete taal meestal tekort bij wat we ervaren en de taal waarmee we over onze spirituele ervaringen moeten praten, is vaak geleend van andere plaatsen. Het vergt oefening om het ons eigen te maken. Als we moeite hebben om woorden te vinden voor onze ervaring, is het laatste wat we nodig hebben om te horen dat we het verkeerd doen. We luisteren naar elkaar met een open geest en een open hart en we delen onze ervaring in het besef dat het niet noodzakelijkerwijs door iedereen gedeeld zal worden. In dezelfde geest begrijpen we dat het ook voor andere mensen moeilijk is om hierover te praten en dat we soms dingen zullen horen die ons vragen om objectief en niet-oordelend te zijn.

We vinden allemaal een manier om ons over te geven, maar dat betekent niet dat we allemaal in God gaan geloven. Veel van onze leden zijn al jaren clean als atheïsten. Voor sommigen van ons was het zelf een sprong in het diepe om te geloven dat NA ons atheïsme kan accommoderen. We zijn welkom, wat we ook geloven. NA heeft geen mening over hoe onze leden spiritualiteit definiëren of beoefenen. Onze individuele uitdaging is om een definitie van spiritualiteit te vinden die voor ons logisch is. Door goed te luisteren en met een open geest naar de meningen en ervaringen van verschillende leden, vormen we ons eigen begrip dat we kunnen gebruiken bij ons eigen herstel. Een lid vertelde: "Ik heb niemand horen praten over atheïsme als een legitieme weg naar herstel, maar ik accepteerde dat. Ik deed met spiritualiteit wat ik leerde te doen met andere aspecten van het programma: ik nam wat ik nodig had en liet de rest achter. Door de jaren heen heb ik geaccepteerd dat de ideeën van andere mensen over spiritualiteit, ethiek en God heel anders zijn dan de mijne. Een deel van de kracht en schoonheid van NA is dat er ruimte is voor ons allemaal. Wat anderen spirituele principes noemen, noem ik ethische principes."

Hoe ze ook worden genoemd, de principes in de stappen en tradities leiden ons weg van actieve verslaving, egocentrisme en angst. Als we iemand helpen die het moeilijk heeft, breken we ons los van onze zelfobsessie. Als we iets teruggeven, kunnen we niet hebzuchtig zijn. We hebben geen limiet gevonden aan de mogelijkheden van herstel voor elk lid dat de principes van NA beoefent, of we deze principes nu spiritueel noemen of niet.

Voor sommigen van ons is het spirituele gewoon het onzichtbare of het ongrijpbare. Ieder van ons heeft volledige autonomie en anonimiteit in welk concept dan ook we voor onszelf vinden. De uitdrukking "zoals we Hem begrepen" kan voor velen van ons een knelpunt zijn. We hoeven een Hogere Macht niet te begrijpen of te accepteren om spiritueel te leven. Niemand anders heeft het recht om dat te beoordelen of ons te vertellen dat onze overtuigingen goed of fout zijn. Wat belangrijk is, is dat we bereid zijn elkaars ervaring met een open geest te accepteren en onze ervaring te delen zonder een poging om elkaar te overtuigen van wat goed of waar is. Wat een van ons clean houdt, werkt misschien niet voor iemand anders. We delen gewoon wat voor ons werkt.

Door ruimdenkend te zijn over onze eigen overtuigingen en die van anderen, worden we bevrijd van de valstrikken die we in onze eigen geest hebben gezet. We kunnen zien dat onze spiritualiteit een verschil maakt in ons leven als we het juiste doen om de juiste reden. Dit is wat onze Basistekst 'goodwill' noemt. We zijn in staat om naar de stem binnenin te luisteren in plaats van naar al het gebabbel om ons heen.

Als we verstrikt raken in onze verschillen en bedenkingen, is het gemakkelijk om te vergeten waarom we ons in NA bezighouden met spiritualiteit. De basistekst herinnert ons er eenvoudig aan: "We verlichten de pijn van het leven door spirituele principes." Verslaafden voelen het leven zo acuut en het is vaak deze pijn die ons naar ons toe drijft, zelfs als we weten dat het niet echt beter zal maken. We zijn bereid geweest om zelfs maar een moment van opluchting in te ruilen voor een leven vol ontbering. Ons eigen leven overleven lijkt onmogelijk als we hier aankomen, maar we leren geleidelijk de realiteit onder ogen te zien en vrienden te maken met de waarheid. De spirituele principes die we toepassen, helpen om die pijn te verlichten en hoe meer we oefenen, hoe meer we ontdekken dat die principes de sleutels tot vrijheid zijn. Ons leven wordt gemakkelijker naarmate we "clean worden" in al onze zaken. Als we eerlijkheid, integriteit en trouw beoefenen, hoeven we niet langer onze verhalen bij te houden of onze sporen uit te wissen. Het zal ons misschien verbazen dat het eigenlijk gemakkelijker is om op deze manier te leven. We kunnen van ons leven houden, vreugde vinden in het leven en de wereld met oprechte opwinding tegemoet treden.

Net zoals we een vluchtige glimp opvangen van Gods wil voor ons, krijgen we een vluchtige glimp van onze eigen spiritualiteit. Onze geestelijke toestand is altijd aan het veranderen. Maar al te vaak denken we dat we 'on-spiritueel' zijn omdat ons bewuste contact komt en gaat, of omdat we nog steeds onvriendelijke gedachten hebben, of omdat we ons nog steeds gedragen op manieren die we niet zouden willen, zelfs na vele jaren clean. Als we tekortschieten, betekent dat niet dat we niet spiritueel zijn - het betekent dat we mens zijn. Immers, als we nooit tekortkwamen, zouden we onze tiende stap niet kunnen oefenen! Onszelf toestemming geven om mens te zijn betekent dat we onszelf de ruimte geven om te blijven groeien. We leven spiritueel lang voordat we weten dat we dat doen.

Spiritualiteit is een relatie met de werkelijkheid. Naarmate we ons spirituele leven ontwikkelen, merken we dat de realiteit minder angstaanjagend en minder rigide wordt. We leren leven met onze vrijheid. We gaan inzien dat een verandering in ons perspectief de manier waarop we onze situatie begrijpen totaal kan veranderen. Wanneer ons leven gebaseerd is op spiritualiteit, zijn onze waarnemingen en reacties gebaseerd op een steeds evoluerende relatie met iets dat groter is dan onszelf. Zelfobsessie maakt plaats voor nederigheid. We begrijpen dat we niet in elk toneelstuk de hoofdpersoon zijn, maar dat onze ondersteunende inspanningen echt een verschil kunnen maken in het leven van de mensen om ons heen.

Naarmate onze spiritualiteit zich ontwikkelt, worden we steeds dankbaarder voor ons leven en de mensen erin. Hoe meer goeds we kunnen zien in de wereld om ons heen, hoe dankbaarder we worden voor de kracht die ons tot dat bewustzijn brengt. Wanneer ons lichaam, onze geest en onze geest in harmonie zijn, laat ons leven het verschil zien. We zijn in staat om in balans te leven.

3.4. Spiritualiteit is praktisch

Naarmate ons gedrag consistentier is afgestemd op onze overtuigingen, komen we tot een nieuw gevoel van wie we zijn. Ook al hebben we een ziekte waardoor we waakzaam moeten zijn over ons denken, kunnen we zowel het goede als slechte van onszelf zien. Wanneer we inventariseren en oefenen met het aandacht geven aan onze acties én onze motieven, hebben we soms het gevoel dat we worden gedefinieerd door onze karakterfouten. De meest onaangename dingen over onszelf zijn de dingen die het meest waar lijken te zijn. Maar ook al zien we enkele pijnlijke dingen over onszelf, we weten dat dit niet de hele waarheid is over wie we zijn.

We leren dat onze geest niet los van ons staat; het is een deel van ons. We worden ons bewust van de precieze aard van wat goed is aan ons. Onze gebroken persoonlijkheden komen terug samen in een geïntegreerd geheel. Integriteit is de staat van volledig geïntegreerd zijn: onze acties, ons denken, onze gevoelens, onze idealen en onze waarden komen allemaal overeen. Het duurt lang voordat velen van ons hier komen, en nog langer voordat we het gevoel hebben dat het echt is. Meer en meer kunnen we ons gedrag afstemmen op onze waarden en overtuigingen in plaats van onze gevoelens en reacties.

Als we toestaan dat spiritualiteit eenvoudig is, laten we toe dat het universeel is. Wat we ook geloven dat onze Hogere Macht is, of zelfs als we er helemaal geen hebben, we hebben allemaal een geest/een ziel - het licht aan de binnenkant dat ons bezielt en ons maakt tot wie we zijn. "Mijn geest was het enige dat in mij leefde", zei een lid. "Het sleepte mijn lichaam rond als een terughoudend huisdier. Die keren dat ik dacht dat mijn geest dood was, was hij er gewoon nog - we spraken alleen niet met elkaar." Nieuwkomers vragen soms wanneer hun spiritueel ontwaken zal plaatsvinden. Tegen de tijd dat we het vragen is het al begonnen. We kunnen misschien geen precies moment van spiritueel ontwaken vaststellen, maar we weten dat we nu wakker zijn.

Als we de rommel wegnemen die ons van de waarheid afhoudt, merken we dat ons licht steeds helderder schijnt. Het is de schoonheid die we zien in de ogen van iemand die het echt 'snapt' - een nieuwkomer op die roze wolk of een oldtimer wiens uitstraling een kamer lijkt te vullen. We voelen het ook in een meeting. Velen van ons zijn wel eens een gebouw binnengelopen waar verschillende evenementen plaatsvonden, en merkten op dat ze zich in de kamer met de NA-bijeenkomst 'thuis voelde'.

Op dezelfde manier leren we dat het vinden van Gods wil vaak slechts een kwestie is van opkomen dagen. Wanneer we in het leven staan met bereidheid en een open geest, dient 'het volgende juiste om te doen' zich aan. We hoeven niet hard te zoeken om het te vinden. Een sponsor stelde voor: 'Zet je voeten op de grond als je 's ochtends wakker wordt. Ga naar de douche om je te wassen. Kom afspraken na en respecteer je verplichtingen. Wanneer je tegen een muur oploopt, draai je naar links en vind je een opening.' We leren luisteren naar ons geweten - die stille, zachte stem die ons vertelt of we de goede kant opgaan. De opening is vaak waar we hem het minst verwachten en leidt ons naar een pad, een kans of een wonder waar we helemaal niet naar op zoek waren.

Zodra we beginnen te leven, hebben we oneindig veel keuzes over waar we heen kunnen met ons leven. Het begint met levenslang opkomen dagen, maar daar houdt het niet op. Een ander lid vertelde: 'Ik nodig mijn Hogere Macht voor elk moment uit. Om hulp vragen bij mijn dagelijkse routines helpt me om er meer van te houden. Ik geloof dat het Gods wil voor mij is om in dankbaarheid te leven, zelfs voor de kleine dingen.' Het vermogen om het leven zoals het is te accepteren, is een essentieel onderdeel van ons spiritueel ontwaken. We kunnen het accepteren of ons ellendig blijven voelen.

Spiritueel leven gaat over erkennen dat er ruimte is om te groeien. Een lid vertelde: "Het is geen groot eureka-moment; het is dit kalme begrip dat ik niet de negatieve dingen doe die ik vroeger deed. Ik voel me in lijn met mijn wereld." We beginnen bewustzijn en empathie met anderen te ervaren. Ons vertrouwen en onze kracht worden hersteld. We zien onszelf als onderdeel van iets groters en proberen er in harmonie mee te leven.

Dit alles betekent niet dat we automatisch krijgen wat we wensen. Onze relatie tot een Hogere Macht is te belangrijk om te denken dat het alleen kan gedijen bij mooi weer. Het leven geeft en neemt en het is niet persoonlijk. De erkenning van onze ontwakende geest houdt in dat we oké zijn met het leven dat zich ontvouwt zoals het doet. Maar velen van ons hebben momenten waarop we juist niet oké zijn met wat er om ons heen gebeurt. We hebben pijn, we zijn bang en vaak zijn we boos. Soms raken we in de war en denken dat spiritueel

leven betekent dat we gelukkig zijn en krijgen wat we willen, en dat als we niet gelukkig zijn of onze zin niet krijgen, er iets uit balans is. Het zou mooi zijn als dat waar was, maar herstel is geen sprookje. Wanneer we verlies of teleurstelling ervaren, wanneer we worden geconfronteerd met nieuws dat we niet willen horen of situaties waarvoor we alles zouden willen geven om het niet te hoeven ervaren, betekent dit niet dat onze spiritualiteit niet werkt. In feite zijn het op zulke momenten dat we onze spiritualiteit het duidelijkst zien en ervaren. Onze reactie op gebeurtenissen en ons gevoel over onze rol daarin worden meer in balans en passender. We kunnen reageren op gebeurtenissen zonder onder- of overdreven te reageren. We kunnen in het huidige moment leven.

3.5. Doen wat je zegt

Als onze relatie tot een macht die groter is dan wijzelf, voor ons nuttig kan zijn, moet dat eerlijk zijn. Leren om onze angst, teleurstelling en woede te delen, vergt moed. We bidden op verschillende manieren. Velen van ons beginnen te praten met een hogere macht door middel van formele gebeden, en dit kunnen ongelooflijk krachtige hulpmiddelen zijn. 'Ik heb tijdens mijn herstel elke dag dezelfde gebeden gedaan', zei een lid. "In het begin werkten ze heel goed. Maar nu, twintig jaar later, hebben ze een rijkdom en betekenis die ik me niet had kunnen voorstellen. ' Bovendien leren we op minder gestructureerde manieren met onze Hogere Macht te praten en onze gevoelens, hoop, angsten en ideeën te delen.

Het kan voor ons belangrijk zijn om te onthouden om de woorden van een stap te scheiden van wat mensen over die stap zeggen. Evenzo kan onze relatie met een hogere macht, naarmate deze zich ontwikkelt, niet voldoen aan het model dat ons door anderen is voorgelegd, en het kan heel anders zijn dan we ons ooit hadden voorgesteld. Op deze manier lijkt het echt op onze relaties met mensen. Intimiteit is niet vooraf gedefinieerd of voorspelbaar.

Velen van ons delen dat ene vooroordeel dat we hebben over een Hogere Macht, dat een machtige God niet zou toestaan dat de dingen gebeuren zoals ze dat doen; wat we zagen toen we de hel van verslaving doorstonden, kon onmogelijk de schepping van een liefdevolle kracht zijn geweest. Er zijn duizend manieren om uit deze hoek te komen, en het is niet onze plaats om er een te kiezen voor al onze leden. Wat we ontdekken is niet dat onze Hogere Macht ons de ontberingen van het leven bespaart, maar dat we de genade ontvangen om er rein doorheen te komen. We kunnen de les moeilijk vinden. Mogelijk merken we dat sommige van de pijnlijke situaties die we ooit aan God wilden verwijten, het gevolg zijn van onze eigen acties en beslissingen. Het belangrijkste is misschien wel dat de pijn die we doorstaan kan worden omgezet in een hulpmiddel om anderen te helpen. Terwijl we de boodschap terugvinden en overbrengen, ontdekken we dat alles wat we hebben meegemaakt een bron kan zijn voor acceptatie, empathie en de woorden die we nodig hebben om iemand anders een weg naar boven en uit wanhoop te helpen vinden. We zijn machteloos over onze verslaving, maar in onze overgave worden we krachtige instrumenten voor transformatie.

Die transformatie begint voor ieder van ons met overgave. Keer op keer merken we dat acceptatie helpt om ons te bevrijden van pijn en lijden. We beginnen met te accepteren dat we verslaafd zijn. Vanaf de eerste keer dat we toegeven dat we machteloos zijn over onze verslaving en dat ons leven onhanteerbaar is geworden, beginnen we verlichting te voelen. En die opluchting is het allereerste begin van de dankbaarheid die ons zal begeleiden tijdens ons herstel.

Dankbaarheid is niet alleen een stemming. Het is een handelwijze, een manier om onszelf in relatie tot de wereld te plaatsen. Soms is het een discipline: het kan moeite kosten om onszelf in die houding te houden, vooral als we gewend zijn de wereld te zien door onze filters van recht en wrok. Nederigheid en dankbaarheid gaan hand in hand. We oefenen met te zeggen waar we dankbaar voor zijn, of we het nu voelen of niet. Het gevoel komt in het begin misschien niet vanzelf, maar als we oefenen om 'bedankt' te zeggen, beginnen we te herkennen hoeveel we dankbaar moeten zijn. Velen van ons beginnen met het feit dat we ons vandaag niet terugtrekken. Als we beginnen te zien hoe gelukkig we werkelijk zijn, maken onze vragen ons niet bang zoals vroeger. Ze worden misschien niet meteen beantwoord, maar we beginnen te zien dat onze vragen over de aard van God veel minder belangrijk zijn dan de beloningen die we krijgen als we de relatie opbouwen, zelfs als we die niet begrijpen of er niet volledig in geloven.

Spirituele principes lijken abstract totdat we ze in praktijk brengen. Onze waarden zijn de principes die we hanteren om ons te leiden. Ze kunnen in de loop van de tijd veranderen, maar als we ze voor het gemak of om anderen te behagen veranderen, weten we dat. We maken die fout een paar keer voordat we hem leren herkennen. We kunnen stoppen met handelen naar onze gebreken, niet omdat het verkeerd is, maar omdat het ons gewoon te ongemakkelijk wordt. We kunnen niet uitstaan hoe we ons voelen.

Vaak handelen we op spirituele principes voordat we ze internaliseren, simpelweg omdat we ons leven willen redden. In het begin leren we principes door naar suggesties te handelen. Als we spirituele principes in ons leven integreren, worden ze waarden - dat wil zeggen dat we sommige ervan voldoende gaan waarderen dat ze

deel gaan uitmaken van wie we zijn. Als we leren, kunnen we heel rigide zijn in onze praktijk. Naarmate onze praktijken meer geïntegreerd raken in ons leven, merken we dat we een beetje kunnen verzachten. "Mijn begrip van eerlijkheid was zo strikt", zei een lid, "dat ik niet eens tactvol kon zijn om iemands gevoelens te sparen. Op een dag raakte ik verward in een conflict tussen twee sponsees: de ene belde en bekende dat hij de andere, die op dat moment toevallig bij mij thuis was, veel kwaad had gedaan. Brute eerlijkheid met een van beiden zou de situatie veel erger hebben gemaakt. Ik heb geleerd het principe van eerlijkheid in evenwicht te brengen met het principe van anonimiteit. Sindsdien heb ik geleerd om het ook te balanceren met vriendelijkheid en mededogen."

We gebruiken de tools die we associëren met spiritualiteit vanaf ons zeer vroege herstel: We oefenen gebed en meditatie, we gaan naar meetings, we nemen suggesties aan en we werken aan de stappen. Als we eenmaal kunnen identificeren hoe onze spiritualiteit voor ons voelt, erkennen we dat andere dingen in ons leven spiritueel zijn. Muziek maken is voor sommigen van ons een daad van gebed; wandelen in de natuur kan een meditatie zijn. 'Ik ben helemaal geen religieus persoon', zei een lid, 'maar ik was op een dag in de oceaan, zwevend, en ik voelde mijn verbinding met het water dat me omhoog hield, en de lucht erboven, en de mensen aan de kust, en alles eromheen. Dat gevoel van verbondenheid was een krachtig iets. 'Wanneer we onze dankbaarheid oefenen door met anderen te delen, beginnen we onze verbinding met elkaar en met iets groters te voelen.

Elke keer dat we die verbinding voelen - hoe we die ook bereiken - begrijpen we wat meer. We zien onszelf als onderdeel van iets groters en proberen er in harmonie mee te leven. Wanneer we die harmonie bereiken, is de vrijheid die we voelen onmiskenbaar. We zijn bevrijd van onze gevoelens van vervreemding en ontoereikendheid, en van de egocentrische angst die ooit al onze gedachten en handelingen leek te infecteren. Die vrijheid komt en gaat, maar de eerste keer dat we het voelen, krijgen we een nieuwe hoop dat het leven misschien niet zoveel pijn hoeft te doen. Verslaving is een pijnlijke ziekte. Onze spiritualiteit doodt die pijn niet, maar het geeft ons de mogelijkheid om er doorheen te gaan, er voorbij te gaan en de rest van ons leven in te gaan. We kunnen onze gevoelens accepteren, voelen en verder gaan. We beginnen erop te vertrouwen dat de pijn die we op momenten in ons leven voelen ons niet zal verteren. We kunnen erop vertrouwen dat we ons voelen zonder bang te zijn dat onze emoties ons zullen vernietigen.

Een onderdeel van leren is fouten maken. We leren net zoveel door het doel te missen als door ons doel te vinden. Inventariseren is het proces van het terugnemen van onze ervaring om te ontdekken waar we in harmonie met onze waarden leefden en waar we niet waren. Als we geen persoonlijke inventaris opmaakten, baden en mediteren, zouden we niet weten of we in al onze zaken principes toepasten. We zouden niet wakker zijn voor de realiteit. De stappen houden ons op één lijn met de principes en ze houden ons op één lijn met onszelf. Naarmate we er beter in worden, kunnen we eerder de punten identificeren waarop we op een dwaalspoor raken. Vaak zijn het de kleinste veranderingen die het grootste verschil maken in ons leven. Net zoals een kleine koersverandering de bestemming van schepen op zee sterk verandert, kunnen kleine veranderingen in de manier waarop we reageren op het leven ons bevrijden van oude, herhalende patronen en ons openen voor nieuwe manieren van denken en handelen.

We oefenen met spirituele principes; we proberen ze uit, gaan tot het uiterste, laten ze helemaal vallen en zoeken dan welke voor ons belangrijk zijn geworden. Zolang we dat willen, blijven we veranderen. Onze waarden worden ons duidelijk terwijl we handelen. De principes die we ooit als oefening beoefenden, of omdat het werd voorgesteld, worden een deel van ons. Dingen die in het begin van ons herstel erg moeilijk zijn, worden voor ons een tweede natuur. We merken deze verandering misschien pas als we even wegvallen van onze nieuwe gewoonten. Het kan bijvoorbeeld heel moeilijk zijn om weer naar meetings te gaan als we een tijdje weg zijn geweest. Voorheen was het een gewoonte maar opnieuw naar meetings gaan vergt discipline. Het wordt gemakkelijker met oefenen, net als de eerste keer.

Naarmate we beter worden in het oefenen van ons herstel, zijn we minder bang voor onszelf. We ontwikkelen nieuwe vaardigheden en wennen aan het idee om principes te oefenen in nieuwe gebieden van ons leven, zelfs als we bang zijn. We komen erachter dat pijn een katalysator voor groei kan zijn, en niet alleen een bedreiging voor ons hernieuwde evenwicht. Aan de andere kant leren we ook dat pijn niet hetzelfde is als groei; het moet ons tot actie aanzetten als we er verlichting van willen vinden. We worden meer bereid om de actie te

ondernemen die ons vrij zal maken. Naarmate onze tolerantie voor pijn begint te verminderen, komt onze behoefte aan verandering eerder.

3.6. Spiritualiteit in de praktijk

Het begrijpen en omarmen van de stappen en tradities is belangrijk voor ons allemaal. Maar we moeten gebruiken wat we leren, anders heeft het geen waarde. Wanneer we onbaatzuchtige dienstverlening verrichten, merken we dat er een beroep wordt gedaan op alle beginselen die we zijn gaan liefhebben en leren. Het is niet gemakkelijk om onze eigen weg te gaan, maar dat is precies wat ons bevrijdt van onze zelfgemaakte gevangenissen. Soms is het duidelijk dat we moeten veranderen of zitten we in de problemen; op andere momenten zijn we vrij om te blijven waar we zijn, maar het kan betekenen dat we onszelf tekort doen. Er zijn veel acties die we kunnen ondernemen wanneer we moeten veranderen, maar de eenvoudigste zijn vaak de belangrijkste.

Als we aan anderen geven, stoppen we met onszelf in de weg zitten om zo een ander perspectief op ons leven te krijgen. Vreemd genoeg zijn de meest onzelfzuchtige dingen die we doen vaak het meest lonend. Onzelfzuchtige dienst is dienst aan onze Hogere Macht, onze medemensen en onszelf. Als we deel uitmaken van het proces, zien we een grotere macht door ons heen werken om een verschil te maken in het leven van anderen. Als we het zien gebeuren, kunnen we moeilijker de realiteit te ontkennen.

We beginnen in de overlevingsmodus en gaan een leven leiden dat onze dromen te boven gaat. Ook al hebben we het jarenlang in bijeenkomsten gehoord, het kan toch een verrassing zijn als onze wereld opengaat. En soms kan dat heel beangstigend zijn. Er zijn momenten waarop het leven voor ons opengaat met zoveel opties dat het vreemd leeg lijkt. Wij die jarenlang uit slechte opties hebben gekozen, merken vaak dat te veel keuzes ons echt ongemakkelijk kunnen maken. We moeten in het reine komen met ons eigen verzet om ons aan het programma te kunnen binden. We zijn misschien bang om die sprong te maken. Er is geen manier om te weten waar het ons heen brengt.

We kunnen bang zijn om dingen te graag te willen omdat het egoïstisch lijkt, of omdat we bang zijn dat ze ons zullen worden afgenomen. Een ander lid vertelde: 'Ik vond het onaanvaardbaar om te falen en ik dacht dat ik een mislukking was. Dus er was echt geen uitweg voor mij. Ik had gereedschap nodig om mijn eigen menselijkheid te overleven.' Vrijheid van onze oude ideeën komt niet gemakkelijk en het komt niet allemaal tegelijk. Godzijdank. De waarheid is dat als we dat proces in één keer doorlopen, we het misschien niet overleven.'

Onze vrijheid accepteren is een enorme daad van spirituele moed. Een lid vertelde: 'Vroeg in herstel vertelde iemand me dat ik nu een leven zou kunnen hebben. Het was alsof ik het voor het eerst hoorde. Het leven was aan me voorbijgegaan, vooral omdat ik mezelf er niet in kon zien. NA gaf me de inspiratie om weer moedig te zijn over het leven, om gewoon erop uit te gaan en te leven!' Onze dromen en wensen kunnen een vorm van begeleiding zijn. Die 'vluchtige glimp' is misschien niet waar we naartoe gaan, maar het kan de koers bepalen voor onze reis.

Als we bereid zijn om richting onze dromen te bewegen, leven we ver daarbuiten. "Ik was bang dat als ik kreeg wat ik wilde, ik niets meer kon doen om te herstellen", bekende een lid. Het bereiken van onze doelen is niet het einde van het verhaal. Het einde van de reis naar een doel is vaak het begin van een nieuwe fase in ons leven. Velen van ons zijn eraan gewend geraakt gedreven te worden door een crisis of rampspoed. Er kan oefening voor nodig zijn om te leren gemotiveerd te worden door iets anders dan pijn. Bereid zijn daar uit te stappen en te handelen omdat iets goed voelt voor ons, vereist een nieuw soort vertrouwen. 'Net zoals ik moeite had om mijn positieve eigenschappen op te sommen in mijn eerste vierde stap, heb ik moeite om mijn doelen en de dingen die ik nu leuk vind op te sommen', zei een lid. We zetten behoefte om in verlangen en obsessie in vastberadenheid. Wanneer we bereid worden te accepteren wat het werkelijk betekent om onszelf vrij te maken, staan we aan het begin van een ingrijpende reis.

Na jaren van herstel kunnen we terugkijken op het werk dat we hebben gedaan en dankbaar en tevreden zijn - en we kunnen ook de verschrikkelijke hiaten daarin zien. Er is een moment in ons leven waarin we kunnen herkennen hoeveel van dat werk in dienst is geweest, in de overtuiging dat als we de juiste dingen doen, we zullen krijgen wat we willen. Als we ons realiseren dat we niet op zoek zijn naar bewust contact, maar naar constant comfort, zijn we geschokt. Betekent dit dat mijn relatie met mijn hogere macht vals is? Is mijn herstel een leugen? Sommige spirituele ontwaken zijn ook onbeleeft ontwaken. We zien duidelijk en wat we zien kan

alarterend zijn. Als we ontwaken voor de duisternis in onszelf, doet het pijn. 'De eerste keer dat ik naar binnen keek en de waarheid zag over een aantal dingen die ik had gedaan', zei een lid, 'dacht ik dat dat de waarheid over mij was. Ik was doodsbang. Ik dacht: ik heb de kans gekregen om al deze barmhartigheid om me heen te zien, alleen om te zien dat het niet voor mij was. "

Het vermogen om onze veronderstellingen over de wereld te veranderen is een van de belangrijkste vrijheden die we hebben, omdat het ons in staat stelt alternatieven te zien die we ons voorheen niet konden voorstellen. We hebben ons lage zelfbeeld vermomd als een gebrek aan interesse in de wereld om ons heen, en zagen ons leven als een smal pad tussen slechte alternatieven. 'Ik zag mezelf als een obstakel voor Gods wil', zei een ander lid. Onze relatie met onze Hogere Macht heeft veel schade geleden bij onze verslaving, en het kan een van de moeilijkste zijn om te wijzigen.

We weten dat onverschilligheid of intolerantie voor spirituele principes erg gevaarlijk voor ons is, maar soms ontwikkelen we een ander soort intolerantie nadat we een tijdje clean zijn geweest. We kunnen een reeks overtuigingen over herstel ontwikkelen en alles weerstaan dat hen lijkt te bedreigen of in twijfel trekt. Maar dit is precies de manier waarop wat we weten over de waarheid kan worden herzien. De waarheid is niet wat er verandert; het is wat we ervan weten, hoe we het begrijpen. Naarmate we dichter bij de waarheid komen, gaan we begrijpen dat het ons geen pijn kan doen, ook al is het op dit moment pijnlijk. Een lid vertelde: "Het loslaten van oude overtuigingen was moeilijk omdat ik niet echt wist waarmee ik dacht te beginnen." Het werk dat we in de stappen doen, kan ons helpen erachter te komen wat we geloven en of onze overtuigingen nog steeds voor ons werken.

'Ik voelde me altijd beschaamd, vreemd en leeg als ik bad', gaf een ander lid toe. 'Mijn relatie met mijn God vereiste dat ik volhield. Ik moest blijven bidden in de tijden dat ik niets voelde. Het heeft lang geduurd voordat het voor mij natuurlijk werd. 'Bereid zijn om te blijven proberen wanneer het moeilijk voelt - of als er helemaal geen gevoel is - is een daad van geloof. We doorstaan deze moeilijke tijden door een dagelijkse spirituele oefening te hebben: de gewoonte voert ons door totdat de gevoelens veranderen. We hebben vertrouwen in de ervaring van onze medeleden dat deze daad van oefening op de een of andere manier zal helpen.

De bereidheid om een relatie met een Hogere Macht te proberen, kan krachtig zijn, maar in het begin kunnen we aarzelen. We zetten eerst een teen in het water. Het kan zijn dat we lange tijd worstelen met gebed en meditatie voordat we voelen dat iets bij ons betrokken is. Een lid vertelde: 'Ik heb zeven jaar lang met verschillende oefeningen geëxperimenteerd voordat ik de juiste genade op de juiste plaats vond. Het pad vinden voor mijn spiritualiteit was als het vinden van schoenen die passen. ' Een ander lid vertelde dat ze zo erg tegen gebed was dat haar sponsor tot het uiterste ging: 'Leg je basistekstboek aan de ene kant van de kamer, ga aan de andere kant zitten en steek je hand uit', zei de sponsor. 'Je hebt net gebeden.' Hoe we het ook doen, gebed is een daad van hulp en verbinding zoeken. Het is een daad van nederigheid en eerlijkheid, en voor sommigen van ons is het de eerste eerlijke of nederige actie die we ondernemen.

We kunnen veel comfortabeler zijn in een oude sleur dan op een nieuw plateau. We merken meestal niet dat we vastzitten totdat we er al een tijdje zijn, en tegen die tijd is het moeilijk om los te komen. We moeten bereid zijn ons ongemakkelijk te voelen als we niet vast willen blijven zitten.

Iets nieuws proberen kent zijn eigen overgave. Het kan heel moeilijk zijn om onszelf onze vrijheid te laten ervaren. "Als verslaafde ben ik een gewoontedier", zei een lid. "De derde keer dat ik in een restaurant ben, bestel ik het gebruikelijke." Ons comfort met gewoontes maakt het gemakkelijk om in een routine te blijven. Angst voor de ziekte maakt ons soms bang om te ver uit de gebruikelijke pas te lopen, anders komen we in gevaar. Nieuwe perspectieven, nieuwe overtuigingen en nieuwe ervaringen uitproberen kunnen allemaal deel uitmaken van spiritueel leven.

Onze zekerheden kunnen ons behoeden voor de nederigheid die we zo hard nodig hebben. Ruimdenkendheid is een hoeksteen van ons herstel, en dat houdt ook in dat we ruimdenkend zijn over ons eigen programma. Als we stoppen met lesgeven, zitten we in de problemen. Te vaak creëren we barrières waar wegwijzers geschikter zijn. Als we muren bouwen in plaats van paden, houden we niet alleen nieuwe mogelijkheden buiten; we sluiten ons op in oude manieren van kijken en denken over de wereld. Het is gemakkelijk om op deze manier in onze eigen val te raken. Als we eindelijk verlichting vinden, willen we die vasthouden. Naarmate die opluchting uitgroeit tot vreugde en dankbaarheid, wordt het ons dierbaarder. We kunnen zo bang zijn om te verliezen wat we hebben gewonnen dat we onszelf ervan weerhouden om te groeien.

We denken misschien dat NA maar op één manier kan werken, en dat is de manier waarop het tot nu toe voor ons heeft gewerkt. Wanneer een bepaalde beoefening of manier van zijn ons leven heeft gered, kunnen we weigeren hiervan af te wijken. Die moed en vastberadenheid kunnen ons leven redden en het kan ook heel nuttig zijn als we de boodschap uitdragen. Maar met dat harde randje bestaat het risico dat we gewoon koppig en gesloten worden, met uitsluiting van leden die het niet doen zoals wij. Als we denken dat we precies weten wat het programma te bieden heeft, laten we geen ruimte over om te groeien of om erin te blijven groeien. Erger nog, als de tijd komt dat we iets meer nodig hebben, hebben we onszelf ervan overtuigd dat het niet via NA beschikbaar zal zijn. Onze bereidheid om onze voortdurende ervaring met herstel te delen, helpt onze groepen om dezelfde groei en vernieuwing te ervaren als wij als individuen.

We hebben tijdens ons herstel veel ervaringen met het beginnen van nieuwe dingen.

Al vroeg leren we dat we onze dag op elk moment opnieuw kunnen beginnen. Naarmate we vorderen, leren we dat we altijd een nieuwe reis in herstel kunnen beginnen en dat we opnieuw kunnen beginnen wanneer dat nodig is. We hoeven ons leven niet op te blazen om een nieuwe start te krijgen. We denken misschien dat we klaar zijn, terwijl we eigenlijk pas net begonnen zijn.

Als NA ons alles heeft gegeven waar we om hebben gevraagd, is dat het begin van een nieuw verhaal voor ons, een nieuw hoofdstuk. Het bereiken van onze doelen is een nieuw begin van onze reis en naarmate de reis vordert, hebben we alle hulpmiddelen nodig die we hebben gekregen. Alleen omdat we ze al hebben gebruikt, wil nog niet zeggen dat het tijd is om ze in te leveren.

3.7. Bewust Contact

Naarmate we meer manieren ontwikkelen om ons te verhouden tot onze Hogere Macht, vinden we voordelen in al onze relaties. Voor sommigen van ons komt het nooit tot een hogere macht die we God zouden noemen: 'Ik vertrouw op de eenheid in NA', zei een lid, 'dat die mij zal bereiken en er zal zijn als ik mijn hand uitstrek. NA heeft me gedragen toen ik niet kon lopen.' Leren bidden is een proces. De reis is zijn eigen beloning. "Ik leerde het sereniteitsgebed zonder het eerste woord, omdat ik wist dat ik daar niet in geloofde. Toen ik voor de eerste keer aan de derde stap werkte, begon ik te bidden door 'dankjewel' te zeggen. Meestal is het nu niet "alsjeblieft" of "dank je wel" of enige vorm van dialoog; het is gewoon zo. Ik haal diep adem en koester dit rustige moment van verbondenheid".

Gebed helpt ons om onze angst en wantrouwen los te laten en in geloof te leven. We hoeven het niet te begrijpen om het te laten werken. We openen de deur naar een geloof diep van binnen dat ons in staat stelt tegenspoed met rust tegemoet te treden. 'Ik streef ernaar om elk moment te bidden', zei een lid. "Natuurlijk faal ik elke dag, maar het verandert mijn perspectief. Ik ben me zeer bewust van de kwetsbaarheid en kostbaarheid van het leven." In plaats van er zo lang over na te denken waarom dingen gebeuren, zoeken we naar wat we kunnen leren. Een lid vertelde: 'In het vroege herstel waren mijn gebeden sporadische wanhoopsdaden en overgave. Ik leerde gebed als een manier om bewust contact te oefenen. Nu merk ik dat als ik me mijn Hogere Macht in het moment kan herinneren, mijn leven een gebed wordt, mijn wijsheid wordt geactiveerd in meditatie en ik besta binnen de wil van mijn Hogere Macht. Ik ben spiritueel vrij, het verst verwijderd van actieve verslaving en het dichtst bij de pure vreugde van het bestaan op dit moment."

Veel leden geloven dat onze Hogere Macht met ons communiceert via de mensen die in ons leven komen. Een lid legde uit: 'Deelnemen aan bijeenkomsten is mijn hoogste vorm van gebed, omdat ik weet dat mijn Hogere Macht er is - ik kan het voelen - en ik houd me niet in. Vaak heb ik een andere persoon voor me nodig, zodat ik kan doen alsof ik tegen ze praat als ik met God praat. Soms krijg ik via hen antwoorden.' Actief luisteren is een vorm van meditatie. Enkele van de belangrijkste berichten worden afgeleverd door een aantal onwaarschijnlijke mensen. Als we met een open geest luisteren, kunnen we de boodschap horen die we nodig hebben. Een van de gaven van empathie is dat je elkaars waarheid kunt horen. We leren ons in onszelf te nestelen. Die spirituele vrede wordt de wortel van onze emotionele stabiliteit en het geeft ons de moed om risico's te nemen. Als we onze geest tot rust kunnen brengen, kunnen we de antwoorden die we nodig hebben beter horen. Zo vaak zijn we wanhopig op zoek naar antwoorden die voor ons liggen.

In sommige opzichten verschilt bewust contact met een Hogere Macht niet van enige andere relatie. Elke dag op dezelfde tijd en plaats een persoon ontmoeten is een goed begin om iemand te leren kennen, maar om die relatie te verbeteren, moeten we bereid zijn om openlijk te delen. Intimiteit groeit met de tijd. Als we door een moeilijke tijd dicht bij iemand zijn, leren we of we hem kunnen vertrouwen. De relaties die ons door moeilijkheden heen dragen, zijn kostbaar voor ons.

Aanwezig zijn en in het moment, levend, bewust en verbonden voelen, zijn gevoelens waarover we het vaakst horen als leden hun ervaringen delen met gebed en meditatie. De meesten van ons voelen dat diepe gevoel van eenheid niet op elk moment van de dag, maar als we weten dat we het kunnen voelen, geeft dat soms een gevoel van veiligheid. "Het vluchtige gevoel waar ik naar verlang is vrede binnenin, gebaseerd op niets buiten mezelf. Ik moet gewoon bereid zijn de wereld lang genoeg neer te leggen om er een kans op te maken.' Zelfs als we die vrede slechts een moment ervaren, kunnen we die in ons hart bewaren terwijl we door ons leven bewegen. Een lid zei: "Ik was zo moe van die commissie in mijn hoofd die eindeloos praatte over hoe ik niet goed genoeg was en niets zou in orde zijn. Dus op een dag in meditatie gaf ik ze alle muziekinstrumenten. Weet je, ze zijn een redelijk goede band."

Wanneer we het woord 'ritueel' in het woord 'spiritueel' opmerken, beseffen we hoe belangrijk het is dat onze spiritualiteit een soort van reguliere expressie heeft. Het beoefenen van principes is net als elke andere vorm van lichaamsbeweging: hoe regelmatig en bewuster we het doen, hoe beter we erin worden." Als ik mijn ochtendgebed niet doe," zei een lid, "voel ik me niet verbonden, alsof ik op eigen kracht ren." Natuurlijk vertellen we niemand hoe, wanneer en waar te bidden. Bij bewust contact komen misschien helemaal geen woorden voor. Maar een soort regelmatige pauze voor reflectie is nuttig. "Ik heb moeite om 100 procent te halen", zei een lid. "Ik maak goede vorderingen in de richting van een doel en dan word ik bang, trek me terug

en verwijt mezelf dat ik het niet helemaal heb gehaald." Regelmatige spirituele oefening leert ons de discipline om andere verplichtingen na te komen.

Het vermogen om een doel te bereiken komt voort uit het beoefenen van ijver. Het ontwikkelen van enige autonomie van onze negatieve gevoelens is een van de beloningen van meditatie. Beoefening van meditatie, helpt ons om ons te concentreren en door de dingen heen te kunnen kijken. We herinneren ons eraan om ons programma voorop te stellen en onze eigen grenzen te respecteren. We streven er elke dag naar om onszelf geestelijk in balans te houden. Soms zijn we succesvoller dan andere dagen. Als we in liefde en nederigheid handelen, staan we versteld van wat we kunnen bereiken. We zijn niet langer zo bang voor onszelf en vinden de moed om op te komen voor wat we geloven.

Onze toewijding aan NA Anonieme Verslaafden is misschien wel de eerste belofte die we ooit nakomen. 'Ik zocht altijd de vrijheid van beperkingen of autoriteit. De manier waarop ik mezelf van mijn vrijheid overtuigde, was door een nomade te worden. Als je nooit lang ergens bent, kun je doen alsof je keuzes je niet beperken, dat je geen spoor achterlaat op de wereld. Mijn emotionele bagage stond altijd bij de deur. NA heeft me gevraagd te doen wat ik nog nooit eerder had afgesproken: blijven. ' We moeten in het reine komen met ons eigen verzet om ons in te zetten voor het programma. Maar de onvoorwaardelijke liefde die we in de fellowship hebben geleerd, is een van de meest solide dingen die we hebben meegemaakt. Vertrouwen dat ons de moed geeft om door ons ongemak heen te blijven.

Steeds meer merken we dat de principes van het programma onze keuzes sturen. Het vermogen om verstandig te kiezen begint wanneer we in staat zijn om eerlijk tegen onszelf te zijn over onze motieven en onze verlangens. Soms is niets doen het meest spirituele dat we kunnen doen. Het kan ons behoeden om het later met iemand goed te moeten maken, en het geeft ons de tijd om leiding te zoeken bij onze Hogere Macht. We kunnen onze gevoelens hebben zonder dat ze ons gaan regeren. Vreugde en plezier kunnen zo spiritueel zijn als gebed en dienstbaarheid. Sommigen zeggen dat verlichting begint wanneer we onszelf verlichten.

3.8. Creatieve actie van de geest

Naarmate we meer vertrouwen krijgen in onze spiritualiteit, worden we meer bereid om te improviseren, niet alleen in onze spirituele beoefening, maar ook in onze manier van leven. We worden bereid om het juiste te doen en angst los te laten. We gaan van het simpelweg elke dag komen opdagen en ons melden voor de plicht, tot de bereidheid om het grotere geheel zo goed mogelijk te dienen. We beginnen met het volgen van suggesties en gaan door met het doen van de juiste dingen om de juiste redenen. We kunnen daar stoppen - maar als we bereid zijn om naar meer te streven, hebben we de mogelijkheid om onze grootste verwachtingen voor onszelf te overtreffen. Onze ervaring bepaalt veel van onze ambivalentie over spiritualiteit. We kunnen gewoon doorgaan en de relatie met onze Hogere Macht hebben zonder ons zoveel zorgen te maken over de dingen die we niet weten of begrijpen. Elke keer dat een ervaring ons weer wakker maakt, zijn we ons meer bewust van de kracht die ons duwt om wakker te worden in ons leven.

Groot of klein, ons ontwaken is te zien in onze bereidheid om de principes te beoefenen en de boodschap over te brengen. Service kan ons veel leren over onze spiritualiteit. Het is hoe we onze liefde en dankbaarheid tonen, maar het is ook hoe we het leren. Als we samen handelen, zijn we groter dan de som van onze delen, slimmer dan onze beslissingen en krachtiger dan we denken dat we zijn. De tweede traditie herinnert ons eraan dat een liefdevolle God onze inspanningen in service leidt, en we kunnen het duidelijk zien wanneer onze tegenslagen of meningsverschillen op de korte termijn op een of andere manier de boodschap niet verstoren. We zien een Hogere Macht werken in NA en gaan geloven dat het ook in ons leven kan werken. Een lid vertelde: 'Als mijn thuisgroep een beslissing heeft uitgesteld omdat sommigen van ons niet zeker weten wat ze moeten doen, nemen we meestal later een betere beslissing. Ik heb dit in mijn persoonlijke leven geleerd: als ik de tijd neem om te bidden, neem ik betere beslissingen'.

Sommigen zien onze dienstverlening aan NA als een oefenterrein: hier kunnen we leren om principes van acceptatie en wederzijds respect te oefenen. Het is niet altijd zachttaardig, maar we delen een gemeenschappelijk doel en een gemeenschappelijke band. En omdat we in NA allemaal gelijk zijn en allemaal leren, zijn we altijd zowel de student als de leraar. Het maakt niet uit hoe lang we al bij NA zijn, er lijkt altijd de mogelijkheid te zijn om iets meer over onszelf te leren als we erbij betrokken raken. 'Ik heb een deel van mijn vroege service verricht om erbij te horen. In de loop van de tijd heb ik een echt verlangen ontwikkeld om NA te dienen. Service geeft me een goed gevoel over mij. Ik ben nuttig en ik hoop en bid elke dag dat nieuwe leden zich bij de boodschap voegen. Het duurt lang voordat NA groeit. Om eraan vast te houden, heb ik geduld, hoop, acceptatie, liefde en toewijding geleerd.'

We kunnen zoveel doen in onze wereld. Zodra we herstel hebben gevonden, beperkt onze verslaving ons niet langer. We zijn waardevol in en buiten de gemeenschap. 'Vandaag begrijp ik dat ik een instrument ben van de wil van mijn Hogere Macht. Ik heb de keuze of ik in harmonie speel, een nieuw nummer ga maken of gewoon zelf herrie wil maken.' Door ons te houden aan spirituele principes kunnen we leven, werken en situaties accepteren in de echte wereld, binnen en buiten NA. Wanneer we de stappen in volgorde uitvoeren, leren we ze toe te passen op onze dagelijkse zaken. Als we deze principes toepassen, hoeven we nooit meer te gebruiken en kunnen we ons vermogen om te dienen en om te gaan met wat het leven ons brengt, voortdurend verbeteren. We geven onze onmacht toe, vragen om hulp, geven onze fouten toe, werken aan onze gebreken, maken het goed en vragen om voortdurende begeleiding. Door deze principes toe te passen op onze dagelijkse gedachten en handelingen, verbeteren we de kwaliteit van ons leven.

We beginnen onszelf uit te zoeken met de stappen als een doorlopend onderdeel van ons leven. Onszelf delen, of we nu ons verhaal vertellen of onze inventaris lezen, helpt ons orde te scheppen in de chaos. Elke keer dat we een stap omarmen, ervaren we diepere spirituele groei. Keer op keer geven we ons over, laten we los en vertrouwen we op het proces; telkens als er een andere deur in ons opengaat. De knagende honger die we van binnen voelden, is gevuld als we bidden, mediteren en dienen. Als onze gebreken de wurggreep loslaten die ze ooit op ons hadden, zijn we vrij om volledig te leven. De beperkte keuzes die ons ooit hebben gedefinieerd, maken plaats en we beginnen te dromen, ons voor te stellen, creëren, problemen op te lossen of gewoon vreugde te zoeken in het leven zelf. Ons NA-programma biedt een solide basis. We kunnen die basis gebruiken om iets te bereiken, zolang het maar gecentreerd is in spirituele principes. We leren de principes van NA te vertrouwen om ons bij al onze zaken te begeleiden.

Het is belangrijk om overtuigd te zijn over dat wat we doen. We veranderen niet langer wie we zijn om te matchen wie er toevallig in de buurt is. Vanwege dit nieuwe gevoel van overtuiging moeten we een duidelijker pad volgen. 'Voor NA was ik een lafaard en een volgeling. Mijn spirituele ontwaking dwingt me om standvastig te blijven in mijn overtuigingen', bood een lid aan. Wrok, angst en arrogantie sluiten ons af van het vermogen om spontaan, creatief en vrij te zijn. We openen dat kanaal wanneer we onbaatzuchtige, liefdevolle actie beginnen te ondernemen. We leren mensen te respecteren en lief te hebben zonder goedkeuring te zoeken.

We worden verantwoordelijke leden van onze gemeenschappen, nemen wat we leren in de bijeenkomsten en oefenen dat in ons leven. Service is belangrijk in de wereld. Op verschillende momenten leiden onze paden ons ertoe anderen, direct of indirect, van dienst te zijn. Een van de meest geweldige gevoelens die we kennen, is dat je deel uitmaakt van de mensheid. Wanneer we spirituele principes beoefenen, ervaren we bewustzijn en empathie met anderen. Spiritualiteit leert ons menselijk te voelen. Na zoveel jaren isolement stijgt er een gevoel van welzijn in ons, wat ons verzekert dat we precies zijn waar we zouden moeten zijn.

