

## Voorwoord

1

*“The full fruit of a labor of love lives in the harvest, and  
that always comes in its right season...”*

2

3

De inhoud van dit boek komt voort uit de persoonlijke ervaringen van verslaafden binnen het Fellowship van Narcotics Anonymous. Deze Basistekst is gebaseerd op de hoofdlijnen voortgekomen uit het pamflet (ons “witte boek”), Narcotics Anonymous. De eerste 8 hoofdstukken zijn gebaseerd op de thema’s van het “witte boek” en hebben dezelfde titel. We hebben hoofdstuk 9 ‘Alleen voor Vandaag’ en hoofdstuk 10 ‘Meer zal worden onthuld’ toegevoegd.

4

5

6

7

8

9

Hier volgt een korte geschiedenis van het boek.

10

N.A. is opgericht in juli 1953, de eerste meeting werd gehouden in het zuiden van Californië. De gemeenschap groeide met horten en stoten en verspreidde zich al snel over verschillende delen van de VS. Vanaf het begin voelde men de noodzaak voor een “boek over herstel” om het fellowship krachtiger te maken. Het pamflet “Narcotics Anonymous” werd in 1962 uitgebracht.

11

12

13

14

15

Het Fellowship had echter nog weinig structuur en de jaren 60 waren moeilijke perioden. Het ledenaantal groeide een tijd sterk, en begon toen af te nemen. De noodzaak voor een meer specifieke richting was duidelijk zichtbaar. N.A. toonde haar volwassenheid in 1972 toen een World Service Office werd geopend in Los Angeles.

16

17

18

19

20

De W.S.O bracht de benodigde eenheid en het gevoel een doel te hebben in de gemeenschap. Het openen van de W.S.O. bracht stabiliteit in de groei van het Fellowship. Vandaag de dag zijn er vele duizenden herstellende verslaafden in honderden meetings overal in de VS en in vele andere landen. Vandaag de dag dient de W.S.O. werkelijk een wereldwijde Gemeenschap.

21

22

23

24

25

Narcotics Anonymous onderkende al lang de behoefte aan een Basistekst over verslaving, een boek over verslaafden, door verslaafden, voor verslaafden.

26

27

Deze inspanning werd na de opricht van de W.S.O. versterkt met de publicatie van The N.A. Tree, een pamflet over service. Dit pamflet was het originele “service-handboek” van het Fellowship. Hierna volgden meer uitgebreide uitgaven en uiteindelijk the N.A. Service Manual.

28

29

30

31

Dit handboek omvat een service-structuur waarbij een World Service Conference inbegrepen is. De W.S.C. bevat op haar beurt een Literatuur Comité. Met aanmoediging van W.S.O., meerdere leden van de raad van toezicht en de conferentie, begon het werk. Terwijl de vraag naar literatuur, met name naar een alomvattende basistekst, steeds meer groeide, ontwikkelde het W.S.C. Literatuur Comité zich. In oktober 1979 werd de eerste Wereld Literatuur Conferentie gehouden in Wichita, Kansas, gevolgd door conferenties in Lincoln, Nebraska; Memphis Tennessee; Santa Monica, Californië; Warren, Ohio; en Miami, Florida.

32

33

34

35

36

37

38

39

De W.S.C. Literatuur Subcomité die werkt in groepsverband en individueel,

40

1 heeft honderden pagina's teksten van leden en groepen uit het Fellowship verza-  
2 meld. Dit materiaal is moeizaam gecatalogiseerd, bewerkt, verzameld, ontleed en  
3 opnieuw samengesteld. Tientallen area- en regionale vertegenwoordigers die met  
4 het comité werken, hebben duizenden uren gewijd aan het produceren van het  
5 werk dat hier wordt gepresenteerd. Maar belangrijker, deze leden hebben nauw-  
6 gezet geprobeerd om een "group-conscience" tekst te verzekeren.

7 In overeenstemming met de geest van anonimiteit vinden wij, de W.S., Lite-  
8 ratuur Subcomité, het gepast om onze speciale dankbaarheid en waardering naar  
9 het Fellowship als geheel te uiten, vooral naar de velen van jullie die materiaal  
10 hebben bijgedragen in het boek.

11 Wij vinden dat dit boek een samenstelling van het collectieve groepsgeweten  
12 van het hele Fellowship is, en dat elk voorgelegde idee, in wat voor een vorm dan  
13 ook, is inbegrepen in dit werk.

14 Dit deel is bedoeld als tekstboek voor elke verslaafde die herstel zoekt. Als  
15 verslaafden kennen wij de pijn van verslaving, maar we kennen ook de vreugde  
16 van herstel dat wij hebben gevonden in het Fellowship van Narcotics Anonymous.

17 Wij geloven dat het tijd is om ons herstel te delen, in geschreven vorm, met  
18 iedereen die verlangt naar wat wij hebben gevonden.