We brengen deze manier van leven in de praktijk met onze families, mensen met wie we werken en al onze andere relaties. We doen elke dag ons best. Soms verbeteren we een klein beetje; op andere momenten maken we grote vorderingen bij het in praktijk brengen van de principes, of schieten we echt tekort. Onze vooruitgang is niet altijd stabiel, maar we kunnen het in de loop van de tijd zien gebeuren. We leren onze principes na te leven. We beginnen nee te zeggen als er iets niet in orde is voor ons, zelfs als we daarbij iemands goedkeuring verliezen. We leren om voor onszelf en onze verantwoordelijkheden te zorgen, en niet om anderen de schuld te geven als dingen niet onze kant op gaan. We beginnen de groeimogelijkheden te zien die ons op onze beste en slechtste dagen ter beschikking staan.

Hoop en vrijheid van actieve verslaving komen vroeg in herstel bij ons en worden vrijelijk gegeven. Dit is wat sommigen van ons 'de roze wolk' noemen. We hoeven er niet voor te werken. Maar er komt een tijd dat er niet meer 'gewoon nemen' is. Dit is een kruispunt; velen van ons stoppen hier en weten nooit wat we hebben gemist. We krijgen de echte beloningen van herstel door terug te geven en door te geven, uit dankbaarheid voor wat ons is gegeven en uit hoop voor wat komen gaat. Liefdevol dienen is geestelijk leven. Eerst nemen we, dan geven we, dan delen we. Volledig leven is een creatieve uiting van liefde voor onze Hogere Macht. Volledig levend, wakker en eerlijk zijn over wie we zijn, is een geschenk aan ons en van ons.

Onze spirituele verbinding leidt ons naar een nieuw leven van vreugde, heelheid en eindeloos leren. We ontdekken in onszelf een passie voor leven. Onze ervaring wordt omgezet in hulpmiddelen voor genezing en sleutels tot mededogen. We vinden in onszelf een helderheid en schoonheid waarvan we nooit dachten dat we ze hadden. Op welke manier we ook bewust contact ervaren, een gevoel van acceptatie en verlichting van onrust lijkt voor ons allemaal te komen. De principes van Anonieme Narcotics zijn de instrumenten die we nodig hebben om om te gaan met wat het leven ook brengt. Het zoeken naar de wil van onze Hogere Macht voor ons brengt ons steeds dichterbij de wens van ons eigen hart: ons geliefd, nuttig en onderdeel voelen van iets groters dan onszelf.

De spirituele basis die we in NA vinden, geeft ons het vertrouwen om te leven en te genieten van het leven, om anderen te helpen en om de NA-boodschap veilig uit te dragen in de wetenschap dat we worden geleid naar precies waar we moeten zijn. We beginnen ons verbonden te voelen met de wereld om ons heen, en ons leven heeft een doel. We vinden de moed om ons hart te volgen, naar de stem in ons te luisteren, te creëren, verantwoordelijkheden aan te gaan, te verkennen en te leven.

We komen aan bij Narcotics Anonymous in de hoop te overleven. Wat we vinden is liefde, moed, een gevoel van verbondenheid en een gevoel van richting. We hebben ons hele leven gezocht naar de rust en veiligheid die we ervaren in herstel. Als we de wil van onze Hogere Macht voor ons zoeken, komen we tot een begrip van ons doel. Spiritueel ontwaken is een proces. Misschien is dat waar het hele proces over gaat. We koesteren onze ontwakende geesten en weten dat we eindelijk vrij zijn om in nederigheid, integriteit en waardigheid te leven.

4. Ons fysieke zelf

Ieder van ons heeft verschillende manieren om zichzelf te zien. We zijn fysieke wezens en we zijn ook spiritueel. We zijn spirituele wezens en we zijn ook emotioneel. Als verslaafden zijn we vatbaar voor vervreemding - het gevoel afgezonderd te zijn - en soms voelen we ons zelfs afgezonderd van onszelf, alsof al deze stukjes van wie we zijn niet in één persoon passen. Als we ons concentreren op wat echt is, kunnen we onszelf beginnen te accepteren met al onze tegenstellingen. Al deze stukken van ons komen samen als een caleidoscoop, mooi en kleurrijk en altijd in beweging. We hebben het idee losgelaten dat de stukjes perfect op elkaar moeten aansluiten om in orde te zijn. We kunnen verbazingwekkende harmonie in ons leven zien door ons bewust te zijn van wat er in onszelf gebeurt - fysiek, emotioneel en spiritueel.

We praten veel over hoe verslaving ons lichaam beïnvloedt, maar het fysieke deel van herstel wordt op verrassende wijze genegeerd. We bevrijden onze psyche en ziel en geven ze over aan een hogere macht, maar ons lichaam kan een ander verhaal zijn. Ons fysieke, emotionele en spirituele leven is met elkaar verweven: we kunnen ze afzonderlijk bedenken, maar we kunnen ze niet afzonderlijk ervaren. Als we ons niet bezighouden met het fysieke deel van ons herstel, lopen we het risico om losgekoppeld te raken van ons spirituele pad.

Goed voor ons lichaam zorgen kan een uitdaging zijn. We gaan heen en weer tussen onszelf overgeven aan manieren die egoïstisch of buitensporig aanvoelen, en onszelf straffen of beperkingen opleggen in een poging om patronen te beheersen die aanvoelen als symptomen van onze verslaving. Na lang worstelen met manieren en middelen om onszelf weer gezond gedrag aan te leren, merken we dat we ons echt moeten overgeven! Vaak is het wanneer we een nieuwer lid helpen de stappen uit te voeren dat we zien hoe ze van toepassing zijn op ons leven van vandaag.

Ook al hebben we overtuigingen over hoe een relatie met ons lichaam zou moeten zijn, de meesten van ons hebben het gevoel dat we niet aan die norm voldoen. Er zijn veel mensen die ons willen vertellen hoe we het moeten doen, maar eerlijk kijken naar hoe we omgaan met ons lichaam is nieuw en eng. Te vaak zijn we terughoudend in de vrijheid die ons programma te bieden heeft, omdat we nog niet helemaal klaar zijn om los te laten. We zijn ons bewust van onze onvolmaaktheid, maar zien het als iets dat we moeten beheersen, niet iets dat we kunnen overgeven.

Met ons gevoel voor humor kunnen we een positieve houding uit een negatief zelfbeeld persen. Als we om onszelf kunnen lachen, worden we een beetje lichter. We doen het werk, maar we leren ook spelen. We zien onze gebreken, maar we zien ook onze mooie kanten. Balans in ons leven is dynamisch, zoals lopen op een koord. Het werkt alleen als we doorgaan. We zijn constant in beweging - en dat geldt ook voor de manier waarop we onszelf zien.

4.1. Het is een relatie

Een relatie met ons lichaam is precies dat: een relatie. Het kan gezond en lonend zijn, of beledigend en destructief. Meestal zit het ergens tussenin. We leven en groeien, worden beter en slechter en vinden dat het proces zelden een rechte lijn in één richting is. Zoals elke relatie vereist het communicatie en verantwoordelijkheid: aandacht besteden aan ons lichaam, geven wat ze nodig hebben, voor ze zorgen en hulp zoeken wanneer dat nodig is. Voor de meesten van ons gaat dit niet vanzelf. Een lid vertelde: 'Ik moest leren mijn lichaam te behandelen als iets anders dan mijn vijand.' Weinigen van ons komen naar NA met opleiding of ervaring in wat goed voor ons is. Zelfs als we beter wisten, betekent actieve verslaving dat we lange tijd ons lichaam misbruikten en verwaarloosden.

Onze relatie met ons lichaam is onrustig: we hebben er tenslotte veel tijd aan besteed om eraan te ontsnappen. We hebben de grenzen verlegd, niet alleen door het combineren van drugs, overdosering of vervanging om high te worden, maar ook op andere manieren: dagen wakker blijven en dan bijna net zo lang slapen; niet eten of eten op bizarre en ongezonde manieren; ons lichaam te verkopen of deel te nemen aan onveilige seks; deelnemen aan of onszelf blootstellen aan extreem geweld. Onze ziekte snakt naar onmiddellijke bevrediging, maar leren hoe we voor ons lichaam moeten zorgen, kost tijd, evenals genezing. We willen misschien resultaten zodra we beginnen, maar meestal is het vergaren van resultaten een geleidelijk proces.

De kwaliteit van deze relatie varieert in de tijd. Soms zorgen we voor onszelf en soms niet. Soms verwarren we hoe we eruit zien met wie of hoe we zijn, en denken we dat het veranderen van onze buitenkanten de leegte die we van binnen voelen, zal oplossen. Slechte zelfzorg kan een teken zijn dat we in de problemen zitten, hetzij in termen van eigenwaarde of onze prioriteiten. Als we niet fysiek voor onszelf zorgen, is de kans groot dat we ook niet emotioneel of spiritueel goed voor onszelf zorgen. Aan de andere kant kunnen stemmingswisselingen een teken zijn van een fysiek probleem. Wanneer we een verandering merken in hoe we ons voelen of reageren, is het meestal de moeite waard om wat dieper te kijken.

Sommige problemen of levensveranderingen brengen aanpassingen in onze relatie met ons lichaam aan, zoals stoppen met roken, een zwangerschap of menopauze doormaken of herstellen van een blessure. Een baan aannemen die veeleisender is dan we gewend zijn of onregelmatige uren werken, kan echt van invloed zijn op hoe we ons voelen en hoe we voor onszelf zorgen. Ook emotionele veranderingen, zoals het beginnen of beëindigen van een romantische relatie, kunnen de manier veranderen waarop we ons lichaam zien en ermee omgaan. Of de veranderingen uiteindelijk beter of slechter zijn, is een keuze die we moeten maken.

Voor onszelf zorgen leidt tot andere vormen van vrijheid, waaronder meer energie, bewegingsvrijheid, zelfrespect en discipline. We ontwikkelen het vermogen om actie te ondernemen op andere gebieden van ons leven. Als we ons verzetten tegen een grotere verandering, dan zullen we ons waarschijnlijk verzetten tegen de kleinere veranderingen die dit mogelijk zouden maken. Wanneer we geen actie ondernemen op een bepaald gebied van ons herstel, is dit vaak een indicatie dat er transformatie op komst is. Breakdown gaat vaak vooraf aan doorbraak.

4.2. Onszelf laten gaan

In de derde stap nemen we 'een beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen'. De meesten van ons nemen die beslissing voor de eerste keer vroeg in ons herstel, maar ons verlangen naar controle komt op veel verschillende manieren tot uiting. Het is geen beslissing die we maar één keer nemen. Elke keer dat we ernaar terugkeren, vermindert ons verzet, wordt onze toewijding groter en neemt ons vermogen om los te laten toe. Sommigen suggereren dat we ons in een proces van progressieve overgave bevinden. We nemen de controle terug en laten het opnieuw gaan, elke keer dat we ontdekken dat we nog iets meer kunnen loslaten, en dat sommige van wat we de vorige keer hebben teruggenomen, we nu voorgoed kunnen loslaten. De volgende keer dat we kijken, merken we dat we hier en daar nog steeds volhouden: 'Ik kan dit deel van mijn leven overdragen', zeggen we, 'maar dat andere deel is mijn taak.' Het vinden van de grens tussen persoonlijke verantwoordelijkheid en opzettelijke controle is een uitdaging. Een lid vertelde dat voor haar: 'De echte overgave is het overgeven aan het feit dat ik me de rest van mijn leven zal overgeven.' Het is voor ieder van ons anders. In feite veranderen de antwoorden voor de meesten van ons in de loop van ons herstel.

Ons thuis voelen in ons lichaam kan onze stoutste dromen te boven gaan. We voelen ons te dik of te dun, te lang of te kort, te oud of te jong. Sommigen van ons hebben het gevoel dat we in de verkeerde tijd, plaats, geslacht of cultuur zijn geboren. We herkennen de persoon die we in de spiegel zien of op foto's misschien nauwelijks: 'Dat kan ik niet zijn!' Als iets van binnen verkeerd aanvoelt, kijken we naar buiten om het uit te leggen. Ons gevoel van vervreemding komt op allerlei manieren naar voren. We kunnen ons ongemakkelijk voelen in ons eigen lichaam.

We nemen deze problemen in herstel mee, maar het kan even duren voordat we zien dat ze belangrijk zijn. Velen van ons zullen op meetings vertellen dat we flinterdun waren toen we clean werden; waar we minder over praten, is onze reactie wanneer ons lichaam begint te genezen en we beginnen aan te komen. Sommigen van ons merken dat zodra het gewicht begint aan te komen, het niet stopt. We maken misschien een grapje dat we 'de lepel neerleggen en de vork oppakken', maar het is niet altijd grappig. We kunnen diepe schaamte of afschuw voelen over onze gewichtstoename. Sommigen van ons overwegen om opnieuw te gaan gebruiken om ermee om te kunnen gaan. We blijven misschien clean, maar het dwangmatige gedrag - eten tot ongemak, braken, vasten, laxemiddelen misbruiken, experimenteren met radicale diëten - brengt zijn eigen problemen en zijn eigen haast met zich mee. Obsessie met ons gewicht kan ons er ook toe brengen om te gaan proberen onszelf te controleren: we onthouden onszelf van voedsel, dwingen onszelf dwangmatig en straffen onszelf om een "mooi lichaam" te krijgen.

Vervanging kan een goed hulpmiddel zijn om ons weg te houden van die eerste drug of om ons te helpen destructief gedrag te vervangen, maar het kan ook zijn eigen problemen veroorzaken. Andere obsessieve en dwangmatige patronen dan het gebruik van drugs komen vaak naar voren als we clean werden. Velen van ons vinden dat onze relatie met voedsel ingewikkeld is. We hebben misschien nooit geweten hoe we goed moesten eten, en in onze verslaving waren eerlijk gezegd andere dingen belangrijker. We aten onregelmatig, of we aten junkfood, of we aten helemaal niet. We raakten eraan gewend honger te hebben, over te geven of zoveel mogelijk te eten wanneer we maar konden.

Ons pamflet Zelfacceptatie waarschuwt ons dat "we soms in het melodrama terechtkomen met de wens dat we zouden kunnen zijn wat we denken dat we zouden moeten zijn. We doen vaak alsof dat alleen geldt voor de delen van ons die we niet kunnen zien. We begrijpen dat vrijheid van onze gebreken in karakter komt door onszelf te accepteren zoals we zijn, en de bereidheid om een macht die groter is dan onszelf toe te staan ze weg te nemen; maar als het gaat om wat we zien als onze fysieke onvolmaaktheid, pakken we het probleem te vaak aan door pogingen om onszelf te beheersen of te straffen. We verzinnen strikte regels en proberen ernaar te leven. We doen alsof deze obsessies en dwanghandelingen op de een of andere manier verschillen van de obsessies die we al hadden opgegeven. Het kan moeilijk zijn om het verschil te kennen tussen gedrag dat we zelf kunnen veranderen en gedrag dat we moeten overgeven.

We zitten op het verkeerde spoor als we onszelf aan onredelijke normen houden en onszelf verwijten dat we niet aan onze eigen onrealistische verwachtingen hebben voldaan. Onszelf mens laten zijn betekent niet dat we

zonder grenzen of beperkingen leven; het betekent dat we gezond verstand zoeken in ons leven door de acties te ondernemen die we kunnen doen en de resultaten over te dragen aan onze Hogere Macht. We laten los. Ook al hebben we zoveel ervaring in het delen van onze strijd met een hogere macht en het laten werken van die kracht in ons leven, velen van ons houden vast aan de relatie met ons lichaam als iets dat we moeten beheersen door wilskracht. Of we nu goed leren eten, aankomen of afvallen, of roken of andere gewoonten loslaten, we vergeten te vaak dat we een programma hebben dat ons leert om vrij te zijn. In plaats daarvan zeggen we ten onrechte dat we 'onszelf onder controle moeten krijgen'. We zijn misschien nooit vrij van de ziekte van verslaving, maar dat betekent niet dat we geen vrijheid kunnen ervaren.

Angst voor verandering komt veel voor bij verslaafden - we zijn tenslotte gewoontedieren! Maar soms reikt dit tot in het extreme. We kunnen verlamd zijn door onze angst. Soms zijn we bang voor specifieke resultaten of gevolgen. Soms ervaren we een soort vrij zwevende angst die zich aan allerlei dingen zal hechten: we ontwikkelen fobieën of we vermijden risico's tot een punt waarop het ons leven erg klein maakt. Sommigen onthouden zich van plezier of sensatie, hetzij omdat we bang zijn voor de toekomst of omdat we bang zijn voor de herinneringen die zich mogelijk aandienen. We zijn bang dat loslaten kan betekenen dat we onze meest destructieve impulsen moeten loslaten.

Sommigen van ons verbergen zich door niet voor onszelf te zorgen. We laten persoonlijke verzorging of hygiëne los, komen aan, of presenteren onszelf als mensen waar we niet veel om geven. Misschien willen we onszelf onzichtbaar maken om ons te verbergen voor de aandacht, of om weg te lopen van een oude manier van zijn waarvan we niet weten hoe we het moeten veranderen. Wanneer we onze angst toegeven en er eerlijk naar kijken, realiseren we ons dat de acties die we ondernemen om schade te voorkomen soms destructiever zijn dan de gevolgen die we vrezen. Maar als we echt loslaten, zijn we vrij om te zijn wat we zijn, zonder angst, zonder schuldgevoel, zonder voorbehoud.

We beginnen uit het gat te klimmen dat we voor onszelf hebben gegraven als we erkennen dat ons gedrag niet werkt. We oefenen met het waarderen van kleine dingen over onszelf: de unieke manier waarop we bewegen, de manier waarop onze ogen schitteren als we praten over dingen die belangrijk voor ons zijn, de warmte die we voelen als we weten dat we verbonden zijn met onze Hogere Macht. We vieren het feit dat we uniek zijn en schoonheid hebben om de wereld te bieden. Ons unieke karakter is ons geschenk; als we dat vergeten, laten we de ziekte weer in ons leven.

Wanneer we terugvallen in afkeer of zelfs onszelf haten, verminderd ons vermogen om lief te hebben. We kopen de oude leugen dat we het niet waard zijn of dat we gebroken zijn. Als we de gebreken van karakter en andere bagage die we bij ons hebben, loslaten, beginnen we de waarheid van onze menselijkheid, onze spiritualiteit en onze schoonheid te ontdekken. Dat accepteren kan een van de moeilijkste dingen zijn die we ooit zullen doen.

Acceptatie van onszelf komt als we een gezonde relatie met de realiteit ontwikkelen. We accepteren wat is, en leren het sereniteitsgebed toe te passen, veranderen wat we kunnen en de rest loslaten. We merken dat we gelukkig kunnen zijn in onze eigen persoon als we bereid zijn om los te laten - niet in de oude zin van onszelf verwaarlozen, maar onszelf toestaan onze vrijheid te ervaren. We beginnen onze zintuigen te ervaren. De basistekst vertelt ons dat we 'vrij zijn om te genieten van de simpele dingen in het leven, zoals... leven in harmonie met de natuur.' En het is waar! Wanneer we de kleur in de veranderende bladeren zien, of de wind in ons gezicht voelen, voelen we de vreugde van het leven. We vinden een genot dat puur, liefdevol en al een lang tijd weg was. Sommigen van ons ontdekken dat we kunst willen maken; we willen op creatieve manieren communiceren. We vinden het misschien leuk om atletisch te zijn - om te kunnen rennen, zwemmen of dansen. We verliezen onszelf in het moment en merken dat we voor een keer helemaal niet hoeven na te denken. We kunnen gewoon zijn. Wanneer we de vreugde uit die we hebben in het leven, komt dit tot uiting in onze beweging, ons werk, de glans in onze ogen. We hebben een schoonheid over ons die verder gaat dan de som van onze functies. Wanneer we die energie door ons heen laten schijnen, zijn we mooi - hoe we er ook denken uit te zien.

4.3. Seks

Een kamer vol verslaafden vragen hoe ze over seks leerden, zou een aantal zeer vreemde antwoorden opleveren. De meesten van ons worstelen op de een of andere manier met onze seksualiteit. Het kan een uitdaging zijn om te ontdekken wat voor ons goed en fout is op dit gebied. Ieder van ons gaat op zijn eigen manier om met seks en onze seksualiteit. De stappen bieden ons de middelen om ons verleden te verwerken en vrij te leven van de negatieve associaties die sommigen van ons hebben met seks. We beginnen met te accepteren dat we veel niet begrijpen. Bereid zijn om te zien wat onze kijk op onze eigen seksualiteit en de seksualiteit van anderen heeft gecreëerd, kan ons helpen onze overtuigingen te begrijpen.

Velen van ons voelen zich veel comfortabeler met seks dan met intimiteit. We worstelen met kwesties van zelfhaat, minachting voor anderen en misbruik. We merken misschien dat we liever onveilige seks hebben dan een moeilijk gesprek te riskeren. Een eerlijke, open dialoog met onze sponsor brengt ons naar een nieuw niveau van vertrouwen. Naarmate we intimiteit ervaren in die relatie, neemt ook ons vermogen toe om intiem met onze partners en met anderen te zijn.

Sommige van onze diepste schaamte komen voort uit de dingen die we seksueel hebben gedaan. Ons gedrag uit het verleden kan weerspiegelen hoe wanhopig we waren om meer te krijgen en te gebruiken, of het was misschien het beste wat we konden doen om liefde en verbinding te vinden. Seksueel misbruik kan ook deel uitmaken van onze verhalen. Dit kan ongelooflijk moeilijk zijn om over te praten. We denken misschien dat we de enigen zijn. Integendeel, het komt opvallend veel voor bij verslaafden. Het vinden van de woorden - en een veilige plek om ze te zeggen - kan het verschil zijn tussen in staat zijn om met onszelf te leven en ons leven op de vlucht te blijven voor ons verleden. We onderzoeken onze geschiedenis in Vierde Stappen en beginnen uit te zoeken wie we zijn, van wat er met ons is gebeurd of wat we hebben gedaan. Genezing kost tijd, maar het gebeurt wel. We moeten geduld hebben met onszelf. Geleidelijk aan ervaren we vrijheid van enkele van onze diepste wonden. Nu we een deel van de verwarring en tegenstrijdigheid in ons leven beginnen op te lossen, kunnen we verder gaan met minder bagage die we hebben meegebracht.

We worstelen met relaties. Ervaren leden suggereren dat we ons het eerste jaar een pauze gunnen, uit relaties blijven en ons herstel voorop stellen, maar slechts weinigen van ons luisteren naar dit wijze advies. We kwamen in herstel eenzaam, geil en onzeker. We zijn emotioneel rauw en ons oordeel is nog steeds behoorlijk aangetast. We komen halsoverkop relaties tegen om te ontdekken hoe uitdagend ze zijn. Twee zieke mensen vormen zelden een goed koppel. We verwarren nieuwigheid met liefde en bevinden ons diep in een toewijding voordat we elkaar echt kennen, of zijn zo bang voor toewijding dat we onze partner geen kans geven. We openen de deur voor terugval als we verstrikt raken in lussen van obsessie en dwang. We proberen het, en soms maken we fouten. Elke fout brengt een geschenk en een gevaar met zich mee: we kunnen leren van onze fouten en ze gebruiken, of onze schuld en spijt laat ons in een hoek uit het programma drijven. Hoe meer oefening we krijgen in het gebruik van de stappen en andere herstelinstrumenten, hoe meer we onze fouten kunnen gebruiken om ons vooruit te helpen.

We definiëren onszelf gedeeltelijk door onze seksualiteit. Voor sommigen is die definitie een belangrijk onderdeel van onze identiteit. Soms lijken we het als een wapen te hanteren om ons andere gevoel te rechtvaardigen. We kunnen ons veel meer bewust zijn van de mensen die niet voor ons openstaan dan degenen die dat wel zijn. In de kamers van NA worden we verwelkomd ongeacht onze seksualiteit. We vinden mensen die van ons houden en bij wie we ons op ons gemak voelen, ongeacht onze seksualiteit of onze overtuigingen over seksualiteit.

Hoewel sommigen van ons veilig met onze seksuele identiteit aankwamen in de gemeenschap, worstelden anderen van ons met verwarring of vervormingen over ons geslacht of onze oriëntatie. Mogelijk hebben we gedrag vertoond dat in strijd was met onze overtuigingen om door te gaan met gebruiken of om acceptatie van anderen te krijgen. Of we achtervolgden seks op dezelfde manier als we drugs achtervolgden, waarbij we ons net zo machteloos en onbeheerst voelden. Sommigen van ons volgden die drijfveren in relatie na relatie zonder ooit echt voldaan te zijn. Velen van ons verwarren seksuele connecties met intimiteit en werden zo gescheiden van onze gevoelens en verlangen naar emotionele connectie dat we genoeg zouden nemen met fysieke interactie. Dit kan ons tot ver in ons herstel achtervolgen en kan wijzen op een voortdurende strijd om ons

open te stellen voor emotionele intimiteit. Voor degenen onder ons die seks gebruikten als een manier om door de wereld te reizen, kan het enige tijd duren om het verschil te ontdekken tussen seksueel en intiem zijn. Het oplossen van deze problemen kost tijd, vertrouwen in onze sponsors en goede vrienden, bereidheid om onze veronderstellingen uit te dagen, vertrouwen in het proces en uiteindelijk zelfacceptatie.

Het volgende hoofdstuk gaat dieper in op onze relaties. Wat we hier zullen zeggen, is dat een deel van het leren leven in ons lichaam leert hoe we de realiteit van onze seksualiteit kunnen erkennen. We willen leren onze seksualiteit op een gezonde en bevredigende manier uit te drukken - iets dat onvoorstelbaar was in onze actieve verslaving.

Seks is anders als we clean zijn. Als we niet verdoofd of kunstmatig gestimuleerd zijn, kunnen we op een heel andere manier aanwezig zijn bij onze eigen ervaring en onze partner. Soms kan dit beangstigend zijn; soms kan het verslavend spannend zijn. Plezier vinden in onze seksualiteit zonder het te zien als een middel voor uitwisseling of macht kan een grote vrijheid zijn; voor sommigen van ons duurt dit langer dan voor anderen. We kunnen onszelf en elkaar op dit moment ten volle vermaken en leren wat het werkelijk is om te verbinden. We kunnen intiem zijn. We kunnen ons openstellen en echt zijn. We hoeven elkaar niet als medicijn te gebruiken; als we elkaar als mensen behandelen, vinden we onze eigen waardigheid.

4.4. Op zoek naar spanning en avontuur

Lang nadat de obsessie om te gebruiken is opgeheven, zoeken velen van ons nog steeds op andere manieren een 'rush'. De drang naar opwindend leidt ons naar een vol en opwindend leven, rijk aan avontuur. We zijn niet bang om risico's te nemen en de kans te grijpen om de dingen te doen die we altijd al wilden doen. Soms lijkt het echter alsof we gewoon op onze eigen adrenaline onder invloed zijn. Of het nu gaat om gokken, seks of het creëren van drama in ons leven, we kunnen zo snel stijgen dat het moeilijk is om terug te schalen. We kunnen onszelf afleiden met risicovol gedrag wanneer we proberen een leegte op te vullen of een gevoel te blokkeren. Het is aan ieder van ons om een balans te vinden tussen het najagen van een destructieve rush en het echt ten volle leven.

Verrassende aantallen van ons houden van extreme sporten. Een lid dat zijn weekenden op gletsjers doorbrengt, zei: "Op die momenten dat ik echt op het randje van leven en dood sta, als ik niet zeker weet hoe ik mijn volgende voet aan de grond zal krijgen, dan voel ik me aanwezig in het moment. Ik denk niet aan de rekeningen of mijn vrouw of baan, hoe goed het is om te leven en hoe ik zo zal blijven." Sommigen van ons doen aan competitieve sporten of bodybuilding en worden erg enthousiast over wat ze doen. We vinden een passie en toewijding voor deze activiteiten die verloren leken door onze verslaving. We hebben de vrijheid om nieuwe dingen uit te proberen en nieuwe risico's te nemen.

Velen van ons houden van motoren en een soortgelijke impuls kan ons ertoe brengen te gaan rijden. We houden van het gevoel van vrijheid, maar ook van de kracht en het risico. Sommigen van ons rijden erg snel met onze auto's en vertellen dat de opwindendheid niet alleen ligt in de snelheid, maar ook in het weten dat we ergens mee weggelaten. We denken misschien dat dit niet op ons van toepassing is, totdat onze sponsor suggereert dat we proberen een week lang alle verkeerswetten te gehoorzamen – gewoon als een experiment. Terwijl sommigen van ons acceptabele manieren vinden om gedurende ons herstel een bepaalde rush na te jagen, merken anderen dat die behoefte na een tijdje afneemt - of we merken dat het wrak dat we creëren ons op een gegeven moment gewoon te veel wordt.

Soms, zonder een uitlaatklep voor onze energie, zitten we gewoon in onze eigen angst. Het kan verrassend zijn om te horen dat angst uit dezelfde bron komt als ons enthousiasme; het kan nuttige energie zijn als we het kanaliseren, of het kan ongelooflijk destructief zijn. Dezelfde kracht die onze destructieve impulsen voedt, kan onze opwindendheid, creativiteit en ambitie voeden. Het kan ons naar avontuur of chaos drijven. Zoals zoveel van wat we over onszelf ontdekken, kan het een aanwinst of een defect zijn, afhankelijk van hoe we het gebruiken.

'Toen ik in egocentrische angst verkeerde', zei een lid, 'nam ik risico's waardoor ik uiteindelijk alles zou verliezen. Ik leefde clean maar op de rand, zodat ik iets anders kon voelen dan de afgrond van het niet gebruiken. Ik vulde de leegte met zaken als gokken, winkelen, alles waardoor ik me krachtig voelde wanneer ik machteloos was. Nu ik mezelf duidelijker kan zien, realiseer ik me dat ik agressiever moet zijn in het behandelen van mijn ziekte, rekening houdend met de dodelijke aard ervan.

Op sommige momenten kan het lijken alsof we ons herstel met beide handen vasthouden. En er zijn momenten waarop we gedreven door een obsessie door denderen om op een andere manier te gebruiken of te handelen vanuit verslaving. Er zijn tijden dat angst voor onze ziekte ons ertoe brengt dat we blokkeren, weerstand te bieden aan verandering of nieuwheid te vrezen, omdat alles wat ons uit onze routine haalt, ons in gevaar zou kunnen brengen. Maar herstel hoeft niet altijd te betekenen dat we ergens helemaal in duiken: als we weten dat ons leven wordt verzorgd door een liefdevolle macht die groter is dan wijzelf, kunnen we loslaten. Sommigen van ons drukken dit heel letterlijk uit: skydiven of bungeejumpen als een manier om echt los te laten. Voor de meesten van ons is loslaten echter iets minder dramatisch. We beginnen het leven als een avontuur te ervaren en passen de bereidheid van loslaten en nieuwe avonturen ook toe op andere gebieden van ons leven.

4.5. Welzijn en gezondheid

Het leven is een avontuur en we kunnen verder gaan en meer ervaren dan we ooit hadden durven dromen. We zijn in staat om verder te leven dan de barrières die we onszelf hebben opgelegd als we ons overgeven aan de echte grenzen die voor ons liggen. Elke keer dat er een deur sluit, gaat er weer een deur open: met zelfacceptatie komt de bereidheid om creatief nieuwe wegen te verkennen. Velen van ons hebben spijt van verloren tijd of vaardigheden, maar wanneer we echt met een open geest beginnen te verkennen, ontdekken we dat we opties hebben die we misschien nooit hebben overwogen.

We hebben een moeilijke relatie gehad met het woord 'moeten'. We zijn een groot deel van ons leven in opstand gekomen tegen de dingen die anderen van ons verwachtten, maar als we clean worden, merken we dat we lange lijsten hebben met dingen waarvan we denken dat we ze zouden 'moeten' doen. We kunnen zo vol 'moeten' zijn dat het, wat we ook doen, verkeerd voelt. Onze verwachtingen van onszelf kunnen zo overweldigend zijn dat ze ons verlammen. Een deel van het ontwikkelen van nieuwe gewoonten die we kunnen volhouden, is het vinden van betere redenen om ze te doen dan dat we 'zouden moeten'. Gedrag dat zijn eigen beloningen oplevert, is veel waarschijnlijker om deel uit te maken van ons leven dan de dingen die we aannemen, omdat we ons voorstellen dat het is wat we zouden moeten doen. Het kan zijn dat we een tijdje moeten volhouden voordat we die beloning vinden. Of het nu de rust is die we vinden tijdens het sporten of de voldoening dat we onszelf een vaardigheid zien ontwikkelen of verbeteren, we zijn blij te merken dat we ons voor onszelf kunnen inzetten.

Voor sommigen van ons is sporten iets dat we doen - of denken te moeten doen - om voor onze gezondheid te zorgen. Maar voor anderen is het dieper dan dat. "Als ik ren," zei een lid, "krijg ik een gevoel van gebed. Mijn geest wordt helder." Het vinden van een spirituele verbinding tijdens het sporten is voor sommigen van ons gemakkelijker dan mediteren terwijl je stil zit. Oefening kan gemakkelijker bij te houden zijn als het deel uitmaakt van onze spirituele beoefening dan als het gewoon een kwestie is van doen wat we denken dat we moeten doen.

Sommigen van ons zien zelfzorg als een doorlopend onderdeel van het herstelproces. We beginnen door ons niet bezig te houden met zelfmishandeling en leren geleidelijk ons lichaam, onze geest en onze ziel met eer en respect te behandelen. Als we voor ons eigen welzijn zorgen zoals we voor een vriend zouden zorgen, beginnen we ons anders te voelen over wie we zijn en wie we kunnen worden. We schakelen van "ik zou moeten" of "ik moet" naar "ik ga naar" en vinden dat voor onszelf zorgen geen karwei is; het is een voorrecht. Wanneer we onszelf met compassie behandelen, leren we onszelf te waarderen. Regelmatig sporten kan een manier zijn om in te spelen op ons nieuwe zelfrespect en om een andere relatie met ons lichaam op te bouwen. We kunnen een deel van de emotionele onrust loslaten over hoe we eruit zien of denken dat we eruit zien, en beginnen van onszelf te houden zoals we zijn. We kunnen waardig wandelen en anderen met respect behandelen. We beginnen onszelf met een gevoel van eenheid te bekijken: we laten het idee los dat 'mijn lichaam' gescheiden is van 'mijn geest' of 'mijzelf'. We voelen ons lichamelijk verfrist en vernieuwd en realiseren ons dat we in staat zijn om onszelf verder te duwen dan we ons hadden voorgesteld.

Het stellen van fysieke doelen voor onszelf en het bereiken ervan kan enorme beloningen geven. Naarmate we vrijheid van onze ziekte vinden door de principes van het programma te beoefenen, leren we dat discipline eigenlijk een onderdeel is van die vrijheid: we hebben het vermogen om onze dromen na te jagen en we bereiken ze met één doel tegelijk.

We kunnen ons verzetten tegen het behalen van doelen of 'te gezond' worden. We houden onszelf af van alles wat we zouden kunnen zijn, ofwel omdat we vinden dat we het niet verdienen of omdat we bang zijn voor de verandering die het zal brengen. Soms kan bidden om bereidheid het veranderingsproces beginnen. Een simpele handeling als het bereiden van een goede maaltijd voor onszelf kan de eerste schakel in een nieuwe keten zijn; als we gezonde patronen in ons leven opnemen, beginnen we ons verfrist, vernieuwd en bereid te voelen om nieuwe doelen voor onszelf te stellen.

Het kan lang duren om de overtuiging los te laten dat op de een of andere manier de gewone regels niet op ons van toepassing zijn, van de maximumsnelheid tot de natuurwetten. Sommigen van ons denken dat we er immuun voor zijn, omdat ze al zo lang op de rand van de dood hebben geleefd.

Ook al weten we beter, het krachtige gevoel van recht dat ons in staat stelde te doen wat nodig was om een gewoonte te handhaven, verdwijnt niet onmiddellijk en velen van ons worstelen met het gevoel dat clean zijn zo'n triomf is dat de wereld het zou moeten vieren - en ons dus zou moeten geven wat we willen.

Voor sommigen van ons gaat dat valse gevoel van 'recht hebben op' zo diep dat het niet in ons op komt dat het onze verantwoordelijkheid is om voor onszelf te zorgen; dat was de taak van onze partners, medische professionals of de directeur. Onze lezingen suggereren dat "door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te accepteren, we eigenlijk onze eigen problemen creëerden." Het helpt ons om bij onze sponsors te zitten en te bedenken wat onze persoonlijke verantwoordelijkheid eigenlijk is: waar zijn we verantwoordelijk voor en voor wat niet? Als we ernaar kijken, merken we misschien dat we ons meer verantwoordelijk voelen voor anderen dan voor onszelf. Voor onszelf leren zorgen is onderdeel van het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid en het kan verrassend moeilijk zijn.

Een van onze oldtimers vertelde altijd dat "er niets droeviger is dan een verslaafde met een hoge tolerantie voor pijn", en de waarheid is dat velen van ons daar moeite mee hebben. Sommigen van ons hebben grote fysieke ontberingen of misbruik doorstaan; velen van ons hebben verschrikkelijk emotioneel lijden gedragen. Het is logisch dat we er trots op zijn taai te zijn. Krachtig zijn lijkt een beloning, en het is zeker een overlevingsvaardigheid die we niet zo graag willen loslaten. Voor velen van ons maakt die kracht deel uit van onze identiteit, zowel wat betreft hoe we onszelf zien als hoe we onszelf aan de wereld willen laten zien. Wat kan er toch mis zijn met zoveel kunnen tolereren?

Het antwoord zit in de vraag. Wanneer we een verslaafde zien gebruiken met een hoge tolerantie voor pijn die tot het bittere einde doorgaat, kunnen we zien hoe onnodig dat lijden is. Maar in ons eigen leven merken we misschien niet wanneer we hetzelfde doen. Terwijl we de stappen doorlopen, komen we erachter dat we meer tolereren dan nodig is, en waarschijnlijk meer dan gezond is voor ons. Een lid vertelde: "Ik leef niet langer op het niveau van dieren, maar wanneer ik aanhoudende pijn in mijn lichaam negeer en ik wens dat het gewoon weg zou gaan, is dat nog steeds een vorm van onnodig lijden." Leren dat de regels echt op ons van toepassing zijn, betekent dat wanneer er iets mis is, we stoppen en er naar kijken.

Een goede beheerder van ons lichaam zijn, betekent accepteren dat ze zorg en onderhoud nodig heeft. Als we herstellen, merken velen van ons dat we een nieuw belang hebben in het leven van onze gezinnen. We ontwikkelen diepe vriendschappen; we worden nuttig in ons werk en onze gemeenschappen. Waar we ooit anderen tot last waren, merken we nu dat we belangrijk zijn voor veel mensen. We zijn belangrijk! Als we niet voor onszelf zorgen, zelfvernietigend leven in herstel, merken we dat de oude leugen "ik doe alleen mezelf pijn" nog steeds niets brengt. Voor de mensen die om ons geven, is het op zijn minst frustrerend als we niet voor onszelf te zorgen. Te vaak leidt dit ertoe dat ze opnieuw voor ons gaan zorgen. Voor onszelf zorgen is een daad van verbetering, niet alleen voor onszelf, maar ook voor de mensen die van ons houden en voor onze Hogere Macht.

Het is een manier om dankbaarheid te tonen voor het leven.

4.6. Ziekte

Velen van ons lijden aan andere ziekten dan verslaving. Sommige kunnen een direct gevolg zijn van onze verslaving of dingen die zijn gebeurd terwijl we gebruikten. Anderen hebben misschien niets te maken met de ziekte van verslaving, maar hebben zeker invloed op ons herstel. Soms lijkt het alsof ze ons hele leven overnemen. Het leren gebruiken van de tools die we in NA opdoen om onze andere uitdagingen het hoofd te bieden, maakt deel uit van het leven op de voorwaarden van het leven.

Als we lijden of iemand anders zien lijden, willen we er iets van begrijpen - dus zoeken we naar een verklaring. Het is een goede impuls die zijwaarts kan gaan: we willen een verklaring, maar uiteindelijk leggen we de schuld af of gaan oordelen. Op de momenten dat we troost en zorg het meest nodig hebben, zijn we boos - op onszelf, op onze Hogere Macht, op iedereen daartussenin. We duwen weg wat we het meest nodig hebben. Fantasieën over wat wel of niet 'eerlijk' is, houden ons in wrok en zelfmedelijden. Soms, wanneer we onze vrienden proberen te ondersteunen door hen te helpen een verklaring te vinden, kan het voelen alsof we gewoon meer schuld krijgen. We kunnen het perspectief enigszins verschuiven en zoeken naar de les in plaats van naar de uitleg. Het kan zijn dat we echt alle vragen opzij moeten zetten en gewoon de dag door moeten komen.

Als er iets aan de hand is met onze gezondheid, hebben we de keuze om te accepteren wat er gebeurt en ermee om te gaan of te doen alsof het er niet is. Vaak kiezen we ervoor om te negeren wat we weten, omdat we bang zijn of omdat we er geen gedoe mee willen hebben. Voor sommigen van ons is de angst om een medische behandeling te ondergaan begrijpelijk, vooral als dat de mogelijkheid met zich meebrengt om medicijnen te moeten nemen. Het afwegen van risico's en voordelen is niet eenvoudig. Het vinden van een arts die we vertrouwen, maakt het proces eenvoudiger. We overwegen zorgvuldig de mogelijkheid dat het onbehandeld laten van een probleem meer problemen kan veroorzaken dan voorheen. Iets omdraaien is niet hetzelfde als het negeren. Wanneer we actie ondernemen en de resultaten overlaten aan een macht die groter is dan wijzelf, geven we het over. Als we echter niet onze verantwoordelijkheid nemen, maar wachten op een magisch antwoord, werken we niet aan de derde stap; we zijn onverantwoordelijk. Geloof is niet hetzelfde als wensen.

Er is een verschil tussen ontkenning en weigering: als we ontkennen, weten we het niet. Het bewijs is overduidelijk, maar we zien het niet. Als we eenmaal kunnen zeggen: "Ik ben in ontkenning", is het niet langer helemaal waar. Op dat moment maken we een keuze om te accepteren wat echt is, of om ons ervan af te keren en te doen alsof. Als we weigeren de waarheid toe te geven, lopen we gevaar. Opstand kan voor ons dodelijk zijn. "Handelen alsof" is een hulpmiddel dat we kunnen gebruiken voor beter of slechter.

De angst die ons ervan weerhoudt vooruit te gaan, kan verschillende oorzaken hebben. De mening van anderen over ons lijkt misschien nog steeds belangrijk genoeg om ons leven voor in gevaar te brengen: het stigma van ziekten, of het nu uit de samenleving in het algemeen, onze dierbaren of zelfs onze vrienden in NA is, weerhoudt velen van ons ervan om ons te laten testen en of te behandelen. Ons eigen oordeel en onze angst kunnen ook verrassend zijn. Bij vroeg herstel leren we over projectie: wat ons echt stoort aan iemand anders, zal waarschijnlijk ook voor ons gelden. Zo is het ook met deze angst: wat we ons voorstellen dat anderen over ons zeggen, is vaak wat we zelf denken. Mogelijk moeten we onszelf ertoe aanzetten om actie te ondernemen lang voordat we klaar zijn met het uitwerken van onze gevoelens erover.

Het zal ons misschien verbazen dat een tandheelkundig probleem ons bijvoorbeeld zou kunnen terugbrengen naar de zesde en zevende stap. Maar als we erkennen dat onze angst ons ervan weerhoudt om voor onszelf te zorgen, kunnen we het werk zien dat we moeten doen. Soms kan het ons helpen om deze actie te zien als onderdeel van het wijzigingsproces; we hebben te maken met het wrak van ons verleden. Een lid vertelde: "Ik heb een behoorlijk deel van mijn tweede jaar aan herstel besteed om mijn tanden te laten herstellen, en ik merkte dat veel anderen hetzelfde deden. Het was een enorm gevoel van eigenwaarde en een verbetering voor mijn lichaam. ' Het kan helpen om het te zien als onderdeel van een tiende stap, waarbij hetgeen wordt

aanpakt wat er in het huidige moment aan de hand is. Sommigen van ons hebben het gevoel gehad dat we onze gezondheidsproblemen hebben veroorzaakt als gevolg van onze verslaving, en dat dit gewoon ons lot is. De basistekst vertelt ons dat hoewel we niet verantwoordelijk zijn voor onze verslaving, we wel verantwoordelijk zijn voor ons herstel; het kan ons helpen te bedenken dat dit zowel op ons lichaam als op onze geest van toepassing is.

We zijn misschien ook echt bang om ziek te zijn. Of het nu gaat om de specifieke diagnose die we overwegen of het algemene idee dat er iets "mis met ons" is, dit kan een soort machteloosheid zijn die we helemaal niet bereid zijn te accepteren.

We zijn misschien bang dat onze gezondheidsproblemen nieuwe onzekerheid zullen veroorzaken in onze financiën, onze carrières of onze families; of dat medicatie ons herstel in gevaar brengt. Onze angst voor iets dat zo ver buiten onze controle ligt, kan verrassend zijn bij mensen die echt zoveel krankzinnige risico's hebben genomen, maar onze gevoelens kloppen niet altijd. Angst geeft ons de kans om moedig te handelen. Als we opstaan, het verkeerde onder ogen zien en er zo goed mogelijk mee omgaan, voelen we ons misschien helemaal niet dapper; maar dit zijn de momenten waarop we dienen als het krachtigste getuigenis van wat mogelijk is in NA. We tonen kracht van karakter.

Wanneer we de tools gebruiken die voor ons beschikbaar zijn - onze sponsor bellen en de ervaring, kracht en hoop van anderen zoeken, onze steungroep toestaan om ons te ondersteunen en ons wenden tot In Tijden van Ziekten en andere NA-literatuur - kunnen we beslissingen nemen waar we ons goed bij kunnen voelen en actie kunnen ondernemen om het volgende juiste te doen. Dit kunnen de momenten zijn die ons herstel bepalen.

We kunnen gaan proberen om deals met God te sluiten en allerlei dingen te beloven als dit maar alsjeblieft gewoon weg wil gaan. Dit soort onderhandelingen is niet ongebruikelijk, maar het is gevaarlijk en vaak niet nuttig. Wanneer we in onze gebeden handelen met beloften en verwachtingen, stellen we ons op voor een spirituele crisis. Een hogere macht is geen automaat. Wanneer we het leven op levensvoorwaarden accepteren, gaan we begrijpen dat er niet over de voorwaarden kan worden onderhandeld. Wonderen gebeuren de hele tijd om ons heen en om ons heen. Alleen al het feit dat we levend en clean zijn om deze uitdaging aan te gaan, is een wonder, en er vinden altijd meer ontwikkelingen plaats als we ernaar zoeken. Dankbaarheid is misschien het meest nodig wanneer het het moeilijkst te vinden is. Zoeken naar de redenen waarom we dankbaar moeten zijn in tijden van crisis kan het verschil maken. Maar gedurfd of veeleisende wonderen lijken niet zo goed te werken. We ondernemen actie en laten de resultaten over aan onze Hogere Macht.

Overgave in tijden van ziekte kan veel verschillende dingen betekenen. We geven ons over aan het proces; we geven ons over aan het feit van sterfelijkheid en aan de mogelijkheid om te overleven. Overgave betekent in deze zin niet dat je opgeeft. Een lid midden in een lange ziekte zei: 'Ik kon me vrij gemakkelijk overgeven aan de mogelijkheid om te sterven. Het was een ander soort overgave voor mij om bereid te worden om voor mijn leven te vechten.'

Er is geen model van de herstellende verslaafde, er is geen goede manier om dingen te doen. Sommigen van ons, die eerlijk naar onszelf en ons leven kijken, willen echt niet zo lang leven. Het klinkt misschien raar, maar het is waar: een lange levensduur is geen universeel doel of noodzakelijkerwijs een universeel goed. Sommigen van ons maken keuzes in de wetenschap dat ze ons leven zullen verkorten. We kunnen ervoor kiezen om te roken; we kunnen ervoor kiezen om te eten op een manier waarvan we weten dat die schadelijk is; we kunnen een beslissing nemen om de behandeling voor een ziekte te stoppen of te weigeren. Een lid wiens ouders een moeilijke ouderdom hadden, zei: "Dat ga ik mijn dochter niet aandoen. Ik heb een leven waar ik van hou, maar dat betekent niet dat ik de hand tot het einde wil spelen." We zullen misschien verbaasd staan over sommige van de beslissingen die we nemen, of de kracht van onze gevoelens daarover. Deze beslissingen zijn zeer persoonlijk en we nemen ze in overeenstemming met onze waarden. We willen er zeker van zijn dat we

handelen naar onze overtuigingen en geen reservering openen die ons weer zouden laten gebruiken. Ieder van ons vindt een evenwicht waarmee we kunnen leven tussen het perfect voor onszelf zorgen en onszelf destructief negeren. Welke keuzes we ook maken, het gaat erom dat we weten dat we ze maken - dat we begrijpen dat we een keuze hebben en dat we die eerlijk en open beschouwen.

We bevinden ons altijd op een continuüm tussen gezondheid en ziekte, tussen actie en wens, tussen leven in overeenstemming met onze overtuigingen en onszelf en onze waarden verraden. We komen keer op keer terug naar de tools van het programma om die balans te verfijnen en om een manier te vinden om onszelf terug te brengen naar een leven waar we ons prettig bij voelen. Ons proces van inventarisatie, aanpassingen en overgave is voor ons een oneindige bron van verbetering. We vinden onze waarden en leren wat het betekent om ernaar te leven. Na verloop van tijd kunnen we onze verwachtingen loslaten voor wat we dachten dat het leven zou moeten zijn, of wat we denken dat anderen van ons verwachten, en leven volgens de waarden die we in onszelf vinden. Als we leren wat voor ons waar is, merken we dat we minder gedwongen zijn om perfect te zijn of onszelf te vernietigen. We zijn vrij om te leven volgens onze eigen keuze en ontwerp.

4.7. Handicap

'Alleen voor vandaag', zegt onze lezing, 'zal ik proberen een beter perspectief op mijn leven te krijgen.' Hoewel de meesten van ons verslaafden zich tegen verandering verzetten, weten we dat het voor ons nuttig is om onze perceptie te veranderen door ons perspectief te veranderen. Niets verandert ons perspectief zo goed als de ervaring van een handicap. De kans is groot dat als we een volledig leven leiden, we op een gegeven moment een handicap zullen ervaren - of het nu voor een relatief korte tijd is of op een manier die ons leven permanent verandert. In beide gevallen kunnen de lessen die we door de ervaring leren, ons leven verrijken en ons begrip verruimen, zelfs als sommige van onze keuzes erdoor worden beperkt.

We weten dat ons herstel op de eerste plaats moet komen, maar als we te maken hebben met een handicap, is er meer nodig om elke dag door te komen. Sommigen van ons beginnen met herstel met een blijvende handicap al een deel van ons leven. Onze ervaring heeft geleerd dat elke verslaafde kan herstellen en de extra uitdagingen die een handicap met zich meebrengt, vormen geen belemmering voor onze manier van leven. Zoals een lid zei: 'Ik weet dat er nooit enig herstel zal zijn van mijn blindheid, zoals dit programma me heeft opgeleverd van mijn verslaving; maar mijn perceptie van mijn handicap kan verbeteren, en van daaruit mijn geest. Net als een ziend lid komt het allemaal neer op zelfacceptatie. Ik heb gewoon iets meer te accepteren. '

"Pleit voor je beperkingen", luidt het gezegde, "en ze zijn voor altijd van jou." We zijn ons misschien zo pijnlijk bewust van onze beperkingen dat we ons nauwelijks zonder kunnen voorstellen. We rouwen om de capaciteiten die we hebben verloren en we zijn bang voor wat komen gaat. Velen van ons hebben moeite om hulp te moeten vragen. Frustratie over kleine dingen - ongelijke bestrating, de knopen op een shirt, dingen die anderen misschien als vanzelfsprekend beschouwen - kan overweldigend en ontmoedigend zijn. We zullen misschien verbaasd zijn over de hoeveelheid tijd en gedachten die nodig zijn om de eenvoudigste dingen te doen.

Te proberen te praten over dankbaarheid in een tijd als deze, lijkt belachelijk en irritant. We denken misschien: "Je snapt het gewoon niet; je hebt geen idee hoe dit is. ' Zelfmedelijden is niet minder gevaarlijk wanneer we ons gerechtvaardigd voelen dan wanneer we weten dat we uit de pas lopen; hoe dan ook, het kan ons doden. Als we al een tijdje bestaan, weten we dat dankbaarheid bijna altijd de kortste weg naar verlichting is. Sommigen van ons vinden dankbaarheid in de wetenschap dat het erger kan zijn, en vinden verlichting bij het helpen - of zich er gewoon van bewust zijn - van degenen die worstelen met nog grotere uitdagingen. Voor sommigen van ons is dit schrale troost, maar we vinden dankbaarheid wanneer we aandacht besteden aan de dingen die we hebben - te beginnen met mensen die om ons geven, en een relatie met een liefdevolle Hogere Macht. Een dankbaarheidslijst kan op dergelijke momenten een essentieel hulpmiddel zijn. Een oldtimer gromde: "Als je niets kunt vinden waar je dankbaar voor bent, begin dan met het feit dat je niet in brand staat en werk je vanaf daar omhoog!"

Het kan ook een proces zijn om contact te leggen met leden met aanvullende behoeften. Vragen hoe we kunnen helpen, in plaats van te veronderstellen wat iemand nodig heeft, is een daad van empathie. We leren dat eenvoudige hulp, betrouwbaar en zonder veel poespas aangeboden, een krachtige vorm van liefde en acceptatie kan zijn. Onze gewoonten of ons beleid moeten mogelijk worden aangepast om een lid de vreugde van dienstbaarheid te laten ervaren, ongeacht fysiek vermogen.

Een handicap betekent niet dat we uitgesloten worden van service; integendeel, het kan ons meer bewust maken van de behoeften van onze leden en de belemmeringen voor herstel voor verslaafden die nog steeds lijden. Er zijn manieren voor iedereen om terug te geven in NA, zelfs als we een beetje creatief moeten zijn over hoe we het beste kunnen dienen. We kunnen krachtige voorbeelden zijn van toewijding en bereidheid als we voorbij onze eigen obstakels kijken om anderen te helpen. We kunnen ons erg bewust worden van toegangsproblemen, ook al hebben ze maar een korte tijd invloed op ons. We merken of een meeting lijst ons vertelt bij welke meetings we bijvoorbeeld met een rolstoel terecht kunnen. We beginnen zorgvuldiger te kijken naar wat een meeting veilig en gastvrij maakt. De meeting waarvan de deuropening vlak is maar waarvan de badkamer boven is, is voor sommigen van ons net zo ontoegankelijk als een meeting op de maan. Wanneer we onze ervaring en ons bewustzijn meenemen in onze lokale NA-gemeenschap, helpen we ervoor te zorgen dat de boodschap beschikbaar is voor alle verslaafden, ongeacht mobiliteit of andere toegangsproblemen; op deze

manier kan onze uitdaging de gemeenschap als geheel helpen om de boodschap doeltreffender over te brengen.

In tijden van nood merken we bijna altijd dat NA-leden er voor ons zijn, maar het zijn misschien niet de mensen die we verwachtten, of de mensen die we wilden. Het is verrassend om te zien wie er klaar staat om met ons door een moeilijke tijd te gaan en wie niet. Anonimiteit binnen de gemeenschap betekent dat we allemaal gelijk zijn. Ieder van ons heeft vaardigheden die waardevol zijn en beperkingen die spijtig zijn, en samen kunnen we doen wat we niet alleen kunnen. We staan onszelf toe om open te staan voor de mensen die bereid zijn met ons mee te lopen, in plaats van ons te concentreren op onze teleurstelling om degenen die er niet zijn. Hoewel we misschien zouden willen dat mensen zouden handelen volgens onze verwachtingen, willen we de kleine wonderen niet missen om degenen te zien waarvan we nooit dachten dat ze het in zich op te staan en echt te helpen.

De lessen die we in NA leren over delen, zorgen, hulp vragen en bieden wat we te bieden hebben, zijn krachtige hulpmiddelen die we ook buiten het fellowship kunnen gebruiken. We kunnen een nieuwe band voelen met andere mensen die worstelen met fysieke uitdagingen en merken dat onze gedeelde ervaring ons dichter bij elkaar brengt. We kunnen verlichting vinden als we bij anderen zijn binnen of buiten de gemeenschap die met dezelfde soort problemen worstelen en manieren vinden om zich aan te passen.

Onze trots kan een grotere handicap zijn dan de fysieke uitdaging waarmee we worden geconfronteerd. Trots vertelt ons dat we er goed uit willen zien, en dit zet een serieuze krimp in ons herstel. Schaamte of onwil om 'op deze manier gezien te worden' kan ons ervan weerhouden te doen wat we kunnen, of echt te leven en te genieten van ons leven zoals het is. Onze fysieke handicap kan een alibi worden voor isolatie, terugtrekking en angst, als we dat toestaan.

Geleidelijk ontdekken we dat de handicap die een verandering in onze gewoonten heeft veroorzaakt, ook de invalshoek verandert van waaruit we de wereld zien. We merken details op die we eerder misten; we maken contact met mensen die we nog niet eerder hadden gezien. Naarmate het ritme van ons leven verandert, verandert ook de muziek. We leren onze beperkingen te respecteren en onze vaardigheden en middelen op nieuwe gebieden op te bouwen. We leren keer op keer dat sommige van onze beste geschenken in het slechtste inpakpapier komen. Openstaan voor de lessen in elke ervaring helpt ons om zelfs de moeilijkste tijden door te komen; wetende dat we het niet alleen hoeven te doen, maakt het gemakkelijker.

4.8. Emotionele en spirituele crisis

We praten veel in de kamers en in onze literatuur over de waanzin van onze verslaving, en hoewel het vrij duidelijk is dat ons denken diep wordt verstoord door onze ziekte, onderscheidt dit zich van andere vormen van wat professionals psychische aandoeningen noemen. Ons boekje, *In Times of Illness*, kan een zeer nuttige bron zijn voor diegenen onder ons die worstelen met psychische aandoeningen in herstel.

Een psychische aandoening is reëel en kan zeer ernstig zijn. Het is van vitaal belang dat we begrijpen dat, hoewel de ziekte op zichzelf een probleem is die behandeld moet worden, onze worstelingen met onze psychische aandoeningen en de manier waarop ze ons herstel beïnvloeden, duidelijk 'innerlijke problemen' zijn. We moeten onderscheid maken om ervoor te zorgen dat we niet nalaten aanvullende hulp te zoeken, hetzij vanwege stigma in de kamers of vanwege verwarring over de relatie tussen geestesziekte en herstel. Maar het is ook essentieel dat we begrijpen dat we ons behoorlijk depressief, angstig of stuurloos kunnen voelen zonder een psychische aandoening te hebben.

Soms is wat we ervaren een gevolg van een fysieke conditie: als we bijvoorbeeld aan het ontgiften zijn, kan het behoorlijk heftig worden. De meesten van ons in vroeg herstel merken dat we een 'volume knop' missen voor onze emoties: onze stemmingen wisselen snel, ons leven lijkt erg dramatisch en we kunnen verrassend impulsief zijn. Zolang we geen gevaar voor onszelf of anderen zijn, merken velen van ons dat we dit kunnen uitzitten - de dingen komen tot rust als we gewend raken aan ons nieuwe leven en als ons lichaam eraan went om clean te zijn. Soms zien we er gek uit, maar hebben we gewoon meer tijd nodig. 'Emotionele detox' kan veel langer duren dan fysieke detox, en er zijn dagen dat het echt moeilijk is. De tijd dat we in meetings zitten, is misschien de enige keer dat onze snelle gedachtegang vertraagd. Het is heel geruststellend om mensen om ons heen te hebben die hebben meegemaakt wat wij meemaken en aan de andere kant er uit komen: we zijn er niet van overtuigd dat dit zal overgaan, maar het vertrouwen van onze sponsor kan ons hoop geven.

Andere fysieke veranderingen zetten ons ook voor emotionele uitdagingen. Sommige lichamelijke ziekten of hoofdletsels hebben emotionele of cognitieve componenten, en degenen onder ons die worstelen met andere lichamelijke ziekten, zullen merken dat ons denken er soms diep door wordt beïnvloed. Wanneer wij of onze geliefden een plotselinge verandering in ons gedrag opmerken, is het de moeite waard om te overwegen of er fysieke krachten aan het werk zijn.

Maar er is niet altijd een fysieke of organische oorzaak achter onze emotionele verstoring. We ondergaan intense emotionele veranderingen in herstel en ze kunnen beangstigend zijn. Te vaak verwarren we een spirituele crisis met psychische aandoeningen. Verdriet, depressie of paniek kunnen in een golf over ons komen; herinneringen komen uit het verleden en lijken ons heden te verzwelgen; en dit alles kan deel uitmaken van het proces dat we doormaken op weg naar vrijheid. Wat we eigenlijk willen is een remedie voor onze gevoelens.

De pijn van spirituele groei kan aanvoelen als depressie. Een 'donkere nacht van de ziel' kan beangstigend en eenzaam zijn. Maar wat er van binnen gebeurt, is vaak het proces dat ons in het licht zal brengen. Soms zit er gewoon een donkere wolk in ons hoofd en moeten we het uitzitten. Vasthouden, doorzetten, komen opdagen en openlijk delen met onze sponsor en andere leden die we vertrouwen, is soms alles wat we kunnen doen tot het voorbij is. We praten over 'het proces' en er wordt verteld dat we erop moeten vertrouwen, maar we weten niet altijd wat 'het proces' is. We zijn misschien erg in de war door waar het ons heen lijkt te brengen. Als we ons concentreren op het in praktijk brengen van ons geloof, kunnen we moeilijkheden doorstaan met nieuw begrip en bewustzijn.

Dit soort crisis kan beangstigend zijn in intensiteit, en soms lijkt het erop dat we het alleen achteraf kunnen onderscheiden van een ander soort strijd. Hoe intens het ook is, het is tijdelijk en wordt verlicht door een doorbraak of door een hardnekkige vastberadenheid om vast te houden totdat de crisis voorbij is. 'We ondergaan een vitale spirituele ervaring en worden veranderd', zegt de basistekst. We kunnen gezond worden en een gelukkig en productief leven leiden. Maar het is misschien niet veilig of verstandig om te wachten om erachter te komen wat voor soort crisis we hebben voordat we hulp zoeken. Mogelijk hebben we nieuwe hulpmiddelen nodig om ons huis te blijven bouwen; het betekent niet dat we het werk dat we hebben gedaan opgeven of onze toewijding verraden als we ergens anders hulp gaan zoeken.

Sommige van onze meer ervaren leden hebben gedeeld dat momenten van diepste waanzin optreden wanneer onze binnenkant niet overeenkomt met onze buitenkant - wanneer we dingen doen die in strijd zijn met onze overtuigingen, wanneer we op de een of andere manier een leugen leven, of wanneer we ontkennen wat er werkelijk om ons heen gebeurt. De scheiding tussen wat we willen, wat we geloven en wat we doen, is genoeg om iedereen zich krankzinnig te laten voelen - en kan een krachtige bron zijn voor terugval. Weer integer leven begint met eerlijk delen met één persoon. Het is misschien een lange weg terug, maar het alternatief kan zo pijnlijk zijn dat we het misschien niet clean zullen overleven. Als we onze sponsor of vertrouwde vriend vertellen wat er echt aan de hand is, kunnen we weer een beetje hoop beginnen te voelen.

4.9. Ouder worden

Levenspassages waar iedereen mee te maken heeft, zijn voor ons veranderd vanwege onze ziekte. Ze kunnen worden vergroot door onze obsessie en egoïsme, of we kunnen gewoon dramatischer zijn dan onze niet-verslaafde vrienden en buren. Maar we hebben ook te maken met fysieke uitdagingen die het gevolg zijn van onze verslaving - de hoge kosten van een laag levensonderhoud, zoals sommige leden van ons dit benoemden. Velen van ons hebben andere ziekten als gevolg van wat we hebben meegemaakt, en we kunnen moeite hebben om de schaamte en schuld die we voelen te doorstaan voordat we bereid of in staat zijn om behandeld te worden. Sommigen van ons hebben een trauma meegemaakt - geweld of misbruik dat gevolgen heeft lang nadat de blauwe plekken zijn genezen. 'Contact maken met mijn lichaam is een heel langzaam proces geweest', zei een lid. 'Alle nieuwe informatie uit mijn lichaam voelde gewoon als paniek.' We hebben ongelukken gehad, gewelddadige relaties, gevechten, oorlog, gevangenis - al deze situaties hadden fysieke en emotionele gevolgen die zich in de loop van de tijd op verschillende manieren manifesteerden. Voor sommigen van ons is er de simpele, vreemde ervaring van tijdverlies: Als we clean worden, kunnen we het gevoel hebben dat we wakker worden van een lang dutje. "Ik kijk in de spiegel en er is een oude vrouw die naar me kijkt", zei een lid, "en elke keer is het een schok. Het lijkt mij dat ik de laatste keer dat ik keek net begon. Ik voel me nog steeds een kind, maar ik zie eruit als iemands grootmoeder.

De kans dat we zouden sterven is voor sommigen van ons minder alarmerend dan de mogelijkheid dat we oud worden. Lang clean blijven is één ding; onszelf ouder te laten worden is iets heel anders. En sommigen van ons, zoals we het zien gebeuren, treuren. We kunnen in de loop van de tijd en de kansen die we door onze verslaving hebben verloren, nog lang treuren. We kunnen dat gevoel van verlies ervaren nadat we jarenlang clean zijn geweest - wanneer we bijvoorbeeld grootouder worden en beseffen hoeveel van het leven van onze kinderen we hebben gemist. Het is ons misschien niet opgevallen dat de tijd helemaal is verstreken, totdat iemand ons erop wijst dat onze vrienden of de mensen met wie we afspreken een generatie jonger zijn dan wij.

Normale sociale druk om er jong uit te zien of mooi te blijven, wordt voor ons vergroot door onze zelfgerichtheid, maar ook door het gevoel van verloren tijd, het gevoel dat we ons uiterlijk verhandelen en die oude verslaafde fantasie van jong en glamoureuus te sterven. Als we ons realiseren dat we te oud zijn om jong te sterven en dat we misschien in de buurt zijn om een lang en vol leven te leiden, hebben sommigen van ons gemengde gevoelens. Er is dankbaarheid, maar ook een gevoel van wanhoop: "Ik had me hier niet op voorbereid", denken we. Sommigen van ons proberen onze jeugd zo goed mogelijk te behouden en werken hard om onszelf te kleden en voor onszelf te zorgen, zodat we er jonger uitzien en ons jonger voelen. Sommigen van ons beseffen dat we van plan zijn dit te doen en ondernemen actie om de toekomst voor onszelf of onze kinderen te verzekeren. Het vinden van de balans tussen ijdelheid en zelfrespect, tussen zelfhaat en zelfacceptatie, is voor velen van ons een worsteling. Als we ons uiteindelijk overgeven, merken we dat ook ouder worden een reis is en we echt van het avontuur kunnen genieten. We worden niet alleen oud; we groeien op!

Een lid vertelde: "Er is niet veel aan het ouder worden zelf, behalve zelfacceptatie en wat je lichaam doet." Zoals zoveel dingen in herstel, klinkt het zo eenvoudig van de andere kant, maar om daar te komen kan een lange wandeling zijn. Het is misschien onmogelijk om de veranderingen die gepaard gaan met sierlijke veroudering te scheiden van de veranderingen die voortkomen uit het werken aan de stappen; samen is de combinatie echter opmerkelijk. Naarmate de tijd verstreek en onze gemeenschap ouder werd, merkten we dat sommige van onze oldtimers steeds mooier werden. Er is iets met spiritualiteit dat door ons uiterlijke wezen straalt, een soort tijdloosheid die verschijnt als elegantie en waardigheid. Hoewel we misschien bang zijn om ouder te worden, merken velen van ons dat we kunnen omarmen en liefhebben wat we zijn geworden - pijntjes en zo. 'Naarmate ik ouder ben en meer moeite heb om uit de stoel te komen zonder op de tafel te leunen,' zei een ander, 'ben ik zekerder over wie ik ben. Ik vind mezelf aantrekkelijker dan toen ik een hete tomaat was!

4.10. Dood, sterven en leven met verdriet

Verslaafden sterven. We praten erover in onze literatuur, we herinneren onszelf er bij elke bijeenkomst aan dat de uiteinden van onze ziekte "gevangenissen, inrichtingen en de dood" zijn, maar wanneer een van ons sterft, reageren we over het algemeen zoals iemand anders zou doen: geschokt, verrast, en bang. Wanneer we een lid verliezen aan de ziekte, kunnen we dezelfde bedenkingen doormaken die we tijdens het vroege herstel hebben ervaren dat het programma niet echt werkt. Velen van ons ervaren op dit punt ook andere bedenkingen - het gevoel dat het niet loont om zoveel om mensen te geven, het gevoel dat liefdevolle verslaafden alleen maar leiden tot verlies en pijn. Voor sommigen van ons kan het erg moeilijk zijn om in de gemeenschap te blijven na een pijnlijk verlies. Het is niet ongebruikelijk om het gevoel te hebben dat anderen het bij het verkeerde eind hebben, dat mensen niet op de juiste manier reageren. Als we gekwetst en boos zijn, is het gemakkelijk om uit te halen, moeilijker om medeleven en verbinding te voelen. Maar de ervaring heeft ons geleerd dat dit de dingen zijn die het gemakkelijker maken om moeilijke tijden clean door te komen - zelfs verdriet.

Het verliezen van verslaafden aan de verslavingsziekte is natuurlijk niet de enige manier waarop we tijdens herstel de dood ervaren. Verslaafden sterven ook clean. We verliezen leden van onze familie, we verliezen vrienden; soms lijkt het alsof hoe meer we verbonden zijn, hoe meer kansen er zijn om verlies te ervaren. En in zekere zin is het waar: we houden meer van, we geven meer, we delen meer dan ooit tevoren, en misschien wel meer dan mensen die geen lid zijn van een gemeenschap zoals de onze. Een van de voordelen van herstel is dat ons leven zo rijk is en vol met mensen om wie we geven, maar we verliezen er wel een paar, en dat is moeilijk. Soms voelen we ons schuldig omdat we het hebben overleefd: we zullen misschien nooit begrijpen waarom sommigen van ons een lang, vol leven leiden en sommigen van ons zo vroeg weg zijn. Voor velen van ons leiden de antwoorden die we in de stappen vinden, ons door de zeer reële momenten van twijfel. Maar ze zijn heel specifiek en kunnen voor ieder van ons anders zijn. Het rouwproces dwingt ons om vrede te sluiten met onbeantwoorde vragen, en op die manier is het een geschenk.

Sommigen van ons vinden dat een overlijden dat we tijdens herstel ervaren, gevoelens oproept die zijn overgebleven van eerdere verliezen die we nooit echt hebben kunnen rouwen. We hebben door het uitvoeren van de stappen geleerd dat emoties die we op dit moment niet voelen, vaak wachten en ons later inhalen; de ervaring van het door een verlies heenlopen in het heden kan lang vergeten verliezen uit ons verleden terughalen. We zijn verrast door de kracht van onze emotie bij het verlies van een vriend, of zelfs een huisdier. We hebben misschien gedacht dat we relatief gemakkelijk door de gevoelens heen konden komen en merken dat we door de ervaring gevloerd zijn. Anderen van ons vinden dat er nog enige afstand is tussen onszelf en de wereld, of dat onze reacties niet zo onmiddellijk zijn. Soms zijn onze gevoelens niet zo diep als we denken dat ze zouden moeten zijn; we denken dat we een bepaalde ervaring zouden moeten hebben, en we voelen iets heel anders. Onszelf toestemming geven om onze gevoelens te hebben en er niet over te oordelen, is een krachtig geschenk dat we onszelf kunnen geven. Wat onze reactie ook is, het is van ons en we kunnen het bezitten zonder dat het ons inslikt of ons definieert. We hebben de vrijheid om een scala aan emoties volledig te ervaren en tegelijkertijd te weten dat onze emoties niet de limiet zijn van onszelf of van onze wereld.

Verdriet is zijn eigen ervaring. Onszelf de tijd en ruimte gunnen om erdoorheen te gaan, is een toewijding aan onszelf en aan eerlijkheid die velen van ons eerder hebben meegemaakt. De gevoelens bewegen op hun eigen ritme en in hun eigen tijd, en het kan heel moeilijk zijn voor te stellen dat we het niet "verkeerd doen" als we op een ongelegen moment verrast worden door een golf van emoties. Zoals met zoveel van wat we bij herstel ervaren, is er geen enkele manier, en zeker geen goede manier, om erdoorheen te gaan. We putten troost uit de wetenschap dat alle dingen voorbij moeten gaan, dat onze gevoelens zeker zullen veranderen, en dat anderen om ons heen die ook diep hebben gerouwd een manier vinden om hun emoties te overleven en weer op te bloeien. Bij herstel ontdekken we dat zelfs de ergste dingen die we meemaken, kunnen worden omgezet in een les die we leren, en dan een hulpmiddel dat we kunnen gebruiken om anderen te helpen.

Als we bewust contact zoeken met een kracht die groter is dan wijzelf, vinden we manieren om van dienst te zijn. Binnen of buiten NA helpt het van dienst zijn ons waarde in ons leven te vinden als we onze waarde niet voor onszelf kunnen zien. Vrijgevig van onszelf geven, vooral als we pijn hebben, is een pad door een deel van ons verdriet en onze verwarring. We horen leden vaak zeggen dat 'elke dag dat ik herstel een bonus is', dat 'ik uitstel heb gekregen'.

We hebben een dodelijke ziekte en hebben het geluk dat we nog leven - en nog gelukkiger dat we blij zijn dat we leven. Velen van ons hebben in actieve verslaving een soort levende dood ervaren, waarbij elke dag een last was om op de een of andere manier te overleven. Velen van ons hebben zelfmoordpogingen achter de rug; of we nu actief probeerden ons van het leven te beroven, we namen het voor lief.

Het kan ons dan ook verbazen hoe geschokt we zijn als we slecht nieuws krijgen van een dokter. Onze volkomen menselijke reactie kan voor ons overkomen alsof we ondankbaar of onrealistisch zijn. Nogmaals, onszelf toestemming geven om te voelen wat we voelen, is even belangrijk als moeilijk. Alleen door onze gevoelens toe te geven, kunnen we er tenslotte mee omgaan. Als we eenmaal over onze gevoelens beginnen te praten, wordt de macht over ons minder. Een fellow dat een reeks medische crisissen had meegemaakt, zei: "Ik weet niet of ik nog een dag of een decennium over heb, maar ik zou het liever niet in angst doorbrengen." Als we de tools gebruiken die voor ons beschikbaar zijn, vinden we troost. Dezelfde hulpmiddelen die ons leiden naar een leven waar we gelukkig mee kunnen zijn, kunnen ons helpen om het einde van onze reis met waardigheid en sereniteit te bewandelen.

Natuurlijk weten we niet allemaal dat het eraan komt, dat ons leven eindigt, en sommigen van ons hebben vaak valse alarmen of bijna-oproepen. Soms kunnen deze aanrakingen met de dood een wake-up call zijn, waardoor we op praktisch en spiritueel niveau kunnen nadenken over wat het zou betekenen om onze zaken op orde te krijgen.

Op momenten van grote pijn komt er een diepe stilte over ons; op die momenten kunnen we de diepten van de duisternis in ons zien, maar ook de enormiteit van de kracht waarmee we verbonden zijn. Het vreselijke verdriet dat we voelen, kan ons een bewust contact brengen dat niets anders ooit zou kunnen. De impuls om ons terug te trekken, afstand te nemen van lawaai en drukte en zelfs van de mensen die ons het meest steunen, is vaak een vorm van zelfbescherming: we kunnen zo bang zijn om de gevoelens weer los te weken dat we amper willen bewegen. Maar door de mensen die we vertrouwen te laten komen en ons te steunen, worden we eraan herinnerd dat we niet alleen zijn, zelfs niet op onze slechtste momenten. En mensen ons laten helpen, kan ook voor hen een soort van dienst zijn: als we iemand op een kwetsbaar moment van ons laten houden, worden zij - en wij - beloond. De zorgzaamheid en het delen waar we het over hebben is tweerichtingsverkeer, en degenen onder ons die geoefend zijn in het geven, vinden het vaak moeilijk om anderen van ons te laten houden.

Het is een liefdevolle daad om anderen van ons te laten houden. Als we ons in een noodsituatie bevinden, kan het voor ons te gemakkelijk zijn om het als vernederend of zwaar te ervaren. Maar we krijgen de kans om degenen die van ons houden dat op heel concrete manieren te laten uiten. Door de kwetsbaarheid die we ervaren, kunnen we liefde op een andere manier ervaren. Het is een daad van vrijgevigheid om mensen dicht bij ons te laten komen, en we proberen te begrijpen dat ook zij gevoelens hebben over wat er gebeurt. Onze training in het loslaten van zelfobsessie helpt ons nu: als we onze dierbaren door hun angst en verdriet heen helpen, zouden we de woorden kunnen vinden die we nodig hebben om door ons eigen verdriet en pijn heen te komen.

Zeker, als we erkennen dat er van ons wordt gehouden en voor ons wordt gezorgd, beseffen we dat ons leven echt anders is dan het was: we doen er toe in de wereld; we hebben een bijdrage geleverd aan de mensen om ons heen en aan mensen die we niet zien. De liefde die we hebben gedeeld, de gezinnen waar we deel van hebben uitgemaakt, de bijeenkomsten die we zijn begonnen en die we hebben gediend en waarin we deelden - dit is allemaal een vorm van het weer goedmaken, een manier om vrede hebben met onszelf en onze wereld. We zijn dankbaar voor wat we hebben en hebben gehad, en we weten als geen ander dat de dood niet het slechtste alternatief is. We hebben anderen een erger lot zien ondergaan, en misschien hebben wij dat zelf. Voor sommigen van ons, in de overgave die volgt na zeer slecht nieuws, ontdekken we dat we eindelijk in staat zijn om het los te laten en te zijn in het hier en nu. Als we de angst, de woede en, geleidelijk aan, de dingen die ons in ons leven binden loslaten, worden we bevrijd.

4.11. Moed

De kalmte om de dingen te accepteren die we niet kunnen veranderen, komt vaak nadat we de moed hebben gehad om de dingen te veranderen die we wel konden. Er is moed en nederigheid voor nodig om nieuwe deuren te openen en oude te sluiten. Voor velen van ons was moed niet iets waarmee we de kamers binnenkwamen, maar we vinden het hier. We zijn misschien nog steeds bang, maar dat weerhoudt ons er niet langer van om op te komen dagen en uitdagingen het hoofd te bieden. Als we door onze angst heen gaan, verandert onze angst in geloof.

Uiteindelijk gaat dit hele hoofdstuk over moed: de moed om de dingen te accepteren die we niet kunnen veranderen en de dingen te veranderen die we wel kunnen veranderen, om naar onszelf te kijken zoals we zijn en onszelf toch te accepteren, om te praten over dingen die ons een ongemakkelijk gevoel geven, en het aangaan van de kwesties die ons ten diepste uitdagen.

Het werken aan een programma in relatie tot het fysieke deel van ons herstel betekent niet noodzakelijkerwijs het werken aan een fysiek programma, hoewel dit voor sommigen van ons wel het geval is. We nemen niet allemaal lichaamsbeweging, goed eten of bewuste lichamelijke genezing op als onderdeel van ons dagelijkse programma, hoewel sommigen van ons dit tot een centraal onderdeel van ons herstel maken. De principes zijn wat we delen, zelfs als onze praktijken heel verschillend zijn. We vinden allemaal dat het nodig is om vroeg of laat de waarheid over ons lichaam onder ogen te zien, wat dat ook mag zijn; om de schade aan te pakken die is aangericht; om te behandelen wat we kunnen, en de rest over te geven; en om eerlijk te zijn. Wat we winnen is acceptatie van onze fysieke realiteit, het vermogen om zo volledig mogelijk te leven en de bereidheid om dat te doen - op de voorwaarden van het leven.

5. Relaties

Herstel gebeurt niet in een vacuüm. We hebben elkaar nodig en we moeten betrokken zijn bij de wereld om ons heen om te herstellen. Clean leven heeft alles te maken met relaties - met onszelf, met onze dierbaren, met onze fellows, met de samenleving en uiteindelijk met onze Hogere Macht. De mensen in ons leven zijn het middel waarmee we genade ervaren. We zien het wonder van verandering bij anderen en zij weerspiegelen onze eigen veranderingen naar ons terug. Zij zijn vensters waardoor we de wereld zien en de voertuigen waarmee we spirituele vooruitgang bereiken.

De waarheid is dat de meesten van ons niet erg goed zijn in relaties. Sommigen zouden zeggen dat het onvermogen om langdurige relaties aan te gaan of te onderhouden een van de symptomen van verslaving is. De basistekst vertelt ons dat de ziekte verslaving ons tot "sluwe, bange eenlingen" maakt, dat we vreemde gewoonten ontwikkelen en onze sociale vaardigheden verliezen. Toen we herstelden, wisten we niet altijd wat er mis was met de manier waarop we met mensen omgingen. Onze ervaringen als verslaafde in gebruik hebben onze gewoonten en onze verwachtingen gevormd.

We zijn geen gemakkelijke mensen geweest. We doen schade wanneer we gebruiken en de mensen die het dichtst bij ons staan, krijgen daar de hardste klappen van. We kunnen koppig, achterdochtig, boos, bang, sarcastisch, eigenzinnig en onsamenhangend zijn. We zijn door een hel gegaan en we hebben anderen ook door een hel gebracht. We hebben te maken gehad met verlies en mislukking en vaak met geweld. Zelfs als we in herstel komen met gezinnen of carrières intact, moeten we de manier waarop we ermee omgaan veranderen. Het verwerven van deze vaardigheden kan een lang en soms pijnlijk proces zijn. Als we terugkijken op onze actieve verslaving en de schade zien die we hebben aangericht, de relaties die we hebben verbroken en de kansen voor intimiteit die we hebben weggegooid, kunnen we overweldigd worden door de puinhoop. Maar we kunnen ook dankbaarheid vinden voor het feit dat we nu clean zijn en aan het veranderen zijn. Onze geschiedenis met relaties kan ons doen denken dat er op dit gebied geen hoop voor ons is, maar onze ervaring met de Tweede Stap bewijst ons dat we weer gezond kunnen worden. We hebben hulp nodig die onze dierbaren ons niet kunnen geven. De therapeutische waarde van de ene verslaafde die een andere helpt, is werkelijk ongeëvenaard. Zorgen en delen op de NA-manier is het ultieme wapen tegen onze vervreemdende, isolerende, destructieve ziekte.

Serieuze werk is vereist. De problemen waarmee we te maken hebben, komen naar voren in de loop van onze interacties met anderen zowel binnen als buiten NA. Terwijl we door ons leven gaan, gewoon door te zijn wie we zijn, beginnen we te genezen. Terwijl we aan het genezen zijn, ervaren we moeilijkheden en conflicten. Wanneer we niet langer de drugs de schuld kunnen geven, beginnen we de rol te begrijpen die we spelen in onze eigen strijd. Als we onszelf wrakstukken zien maken terwijl we clean zijn, hebben we het moeilijker om vrede met onszelf te sluiten. Sommigen van ons hebben moeite om te geloven dat blijvende verandering mogelijk is. Leden die om ons geven, zullen ons helpen inzien hoe we nog steeds onze eigen problemen creëren, maar het is onze verantwoordelijkheid om er iets aan te doen.

We leren om te delen en intiem te delen. Voor velen van ons is sponsoren onze eerste eerlijke, functionele relatie - op zijn minst de eerste sinds een lange tijd. Sponsoren kan dienen als een model waarop we andere relaties beginnen op te bouwen die gezond, liefdevol en productief zijn. Veel van onze oude leden herinneren zich dat ze 'onmogelijke' nieuwkomers waren - die vragen stelden, twijfelden, ruzie maakten en hun bedenkingen toegaven. We hebben in het openbaar fouten gemaakt en de gevolgen daarvan aangepakt. We hebben onze basis niet opgebouwd door te doen alsof, maar door eerlijk en moedig door de strijd te gaan en onderweg hulp te accepteren. Herstel is niet altijd een netjes proces; we bouwen intieme relaties op met andere mensen en met een macht die groter is dan wijzelf en geen van beide is voor ons allemaal vanzelfsprekend.

We komen niet allemaal alleen in NA: velen van ons komen in herstel met partners, kinderen, ouders en anderen die dicht bij ons staan. Maar veel van deze relaties zijn beschadigd door onze ziekte. Omdat we erkennen dat we het niet allemaal in één keer kunnen oplossen, kan het verleidelijk zijn om er gewoon voor weg te lopen. Maar relaties zijn niet zoals drugs, ook al hebben we ze misschien voor dezelfde doeleinden gebruikt; we kunnen ons er niet zomaar van onthouden. Het echte werk van een clean leven lijden gebeurt

wanneer we in de wereld zijn en met anderen omgaan. Onze enige keuze is om gaandeweg te leren. We leren omgaan met ons gezin, onze werkplek en onze gemeenschap, terwijl we tegelijkertijd leren onze plek in de kamers te vinden. Elke relatie die we hebben, hebben invloed op elkaar. Elk leert ons dingen die ons helpen in de rest van onze relaties.

We krijgen geen langdurig herstel zonder relaties, zowel binnen als buiten de kamers. Het is het belangrijkste en de basis van het leven. Relaties beïnvloeden alles wat we doen en alles wat we zijn. De manieren waarop we reageren op onze ervaringen bepalen wie we worden. Wanneer we bereid zijn om in herstel te blijven en onszelf toe te staan te groeien en te veranderen, ervaren we een heel scala aan emoties. Dat we überhaupt clean worden is een wonder. Maar daar houdt het niet op: we worden stabiele, betrouwbare en liefdevolle mensen die een kracht kunnen zijn voor de verandering in het leven van andere verslaafden en meer.

Relaties staan centraal in alles wat we doen. Er is geen stap of traditie die niet op de een of andere manier over relaties gaat en al onze literatuur spreekt op de een of andere manier over relaties. Er is geen ander gebied in ons herstel dat ons meer pijn of meer vreugde bezorgt; hier zien we onze groei en ons herstel het duidelijkst.

5.1. Fellowship

Toen NA begon, was het simpele idee dat verslaafden in de samenleving konden herstellen in plaats van er voor langere tijd van te worden verwijderd, radicaal. Wat vandaag de dag voor velen van ons revolutionair is in ons herstel is de liefde en intimiteit die we onderling ervaren met andere leden. We komen samen in de gemeenschap van NA. Omdat we steeds bij elkaar komen en als we dit blijven doen, vinden we op den duur bij elkaar diepe genegenheid en vertrouwen, die pijn en ruzies die we onderweg ook tegen kunnen komen, kan opheffen. De band die ons samen brengt is ook de wortel die onze groei bevordert.

Wanneer onze eerste overgave plaatsvindt in de NA, is er een duidelijk verband tussen een lijdende verslaafde en de oplossing die de fellowship hiervoor biedt. We weten vanaf het begin dat NA onze levenslijn is. Wanneer iets anders dan lijden onder een drugsverslaving en daar verlossing van willen, ons naar de fellowship brengt weten we dat misschien niet zo duidelijk. Het kan frustrerend zijn wanneer we iemand moeten leren dat NA een zelfhulpprogramma is voor mensen met de dodelijke ziekte verslaving en dat het geen uitgebreid nazorgprogramma of een soort behandeling is. Mensen worden clean in NA en blijven clean als ze het programma volgen.

Wat eenheid zo belangrijk maakt voor ons herstel, is dat het gemakkelijk kan zijn om te vergeten hoeveel we op elkaar lijken. Zelfs nadat we een tijdje rondlopen in het programma, kunnen we onze verschillen zien als iets wat ons van elkaar scheidt, in plaats van dat het ons de vrijheid geeft die we nodig hebben om echt onszelf te worden. Het is één ding om contact te maken met een nieuwkomer die we nauwelijks kennen, maar als we elkaar al jaren kennen en nog steeds niet veel om elkaar geven, kan het wat meer moeite kosten om die kloof te overbruggen. We kunnen zien dat een persoonlijkheid die ons niet aanspreekt, toch in staat is om de boodschap over te dragen aan iemand die we zelf niet kunnen bereiken. Bezorgdheid hebben voor elkaar, ondanks hoe we persoonlijk mogelijk over elkaar denken, kan ons verrassende beloningen opleveren. Wanneer we merken dat we om iemand geven die we niet leuk vinden of die we niet kennen, kunnen we onze gedeelde menselijkheid voelen en herkennen we een nieuw niveau van spiritualiteit in onszelf.

We noemen Narcotics Anonymous een fellowship met een reden: we zijn een gemeenschap van gelijken. We zijn samengebracht door noodzaak, maar als we terug blijven komen vinden we een gemeenschappelijke band. We hebben een keuze, niet alleen over of we al dan niet lid zijn, maar ook over wat ons lidmaatschap voor ons betekent en hoe we het ervaren of demonstreren. Naarmate onze verbinding met anderen zich ontwikkelt, ontwikkelen we ons van ellendig en alleen naar diep verbonden zijn. Sommigen zeggen dat "NA" voor hen betekent: "nooit alleen, nooit meer." Verbinding verandert ons en het feit dat we allemaal aan een dodelijke ziekte zijn gebonden, betekent dat de inzet hoger is. De dankbaarheid die we voelen als een medelid clean blijft is niet abstract, die is duidelijk merkbaar. We zijn misschien dankbaar dat we jarenlang een bepaald persoon als vriend hebben gehad in NA, maar het feit dat we er onderweg zoveel verloren hebben, betekent ook dat we op een andere manier dankbaar zijn. Onze vriendschap is een viering van onze overleving. Verbonden door onze gemeenschappelijke ziekte en ons primaire doel, het uitdragen van de boodschap van herstel aan diegenen die nog lijden aan de ziekte verslaving, delen we een gemeenschappelijke band die nergens anders mee te vergelijken is.

Vanaf het moment dat we naar een NA-meeting komen, gaat onze ervaring over relaties. De verwelkoming die we als nieuwkomer ontvangen, is een welkom waardoor we geneigd zijn te blijven. Velen van ons vertellen over het gevoel voor het eerst in jaren behandeld te worden als een mens toen ze bij een meeting kwamen: "Die eerste ontmoeting was de eerste keer in een lange tijd dat iemand me als een volwaardig persoon behandelde en niet als een probleem of een project." Het feit dat mensen ons begroetten, met ons praatten, ons zelfs omhelsden zonder iets terug te willen, was meer verrassend dan de boodschap die we in woorden hoorden. "Die woordeloze taal van herkenning, geloof en vertrouwen die we empathie noemen" is precies wat we nodig hebben, en het gebeurt in de uitwisseling tussen in principe 'vreemdelingen' in onze meetings. Dit is een wonder. In de loop van de tijd leren we dat we een vangnet hebben, dat we kunnen vertrouwen en we kunnen rekenen op de mensen die ervoor zorgen dat we doorgaan.

Relaties zijn een gebied waar we onze verschillen het scherpst laten zien. Sommigen van ons blijven behoorlijk geïsoleerd, terwijl anderen omringd zijn door mensen; Sommigen van ons ontwikkelen grote en levendige sociale kringen binnen de gemeenschap, terwijl anderen van ons maar een paar vrienden hebben waarmee we mee omgaan en vertrouwd mee zijn. Sommigen van ons ondervinden dat we in herstel op allerlei manieren tot

rust komen, terwijl anderen tot diep in de nacht feestvieren, maar doen dit wel clean. Sommigen stoppen met daten wanneer we clean worden en anderen gaan juist experimenteren. Er is waarschijnlijk geen gebied van herstel waar we meer advies over kunnen krijgen en waarover we het het minst aannemen. Maar de dingen die we in de hele gemeenschap, allemaal met elkaar gemeen hebben, hebben weinig te maken met regels of advies; ze hebben te maken met de aard van onze ziekte en de hulpmiddelen die we gebruiken om deze ziekte aan te pakken. Wat we delen is de ziekte van verslaving en de spirituele principes van herstel die ons in al ons doen en laten kunnen leiden.

Er zijn enkele dingen die op ons allemaal van toepassing zijn. We hebben een ziekte en de kern van die ziekte is zelfobsessie. De belangrijkste tool die we gebruiken om onze ziekte te bestrijden is empathie: het gevoel dat anderen ons op een diepe manier begrijpen en de zorg die we voelen voor anderen die ons in staat stelt om uit onszelf te komen en ons te verbinden met iets groters. Empathie betekent dat we elkaar echt begrijpen; we zien de verborgen duisternis, liefde en pijn en we begrijpen het. Dat is iets anders dan brute eerlijkheid: de waarheid over iemand denken te weten en het gebruiken als een wapen om hen pijn te doen. Empathie is geen emotioneel geweld. We zouden elkaar de harde waarheid kunnen geven - onvermijdelijk, duidelijk, angstaanjagend en misschien ook grappig - maar we gebruiken de waarheid niet als middel om macht te krijgen of om te vernederen. We laten elkaar dingen zien door onze inzichten te delen en het voorbeeld te geven in de zin dat we onszelf beter begrijpen en beter met onszelf omgaan. We geven de hoop dat we daar allemaal naartoe kunnen groeien.

De dingen waar we het meest over klagen in de fellowship zijn vaak de uitdagingen waarvan we het meest leren. Hoe graag we ook willen dat we spirituele principes al zouden leren beoefenen door er enkel over te lezen, we leren pas echt wat ze betekenen en hoe we ze kunnen toepassen door soms grofweg tegen elkaar op te botsen. Soms kan het eenvoudigweg niet escaleren van een conflict een succes zijn. Het zit misschien niet in onze aard om vrede te sluiten, maar we kunnen zeker wel voorkomen dat een situatie invloed heeft op de nieuwkomer of de sfeer van herstel in de meetings en daarbuiten, die we allemaal koesteren. Vaak hebben we leden gezien die elkaar duidelijk niet leuk vinden, maar die hun verschillen opzij zetten om een nieuwkomer te helpen of aan het bed van een zieke vriend te zitten of op een moment van nood. De strijd tussen leven en dood die we ervaren, plaatsen alles in het juiste perspectief. De conflicten, het drama en de breuken in de meetings dragen bij aan het wegslijten van onze ruwe randen. We leren om met elkaar om te gaan ondanks onze gevoelens en onze geschiedenis.

De intensiteit die van fellowship is wat ons uit onze situatie brengt van geïsoleerde, vervreemde en angstige verslaafden naar liefhebbende, zorgzame en vrijuit delende leden van NA. Als we ons middenin het ergste soort conflict bevinden, kunnen we moeite hebben om te realiseren dat we nog steeds welkom zijn in meetings, dat we nog steeds mensen hebben die we kunnen vertrouwen en die voor ons zorgen en dat we ons nog steeds in het midden van de fellowship en van ons eigen herstelproces bevinden. We leren dat wanneer we een oprechte behoefte of bezorgdheid hebben, bijna elk lid zal proberen te helpen. Zelfs als er een moeizame geschiedenis tussen ons is geweest. We beginnen te geloven dat we veilig zijn. Als we in de loop van de tijd voor mensen zorgen en zien dat ze ons echt steunen, beginnen we ons een beetje veiliger te voelen. We kunnen iets meer bereid zijn om een risico te nemen, loslaten wat niet werkt en iets anders proberen. Telkens wanneer we onszelf kwetsbaar maken en iemand vinden die er voor ons is, komen we op een nieuw niveau van veiligheid en vertrouwen.

We vertellen vaak nieuwkomers dat we van hen zullen houden totdat ze leren van zichzelf te houden. Wat we doen is elkaar weer tot leven brengen. Dat is de waarheid, hoe we die liefde ook uitdrukken. Sommigen van ons zijn warm en afhankelijk, sommigen van ons zijn nors en afstandelijk, maar wat we doen in de meetings is altijd hetzelfde. We richten onze aandacht naar buiten onszelf en maken een nieuw soort verbinding. De basistekst vertelt ons dat liefde 'de stroom van levensenergie van de ene persoon naar de andere' is. Dit is essentieel voor wat we doen. We verbinden ons met anderen, en via hen, met een kracht die groter is dan wijzelf. Openstaan voor de wereld om ons heen is een spiritueel ontwaken.

Een van onze eerste verbindingen in herstel is meestal met een thuisgroep (of we het zo noemen of niet) - een meeting waarmee we ons verbinden en die we regelmatig bijwonen. We kijken naar de leden van de groep die een band met elkaar hebben en we willen hebben wat zij hebben. We leren anderen kennen die nieuw zijn en die worstelen en we hopen dat ze volgende week terugkomen. We beginnen hoop te krijgen voor andere leden en we vinden ook hoop voor onszelf. We vinden het echt leuk om mensen hun cleantime te zien vieren. We zijn

geïnteresseerd in anderen. Het beoefenen van onbaatzuchtigheid geeft ons verlichting van zelfobsessie. Zorgen om anderen en beseffen dat mensen om ons geven, is een ander soort ontwaken.

Ons spiritueel ontwaken wordt zichtbaar in onze acties. We sluiten ons aan bij een groep, zoeken een sponsor, nemen een servicepositie aan. We doen toezeggingen om regelmatig te verschijnen op een meeting en de acties van taken te ondernemen. We leren nieuwe manieren om onze dankbaarheid te tonen en op hetzelfde moment we leren we om verantwoording af te leggen. Als we een verbintenis (commitment) aangaan, leren we verantwoordelijkheid te accepteren, blijven we ook op de momenten dat het moeilijk is, doen we dingen naar ons beste kunnen en vragen we om de hulp die we nodig hebben. We leren onze grenzen kennen door ons soms teveel in te zetten, proberen vervolgens de verantwoordelijke manier te vinden om iets los te laten en ontdekken dat het goed is om fouten te maken. We leren dat tegenspoed, zelfs conflict, niet het einde van het verhaal is. We kunnen in het begin service doen om ons ego te voeden, maar we leren door moeilijkheden toch onzelfzuchtig te zijn en dat is het doel. We worden deel van iets dat groter is dan onszelf. Voor een groot deel van ons leven waren we bezig met destructie. Wat een vreugde is het om deel uit te maken van iets dat niet alleen mensenlevens redt, maar het voor hen ook de moeite waard maakt om te leven.