19 Dit boek is op gepaste wijze toegewijd aan het informeren van elke verslaafde:

20 ALLEEN VOOR VANDAAG, HOEF JE NOOIT MEER TE GEBRUIKEN!

21 Daarom,

22 "Met dankbaarheid in ons clean zijn, wijden we ons N.A. boek aan de liefde-  
23 volle service van onze Hogere Macht. Dat door de ontwikkeling van een bewust  
24 contact met God, geen enkele verslaafde die herstel zoekt hoeft te sterven zonder  
25 de kans te hebben gehad een betere manier van leven te vinden."

26 Wij blijven trouwe dienaren.

27 In dankbaarheid en liefdevolle services,

28 LITERATURE SUBCOMMITTEE

29 WORLD SERVICE CONFERENCE

30 NARCOTICS ANONYMOUS  
31

## Ons Symbool

1

Eenvoud is de sleutel tot ons symbool; het volgt de eenvoud van ons fellowship. We kunnen allerlei occulte en esoterische bijbetekenissen vinden in de simpele contouren/omlijning, maar in onze gedachten stonden vooral (ge)makkelijk te begrijpen betekenissen en relaties voorop.

2

3

4

5

De buitenste cirkel duidt op een universeel en totaal programma dat ruimte geeft aan alle manifestaties van de herstellende en volledig hersteld persoon.

6

7

Het vierkant, waarvan de lijnen duidelijk zijn, kan makkelijk gezien en begrepen worden, maar er zijn andere ongeziene delen van het symbool. De vierkante basis duidt op Goede Wil, de basis van zowel het fellowship als het lid van onze samenleving. In feite zijn het de vier pyramide zijden die vanuit deze basis in een drie dimensionale figuur opstijgen die staan voor Zelf, Maatschappij, Service en God. Allen wijzen naar het punt van Vrijheid.

8

9

10

11

12

13

Alle delen zijn nauw verbonden aan de behoeften en doelen van de verslaafde die herstel zoekt en aan het doel van de fellowship om herstel toegankelijk te maken voor allemaal. Hoe groter de basis (wanneer we groeien in eenheid, in aantal en in fellowship) hoe breder de zijden en hoe hoger het punt van vrijheid. Waarschijnlijk is het laatste dat in vrijheid op zal gaan het stigma dat rust op “(een) verslaafde zijn”. Goede wil wordt het best toegelicht door service en goede Service is het juiste doen om/voor de juiste reden”. Wanneer dit zowel het individu als het fellowship steunt en motiveert, zijn we volledig heel en geheel vrij.

14

15

16

17

18

19

20

21



Alles dat zich voordoet in NA service moet gedreven zijn door het verlangen om succesvoller de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. Om deze reden zijn wij dit werk begonnen. We moeten altijd onthouden dat wij als individuele leden, groepen en service committee, nooit met elkaar in concurrentie/strijd moeten zijn, nu niet en nooit niet. We werken afzonderlijk en gezamenlijk om de nieuwkomer te helpen en voor ons gemeenschappelijk welzijn. Op een pijnlijke manier hebben we ondervonden dat interne strijd ons fellowship verzwakt en schaadt; het weerhoudt ons ervan om te voorzien in service, noodzakelijk voor groei.

Het is onze hoop dat dit boek de lijdende verslaafde zal helpen, bij het vinden van de oplossing die wij hebben gevonden. Ons doel is, alleen voor vandaag, clean te blijven en de boodschap van herstel uit te dragen.

Dankjewel,

LITERATURE SUBCOMMITTEE  
WORLD SERVICE CONFERENCE  
NARCOTICS ANONYMOUS

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18

REVIEW & INPUT

## Hoofdstuk Eén

### WIE IS EEN VERSLAAFDE?

*De meesten van ons hoeven niet twee keer na te denken over deze vraag. WIJ WETEN HET! Ons hele leven en denken draaide om drugs in welke vorm dan ook, het verkrijgen, gebruiken en het vinden van manieren om aan meer te komen. We leefden om te gebruiken en gebruikten om te leven. Een verslaafde is simpelweg een man of vrouw van wie het hele leven wordt gecontroleerd door drugs. We zijn mensen in de greep van een doorgaande en progressieve ziekte voor wie het einde altijd hetzelfde is: gevangnissen, inrichtingen en de dood.*

Degenen van ons die het programma van Narcotics Anonymous hebben gevonden hoeven niet twee keer na te denken over de vraag: Wie is een verslaafde? Wij weten het! Hier volgt onze ervaring.

Als verslaafden zijn we mensen voor wie het gebruik van welk bewustzijn of stemmings-veranderend middel dan ook, problemen veroorzaakt op ieder gebied van ons leven. Verslaving is een ziekte die meer inhoudt dan simpelweg het gebruik van drugs. Sommigen van ons geloven dat onze ziekte al aanwezig was lang voordat we voor het eerst gebruikten.