De wens om te onbaatzuchtig te dienen komt voort uit dit gevoel van betrokkenheid en bezorgdheid - en het is belangrijk om te beseffen dat service doen niet beperkt is tot wat we doen binnen het servicesysteem van de meeting, of zelfs binnen NA. In welke vorm ook, service is wat we doen om te laten blijken dat we om anderen geven. Tijdens meetings kan dat betekenen dat we stoelen opstellen of achteraf opruimen; het kan betekenen dat je de tijd neemt om te praten met een verslaafde die het moeilijk heeft of pijn heeft, iemand een rit naar een meeting geeft of ervoor zorgt dat anderen zich onderdeel van het geheel voelen. Uitreiken is de manier waarop we uit onze zelfobsessie breken. Dienstbaarheid opent ons voor transformatie en liefde. Hoe meer we onbaatzuchtigheid beoefenen, hoe gemakkelijker het wordt en hoe dankbaarder we ons voelen.

5.2. Vriendschap

De mensen met wie we bevriend raken in het begin van ons herstel, kiezen we misschien alleen omdat ze beschikbaar zijn, of omdat we naar dezelfde meetings gaan. Als we ons in een crisis bevinden, maakt het niet uit of we iemand vertrouwen of niet; we steken onze hand uit en zijn dankbaar dat er iemand is om die te grijpen en ons terug te trekken van de afgrond. We moeten beginnen te vertrouwen zelfs voordat we beginnen in te zien wie betrouwbaar is. Onderscheidingsvermogen komt voort uit ervaring: mensen vertrouwen wanneer we dat niet zouden moeten doen, gekwetst worden en toch terugkomen. We kiezen zorgvuldiger diegenen we in vertrouwen nemen naarmate ons respect voor onszelf groeit. We leren elkaar beter kennen, maar we krijgen ook een beter beeld van onszelf en van wat we willen en verdienen in onze vriendschappen. We beginnen de elementen van een gezonde relatie te herkennen. Een gevoel van veiligheid kan het grootste verschil zijn in onze relaties. We krijgen het gevoel dat we mensen kunnen vertrouwen en worden zelf ook betrouwbaarder.

Onze derde traditie leert ons dat we allemaal geaccepteerd worden in NA. We worden niet weggestuurd als we een fout maken. Daardoor kunnen we verschillende soorten relaties ervaren - en verschillende soorten conflicten - in de wetenschap dat we altijd welkom zullen zijn. Een van de dingen die we opmerken in herstel, is dat we veel verschillende soorten vriendschappen hebben. Ook daar kunnen we mee experimenteren en prettige manieren vinden waarop we in verbinding komen. Die veranderen ook in de loop van de tijd. Relaties zijn vloeiend, en dat is voor een deel wat ze zo uitdagend maakt: ze veranderen voortdurend. Een lid dat we al jaren kennen, zal ons uitnodigen om koffie te drinken en we worden snel vrienden - of we merken dat we uit elkaar groeien met iemand met wie we ooit een goede band hadden en dat we niet meer zoveel gemeen lijken te hebben. Onze verwachtingen over wat een vriendschap zou moeten zijn (of wat een partner, een sponsor of een ouder zou moeten zijn) kunnen ons ervan weerhouden de realiteit van onze relaties onder ogen te zien.

We laten de dingen los die ons afscheiden van andere mensen en van onszelf. De stappen en tradities leren ons om principes toe te passen, en de puinhoop op te ruimen die het zo moeilijk maakt om de waarheid te zien. "Er waren delen van mij die bevroren waren door de schaduw die ik in mijn jeugd ben opgelopen", legde een lid uit. "Ik nam een besluit dat niemand me meer pijn zou doen en dat ik alleen op mezelf zou vertrouwen. Dat maakte mijn wereld heel eenzaam: er was voor niemand anders plaats, zelfs niet voor mijn Hogere Macht. Er was wat serieus stappenwerk voor nodig om te beseffen hoe mijn eerdere relaties het toonbeeld voor latere relaties hadden bepaald."

De kern van onze ziekte is zelfobsessie. Dat moet worden aangepakt vanaf het allereerste begin van ons herstel en tijdens de rest van ons leven. We beginnen dit te leren de eerste keer dat we een meeting binnenlopen en voelen dat we op de juiste plek zijn: de identificatie die we voelen, het gevoel dat andere mensen ons lijden herkennen, verbreekt de greep van die zelfobsessie en bevrijdt ons van onszelf.

Door te ontsnappen aan de valkuil van egocentrisme, openen we ons voor anderen en we schrikken van hun talenten en hun uniekheid. Ieder van ons hebben sterke en zwakke eigenschappen. We merken dat we een persoon kunnen helpen en ook door diezelfde persoon geholpen worden. Zij hebben nodig wat wij hebben, en wij hebben hen ook nodig. We worden ons bewust van een wereld waarin niemand is wat we denken dat ze zijn. Iedereen heeft verhalen en worstelingen, sterke kanten en tekortkomingen. We kunnen van iedereen leren. Door te ontsnappen aan een cyclus van slachtoffer zijn, berisping en schaamte, kunnen we zien op hoeveel andere manieren we verbonden zijn met de mensen om ons heen - zelfs degenen die we nog niet kennen.

De cadeaus van herstel zijn voor ons allemaal beschikbaar, en verwezenlijken door ons allemaal. We voelen elkaars vreugde en verdriet, we zien elkaars groei, en we willen elkaar echt helpen, ook al krijgen we er zelf niets voor terug. Empathie is het vermogen om verbinding te maken met anderen op het niveau van hart en geest. Om empathie te leren ontwikkelen, moeten we een geweten en een bewustzijn buiten onszelf ontwikkelen. We ontwikkelen medeleven, bezorgdheid, en in sommige gevallen zelfs liefde voor mensen zonder er iets voor terug te willen. Empathie helpt ons om elkaar te accepteren zoals we zijn.

Hier bestaat een paradox: we moeten empathie en zorg voor anderen ontwikkelen en onze zelfobsessie loslaten zonder onszelf uit het oog te verliezen. We kunnen van het ene uiterste naar het andere slingeren, van

zelfobsessie naar zelfverwaarlozing en dan weer terug. Als we merken dat we in dit patroon verstrikt raken, kunnen we vol wrok en frustratie zitten. Wanneer we even afstand nemen en aan ons inventaris werken, kunnen we zien dat onze bereidheid om in de behoeften van iemand anders te verdwijnen helemaal geen onzelfzuchtigheid was, maar eerder een poging tot controle - door onmisbaar te zijn, voelen sommigen van ons zich belangrijk, net zoals verzorgd worden dat doet voor anderen. Wanneer we egoïsme en egocentrisme loslaten, verliezen we niet wie we zijn; we verbeteren onszelf juist. Er is altijd meer ruimte voor empathie en een groter vermogen tot liefde. We gaan inzien dat als we gewoon onszelf zijn, dat het echt genoeg is om geliefd en verzorgd te worden door anderen en door een kracht die groter is dan wijzelf. We hebben allemaal de kans om deze vrijheid te ervaren, maar sommigen van ons doen er langer over dan anderen. We bewegen in en uit ons egocentrisme terwijl we leren onze behoeften, verlangens en angsten te onderkennen.

We vinden onze geestverwanten in de kamers - mensen die ons gewoon begrijpen. We lachen om elkaars grappen en om onze ervaringen. Als we eenmaal vertrouwd zijn geraakt met de veranderingen in ons leven, kunnen we de humor zien in veel van de grote problemen waarmee we te maken krijgen vroeg in herstel. Maar als we er nog middenin zitten, is het helemaal niet grappig. Onze vrienden in herstel helpen ons om onszelf te lachen. Ze kunnen ons opbouwen en afbreken, maar uiteindelijk accepteren ze ons zoals we zijn. De vriendschappen die we delen in herstel behoren tot de sterkste die we ooit hebben meegemaakt.

Sommigen van ons gebruiken het woord 'familie' om deze band te beschrijven, en soms kan het ook zo aanvoelen - als we samen vakanties hebben, feesten en rouw delen, samen naar grote wedstrijden kijken, enzovoort. Een lid stelde dat een 'home group' op een gezin lijkt, niet alleen door de nauwe banden, maar ook omdat we de leden ervan niet kunnen voorselecteren: 'Sommigen van hen zijn echt moeilijk', zei ze, 'maar ze horen bij ons, en we houden van ze.' Sommigen van ons hebben familieleden die in de kamers zijn of betrokken zijn bij ons herstel, en onze mede-NA-leden kunnen deel uitmaken van het leven van onze kinderen, onze ouders, onze echtgenoten. Een lid van wie de moeder oud en alleen was, bracht mama naar alle plaatselijke NA-evenementen, en ze werd al snel 'mama' voor een hele groep herstellende mensen die verlangden naar familiebanden.

Sommigen beschouwen de hele gemeenschap als een familie, en er zijn meestal één of twee leden per area die 'Hallo familie' zeggen als ze beginnen te delen. Maar sommigen van ons voelen zich hier ongemakkelijk bij. Vooral als onze eigen families gewelddadig of onveilig waren, of als we ervaring hebben met andere soorten groepen die loyaliteit eisen van hun leden, kan het praten over 'familie' NA onveilig doen voelen: dat er misschien eisen van ons zullen worden gesteld, dat we zullen worden gevraagd om een compromis te sluiten of onszelf in gevaar te brengen voor 'de familie'. Voor sommigen van ons is het helemaal niet bedreigend - het klinkt gewoon niet helemaal authentiek. We hebben misschien niet eens taal om de soorten connecties te beschrijven die we in NA hebben, vooral niet nadat we een tijdje in herstel zijn.

We gaan met elkaar door de dagelijkse worstelingen van het leven: romantiek en liefdesverdriet, geboorten en sterfgevallen. Ons gevoel van verbondenheid verdiept zich in verwantschap. We hebben misschien niet altijd het soort intensiteit in onze relaties dat we in onze eerste paar jaar hebben, maar de diepte die daarvoor in de plaats komt, is ook prachtig. Als de mensen die deel uitmaken van ons vroege herstel deel blijven uitmaken van ons leven, voegt tijd iets toe aan die relaties dat niets anders zou kunnen toevoegen. We hebben lange vriendschappen die vreselijke stormen hebben doorstaan, mensen die we twee keer per jaar zien, maar die verdergaan waar we waren gebleven alsof er geen tijd is verstreken, mensen die ons leven redden en die we vervolgens een jaar of decennium niet meer zien, mensen die volledig verweven zijn in ons dagelijks leven. Dit zijn diepe emotionele verbindingen die verder gaan dan wat we als vriendschap beschouwen, maar die ook niet helemaal overeenkomen met wat we met familie bedoelen.

Terwijl we clean blijven en langdurige relaties opbouwen, ervaren we een soort veiligheid die we ons voorheen niet hadden kunnen voorstellen. We kennen elkaar het beste. We hebben elkaar zien opgroeien en oud worden, en in de lijnen op elkaars gezichten zien we de humor en worstelingen die we al die jaren met elkaar hebben gedeeld. We kunnen soms ongelooflijk dichtbij zijn en soms een beetje uit elkaar groeien, maar door de wetenschap dat we elkaar hebben, voelen we ons een beetje minder alleen op de wereld. Die liefde en verbinding voelt dieper dan we ooit eerder hebben meegemaakt.

De manieren waarop we anderen liefhebben in herstel, kunnen intens en mooi zijn. We leren anderen lief te hebben - niet alleen onze medeverslaafden, maar onze families en de mensen om ons heen - met een intensiteit die we ons nooit hadden kunnen voorstellen. Velen van ons keerden zich af van de liefde tijdens onze verslaving. We schaamden ons bij degenen die van ons hielden. In onze zelf-obsessie was het nooit genoeg, en de manieren waarop we werden geliefd leken nooit toereikend te zijn voor onze steeds groeiende behoeften en eisen. Wanneer er wel voldoende bezorgdheid, zorg en ondersteuning was, maakten we daar misbruik van. Sommigen van ons zijn opgegroeid in gezinnen met verslaving, of in andere omstandigheden waar we nooit echt liefde hebben gevoeld - of waar het zo willekeurig kwam en ging dat we leerden het niet te vertrouwen.

Relaties zijn altijd in ontwikkeling en we bevinden ons voortdurend op nieuw terrein naarmate onze relaties groeien en verdiepen. Er zullen altijd misverstanden zijn. Misverstanden kunnen herkennen, ophelderen en verder gaan is een geschenk van de tiende stap, en het is niet alleen om voorkomen dat kleine problemen groter worden. We worstelen met de overtuiging dat we niet goed genoeg zijn. Kleine problemen in een relatie kunnen het gevoel versterken dat we inadequaat, onbemind of onwaardig zijn. Zelfs na vele jaren clean, wisselen we het vermijden van verantwoordelijkheid voor een probleem af met geloven dat het allemaal onze schuld is. Overgave bevrijdt ons van het gevoel dat we constant moeten compenseren voor het feit dat we vreselijke mensen zijn. We kunnen verantwoordelijkheid nemen voor ons aandeel, ons overgeven en de rest loslaten. Accepteren dat we fouten maken en dat ze niet het einde van de wereld of het einde van een relatie zijn, hoort bij van het accepteren van onze eigen menselijkheid.

We kunnen eerlijk delen wie we zijn. Behalve verslaafden, zijn we mensen: leden van de samenleving die net als iedereen gaven en gebreken hebben. We zijn in staat lief te hebben en geliefd te worden, voor anderen te zorgen en bij te dragen aan hun welzijn. Daarbij bouwen we relaties op met onszelf, onze medeleden en onze Hogere Macht. "Wat er uiteindelijk gebeurt, is dat ik me geliefd en gesteund voel terwijl ik leer relaties te hebben gebaseerd op eerlijkheid, zonder geheimen of manipulatie. Zeker van de liefde van de fellowship, dooit mijn hart."

5.3. Twee werelden overbruggen: relaties buiten NA

Twee werelden overbruggen: relaties buiten NA Onze NA-relaties zijn misschien niet zoals alle andere relaties die we hebben, maar dat betekent niet dat dit de enige relaties in ons leven zijn of zelfs de enige belangrijke. We hebben familie en vrienden buiten de fellowship. Onze banen brengen ons doorgaans in contact met anderen; velen van ons gaan terug naar school, of vinden andere manieren om zowel onze persoonlijke als zakelijke doelen na te streven. We ontwikkelen interesses en vaardigheden die niets met herstel te maken hebben, behalve dat we zonder herstel deze interesses hoogstwaarschijnlijk niet zouden nastreven. Bij het najagen van onze passies, onze carrières en/of onze hobby's maken we op allerlei verrassende manieren verbinding met de wereld voorbij onze deuren. Sommigen van ons zijn onderdeel van een geloofsgemeenschap of andere organisatie die hun eigen banden hebben om te verbinden. In al deze relaties leren en groeien we, we oefenen met principes en probeer nieuwe manieren om met oude gevoelens om te gaan. Onze anonimiteit is mogelijk iets dat wij zorgvuldig moeten bewaken om onze plaats in deze werelden te behouden.

Aardbewoners, normies en burgers; we gebruiken deze termen om ons te onderscheiden van mensen buiten de kamers. We versterken ten onrechte onze eigen vervreemding. We worstelen met de angst dat we zullen vervreemden van NA als we te veel geïntegreerd raken met de buitenwereld. Ieder van ons zoekt zijn eigen balans om deel te nemen aan de wereld zonder ons herstel op te offeren of onszelf in gevaar te brengen.

Met een basis van intimiteit en veiligheid in de fellowship, kan het gemakkelijker zijn om de wereld in te trekken. Leren te leven en dienen volgens de tradities geeft ons bepaalde vaardigheden die zeer welkom zijn buiten de kamers. Bereidheid, eerlijkheid en geloof in eenheid plus vertrouwen in het proces, maken ons waardevol waar we maar willen dienen. We weten hoe we onszelf nuttig kunnen maken, hoe we onderwijsbaar moeten zijn, hoe we respect tonen en hoe we anderen kunnen laten spreken. In staat zijn te focussen op een primair doel en hier creatief naartoe te werken, maakt zozeer deel uit van onze manier van leven dat we het misschien niet beseffen hoe zeer dit gewaardeerd wordt in de gehele wereld. Door leren te dienen, krijgen we vaardigheden om te leiden. Maar het is door onze relaties in NA dat er een bepaald soort werk gebeurt, en dat is één van de redenen waarom het voor ons zo belangrijk is om ons te verbinden binnen de fellowship.

Met al ons gepraat over NA als laatste toevluchtsoord, of de plaats waar we moeten zijn, de plek waar we altijd welkom zijn wat er ook gebeurt, verliezen we soms uit het oog wat een fantastisch ding we hebben. Wanneer we anderen toestaan ons herstel te zien en wat het betekent om de fellowship in ons leven te hebben, zijn we soms verrast hoe aantrekkelijk het is. Het is voor ons niet ongebruikelijk om een niet-verslaafde te horen zuchten: "Ik wou dat ik had wat jij allemaal hebt". Ze kunnen de schoonheid van het geschenk zien, maar ze begrijpen misschien niet wat er op het spel staat met ons "lidmaatschap" of wat we hebben moeten doen om 'onze plek' te verdienen. Als ze geluk hebben zullen ze dat nooit begrijpen. Wij kunnen blij zijn met hun voorspoed, net als we dankbaar zijn voor dat we hebben wat wij doen.

We leren om zorgzaam te zijn en te delen met anderen. Ook al kunnen de grenzen heel anders zijn met mensen van buitenaf, we kunnen de beginselen die we bij ons herstel leren, in al onze aangelegenheden toepassen. Eerlijkheid en oprechtheid worden bijna altijd gewaardeerd. We denken soms dat we de enige zijn die door pijn in het nauw gedreven zijn, maar andere mensen hebben ook hun verhalen. Wanneer we met hen delen ontdekken we dat we veel van elkaar kunnen leren.

5.4. Familie

Onze relaties met onze families kan een van onze grootste uitdagingen zijn. Er is nooit maar één soort gevoel die we hebben voor onze gezinsleden. Er zijn momenten dat we onze kindertijd alleen door een roze bril zien, en soms vergeten we dat er überhaupt enige vreugde of waarde was. De lijst met echte en ingebeelde pijn aan beide kanten kan moeilijk zijn om aan voorbij te geraken. Of ze nu nog in ons leven zijn of niet, onze relatie met onze familie is voor de meesten van ons van cruciaal belang.

Als we een voortdurende relatie met onze familie hebben, kunnen we misschien niet wachten tot we bij de negende stap zijn om alle moeilijkheden in die relaties op te lossen. Of we het nu ooit wel of niet formeel goedmaken met onze gezinsleden, we moeten elke keer dat we ze zien omgaan met de gevolgen van onze daden - en de gevolgen van ons herstel.

Goedmaken betekent verandering, en onze relatie met onze families verandert tijdens en door ons herstel. Sommigen van ons kiezen ervoor om er een nieuwe afstand in te leggen. Een lid herinnerde zich dat hij een tijdje moest verhuizen: "Het waren aardige mensen, maar ik moest erachter komen wie ik was, en dat kon ik niet in mijn familie." Een ander lid ontdekte dat goedmaken betekende dat ze geen misbruik meer tolereerde, en vond dat ze eindelijk toestemming had om uit een destructief huishouden te stappen.

Aan de andere kant verlangen velen van ons naarmate we herstellen naar een veel nauwere band met ons gezin dan voorheen. We genieten van ons gezin, en het vermogen om aanwezig te zijn en deel te nemen als een gezond, verantwoordelijk gezinslid is een beloning op zich. Wat we leren over lidmaatschap van NA kan ook op ons gezin van toepassing zijn. Als we openstaan en bereid zijn om van dienst te zijn, kunnen de beloningen veel groter zijn dan onze inspanningen. Soms zijn dat de directe beloningen van het vinden van liefdevolle en productieve relaties met de mensen voor wie we zorgen. Zelfs als de beloningen niet zo direct zijn, kunnen we ze in de loop van de tijd zien: ons gedrag aanpassen is iets dat we niet doen om een reactie van anderen te krijgen, maar om onze eigen relatie met onszelf, onze Hogere Macht en de wereld om ons heen te veranderen. Als we leren te verschijnen zonder woede, wrok of angst, ontwikkelen we een emotionele volwassenheid die we misschien niet hadden verwacht.

Het is een uitdaging om de oude manieren van samenzijn met ons gezin los te laten, vooral wanneer die manieren in ons voordeel werkten. Soms geeft NA-service ons een kijkje in onze patronen thuis. We kunnen onszelf dezelfde rollen zien spelen als elders in ons leven: we treden op als slachtoffer of redder, bemiddelaar of aanstichter. Soms is het positief en soms niet. Maar het vermogen om deze patronen in een bepaald gebied van ons leven te zien, stelt ons in staat ons gedrag in al onze relaties te veranderen.

Als mensen gewend zijn ons te redden of verantwoordelijkheid voor ons te nemen, kan het het eenvoudigst lijken om ze gewoon daarmee door te laten gaan. Als we onze eigen inventaris opmaken, kunnen we de prijs zien die we betalen voor het niet nemen van verantwoordelijkheid voor onszelf in onze relaties, onze carrières en vooral in onze geest. De knopen doorhakken van onze afhankelijkheid van anderen kan zonder onnodige hardheid. We zijn dankbaar voor de mensen die ons proberen te helpen, ongeacht of we hun hulp aanvaarden of niet. We proberen de wijsheid van de zevende traditie in gedachten te houden: "Alles heeft zijn prijs, ongeacht de bedoeling." We doen ons best om hulp te aanvaarden wanneer we die nodig hebben, en om ons eigen gewicht te dragen wanneer we kunnen. Er is een grote vrijheid in het nemen van verantwoordelijkheid voor onszelf. We zijn in staat onszelf in de ogen te kijken en duidelijker te zijn over onze motieven.

Na vele jaren van herstel kwam een lid in de positie om voor haar ouders te zorgen, met wie ze het in haar jeugd moeilijk had gehad. "Onlangs is duidelijk geworden hoe menselijk en kwetsbaar ze zijn", zei ze. "Mijn gevoelens worden gekwetst als mijn vader niet meer weet wie ik ben, maar in het grotere geheel maakt het niet uit, want ik herinner me wie hij is." Sommige van onze moeilijkste momenten bevatten de sleutels tot het genezen van diepe en pijnlijke littekens. In herstel komen de beloningen vaak als we niet op zoek zijn naar iets anders dan het volgende juiste om te doen.

Het zal ons misschien verbazen hoeveel verschillende manieren mensen door deze dingen heen werken. Zelfs als we professionele hulp zoeken om onze jeugd- en gezinsrelaties aan te pakken, hoeft ons herstel bij NA niet opgeschort te worden. Integendeel, de basis van ons programma ondersteunt ons terwijl we worstelen met

krachtige gevoelens en herinneringen. Terwijl andere leden hun liefde en medeleven delen, leren we opnieuw dat we niet zo alleen zijn als we ons voelen.

Als we eerlijk naar ons leven kijken, kunnen we het goede en slechte zien, zelfs in de meest gecompliceerde gezinnen. Het herstelproces biedt ons de vrijheid om te kiezen wat we uit ons verleden naar voren willen halen en wat we achter willen laten. Het is niet altijd even gemakkelijk om te doen als om het te zeggen, maar het vermogen om de beslissing te nemen vergroot de kans om het uit te voeren aanzienlijk. Onze oldtimers herinneren ons er soms aan: "Als je niet weet wat je wilt, krijg je het waarschijnlijk niet."

Veel patronen in relaties die ons gedurende ons leven zijn bijgebleven, zijn al vroeg ontstaan. We zijn niet geboren met al deze schade. Maar we leven met de gebeurtenissen uit ons verleden, en sommige daarvan zijn traumatisch. Misbruik neemt vele vormen aan en niet onze hele geschiedenis is gemakkelijk om te benoemen. Aan welke kant van de vergelijking we ons ook bevonden, de herinneringen achtervolgen ons. Onze geschiedenis laat ons achter met problemen die keer op keer naar boven komen: schaamte, angst, de overtuiging dat we ons bestaan moeten rechtvaardigen, en een gevoel van vervreemding van onszelf, ons lichaam en andere mensen. In onze relaties komt dit naar voren als een gevoel van mislukking voordat we zelfs maar beginnen. Het lijkt onmogelijk voor ons om een zogende, liefdevolle relaties te hebben, dus het eerste teken van wrijving of spanning lijkt onze ergste vermoedens te bewijzen. We escaleren of lopen weg voordat onze angsten de kans krijgen om uit te komen - of worden weerlegd.

In het reine komen met onze ervaringen gebeurt in de loop van de tijd, in lagen: er zijn problemen die we onmiddellijk moeten aanpakken als we het leven clean willen tegemoet treden, en problemen waarvoor we een basis voor herstel moeten ontwikkelen om het hoofd te kunnen bieden. De bagage die het langst met ons heeft meegereisd, zijn de dingen die het meest waarschijnlijk gevoelens van hopeloosheid veroorzaken. Er zijn tijden dat we erg gefrustreerd kunnen zijn als we geconfronteerd worden met dezelfde problemen die we jaren eerder hadden aangepakt, maar we vinden steeds meer vrijheid als we ze blijven afbreken. Als we in de greep zijn van een oud patroon, moeten we onze hoofdzaak herinneren: niet gebruiken, wat er ook gebeurt! Er kan een lange tijd zitten tussen het werk dat we aan een bepaald onderwerp doen en ons besef dat er verandering heeft plaatsgevonden.

Voor degenen onder ons met langdurige patronen van pijnlijke relaties, kan het verrassend zijn om het aantal langdurige, liefdevolle relaties op te merken die we in het fellowship hebben. Liefde besluit ons. Alleen al het feit van die liefde, en haar onmiskenbare aanwezigheid in ons leven, doet haar eigen stille werk om de wonden te genezen die niets anders lijkt te bereiken.

5.5. Ouder zijn

Misschien verandert niets ons perspectief op onze kindertijd zo goed als het krijgen van eigen kinderen. We krijgen een ander perspectief op de ervaring van onze ouders, en we zien onszelf ook door de ogen van onze kinderen. We willen het zo graag goed doen, maar we weten niet precies wat dat betekent. Een goede ouder zijn kan voor ieder van ons verschillende dingen betekenen. Maar wat we ons ook voorstellen, we willen het goed doen. We kunnen zo verstrikt raken in onze theorieën en verwachtingen over wat het betekent om ouder te zijn, dat we vergeten dat het een relatie is. Alle dingen die we leren over relaties in herstel, kunnen ons als ouders helpen. We zien alle problemen waarmee we worstelen in andere relaties, op de een of andere manier naar voren komen in onze relatie met onze kinderen.

We leren goed te luisteren en te communiceren op een manier waarbij we gehoord kunnen worden. Net als bij sponsoring, leren we onze kinderen ze te ervaren en te accepteren zoals ze nu zijn. Misschien wel het allerbelangrijkste is dat we leren dat als we onze zelfobsessie aan de kant schuiven, we liefde, compassie, empathie en intimiteit kunnen ervaren. Als we vrede sluiten met onszelf, vinden we vrede met de mensen om ons heen, inclusief onze kinderen. Als we zelfacceptatie beoefenen, kunnen we onze kinderen accepteren zoals ze zijn. Misschien is het beste geschenk dat we onze kinderen kunnen geven, acceptatie van zichzelf. En aangezien we niet kunnen geven wat we niet hebben, kan hetgeen wat we voor onze kinderen willen, ons motiveren op onze eigen reis.

Kinderen krijgen is een levenslange verbintenis, of we het nu zorgvuldig en bedachtzaam aangaan of geheel onverwachts. Een van de dingen die ouderschap onderscheidt van andere relaties tijdens herstel, is dat het constant is; we houden nooit op ouders te zijn, ook al zijn we niet altijd in de buurt van onze kinderen. Of we nu constant bij onze kinderen zijn of ze helemaal nooit zien, het feit dat we ouders zijn, stelt ons bloot aan een kracht van liefde die we misschien niet eerder kenden. We zijn bekwaamer - en kwetsbaarder - dan we ons hadden voorgesteld. Het krijgen van kinderen opent voor ons een diepere verbinding dan enig ander in ons leven, maar tegelijk het is ook een levenslange les in loslaten.

Velen van ons gaan ervan uit dat ouder zijn iets is dat we instinctief moeten weten en het kan moeilijk zijn om hulp te vragen. Het principe van openheid van geest, helpt ons om leerzaam te blijven en om overal om ons heen te zoeken naar leraren. Sommigen van ons vinden de steun die we nodig hebben door onze kinderen naar bijeenkomsten te brengen en ze op te voeden ondergedompeld in de gemeenschap; anderen van ons hebben kinderen die helemaal geen idee hebben dat we in herstel zijn. Welke keuzes we ook maken over hoe ons gezin en onze gemeenschap elkaar kruisen, we weten dat de vaardigheden die we in herstel leren, ons in elke fase van ons leven betere ouders, partners en kinderen voor onze ouders maken.

Er is een breed scala aan ervaring bij het zijn van een herstellende ouder. Sommigen van ons hebben onze kinderen bij ons tijdens onze verslaving en ons herstel; sommigen beginnen een nieuw gezin nadat we clean zijn geworden; sommigen van ons hebben nooit zelf kinderen, maar worden toch een belangrijk onderdeel van het leven van een kind. Het is moeilijk om over de ervaring te praten zonder afgeleid te worden door onze verschillende theorieën of opvattingen over ouderschap, of zelfs onze verschillende communicatiestijlen. We hebben allemaal een mening over wat goed en fout is. Herstel met behulp van NA, geeft ons de vrijheid om erachter te komen wat goed is voor ons en de kans om het zo goed mogelijk na te leven. Net als dat er geen model is van de herstellende verslaafde, is er ook geen model van de herstellende ouder.

Als we verantwoordelijkheid hebben voor onze kinderen, kan het erg verwarrend zijn om te onderscheiden wat wel en niet onder onze controle valt. Door een inventaris te maken, kunnen we uitzoeken wat we geloven, zodat we er beter naar kunnen handelen. 'Ik schrok toen ik erachter kwam dat we een baby zouden krijgen. Ik had geen idee wat ik moest doen. Mijn sponsor vroeg me een paar simpele vragen te uit te schrijven die voor mij erg behulpzaam waren: Wat is een kind? Wat zijn de behoeften van een kind? Wat zijn de verantwoordelijkheden van een kind? Wat is een ouder? Wat zijn de verantwoordelijkheden van een ouder? " Ouderschap is een gebied waarop ons egocentrisme echt schade kan aanrichten. Door aan een herstelprogramma te werken, worden we niet meegesleept in onze zelfobsessie en kunnen we inzien wanneer we oude patronen opnieuw creëren die we niet willen doorgeven aan de volgende generatie. Simpelweg een

leven leiden van eerlijkheid en integriteit vormt een patroon voor verandering. Ons voorbeeld leert onze kinderen meer dan onze woorden ooit kunnen.

Als we een tijdje van onze kinderen zijn gescheiden, moeten we elkaar misschien weer leren kennen terwijl we met elkaar leren omgaan. Er is vaak een strijd als we ons herenigen met onze kinderen; ze hebben hun eigen gevoelens over wat er is gebeurd en het kan pijnlijk zijn om ze te erkennen. Onze relatie met onze kinderen kan niet alleen worden vergiftigd door de schade die we aanrichten door onze verslaving, maar ook door de schuld en schaamte die we voelen voor wat er is gebeurd. Zelfhaat is gewoon een andere vorm van zelfobsessie en maakt ons blind voor de behoeften van de persoon die voor ons staat. Als we onze eigen wil aan de kant zetten, ontdekken we dat we in elk stadium van het leven van onze kinderen goede ouders kunnen zijn; zelfs als ze al volwassen zijn, hebben we ze nog steeds iets te bieden. Onze ervaring met onbaatzuchtig service verlenen in herstel leert ons dat als we ons bereidwillig opstellen, de kansen om een ander te helpen vanzelf zullen komen.

"Ik liet mijn kinderen de leiding nemen over de liefde. Ze toonden me warmte en koestering die ik nooit heb gekend en ik leerde om te stoppen met de controle uit te oefenen en gewoon te genieten, 'zei een andere herstellende ouder. "De grote, warme familie van mijn partner heeft mijn kind geleerd lief te hebben, te knuffelen en terug te bellen. Ik leer van hem om hun genegenheid te accepteren voor wat het is, zelfs als het voor mij ongemakkelijk voelt. " Een deel van de vreugde en de moeilijkheid van ouderschap is dat we constant aan het experimenteren zijn. Geen twee kinderen zijn hetzelfde en geen twee ouders zijn dat ook. We leren onze overtuigingen aan de realiteit aan te passen, ons gedrag te analyseren en de tools die we in NA leren te gebruiken om een gezin op te bouwen waar we graag een deel van uitmaken.

Maar zelfs de beste ouders kunnen momenten hebben dat ze er niet zo zeker van zijn of ze hun kinderen leuk vinden. Wij zijn mensen; we zijn niet de Hogere Macht van ons kind en er zijn momenten wanneer het beste is om gewoon niet het volgende verkeerde te doen. 'Ik rende de badkamer in en deed de deur dicht', zei een vrouw. "Ik zou op mijn knieën gaan en gewoon bidden totdat het verlangen om mijn kind te slaan voorbij was." Een ander zei: "Ik zou naar mijn kamer gaan en gewoon bidden voor bedtijd." Onze frustratie en onze angst kunnen ertoe leiden dat we reageren op manieren waarvan we denken dat we daar al overheen zijn gegroeid. We zijn niet perfect, maar we worden beter. We beginnen met geen kwaad te doen en ontdekken dat we veel goeds kunnen doen, als we bereid zijn het te proberen.

Kinderen krijgen tijdens een actieve verslaving is altijd moeilijk. Over het algemeen zijn zelfs de slechtste ouders niet van plan hun kinderen schade te berokkenen, maar in onze verslaving schaden we hen door wat we doen en wat we niet doen. Sommigen van ons deden ons best daarbuiten, maar kwamen toch te kort: "Ik dacht dat een goede ouder zijn, betekende dat ik fastfood en speelgoed voor mijn zoon kocht met het geld dat ik verdiende door te stelen", zei een lid. In veel gevallen leek het voor alle betrokkenen eenvoudiger als we er gewoon niet waren. We lieten onze kinderen achter bij hun andere ouder, bij onze familieleden of in pleeggezinnen terwijl we onze verslaving nastreven, en ontdekten toen we clean werden dat ons verlangen om een goede ouder te zijn niet genoeg was om ouders van ons te maken. Sommigen van ons waren fysiek aanwezig, maar emotioneel afwezig of onvoorspelbaar. Sommigen van ons weten dat we meer schade hebben aangericht dan we kunnen herstellen: „Ik was een slechte ouder”, zei een lid. "Het valt niet te ontkennen, en ik kan de schade op geen enkele manier ongedaan maken. Ik zal er een heel leven aan besteden om het goed te maken. "

We weten dat we onze eigen kinderen hebben geschaad, maar soms vergeten we de andere kinderen die om ons heen waren in onze verslaving: we babysitten toen we gebruikten, of we negeerden de verwaarlozing en misbruik van kinderen op de plaatsen waar we gebruikten. Als we de schade niet ongedaan kunnen maken, kunnen we er in ieder geval mee stoppen. Dat maakt op zich al een wereld van verschil. Het programma helpt ons te stoppen met het aanrichten van schade, en geeft ons vervolgens de mogelijkheid om onze ervaring met anderen te delen door middel van bijeenkomsten, sponsoring en de kracht van het voorbeeld. We kunnen de cycli in ons eigen gezin doorbreken en anderen helpen het ook beter te doen met hun kinderen.

Aan de andere kant willen sommigen van ons de verantwoordelijkheid nemen voor meer dan we mogelijk zouden kunnen controleren. We zien onze kinderen worstelen en willen onszelf de schuld geven van hun moeilijkheden. We projecteren het ergste, gebaseerd op onze eigen ervaring. Het is een ander soort

egocentrisme om ons kind niet te zien als wie hij of zij is, maar als een weerspiegeling van onszelf, ons ouderschap of onze beslissingen. "Ik dacht dat mijn kind een kleine versie van mij was", zei een lid. "Ik dacht gewoon dat we dezelfde dingen leuk zouden vinden en dezelfde dingen zouden willen en op dezelfde manier zouden denken. Het kostte een vreselijke strijd om erachter te komen dat hij zijn eigen persoon is, maar ik ben hem dankbaar. Nu leren we elkaar kennen. Hij is mij niet, maar hij is iemand die ik echt leuk vind. " Door erop te vertrouwen dat onze kinderen hun eigen pad en hun eigen relatie met een Hogere Macht hebben, kunnen we een nieuw begrip krijgen van onze eigen Derde Stap. Als we uit de weg gaan, komen onze kinderen in beeld als de unieke mensen die ze zijn. Ons herstel is een boodschap voor hen en voor ons dat er zaken zijn als tweede kansen.

Vaak zien we tekenen van onze eigen ziekte bij onze kinderen, en het is niet altijd duidelijk of ze gewoon een fase doormaken of dat ze verslaafd zijn zoals wij. We wankelen tussen ontkenning van wat er gebeurt en het labelen van lastig gedrag als een symptoom van verslaving. Ons verlangen om onze kinderen onze ervaring te sparen, kan er soms toe leiden dat we te snel aannemen dat we weten wat het beste is. Ervoor zorgen dat onze kinderen toegang hebben tot herstel, betekent misschien dat we het niet te hard moeten opdringen. Zelfs voor de mensen van wie we het meest houden, is dit nog steeds een programma van aantrekkingskracht.

Velen van ons hebben onze kinderen op de een of andere manier verloren: ze zijn van ons afgenomen, of we hebben ze opgegeven om hun veiligheid te garanderen, of er is iets met hen gebeurd. Voor sommigen van ons is dit de diepste wond van onze verslaving, het verlies dat we het meest acuut voelen. Met de tijd en de tools van het programma beginnen we te genezen, of onze relatie met hen nu is hersteld of niet.

Als we het geluk hebben onze kinderen bij ons te hebben tijdens het herstel, kunnen we ontdekken dat ons proces en dat van hen echt niet zo verschillend zijn: "We zijn naast elkaar opgegroeid", zei een verslaafde. "Ik was net zo goed een kind als zij, en ik moest de ouder van ons allemaal zijn. Het is behoorlijk gênant als je kinderen sneller volwassen worden dan jij. " We hebben hulp nodig, we hebben advies nodig en we hebben de kracht van het voorbeeld nodig. Als we ons wenden tot onze vrienden in NA, de mensen in onze gemeenschappen en de andere volwassenen in het leven van onze kinderen, vinden we de tools en informatie die we nodig hebben. "Ik was een alleenstaande ouder, maar ik deed het niet alleen", legde een lid uit. Als we vrij zijn om hulp te vragen, zijn we in staat om de middelen te verwerven die we nodig hebben om onze kinderen op te voeden zoals we denken dat goed is.

Of we nu met een gezin herstellen of niet, we hebben de neiging om er 1 te bouwen zodra we hier zijn. Sommigen van hen zien eruit als de gezinnen die we gewend zijn: we zoeken een partner en krijgen kinderen, of zoeken een partner en delen de kinderen die we al hebben. Maar we stellen gezinnen ook op andere manieren samen: we nemen de kinderen op van familie of vrienden die niet in staat zijn hun eigen gezin op te voeden; we adopteren of koesteren. We combineren gezinnen in verrassende patronen. "Ik was diepbedroefd toen ik hoorde dat een van de gevolgen van mijn verslaving was dat ik geen kinderen kon krijgen. Een sponsee deelde haar stappenwerk met mij en ze vroeg zich hardop af of de kinderloze moeder hier was om het moederloze kind te bemoederen. Het was alsof er een licht aanging - ik keek de kamers rond en er waren kinderen vers van de straat die niemand hadden, en het leek alsof Gods wil voor mij duidelijk was. " Sommigen van ons zorgen uiteindelijk voor bejaarde of zieke vrienden die geen eigen gezin hebben. Hoe het ook zij, velen van ons vinden ons huis vol liefde en vol met mensen van wie we houden, of we nu familie zijn of niet. De banden die ons binden zijn niet beperkt tot degenen die we voor het eerst herkennen als we in eenheid samenkomen. Familie kan voor sommigen van ons een behoorlijk moeilijk concept zijn. We sluiten er op de een of andere manier vrede mee, soms door het helemaal opnieuw uit te vinden.

5.6. Goedmaken en verzoening

Naarmate ons gedrag verandert, laten we niet langer een pad van chaos en schade achter. Maar wij erkennen dat we dingen niet ongedaan kunnen maken; er zijn situaties waarin het moeilijk voor andere is, om de schade die wij hebben veroorzaakt, te vergeven. Het goedmaken is nodig om vrij van schuld te leven, vrij van schaamte en wroeging die ons gevangen houdt in zelfvernietiging. Maar het proces begint noch eindigt wanneer we met de persoon die we schade hebben berokkend gaan zitten om dat gesprek te voeren. Met behulp van onze sponsor, verzoenen we ons met de waarheid van onze daden en beginnen we met het proces van vrede sluiten met de gevolgen van onze acties. Een eerlijke relatie met onszelf en echte, tastbare verandering in ons leven zijn nodig, wil het goedmaken veel waarde hebben. Er is een reden waarom we zo laat in de stappen aan dit werk toekomen. Het proces is een van de allerbelangrijkste die we ooit ondernemen en we beginnen er niet lichtzinnig aan.

Het goedmaken (making amends) in woord is cruciaal maar is slechts een deel van het proces. Het positief veranderen van ons gedrag betekend dat de veranderingen in onze persoonlijkheid en ons gedrag betrouwbaar en consistent worden, in het leven van degenen om wie we geven. We doen dit ongeacht of de mensen om wie wij geven veranderen, ongeacht of ze ons vergeven of niet, ongeacht of onze relatie wordt wat wij wensen. Als we onze kant van de straat opruimen, kunnen we ons gemakkelijker in hart en geest voelen. Maar dat kan geenszins andere verplichten om hun aandeel op te ruimen, noch suggereert het dat onze families op magische wijze zullen veranderen in wat wij altijd wenste dat ze waren. Het is meer waarschijnlijk dat we vrede leren te sluiten met de gezinnen die we hebben en om de realiteit te accepteren van wie ze zijn. We leren met ze om te gaan hoe ze zijn, zonder voorwaarden of verwachtingen.

Er zijn sommige mensen die ons nooit vergeven. Vaak zijn deze mensen onderdeel van onze familie. Hoe graag we hun vergeving ook willen, de simpele waarheid is dat dit pas zal gebeuren als zij er klaar voor zijn. Hiermee leven kan enorm lastig zijn. Het verlangen om het op te lossen kan zo krachtig zijn dat we de dingen erger maken door ze niet los te laten in plaats van ze de tijd te geven om op "hun moment" te herstellen.

Een fellow deelde dat twaalf jaar na haar aanvankelijke "amends", haar dochter eindelijk verklaarde dat ze was vergeven. Ze zei; "Het was een zegen dat ik al die jaren niet wist dat ze hier nog steeds mee aan het worstelen was, want als ik het zou weten weet ik niet of ik het los zou kunnen laten en of wij ooit op dit punt zouden zijn gekomen."

Wat we ook moeten zeggen tegen de mensen die we hebben gekwetst, we weten dat de beste manier om het goed te maken is door te veranderen. En ook al kunnen we de diepte van onze verandering voelen kan het voor mensen die met onze verslaving worstelde, een lange tijd duren om er vertrouwen en geloof in te hebben. We kunnen zelf moeite hebben om te vertrouwen. Wij koesteren dezelfde twijfel of de veranderingen die we aanbrengen wel blijvend zijn en als anderen niet geloven dat we zijn veranderd, kunnen we samen met hen in deze valkuil vallen. Mensen om ons heen hebben, die in ons en in ons herstel geloven kan essentieel zijn om dit proces te doorlopen zeker als dit een langdurig proces is. De beloning kan een diepe zelfacceptatie zijn: we vergeven onszelf, we vergeven anderen, en we vinden gemoedsrust - ongeacht wat anderen denken, voelen of ons vertellen. Een lid deelde: "Ik ben niet wie ik was, ongeacht wie er niet overtuigd is. Die leugen is dood."

Verzoening is een belangrijk spiritueel principe om te overwegen: we komen in het reine met de realiteit van onze acties en we verzoenen ons ook met mensen met wie we in conflict waren.

Soms betekent verzoening dat we de relatie herstellen naar hoe het voorheen was, of naar een nieuwe staat gebaseerd op de huidige realiteit. Soms betekent het dat we er vrede mee moeten sluiten dat de relatie met deze persoon over is. Verzoening kan ook het herstellen van de balans betekenen zoals men dat ook in de boekhouding doet. Als we ons iets toe-eigenen dat niet van ons is, bijvoorbeeld wanneer we de verantwoordelijkheid nemen voor de gevoelens of daden van iemand anders, zijn we uit balans en het resultaat is vaak schadelijk. We doen wat we kunnen om de schade die we hebben aangericht goed te maken, het evenwicht in onze relaties te herstellen en de uitkomst los te laten. Geconfronteerd worden met de reacties van sommige mensen uit ons verleden kan ons een veel duidelijker beeld geven van wie we waren, en het kan enig werk vergen om daar vrede mee te sluiten. We willen er heel bewust van zijn wie we aan het

worden zijn en deze nieuwe informatie omtrent ons verleden gebruiken om ons te helpen vooruitgang te boeken.

Als het goedmaken te maken heeft met verandering, is één verandering die we aan kunnen brengen, dat we onszelf niet meer aan misbruik onderwerpen. De balans vinden tussen iemand aanhoren en onszelf in gevaar brengen is moeilijk. Wij zijn de enigen die kunnen zeggen waar die grens ligt, en misschien vinden we hem niet op dat moment. Zoals bij zoveel dingen waar we aan werken en waar we doorheen gaan in herstel, komt het in lagen. Het kan handig zijn om te weten dat iets een keer te benoemen niet noodzakelijkerwijs betekent dat we "klaar" zijn met een probleem, een herinnering of een goedmaking. Er wordt ons voortdurend meer onthuld en soms leren we, tijdens het omgaan met wat we weten, meer dan we hadden verwacht.

De wetenschap dat iemand ons niet vergeven heeft is moeilijk maar hierdoor vinden we maten van vergeving en acceptatie waarvan we niet wisten dat ze mogelijk waren. Het geeft ons een duidelijker beeld van waar stap 9 voor bedoeld is en we leren het verschil tussen hoop en verwachting weten. Hoe graag we ook willen dat iemand ons vergeeft of zijn/haar eigen aandeel erkent in een situatie waarin de schade wederzijds was, hebben we geen enkel recht of reden om dit te verwachten. Soms begint het pad tot zelfvergeving met iemand anders vergeven voor hun gebrek aan vergeving. Wanneer we hen vergeven kunnen we misschien compassie opbrengen voor de pijn die zij ervaren door de wrok die ze met zich meedragen en voor de pijn die wij hen in de eerste plaats hebben aangedaan. We begrijpen dat de beleving van pijn/schade voor iedereen anders is. Dingen die wij makkelijk los kunnen laten vindt iemand anders soms onvergefelijik. Het is niet aan ons om te beslissen of te veranderen. Wanneer we de zwaarte van de schade die we hebben aangedaan begrijpen kunnen we zien dat het accepteren van hun gebrek aan vergeving, een deel van ons goedmaken is. We realiseren ons ook dat ons vergeven gevolgen kan hebben voor degene waarmee we het goed proberen te maken. Het kan hun andere relaties of hun eigenwaarde in gevaar brengen. Wij zijn de enige over wiens herstel we enige controle hebben. We kunnen alleen ons eigen aandeel proberen goed te maken. De rest ligt niet in onze handen en we oefenen met loslaten.

Wonderen gebeuren en we zijn niet de enige die herstel ervaren. Soms is verzoening mogelijk maar niet op ons moment en niet op onze voorwaarden. We oefenen vergeving, geduld en acceptatie. We moeten het tijd geven, tijd.... zelfs al duurt het een mensenleven. In de tussentijd zijn we omringt met mensen die in ons geloven en om ons geven en als we opletten is er altijd iemand die onze hulp nodig heeft. We kunnen onze liefde geven aan de mensen die het verwelkomen, bouwen aan en het koesteren van relaties die vandaag in ons leven aanwezig zijn.

5.7. Romantische relaties

De basistekst biedt een suggestie over romantische relaties: dat we beginnen met te schrijven over wat we willen, waar we om vragen en wat we krijgen. Wanneer we deze eenvoudige vragen onderzoeken, beginnen we te zien hoe we de hulpmiddelen van herstel kunnen gebruiken om ons gedrag en onze ervaring van intimiteit te veranderen. We leren onze motieven te controleren en eerlijk te zijn over wat we willen; we beginnen ons los te maken van onze oude bagage en ervaren relaties in de tegenwoordige tijd. Door principes als eerlijkheid, moed en geloof in praktijk te brengen, gaan we open staan voor de mogelijkheid van liefde, acceptatie en vertrouwen in ons leven.

5.7.1. Romantische relaties - Wat willen we

We horen vaak dat als we vroeg in herstel een lijst voor onszelf zouden maken van wat we wilden, we onszelf tekort zouden doen. Dit is niet alleen in het begin waar - keer op keer zijn onze dromen voor onszelf een glimp van Gods wil, geen routekaart. Velen van ons hebben dit ook in onze romantische relaties ervaren. We nemen het project om een partner te vinden op ongeveer dezelfde manier aan als we zouden kunnen winkelen voor een nieuwe auto: we maken een lijst van de functies die we wel of niet willen, en beginnen de beschikbare modellen te evalueren op basis van onze lijst. Het zal ons misschien verbazen als we degene vinden die aan onze criteria lijkt te voldoen, de dingen nog steeds niet lopen zoals we hadden gepland.

Onze sponsor zou kunnen voorstellen om die lijst op onszelf te richten en te vragen wat er nodig is om de persoon te worden die we ons als partner voorstellen. Anderen zouden kunnen voorstellen om helemaal van zo'n lijst af te stappen en in plaats daarvan na te denken over wat een relatie zou vormen waarin we zouden willen zijn. Sommigen van ons zijn meesters in projectie: tegen de tijd dat we op een eerste date met iemand gaan, hebben we ons al een voorstelling gemaakt van de hele relatie, van stomend begin tot bittere scheiding. Onszelf toestaan aanwezig te zijn, betekent dat we een relatie met een persoon kunnen hebben in plaats van een fantasie. Door in het moment te leren leven, kunnen we genieten. Door vaardigheden als communicatie en actief luisteren toe te passen, principes als eenheid, mededogen en delen in praktijk te brengen, kunnen we leren de tools te gebruiken die we nodig hebben om een solide relatie te hebben, lang voordat we er daadwerkelijk zijn. Door dit gedrag is de kans niet alleen groter dat we krijgen wat we willen; ze maken ons ook gelukkiger en meer vervuld met waar we zijn.

Er staat zoveel in de weg van ons vermogen om de soort relaties te hebben die we willen: angst, egoïsme, bedenkingen, de overtuiging dat het gewoon slecht afloopt. Hoe meer we inventariseren, hoe duidelijker we de obstakels in onszelf zien die tussen ons en wat we willen staan. We verwarren onze impulsiviteit met intuïtie en stellen ons voor dat we verliefd zijn geworden zodra we enthousiast en opgewonden raken. Of misschien verzetten we ons tegen onze gevoelens. Als we ons hart niet willen riskeren, betekent dit dat ze nooit echt vol raken. Terwijl we leren ons open te stellen, leren we ook te overleven als we gekwetst zijn. Vreemd genoeg, aangezien het gemakkelijker wordt om dat soort pijn te weerstaan, lijkt het minder vaak voor te komen. We kiezen beter, gaan wat voorzichtiger in relaties en leren veel eerder tekenen van moeilijkheden te herkennen en aan te pakken. Gezonde relaties beginnen de chaos te vervangen die ons leven had verteerd. Soms missen we de chaos. Leven zonder het drama en de rommel van actieve verslaving is vreemd. We worden misschien gedwongen om drama te creëren in herstel, gewoon zodat het vertrouwd aanvoelt.

"Ga in je eerste jaar geen romantische relaties aan" is misschien wel het meest herhaalde, minst beluisterde advies in het fellowship. We hebben tijd nodig om met beide benen op de grond te komen, steun op te bouwen, aan de stappen te werken en erachter te komen wie we zijn, maar velen van ons nemen die tijd in het begin niet. Dit is als het bouwen van een huis zonder een fundering te leggen: vroeg of laat moet dat werk gedaan worden, en het is in het begin een stuk gemakkelijker dan te proberen een fundering te bouwen onder een staande structuur. Velen van ons die die tijd in het begin niet nemen, merken dat we die later nodig hebben. Als we die eerste breuk clean overleven, hebben we een redelijk goed idee van waar die tijd voor is.

We hebben niet allemaal een heel jaar nodig, en sommigen van ons hebben veel meer tijd nodig voordat we met daten beginnen. We kunnen zelfs ontdekken dat we gelukkiger en serener zijn als we alleenstaand zijn, en ervoor kiezen om zo te blijven. Als we er eenmaal achter zijn gekomen dat er niets is om bang voor te zijn en niemand het juiste antwoord geeft, kunnen we de grote vragen zelf beantwoorden en weten we dat we later

altijd van gedachten kunnen veranderen, als we daarvoor kiezen.

We willen een magische formule die relaties goed maakt: een jaar, drie jaar, na de vijfde stap, na de eerste keer afronden van de 12 stappen. De waarheid is veel eenvoudiger, maar moeilijker te definiëren. Sommigen van ons zijn nooit "klaar" en worstelen ons hele leven. We kennen leden die onze principes hebben geleerd, maar die veel mislukte huwelijken achter de rug hebben; we zien ook dat nieuwkomers in een relatie struikelen en deze op de een of andere manier laten werken. Als het werkt, nemen we graag de eer. Als het niet werkt, proberen we te begrijpen waarom. Er zijn altijd lessen. Ervaring is wat we krijgen als we niet krijgen wat we willen. Maar sommige lessen zijn zo duidelijk dat we niet hoeven te handelen om ze te leren. Door te oefenen ontwikkelen we persoonlijke verantwoordelijkheid, verantwoordelijkheid en onderscheidingsvermogen. Meestal weten we wanneer we iets verkeerd doen, misbruik maken van iemand die kwetsbaar is, controlerend, bedrieglijk of beledigend zijn - en we hebben de verantwoordelijkheid jegens onszelf en de ander om het te stoppen.

Het kan moeilijk zijn om toe te geven, maar de momenten waarop we het meest verlangen om een relatie te hebben, zijn vaak de momenten waarop we het minst toegerust zijn om er een aan te gaan. Velen van ons worstelen met de angst dat we nooit een partner zullen hebben, en dat het ontbreken van een levenspartner betekent dat we altijd 'alleen' zullen zijn. Dit soort angst leidt tot paniek - en tot pijn. Als we eenzaam of verdrietig zijn of proberen onszelf af te leiden, zijn we misschien bereid genoeg te nemen met dingen die we op de lange termijn niet echt willen. Wanneer onze prioriteit simpelweg niet is om alleen te zijn, zullen we waarschijnlijk onze waarden of onze prioriteiten in gevaar brengen, ons te snel binden aan een persoon die we net leren kennen. Er is een oud gezegde: "Pas op waar je voor bidt - misschien krijg je het wel."

We verwarren intensiteit of seks met intimiteit en zijn geneigd te denken dat iets serieus is als we eigenlijk alleen maar op zoek zijn naar afleiding en een oplossing. Of we nemen genoeg met seks, terwijl wat we eigenlijk willen liefde is. Omdat we bang zijn om alleen te zijn, herstellen we de leegte die we voelen met het hebben van een relatie. "Hij werd mijn hogere macht en drug-of-choice", zei een lid over de man met wie ze uitging toen ze een nieuwkomer was. "Ik belde hem de hele tijd, als ik me verveelde of eenzaam of gelukkig was en vroeg: 'Wat ben je aan het doen?' Ik was clean, zonder tools en een nieuwe obsessie. Er was niets veranderd." (Datzelfde lid meldde ook dat iemand haar had voorgesteld: "Als het na tien 's avonds is en het klinkt als een goed idee, doe het dan niet.") Soms lijkt het alsof ons nieuwste drug-of-choice, een ander persoon is. Het kan verrassend zijn om te ontdekken dat verliefd zijn op iemand zo gemakkelijk kan veranderen in zelf-obsessie - maar als we ons denken onderzoeken, kunnen we zien hoe bezorgd we eigenlijk zijn over of we wel worden opgemerkt en hoe we gezien worden.

Te vaak laten we ons herstel op de achterbank plaatsnemen bij het aangaan van een nieuwe relatie. We merken dat we vergaderingen missen, andere mensen minder vaak bellen en niet zo hard aan onszelf werken. Er is geen reden om verrast te zijn als de relatie eraan lijdt als we niet voor onszelf zorgen. Het kan aanvoelen alsof we essentiële energie uit de relatie halen, als we de tijd en ruimte nemen die we nodig hebben om aan ons programma te werken. We doen het werk om de persoon te worden die klaar is voor de relatie die we willen - maar we moeten het werk blijven doen om ook die persoon binnen de relatie te zijn. "Het is alsof je kunstmest strooit over je herstel," zei een lid. "Als je jezelf wilt leren kennen, ga dan een relatie aan." "Nee", zei een ander: "Als je je sponsor wilt leren kennen, ga dan een relatie aan!"

Sommigen van ons worden clean en beginnen een patroon van klaarblijkelijk serieuze relaties die allemaal rampzalig eindigen. Het drama van in en uit verliefdheid vallen kan zijn eigen beloning zijn en we lijken steeds weer dezelfde relatie te hebben met verschillende mensen. De intensiteit van prille liefde kan zo fascinerend zijn dat we er steeds weer naar zoeken. Soms is het ons gedrag in de relatie dat in de weg zit, maar soms zien we problemen al voordat de relatie begint - we merken dat we mensen kiezen die niet bij ons passen. We maken wel eens grapjes over het hebben van een "kapotte radar", maar de realiteit kan behoorlijk pijnlijk zijn. Het is niet verbazend dat sommigen van ons aan seks verslaafd raken. We willen iets waardoor we ons snel goed voelen. Soms kan alleen al het flirten een kleine high creëren - we spelen graag het spel. Het maken van de verbinding zorgt al voor een roes, zelfs voordat er iets "gebeurt". Dat wil niet zeggen dat het een probleem is voor ons allemaal, of zelfs voor diegene voor wiens relatie met seks vrijblijvend is. Zoals zoveel dingen bij herstel, is het geen probleem totdat het een probleem voor ons is. Misschien vragen we ons af of seks ons leven onhandelbaar maakt, of het bijdraagt aan ons geluk of ons ongeluk, of obsessie en dwang een rol spelen

in ons gedrag, of dat we liegen, geheimen bewaren of rondsluipen. We kijken eerlijk naar het feit of ons gedrag onze dierbaren schaadt - of dat het hen pijn zou doen als ze ervan op de hoogte waren.

We moeten eerlijk zijn over wat we doen. We zijn misschien op zoek naar een zinvolle relatie, of een leuke tijd, of we zijn misschien op zoek naar problemen. Als we onze motieven begrijpen wordt het een stuk gemakkelijker om de gevolgen te begrijpen. Het is niet zo dat we altijd krijgen waar we om vragen, maar als we het ene willen en om het andere vragen, zijn de gevolgen meestal teleurstellend. We kunnen nauwelijks hopen eerlijk en open te zijn met een partner als we nog steeds aan zelfbedrog werken.

Het gaat erom dat we ons op ons gemak voelen bij ons gedrag en onze beslissingen. Andere mensen hebben meningen, maar we leren te identificeren wat we willen, wat we geloven en hoe we kiezen om te leven. Dat kan er heel anders uitzien van het ene lid tot het andere, of van het ene punt in ons leven tot het andere. Gedrag dat comfortabel was tijdens het vroege herstel, kan later ondenkbaar zijn; of we kunnen na jaren clean zijn de vrijheid vinden om te experimenteren, die we in het begin nooit hadden. Het is volkomen logisch dat ons gedrag verandert naarmate onze behoeften, wensen en verlangens veranderen; het gaat erom dat we daar met onszelf duidelijk over zijn.

5.7.2. Romantische relaties - Waar we om vragen

Na verloop van tijd merken we een toenemende acceptatie van onszelf en onze omstandigheden. We leren van ons eigen gezelschap te genieten en op de juiste manier met onze eigen wensen en verantwoordelijkheden om te gaan. Het kan verrassend zijn als we merken dat we niet langer een partner 'nodig' lijken te hebben zoals we ooit deden. Wat nog verrassender is, is hoeveel gemakkelijker het is om ons op ons gemak te voelen met een partner als we eenmaal weten dat we een relatie willen, maar dat we die niet perse nodig hebben. Als we in plaats hiervan ondersteuning hebben, hebben we enkele van de middelen die we nodig hebben voor een succesvolle een-op-een-relatie, maar ook dat we de hulp hebben die we nodig hebben als de zaken niet gaan zoals we hadden gehoopt.

Relaties zijn een gebied waarop alleen oefenen het niet direct perfect maken. Een deel van het belangrijkste werk dat we doen om onze relaties te verbeteren, wordt helemaal niet in die relaties gedaan, maar met onze sponsors en vertrouwde vrienden. Zelfs met vele jaren clean, onderscheiden wat in ons hart en wat in ons hoofd zit, komt niet automatisch. We hebben nog een paar ogen nodig; we hebben een zorgzame, aandachtige luisteraar nodig om ons te helpen dingen op te lossen. Een goede sponsor is een sleutel tot het openen van de mogelijkheid voor verandering in de manier waarop we met anderen omgaan. Die relatie kan de basis vormen voor alle andere relaties die we hebben tijdens herstel. Sommigen van ons zijn lange tijd clean voordat we een sponsor vinden met wie we in contact komen. Misschien vinden we die luisteraar in een andere vertrouwde vriend. Waar we ook de veiligheid vinden om te beginnen, openheid over onze ervaring is van cruciaal belang om te veranderen.

Het is geen geheim dat verslaafden moeite hebben de werkelijkheid te accepteren. Dit geldt niet minder voor ons in onze intieme relaties: we raken verstrikt in een fantasie over wat onze relatie zou moeten zijn, en verliezen uit het oog wat het werkelijk is. Als we van een fantasie houden, worden we boos op de realiteit. Boosheid op de realiteit is het tegenovergestelde van acceptatie. We kunnen zo betrokken raken bij de fantasie van onze partner dat we woedend op hen zijn omdat ze dat beeld niet naleven. Soms is het beste wat we kunnen doen weglopen, maar vaak is weglopen de gemakkelijke uitweg. De reis is het leren accepteren van de persoon van wie we houden, ondanks alle manieren waarop ze niet passen bij onze fantasie over wie ze zouden moeten zijn of zouden kunnen zijn. Het is mogelijk dat volmaakte onvoorwaardelijke liefde iets is waar alleen een Hogere Macht toe in staat is, maar naarmate we dichterbij het bereiken van dit ideaal in ons eigen leven komen, bloeit onze geest. Hoe meer we liefhebben, hoe meer we in staat zijn lief te hebben. Hoe meer we onszelf openstellen om door onze relaties te groeien, hoe meer intimiteit we ervaren.

Met vele jaren clean, kunnen we ontdekken dat we volwassen lijken, dat ons leven er in veel opzichten uitziet zoals we dat willen - maar we worstelen nog steeds in onze intieme relaties. Het onderscheiden van volwassen en van onvolwassen liefde kan net zo lang duren als nodig is om volwassen te worden: het is een levenslang proces. Als we toegeven hoeveel van de schade in ons leven te maken heeft met seks en liefde, kunnen we zien hoeveel er kan worden gewonnen door op dit gebied weer gezond te worden. We werken aan de stappen om de wrakstukken van ons verleden op te ruimen; we gebruiken een sponsor om ons te helpen de wrakstukken van ons heden aan te pakken; we gebruiken de tradities om nieuwe manieren te leren om met anderen om te gaan. We zijn vrijgeviger en minder egoïstisch en angstig. We leren normen en grenzen te hebben, maar ook om open te staan: we kunnen zo rigide worden in onze eisen dat het vinden van een partner onmogelijk wordt. We laten onze verwachtingen van anderen los en beginnen een beetje meer voor onszelf te vragen.

Geleidelijk aan gaan we zien waar we moeten veranderen en waar we vast moeten staan in onze overtuigingen, ook al betekent dat dat we moeten wachten. We beginnen te zien wanneer onze overtuigingen ons beschermen, en wanneer ze ons keer op keer in dezelfde patronen drijven. "Ik heb geen angst om in de steek gelaten te worden", zei een lid. "Ik verwacht het." Als we het ergste verwachten, krijgen we het meestal. Leren van onze ervaring is belangrijk, maar bereid zijn te geloven dat we verder kunnen gaan, is ook cruciaal. Onszelf en anderen toestemming geven om te veranderen, betekent ook dat we ons overgeven aan de mogelijkheid dat we ons op een vreemd terrein bevinden: als we niet dezelfde relatie herhalen, kunnen we het gevoel hebben dat we helemaal niet weten wat we moeten doen. "Het heeft vele jaren geduurd", zei een lid, "maar in mijn laatste Vierde Stap was het plotseling duidelijk dat ik niet steeds weer met dezelfde persoon in aanraking kwam - ik was dezelfde persoon. Het maakte niet uit wie de andere persoon was, ik reageerde nog

steeds op dezelfde manier. " Iets anders doen is een risico, maar dezelfde fouten maken is een garantie voor mislukking. Een oldtimer zei het beste: "Vroeger dachten we dat we vertrouwensproblemen hadden, maar nu weten we dat we moed hebben."

Hoe meer ervaring we hebben met het vrij zijn van actieve verslaving, hoe meer we kunnen zien hoe onze verslaving ons in de bochten drijft, zelfs als we geen drugs gebruiken. De manieren waarop we schade aanrichten in ons leven of onszelf in gevaar brengen, hebben de neiging om zichzelf te herhalen. Een beetje duidelijkheid is misschien voldoende om een oud en pijnlijk patroon te veranderen. Soms kunnen we het maar al te duidelijk zien en het toch nog een keer doen. We onderzoeken onze motieven en onze bereidheid, we delen erover, we vullen notitieboekjes met een inventaris - maar daar zijn we nog steeds, we ervaren hetzelfde conflict in dienstverlening dat we deden in onze vorige baan of in dezelfde relatie met een andere partner.

Het kan gemakkelijk zijn om elkaar te beoordelen als we dit soort herhaling zien, maar de waarheid is dat het niet voorbij is totdat het voorbij is. Soms moet de pijn gewoon groot genoeg zijn; maar soms, terugkijkend, kunnen we zien dat er andere soorten genezing moesten plaatsvinden voordat we klaar waren om met sommige van die diep begraven dingen om te gaan. We zijn misschien teleurgesteld als we ontdekken dat onze tekortkomingen zijn weggenomen, maar niet in onze volgorde van voorkeur. Elke keer dat we door een emotionele storm gaan, krijgen we de kans om meer van de last van het verleden los te laten en meer vrijheid aan de andere kant te vinden. Onze toekomst wordt steeds minder bepaald door onze geschiedenis.

5.7.3. Romantische relaties - De moed om te vertrouwen

Er is geen goede of foute manier om liefde te ervaren, waar het om gaat is dat we onszelf het voorrecht geven. We houden van wie we houden. Het slaat niet altijd ergens op of het ziet er niet altijd goed uit op papier. Een gelukkig stel verwoordde het als volgt: "Het feit is, of we nu van elkaar houden of elkaar op enig moment niet kunnen uitstaan, het is echt leuk. We kunnen speels zijn, we kunnen vechten, we kunnen samenkomen en gewoon genieten van elkaars gezelschap. Het ziet er misschien van buitenaf een beetje raar uit, maar we genieten van elke minuut." Misschien hebben we ons maatje echt gevonden – of is er voor ons een les te leren. Als we loslaten en anderen laten zijn wie ze zijn, kunnen we onze eigen onzekerheden een beetje meer loslaten en eerlijk zijn over wie we zijn. Dat is geen bloedserieuze bewering: we kunnen speels en dom zijn, liefdevol en teder en bang of verdrietig. We kunnen eindelijk bevrijd zijn van dat vreselijke gevoel dat wie we zijn niet genoeg is, of denken dat als ze ons echt kenden, ze zouden vertrekken.

De relatie met onszelf bepaalt de kwaliteit van onze overige relaties. Het lijkt overduidelijk, maar "in het moment" kan het ons ontglippen. Als we ons niet erg goed over onszelf voelen, als we pijn hebben, als we ons eenzaam en onzeker voelen, willen we natuurlijk dat iemand anders ons vertelt dat we OK zijn. Maar hoe beter we onszelf kennen, hoe beter we onze behoeften kennen en weten wat we te bieden hebben. "Het helpt als tenminste één persoon in de relatie één van de mensen in de relatie kent," legt een lid uit, "maar ik ben soms een vreemde voor mijzelf ook al was ik niet nieuw. Eerlijk en nauwkeurig naar mijzelf kijken is iets dat komt en gaat. Ik merk dat, nu ik veel emoties kan benoemen, dit niet betekent dat ik op elk moment weet wat ik voel, met name wanneer mijn gevoelens sterk zijn. Ik ga nog steeds standaard om met boosheid, depressie, en weerstand als wat ik eigenlijk voel eenzaamheid, wanhoop, of angst is. Het uit zich zijwaarts bij de mensen die het dichtst bij mij staan. Ik troost me met de gedachte dat ik het nu eerder herken dan vroeger - bijvoorbeeld na een slechte week in plaats van een slechte maand of een relationele breuk, maar het is nog steeds niet verdwenen." We kunnen de beloningen van de tiende stap zien als we onze emoties beginnen te herkennen wanneer we ze hebben. Wanneer we onze eigen reacties kunnen identificeren, kunnen we ervoor kiezen om weloverwogen in plaats van impulsief te reageren.

Het toepassen van de principes in onze relatie betekent niet dat we iemand anders of nep zijn, maar het kan in het begin een beetje ongemakkelijk aanvoelen. Onze sponsor kan ons enorm helpen als we beginnen met het uitproberen van nieuwe manieren van antwoorden en reageren. Wanneer we proberen om oude, niet effectieve manieren van denken te vervangen door nieuwe ideeën en gedrag, ontstaan er misschien problemen die we nog niet eerder hebben gezien. We staan voor keuzes en uitdagingen die we niet aan zagen komen.

In een relatie zijn is een andere ervaring als we eenheid op de eerste plaats zetten. Wanneer we onze eigen behoeften opzijzetten en rekening houden met het welzijn van onze relatie of de familie als geheel, betekent niet, dat we het tolereren als onze behoeften niet erkend of vervuld worden. We beginnen te erkennen dat ieder van ons krijgt wat ie nodig heeft als we beide de relatie aangaan met bereidwilligheid en een geloof in dat wanneer we toestaan onze eenheid een prioriteit te laten zijn, we de resultaten aan een macht groter dan onszelf over kunnen laten.

Zelfvoorzienend zijn is een spiritueel principe, en leren om onze eigen gedachten te vertrouwen is een cruciaal onderdeel van onze ontwikkeling. Natuurlijk, we doen het niet alleen "op eigen houtje." We hebben de groep, we hebben onze sponsor, goede vrienden, en een Hogere Macht die ons helpen door te gaan. We delen onze triomfen en problemen met onze partner, maar we leren ze niet verantwoordelijk te maken voor onze stemming of de algehele kwaliteit van ons leven. Als we een slechte dag kunnen hebben zonder erop aan te dringen dat onze partner ook ongelukkig is, weten we dat er daadwerkelijk iets verandert. "De eerste keer dat ik boos thuiskwam, begon mijn vriendin en ik zei toen niet het volgende verkeerde, wist ik dat een Hogere Macht in mijn leven werkte," zei een fellow.

Het verschil leren tussen het hebben van een partner en iemand gijzelen of zelf gegijzeld zijn is voor velen van ons een grote stap. "Geen verwachtingen hebben" kan een mooie benaming zijn voor het loslaten van de controle. Door onze partners en onszelf in staat te stellen zelfstandigheid te ervaren, kunnen we in ons eigen tempo groeien en veranderen en de relatie kan profiteren van wat ieder van ons eraan toevoegt. Wanneer we bereid zijn om, zelfs als het verandert of als wij veranderen, stil te staan en aanwezig te zijn in een relatie, gaan

we toewijding op een nieuwe manier ervaren. Net zoals het in herstel normaal is om soms aan gebruik te denken, kunnen we soms in de meest hechte relaties denken aan wegrenzen. Stilstaan ondanks de impuls om weg te rennen kan een grote spirituele uitdaging zijn. Een verstandige oplossing is vaak mogelijk wanneer we bereid zijn te wachten op de antwoorden die we nodig hebben. Openheid van geest is van cruciaal belang om moeilijkheden in onze relaties te overwinnen.

Samenzijn met iemand die niet in herstel is, brengt bepaalde uitdagingen met zich mee. Een daarvan is dat we ons veroordeeld of buitengesloten kunnen voelen door onze vrienden in de kamers. Te vaak denken we dat mensen in twee soorten komen: in herstel en die herstel nodig hebben. Alleen al het idee van een gezonde relatie met iemand die niet 'een van ons' is, kan onwaarschijnlijk lijken. In feite is het niet meer of minder waarschijnlijk dan gelukkig zijn met iemand die herstellende is. Het kan zijn dat we wat harder moeten werken om onze prioriteiten in evenwicht te brengen tussen onze verplichtingen aan onze partner en aan ons herstel. Als we uit balans zijn, kan het lijken alsof we een dubbelleven leiden. We kunnen ontdekken dat de taal die we gebruiken om onszelf uit te drukken of onze gevoelens te beschrijven, niet dezelfde is. Relaties vereisen compromissen en leren. In de kamers vinden we de tools die we nodig hebben om de relaties te hebben die we in ons leven willen hebben. Buiten het fellowship vinden we manieren om de principes toe te passen zonder noodzakelijkerwijs te benoemen wat we doen. De flexibiliteit die relaties nodig hebben, wordt gemakkelijker voor ons als we de principes in ons leven toepassen. We leren uitdagingen op te lossen zodra ze zich voordoen en de moed te hebben om te zeggen wat we denken en hoe we ons voelen, zelfs als het ongemakkelijk is. Bereidheid om te veranderen betekent dat we relaties kunnen laten groeien, afkoelen of ontwikkelen tot iets dat we ons niet eerder hadden voorgesteld.

Als een relatie die belangrijk voor ons is, niet werkt, kan het aanvoelen alsof niets werkt. Conflicten met onze dierbaren kunnen traumatisch zijn, en een breuk met een geliefde of een vriend kan een overweldigende golf van emoties veroorzaken. Relatieproblemen zijn voor iedereen moeilijk, maar voor verslaafden houden ze een bijzonder gevaar in: de pijn kan zo groot zijn dat gebruiken weer een optie lijkt. Als onze vrienden in herstel partij lijken te kiezen, kunnen we ons zo vervreemd voelen dat het onveilig voelt om naar meetings te gaan. Die oude driehoek van angst, woede en wrok kan aanvoelen als een ijzeren kooi, en het tegengif - verbinding met anderen - lijkt het laatste wat we willen. Voor onszelf zorgen op de eenvoudigste manieren, zoals eten, slapen en naar het werk gaan, kan erg moeilijk zijn als we pijn hebben. De nieuwkomers om ons heen kunnen als krachtig voorbeeld dienen en ons eraan herinneren om op te komen en contact op te nemen als we pijn hebben. Elk lid is op elk moment aansprakelijk om ons leven te redden.

We zouden, na enige overweging, kunnen ontdekken dat een relatie echt moet worden beëindigd. Maar we kunnen het doen op een manier waar we ons prettig bij voelen, in plaats van impulsief te handelen en een pijnlijke puinhoop achter te laten om later op te ruimen. Het beëindigen van een relatie betekent niet dat iemand ongelijk heeft of een slecht persoon is; in feite kan het het beste zijn voor alle betrokkenen. We kunnen druk voelen om in een relatie te blijven - voor sociale goedkeuring, de kinderen, zelfgenoegzaamheid of angst - ook al weten we dat het tijd is om te gaan. Het is een daad van moed om te doen wat we denken dat juist is, zonder schade aan te richten om onze daden te rechtvaardigen. We hoeven niet langer een affaire te hebben om een huwelijk te beëindigen; we hebben misschien de duidelijkheid om dat huwelijk om te beginnen niet aan te gaan, of om het met waardigheid en integriteit te verlaten. We laten onze mentaliteit op het schoolplein los en staan onszelf toe om als volwassenen bij elkaar aanwezig te zijn, bereid en klaar om de ervaring te delen.

Als we te maken hebben met het verlies van een relatie, zijn we soms verrast door de kracht van onze gevoelens. Onze reactie lijkt helemaal niet in verhouding te staan tot het verlies dat we ervaren - en dat kan ook zo zijn. Dat is geen reden om onszelf te veroordelen of te doen alsof het niet gebeurt, ook al komen we misschien in de verleiding. Er is geen goed of fout over hoe we ons voelen. Sommige van de gevoelens die we niet ervoeren toen we gebruikten, wachten nog steeds op ons als we clean worden, en een verlies van herstel kan een waterval van gevoelens veroorzaken van al die eerdere verliezen waar we niet over hadden gerouwd. Onze sponsors kunnen een reddingslijn zijn als we dit soort ervaringen meemaken. Als we bereid zijn om vast te houden, te vertrouwen en het werk te doen, kunnen we echte genezing vinden in de stappen. Terugval is een mogelijkheid, maar ook ons leven onbeheersbaar maken door te gokken, winkelen, seks of eten - alles om

de gevoelens maar weg te duwen. Sommigen van ons herhalen dit patroon jarenlang in herstel voordat we bereid of in staat zijn om door de pijn heen te drukken en eerlijk te kijken naar wat er is gebeurd.

Onze ideeën over relaties zijn vaak gebaseerd op alles behalve de werkelijkheid; we willen geloven dat relaties op de een of andere manier vanzelf tot stand komen, dat we een relatie kunnen aangaan alsof het een carnavalsrit is en dat het ons gewoon mee zal nemen. Net zoals we dachten dat de juiste combinaties van medicijnen alles in orde zouden maken, stellen we ons soms voor dat de juiste combinatie van eigenschappen een soulmate zal maken. We stellen onrealistische verwachtingen van onszelf en anderen. We fantaseren en projecteren over hoe de dingen "zouden moeten zijn". Er is geen partnerschap gevonden; het is gebouwd. We moeten verschijnen en deelnemen aan de constructie ervan. Maar zodra we voor onszelf gaan zorgen, zijn er allerlei soorten intimiteit voor ons beschikbaar.

5.8. Bewust contact

In NA is het niet zo dat we niet van anderen kunnen houden totdat we van onszelf houden; in werkelijkheid is dat juist het gene wat we doen. We ervaren empathie en het groeit uit tot iets groters. Geleidelijk bouwen we een relatie met onszelf op en ook ruimen we dingen op die ons in zelfhaat en zelfsabotage houden. We leren van anderen te houden, maar onze relatie met anderen is een worsteling totdat we leren een relatie met onszelf en onze Hogere Macht te hebben. Op onze beurt wordt onze relatie met onszelf en onze Hogere Macht verrijkt en aangevuld door onze relaties met andere mensen.

We leren de ziel in elkaar te respecteren. We hebben allemaal onze eigen manier van denken en voelen. Als we erkennen dat ieder van ons onder de hoede is van een liefdevolle Hogere Macht, kunnen we elkaar accepteren waar we zijn en zien dat ieder van ons een eigen pad heeft. Als het gebaseerd is op spirituele principes, zal het zich als een goede gids dienen. Leren om buiten onze eigen reacties te treden en de realiteit te accepteren, maakt ons flexibeler en beter in staat om te gaan met de uitdagingen die ons worden aangeboden in relaties.

Omdat herstel progressief is, blijven we stappen maken en meer over onszelf onthullen. We leren onze motieven kennen. We worden beter in het horen van onze innerlijke stem, ons bewustzijn en het luisteren naar onze instincten. Verslaafden die herstellen, hebben redelijk goede instincten, maar we hebben onszelf in de loop van de tijd geleerd om ze niet te vertrouwen. Het verschil leren tussen de stem van onze intuïtie en de stem van onze ziekte is niet iets dat kan worden verklaard; we komen erachter in meditatie, wanneer we oefenen om naar onszelf en onze Hogere Macht te luisteren. We delen onze ervaring met onze sponsor terwijl deze zich ontrafelen en hij of zij ons erop wijst wanneer onze instincten ons goed doen. We worden ons steeds meer bewust van onze keuzes, onze drijfveren en ons gedrag. We komen te weten wat we dachten toen we een beslissing namen en we erkennen het verschil tussen het nadenken over een beslissing en het reageren of handelen vanuit een impuls. Luisteren naar onze intuïtie betekent dat we open kunnen staan voor anderen zonder naïef of roekeloos te zijn. We leren op onze intuïtie te vertrouwen en onze gevoelens te eren.

Het bewuste contact waarover we spreken in de Elfde Stap is een relatie met onze Hogere Macht. Intimiteit is het hebben van bewust contact met een ander mens. We verbinden. Als we dicht bij anderen komen, zien we het goddelijke in hen en we zien het ook in onszelf. We besteden aandacht aan hen en aan onszelf als we bij hen zijn. Als we echt blij zijn om te zien dat een worstelend lid eindelijk zijn 30-dagen sleutelhanger krijgt, als we de woorden vinden waarvan we niet wisten dat we die in ons hadden, als we een oprechte band met een ander mens maken en iets in ons voelen verschuiven – dan voelen we liefde in actie, die door ons heen stroomt en ons ten goede verandert.

Elk van onze relaties leert ons hoe we onze andere relaties beter, sterker en zinvoller kunnen maken - als we erbij stil staan en naar de lessen luisteren. En al deze relaties brengen ons, op hun beurt, weer terug naar de relatie met onszelf. We kunnen niet zeggen dat het een belangrijker is dan de ander, net als dat we niet kunnen zeggen dat de ene kant van een piramide belangrijker is dan de andere. In feite bestaat de piramide in ons symbool uit relaties: met jezelf, de samenleving, dienstbaarheid en God. Geworteld in een basis van goede wil, zijn dit de relaties die ons naar een punt van vrijheid brengen. Ons vermogen om lief te hebben, groeit evenredig met de moeite die we doen om liefde te tonen en onze bereidheid om liefde te aanvaarden. En met dat vermogen tot liefde - iets waarvan zovelen van ons nooit dachten dat we het wilden - beginnen we te voelen dat ons leven een betekenis en een doel heeft. De schade die we hebben aangericht, de pijn die we hebben geleden, het verlies dat we hebben meegemaakt, intensiveren ons medeleven met anderen en ons begrip van hun worstelingen. Onze echte waarde zit in onszelf te zijn, niet ondanks wat we hebben meegemaakt, maar juist dankzij hetgeen wat we hebben meegemaakt.

6. Een nieuwe manier van leven

Onze literatuur vertelt ons dat we “aanvaardbare, verantwoordelijke en productieve leden van de ... samenleving” worden, maar het waarschuwt ook dat “sociale aanvaardbaarheid niet gelijk staat aan herstel.” Beide uitspraken zijn waar, maar sluiten elkaar niet uit. We kijken allemaal op onze eigen manier naar wat het betekent om een productief lid van de samenleving te zijn.

Onze ideeën over succes zijn net zo individueel als wij. We starten op verschillende plekken en onze bestemmingen zijn net zo gevarieerd. Sommige dingen weten we heel goed en andere helemaal niet. We kunnen herstel ingaan terwijl onze carrière nog recht overeind staat, of het kan zijn dat het vinden van een vaste plek om te wonen een grote stap is. Dit hebben we in ieder geval gemeen: we willen vrij zijn. We willen ons geaccepteerd en gerespecteerd voelen zonder ons anders voor te doen dan dat we zijn. Wat onze prestaties ook zijn, de principes waarnaar we leven, zullen ons ondersteunen of vernietigen.

We maken vooruitgang in onze reis door hetgeen wat we leren in herstel toe te passen op de rest van ons leven. Stap Twaalf noemt dit 'deze principes in al ons doen en laten toe te passen'. De vrijheid die we zoeken is niet iets abstracts. Het is hoe we leven. Onze basistekst vertelt ons verder: "De stappen eindigen hier niet. De stappen zijn een nieuw begin!" NA biedt ons de principes die ons en het laboratorium waarin we oefenen om deze dingen toe te passen, zullen transformeren voordat we ze in de wereld brengen.

Het werk dat we in de stappen doen, helpt ons om onze waarden te definiëren en leert ons om naar onze doelen toe te werken. Het maakt niet uit hoe vaak we de stappen hebben gezet; er is altijd iets nieuws in het werk en in de beloning als we het naar onze beste kunnen doen. Maar als we halverwege stoppen, missen we niet alleen de helft van de geschenken van herstel; we missen het punt. Vreemd genoeg is het net wanneer we oog in oog komen te staan met onze meest pijnlijke karaktergebreken dat we stoppen met overgeven. Onze toewijding om de stappen uit te voeren, heeft gevolgen, of we ze nu wel of niet volgen. Wanneer we halverwege stoppen, verlaten we onszelf met te veel bewustzijn en niet genoeg hoop. Als we het proces doorlopen, merken we dat het werk doen veel minder energie kost dan het werk vermijden.

We geven ons over, accepteren onszelf in het moment en laten ons leven ontvouwen. Eindelijk kunnen we stoppen met zoeken naar het stukje van de puzzel dat het allemaal goed zal maken. We oefenen een principieel leven en onze reis in de wereld vormt zich van daaruit. We laten onze angst voor verandering los en komen tot het besef dat we allemaal voortdurend veranderen. We kunnen die verandering omarmen en geloven echt dat we hoe dan ook clean kunnen blijven. Het proces wordt eenvoudiger; het juiste doen komt natuurlijker.

We proberen nieuwe dingen, verkennen diepere lagen binnenin en hogere niveaus buiten onszelf. Naarmate onze waarden veranderen, veranderen we ons leven. Het proces is als een wenteltrap. Steeds weer komen we tot hetzelfde uitzicht, alleen zien we het elke keer vanuit een ander perspectief. Openstaan voor elkaars standpunten helpt ons om ons eigen denken te verhelderen. Wanneer we liefde, inspanning en toewijding in daden omzetten, verandert ons leven op wonderbaarlijke wijze.

6.1. Verder gaan " Sociale aanvaardbaarheid"

Wanneer we hier komen wordt ons verteld "dat we niet geïnteresseerd zijn in wie je connecties waren, wat je hebt gedaan in het verleden, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij wil doen aan jouw probleem en hoe wij daarin kunnen helpen." Jaren later blijft deze statement waarheid. Waar we ook gaan, we bouwen onze nieuwe levens op dezelfde manieren. Met de tijd leren we dat hoe we er komen belangrijker is dan de eindbestemming zelf.

Een van de voordelen van onze ervaring is dat we weten dat participatie in de maatschappij een keuze is. Hoe we omgaan met de wereld om ons heen is ook een keuze. Of we er wel of niet bij willen horen is ook een keuze. Integreren in de wereld op een manier die comfortabel is bij dit deel van onze reis, in plaats van focussen op de eindbestemming.

Onze plek vinden in de maatschappij is geen doel; het is een middel waarmee we onze doelen kunnen bereiken. Het idee van het bereiken van sociale aanvaardbaarheid kan ons afleiden van ons doel om spiritueel te ontwaken. Velen van ons vragen zichzelf af voor welke samenleving we aanvaardbaar willen zijn. Sommigen van ons zien de samenleving als NA zelf. We vinden een manier om ons thuis te voelen binnen NA, zelfs als we altijd alleen waren, sceptisch of buitenstaanders.

Wanneer we denken aan onze plek vinden in deze wereld zullen we geconfronteerd worden met extra uitdagingen. Als we onze identiteit hebben van het zijn van een buitenstaander, lijkt het idee om overal bij te kunnen horen nogal verdacht. Terugkeren in de maatschappij is een moeilijke stap en het kan dat er risico's bij komen kijken. Niemand kan die beslissing voor ons maken. 'Ik voelde me altijd al een buitenstaander wanneer ik opgroeide. Ik vond acceptatie in de drugswereld,' zei een NA lid ooit. Het gevoel van erbij horen kan een sterke drijfveer voor ons zijn. Die levensstijl is soms moeilijker om los te laten dan de drugs zelf.

Als we kijken naar wat ons dwingt om zoveel nadruk te leggen op de dingen buiten onszelf, zien we vaak dat onze drijfveer angst is. We zijn bang voor onszelf, bang voor de wereld en bang voor mensen die zullen ontdekken hoe bang we zijn. We verschuilen ons achter alle soorten schermen, van rigide sociale conformiteit tot regelrechte gastvrijheid. Voor sommige mensen die veel hebben meegemaakt, kunnen we extreem overgevoelig zijn. We geloven dat sociale aanvaardbaarheid ons immuun kan maken voor de pijn die komt kijken bij piekeren over wat andere mensen over ons zullen denken.

Het uitzoeken van onze sterke en zwakke punten kan lastig zijn; soms lijken ze veel op elkaar. We missen allemaal stukjes en onderdelen. Sommigen van ons hebben nog een lange weg te gaan om de basisprincipes van gepast gedrag te leren, terwijl anderen de kunst beheersen om alles wat er mis is te bedekken met een laag lippenstift of kleding. We kunnen verstrikt raken in er goed uitzien of een beeld projecteren van wie we zouden willen dat we waren. Als we dingen buiten onszelf toestaan om te bepalen wie we zijn, eindigen we als een boom zonder wortels. Bij de eerste storm dreigen we om te vallen. Wanneer het zoeken naar goedkeuring belangrijker wordt dan herstel, zijn we kwetsbaarder voor terugval dan we erkennen.

Er van buiten leuk uit zien is niet alleen bevestiging zoeken maar het is ook de mogelijkheid om je aan het leven aan te passen. Velen van ons maskeren een laag zelfbeeld met ongepast gedrag. Vaak gaan we ervan uit dat andere mensen zullen doen wat we deden op onze slechtste momenten. We duwen mensen weg uit angst dat ze ons zullen zien zoals we onszelf zien. Onszelf toestaan om in de wereld te verschijnen zoals we zijn, is een grote stap. We zijn ons bewust van ons gedrag en onze omgeving zonder onze individualiteit op te geven. Maar we beginnen ook onze hoede te laten zakken, mensen binnen te laten en te delen wie we zijn. Wat we natuurlijk ontdekken, is dat wanneer we minder bang zijn, we de neiging hebben om minder beangstigend te zijn voor anderen. Uiteindelijk gaat het er niet om hoe de samenleving ons accepteert, maar of we de samenleving en onze rol daarin accepteren.

Onze prioriteiten veranderen in de loop van ons herstel. In het begin is het simpelweg niet gebruiken een fulltimebaan. Als we uit deze wanhoop komen, raken velen van ons in beslag genomen door materiële zaken. We verwarren succes met veiligheid. Wanneer onze prioriteiten weer verschuiven, kan dat het resultaat zijn van een ander soort verandering: een geleidelijk besef dat er een diepere voldoening op ons wacht. "Ik dacht dat ik acceptabel was zolang de rekeningen werden betaald. Ik heb hard gewerkt, maar vergat fysiek, mentaal en spiritueel voor mezelf te zorgen. Geleidelijk begon mijn begrip te ontwikkelen. Toen de verbinding met mijn

Hogere Macht zich verdiepte, kreeg ik een duidelijker beeld van wat ik wilde. Ik was niet langer bereid me door etiquette tegen te houden of te definiëren. Ik dacht niet meer na over sociale aanvaardbaarheid in termen van status. Ik wilde een persoon zijn waar mensen zich prettig bij voelden. Nadat ik mijn weg naar de oppervlakte had gevonden en die adem van het leven had genomen, wilde ik het vrijelijk delen, zonder valse motieven. ”

6.2. Onze plek in de wereld vinden

We beginnen met het doel om niet te gebruiken, en onze dromen en doelen groeien naarmate we herstellen. Terwijl sommigen van ons naar materieel succes of sociale status verlangen, willen anderen daar geen deel van uitmaken. Uiteindelijk definiëren we sociale acceptatie voor onszelf. Ook al verandert ons doel in de loop van de tijd. Wat wij in vroeg herstel als een acceptabel leven beschouwen, kan later onvoldoende of zelfs beschamend lijken. "Gewoon in staat zijn om in bad te gaan en de dag door te komen zonder een misdrijf was een enorme uitdaging voor mij", zei een lid. Hoe veel of hoe weinig we hebben, onze gevoelens van angst of troost, veiligheid of schaarste hebben meer te maken met ons perspectief dan met iets anders. We onthouden altijd dat een dag clean een gewonnen dag is, ongeacht van waar we vandaan zijn gekomen of hoe ver we nog moeten gaan.

Dromen komen echt uit, maar ze zijn bijna nooit het einde van het verhaal. Prestatie brengt ons voorbij het punt waar onze planning of projectie eindigt. We kunnen een doel verwarren met een ultimatum: er is slechts één manier waarop het hoort te zijn, en al het andere is falen. We moeten onthouden dat we enkel een vluchtige glimp van de wil van onze Hogere Macht voor ons, zien. Onze verlangens kunnen ons in een bepaalde richting sturen, maar de reis brengt ons ergens waar we nooit zelf op zouden zijn gekomen.

Sommigen van ons zijn van nature dynamisch en gedijen op veel afwisseling en spanning. Misschien maken we ons zorgen dat het leven waar we ons prettig bij voelen niet zo spannend is. Door het loslaten van onze behoefte aan drama, is het mogelijk om van simpele dingen te genieten zonder dat wij het gevoel hebben dat we constant iets moeten laten gebeuren. We ontdekken dat we gepassioneerd kunnen zijn over ons leven zoals het werkelijk is. We leren dat het werk dat nodig is om een goed leven te leiden lang niet zo moeilijk is als het werk dat het resultaat is van de sabotage van onze eigen inspanningen. We hebben jarenlang puinhoop, schade en drama gemaakt; om het vervolgens op te ruimen en plaats te maken voor meer. Als we blijven hangen in een chaos die we zelf hebben gecreëerd, kan onze sponsor ons vragen: "Waar ren je voor weg?" Nadat we deze destructieve cyclus hebben gestopt, kunnen we zien hoeveel het van ons vraagt. We ontdekken dat we kunnen stralen zonder radioactief te zijn. Als we eindelijk tot rust kunnen komen en gewoon kunnen ademen, wordt ons leven veel gemakkelijker. Dit geeft ons de ruimte om rond te kijken en ons af te vragen wat we leuk vinden aan ons leven en wat we misschien willen veranderen.

Een deel van wat voor ons verandert, is onze beleving van wat een crisis is. Velen van ons zijn in ons vroege herstel in staat van 'ultieme alertheid'. We zijn ons zoveel meer bewust van de puinhopen van ons verleden dan van het wonder van ons herstel, waardoor het lijkt of we in een chronische noodtoestand lijken te verkeren. Verslaafden zijn grappig: we hebben de neiging om erg dramatisch te zijn over kleine dingen, maar we gaan beter dan de meeste mensen om met rampen. We gaan meer begrijpen over de schaal van onze ervaringen terwijl we leven volgens de voorwaarden van het leven. Ervaring geeft ons de mogelijkheid om gebeurtenissen en situaties in het juiste perspectief te zien.

Hoe minder geheimen we hebben, des te minder zorgen we ons maken over wat anderen zeggen of doen. Het zijn onze geheimen waar we bang voor zijn. We verstoppen ons omdat we ons schamen. De waarheid vertellen zonder het mooier te maken dan het is of het veroordelen, beperkt het drama. Onze eigen bereidheid om de waarheid te zien en ermee om te gaan, zal het drama in onze eigen geest - en op het roddelcircuit beperken. Voortdurend aan de stappen werken haalt de ontkenning en misleiding uit onze acties. Naarmate we mededogen leren, krijgen we minder plezier in het vergroten van de problemen van anderen

Als we hard werken en een overwinning behalen, kunnen we trots zijn op onszelf. Er is echter een groot verschil tussen een goed gevoel hebben over onszelf en het geloven in onze waanvoorstellingen. We zitten in de problemen als we succes aan de buitenkant gaan verwarren met herstel. Als we onze nederigheid en integriteit verwateren, zijn we een gevaar voor onszelf en voor iedereen om ons heen. Als we onze prioriteiten door elkaar halen, kunnen we meer verliezen dan dat we dachten dat er op het spel stond. En als we proberen de lege plekken in ons op te vullen met materiële zaken of verheven posities, ontdekken we dat we leger zijn van binnen dan voorheen. Als onze dankbaarheid weg is, vergeten we waar we vandaan komen en hebben we geen verbinding meer met de nieuwkomer. We zijn zo verdwaald in de waanzin dat we niet eens weten dat er een probleem is. Veel leden zijn gestorven als resultaat van een dergelijke arrogantie. Nettowaarde is niet gelijk

aan eigenwaarde. We hebben allemaal gezien dat leden grote successen kunnen boeken en nog steeds gebruiken of zichzelf willen vernietigen.

Misschien omdat we zo ver buiten de samenleving stonden, hebben we de neiging om erg bewust te zijn van hoe de samenleving werkt. Verslaafden lijken een neus te hebben voor bedrog. We hebben geen tijd voor mensen die het niet zo nauw nemen met de waarheid, ook al worstelen we zelf om consequent eerlijk te zijn. Het is onze eigen worsteling met eerlijkheid die het principe van eerlijkheid zo belangrijk voor ons maakt. We weten hoe gemakkelijk het is om onze integriteit los te laten ten behoeve van winst op korte termijn, zelfs als we de gevolgen ervan kennen. We hebben een scherp inzicht in relaties tussen mensen, over de stroom van geld en macht en we weten hoe we ons moeten positioneren om te krijgen wat we willen. Het is dus geen verrassing dat zo velen van ons verstrikt raken in het najagen van status, zowel binnen als buiten het fellowship.