De meesten van ons beschouwden zichzelf niet als verslaafd voordat we bij het Narcotics Anonymous programma kwamen. De voor ons beschikbare informatie kwam van verkeerd geïnformeerde mensen. Zolang we voor een tijd konden stoppen met gebruiken dachten we dat het wel goed ging. We keken naar het stoppen, niet naar het gebruiken. Terwijl onze verslaving voortging, dachten we steeds minder vaak aan stoppen. Alleen in wanhoop vroegen we ons af, “Zou het de drugs zijn?”.

We hebben er niet voor gekozen verslaafden te worden. We lijden aan een ziekte die zich manifesteert in manieren die antisociaal zijn en herkenning, diagnose en behandeling moeilijk maken.

Onze ziekte zonderde ons af van mensen behalve bij het verkrijgen, gebruiken en het vinden van nieuwe manieren en methoden om aan meer te komen. Vijandig, vol wrok, egocentrisch en zelfzuchtig, sneden we onszelf af van de buitenwereld. Alles wat niet volledig bekend was werd vreemd en gevaarlijk. Onze wereld kromp ineen en isolatie werd ons leven. We gebruikten om te overleven. Het was de enige manier van leven die we kenden.

Sommigen van ons gebruikten en misbruikten drugs en beschouwden zichzelf toch niet als verslaafden. Tijdens dit alles bleven we tegen onszelf zeggen, “Ik kan het aan”. Onze verkeerde voorstellingen over de aard van verslaving bevatte

ideeën van geweld, kleine criminaliteit, vuile naalden en de gevangenis. 1

Wanneer onze verslaving werd behandeld als misdaad of een morele tekort- 2  
koming, werden we opstandig en werden we dieper onze isolatie in gedreven. 3  
Sommige van onze highs voelden geweldig, maar uiteindelijk weerspiegelde de 4  
wanhoop in de dingen die we moesten doen om ons gebruik in stand te houden. We 5  
zaten gevangen in de greep van onze ziekte. We werden gedwongen te overleven 6  
op welke manier we maar konden. We manipuleerden mensen en probeerden alles 7  
om ons heen te controleren. We logen, stalen, bedrogen en verkochten onszelf. We 8  
moesten drugs hebben, ongeacht de kosten. Mislukking en angst begonnen ons 9  
leven binnen te dringen. 10

Eén aspect van onze verslaving was ons onvermogen om te gaan met het 11  
leven zoals het is. We probeerden drugs en combinaties van drugs in een poging 12  
om te gaan met een schijnbaar vijandige wereld. We droomden over het vinden 13  
van een magische formule die ons uiteindelijke probleem op zou lossen – onszelf. 14  
Het was een feit dat we geen enkele bewustzijn of stemmings-veranderend mid- 15  
del, inclusief marihuana en alcohol, succesvol konden gebruiken. Drugs zorgden 16  
er niet meer voor dat we ons goed voelden. 17

Soms verdedigden we onze verslaving en rechtvaardigen ons recht om te 18  
gebruiken, in het bijzonder wanneer we drugs “op recept” hadden. We waren trost 19  
op de soms illegale, en vaak bizarre, gedragingen dat ons gebruik typeerde. We 20  
“vergaten” de keren dat we alleen zaten opgevreten door angst en zelfmedelij- 21  
den. We vielen in een patroon van selectief denken. We herinnerden ons alleen 22  
de “goede” ervaringen met drugs. We rechtvaardigen en rationaliseerden de din- 23  
gen die we moesten doen om niet ziek of gek te worden. We negeerden de tijden 24  
waarin het leven een nachtmerrie leek. We vermeden de realiteit van onze versla- 25  
ving. 26

Hogere mentale en emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen 27  
lief te hebben, werden sterk aangetast door ons drugsgebruik. Levensvaardighe- 28  
den werden gereduceerd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. Het 29  
vermogen om ons menselijk te voelen was verdwenen. Dit lijkt extreem maar 30  
velen van ons verkeerden in deze staat. 31

We waren constant opzoek naar “het antwoord”, -die persoon, die plaats of 32  
dat ene dat alles goed zal maken. We misten het vermogen om met het dagelijks 33  
leven om te gaan. Terwijl onze verslaving voortschreed, gingen velen van ons 34  
inrichtingen in en uit. 35

Deze ervaringen gaven aan dat er iets mis was met ons leven. We wilden een 36  
gemakkelijke uitweg en sommigen van ons overwogen zelfmoord. Onze pogin- 37  
gen waren meestal zwak, en droegen enkel bij aan onze gevoelens van waarde- 38  
loosheid. We zaten vast in de illusie van “wat als”, “als maar” en “nog maar één 39  
keer”. Wanneer we toch hulp zochten, waren we eigenlijk alleen opzoek naar de 40  
bevrijding van pijn. 41

We kregen vaak onze fysieke gezondheid terug, alleen maar om die te verlie- 42

1   zen door weer te gebruiken. Onze verleden laten zien dat het onmogelijk is voor  
2   ons om succesvol te gebruiken. Hoe goed we het ook onder controle lijken te  
3   hebben, drugsgebruik brengt ons altijd op de knieën.

4       Zoals andere ongeneeslijke ziektes, kan verslaving worden beteugeld. We zijn  
5   het erover eens dat er niets beschamends aan is een verslaafde te zijn, tenzij we  
6   ons dilemma eerlijk accepteren en positieve actie ondernemen. We zijn bereid om  
7   zonder voorbehoud te erkennen dat we allergisch zijn voor drugs. Logisch Ver-  
8   stand verteld ons dat het waanzinnig zou zijn om terug te keren naar de bron van  
9   onze allergie. Onze ervaring geeft aan dat de medische wetenschap onze ziekte  
10  niet kan “genezen”.

11       Hoewel fysieke en mentale tolerantie een rol spelen, hebben veel drugs geen  
12  lange periode van gebruiken nodig om allergische reacties te veroorzaken. Onze  
13  reactie is wat ons verslaafden maakt, niet hoeveel we gebruiken.

14       Velen van ons dachten dat we geen probleem hadden met drugs tot de drugs  
15  op waren. Zelfs wanneer anderen ons zeiden dat wij een probleem hadden, waren  
16  we ervan overtuigd dat wij gelijk hadden en de wereld ongelijk. We gebruikten  
17  deze overtuiging om ons zelf destructieve gedrag te rechtvaardigen. We ontwik-  
18  kelden een zienswijze die het voor ons mogelijk maakte door te gaan met het naja-  
19  gen van onze verslaving zonder rekening te houden met ons eigen welzijn of dat  
20  van anderen. We begonnen te voelen dat drugs ons kapot maakten ver voordat we  
21  dat ooit aan iemand anders konden toegeven. We merkten dat als we probeerden  
22  te stoppen met gebruiken, dat niet konden. We vermoedden dat we de controle  
23  verloren hadden over drugs en we hadden geen kracht om te stoppen.

24       Bepaalde dingen volgden naarmate we verder gingen met gebruiken. We  
25  raakten gewend aan een gemoedstoestand die veel voorkomt bij verslaafden. We  
26  vergaten hoe het was voordat we begonnen met gebruiken: we vergaten sociale  
27  vaardigheden: we ontwikkelden rare gewoontes en manieren: we vergaten hoe  
28  te werken: we vergaten hoe te spelen: we vergaten hoe onszelf uit te drukken en  
29  bezorgdheid te uiten naar anderen. We vergaten hoe te voelen.

30       Tijdens ons gebruik leefden we in een andere wereld. We ervoeren alleen  
31  flarden van realiteit en zelf bewustzijn. Het leek of we uiteindelijk twee mensen  
32  waren in plaats van één, zoals Dr. Jekyll en Mr. Hyde. We renden rond als een kip  
33  zonder kop en probeerden ons leven op de rit te krijgen voor de volgende ronde.  
34  Soms lukte dit heel goed, maar later was het minder belangrijk en veelal onmoge-  
35  lijk. Uiteindelijk stierf Dr. Jekyll en nam Mr. Hyde het over.

36       We hebben allemaal een aantal dingen waarvan we kunnen zeggen dat we het  
37  nooit hebben gedaan. We mogen deze dingen geen excuus laten worden om weer  
38  te gebruiken. Sommigen van ons voelen zich eenzaam vanwege de verschillen  
39  tussen hen en andere leden, dit gevoel maakt het moeilijk om oude connecties en  
40  gewoonten op te geven.

41       We hebben allemaal een andere pijngrens. Sommige verslaafden moesten tot  
42  grotere extremen gaan dan anderen. Sommigen van ons merkten dat we er genoeg



van hadden omdat we te vaak onder invloed waren en het ons dagelijks leven beïnvloedde.

Aanvankelijk gebruikten we op een manier die sociaal leek of op zijn minst controleerbaar, er was maar weinig dat wees op de ramp die toekomst voor ons in petto had. Op een gegeven moment werd ons gebruik oncontroleerbaar en anti sociaal. Dit begon toen het goed ging met ons en we in de situatie waren waarin we regelmatig konden gebruiken. Dit was meestal het einde van de goede tijden. Misschien probeerden we te minderen, de ene drug door de andere te vervangen, of zelfs te stoppen met gebruiken, maar we gingen van een staat van gedrogeerd succes naar een compleet spiritueel, mentaal en emotioneel bankroet. De mate van verval verschilt van verslaafde tot verslaafde. Of het nu jaren of dagen duurt, het gaat altijd bergafwaarts. Degenen die niet doodgaan aan de ziekte gaan uiteindelijk naar gevangenissen, inrichtingen of een totale ontaarding naarmate de ziekte voortschrijdt.