We vinden vrijheid als we leren onszelf te zijn en onze eigen inspanningen te ondersteunen. Dit is niet alleen een financiële kwestie. Wanneer we de zevende traditie op ons eigen leven toepassen, ontdekken we dat we behoorlijk kromme ideeën hebben over onafhankelijkheid. Aan de ene kant zijn we misschien erg afstandelijk of niet bereid anderen te vertrouwen. Of we zijn niet bereid het risico te lopen gehecht te raken aan iets of iemand. Aan de andere kant zijn we misschien gewend om in onze behoeften te worden voorzien zonder verantwoordelijkheid te hoeven nemen. Sommigen van ons waren bang voor onafhankelijkheid in onze actieve verslaving en klampten zich vast aan onze partners of families voor ondersteuning. Omdat sommige van ons geïnstitutionaliseerd waren, voelden we ons soms absoluut alleen, maar zonder enige onafhankelijkheid. 'Uit de gevangenis komen was vrijheid', zei een lid, 'maar het was ook angstaanjagend. Ik wist niet hoe ik moest leven en ik was er ook niet zo zeker van dat ik het wilde leren.' "Leren beslissingen te nemen voor onszelf betekent ook verantwoordelijkheid nemen voor die beslissingen.

Anderen de schuld geven en wrok koesteren, kan een manier zijn om te doen alsof we geen verantwoordelijkheid hebben voor het werk dat we moeten doen aan onszelf en daarbuiten. "Ik ging clean de gevangenis in", zei een lid. "Ik bleef mijn ziekte voeden zonder middelen totdat ik leerde het programma op alle gebieden van mijn leven toe te passen. Stap vier begon met het sloopproces dat me voorbereidde op het leven in de samenleving. Ik moest leren mee te doen zonder destructief te zijn." Verantwoordelijkheid nemen voor onszelf is noodzakelijk om vooruit te komen en het opent de deur naar het proces van goed maken. We kunnen we het goed maken met degenen die voor ons zorgden, doordat we niet langer een last zijn voor hen. We kunnen het goed maken met de samenleving, door terug te geven. We kunnen het goed maken met onszelf, door zelfbeschikking te oefenen, onze eigen weg te kiezen en onze eigen keuzes te maken.

Een van de voordelen van het maken van een persoonlijke inventaris is dat we niet hoeven te wachten tot iemand anders ons vertelt wie we zijn of hoe we zijn. Wanneer we bereid zijn om voor onze eigen dromen en overtuigingen te staan, oefenen we een diepere vorm van zelfondersteuning uit. We ontwikkelen het vermogen om te kiezen wat goed voor ons is en ervoor te staan, zelfs als het niet is wat anderen geloven. We hoeven niet defensief te zijn om op te komen voor onszelf en onze principes. Met een nieuw perspectief beginnen we te vertrouwen op ons herstel en onze instincten. Verslaafden hebben echt goede instincten - en echt slechte impulsen. Het leren herkennen van het verschil kost tijd en oefening. Een sponsor en vertrouwde vrienden kunnen ons helpen het verschil tussen onze verlangens en onze dwanghandelingen op te lossen.

We kunnen veranderen omdat we ervoor kiezen, of veranderen kan gebeuren als gevolg van omstandigheden buiten onze controle. Ons leven vereist voortdurend onderhoud en onze definities van succes veranderen naarmate het leven geeft en neemt. "Ik had succes op alle gebieden van mijn leven. Na een verandering in mijn carrière en een verhuizing naar een nieuwe stad, was het allemaal verdwenen - mijn succes, zelfrespect, zelfs mijn vreugde in deelname aan NA-vergaderingen. Ik was een oldtimer en ik wist niet wat ik moest doen. Ik begon te begrijpen dat mijn herstel en eigenwaarde waren gebaseerd op externen. Toen succes en goedkeuring weggingen, stortte ik in. Een nieuw perspectief en een wandeling door de stappen vanuit een andere hoek waren nodig." Het vergelijken van onze huidige problemen met de problemen die we hadden bij actieve verslaving kan een tactiek zijn die we gebruiken om te vermijden hoe we er nu mee omgaan. We kleineren soms de worstelingen waarmee we worden geconfronteerd als "vergulde problemen", maar als we ze negeren, kunnen we een "vergulde" terugval krijgen. Uiteindelijk wordt ons succes niet van buitenaf

gemeten, maar van binnenuit. Wanneer we de principes in ons leven toepassen, slagen we op vele manieren, maar bovenal worden we heel.

Het idee van integratie is nauw verbonden met het spirituele principe van integriteit. Integriteit is eenheid in onszelf: we zijn dezelfde persoon, waar we ook zijn. Onze toewijding aan onze waarden zoals we ze begrijpen, is niet gebaseerd op gemak of omstandigheden. We hoeven ons niet voor te doen als iemand anders, of één kant van onszelf tegen het licht te houden en de rest te verbergen, om te functioneren of geaccepteerd te worden. Ons comfort met onszelf is aantrekkelijk. Wanneer we integriteit beoefenen, kunnen we waardig lopen, ongeacht of we goedkeuring buiten onszelf vinden: we weten wie we zijn.

Vrijheid komt voort uit het ontdekken van wie we van binnen zijn. Herstellende verslaafden zijn briljante, creatieve en meelevende mensen, of we het nu van onszelf weten of niet. De stappen helpen ons om integriteit te ontwikkelen, een realistisch perspectief op onszelf, een middel om zelfacceptatie te bereiken en een proces om acceptabel te worden voor de samenleving. Velen van ons hebben niet het gevoel dat we goed genoeg zijn voor het leven in herstel, en we laten het zien op de manier waarop we onszelf behandelen. Wanneer we respect en mededogen voor onszelf oefenen, beginnen onze gedachten en gevoelens te veranderen. Zelfacceptatie bevrijdt ons om verantwoordelijkheid te nemen voor ons leven en de geschenken te accepteren die ons ter beschikking staan. Wanneer we het Sereniteitsgebed serieus nemen en echt nadenken over wat we in ons leven de moed hebben om te veranderen, ontdekken we dat ons vermogen om ons leven vorm te geven meer wordt beperkt door onze bereidheid dan door iets buiten onszelf.

6.3. Stabiliteit

Zoals vele dingen waar we naar streven in herstel is stabiliteit intern werk. Het gevoel van stabiliteit begint wanneer we weten dat we oké zijn ondanks wat er gebeurt. Het is een gevoel van zekerheid en veiligheid in onze levens. We zullen geloven dat dit het resultaat is van doelen behalen, zoals het krijgen van een huis, een partner, een baan of een bepaald geldbedrag. Maar wanneer de angst ons te pakken heeft, maakt het niet uit wat we hebben of met wie we het delen. De zekerheid die we zoeken komt met de vrede in onszelf, een relatie met een hogere macht en connectie met anderen.

Het kan lang duren voordat we geloven dat ons leven echt van ons is. Voor sommigen van ons begint stabiliteit wanneer we bereid zijn een vast adres te hebben. We kunnen beginnen met het regulier attenderen van onze thuisgroep en verder werken vanuit daar. Anderen van ons komen het programma binnen met alle kenmerken van een ogenschijnlijk 'normaal' leven. Maar dat is precies wat het is: het zijn slechts kenmerken. We zullen los moeten komen van de dingen die ons binden aan onze vorige levens voordat we onszelf kunnen zijn.

Zekerheid, voorspelbaarheid en het gevoel van erbij horen geven ons de kans om te veranderen zonder het gevoel onszelf te verliezen. Een lid deelde ooit 'Toen ik gebruikte, had ik altijd wat kleding in mijn tas omdat ik nooit wist waar ik wakker zou worden. Nadat ik clean werd pikte ik steeds meer meubels op tot mijn huis overvol was. Later realiseerde ik dat ik dit deed zodat het moeilijk zou worden om te verhuizen. Ik wilde niet méér afwas, ik wilde gewoon weten dat ik voor een tijdje op dezelfde plek zou blijven.

Rust is de aanwezigheid van vrede of de absentie van chaos. Meeste van ons gingen standaard door het leven, alsof dingen ons simpelweg overkwamen. Ons zelfbeeld was zo verstoord dat we voelden alsof we geen impact hadden op de wereld. We begrepen de eerste stap en realiseerde ons dat 'ik ben machteloos over alles' slechts een uitvlucht was. We zijn machteloos over onze verslaving en we kunnen de tijd niet terugdraaien. Daarnaast zul je versteld staan mij de mogelijkheid die we hebben om keuzes te maken en vorm aan ons leven te geven.

Onze relatie met de wereld is een reflectie van de relatie met onszelf. We staan open voor nieuwe ideeën, nieuwe manier van denken en een nieuwe manier van kijken naar dingen waarvan onze mening al vaststond. Mensen vertrouwen die in ons geloven geeft ons de kans nieuwe dingen te proberen die ons bang maakten en om te zien dat de kansen die we krijgen echt zijn. Ons gevoel van stabiliteit in onszelf geeft ons de kans om grotere risico's te nemen, of dat nu betekent een nieuwe carrière aan te gaan of ons hart open te stellen voor een nieuwe liefde.

Wanneer we leren op die stabiliteit te vertrouwen kunnen we beetje bij beetje loslaten. We zullen onze dagen niet langer bezorgd doorbrengen of wensen dat de angst weg zal gaan. 'Ik ben zo bang om op te komen dagen en te groeien dat ik droom van wegrennen, opnieuw beginnen en overnieuw te beginnen.' We zijn bang voor zekerheid omdat we nog niet vertrouwen dat we capabel zijn dit vast te blijven houden. Bij onszelf blijven tijdens het proces van ons leven zonder drama te creëren kan een nieuwe ervaring voor ons zijn.

Stabiliteit is belangrijk voor ons om te groeien, maar er is een verschil tussen stabiel zijn en vastzitten. Het kan zijn dat we niet meer vooruit gaan omdat we op een bestemming zijn aangekomen. Natuurlijk willen we genieten van de vruchten van ons werk, maar we lopen het risico van die vrucht te genieten tot hij gaat rotten. "Toen ik clean werd, was het voor mij relatief gemakkelijk om de overgang naar normaal te maken", zei een lid. "Maar angst voor verandering hield me daar verlamd." We hebben het er moeilijk mee om onderscheid te maken tussen onze rol in het geheel in te nemen of in de goot te blijven zitten.

Er zijn enkele tekenen die ons helpen sereniteit te onderscheiden van zelfgenoegzaamheid: als we veroordelend, ondankebaar en opgewonden raken, staan we waarschijnlijk aan de verkeerde kant van die lijn. Wanneer de omgang met anderen uitputtend of belastend begint te lijken, of als we vergeten dat we belangrijk zijn voor anderen, kunnen we terugglijden naar zelfobsessie. Als we ons gevoelloos en ondankebaar voelen, zeggen we dat we ons 'vervelen'. Verveling betekent meestal dat we niet verder kunnen kijken dan onszelf. We raken verdwaald in kleinzieligheid en illusie. De wereld is zo saai of spannend als wij hem zelf maken. Een lid vertelde: "Wanneer de ene dag de andere begint tegen te komen, komt dat meestal omdat ik mijn overtuigingen niet leef." Als we terugkeren naar oud gedrag, moeten we terug naar de basis. Cleantime stelt

ons niet vrij van vastlopen. Soms vereist een nieuwe kijk op ons leven een nieuwe kijk op de stappen. Misschien ontdekken we dat een betere houding echt alles is wat we nodig hebben - of misschien wordt het tijd om wat veranderingen in ons leven aan te brengen.

We kunnen onze verantwoordelijkheid voor onze daden en drijfveren vaker en eerder in het proces erkennen. Door te identificeren wat ons drijft, kunnen we verlichting vinden van alle manieren waarop de ziekte in ons leven opduikt. Het geeft ons ook de mogelijkheid om te bewegen naar wat we willen, en niet alleen weg van datgene waar we bang voor zijn.

We zijn vrij om een leven te creëren dat we waarderen. Wanneer we samenwerken met onze Hogere Macht, gaan actie en overgave hand in hand. We kunnen veel tijd besteden aan het proberen onze Hogere Macht te overtuigen hoe het zou moeten gaan. Ieder van ons heeft de ervaring gehad om te proberen iets tot stand te brengen en te ontdekken dat de meest bizarre obstakels opduiken totdat we eindelijk begrijpen dat het beste wat we kunnen doen, is om los te laten. Aan de andere kant blijft een uitdaging of toewijding zich soms gewoon voor ons plaatsen. Hoe hard we ook proberen om het niet te doen, het lijkt onvermijdelijk. Als we ons overgeven en het proberen, staan we versteld van wat we kunnen bereiken. Hoe vollediger we ons overgeven, hoe meer we in staat zijn om onze verplichtingen na te komen en te schitteren

6.4. Jezelf niet in de weg staan

Veel van onze ervaring is het resultaat van onze beleving. We kunnen ons erg gegrond voelen, ook al zijn de externe omstandigheden van ons leven volop in beweging. Er zijn ook momenten waarop alles er goed uitziet, maar we hebben het gevoel dat we “eraan gaan”. We kunnen door teleurstellingen en via omwegen komen en zien dat we nog steeds vorderingen maken en slagen in ons leven. Of we kunnen ons een mislukking voelen, zelfs als alles goed gaat. Misschien is dat wat we als goed of slecht ervaren, gewoon een gebeurtenis. Wij maken het goed of slecht door onze houding ten aanzien van de situatie en onze reactie erop. We kunnen een simpele tegenslag verdraaien in een drama dat eeuwig duurt en de schuld van alle anderen is. We komen veel sneller door moeilijkheden heen als we het gewoon accepteren en in de actie blijven. Loslaten wordt gemakkelijker als we leren ons niet zo krampachtig vast te houden.

Het kan zijn dat “the sky is the limit” niet voor ons geldt. Er kunnen beperkingen in ons leven zijn of in de omstandigheden die sommige van de keuzes voor ons maken. Vaker worden we tegengehouden door obstakels die we zelf opwerpen. We raken er zo aan gewend om op een bepaalde manier over onszelf te denken dat het moeilijk is het anders voor te stellen. We kunnen wreed zijn tegen onszelf. Onszelf een pauze gunnen is een van de belangrijkste vaardigheden die we opdoen in herstel en het is cruciaal voor ons vermogen om te veranderen. Het is moeilijk om iets nieuws te leren als we onszelf niet kunnen toestaan onvolmaakt te zijn. Onze tekortkomingen en gebreken weerhouden ons ervan om in ons eigen belang te handelen. Eén van de moeilijkste dingen om van los te komen, is de overtuiging van onze eigen beperkingen.

Obstakels geven ons de kans om onze bereidheidwilligheid te onderzoeken. Sommigen van ons vechten zich een weg naar een doel ondanks lichamelijke beperkingen, strafbladen of andere hindernissen. De obstakels op ons pad kunnen ervoor zorgen dat we meer toegewijd zijn aan onze doelen. We vinden een manier om het onmogelijke te doen. Op andere momenten dwingen barrières ons ertoe om creatief te denken en in andere richtingen te kijken naar hoe we onze energie het best kunnen gebruiken.

Hoe vaak we slagen of falen, is niet de maatstaf van ons programma. Onze tegenslagen hebben niet de kracht om ons te definiëren. Falen is ervaring, kracht en vermorde hoop. Het is ongelooflijk belangrijk om het verschil te leren tussen ergens in falen en ‘een mislukking zijn’. Als we eerlijk zijn, beginnen we de verantwoordelijkheid voor ons deel te nemen. Wroeging kan de bereidwilligheid tot verandering aanwakkeren. Falen speelt, net als succes, een belangrijke rol in ons leven en brengt ons naar plaatsen waar we anders nooit heen zouden gaan. Falen kan ons de vrijheid geven om nieuwe dingen na te streven en zelfs een bredere horizon te zoeken.

Wat we soms ervaren als een mislukking is eigenlijk een omleiding. We kunnen zo gefocust op een punt zijn dat er een harde duw nodig is om onze koers te veranderen. Na moeilijke tijden van clean zijn te hebben doorstaan, zei een lid: „Ik moest falen. Het liep helemaal uit de hand met mij omdat ik dacht dat ik alles in de hand had. Ik had externe succes verward met innerlijke groei, in herstel. " We reageren op onze eigen angsten door meer controle te krijgen en daardoor creëren we meer problemen. Als we op een bepaald gebied van ons leven erg worden uitgedaagd, beginnen andere leefgebieden er vaak onder te lijden. Als het moeilijk wordt, lijkt het nooit alsof er maar één ding misgaat. We zetten weer oud gedrag in, ook al weten we - of wisten we - dat ze niet werken. De onhandelbaarheid voedt zichzelf. Een harde les in nederigheid herinnert ons eraan dat we nooit klaar zijn met leren. Als we stoppen met het oefenen van de basis, zitten we in de problemen.

Er is moed voor nodig om onszelf op het spel te zetten. Als we echte risico's nemen, zullen we soms verliezen. Als we niet af en toe tekortschieten, betekent dit waarschijnlijk dat we de lat te laag leggen. We leren door onze fouten en ervaringen dat ons geloof en onze moed kunnen worden versterkt. Het belangrijkste is dat we het niet alleen hoeven te doen. Als we accepteren dat het goed komt met ons, zelfs als we teleurgesteld zijn, beginnen we ons wat meer op ons gemak te voelen bij het idee om risico's te nemen. We leren naar onze instincten te luisteren en beginnen mee te bewegen met het ritme van ons leven. We kunnen reageren op veranderingen terwijl ze plaatsvinden, zonder afgeleid te worden door ons verlangen om ze te beoordelen of te analyseren.

We stellen doelen op voor onszelf en per dag komen we daar steeds dichterbij. Stap voor stap, wetende dat als we de juiste dingen doen, hoogstwaarschijnlijk de juiste dingen gebeuren, zelfs als ze niet zijn wat we

verwachten. We hebben de neiging om te doen alsof onze vooruitgang pas telt als we onze doelen hebben bereikt. Door te leren hoe we tegenslagen of moeilijke tijden kunnen doorstaan, kunnen we vooruit blijven gaan, zelfs als het niet goed gaat.

Sommigen van ons komen nooit waar we wilde zijn. Dat betekent niet dat er iets mis is met ons herstel. We blijven niet clean voor de beloningen; hoewel clean blijven erg lonend kan zijn. Welke geschenken we wel of niet krijgen, we doen er goed aan als we onthouden dat er niets mis is met vandaag en dat abstinentie het niet erger kan maken. We ervaren allemaal verlies en gemis op een gegeven moment in ons herstel. Als we dat niet willen accepteren als onderdeel van het proces, kan ons verlangen naar succes, verraderlijk veranderen in een voorbehoud naar gebruik. Als we ons schamen voor de moeilijkheden die we doormaken of het gevoel hebben dat we niet eerlijk kunnen zijn over onze worstelingen, zal onze relatie met de gemeenschap eronder lijden, ongeacht onze clean tijd.

Velen van ons hebben verwachtingen dat als we ons herstel goed doen, er geen problemen of pijn zullen zijn en we alles zullen krijgen wat we willen. Deze verwachtingen kunnen dodelijk zijn. We willen misschien geloven dat als we een goed genoeg programma werken, we nooit zullen verliezen, terwijl het werken aan een programma ons in feite helpt om door te gaan, wat er ook gebeurt. Sommigen van ons ervaren slechts kleine verliezen, terwijl anderen tragedies doorstaan - soms keer op keer. Vooruitgaan is niet makkelijk, maar het is wat we doen. We kunnen geen grenzen of tijdschema's stellen rond onze gevoelens. "Ik moest brutaal eerlijk zijn over hoe ik me voelde," zei een lid, "zelfs toen het in mijn maag pijn deed. Ik was verdrietig, boos, bang en jaloers op anderen die al waren geslaagd." We hoeven niet te horen hoe we onze gevoelens moeten ervaren, maar het is fijn om te weten dat we door hen geliefd en ondersteund zullen worden. Zodra we een moeilijke tijd clean doorstaan, dan weten we dat we het de volgende keer ook aankunnen. We beginnen te geloven in onze eigen veerkracht en vertrouwen op ons herstel. We vinden geloof en kracht in onszelf die niet weggenomen kunnen worden tenzij we het weggeven.

Als we een geschiedenis van mislukkingen hebben gehad, kan het voor ons moeilijk zijn om te geloven dat succes een mogelijkheid is. Onze ervaringen uit het verleden zijn misschien niet altijd een goede gids. Net zoals de tweede stap ons leerde dat waanzin dezelfde dingen doen en verschillende resultaten verwachten, doen we soms verschillende dingen en verwachten we dezelfde resultaten. Ook al doen we niet wat we altijd deden, we verwachten toch te krijgen wat we altijd hebben gekregen. We leren dat dingen echt voor ons kunnen veranderen, als we dat willen. Als we iets willen dat we nooit hebben gehad, zullen we een aantal dingen moeten proberen die we nog nooit hebben geprobeerd, en wat geloof moeten hebben. Als we onze daden, overtuigingen en motieven veranderen, verandert ons leven - maar niet altijd zoals we denken dat ze zullen veranderen. De ruimdenkendheid die we oefenen bij ons herstel, geeft ons de mogelijkheid om flexibel te zijn wanneer dingen veranderen op een manier die we niet hadden verwacht. "Ik heb geleerd open te staan voor allerlei dingen", zei een lid, "ook wat mij gelukkig maakt." Het kan zijn dat we lang voordat we het erkennen al vrij zijn.

We zorgen ervoor dat we elkaar niet tegenhouden of elkaar niet ontmoedigen om te proberen onze dromen te volgen. "Na vele jaren van sponsoring", zei een lid, "realiseerde ik me eindelijk dat ik niemand zou beletten te doen wat ze echt wilden doen. De vraag was of ze zich op hun gemak zouden voelen om er eerlijk met mij over te delen. Als ik eisen of beperkingen stelde, werd ik nog een ding waar mijn sponsees omheen moesten werken." We helpen elkaar om duidelijk te zien waar we aan beginnen, maar we luisteren ook naar onze eigen innerlijke richting.

Het echte probleem is misschien niet onze uiteindelijke mislukking of succes, maar ons vertrouwen in het proces. Een andere verslaafde vertelde: "Ik was al jaren clean toen alles uit elkaar viel: huwelijk, baan, financiën en mijn relatie met mijn kinderen. Mensen herinnerden me eraan dat elke dag clean een geslaagde dag was. Dat leek niet meer goed genoeg. Ik dacht dat ze me neerhaalden. Maar ik werkte eigenlijk met succes aan een NA-programma. Ik had een prioriteitsaanpassing nodig. Ik ben nog steeds dingen aan het samenstellen, maar vandaag ben ik gelukkiger en meer vervuld." We beginnen in te zien dat grote veranderingen in ons leven niet het einde van de wereld zijn, maar alleen het einde van een fase of een experiment. Een lid merkte op: "Ik dacht ongeacht wat er ook gebeurt, gebruik niet, zelfs niet als er een aardbeving is. Maar ik leer dat het ook betekent dat je door moet gaan, zelfs als je er geen zin in hebt". Door te blijven doen wat ons is geleerd, zelfs

als de lucht valt, komen we er niet alleen doorheen. Als we ontberingen ervaren, kunnen we boos en resistent worden. Het kan moeilijk zijn om een meeting bij te wonen of te luisteren naar wat iemand anders te zeggen heeft. We denken dat we gewoon onze hoofden naar beneden kunnen buigen en er doorheen kunnen rennen, maar dat maakt de zaken meestal erger. Het is alsof je zegt: "Ik ga gewoon op eigen kracht rennen tot ik door deze moeilijke tijd heen ben, dan draai ik het weer om." Als we ondanks onze houding naar de meetings blijven komen, horen we ondanks onszelf de boodschap. We komen opdagen en hetgeen wat we moeten horen vindt ons, of we er nu naar zoeken of niet. We leren van de ervaring en we groeien. We merken vaak dat de nieuwe plek waar we ons bevinden, beter is dan wat we hadden weerstaan om los te laten.

6.5. Een sprong in het diepe

NA brengt ons andere versies van succes en tegenslag dan we tegenkomen in de rest van de wereld. Ons leven is succesvol omdat we clean zijn, we helpen mensen en we hebben een relatie met een macht die groter is dan wijzelf. Dat kan moeilijk zijn om te herinneren als dingen om ons heen in rep en roer verkeren. Ook als het leven een droom is, kunnen we af en toe nachtmerries hebben! We ervaren ups en downs, maar we hebben een ziekte die ons vertelt dat het 'altijd al zo' is geweest, hoe goed of slecht we het ook gaat. We kunnen de neiging hebben om te denken dat we immuun zijn voor mislukking of juist dat het leven altijd moeilijk voor ons zal zijn. We maken allemaal moeilijke tijden en grote successen mee, en we leren dat deze gebeurtenissen niet het hele verhaal zijn –en ook dat het niet het belangrijkste deel van het verhaal is.

Zowel succes als mislukking kunnen voor ons een uitdaging zijn. Sommigen van ons veroorzaken een crisis omdat we niet weten hoe we met positieve ervaringen moeten omgaan. We zijn misschien bang voor succes omdat het meer verantwoordelijkheid met zich meebrengt, en dat voelt alsof we gevangen worden genomen. We zijn misschien bang en bezorgd dat succes ertoe kan leiden dat we onze focus op herstel verliezen. Het kan eenvoudig zo zijn dat het vermijden van een uitdaging gemakkelijker is dan het risico lopen om te mislukken. Misschien voelen we ons niet genoeg waard, of voelt mislukking normaal voor ons.

Herstel is een proces van steeds doorgaan met ontwikkelen. We willen de beste persoon worden die we kunnen zijn, werk doen waarvan we denken dat het belangrijk is, ons geliefd en gewaardeerd voelen. Er is niet maar één manier om dat voor elkaar te krijgen, want we zijn allemaal verschillend. We willen een routekaart die ons succes brengt, maar er zijn er maar weinig van ons die ergens komen door zo'n soort richting te volgen. We leren door onze eigen ervaringen wat goed voor ons is.

We hebben misschien geen dromen als we hier aankomen. Onze ervaring heeft ons misschien geleerd dat het niet veilig is om onze dromen te delen of om te graag te willen dat ze uitkomen. We moeten een manier vinden om onze eigen verlangens te leren kennen. Na verloop van tijd krijgen we een beter begrip van wat het betekent om in harmonie met onze overtuigingen en waarden te leven. Zelfs als we ons leven met anderen delen, bepaalt onze bereidheid om onze verantwoordelijkheid jegens onszelf te vervullen, ons vermogen om liefde te voelen en tevreden te zijn met ons leven. Het is de integriteit waarmee we ons leven leiden die belangrijk is. Immers, als we niet houden van wie we zijn of hoe we ons gedragen, als we ons eigen bedrijf ons ongemakkelijk doet voelen, maakt het dan echt uit wat of hoeveel we hebben?

We bouwen een fundament, een gemeenschap en een leven - niet noodzakelijk in die volgorde. Degenen onder ons die het geluk hebben gehad betrokken te zijn bij het ontwikkelen van een NA-gemeenschap, weten hoe verheugend het is om iets uit een zaadje te laten groeien. Deze ervaring is anders dan alles wat we al kennen. Velen van ons wijden zich met hart en ziel aan NA, en het proces van het opbouwen van ons eigen leven komt later. Misschien beginnen we aan een carrière of moeten we voor onze financiële zekerheid zorgen, jaren nadat onze leeftijdsgenoten allang gesetteld zijn. Er is geen goede of foute manier of volgorde waarin ons herstel plaatsvindt.

We hebben allemaal ervaring met het opnieuw beginnen in ons leven met nieuwe mensen, plaatsen en dingen, en het betreden van een nieuwe manier van leven die we niet helemaal begrijpen. Het verlangen om te overleven en ons vervuld te voelen, is niet uniek voor ons als verslaafden. Bij herstel beginnen we met verbinding met anderen en werken we ons een weg naar basisveiligheid. En misschien moet het zo zijn. Gaan geloven dat we de liefde in ons leven kunnen vertrouwen, is een uitdaging. Die echt diepe behoeften zijn degenen waarvan we denken dat ze niet zullen worden vervuld. Het begint met het proces van 'het weer goedmaken': het besef dat we kunnen vergeven en vergeven kunnen worden, dat we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor onze daden en betere keuzes kunnen maken.

Tijdens ons herstel verbeteren we ons gedrag, onze houding, onze perspectieven en ons leven. Het ontwaken dat we ervaren terwijl we de eerste elf stappen werkten, geeft ons de mogelijkheid om op een nieuwe manier te handelen. We vragen om kennis van de wil van onze Hogere Macht voor ons en de kracht om die uit te voeren. Na alle overgave en opschoning van ons leven in de voorgaande stappen, verandert een constant bewust contact ons in de Elfde Stap. Hoe meer we onze machteloosheid omarmen, hoe sterker we in staat zijn om actie te ondernemen in ons leven. Onze basistekst vertelt ons dat we Gods wil voor ons vinden in de dingen die we het meest waarderen. We kunnen dit in zeer spirituele taal beschrijven, of gewoon het gevoel kennen

één te zijn met wat we doen. "Ik weet dat ik de wil van mijn Hogere Kracht doe als al dat lawaai in mijn hoofd weggaat." Op een bepaald niveau gaat dit allemaal over geloof. Om onze dromen na te leven, moeten we geloven dat ze mogelijk zijn. Als we in geloof handelen, gaan we in een positieve richting. Het kan heel beangstigend en soms een beetje raar zijn. Door een sprong in het diepe te nemen, moeten we erop vertrouwen dat er grond onder onze voeten zal zijn of dat we kunnen vliegen. Kleine stapjes geven ons de moed om de kans te wagen tot een grote sprong.

6.6. Toewijding

De hulpmiddelen die we gebruiken voor ons herstel, dienen ons bij al onze zaken. Verbeelding is een hulpmiddel, en wanneer we onszelf toestemming geven om te dromen, gebruiken we dat hulpmiddel om ons eigen hart te verkennen. Het kan beangstigend zijn om te kijken naar wat we echt geloven, wat we willen en wie we zijn. Door gebed en meditatie te beoefenen, leren we naar onze eigen innerlijke stem te luisteren en te weten wanneer iets waar is voor ons. De mensen die we vertrouwen, helpen ons de waarheid in ons te onderscheiden van de drijvende stem van dwang. We nemen beslissingen die voortkomen uit verlangen - net als clean blijven. "We vertellen nieuwkomers om zich aan te passen, op te komen dagen en NA alles te geven wat ze hebben. Waarom zou ik dit niet op andere gebieden van mijn leven moeten doen?" vroeg een lid. Leren dromen is belangrijk, maar het is geen manier van leven. Bereidheid zonder actie is fantasie.

Het is één ding om vertrouwen te hebben in een macht die groter is dan wijzelf, maar iets heel anders om vertrouwen te hebben in onszelf. Sommigen van ons doen er lang over om te geloven dat we een bijdrage kunnen leveren aan de wereld op een manier die een groter goed dient, of die onze waarden en doelgerichtheid dient. Het juiste doen als niemand kijkt, is een daad van dienstbaarheid aan datgene waarin we geloven. Sommigen van ons noemen dit integriteit; de zesde stap noemt het karakter. Hoe we het ook noemen, deze praktijk is de discipline die de basis vormt van onze groeiende volwassenheid.

Zoals principes gelden, is discipline misschien een van de minder populaire. We praten over toewijding bijna vanaf onze eerste dag clean. We verbinden ons ertoe om op te komen dagen, clean te blijven tot onze volgende ontmoeting, om iemand te bellen voordat we die eerste oppakken. Om onze toezeggingen na te komen, is discipline vereist, en dat is een vaardigheid die we ontwikkelen terwijl we oefenen. Het is voor de meesten van ons niet vanzelfsprekend, maar onze lange termijn doelen worden vaak gediend door korte termijn bevrediging uit te stellen. Discipline is toewijding in actie, een demonstratie van onze bereidheid. Het verschilt van "wilskracht" of "eigen wil" in die zin dat we onszelf niet proberen te dwingen te veranderen. We veranderen onze relatie met ons eigen gedrag. Hoe meer we het proces vertrouwen, hoe meer we bereid zijn om discipline te beoefenen. "Ik kwam waar ik ben door de genade van God - en een hardnekkige weigering om weg te gaan", vertelde een lid. Als discipline en geloof samenkomen, beginnen we de mensen te worden die we wilden zijn.

Talent of interesse kunnen vanzelfsprekend zijn, maar elke vaardigheid vereist oefening. Het ontwikkelen van de focus en energie om bij de les te blijven is een uitdaging; onszelf toestaan risico's te nemen is een andere. Er is moed voor nodig om onze eigen creativiteit onder ogen te zien en deze te disciplineren om de dingen te doen die we willen. Een lid vertelde: "Ik heb niet het gevoel dat ik van binnen de vrijheid heb om te doen wat ik aan de buitenkant kan doen. Ik zie dat als een toekomstige vrijheid."

Bewustzijn is niet hetzelfde als controle. We krijgen niet automatisch vrijheid van onze gebreken alleen omdat we ze zien. Bewustwording geeft ons hoop en richting. Soms kan dat een motivator zijn om ons aan het werk te krijgen, en soms kunnen we het beste wachten. Als we onze weg niet kunnen zien om een defect of obstakel heen, komt dat vaak omdat er eerst ander werk moet worden gedaan. Zelfacceptatie maakt onze verbeelding vrij. Door aan de herstelstappen te werken, voelen we ons succes waardig. De antwoorden bevinden zich voor ieder van ons op verschillende plaatsen, en het kan zijn dat we ze pas kennen als we ze hebben gevonden. Door het herstelwerk te doen, worden we bevrijd op manieren die we niet kunnen voorspellen. Alleen door vrijheid te ervaren, leren we dat we eerder gebonden waren.

Doelen zijn dromen die we in daden omzetten. We kunnen het werk begrijpen en onze voortgang gemakkelijker meten als we onze doelen in stappen opdelen. We weten tenslotte het een en ander over dingen in stappen doen! Door haalbare doelen te stellen en onderweg mijlpalen te vieren, kunnen we onze voortgang zien en krijgen we momenten waarop we een stapje terug kunnen doen en kunnen evalueren waar we zijn en waar we heen gaan.

6.7. Onderwijs/leren

Verslaving kan het leren behoorlijk verstoren. Sommigen van ons stopten vroeg in het proces, of voelde zich er nooit in geïnteresseerd. Er zijn hiaten in onze kennis, hetzij als gevolg van onze verslaving of door waar we vandaan komen en dit kan een bron van schaamte zijn. Gebrek aan informatie is geen karaktergebrek; het is gewoon iets wat we nog niet weten. Er is een verschil tussen het niet weten en niet onderwijsbaar zijn.

Herstel is een opleiding. We leren principes en oefenen een nieuwe manier van leven. Tijdens het proces leren we lezen, schrijven, geven, delen, oefenen, opdagen en om terug te blijven komen. De vaardigheden die we ontwikkelen terwijl we de stappen doen, zijn eenvoudig toepasbaar op andere vlakken in ons leven. Wanneer we deze vaardigheden toepassen op andere vormen van leren, blijken we dat vaak verrassend goed te doen, ook al kan de methode volledig anders zijn. Zelfs als we beginnen bij het begin, zijn er weinig grenzen aan hoe ver we kunnen komen.

Velen van ons gaan terug naar school nadat we clean zijn geworden en we kunnen verrast zijn over de uitdagingen waar we voor komen te staan. Zelfs een trainingsprogramma op het werk kan intimiderend zijn als we niet gewend zijn aan die manier van leren. Het is niet iets dat wij allemaal doen en velen van ons proberen het een tijdje en kwamen erachter dat het niet voor ons is. 'Ik was dankbaar voor de mogelijkheid maar ik kwam erachter dat ik dit niet hoefde te doen' zei een fellow. Misschien gaan we terug naar school omdat we nieuwe vaardigheden nodig hebben, of gewoon omdat we iets nieuws willen proberen. "Ik had echt een verwrongen ideeën over wat de samenleving en het speelveld was", zei een lid. Voordat ik volledig deel kon nemen, moest ik eerst leren hoe het werkte."

We leren meer dan alleen het onderwerp dat we bestuderen. We leren hoe we moeten leren. Net als onze lichamen door onze verslaving beschadigd zijn, hebben onze hersenen ook klappen gekregen. Wat we ook studeren, of het nu gitaar spelen, lassen, breien of filosofie is, het leren geeft onze geest een 'workout'. We kunnen het herstel zien en voelen wanneer we oefenen met het opnemen en onthouden van informatie. We leren om onder druk te werken en feedback te accepteren. We leren doorzetten middels een leercurve. Ongeduld is een struikelblok: we willen iets weten in plaats van het te leren. Studeren is een oefening om gefocust te blijven. Ons oefenen met onderwijsbaar zijn is een goede start.

6.8. Geld

Of we er nu veel of weinig van hebben, de meesten van ons hebben een relatie met geld die vele uitdagingen kent. Er is niet één juiste reeks van waarden hierover, maar we hebben wel principes die we in praktijk brengen met betrekking tot geld. Onze zevende traditie spreekt over zelfvoorzienend zijn door onze eigen bijdragen. Hoewel de traditie rechtstreeks verwijst naar de groepen, vinden velen van ons dat het in praktijk brengen van dit principe in ons eigen leven essentieel is om vrijheid te ervaren. We leren onszelf financieel te onderhouden en we ontdekken dat er andere manieren zijn waarmee we kunnen oefenen met zelfondersteuning. We leren ons eigen gewicht te dragen, onze eigen rotzooi op te ruimen en bij te dragen op plaatsen die voor ons belangrijk zijn. Het kan voor ons erg moeilijk zijn om over onze relatie met geld te praten. Eerlijk hierover delen met onze sponsor kan de deur openen naar genezing op alle gebieden van ons leven.

Het kan lijken dat hebben van geld en werken niets met elkaar te maken hebben als we bij NA komen. We hebben op allerlei manieren de financiële middelen gevonden die we nodig hadden in onze actieve verslaving. We stalen, we manipuleerden, we profiteerden, we overtuigden anderen van ons recht. We waren afnemers en we verbrasten de middelen die ons ter beschikking werden gesteld. In ons egocentrisme waren we ons niet bewust wat we van de mensen om ons heen eisten. Het besef dat we misschien nooit kunnen terugbetalen wat we verschuldigd zijn, kan deel uitmaken van de kracht die ons naar een nieuwe manier van leven brengt. We zijn een schuld verschuldigd en elke keer dat we handelen in dienst van een groter goed, voelen we iets in ons verschuiven. We hebben een bijdrage te leveren en het leveren ervan is geen opoffering, het dient ons namelijk minstens zo veel als degenen die we dienen.

Het gevoel van 'het recht hebben op' dat ons in staat stelde te leven zoals we deden in onze verslaving, kan ons volgen in herstel. Vaak verschijnt het in subtiele vormen. We stelen niet meer de portemonnees van mensen, maar het lijkt misschien wel volkomen redelijk om voorraden van het werk te halen, een beetje winkeldiefstal te plegen en te blijven profiteren van mensen. We weten misschien dat dit soort oneerlijkheid verkeerd is, maar koesteren het gevoel dat we niet voldoende worden betaald, dat we meer waard zijn, dat we een pauze verdienen die we niet krijgen, of dat de mensen die we op het werk, thuis, of in NA dienen, meer dankbaar zouden moeten zijn dan dat ze zijn. Soms komt het tot uiting in ons wantrouwen tegenover anderen: we vermoeden constant dat iemand ons probeert over te halen of gebruik maakt van ons.

Deze sudderende wrok kan ongelooflijk destructief zijn. We zien niet wat we hebben, maar wat we missen. We voelen ons eerder kwetsbaar dan veilig. Het is moeilijk om gelukkig te zijn als de wereld als een vijandige plek aanvoelt. Door geloof en dankbaarheid te oefenen, betekent niet dat we onze 'straatwijsheid' opgeven. Het betekent dat we een ander soort intelligentie beginnen te ontwikkelen. We kunnen voor onszelf opkomen zonder het gevoel te hebben dat we vechten voor ons leven. We beginnen erop te vertrouwen dat aan onze behoeften zal worden voldaan en de imperfecties in onze omstandigheden te zien als kansen in plaats van belemmeringen van groei.

Zelfs in herstel, spelen obsessie en dwang een rol in onze bestedings gewoonten. We winkelen impulsief of dwangmatig en raken geobsedeerd door het nieuwste of het beste wat er is. We gebruiken ons geld onverstandig in een poging de leegte te vullen: we willen liefde, goedkeuring of de schijn van succes kopen. „Ik dacht dat ik me onder de gevolgen van verslaving uit kon kopen”, zei een lid. Geld wordt een van de manieren om onze controle te krijgen over ons leven, en we worden zo rigide dat we meer problemen creëren dan we oplossen. Of we laten geld en kansen gewoon aan ons voorbij gaan, omdat we het gevoel hebben dat armoede waarschijnlijk bij ons past. Sommigen van ons vinden dat het niet "dingen" zijn die ons aantrekken, maar het nastreven van meer geld om die "dingen" mee te kopen. Deze drive kan ons tot groot succes brengen of het kan de dwang zijn die nóg een symptoom van onze verslaving aanwakkert. Wij zijn de enigen die zelf de waarheid echt kennen. Als we aan het gokken zijn, de boel frauderen of belazeren, bedrijven openen en weer sluiten, van financieel succes naar mislukking gaan en weer terug, dan is het waarschijnlijk tijd om onszelf onder de loep te nemen en te kijken naar wat wij aan het doen zijn. Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat we een verstoorde relatie met geld hebben; hierover eerlijk delen met iemand die we vertrouwen, kan het veranderingsproces in gang zetten. Financiële machteloosheid is vaak een symptoom van een groter probleem. Zoals zoveel dingen waar we mee worstelen, is het een praktisch probleem met een spirituele oplossing.

„Zeer kleine dingen”, vertelde een lotgenoot, „zoals het op tijd betalen van de rekeningen, gaven me een gevoel van eigenwaarde.” Een ander lid vertelde dat ze haar wrok tegen het betalen van haar rekeningen begon te overwinnen door "Bedankt voor de geleverde diensten" op haar betalingen te schrijven. Gewoon aan onze eigen verplichtingen voldoen kan een overwinning zijn. Sommigen van ons raken snel gewend aan deze verantwoordelijkheid. Anderen besteden hun hele leven aan het hiermee om leren gaan. Financiële onrust is niet ongebruikelijk voor NA-leden, maar het hoeft geen vereiste te zijn. Handelen vanuit verslaving heeft financiële gevolgen. Maar veel van de manieren waarop we aan ons herstel werken, hebben ook financiële gevolgen. Dit betekent niet dat we rijk worden als we aan ons programma werken. Sommigen van ons verdienen nooit zoveel geld in herstel als toen we gebruikten, en het nemen van onze verantwoordelijkheid kan duur zijn. Maar velen van ons vinden een mate van succes in herstel en bereiken financiële zekerheid. Als we ons gezond verstand gebruiken en binnen onze mogelijkheden leven, kunnen we ons op ons gemak voelen met onszelf en onze omstandigheden, wat die ook zijn.

We leren ook om hulp te vragen wanneer we dit nodig hebben. Velen van ons worstelen in ons herstel wanneer we ziek of gehandicapt worden, omdat onze overtuigingen over zelfvoorzienend leven het moeilijk maken om de hulp te zoeken die we misschien hard nodig hebben. De nederigheid die we leren door het werken aan de stappen stelt ons in staat om hulp te vragen wanneer dat nodig is, en te weten dat we niet te goed zijn om behoeften te hebben en ook niet te slecht om hulp te verdienen. We kunnen ontdekken dat wat we willen heel anders is dan wat we nodig hebben, en leren ons aan te passen aan onze omstandigheden kan ons een flexibiliteit geven die we ons niet eerder hadden voorgesteld. We leren hulp te accepteren en vinden ook manieren om zelf bij te dragen. Alles verliezen is geen levenslange straf, net zoals het hebben van alles niet betekent dat we nooit meer in nood zullen zijn.

Voorzichtigheid is een principe dat sommigen van ons meer toepassen dan anderen. Een lotgenoot vertelde: "Ik heb geleerd verantwoordelijk en voorzichtig om te gaan met de zevende traditie, zo heb ik geleerd om ook voorzichtig en verantwoordelijk om te gaan met mijn eigen geld en dat van anderen. Ik heb de principes van eerlijkheid en verantwoordelijkheid geleerd. Het is een onderdeel van mijn herstel en het toepassen van de principes in mijn leven geworden."

Tijdens het doen van service in de meetings leren we om na te denken voor we iets beloven te doen, zodat we ervoor kunnen zorgen dat we nakomen wat we hebben beloofd. Ook op andere gebieden in ons leven merken we dat plannen en onze plannen nakomen ons een goed gevoel over onszelf geeft. We doen ons best om ervoor te zorgen dat we verantwoordelijk kunnen zijn, zelfs als onze omstandigheden veranderen. "Ik ben door moeilijke tijden gegaan met mijn bedrijf en ik moest een tijdje van mijn spaargeld leven. Ik schaamde me om erover te delen in meetings, maar ik deelde het wel met een fellow. Later vertelde hij me dat dit een boodschap van hoop voor hem was. Omdat ik vooruit plande, kon ik een moeilijke tijd doorstaan. Wat ik als een mislukking zag, zag hij als een succes. Wederom kreeg ik zo een beter perspectief op mijn leven."

We leren in NA ook dat wij alleen kunnen behouden wat wij hebben door het weg te geven; het idee dat geven een cruciaal onderdeel is van hebben, is iets dat velen van ons met verbazing ontdekken. Of wij nu wel of niet rijk op materieel gebied; onze emotionele, spirituele en mentale rijkdom is enorm. We hebben een overvloed aan levenservaring. Wanneer wij onze energie, tijd, talent en creativiteit gebruiken om anderen te helpen, zullen we rijkelijk beloond worden.

6.9. Werk

Hoewel de stappen ons helpen om betere mensen te worden, is service een manier waarop we leren hoe we weer in de wereld kunnen functioneren. Veel van de vaardigheden die we leren in service, vertalen zich in ons werkende leven. We voelen ons soms buitenstaanders of bedriegers in ons werk, maar in de NA-dienstverlening zijn we volwaardige deelnemers. We twijfelen niet aan ons primaire doel of ons recht om deel te nemen. In een gemeenschap waar de ultieme autoriteit een macht is die groter is dan wijzelf, leren we hoe we met anderen kunnen samenwerken als een fellow met iets te bieden en iets te leren, in plaats van onszelf te zien als een autoriteit of een slachtoffer. We leren onze energie in een constructieve richting te kanaliseren en we kunnen oefenen om gefocust te blijven. We gaan verder dan onze huidige mogelijkheden en ontdekken dat we kunnen overleven en slagen, zelfs als we niet perfect zijn. Dienstbaarheid gaat egoïsme tegen en vergroot ons gevoel van eigenwaarde. We leren een stap terug te doen en na te denken voordat we reageren. Niet alles wat ons raakt is persoonlijk en we hoeven niet elke keer terug te vuren.

NA geeft ons een veilige plek om fouten te maken, erachter te komen wie we zijn en te leren hoe we met mensen om moeten gaan. De dingen die ons defensief of zelfingenomen maken, zijn meestal vrijwel hetzelfde, waar we ook gaan. We zien dat onze karaktergebreken zich manifesteren en vinden nederigheid, maken het goed, of veranderen gewoon van koers en beginnen opnieuw. Iedereen maakt fouten; onmiddellijk toegeven wanneer we ongelijk hebben, toont integriteit en de ervaring van dienstbaarheid helpt ons verantwoordelijkheden op ons te nemen en te leren deze gaandeweg te vervullen. We leren stil te zitten en te luisteren, en onze stem te laten horen als we iets te zeggen hebben. We beginnen te voelen dat we onze rechtmatige plaats in de wereld kunnen innemen, zonder angst of schaamte te voelen. Als we deze principes in al onze zaken toepassen, beginnen sommige van de verschillen tussen wie we zijn in ons werklevens en in ons herstellend leven weg te vallen.

Een manier waarop we deze principes toepassen, is door onze werkgever van dienst te zijn. Sommige leden hebben zich afgevraagd: „Hoe oefen ik eenheid op het werk? Hoe laat ik mijn HP de baas zijn tijdens mijn werkdag? Wat is het primaire doel van deze werkplek en hoe kan ik daaraan bijdragen? Wat is hier mijn primaire doel?” Wat onze taak ook is, wanneer we het kunnen zien als een kans om onze principes in praktijk te brengen, wordt het een waardige besteding van onze tijd. Een lid vertelde: “Verantwoordelijkheid voelde als een last voor mij. Door het te leren zien als een manier om de wil van mijn Hogere Macht te doen, voelde het als een voorrecht.” Met spirituele principes als onze gids kunnen we een aanwinst zijn waar we ook zijn.

Vaak zien de mensen om ons heen onze waarde eerder dan wij. Misschien wel het meest van alles, wanneer we spiritueel verbonden zijn, stroomt creativiteit door ons heen. Dit betekent niet noodzakelijk dat we schilderen of muziek maken (hoewel dat wel kan), maar dat we oplossingen voor problemen kunnen zien en voldoening kunnen vinden in alles wat we doen zo goed mogelijk te doen.