Drugs hadden ons het gevoel gegeven dat we iedere situatie aankonden die zich voor doet. Echter werden we ons ervan bewust dat drugs grotendeels verantwoordelijk waren voor onze moeilijkste situaties. Sommigen van ons moeten misschien de rest van hun leven in de gevangenis doorbrengen voor een drugs gerelateerd misdrijf of een misdrijf begaan onder invloed.

We moesten onze bodem bereiken voordat we bereid werden te stoppen. We waren gemotiveerder om hulp te zoeken in een later stadium van onze verslaving. Het was gemakkelijker voor ons om de vernietiging, rampspoed en het zelfbedrog van ons gebruik te zien. Het was moeilijker om onze verslaving te ontkennen toen de problemen ons recht in het gezicht stonden.

Sommigen van ons zagen de effecten van verslaving als eerst bij de mensen waar we dichtbij stonden. We waren sterk afhankelijk van hen om ons emotioneel door het leven heen te dragen. We voelden ons boos, teleurgesteld en gekwetst wanneer ze andere interesses, vrienden en geliefden hadden. We hadden spijt van het verleden, vreesden de toekomst, en we waren niet erg blij met het heden. Na Jaren van zoeken, waren we ongelukkiger en minder tevreden dan toen het allemaal begon.

Onze verslaving maakte slaven van ons. We waren gevangenen van onze eigen geest, veroordeeld door ons eigen schuldgevoel. We hadden opgegeven ooit te kunnen stoppen. Onze pogingen om clean te blijven faalden altijd, en brachten ons pijn en ellende.

Als verslaafden hebben we een ongeneselijke ziekte die verslaving heet, deze is chronisch, progressief en fatal. Desondanks is het een behandelbare ziekte. We menen dat elk individu voor zichzelf de vraag moet beantwoorden, "Ben ik een verslaafde"? Hoe we de ziekte gekregen hebben is voor ons niet van direct belangrijk. We houden ons bezig met herstel.

We beginnen onze ziekte te behandelen door niet te gebruiken. Velen van ons zochten antwoorden, maar vonden geen werkbare oplossingen totdat we elkaar

1 vonden. Wanneer we onszelf identificeren als verslaafden wordt hulp mogelijk.  
2 We kunnen een beetje van onszelf zien in iedere andere verslaafde, en een beetje  
3 van de ander in ons. Dit inzicht maakt dat we elkaar kunnen helpen. Onze toe-  
4 komst leek hopeloos totdat we verslaafden vonden die clean waren en bereidwil-  
5 lig waren om met ons te delen. Ontkenning van onze verslaving hield ons ziek  
6 hield, de eerlijke erkenning maakt stoppen met gebruik mogelijk. De mensen van  
7 Narcotics Anonymous vertelden ons dat ze herstellende verslaafden waren die  
8 hadden geleerd om zonder drugs te leven. Als zij het konden, konden wij het ook.

9 De enige alternatieven voor herstel zijn gevangenissen, inrichtingen, verval  
10 en de dood. Helaas zorgt onze ziekte ervoor dat we onze verslaving ontkennen.  
11 Als je een verslaafde bent, kan je door het N.A. programma een nieuwe manier  
12 van leven vinden, wat anders niet mogelijk was geweest. We zijn in de loop van  
13 ons herstel erg dankbaar geworden. Ons leven is zinvol geworden, door onthou-  
14 ding en door het werken aan de Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous.

15 We realiseren ons dat we nooit genezen zijn en wij de ziekte in ons meedragen  
16 voor de rest van ons leven. We hebben een ziekte waarvan we herstellen. Elke dag  
17 wordt ons een nieuwe kans gegeven. We zijn er van overtuigd dat er maar één  
18 manier van leven voor ons is, en dat is de N.A. manier.

REVIEW & INPUT

## Hoofdstuk Twee

### WAT IS HET NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMMA?

*N.A. is een non-profit Fellowship of gemeenschap van mannen en vrouwen voor wie drugs een ernstig probleem waren geworden. Wij zijn herstellende verslaafden die regelmatig bij elkaar komen om elkaar te helpen clean te blijven. Dit is een programma van volledige onthouding van alle drugs. Er is maar één vereiste voor lidmaatschap: het verlangen om te stoppen met gebruiken. We suggereren dat je een open geest houdt en jezelf een kans geeft. Ons programma is een verzameling principes zo simpel geschreven dat we ze kunnen volgen in ons dagelijks leven. Het belangrijkste is dat ZE WERKEN.*

*Er zijn geen verborgen voorwaarden bij N.A. We zijn niet aangesloten bij enige andere organisaties, er is geen inschrijfgeld of contributie, we hoeven niets te tekenen of iets aan iemand te beloven. We zijn niet verbonden aan politieke, religieuze of orde handhavende groeperingen en we staan nooit onder toezicht. Iedereen mag zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, seksuele geaardheid, geloofsovertuiging, religie of gebrek aan religie.*

*We zijn niet geïnteresseerd in wat of hoeveel je gebruikte, wie je connecties waren, wat je heb gedaan in het verleden, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij wilt doen aan je probleem en hoe we kunnen helpen. De nieuwkomer is de belangrijkste persoon op elke meeting, omdat we alleen kunnen behouden wat we hebben door het weg te geven. We hebben van onze groepservaring geleerd dat diegenen die regelmatig naar onze meetings blijven komen, clean blijven.*

Narcotics Anonymous is een fellowship van mannen en vrouwen die leren leven zonder drugs. Wij zijn een non-profit gemeenschap en hebben geen inschrijfgeld of contributie. Ieder van ons heeft de prijs voor lidmaatschap al betaald. We hebben duur betaald met onze pijn voor het recht om te herstellen.

Wij zijn verslaafden, overlevenden tegen alle kansen in, die regelmatig bij elkaar komen. Wij reageren op eerlijk delen en luisteren naar de verhalen van onze leden voor de boodschap van herstel. We realiseren ons dat er eindelijk hoop voor ons is.

We maken gebruik van de gereedschappen die hebben gewerkt voor andere herstellende verslaafden die hebben geleerd te leven zonder drugs in Narcotics Anonymous. De Twaalf Stappen zijn positieve gereedschappen die herstel moge-

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37

1 lijk maken. Ons hoofddoel is om clean te blijven en de boodschap uit te dragen  
2 naar de verslaafde die nog lijdt. Wij zijn verenigd door ons gezamenlijk probleem:  
3 verslaving. Door het ontmoeten van verslaafden, praten met verslaafden en het  
4 helpen van andere verslaafden, zijn wij in staat clean te blijven. De nieuwkomer is  
5 de meest belangrijke persoon op elke meeting, omdat we alleen kunnen behouden  
6 wat we hebben door het weg te geven.

7 Narcotics Anonymous heeft vele jaren van ervaring met letterlijk honderden  
8 duizenden verslaafden. Deze grote hoeveelheid aan intensieve ervaringen, uit de  
9 eerste hand, in alle fasen van de ziekte en herstel is van ongeëvenaarde therapeu-  
10 tische waarde. Wij zijn hier om vrijelijk te delen met elke verslaafde die dat wil.

11 Onze boodschap van herstel is gebaseerd op onze eigen ervaring. Voordat we  
12 bij de Fellowship kwamen, putte wij onszelf uit door te proberen “succesvol” te  
13 gebruiken, of door te proberen er achter te komen wat er mis was met ons. Na het  
14 komen bij N.A., vonden wij onszelf temidden van een zeer speciale groep mensen  
15 die hebben geleden zoals wij en herstel hebben gevonden. In hun ervaringen, vrij-  
16 elijk gedeeld, vonden wij hoop voor onszelf. Als het Programma voor hen heeft  
17 gewerkt, zal het ook voor ons werken.

18 Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met  
19 gebruiken. We hebben het Programma zien werken voor elke verslaafde die eer-  
20 lijk en oprecht wil stoppen. We hoeven niet clean te zijn wanneer we hier komen,  
21 maar na de eerste meeting, suggereren we nieuwkomers terug te blijven komen en  
22 dit clean te doen. We hoeven niet te wachten op een overdosis of een gevangenis-  
23 straf om hulp te krijgen van Narcotics Anonymous, verslaving is geen hopeloze  
24 conditie waarvan niet te herstellen is.

25 We ontmoeten verslaafden zoals onszelf die clean zijn. We kijken en luisteren  
26 naar hen en realiseren ons dat zij een manier hebben gevonden om te leven en van  
27 het leven genieten zonder drugs te gebruiken. We hoeven geen genoeg te nemen  
28 met de belemmeringen van het verleden. We kunnen al onze oude ideeën onder-  
29 zoeken, heronderzoeken en onszelf hierin constant verbeteren of ze vervangen  
30 met nieuwe. We zijn mannen en vrouwen die ontdekt en toegegeven hebben dat  
31 we machteloos zijn over onze verslaving. Wanneer we gebruiken, verliezen we.

32 Toen we ontdekten dat we niet mét of zonder drugs kunnen leven zochten we  
33 hulp in N.A. in plaats van ons lijden te verlengen. Het Programma zorgt voor een  
34 wonder in ons leven. We worden andere mensen. De stappen en onthouding geven  
35 ons een dagelijkse bevrijding van de levenslange veroordeling die we onszelf  
36 opleggen. We worden vrij om te leven.

37 We willen dat de plek waar we herstellen een veilige plek is, vrij van invloe-  
38 den van buitenaf. Voor de bescherming van de fellowship, staan we er op dat geen  
39 drugs of aanverwante zaken worden meegebracht naar welke meeting dan ook.