De overgang van NA naar werk is niet altijd naadloos. We kunnen echt geschokt zijn als we ontdekken dat buiten NA de Derde Traditie niet van toepassing is. We zijn geen lid van andere groepen, alleen maar omdat we dat willen. Misschien moeten we onze plaats aan een andere tafel verdienen, en er zijn plaatsen waar we misschien nooit worden geaccepteerd zoals we zouden willen. Bovendien kan wat bij onze NA-vrienden volkomen natuurlijk lijkt, elders ongepast of zelfs schokkend zijn. We zijn ons bewust van hoe we onze gevoelens en onze geschiedenis delen. We leren het verschil tussen vriendschappen, herstelrelaties en professionele relaties, en we beginnen te begrijpen dat we ons gedrag kunnen veranderen zonder onszelf in gevaar te brengen.

Naarmate we verder komen in ons stappenwerk, zijn we ook beter in staat onze vooruitgang op andere gebieden te erkennen. De nederigheid die we in de stappen leren, helpt ons te vinden waar we thuishoren in de wereld. We beginnen te voelen dat we niet beter of slechter zijn dan wie dan ook, zelfs niet op het werk, en dat onze gaven nuttig zijn. Een lid sprak over het vinden van een baan die bij zijn 'vaardigheden en kwalen' paste. Wanneer we de juiste omgeving vinden, zien we dat we kunnen worden onderscheiden door enkele van de dingen die ons vroeger het meest ongemakkelijk maakten over onszelf. Sommigen van ons zijn van nature ijverig en anderen zijn heel goed in stilzitten en aanwezig zijn in het moment. Een van beide kan een aanwinst of een defect zijn, afhankelijk van hoe we het gebruiken. Het schuldgevoel van onproductief zijn en tijd stelen

op het werk voedt zichzelf. Aan de andere kant kan de drang om constant in beweging te blijven een gevolg zijn van angst. Als we geen tijd nemen om na te denken over wat we doen en hoe we het doen, kunnen kleine fouten snel oplopen. Zoals bij alles wat we doen, zoeken we naar een gezond evenwicht.

Onze problemen kunnen verschillen, maar de principes die we toepassen zijn hetzelfde. Sommigen van ons hebben nooit gewerkt voordat we clean werden, en voor anderen was werk alles wat we deden. Evenzo hoeven sommigen van ons om financiële redenen niet te werken en zijn sommigen te gehandicapt om gestaag meer te kunnen werken. Toch kunnen we profiteren van het bijhouden van een schema en het afleggen van verantwoording. We kunnen weerstand bieden aan structuur in ons leven, maar het kan ons enorm helpen. We zijn tenslotte gewoontedieren. Als we voelen dat we een doel hebben dat onze dagen vorm geeft, voelen we ons meer op ons gemak met onszelf en ons leven. Ons werk kan iets zijn dat we doen om tijd te vullen of de rekeningen te betalen, of het kan een van de belangrijkste manieren zijn waarop we onszelf definiëren. Degenen onder ons die werk hebben dat zinvol of waardevol voor ons is, hebben geluk. Het is een doel waar velen van ons naar toe werken, en als we het gevoel hebben dat we goed werk leveren in iets dat ertoe doet, geeft dat een diepe voldoening. Wie we ook zijn, waar we ook vandaan komen, we hebben iets te bieden.

Onze arbeidsethos is de verzameling gewoonten die bepalen hoe we onze tijd gebruiken. Als we ergens onze zinnen op zetten, kunnen we uitzonderlijk vastberaden zijn. Weinig mensen zijn ooit zo gedreven in hun leven als een verslaafde op zoek naar een oplossing. Als we leren die vastberadenheid om te zetten in gezonde doelen, kunnen we verbazingwekkende dingen bereiken. We weten dat als we iets regelmatig doen, het een gewoonte voor ons zal worden. Wat begint als discipline ontwikkelt zich tot gewoonte en uiteindelijk wordt het een plezier. Er schuilt echter gevaar in deze methode. Vervanging kan dodelijk zijn, vooral als het voor ons lijkt te werken. Het kenmerk van onze ziekte is progressie. Wanneer we merken dat onze relatie tot een activiteit ons in staat heeft gesteld om onbeheersbaarheid elders in ons leven te rechtvaardigen, is het waarschijnlijk tijd voor een goede, harde blik op onze acties, onze motieven - en onze stappen.

We kunnen worden achtervolgd door gevoelens van ontoereikendheid tot ver in ons herstel, en onze tijd en energie besteden aan het proberen om onszelf te bewijzen of om te voldoen aan een onbereikbare en denkbeeldige standaard. We kunnen schommelen tussen erg onzeker en enthousiast zijn om te behagen, en weerstand te bieden aan de meest elementaire regels en vereisten van een baan. Ons gebrek aan zelfacceptatie laat zien wanneer we geen complimenten kunnen aannemen. Als we ons slecht of onwaardig voelen, hebben we de neiging om te overcompenseren. We kunnen merken dat we anderen dekken of ongewenste verschuivingen aannemen uit angst dat we op de een of andere manier meer vervangbaar zijn dan anderen. "Ik blonk uit in mijn werk", zei een lid, "maar ik voelde me nog steeds niet verantwoordelijk of productief. Ontoereikendheid achtervolgde me." Het kan moeilijk zijn om het verschil te zien tussen een oprecht verlangen om het beter te doen en prestaties die worden gedreven door angst.

Wanneer we door angst gedreven worden, merken we misschien dat uitstellen een probleem wordt. We zijn bang om, dat waar we aan begonnen zijn af te maken en we beginnen excuses te verzinnen. "Als ik het einde van een project nader, voelt het alsof ik in een windtunnel zit. Ik weet niet waar de weerstand vandaan komt, maar het is zo sterk dat ik nauwelijks nog de ene voet voor de andere kan zetten." We kunnen zoveel ideeën of onafgemaakte taken hebben dat het nemen van een beslissing over wat we moeten doen onze angst verergert. Een verslaafde vertelde dat hij zich "een sprinter in een marathon voelde: een geweldige starter maar een echt slechte finisher."

Soms weten we onze gebreken zelfs in ons voordeel te gebruiken. We kunnen onszelf straffen omdat we dat waar we bang voor zijn uitstellen. We kunnen deze energie ook gebruiken om vele andere dingen gedaan te krijgen. „Ik ben zelden meer productief dan wanneer ik dingen uitstel”, zei een fellow. "Misschien krijg ik het hele huis schoon omdat ik het studeren uitstel, of ik betaal alle rekeningen omdat ik geen moeilijk gesprek wil voeren." Maar al dat harde werken, brengt ons niet dicht bij ons doel. Vroeg of laat moeten we de waarheid onder ogen zien en afrekenen met dat wat we vermijden. Meestal kost het vermijden veel meer energie dan het gewoon doen. Efficiëntie is het resultaat van het opruimen van die tekortkomingen die zoveel van onze tijd en energie kosten.

We streven naar balans en die vinden we op verschillende manieren. Als we ons meer op ons gemak voelen bij onszelf, voelen we ons ook meer op ons gemak bij anderen. Onze bereidwilligheid en nederigheid blijken uit een oprecht verlangen om het beter te doen, hoe goed we het ook doen - niet omdat we iets te bewijzen hebben, maar omdat het ons oprecht iets kan schelen. We kunnen principes op de werkplek toepassen zonder naïef of overdreven enthousiast te zijn om te 'pleasen'. Terwijl we clean blijven, ontwikkelen we een nieuwe geschiedenis. Onze collega's hebben ons mogelijk nooit in wanhoop gezien en hebben ook geen enkele reden om te veronderstellen dat we verslaafden in herstel zijn. We hoeven onze anonimiteit niet los te laten om wie we zijn te integreren in onze carrières. Dat is een keuze die we zelf kunnen maken. Wij zijn mensen en doen ons best om verantwoordelijk en productief te zijn.

Werk kan een excuus worden om niet aan ons programma te hoeven werken. We hebben vaak gehoord dat we dat wat we voor ons herstel plaatsen zullen verliezen en velen van ons hebben dit zelf ervaren met banen of materiële zaken die herstel overbodig of ongemakkelijk leken te maken. Wanneer we de beschikbare tools gebruiken, kunnen we de uitdagingen die we in ons werk tegenkomen zien als kansen om ons programma toe te passen. Het toepassen van de principes maakt het leven nooit erger. Als we ons programma niet beoefenen, worden onze problemen onredelijk uitvergroot. We voelen ons overdreven verantwoordelijk, geobsedeerd en voelen ons gedwongen om door te gaan, zelfs als een pauze misschien iets is dat alles weer in perspectief brengt.

We zijn succesvolle leden van de samenleving, zowel binnen als buiten de beroepsbevolking. We zijn net zo integer tegenover onze banen en de mensen die we buiten de kamers dienen als binnen de kamers - en dat is waar het om gaat. Als we deze principes in al onze affaires toepassen, bieden wij de wereld zoveel. Dit is niet slechts een theorie of een of andere vreselijke lezing over ons 'potentieel'. Het is onze ervaring; het is wat we doen.

6.10. Anonimiteit

Onze verslaving onderscheidt ons niet langer, maar de beslissing om mensen te vertellen over ons lidmaatschap van NA moet met zorg gebeuren. We kunnen roekeloos nonchalant zijn over onze anonimiteit. "Anoniem" is niet voor niets de helft van onze naam. Er hangt nog steeds een stigma aan verslaving en het kan ook gevolgen hebben als we toegeven dat we aan het herstellen zijn. Voorzichtigheid is niet de enige reden voor anonimiteit. De twaalfde traditie vertelt ons dat het onze spirituele basis is. Het feit dat we anoniem zijn, draagt bij zodat het werk dat we bij NA doen, echt onbaatzuchtige dienstverlening kan zijn. We willen of hebben niets nodig om anderen te helpen; het is wat we doen om ons eigen leven te redden. We hebben geen baat bij sympathie voor onze toestand; de prijs daarvoor is uiteindelijk te hoog. In de kamers zijn we gelijk aan elkaar en buiten de kamers zijn we gelijk aan anderen.

We controleren onze motieven voordat we met iemand delen dat we verslaafd zijn en we leren dat dit altijd een goede aanpak is wanneer we overwegen iets belangrijks over onszelf te onthullen. Even de tijd nemen om te bidden en na te denken over onze motieven geeft ons de vrijheid om onze ervaring als hulpmiddel te gebruiken, in plaats van te gebruiken als wapen. We overwegen of we aandacht zoeken, onszelf er belangrijk willen maken, ons gedrag proberen te rechtvaardigen, of dat we door onze ervaring hulp of richting kunnen bieden. Misschien laten we iemand ons beter leren kennen, waardoor we een weg maken voor empathie. We willen ook nadenken over onze eigen grenzen: is dit iemand met wie we ons veilig voelen om te delen? Zou de anonimiteit van iemand anders worden aangetast door onze openbaarmaking? Beperken of beschermen we de relatie door niet over onszelf te delen? Brengt onze actie ons buiten de grenzen die de Elfde Traditie ons stelt? We hebben iets te delen dat waarde heeft zowel binnen als buiten de kamers. Het is van ons en we hebben er keuze over.

Dat gezegd hebbende, er zijn momenten waarop het gepast is om onze anonimiteit los te laten en er zijn natuurlijk momenten waarop mensen erachter komen zonder dat we er zelf iets mee doen. We hebben keuzes over hoe we willen reageren. Een lid vertelde over zijn ervaring: "Ik had mijn NA lidmaatschap geheim gehouden, maar iemand die ik op vergaderingen had gezien, was bevriend met een rivaal van mij op het werk. Ze vertelde het die rivaal en hij vertelde het aan iedereen. Ik was doodsbang. Maar het resultaat was: niets. Nu ben ik vrij om mezelf te zijn; Ik hoef me niet meer te verstoppen." Het kan ongemakkelijk of zelfs beangstigend zijn om te voelen dat we onze anonimiteit als geheim dragen. Niet verbergen betekent dat we onszelf kunnen zijn en ook dat we vrij zijn om de boodschap uit te dragen als we een kans zien.

Wanneer we mensen tegenkomen die we kennen uit werk of andere contexten tijdens NA bijeenkomsten, willen we rekening houden met elkaars anonimiteit. We voelen ons misschien op ons gemak om ons lidmaatschap met anderen te delen, maar dat betekent niet dat een andere persoon dat ook is. Iedereen ons lidmaatschap op onze eigen manier te laten ervaren, maakt deel uit van de vrijheid die we elkaar geven. Net zoals we elkaars verlangen om te stoppen niet beoordelen, kunnen we de toewijding of kwaliteit van het lidmaatschap niet beoordelen op basis van iemands bereidheid om bekend te staan als NA-lid.

Leren om verstandig en gepaste keuzes te maken, is belangrijk. We zijn misschien wel het enige voorbeeld van herstel dat iemand ooit heeft gezien en ons gedrag is een weerspiegeling van onze boodschap. We willen hier rekening mee houden wanneer we NA-memorabilia dragen of als we een NA-sticker op onze auto plakken. We laten hiermee mensen iets over onszelf weten en we vertellen ze ook over het fellowship. Onze boodschap wordt niet alleen gedragen door wat we zeggen, maar ook door wat we doen.

Ieder van ons beslist voor zichzelf in welke omgeving wij ons prettig voelen. Sommigen van ons komen nooit meer in de buurt van drugs nadat we clean zijn geworden; anderen van ons worden wel blootgesteld aan mensen die gebruiken, bijvoorbeeld op ons werk of in ons gezin.

Wat het ene lid als een onnodig risico beschouwt, kan een ander een essentieel onderdeel vinden van het integreren in de samenleving. Het is belangrijk om te onthouden dat we altijd de mogelijkheid hebben om te vertrekken wanneer een situatie ongemakkelijk wordt.

Als we eerlijk zijn wanneer we delen over ons leven, worden wie we zijn en wat we doen essentiële onderdelen van onze boodschap van herstel. Onze fellows zijn vaak trots op ons succes, net als onze familie. Maar we willen niet het fundament van gelijkheid verliezen dat ons allemaal vrij en in leven houdt.

Wanneer we weten dat ieder van ons niet beter of slechter is dan enig ander lid, is het gemakkelijker om met ons verleden te leven en ons hoopvol te richten op onze toekomst. Het betekent ook dat we ons succes kunnen zien als onderdeel van ons leven, maar niet als onze hele identiteit: een verandering in onze status ten goede of ten kwade hoeft ons niet te vernietigen. Onze praktijk van anonimiteit betekent dat we kunnen blijven groeien in goede en slechte tijden, en dat we het voordeel kunnen blijven zien van het werken aan ons herstel, zelfs als ons leven buitengewoon goed is.

Eerlijke zelfevaluatie is essentieel voor herstel, maar dit is alleen mogelijk als we kwetsbaar genoeg durven zijn om iemand binnen te laten. We kiezen die spiegels zorgvuldig, op zoek naar degenen die we kunnen vertrouwen om eerlijk, behulpzaam en vriendelijk te zijn. Dit moeilijke proces wordt moeilijker gemaakt als we worden bewonderd om onze prestaties, ons beroep of onze sociale status; we kunnen ontdekken dat mensen terughoudend zijn om ons over onze gebreken te vertellen. Ze zien ze misschien niet eens. Wanneer we een lid behandelen als een icoon in plaats van als een andere verslaafde die herstel zoekt, ontnemen we hem of haar de kans om het herstel te vinden dat ze misschien hard nodig hebben. Geen van onze leden is meer of minder waardevol dan alle anderen; als we dit vergeten, schaden we elkaar en de gemeenschap als geheel.

6.11. Het cadeau van hoop

We hebben zoveel te bieden. We zijn goede luisteraars en we weten de kracht en hoop te vinden in onze ervaring. We zijn op weg en zijn ons bewust van onze reis. Op onze eigen manier zijn we allemaal liefdevol, zorgzaam en vrijgevig. NA is een bootcamp voor zorg: we kunnen in ons eerste jaar in NA meer leren over empathie dan de meeste mensen in hun hele leven. Wat we leren over het leven in NA is ook buiten toepasbaar, en we kunnen goede vrienden zijn voor anderen, of ze nu aan het herstellen zijn of niet. De tools en principes die we hier leren, kunnen anderen van dienst zijn binnen en buiten de fellowship. Als we eropuit trekken, ontdekken we hoe nuttig we kunnen zijn.

We leren van elkaars voorbeelden. Degenen die ons voorgaan, maken het pad vrij dat we vandaag bewandelen; we lopen in elkaars voetsporen naarmate we verder komen op onze reis. We leren verantwoordelijkheid door te kijken hoe anderen verantwoordelijk zijn. De waarheid over onszelf vertellen maakt ons niet alleen vrij; ons voorbeeld bevrijdt anderen. Zelfs op onze meest pijnlijke momenten kunnen we nog steeds een visie zijn van wat mogelijk is. Als we bereid zijn om de mensen die we sponsoren erbij te betrekken en ze dichterbij elkaar te brengen terwijl we door een beproeving gaan, kunnen ze steun en geruststelling bieden die we zo hard nodig hebben. We geven ze ook de kans om te leren van onze ervaringen - en onze fouten. We kunnen een voorbeeld zijn van kracht en doorzettingsvermogen voor anderen, en we kunnen ook naar anderen opzien voor hoop.

Als we onze plek vinden, passen we als een puzzelstukje. Het voelt goed. "Herstellen in volledige creatieve vrijheid" betekent dat we naar ons hart en onze Hogere Macht kunnen luisteren en dat pad kunnen volgen waar het ook heen leidt. De eerste keer dat we geloven dat we clean kunnen blijven, beginnen we te begrijpen dat we keuzes hebben in ons leven. Maar onze keuzes naleven vergt moed, geduld en doorzettingsvermogen. We moeten bereid zijn om vol te houden als het moeilijk wordt, en doorgaan als we niet zeker weten of we ergens komen. We blijven doen wat nodig is om voor onszelf te zorgen terwijl we verder gaan. Dezelfde tools die ons in het begin vrijheid brachten, kunnen blijven werken als we ze met dezelfde bereidheid blijven gebruiken.

We zijn geliefd en ons leven heeft vandaag zin. We doen opmerkelijke dingen met ons leven - soms door grote doelen te bereiken, en soms gewoon door onszelf te zijn. Een lid klaagde bij haar sponsor dat ze als huisvrouw vond dat ze niet echt genoeg met haar leven of haar tijd deed, dat ze misschien iets belangrijkers had moeten doen. Haar sponsor glimlachte. "Maak je een grapje? Door de vicieuze cirkel van verslaving in je gezin te doorbreken, verander je de geschiedenis!" Onze grootste prestaties zijn misschien niet de dingen die iemand anders ooit weet: het simpele feit dat we onze eigen verhalen overleven is enorm. Dat we anderen gaan helpen en levens leiden waar we trots op kunnen zijn, gaat onze stoutste dromen te boven. Wat we ook doen, we maken een verschil in de wereld omdat we clean zijn.

7. De reis wordt vervolgd

7.1. Ontwaken

Spiritueel ontwaken is precies dat - een ontwaken. We moeten nog uit bed komen. Sommige mensen worden even wakker en dommelen dan weer in. Als we wakker en in leven willen blijven, als we willen dat het wonder van herstel zich in ons leven blijft ontvouwen, vinden we manieren om dit ontwaken in daden om te zetten. Als we de boodschap niet uitdragen, gaan we weer slapen.

We lijken in fases te ontwaken, niet in één keer. We weten het misschien niet meteen, maar de eerste keer dat we hoop vinden, is een spiritueel ontwaken. Ieder van ons ervaart een nieuwe manier van ontwaken als we onze overtuigingen onderzoeken en oefenen om ernaar te leven. Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid zijn vaak de eerste spirituele principes waarmee we experimenteren. We leren gaandeweg meer principes kennen en sommige worden belangrijker voor ons dan andere. Na verloop van tijd krijgen we meer ervaring met het volgen van deze principes en om dit onze acties te laten sturen. Spiritualiteit is progressief, dynamisch en creatief. De basis van ons herstel is dat we uit onszelf moeten komen om te kunnen leven.

In een vroeg herstel gaan velen van ons heen en weer tussen oprechte opwindning over onze nieuwe mogelijkheden en verdriet om wat we hebben verloren. Sommigen van ons beschrijven vroeg herstel als een 'roze wolk' en anderen vertellen over een lang seizoen van verdriet. We ervaren veel nieuwe gevoelens, soms heel snel. We groeien en veranderen, bouwen relaties op en verliezen relaties, gaan naar meetings en we leren. Tijdens ons herstel ervaren we nieuwe aspecten van spiritueel ontwaken, nieuwe overgaven en nieuwe vrijheden. De eenvoudige principes die we leren wanneer we aan ons herstel beginnen, krijgen een diepere betekenis als we ze in ons leven toepassen. Net als we denken dat we alles weten wat herstel te bieden heeft, wordt er meer onthuld - als we bereid zijn het geschenk aan te nemen.

Er is geen vervanging voor tijd in herstel. Het geeft ons de kans om te genezen, op te groeien, opnieuw te beginnen en levens op te bouwen die er toe doen voor onszelf en de mensen om ons heen. Maar de tijd zelf geneest ons niet, laat ons niet opgroeien of begint ons niet opnieuw. Het belangrijkste is de actie die we ondernemen. Consistente toepassing van de hulpmiddelen voor herstel verandert ons. Het proces is aan de gang. We werken niet alleen aan de stappen; we leren ze te leven. Ze bepalen hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we op de wereld reageren. De stappen leren ons om op te groeien en anderen te helpen. We leren van onszelf te houden door de waarheid te spreken. Het accepteren van onze kwaliteiten maakt deel uit van onszelf leren vergeven, maar wat nog belangrijker is, het begint het proces waarmee we het goedmaken met de samenleving. Nederigheid is eerlijkheid over wie en wat we zijn. Weleren te zien hoeveel we hebben en hoeveel we te bieden hebben. Er is een verschil tussen deelnemen aan het programma en het programma naleven. Wanneer we dit programma voor onszelf gaan begrijpen, wordt het van ons en wordt het een deel van ons.

Het opbouwen van een spiritueel leven waar we mee kunnen groeien, is een creatieve actie. Het vereist dat we oefenen, onze overtuigingen ontwikkelen en toepassen op onze levens. Stap Elf zegt niet: "We onderhouden bewust contact"; er staat: "We probeerden... om ons bewuste contact te verbeteren..." Als we ons programma oefenen, wordt deze relatie niet alleen belangrijker, maar zelfs beter. Onze spirituele ervaring hoeft voor niemand anders dan voor onszelf logisch te zijn. Het deel van onszelf omarmen dat creatief is - dat de dingen om ons heen op een zinvolle en positieve manier verandert - is een daad van zelfacceptatie die zichtbaar wordt in ons leven. We ontdekken dat de dingen waar we om geven en die we het meest waarderen, de wil van onze Hogere Macht voor ons weerspiegelen.

Zelfacceptatie bevrijdt ons om het eerstvolgende juiste te doen, of om rustig te wachten tot de eerstvolgende woorden of daden naar voren komen. Wanneer we niet langer midden in de storm zitten, beginnen we onszelf, onze ziekte en ons herstel op verschillende manieren te begrijpen. We kunnen onszelf zijn in het huidige moment zonder angst of excuus, zonder de noodzaak van goedkeuring of rechtvaardiging.

Wanneer dansers met intentie en schoonheid door de ruimte bewegen, zeggen we dat ze sierlijk zijn. Op dezelfde manier, wanneer we door ons leven gaan met intentie en dankbaarheid, tonen we sierlijkheid;

wanneer we van de ene eigenzinnige ervaring naar de andere crashen, schade en verwarring veroorzakend, zijn we schandelijk. Als we bereid zijn terug te keren naar nederigheid en dankbaarheid, wordt ons leven gemakkelijker. Zelfs als we het eerstvolgende juiste woord of daad niet kunnen identificeren, kunnen we over het algemeen het volgende verkeerde ding zien en er vandaan blijven. Wanneer onze spiritualiteit ons leidt, kunnen we ons gemakkelijk door ons leven bewegen.

Ons leven in herstel is zo anders dan wat ons hier heeft gebracht dat we misschien niet weten wat we moeten doen. Soms kan zelfs het bereiken van onze doelen ons leven onhandelbaar lijken te maken. Ervaring kan een machtige leermeester zijn. Bewustwording creëert een basis voor nieuwe ideeën; het leven biedt kansen om die nieuwe ideeën in daden om te zetten. Het toepassen van nieuwe ideeën kan enige tijd duren. Het besef dat we in het bezit zijn van een kostbaar geschenk verandert hoe we onszelf en onze wereld zien. We ervaren genade.

Vreugde en dankbaarheid gaan hand in hand. Voor sommigen van ons is vreugde het gevoel dat we deel uitmaken van iets wat veel groter is dan onszelf, en belangrijker dan onze directe gevoelens en ervaringen. We zijn belangrijk, maar we zijn het belangrijkste als we contact hebben met anderen. Dit diepe gevoel van vreugde vereist niet dat we altijd gelukkig zijn. Het is groter dan dat. Nederigheid betekent dat we onze plaats in de wereld begrijpen; vreugde komt voort uit het zien dat we een doel hebben, wat deze plaats ook is. Als we spiritueel wakker zijn, kunnen we de wonderen zien die ons omringen, zelfs als het leven moeilijk is. Vrijgevigheid van geest is het tegengif voor eenzaamheid en vervreemding.

7.2. Leven naar onze principes

Begrip is belangrijk, maar het helpt niet veel zonder toepassing. Wij passen de principes naar beste kunnen en veranderen zo ons perspectief en ons leven. Als het even tegenzit, kan het gemakkelijk zijn om te vergeten dat we een leven hebben waar we van houden en van kunnen genieten. We hoeven de realiteit niet te ontkennen om hoop of dankbaarheid te hebben. We voelen wat we voelen, en we doen het voetenwerk toch. We leren onze emoties niet al te serieus te nemen. "Mijn gevoelens zijn geen feiten", zei een lotgenoot, "maar ik voel ze nog steeds." Als we ervoor kiezen om niet door de lens van wrok en rechtvaardiging te kijken, kunnen we de wereld zien zoals hij is en er schoonheid in vinden zelfs wanneer we overal uitdagingen zien. Elke dag is vol van kansen om aan de realiteit te ontsnappen of om op te dagen en te leven.

Ieder van ons werkt aan het programma op een andere manier, en deze manier verandert geregeld in de loop van tijd. Voor velen betekent dit dat we schrijven, service doen, meetings bijwonen - of gewoon dat we oefenen met het onderhouden van bewust contact met onze Hogere Macht. Wat het ook voor ons betekent, wij hebben de verantwoordelijkheid om te daad bij woord te voegen. Het idee dat "als je wilt wat wij hebben, doe wat wij doen" heeft geen houdbaarheidsdatum.

Het besef dat het altijd beter kan, brengt zijn eigen vrijheid met zich mee. We kunnen de veranderingen in ons leven en in ons denken zien, en we weten dat herstel voor ons werkt wanneer we eraan werken. Hoe meer we dit beseffen, hoe meer we kunnen zien wat er nog moet gebeuren. We hebben opvattingen over hoe onze levens er nu zo "onderhand" uit zou moeten zien en we kunnen ons ervoor schamen dat we er nog niet zijn. We hoeven niet verstrikt te raken in opvattingen over waar we 'zouden moeten zijn'. Dit is een bekend probleem in vroeg herstel, maar het kan terugkomen wanneer we wat langer in herstel zitten. Een dakloze lotgenoot schaamde zich erg om twintig jaar cleantijd te vieren. "Welke boodschap kan ik nou uitdragen aan de nieuwkomers?" vroeg hij. "Dat je hoe dan ook clean kunt blijven", kwam het antwoord. Acceptatie geeft ons de vrijheid om eerlijk over ons leven te delen zonder het gevoel te hebben dat we er niet bij horen of dat we er niet toe doen. Kalmte betekent niet dat we geen dramatische gebeurtenissen meemaken. Het geeft ons de helderheid van geest om door te gaan, wat er ook gebeurt we kunnen in onze kern hoopvol en vreugdevol blijven.

Ons begrip van de stappen verdiept zich, en we beginnen de nieuwe mogelijkheden tot groei te zien die de stappen ons bieden. Hoe meer vertrouwen we hebben, hoe meer onze ogen worden geopend. We hoeven ons niet langer te focussen op alles wat er mis is met ons; we verplaatsen onze aandacht naar onze kwaliteiten en de hoop op een beter leven. Wanneer we de hoop kunnen scheiden van wensen of verwachtingen, voelt het niet meer als een enorme opgave. Meer en meer worden we gedreven door hoop in plaats van angst. De dankbaarheid die we voelen groeit vanuit opluchting omdat we niet meer hoeven te gebruiken naar oprechte waardering voor ons leven zoals het is en zoals het kan zijn. Wanneer we dankbaarheid in daden omzetten, zien we de wereld anders. Een lotgenoot deelde: "Mijn zintuigen werken weer, ik kan weer proeven en ruiken. Mijn kinderen en kleinkinderen omarmen mij weer en voelen zich veilig. Ik ben een positieve aanwezigheid voor de mensen om mij heen." Het gevoel van verwondering dat we ervaren in onze levens - alsof we voor het eerst leven - brengt een scala aan gevoelens met zich mee. Onze harten breken om de schade die we hebben veroorzaakt, terwijl we tegelijkertijd vervuld zijn van vreugde en dankbaarheid voor het geschenk dat herstel heet.

Het is zo'n opluchting om je weer goed te kunnen voelen. Zelfs pijn is soms oké – het helpt ons om ons weer mens te voelen. Maar soms lijkt het alsof onze emoties ons overstemmen. "Toen ik weer begon te voelen, had ik geen controle over mijn emoties", deelt een lotgenoot. "Ik heb in de loop van de tijd verschillende manieren geleerd om met ze om te gaan. Mijn sponsor leerde me mijn gevoelens te benoemen en liet me een lijst schrijven van gezonde dingen die ik kon doen als ik emotioneel was." Onze gevoelens zullen ons niet verteren, ook al voelt het soms alsof ze dat wel zouden kunnen. Op een bepaald niveau maakt het niet uit wat we voelen, waar het om gaat is wat we doen. We hoeven niet langer naar onze impulsen en onze emoties te handelen. We kunnen vandaag de dag keuzes maken in ons leven over wat we doen en hoe we reageren.

We kunnen nog steeds depressief of bang of boos worden, maar onze gevoelens hoeven niet langer te bepalen wie we zijn en wat we doen. Wanneer we ons realiseren dat we elke emotie die we tot nu toe hebben gehad

hebben overleefd, beginnen we te geloven dat het goed komt, zelfs wanneer we ons niet oké voelen. Onze beste lessen leren we vaak door terug te kijken op ons eigen slechte gedrag. Spijt helpt ons om compassie voor anderen te vinden en geeft ons het gevoel dat we de mogelijkheid hebben om een nieuwe manier van leven te vinden. We leren het verschil te zien tussen onze gedachten, onze gevoelens en onze daden. We zullen niet sterven door gevoelens, maar misschien wel door het ontkennen ervan. Wanneer we een gevoel proberen te vermijden slaan we door in destructief gedrag, en creëren we schade en verwarring om de aandacht ervan af te leiden. Onze gevoelens erkennen, zelfs wanneer we ons voor ons gevoel schamen, is een manier waarop we eerlijkheid beoefenen.

We leren onze verslaving op verschillende manieren te zien en op verschillende manieren te herkennen in onze gevoelens en gedragingen. Soms is het zo simpel als obsessie en dwang, maar we kunnen het ook herkennen in een behoefte om controle te hebben, angst om ongelijk te hebben, in zelfmedelijden en in eigengerechtigheid. We kunnen het ook zien in ander gedrag, inclusief conformiteit, wantrouwen, onvermogen om liefde of verdriet te voelen, en angst voor verandering. Een lid deelde: "Ik heb aan de stappen gewerkt, en ik heb niet aan de stappen gewerkt. En ik heb de gevolgen van beide ervaren." Onze bereidheid om de prijs te betalen voor de gevolgen van ons destructieve gedrag begint te vervagen. We leren onze eigen ziekte te herkennen naarmate we meer bewust leren zijn van wat er in ons omgaat. Als we eerlijk naar onszelf durven kijken zien we waarom we doen wat we doen, en wordt het voor ons gemakkelijker om onszelf te accepteren. Eerlijke zelfbeoordeling vereist een beetje afstandelijkheid, zodat we kunnen stoppen met oordelen en bereid worden om te veranderen. Compassie hebben voor anderen leert ons om compassie voor onszelf te hebben. Sommigen van ons vragen ons af hoe we zouden reageren op een lotgenoot die hetzelfde doormaakt als waar wij mee worstelen.

We vertrouwen op een sterk fundament en we blijven eraan werken. We weten wat we kunnen verwachten als we een NA-bijeenkomst binnenlopen, en dat geeft ons een veilig en vertrouwd gevoel. We kunnen ons verzetten tegen veranderingen in het format of de stijl van onze meetings verzetten, zelfs wanneer het positieve veranderingen zijn, omdat we ons zo stevig vasthouden aan wat we gewend zijn. Verandering aangaan kan ook een uitdaging zijn op andere gebieden van ons leven. Wanneer we veranderingen ervaren, willen we ons nog wel eens terug haasten naar een plaats van comfort en vertrouwdheid. Onszelf toestaa om een emotioneel leven te leiden zonder beheerst te worden door onze gevoelens is een nieuwe vrijheid.

Weten dat onze spiritualiteit ons niet kan worden afgenomen, geeft ons het vertrouwen om te hopen op een nieuwe manier van leven. Velen van ons voelen zich ongemakkelijk bij hoop. We zijn zo diep teleurgesteld geweest in ons leven dat hoop ons een slecht idee lijkt. Sommigen van ons kunnen nog geen onderscheid maken tussen wensen en hopen. Maar de hoop die we krijgen door herstel is niet dat we de loterij zullen winnen of dat onze ware liefde naar ons zal terugkeren. Hoop begint wanneer we denken dat het voor ons mogelijk zou kunnen zijn om tegen onze eigen wil te stoppen met het gebruik en clean te blijven. We vinden het keer op keer in ons verdere herstel: tijdens de donkere momenten beseffen we dat we tóch door kunnen gaan, het is mogelijk. Het is mogelijk dat we de vicieuze cirkel kunnen doorbreken, het is mogelijk dat we onze dromen kunnen overtreffen, het is mogelijk dat we dat zijn veel meer zijn en kunnen dan we denken. Elke keer dat we ons realiseren dat het mogelijk is, wordt ons geloof sterker. Hoop houdt niet op. Het maakt niet uit hoeveel beter of slechter het wordt, we weten dat er nog redenen zijn om vooruit te kijken. We beginnen onvoorwaardelijke hoop te ervaren.

7.3. Het levenslang beoefenen van overgave

Ons begrip van overgave kan in de loop der tijd veranderen, maar onze behoefte eraan niet. In het begin kan overgave gewoon gaan over het niet gebruiken van drugs. Naarmate de tijd verstrijkt, beginnen we andere manieren te zien waarop onze verslaving invloed heeft op onze levens en ons gedrag. We worden bereid om deze gedragingen over te geven, soms één voor één. We gaan begrijpen dat gebruik - wat we ook gebruiken - slechts een symptoom van onze ziekte, welk van nature geestelijk van aard is. Geleidelijk beginnen we de dingen los te laten die ons aanzetten tot verslavingsgedrag: ontkenning, woede, wrok, de behoefte om gelijk te hebben, gevoelens van superioriteit of minderwaardigheid, schaamte, spijt en angst.

Naarmate ons begrip van de Eerste Stap groeit, verdiept onze overgave zich. Ons vertrouwen groeit, en we worden steeds een beetje meer bereid om los te laten. We zien op welke gebieden in ons leven wij nog steeds vasthouden aan de illusie van controle. Overgave ziet er in het begin zelden aantrekkelijk uit, maar het kost ons steeds minder tijd om op te merken wanneer dat wat we doen niet werkt. In het begin kunnen we alleen loslaten als vastklampen pijn gaat doen, maar onze tolerantie voor die pijn neemt af naarmate wij herstellen. We zijn minder bereid om door te gaan met dingen die ons kwetsen. Naarmate wij meer ervaring hebben met de hoop en genezing die volgt, kunnen we overgave leren herkennen als een manier waarop we onze voeten weer op de grond zetten. De verschuiving van het denken dat we ons overgeven aan onze ziekte, naar het besef dat we ons kunnen overgeven aan ons herstel, is een spiritueel ontwaken op zich.

Wanneer we onze perceptie veranderen, zien we de wereld door een andere bril. Overgave is een verschuiving in perceptie: we zoeken niet langer wanhopig naar manieren om alles onder controle te houden. Eerlijkheid kan onze perceptie ook veranderen: we leren open te staan voor de waarheid. We bekommeren ons minder om wat andere mensen van ons zouden kunnen denken, en vinden in plaats daarvan dat we verantwoordelijk zijn voor onze eigen normen en waarden. We beginnen duidelijker te zien wat het zou kunnen betekenen om te leven volgens de wil van onze Hogere Macht. Elke keer dat we ons overgeven, gaat onze wereld een beetje meer open. We kunnen voorbij onze obsessies kijken en de mogelijkheid van een verandering in onze perceptie accepteren. We kunnen pas op de plaats maken, diep ademhalen en ons afvragen wat er zou gebeuren als we hetgene wat ons dwars zit los laten. Ons geloof groeit door onze ervaringen, en geeft ons de mogelijkheid om ons leven vanuit een ander perspectief te zien. Naarmate we meer ervaring opdoen, wordt het steeds gemakkelijker om te handelen op onze overtuigingen. We beginnen erop te vertrouwen dat het resultaat van loslaten geen ramp zal zijn. Een reeks van geestelijke ontwakingen tellen op tot een standvastig geloof.

Angst is een natuurlijk gevoel. De vraag is wat we ermee doen. Stap drie en elf staan ons toe een liefdevolle Hogere Macht uit te nodigen bij onze beslissingen, en Stap Tien helpt ons om onszelf onderweg in de gaten te houden. Wij zijn zelf vaak de laatsten die onze eigen groei zien en erkennen. Wanneer we andere lotgenoten zien herstellen en hun levens zien verbeteren, worden we eraan herinnerd dat hetzelfde voor ons gebeurt. Naarmate ons bewustzijn zich verdiept, blijven we gebieden in ons leven vinden die werk nodig hebben. Wanneer we veranderen, passen we ons aan. en als we ons aanpassen, verschuift onze balans en veranderen we nog meer. Het gevoel hebben dat we alles weten, wordt vaak gevolgd door het gevoel dat we niets weten. Het is een fijn gevoel, voor zolang het duurt - en daarna kunnen we nog meer leren over overgave.

We leren onszelf niet al te serieus te nemen. Aan het eind van ons Latijn vonden we niets meer grappig, maar als we onze zorgen, schaamte, woede en verwarring loslaten, beginnen we te ontspannen. Een van de geschenken van herstel is het herwinnen van ons gevoel voor humor. Het komt en gaat natuurlijk, maar als we ons gevoel voor humor verliezen, is dit een goed teken dat het tijd is om ons perspectief te veranderen. Een lid deelde over een vrouw in haar thuisgroep wiens lach de kamer kon vullen: "Haar gelach gaf me hoop. Er was zo veel liefde en zelfacceptatie in te horen. Je kon de vreugde voelen." We kunnen lachen omdat dingen zinvol zijn, of omdat we weten dat het goed komt. We kunnen de magie en de ironie in ons leven zien, en hiervan genieten. Het leven minder serieus nemen is een noodzakelijke stap op weg naar verlichting! De humor die we in elkaars verhalen vinden, is een manier waarop we weten dat we op de juiste plek zijn. Wat voor ons grappig is, verandert vaak naarmate we groeien. We zijn steeds minder geamuseerd door het lijden van anderen, en we zijn steeds beter in staat om lichtpuntjes te zien in donkere omstandigheden.

7.4. Zelfgenoegzaamheid

Zelfgenoegzaamheid kan voor ons allemaal een valkuil zijn, het manifesteert zich op verschillende manieren op verschillende tijdstippen. Wat we vooral weten over zelfgenoegzaamheid, is dat we het zelden herkennen wanneer we erin zitten. In sommige opzichten heeft het niet veel zin om erover te praten voordat we het ervaren. We kunnen geloven dat onze eigen ervaring anders zal zijn. De meesten van ons herkennen het pas als het pijn doet.

We weten misschien niet dat we een reservering hebben totdat we er tegenaan lopen. Reserveringen kunnen verrassend zijn - helemaal niet wat we hadden voorspeld. Sommigen van ons worstelen met trots en zelfgenoegzaamheid wanneer we de stappen voltooiën. Anderen verliezen de hoop als we het moeilijk hebben. Sommigen van ons hebben verteld dat het moeilijk werd wanneer het goed ging: ons leven wordt beter en we denken: "Oké, ik ben klaar." Zelfgenoegzaamheid ligt in de kloof tussen wanhoop en passie. We lopen niet alleen het risico te verliezen wat we hebben; we missen de kans om nog beter te worden. Als we de hoop niet zien die voor ons ligt, zien we niet meer de angst die achter ons blijft hangen. In plaats van, van wanhoop naar passie te gaan, gaan we van wanhoop naar zelfgenoegzaamheid. Het is misschien beter dan wat we hadden, maar we doen onszelf nog steeds tekort.

Onze verhalen over zelfgenoegzaamheid zijn vrijwel hetzelfde. We raken verdwaald in werk of aanbidding of een andere activiteit, denken dat NA onze groei op de een of andere manier verstikt of beperkt, of dat we over dit herstelgedoe 'heen zijn gegroeid'. We verliezen een sponsor of verhuizen, en maken nooit meer verbinding. Soms is het een geleidelijk proces: we drijven weg van vrienden, gaan niet meer naar bijeenkomsten, krijgen het druk op het werk of beginnen wrok te ontwikkelen. Beetje bij beetje stoppen we met werken aan ons herstel en begint onze ziekte voet aan de grond te krijgen. We kunnen alles verliezen aan een gebrek aan verbeeldingskracht. Denken dat we niet langer waakzaam hoeven te zijn over het bijwonen van bijeenkomsten, stappenwerk of sponsoring, kan ons naar voorspelbare plaatsen leiden. "Ik was veel onderweg voor werk", vertelde een lotgenoot, "en het was niet langer een probleem om niet op te komen dagen." We kunnen niet zien hoe verslaving ons beïnvloedt, vooral niet wanneer de vernietiging er anders uitziet dan voorheen. Het is mogelijk om onszelf in slaap te wiegen in dit programma en te denken dat we nog wakker zijn. De levensvaardigheden die we opdoen bij herstel kunnen deel gaan uitmaken van onze ontkenningsstructuur. Het is niet zo dat iedereen die dit doet terugvalt, maar het lijkt erop dat bijna iedereen die terugvalt nadat hij een tijdje clean is gebleven, dit deel van het verhaal deelt.

Het risico op terugval houdt niet op wanneer we wat cleantijd opbouwen. Een lid met vele jaren clean gaf toe: "Tot op de dag van vandaag probeer ik mezelf wijs te maken dat ik dit programma niet zo hard nodig heb. De meeste van mijn problemen houden verband met mijn egocentrisme en onvolwassenheid, en ik wil dat scheiden van mijn verslaving. Ik begin te denken: 'Je bent nu ouder, wijzer en volwassener. Echte verslaafden blijven niet zo lang clean.' Mijn eigen cleantijd wordt een manier van goedpraten." Sommigen van ons zijn bang voor tevredenheid of sereniteit omdat het kan lijken op zelfgenoegzaamheid of ertoe kan leiden. Als er niets meer is om tegen te vechten, zal er dan nog iets over zijn om naar te streven? De balans vinden is een uitdaging. We kunnen vertragen zonder te stoppen. We leren tevreden te zijn zonder zelfgenoegzaam te zijn - we kunnen heel gelukkig zijn met ons leven zoals het is, en toch niet stoppen met het doen van de basis.

Net zoals een batterij zichzelf niet kan opladen, is de kans groot dat we de vonk niet terug kunnen brengen in ons eigen herstel zonder enige kracht van buitenaf. Deelname aan het leven van onze gemeenschap houdt NA in leven, maar het houdt ook de geest van herstel in ons levend. "Ik wist niet hoeveel geloof ik had totdat ik het verloor", vertelde een lid. "Herstel begon zinloos te lijken. Droog en cynisch, ik kon de negativiteit niet zelf controleren. Ik moest zoeken om het wonder te zien gebeuren." Verbinden met degenen die enthousiasme en hoop hebben is een begin. Nadenken over herstel helpt nooit zoveel als naar buiten gaan en actie ondernemen, vooral als we dat niet willen. Als wat we doen niet werkt, stoppen we. Maar als wat we doen half werk is, hebben we de neiging om door te gaan, zelfs als het ongemakkelijk is, omdat we eraan gewend zijn. Soms lijkt het alsof hoe langer we clean zijn, hoe minder we bereid zijn. Net als in het begin, moeten we misschien tegen onze impulsen vechten en onszelf dwingen datgene te doen waarvan we weten dat het goed is.

Het vieren van een mijlpaal kan ons helpen uit zelfgenoegzaamheid te stappen, en veel leden merken dat een goede conventie of retraite de dankbaarheid weer kan laten stromen. Het vieren van de verjaardag van een verslaafde die belangrijk voor ons is, herinnert ons eraan wat een wonder het is dat we er nog zijn. Een servicepositie is een goede stok achter de deur, het kan ons motiveren naar een bijeenkomst te gaan als we eigenlijk geen zin hebben. Delen met een nieuwkomer kan ons uit onze sleur halen; het uitdragen van de boodschap herinnert ons eraan dat we een boodschap hebben. Soms moeten we gewoon eerlijk zijn over waar we zijn, en de overtuiging loslaten dat we niet mogen delen als we ons slecht voelen of willen gebruiken ondanks dat we al een tijd clean zijn. Zelfs als we het niet willen weten, we weten wel wat we moeten doen: als je je zelfgenoegzaam voelt, ga naar een bijeenkomst en luister. De boodschap wordt uitgedragen.

7.5. Het onderscheid maken

Of ze nu drie of dertig jaar hadden, we herinneren ons de lotgenoten die het langst clean waren toen we zelf net clean werden. Misschien vonden we ze leuk en misschien ook niet, maar toch waren ze belangrijk voor ons. We zijn afhankelijk van mensen met meer cleantijd om ons te laten zien dat het werkt en om ons herstel te stimuleren, maar uiteindelijk merken we dat wij nu staan waar zij ooit stonden. We kijken om ons en het valt op, nu zijn wij de oldtimers. We zijn dankbaar voor degenen die nog bij ons zijn, maar we moeten ook openstaan om te leren van degenen die na ons komen, anders worden we erg eenzaam. Anonimiteit betekent dat we allemaal gelijk zijn in NA, hoeveel cleantijd we ook hebben. Het kan soms moeilijk zijn dit te onthouden en misschien moeten we elkaar eraan herinneren dat het waar is. We kunnen verstrikt raken in verwachtingen van waar we zouden moeten zijn of wat we zouden moeten weten met onze cleantijd.

Eerlijkheid, nederigheid en een gezond gevoel voor humor kunnen ons helpen deze uitdagingen het hoofd te bieden. We leren lotgenoten te helpen hun eigen vragen te beantwoorden, en niet het beeld van onszelf als autoriteitsfiguur te voeden. Het feit dat mensen ons om advies vragen, betekent niet dat we gekwalificeerd zijn om het te geven. We delen onze ervaring, kracht en hoop, maar we zijn voorzichtig met onze meningen, vooral als we weten dat ze serieus worden genomen. Het is leuk om je belangrijk of gerespecteerd te voelen, maar we geven er op eigen risico aan toe. Wanneer we onze medeleden laten geloven dat we geen behoeften meer hebben, is het resultaat dat we nergens heen kunnen als we pijn hebben.

Geen enkele hoeveelheid cleantijd kan ons immuun maken voor onze ziekte of ons vrijstellen van de uitdagingen van het leven. Herstel is een proces van elke dag, alleen voor vandaag. Een relatie met onze Hogere Macht vereist voortdurend bewust contact, en voortdurende groei vereist dat we leerbaar blijven. Het is van groot belang dat we bereid blijven om aan onszelf te werken, te groeien en te blijven ontwikkelen. We houden ons herstel levend door het te voeden. Als we geen voortdurende steun en voeding krijgen, raken we uitgeput. Het is onze verantwoordelijkheid om die steun te vinden, zelfs als dat betekent dat we er moeite voor moeten doen en opofferingen moeten maken.

Het simpele feit is dat als wij clean blijven, we op een dag degene zullen zijn met de meeste tijd in de kamer. Het is een gave, een verantwoordelijkheid en een valkuil tegelijk.

Veel leden delen dat het makkelijk is om je afgezonderd te voelen als er een groot verschil qua cleantijd is. Soms voelt het net zo ontmoedigend als het binnenlopen van onze eerste bijeenkomsten. We kunnen het gevoel hebben dat de nieuwere mensen ons niet begrijpen, of dat we niemand kunnen bereiken voor hulp. Wanneer we ons meer bewust zijn van onze verantwoordelijkheid dan van ons vermogen om te krijgen wat we nodig hebben, voelen we ons geïsoleerd. Een lid vertelde dat het ongemakkelijk was om als ouderling beschouwd te worden: "Ik ben degene bij wie mensen komen met vragen, en ik voel me niet gelijk. Het gaat er niet om dat je je 'beter dan' voelt, maar dat je gescheiden bent van". We weten niet altijd wanneer of hoe we in de problemen komen, en we weten zeker niet wie ons eruit zal krijgen. We vinden mensen die hebben wat we willen, ongeacht hoe lang ze clean zijn. Het is een van de mooiste dingen van NA: er staat altijd iemand voor ons klaar. Het is vaak niet wie we verwachten. We hebben niet de luxe om te kiezen wie ons leven mag redden.