40 We voelen ons volledig vrij om onszelf te uiten binnen de fellowship, omdat  
41 er geen ordehandhavende groepen betrokken zijn. Onze meetings hebben een  
42 sfeer van empathie. In overeenkomst met de principes van herstel proberen we

niet te oordelen, stereotyperen of elkaar te moraliseren. We zijn niet gerecruteerd en het kost niets. N.A. verzorgt geen counseling of sociale services. 1  
2

Onze meetings zijn een proces van identificatie, hoop en delen. Het hart van N.A. slaat wanneer twee verslaafden hun herstel delen. Wat we doen wordt echt voor ons wanneer het delen. Dit gebeurt op grotere schaal in onze reguliere meetings. Er is sprake van een meeting wanneer er twee of meer verslaafden bij elkaar komen om elkaar te helpen clean te blijven. 3  
4  
5  
6  
7

Aan het begin van een meeting, lezen we N.A.-literatuur die beschikbaar is voor iedereen. Sommige meetings hebben sprekers, bespreken een topic of beiden. Gesloten meetings zijn voor verslaafden of diegene die denken dat ze mogelijk een drugs probleem hebben: open meetings verwelkomen iedereen die de wens heeft onze Fellowship te ervaren. De sfeer van herstel wordt beschermd door onze Twaalf Tradities. We zijn volledig zelfvoorzienend door middel van vrijwillige bijdragen van onze leden. Ongeacht waar de meeting plaatsvindt, we zijn nergens aan verbonden. Meetings bieden ons een plek om medeverslaafden te ontmoeten. Alles wat we nodig hebben om een meeting te houden zijn twee verslaafden, die om elkaar geven en delen. 8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17

We laten nieuwe ideeën tot ons komen. We stellen vragen. We delen wat we hebben geleerd over het leven zonder drugs. Hoewel de principes van de Twaalf Stappen voor ons eerst vreemd lijken, is het belangrijkste dat ze werken. Ons Programma is in feite een manier van leven. We leren de waarde kennen van spirituele principes zoals overgave, nederigheid en service door het lezen van N.A.-literatuur, bezoeken van meetings en door het werken aan de stappen. We ondervinden dat ons leven stapsgewijs verbetert als we ons blijven onthouden van bewustzijns- of stemmingsveranderende middelen en werken aan de twaalf stappen om ons herstel te behouden. Dit Programma leven geeft ons een relatie met een macht groter dan onszelf, corrigeert defecten, leidt ons in het helpen van anderen, en waar er fouten zijn gemaakt leert het ons de geest van vergeving. 18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

Vele boeken zijn geschreven over de aard van verslaving. Dit boek houdt zich bezig met de aard van herstel. Als je een verslaafde bent en dit boek gevonden hebt, geef jezelf alsjeblieft een kans en lees het. 29  
30  
31

1 **Hoofdstuk Drie**

2 **WAAROM ZIJN WIJ HIER?**

3 *Voordat we bij de Fellowship van N.A. kwamen, konden we ons eigen*  
4 *leven niet hanteren. We konden niet leven en van het leven genieten zoals*  
5 *anderen dat doen. We moesten iets anders hebben en dachten dat gevon-*  
6 *den te hebben in drugs. We plaatsten het gebruik ervan boven het welzijn*  
7 *van onze families, vrouwen, mannen en kinderen. We moesten koste wat*  
8 *het kost drugs hebben. We hebben veel mensen ernstige schade berok-*  
9 *kend, maar bovenal hebben we onszelf geschaad. Door ons onvermogen*  
10 *om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden creëerden we fei-*  
11 *telijk onze eigen problemen. We leken niet in staat te zijn het leven zoals*  
12 *het is onder ogen te zien.*

13 *De meesten van ons realiseerden zich dat we langzaam zelfmoord*  
14 *pleegden door onze verslaving, maar verslaving is zo 'n sluwe vijand van*  
15 *het leven dat we de kracht verloren om hier iets aan te doen. De meesten*  
16 *van ons belandden in de gevangenis of zochten hulp in de geneeskunde,*  
17 *religie of psychiatrie. Geen van deze methoden werkten voor ons. Onze*  
18 *ziekte kwam telkens terug of bleef erger worden tot we in wanhoop hulp*  
19 *bij elkaar zochten in Narcotics Anonymous.*

20 *Na onze komst bij N.A. realiseerden wij ons dat we zieke mensen*  
21 *waren. We leden aan een ziekte waarvoor geen remedie bekend is. Het is*  
22 *echter mogelijk de ziekte op een gegeven moment te bedwingen en dan is*  
23 *herstel mogelijk.*