Er wordt wel eens gezegd dat onze emotionele ontwikkeling stopt wanneer we beginnen met gebruiken; en dat wanneer we clean worden, we verdergaan waar we gebleven waren. Of het nu wel of niet zo eenvoudig is, het feit blijft dat de meesten van ons volwassener moeten worden om te herstellen, en we besteden vele jaren aan het proces. De meesten van ons kennen een periode in ons vroege herstel waarin we wanhopig op zoek zijn naar erkenning en goedkeuring. Echt fundamentele vragen worden belangrijk. Ben ik zichtbaar? Ben ik gehoord? Doe ik ertoe? Het is niet onbaatzuchtig of anoniem. Het kan zelfs destructief zijn, maar het maakt vaak deel uit van ons proces.

Het kan aantrekkelijk zijn om op een voetstuk te gaan staan. Vaak is het zelfs zo dat we er ons niet bewust van zijn of dat we tegen onze wil op een voetstuk gezet worden - en als we er eenmaal op staan, weten we misschien niet hoe we eraf kunnen stappen. Wanneer mensen ons anders behandelen vanwege onze cleantijd of onze service, kan het heel eenzaam en heel vreemd aanvoelen. Hoe minder we denken dat we die aandacht verdienen, hoe onzekerder we worden - en hoe meer goedkeuring we zoeken. Als we dat punt in ons leven

voorbij zijn, kunnen we terugkijken en de humor inzien van het willen zijn van een beroemdheid in een anonieme gemeenschap. Maar als we op dat voetstuk staan, kan het voelen als het belangrijkste ter wereld. Een lid met meerdere jaren clean zei: "Toen ik nieuw was, hield je van me, maar je hebt me geen voorkeursbehandeling gegeven. Doe dat ook nu niet. Het is neerbuigend en het onderscheidt me van elke andere herstellende verslaafde." Het is de kloof die deze positie zo gevaarlijk maakt.

Zo gewillig als sommigen van ons zijn om mensen op een voetstuk te zetten, anderen van ons zijn nog gretiger om ze neer te halen. We kunnen gemeen en hatelijk, veroordelend en hard zijn. Iemand van het voetstuk aftrappen helpt niemand om te veranderen. Een lid vertelde: "Elke keer dat ik gek werd, dat alles om mij geen instortte, waren de mensen die ik om hulp vroeg niet de gemene, veroordelende mensen, maar degenen die eerlijk en liefdevol waren geweest." Als we iemand willen helpen, is wachten misschien het beste wat we kunnen doen. Tijd is krachtiger dan wij. Of wij nu wel of niet degene zijn die de boodschap van nederigheid over moeten dragen, iemand moeten confronteren of ontmaskeren; als we geen aandacht besteden aan de omstandigheden, kan wat we doen gewelddadig zijn. Nederig en eerlijk over onze eigen ervaringen delen is een betere benadering dan proberen het geweten van iemand anders te zijn.

Feit is dat we niet perfect hoeven te leven om een boodschap over te brengen. Wat nog belangrijker is, we kunnen niet kiezen wie het verdient om een spreekbuis te zijn voor onze Hogere Macht. We kunnen de boodschap uitdragen, zelfs wanneer we het zelf niet helemaal naleven, en sommige mensen kunnen hierdoor geholpen zijn. Maar van binnen is het langzaam maar zeker destructief wanneer onze verwachtingen, onze keuzes voor ons beginnen te bepalen; met als gevolg dat we gedesillusioneerd raken, niet verbonden zijn en bang worden voor datgene wat ons leven redt.

Nieuwere leden verwachten van oldtimers dat ze stabiel, geaard en principieel zijn - en vaak zijn we dat ook. Maar er zullen altijd momenten zijn waarop we tekort schieten. Als we eenmaal het gevoel hebben verloren dat we een gewone "huis-tuin-en-keuken verslaafde" zijn, zoals iedereen, kan het moeilijk zijn om het weer terug te krijgen. We gaan op zoek naar anderen die hier ervaring mee hebben en vragen hoe ze hiermee zijn omgegaan. We zijn verslaafden in herstel en doen ons best om te leren leven. Als we dat onthouden, valt de rest op zijn plaats.

Ons bewustzijn kan veranderen door onze omgeving, zonder dat actie nodig is. "Op een gegeven moment", vertelde een lid, "kreeg ik alle aandacht die ik kon uitstaan, en begon ik de volgende man vooraan te duwen." Dit is onze leerschool en soms maken we er een zootje van. Het kan een geweldig hulpmiddel zijn om ons te helpen vrij te komen van onze behoefte aan goedkeuring. "Het kan me echt, eindelijk, niet schelen wat mensen van me denken", zei een oldtimer. Uiteindelijk zien we, dat wanneer we vanbinnen vredig en zeker van onszelf zijn, we de boodschap uitdragen zonder een woord te hoeven zeggen.

Tijd is tijd, en alles wat het ons uiteindelijk oplevert, is een stoel in een bijeenkomst zoals iedereen. We leren genieten van onze eigen anonimiteit, ook al noemen mensen ons soms bijzonder of uitzonderlijk. Wanneer we vanuit het hart delen, herinneren we ons over het algemeen niet veel van wat we delen. We ontkoppelen ons van ons ego en er gebeurt iets moois: de waarheid gaat een eigen leven leiden en wij zijn slechts haar spreekbuis. We horen de dankbaarheid nadat we hebben gesproken en we weten dat het niet om ons gaat. Het is de liefde die door ons heen sprak. De liefde die we in de kamer voelen, is krachtiger dan alle woorden die worden gedeeld. Als we een glimp opvangen van wat het is waarvoor we een spreekbuis mogen zijn, worden we echt nederig.

De beste manier om herstel uit te dragen is door daad bij woord te voegen. en eerlijk en authentiek te zijn. Als we een beetje doen wat we zeggen en we zijn een beetje eerlijk, zijn we "een beetje" in gevaar. We moeten niet vergeten dat ons herstel op de plaats moet staan. Delen hoe het echt met ons gaat is, is een voordeel voor ons herstel en onze verantwoordelijkheid naar degenen die volgen, zelfs als het niet goed met ons gaat. Een lotgenoot vertelde: "Ik herinner me de mensen die hier waren toen ik hier binnenkwam en hoe ze hun ziel lieten zien tijdens bijeenkomsten, en ik volg dat voorbeeld. Het is een voordeel voor mijn herstel en mijn verantwoordelijkheid naar degenen die volgen." We leren van elkaars ervaring. Door onze reis met anderen te delen, geven we les en leren we tegelijkertijd. Eerlijk delen is altijd aantrekkelijk, zelfs als we echt

onaantrekkelijke dingen delen. Als we eerlijk en open zijn, resoneert dat met mensen. Als wij nederig zijn, voelen zij dat — en wij ook.

7.6. Bij de realiteit blijven

We moeten ons allemaal af en toe onze energie opladen - fysiek, emotioneel en spiritueel. We scheiden deze delen van onszelf zodat we er gemakkelijker over kunnen praten, maar in werkelijkheid zijn ze allemaal met elkaar verbonden. Net zoals we misschien veel gevoeliger zijn als we fysiek moe zijn, merken we dat wanneer we emotioneel uitgeput zijn, we geneigd zijn lichamelijk ziek te worden. Als we geestelijk uitgeput zijn, kunnen we ons diep onzeker voelen. Sommigen van ons zijn op ons best als we in beweging en druk zijn; anderen van ons laden op als we alleen en stil zijn. Het kan zo simpel zijn als gaan zitten voor een korte meditatie, of een bijeenkomst bezoeken.

Uitreiken is misschien wel het beste wat we voor onszelf en voor de mensen om ons heen kunnen doen. Als we zien dat het programma werkt in het leven van iemand anders, bevestigt dit onze toewijding en geeft het ons hoop. "Na tien jaar clean liep ik tegen een muur aan", zei een lid. "Voor mij was de ommekeer een groep nieuwkomers wiens passie en intensiteit me wakker maakten. Het was dezelfde passie die mij in het begin clean hield." We kunnen de verandering bij anderen herkennen voordat we het bij onszelf zien.

Sommigen van ons gedijen bij het werken met nieuwkomers. We houden alleen wat we hebben door het weg te geven, maar we weten niet wat we hebben totdat we beginnen te geven. Op het moment dat we te maken hebben met iemand die worstelt of pijn heeft, vinden we bronnen in ons waarvan we nooit af wisten. Als we zien dat iemand het echt begrijpt en van start gaat, geeft dat ons een dankbaarheid die we nooit voor mogelijk hadden gehouden. We kunnen niet kiezen wie herstel krijgt. Het is niet aan ons om te kiezen wie we willen helpen. Het kan soms moeilijk zijn om de vonk te zien beginnen, flikkeren en uitgaan - keer op keer. Als we terug blijven komen en het werk blijven doen, wordt de boodschap gedragen. "Als ik iemand door de stappen heen help, voel ik me een instrument van de wil van mijn Hogere Macht", zei een lid. "Ik ben niet leidend. Het is mijn verantwoordelijkheid om slechts dichtbij te blijven."

Het werk dat we hebben gedaan om onze fellowship op te bouwen, betekent dat er veel meer ervaring, kracht en hoop beschikbaar is voor nieuwere mensen dan 'vroeger'. Maar de vaardigheden die we ontwikkelen om een NA-gemeenschap op weg te helpen, kunnen verschillen van de vaardigheden die we nodig hebben om de eenheid en stabiliteit te behouden, als die gemeenschap eenmaal is opgericht. We kunnen ons buitengesloten of achtergelaten voelen. Het probleem met op een voetstuk staan, is dat men er ook weer vanaf kan vallen. Betrokken blijven helpt ons te groeien en vereist dat we veranderen en nederig blijven.

Het klinkt misschien raar, maar we zijn ook verantwoordelijk om onszelf voorbij te laten groeien. Het kan een uitdaging zijn als we iemand al een tijdje sponsoren om te accepteren wanneer ze besluiten verder te gaan. We troosten ons met de gedachte dat, als zij de verantwoordelijkheid nemen voor hun herstel, wij ons werk hebben gedaan. Ook als fellowship kunnen we onze groei zien. Degenen onder ons die hier al sinds het prille begin zijn, kunnen deze veranderingen als bitterzoet ervaren. Het feit dat NA verandert en de patronen en gewoonten tijdens de bijeenkomsten anders zijn, kan een excuus zijn om weg te blijven. Het is een achterdeur die we niet konden voorspellen.

Als we betrokken blijven bij een levende, groeiende en veranderende gemeenschap, merken we daar niet zoveel van. Maar als we verhuizen of een pauze nemen, dan kunnen de veranderingen onthutsend zijn.

NA verandert. Mensen komen en gaan. Maar wij veranderen ook. De tijd die we beschikbaar hebben, onze relaties met anderen, de manier waarop we ons op ons gemak voelen bij het dienen of deelnemen - ze veranderen allemaal op natuurlijke wijze in de loop van ons leven. Wanneer de stappen een continu onderdeel van ons leven zijn, wordt er vrij regelmatig een beroep op ons gedaan om ons leven te onderzoeken en te zien wat werkt en wat verbeterd kan worden. Het is normaal dat we soms ook eens goed naar NA kijken. We kijken naar onze gemeenschap, hoe we onszelf daarin zien en wat onze overtuigingen erover zijn. Het kan erg ongemakkelijk en beangstigend zijn. Als we onszelf de ruimte geven om onze toewijding te onderzoeken, kunnen we er eerlijk over zijn - net als in elke andere relatie.

Wanneer onze overtuigingen en percepties veranderen, kunnen we pijn en verwarring ervaren waardoor we ons geïsoleerd voelen. We kunnen afgesneden zijn van anderen, maar ook van onszelf en onze Hogere Macht. Delen met anderen op deze momenten is van cruciaal belang. Het kan verrassend zijn hoe welkom dat delen is.

Als we eerlijk en echt zijn, verbinden we ons met mensen. Als we veel cleantijd hebben, kunnen we verstrikt raken in wat we denken te moeten delen tijdens

Bijeenkomsten. Als de boodschap die we uitdragen een eerlijke weerspiegeling is van onze ervaring in plaats van dat wat we denken wat andere mensen willen horen, kan de waarheid ons allemaal bevrijden.

Er zijn veel manieren om over onze ziekte na te denken. Sommigen zeggen dat verslaving een ernstig geval is van menselijke tekortkomingen. We worstelen met dezelfde angsten en onzekerheden als alle anderen, maar we ervaren ze in een mate die ons bereid maakt te sterven om eraan te ontsnappen. Andere leden zeggen dat verslaving een op schaamte gebaseerde ziekte is. De kern van ons zieke denken is de overtuiging dat er iets met ons mis is. Als we naar de wereld kijken, of naar onszelf, door de ogen van schaamte, is alles wat we zien een verder bewijs dat we fout of slecht zijn, of dat we niet weer gezond kunnen worden. We beschrijven onze strijd anders als onze relatie ermee verandert.

Sommige mensen zeggen dat verslaving een ziekte van nostalgie is: we verheerlijken het verleden en terroriseren het heden. We herkennen het misschien niet bij onszelf, maar als we mensen die we nieuwkomers horen klagen dat "het niet meer is zoals vroeger" over wat voor ons nog maar kortgeleden lijkt te zijn, kunnen we er de humor van gaan inzien.

Er gebeurt iets speciaals als we voor het eerst clean worden. Onze wanhoop en de totale toewijding die we in het begin hebben, zorgen samen voor een zeer kostbare en belangrijke tijd in ons leven. Het is nooit hetzelfde als onze eerste thuisgroep, onze eerste echte connectie met een sponsor, of die eerste groep vrienden waarmee we tijdens het vroege herstel omgingen. Maar het feit dat het niet hetzelfde is, betekent niet dat het niet net zo goed is. Een lid vertelde: "Als ik mezelf mijn herstel laat benaderen als een nieuwkomer, worstel ik niet zo veel met de verschillen tussen hoe het is en hoe ik meen te herinneren dat het was. Ik kan vandaag aanwezig zijn zonder te verdwalen in nostalgie of vergelijking." Ons herstel laten veranderen terwijl wij veranderen, kan moeilijk zijn, maar het is wat een verblijf in NA mogelijk en productief maakt.

De dingen die we doen als onze NA-gemeenschap klein is, zijn de basis. Net als bij ons persoonlijk herstel, kunnen we, als we afstand nemen van de basis, moeite hebben om daar weer op terug te komen. Bijeenkomsten worden ook zelfgenoegzaam. Als we lui worden, wordt de boodschap afgezwakt. Als we dat in onze groepen zien gebeuren, hebben we de verantwoordelijkheid - niet om te klagen of te straffen, maar om bezig te zijn. Soms kan het starten van stapstudies of literatuurbesprekingen helpen om de focus van bijeenkomsten weer op herstel te brengen. Een van de belangrijkste werkzaamheden die we doen, is bij onze thuisgroep. Deelname aan onze thuisgroep geeft het gevoel dat het echt thuis is. "Ik wou dat ik kon zeggen dat mijn acties onbaatzuchtig zijn", bekende een lid, "maar diep van binnen weet ik dat het mijn doel is om mijn thuisgroep in leven te houden, zodat ik kan blijven terugkomen." We voelen ons goed bij bijeenkomsten waar we ons geliefd en geaccepteerd voelen, en waar we nuttig kunnen zijn. Kleine dingen, zoals leden bellen wanneer ze niet komen opdagen, kunnen een thuisgroep echt nieuw leven inblazen. Elkaar niet opgeven, of we nu net clean worden of niet. We leren door het voorbeeld. Wanneer we eerlijk en open vanuit het hart delen over herstel, dragen we een krachtiger boodschap uit dan wanneer we prediken of lezingen geven.

NA verschilt van plaats tot plaats en in verschillende groeistadia. Er is geen model van de herstellende gemeenschap. Op sommige plaatsen zijn families erg betrokken. Op sommige plaatsen nemen we leden mee naar huis om te ontgiften. Op sommige plaatsen is harde liefde de norm, en we vertellen mensen dat ze moeten gaan zitten en hun mond moeten houden; op andere plaatsen moedigen we elkaar aan om het uit te praten. De principes zijn consistent, maar de manier waarop we ze toepassen kan sterk verschillen. De sleutel is dat wij de principes blijven beoefenen, dat onze eenheid op de eerste plaats komt, en dat we onze focus op ons primaire doel houden: de boodschap overbrengen aan de verslaafde die nog lijdt. Politiek en populariteit leiden ons af van ons doel. Als NA-leden vergeten dat ons persoonlijk herstel afhangt van de eenheid van NA, komen beide in gevaar. NA-gemeenschappen verdorren soms en sterven. Het is een tragedie waar we van kunnen leren. We hebben de neiging te geloven dat dingen die gratis zijn geen waarde hebben, terwijl ze in feite boven elke maatstaf kostbaar kunnen zijn. Wanneer we erkennen dat onze gemeenschap in de problemen zit, moeten we liefdevolle actie ondernemen. Ons leven hangt ervan af.

7.7. Dienstbaar zijn

Het verlangen om van dienst te zijn verandert onze relatie met de wereld. Het is niet alleen binnen NA dat we liefhebben en geven. We verbinden ons met de liefde die ons omringt door liefdevolle acties te beoefenen en open te staan om hetzelfde te ontvangen. Bereid zijn om hulp te accepteren is een vorm van geven. Het kan ongemakkelijk zijn om een behoefte toe te geven of om hulp te vragen. Wanneer we iemand anders toestaan op te staan en ons te helpen, geven we hen de kans om hun eigen liefde en vrijgevigheid te uiten. Als we de hand reiken om te helpen, ontvangen we veel meer dan we geven. Op sommige plaatsen zeggen NA-leden na het slotgebed op de bijeenkomsten: "Blijf terugkomen!" Op andere plaatsen zeggen ze: "Ga iemand helpen!" Beide komen voort uit het inzicht dat wanneer we geven, en wanneer we anderen toestaan te geven, we een verbinding vinden met een macht die groter is dan wijzelf.

Service doen is meer dan alleen een servicepositie; het is een houding in het hart. Het is een manier van leven die we in al onze zaken kunnen toepassen. Het kan zo simpel zijn als het openhouden van een deur, of zo ingewikkeld als het helpen van een geliefde in de laatste levensfase. Onze relatie met dienstbaarheid en de manier waarop we die uitdrukken, verandert naarmate onze nederigheid zich verdiept. Het verlangen om te dienen is een manifestatie van vrijheid van het zelf. Anonimiteit is een sleutelprincipe in onbaatzuchtige dienstverlening. Als we leren onbaatzuchtig te geven, in dienst van degenen die lijden en aan een macht die groter is dan wijzelf, vinden we geluk, betekenis en waardigheid.

Of we nu het beste teruggeven in gestructureerde service, een-op-een of ergens daar tussenin, van dienst zijn is voor ons een principekwestie. Het beoefenen en onderwijzen van op principes gebaseerde dienstbaarheid is zowel een manier waarop we de boodschap overbrengen als een manier waarop we de geschenken ontvangen die herstel ons te bieden heeft. Service verbindt ons met de fellowship en helpt ons verbonden en betrokken te blijven, zelfs als we niet lekker in ons vel zitten. Een commitment hebben om één keer per week de deur te openen voor een bijeenkomst kan het verschil zijn tussen herstel en terugval. Vanaf het begin van ons herstel is service een manier waarop we ons nuttig en gewenst gaan voelen. Later geeft het dienstbaar zijn ons een reden om terug te blijven komen, ook als we er geen zin in hebben.

De therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt, is tweerichtingsverkeer. Het maakt niet uit wie geeft of neemt. We hebben allemaal evenveel recht om te vragen en te bieden, en waar we ook zijn in de ruil, we profiteren ervan. We hoeven niet langer af te wegen wie er meer of minder krijgt, of we genoeg doen of voor de gek gehouden worden. De waarheid is dat we allemaal op zoek zijn naar motivatie, inspiratie, een vonk die vlam in ons zal vatten. Een goede bijeenkomst, een krachtige Twaalfde Stap-oproep, een conventie of retraite kunnen ons een vol gevoel geven, wetende dat we voor een moment precies waren waar we moesten zijn. Dat gevoel is verslavend. Als we eenmaal weten dat we ons zo goed kunnen voelen, willen we meer. We zijn bereid door de moeilijke tijden heen te ploeteren, omdat we weten dat als we het blijven doen, we ons weer compleet zullen voelen. Het is geen illusie, zoals het was toen we gebruikten. Het is het zeer reële begrip dat, alleen voor vandaag, wat we doen belangrijk is voor iemand.

Dienstbaarheid verandert onze relatie met ons eigen leven. We leren liefde en dankbaarheid in daden om te zetten, en wanneer we onze goede gevoelens mobiliseren, hebben ze een manier om zich door al onze zaken te verspreiden. We worden geconfronteerd met onze gebreken - en met die van elkaar - en we vinden een manier om ze te verwerken. "De eerste keer dat ik voorzitter was van een meeting, ontdekte ik de ware betekenis van principes voor persoonlijkheden. Tjonge, ben ik gegroeid!" een lid grinnikte. In dienst ontmoeten we anderen die gepassioneerd zijn over hun herstel, en die opwinding houdt ons energiek. Voor degenen onder ons die altijd moeite hebben gehad om zich aan te passen, kan service ons iets te doen geven — en een reden om tot het einde van de bijeenkomst, de workshop of de conventie te blijven. Ondertussen leggen we de verbanden die ons leven veranderen.

We leren over herstel tijdens het doen van service, maar ook in bijkomstigheden van de service die we doen: in de gesprekken terwijl we een bijeenkomst opzetten of opruimen, of tijdens de lange rit naar een serviceverplichting, maken we verbindingen met anderen die serieus bezig zijn met herstel. Een lid vertelde: "Ik heb mijn mond moeten sluiten als ik hem wilde openen en mijn mond moest openen als ik hem wilde sluiten. Ik heb nieuwe dingen moeten proberen en stoppen met oude dingen die niet meer werken. Ik heb moeten

leren om hulp te vragen, verantwoordelijkheden te delegeren, risico's te nemen en te delen. Ik heb mijn handen vies moeten maken - zowel letterlijk als figuurlijk. Waarom doe ik service? Het versterkt al het werk dat ik doe in de stappen."

Sommigen van ons springen met beide voeten tegelijk in het doen van service. We betrekken ons bij zowat elk facet van wat er gaande is, maar worden teruggetrokken door leden die andere ideeën hebben over hoe dingen moeten worden gedaan. Of we doen zoveel toezeggingen dat we ze onmogelijk allemaal kunnen nakomen, en worden geleidelijk overweldigd en verontwaardigd. We raken ontmoedigd en trekken ons terug. We gaan van te veel service naar helemaal geen service en weer terug. We kunnen ons buitenstaanders gaan voelen. We raken verdwaald in zelfmedelijden - hebben we er tenslotte niet ons best voor gedaan? Tijden als deze tasten de geest van zelfs onze meest ervaren leden aan. Misschien moeten we even afstand nemen van dat soort service en ons concentreren op ons primaire doel.

Wanneer we die afleiding loslaten, kan ons herstel een nieuw hoofdstuk beginnen. Ondertussen blijven we clean en kan er veel goeds gedaan worden. De oplossing begint in de tiende stap. We staan stil bij onze motieven voor het doen van service. Proberen we onze kijk op hoe NA de dingen doet aan anderen op te dringen, of willen we echt behulpzaam zijn? Kunnen we lang genoeg buiten onszelf treden om een ander een kans te geven? Door onze ervaring weten we wat wel en niet heeft gewerkt. We kunnen dat delen zonder te proberen de uitkomst te beheersen. Wanneer we het allemaal heel persoonlijk gaan opvatten, moeten we misschien overwegen of het tijd is om een stap terug te doen. Weten wanneer je een punt, een beslissing of een servicepositie moet loslaten, vergt bezinning en oefening. Roulatie is een belangrijk principe in service, voor ons eigen welzijn en voor dat van onze gemeenschap.

Dienstbaarheid kan een ontsnapping zijn, of het kan ons toegang geven tot nieuwe delen van onszelf door vaardigheden en interesses naar boven te laten komen. Als we denken dat we een ladder beklimmen en onze positie gebruiken als bewijs van een of ander succes, is dat gewoon ego in actie. Maar als we iets teruggeven uit dankbaarheid, onbaatzuchtig en met het belang van het geheel voor ogen, ontdekken we dat de ervaring even lonend als productief kan zijn. Als we geestelijk wakker zijn, voelen we de noodzaak van dienstbaar zijn - en we moeten aan herstel blijven werken om het aan te kunnen.

Het is belangrijk om balans tussen service binnen en buiten NA te vinden. We zorgen op kleine manieren voor elkaar: iemand meenemen naar een bijeenkomst of een maaltijd brengen bij een zieke vriend. Het programma stelt ieder van ons in staat om de manieren te vinden waarop we ons het prettigst voelen bij het geven van hulp, en de manieren waarop we het meest op ons gemak zijn om hulp te vragen. We confronteren onze beperkingen, inclusief de grenzen van ons mededogen, en leren realistisch te zijn over wat we wel en niet kunnen doen.

Als we ervaring hebben met dienstverlening, kunnen we een hulpbron en een mentor voor anderen zijn. We doen dat in de geest van nederigheid door ons inzetten om meer leden bij het proces te betrekken zonder de controle te willen behouden. Geduld, vriendelijkheid en vertrouwen zijn de sleutel tot dit proces. Als we anderen met vertrouwen en respect behandelen, zullen we dit waarschijnlijk op onze beurt ontvangen. We kunnen het goede voorbeeld geven en helpen om de discussie te sturen zonder te proberen de uitkomst te beïnvloeden. Deelnemen zonder de illusie van controle te zoeken, vormt het fundament voor de rest van ons leven. In welke hoedanigheid we ons ook bevinden, we dienen NA met toewijding en liefde als we nederig dienen. Hoewel we leiderschap soms associëren met een gebrek aan nederigheid, is het voor ons de weigering om te dienen wat ons egoïsme en ongeduld bevordert. Service maakt altijd nederig. We leren dienen te zijn. We lopen onderweg tegen ons ego aan. Als we vergeten dat we maar een klein deel zijn van een groter geheel, hebben we een probleem.

Er zijn enkele woorden die we in NA anders gebruiken dan in de rest van de wereld. Als we het bijvoorbeeld over verslaving hebben, hebben we het over een spirituele ziekte die alle gebieden van ons leven beïnvloedt. Als we over gezond verstand praten, zijn we niet geïnteresseerd in klinische definities: we kijken naar onze eigen ervaring voor een praktisch begrip dat voor ons werkt. En als we het hebben over leiderschap in NA, dan bedoelen we niet dat sommige leden meer macht of gezag hebben dan andere. Leiderschap gaat hier over het delen van onze ervaring in een geest van nederigheid en eenheid. We oefenen leiderschap in NA door

onbaatzuchtig te dienen. Wat onze servicepositie ook is, we herinneren ons de lijdende verslaafde in alles wat we doen; en we oefenen acceptatie, moed en actie.

Verantwoordelijkheid is een van de belangrijkste principes die we in NA toepassen, service is een van de beste manieren waarop we dit leren toepassen. Service houdt ons betrokken bij en omringd door herstel, en het geeft ons ook mogelijkheden om acceptatie te oefenen. Door onze ervaring te delen met andere verslaafden, krijgen we een dieper inzicht in onszelf. Zelden blijven verslaafden lang clean zonder in de een of andere vorm onbaatzuchtige dienstbaarheid te beoefenen. NA geeft gratis, maar er is maar zoveel dat we gewoon uit het programma kunnen halen. Na een tijdje zijn de beloningen niet van wat we krijgen, maar van wat we geven. Het echte werk begint hier, en we zijn er niet allemaal klaar voor. Beloningen oogsten betekent dat we de zaden moeten zaaien door actie. Er is verantwoordelijkheid in herstel, en het begint met het nemen van verantwoordelijkheid voor ons herstel.

Soms is het al lonend om ergens verantwoordelijk voor te zijn. Voor degenen onder ons die niet veel ervaring hebben met verantwoordelijkheid, kan dit een hele goede les zijn. Anderen hebben veel te veel ervaring met verantwoordelijkheid en servicewerk leert ons loslaten. Flexibiliteit, tolerantie en evenwicht zijn principes die we leren toepassen terwijl we dienen. We leren eenheid te beoefenen, zelfs als het ongemakkelijk is, en we mogen onze moed oefenen. "Mijn hele leven voelde ik me minder dan", vertelde een lid. "Als een vreemde naar zou me fronsen en had ik als een slechte dag. Door het doen service voelde ik me waardig en kreeg ik meer zelfvertrouwen."

7.8. Principes, praktijk en perspectief

Service in NA moet altijd worden gedaan in de geest van het overbrengen van de boodschap aan de verslaafde die nog steeds lijdt. Dit is het primaire doel van onze fellowship, en als we daarvan afwijken, openen we de deur voor afleidende invloeden. Maar er is zelden een moment waarop onze motieven volledig zuiver zijn. Onbaatzuchtige service is ons doel, maar een van de dingen die service zo lonend maakt, is de wetenschap dat we waardevol en nuttig zijn. Het is niet zo dat de service die we doen volledig onbaatzuchtig is of volledig een ego-boost is. Het werk wat we doen kan ons helpen overleven totdat we leren leven. Als we dat accepteren, kunnen we verbeteren in plaats van te doen alsof we alles voor elkaar hebben. Het is niet egoïstisch om te weten dat het hebben van een doel ons een beter gevoel geeft. Als we uit goede wil handelen - het juiste doen om de juiste redenen - zullen we er zeker van profiteren. Ieder van ons heeft iets te geven, en elkaar de ruimte geven maakt deel uit van het helpen van elkaar om te herstellen. Het is een doorlopend proces. We vinden een plekje voor onszelf, leren ons daar op ons gemak te voelen, ontgroeien het en vinden een nieuwe. Elke keer leren we iets over onszelf, en vaak leren we iets nieuws te doen. Een lid deelde: "Het lijkt alsof hoe meer ervaring ik krijg, hoe meer ik besef dat ik nog in zoveel onervaren ben."

Een ander lid blikte terug op haar kennismaking met service: "Er was ruzie, politiek, agenda's en algehele chaos. Maar vanaf het moment dat de bijeenkomst begon, voelde ik de liefde. Omdat ik nieuw was, was het precies wat ik gewend was, en ik had het gevoel dat ik erbij hoorde." Dat wil niet zeggen dat wanorde op zich een goed idee is. Maar net als bij ons persoonlijk herstel, zijn de uitdagingen vaak waar de lessen zijn. Door nieuwe mensen service te laten doen, kunnen meer mensen leren van de ervaring van service. Het opent ons ook voor nieuwe ideeën en nieuwe manieren om dingen te doen. Het kan waardevol zijn om het wiel opnieuw uit te vinden, ook al lijkt het een behoorlijk inefficiënte manier om zaken te doen. We leren allemaal van het doorlopen van het proces, en soms blijkt het wiel beter te zijn.

Alles verandert - dat is goed nieuws en slecht nieuws. Door de veranderingen heen groeien, betekent niet noodzakelijkerwijs dat we het ermee eens zijn. Maar goedaardige flexibiliteit is een sleutel tot gelukkig herstel. We proberen vertrouwen te hebben in de lange termijn. Het kan evolutie zijn of groei pijn, maar het is niet per se aan ons om erachter te komen. We hebben geen glazen bol. Een ongemakkelijke uitkomst is een fase in onze ontwikkeling, niet het einde van ons verhaal. Dit is van toepassing in ons persoonlijk herstel, en in onze gemeenschap. We groeien en veranderen, en onze behoeften groeien en veranderen ook. Als we betrokken zijn bij het starten van NA in een bepaald gebied, kan het erg ongemakkelijk zijn wanneer dat gebied een gemeenschap wordt. Als we lange tijd betrokken zijn bij een bepaald soort dienstverlening, kan het moeilijk zijn om anderen toe te staan er tussen te komen en te accepteren dat er meer dan één manier is om het werk te doen. Wanneer onze identiteit verwikkeld raakt in hoe het vroeger was, kunnen we niet meer op dezelfde manier contact maken. Het is moeilijker om hulp te vragen omdat "ze het verkeerd doen", en het is moeilijk om een boodschap over te brengen omdat onze teleurstelling zo duidelijk is.

Dat NA anders is dan vroeger, is een gevolg van ons succes en onze groei. En de kans is groot dat het niet zo heel anders is. De basis verandert niet. De boodschap die we uitdragen verandert niet. De dingen die we moeten doen om te stoppen met gebruiken, het verlangen te verliezen en een nieuwe manier van leven te vinden, veranderen niet. Omdat we ons veilig voelen in de kamers, hebben we het gevoel dat we onze plaats kennen en willen we niet dat er iets verandert. Maar als dat wat wij weten niet op dezelfde manier gewenst of nodig is, is het moeilijk om het niet persoonlijk op te vatten. We kunnen geïrriteerd zijn als de stoelen bij onze thuisgroep anders worden neergezet. Leren werken met nieuwe mensen, nieuwe manieren proberen om dingen te doen, kan pijnlijk en ongemakkelijk zijn. We geven elkaar het gevoel dat we een plaats hebben in service en in de gemeenschap als we die open en gastvrij maken. Gewoon "alsjeblieft" en "dankjewel" zeggen, kan het verschil maken.

Als we de principes van herstel omarmen, omarmen we ook de fellowship en helpen we deze groeien. Ieder van ons doet dit op zijn of haar eigen manier. We mogen onze thuisgroep liefhebben en voeden. We kunnen een bijeenkomst beginnen. Sommigen van ons zijn blinken uit in het werken met nieuwe leden. Anderen van ons zijn geweldig in communicatie. Misschien vinden we het leuk om evenementen te organiseren of mooie websites te maken. Als dienstbaarheid in ons hart is, vinden we manieren om nuttig te zijn zoals we zijn. De service die we doen, hoeft niet per sé een servicepositie te zijn. Als we elkaars ervaring en werk waarderen om

service leuk, interessant en inclusief te maken, merken we dat er echt een plaats aan tafel is voor ons allemaal. Net zoals service ons helpt groeien, hebben we ieders betrokkenheid nodig om ervoor te zorgen dat we onze boodschap zo goed en zo breed mogelijk uitdragen.

Als we op de Tweede Traditie vertrouwen, kunnen we onszelf en anderen toestaan fouten te maken. Soms brengen de fouten die we maken in dienstbaarheid – net zoals in ons leven - ons naar de volgende plaats waar we heen moeten. Vertrouwen op de Tweede Traditie geeft ons hoop. We weten dat een liefhebbende God de leiding heeft en dat het proces levend is, wat er ook gebeurt. Onze oordelen kunnen de boodschap die we uit willen dragen in de weg staan. We hoeven niet de beste persoon in de kamer te zijn om de beste persoon voor de positie te zijn. Onderdeel van het aantrekkelijk maken van dienstverlening is het vinden van een plek voor de mensen die zich er toe aangetrokken voelen.

Het is essentieel, op welke manier we ook bijdragen, dat we in staat zijn om met anderen te delen en samen te werken; en dit zijn geen vaardigheden die de meesten van ons meebrengen naar de kamers. Dienstbaarheid leert ons communiceren, en het kan een van de meest frustrerende lessen zijn die we ooit hebben meegemaakt. Keer op keer bevinden we ons in de positie dat we denken dat we informatie aanbieden, en anderen lijken het niet te snappen - of herinneren zich niet dat ze het hebben gekregen.

Communicatie gaat altijd over meer dan alleen de informatie die wordt doorgegeven. Hoe we communiceren kan niet los worden gezien van wat we communiceren. Als we kijken naar het verschil tussen wat we zeggen, wat er wordt gehoord en hoe mensen op ons reageren, kan dit het begin zijn van echte verandering in al onze relaties. In service en in ons leven bieden we mensen op verschillende manieren informatie aan. Als we het naar ze gooien, worden ze waarschijnlijk boos. Te vaak bieden we informatie aan en verwachten we dat mensen weten waarom ze daarin geïnteresseerd zouden moeten zijn. Er is leven buiten de informatie; er is een reden waarom de informatie die we presenteren ertoe doet, en het is aan ons om dat naar voren te brengen. Wanneer we informatie aanbieden zonder inspiratie, stoppen mensen met luisteren. Het resultaat is dat we elkaar wegdrijven in een gesprek waar we allemaal voor nodig zijn.

De Tweede Traditie leert ons dat een liefdevolle God zich kan manifesteren middels ons groepsgeweten. Ieder van ons is verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat we allemaal de informatie hebben die we nodig hebben en de mogelijkheid om vrijuit te delen, zodat het genie dat zich door ons ontwikkelt een kans krijgt om gehoord te worden. Als we met respect naar elkaar kijken, openen we de deur naar een ander soort communicatie. Wanneer we aantrekkingskracht uitoefenen in onze dienst, werken we eraan om ervoor te zorgen dat deze zo open, inclusief en gastvrij mogelijk is. Wanneer ons gemeenschappelijk welzijn op de eerste plaats komt, blijkt dat.

We hebben misschien allemaal onze eigen ideeën over problemen en hoe we ze moeten aanpakken, maar onze principes herinneren ons eraan dat onze ideeën niet de enige zijn die ertoe doen. Alternatieven ter tafel brengen, zelfs als we het er niet mee eens zijn, kan helpen om de mogelijkheden van een groep te verbreden. Vaak komt de best mogelijke oplossing naar voren in het proces van consensus, dus het is aan ons om de groep zoveel mogelijk informatie te geven. Toegeven aan het groepsgeweten wanneer we ons sterk voelen, biedt de mogelijkheid om vertrouwen te ervaren. Wanneer we kunnen geloven dat iedereen met een meningsverschil handelt vanuit een positie van goede wil, kunnen we een beetje meer bereid zijn om los te laten. Als we voorbij onze eigen verlangens kunnen kijken en accepteren hoe de groep er naar kijkt, is de kwaliteit van onze relatie met onze fellowship, groep of serviceteam niet afhankelijk van het krijgen van onze zin.

Het vinden van een liefdevolle manier om meningsverschillen of ervaringen in NA aan te pakken, geeft ons handvatten om de rest van ons leven anders aan te gaan. We leren in het proces dat communicatie de kern is van vergeving. We kunnen jarenlang vasthouden aan een wrok die met een eenvoudig gesprek had kunnen worden opgelost. Ongemakkelijke situaties het hoofd bieden en liefdevolle actie ondernemen is een demonstratie van volwassenheid en gratie. Emotionele volwassenheid is onze beloning voor het loslaten van woede en wrok.

We kunnen de volgende generatie in Narcotics Anonymous niet kiezen. Het kan verrassend zijn wie clean blijft en wie niet. We kunnen de ervaring meegemaakt hebben dat we lotgenoten moesten begraven, waarvan we

dachten dat ze het zeker zouden redden. En om de verjaardag van iemand te vieren waarvan we dachten dat ze het niet zouden halen. Terwijl we in de buurt van NA blijven, hebben we de neiging om te denken dat de leden die nieuwer zijn dan wij niet de basis of ervaring hebben die wij hebben. Het is onze verantwoordelijkheid om te delen wat we hebben gekregen en om ervoor te zorgen dat NA blijft groeien. Een ervaren lid suggereerde: "Ze gaan hun ervaring inbrengen in het programma dat mijn leven redt, dus ik kan er maar beter zeker van zijn dat ze hebben wat ze nodig hebben om mij te redden."

Het feit dat de fellowship in leven blijft, is het bewijs dat dit programma werkt en dat het nog steeds werkt. Het is onze taak om meer op dat bewijs te vertrouwen dan op onze angst of onze starre overtuigingen over hoe het moet. Als we het goed doen, zullen we verder groeien dan we nu inschatten - individueel en als groep. Als we het vertrouwen hebben dat onze dienstbaarheid wordt geleid door een liefdevolle Hogere Macht, kunnen we loslaten en het proces zich laten ontvouwen. Succes komt wanneer we samenwerken aan een oplossing. Er zijn momenten dat er fouten worden gemaakt: we spreken ons uit en gaan uit de weg. We vinden manieren om betrokken te blijven, waardoor we nuttig kunnen zijn en service kunnen waarderen. Het kan soms constructief voor ons zijn om een pauze te nemen van het soort dienstverlening waarbij serviceposities en beslissingen betrokken zijn, en terug te keren naar de basis en de telefoon op te pakken. Een hand reiken naar de verslaafde in nood is het belangrijkste wat we doen. Wanneer we onze aandacht verleggen naar de voordeur, verdwijnen onze ruzies en wrok. Als we de boodschap uitdragen, herinneren we de ons boodschap. De boodschap is vrijheid, en wat ons verbindt is pure liefde.

7.9. Liefde

De liefde die in NA door ons tot leven komt, is het krachtigste dat we hebben. De basistekst beschrijft het als "de stroom van levensenergie van de ene persoon naar de andere". We zien dit in actie wanneer we zien hoe een verslaafde weer tot leven komt in de kamers. De knuffels die we geven zijn een instrumenteel onderdeel van onze methode en onze ervaring. Bij NA draait alles om liefde.

Als we Stap Twaalf naar ons beste kunnen beoefenen, wordt liefde centraal in alles wat we doen - er is geen krachtiger tegengif voor de wanhoop en zelfvernietiging van verslaving. De compassie die we voelen voor de nieuwkomer, is iets wat we leren uit te breiden naar onze families, de mensen om ons heen en uiteindelijk naar onszelf. Sommigen zeggen dat Stap Twaalf uiteindelijk gaat over het bereiken van iedereen die lijdt. We kunnen het lijden niet langer negeren zoals we voorheen deden. Toch kunnen we het soms makkelijker vinden om compassie te bieden aan nieuwkomers, dan aan oldtimers die het moeilijk hebben.

Eenheid is een van de uitkomsten van liefde. We stijgen boven onze oordelen uit en komen samen, wat er ook gebeurt. In dit proces leren we vergeving en verzoening. We vergeven niet altijd voordat we weer gaan samenwerken, maar we zijn verplicht om vrede te sluiten omdat we elkaar niet gemakkelijk kunnen vermijden. Vergeving is een actie en een beslissing. We hebben zelf veel vergeving nodig, dus het is passend dat wij ook vergeven. Vergeven is een beloning op zich. We beginnen vrede in onszelf te vinden. Als we vrij zijn van schuld, schaamte en wrok, kan onze geest tot rust komen.

Sommigen van ons worstelen om onszelf toestemming te geven om gelukkig te zijn. We denken misschien dat we het niet verdienen, of we zijn bang dat we niet meer aan onszelf zullen werken. Sommigen van ons zijn al zo lang ongelukkig dat het ongemakkelijk voelt om onze bitterheid los te laten. Als we geluk als een spiritueel beginsel beschouwen, kunnen we zien hoe het verband houdt met nederigheid. Ons vermogen om van ons leven te genieten is direct gerelateerd aan onze bereidheid om onze obsessie met onszelf los te laten. Als we geluk beschouwen als een spirituele aanwinst, kunnen we het zowel als een geschenk als een doel zien. We werken naar geluk toe door de dingen los te laten die in de weg staan, en de rest over te laten aan een macht die groter is dan wijzelf. Nederigheid en empathie zijn essentieel voor een bevredigend spiritueel leven. Als we de diepe vreugde ontdekken die we krijgen door het beoefenen van mededogen, merken we dat geluk veel dichterbij is dan we denken. "Ik moest de beslissing nemen om gelukkig te zijn", zei een lid, "maar om die beslissing te nemen op een manier die echt kon werken, moest ik een fundament hebben waarop dat geluk kon rusten."

Onze eigen uitdagingen aan te gaan, helpt ons om compassie voor onszelf en anderen te vinden. Naarmate we ons vermogen ontwikkelen om empathie te voelen en te uiten, komen we tot het besef dat we allemaal gelijkwaardig zijn en dat niemand van ons meer of minder belangrijk is dan een ander. We zijn allemaal wel eens ziek en lijden soms, ongeacht hoe lang we clean zijn. We brengen allemaal wel eens hoop en antwoorden, zelfs als we het zelf niet voelen. Een dag clean is een wonder, of het nu wel of niet wordt gevolgd door de volgende. Wanneer we een lid met 20, of 30, of meer jaren clean, een echte doorbraak zien ervaren kunnen we zien dat het herstel echt nooit stopt.

Liefde is een werkwoord. Liefdevolle actie neemt vele vormen aan. Soms is het een warme knuffel; soms vertelt het iemand de koude, harde waarheid. Maar wanneer we handelen vanuit liefde, met de intentie om lief te hebben, blijkt dat. Het is belangrijk. We kunnen het voelen, en de mensen om ons heen voelen het. We kunnen ervan genieten - letterlijk, het brengt ons vreugde. Wanneer we er eindelijk op vertrouwen dat we kunnen liefhebben en geliefd kunnen zijn zonder gekwetst te worden, zijn we in staat ons te verbinden met anderen en met de wereld om ons heen.

Lange tijd clean blijven betekent niet alleen dat we herstellen, maar dat we leven. We groeien op en worden oud; we stichten gezinnen, veranderen van baan en navigeren de wereld rond; omdat we levend en clean zijn. We gaan begrijpen dat geluk een van binnen komt, een spirituele ervaring die sterker kan worden in herstel. We ontdekken dat wat er ook aan de buitenkant gebeurt, vreugde nog steeds in ons kan leven. Een lid vertelde: "Ik omarmde mijn gevoelens en vond er troost in omdat ik wist dat ze deel uitmaakten van mijn transformatie. Ik leefde. Hoezeer het ook voelde alsof ik niet verder kon gaan, ik had er vertrouwen in dat dit

niet het einde was. Ik wist dat absoluut niets ter wereld ertoe deed, behalve liefde. Ik heb te veel tijd verspild zonder lief te hebben.”

Liefde is een vorm van intelligentie. Het is onze intuïtie die ons naar de juiste woorden leidt als er geen woorden zijn, die ons vertelt wanneer we naar voren moeten stappen en wanneer we achteruit moeten gaan. We voelen liefde als we de waarheid spreken. Wanneer we op de wil van onze Hogere Macht vertrouwen, dragen we de boodschap uit, en de boodschap die we nodig hebben vindt ons. Wanneer we de gebreken die de doorgang blokkeren opruimen, kunnen we een kanaal zijn voor de liefde die ons omringt. We maken contact met een liefde die groter is dan wijzelf, en ontdekken dat we dingen kunnen doen die we nooit voor mogelijk hadden gehouden.

Er is een gezegde in herstel dat als we doorgaan, de weg smaller wordt. Dat is gedeeltelijk waar. Onze bereidheid om dezelfde oude fouten te maken neemt af, en we weten wel beter dan vaak op onze impulsen te reageren. Maar dat is niet het einde van het verhaal. Het is alsof we door een trechter gaan: de weg wordt krapper en ongemakkelijker naarmate we ons beginnen aan te passen aan onze nieuwe manier van leven - en dan, zonder waarschuwing, gaat het open en zijn we vrij. De weg is niet langer smal; soms lijkt het alsof er helemaal geen weg is. We bewegen ons op ons eigen ritme en vinden een tempo en een richting die bij ons past. De reis is naar binnen en stopt nooit. We blijven leren en groeien, vinden manieren om te leven en gebruiken onze ervaring om anderen te helpen. Het maakt niet uit hoe lang we clean zijn, er is nog steeds meer voor ons om te leren en meer om te delen. Onze eerste stap plaatste ons op een pad naar bewustzijn, verbinding en sereniteit. We kregen veel meer dan eenvoudige onthouding. We hebben een eindeloze voorraad principes gekregen om ons te begeleiden terwijl we door ons leven reizen.

In stap drie nemen we de beslissing om onze wil over te dragen aan een macht die groter is dan wijzelf, en in stap elf wordt het aan ons teruggegeven, getransformeerd. De wanhoop die we ooit voelden in onze hachelijke situatie was de opening naar een passie voor zorgen, delen, geven en groeien. Waar ons ooit de kracht ontbrak om onszelf in leven te houden, ondernemen we nu actie in ons eigen leven en in dienst van anderen, en we zijn verbaasd over de resultaten. We leven met waardigheid, integriteit en gratie - en we weten dat we altijd beter kunnen worden.

Hoe meer vooruitgang we in onszelf en onze medemensen herkennen, hoe meer we weten wat er mogelijk is. Wat voor ons eerst een uitweg leek, biedt ons nu een weg naar binnen – en biedt ons een leven dat we ons niet hadden voorgesteld, vol vreugde, vol hoop, vol groei die nooit stopt. We worden steeds completer. We blijven nieuwe manieren van leven ontdekken, nieuwe vrijheid en nieuwe paden om te verkennen. We reizen samen als één in kameraadschap, en we effenen de weg terwijl we die bewandelen voor iedereen die kan volgen. Het maakt niet uit hoe ver we zijn gekomen, of hoe ver we weten dat we moeten gaan; als we clean leven, blijft de reis doorgaan.