24 *Wij zijn verslaafden die herstel zoeken. We gebruikten drugs om onze gevoe-*  
25 *lens te verbergen en deden wat er ook maar nodig was om ze te verkrijgen. Velen*  
26 *van ons werden ziek wakker, niet in staat om te gaan werken of gingen onder*  
27 *invloed werken. Velen van ons stalen om in onze gewoonte te voorzien. We deden*  
28 *de mensen pijn die we lief hadden. We deden al deze dingen en vertelden onszelf*  
29 *dat we het onder controle hadden. We zochten naar een uitweg. We konden het*  
30 *leven zoals het zich aandient niet onder ogen komen. In het begin was gebruiken*  
31 *leuk. Voor ons werd het een gewoonte en uiteindelijk noodzakelijk om te overle-*  
32 *ven. De progressie van de ziekte bleef voor ons onopgemerkt. We gingen door*  
33 *op het pad van vernietiging, onwetend waar het ons heen zou leiden. We waren*  
34 *verslaafden en wisten dit niet. Door drugs te gebruiken probeerden we de realiteit,*  
35 *pijn en ellende te vermijden. Wanneer de drugs uitgewerkt waren realiseerden we*  
36 *ons dat we nog steeds dezelfde problemen hadden en dat die steeds erger werden.*  
37 *We zochten verlichting door keer op keer te gebruiken, meer drugs en steeds*  
38 *vaker.*

We zochten hulp en vonden die niet. Vaak begrepen dokters onze tweestrijd niet, ze probeerden ons te helpen door medicatie te geven. Onze mannen, vrouwen en geliefden gaven alles wat ze hadden en putten zichzelf uit in de hoop dat we zouden stoppen met gebruiken óf beter zouden worden. We probeerden de ene drug door de andere te vervangen, maar dit verlengde alleen onze pijn. We probeerden ons gebruik te beperken tot “sociaal aanvaardbare” hoeveelheden, echter zonder succes. Er bestaat niet zoiets als een “sociale verslaafde”. Sommigen van ons zochten naar een antwoord in kerken, religies of culten. Sommigen zochten genezing door te veranderen van woonplaats. We gaven de schuld van onze problemen aan onze omgeving en levensomstandigheden. Deze poging gaf ons enkel de kans om gebruik te maken van nieuwe mensen. Sommigen van ons zochten goedkeuring door middel van sex of het veranderen van vrienden. Dit zoeken naar goedkeuring voerde ons verder mee in onze verslaving. Sommigen van ons probeerden trouwen, scheiden of weg lopen. Ongeacht wat we probeerden, we konden niet ontsnappen aan onze ziekte.

We bereikten een punt in ons leven waar we onszelf een hopeloos geval voelden. We betekenden weinig tot niets voor onze werkgevers, familie en vrienden. Velen van ons waren werkeloos of niet in staat om te werken. Elke vorm van succes was vreemd en angstaanjagend. We wisten niet wat te doen. Terwijl onze zelfhaat groeide moesten we meer en meer drugs gebruiken om onze gevoelens te maskeren. We hadden genoeg van alle pijn en ellende. We waren bang en vluchtten voor de angst. Hoe ver we ook vluchtten, we namen de angst altijd met ons mee. We waren hopeloos, nutteloos en verloren. Mislukking was onze manier van leven geworden en we kenden geen gevoel van eigenwaarde. Het pijnlijkste van alles was misschien wel de wanhoop van eenzaamheid. Isolatie en ontkenning van onze verslaving hielden ons in deze neerwaartse spiraal. Elke hoop op beter worden verdween. Hulpeloosheid, leegte en angst werd onze manier van leven. We waren complete mislukkelingen. Wat we echt nodig hadden was een persoonlijkheidsverandering. Verandering van zelfdestructieve levenspatronen werd noodzakelijk. Wanneer we logen, bedrogen of stalen verlaagden we onszelf in onze eigen ogen. We hadden genoeg van zelfvernietiging. We voelden onze machteloosheid. Toen niets onze paranoia en angst verlichtte, bereikten we onze bodem en werden bereid om hulp te vragen.

We waren op zoek naar een antwoord toen we om hulp vroegen en Narcotics Anonymous vonden. We kwamen verslagen naar onze eerste N.A. bijeenkomst en wisten niet wat we moesten verwachten. Na onze eerste bijeenkomst, of bijeenkomsten bijgewoond te hebben, begonnen we te voelen dat er mensen om ons gaven en bereid waren te helpen. Hoewel ons verstand ons vertelde dat we het nooit zouden redden, gaven de mensen in de Fellowship ons hoop door vol te houden dat we konden herstellen. We ondervonden dat wat onze gedachten of acties ook waren, anderen hetzelfde gevoeld of gedaan hadden. Omgeven door medeverslaafden, realiseerden we ons dat we niet alleen waren. Herstel vindt plaats

1 op onze bijeenkomsten: ons leven staat op het spel. We kwamen erachter dat het  
2 Programma werkt door ons herstel op de eerste plaats te zetten.

3 We keken drie verontrustende feiten in de ogen:

- 4 1. We zijn machteloos over verslaving en onze levens zijn onhanteerbaar:
- 5 2. Ondanks dat we niet verantwoordelijk zijn voor onze ziekte, zijn we wel  
6 verantwoordelijk voor ons herstel:
- 7 3. We kunnen niet langer mensen, plaatsen en dingen de schuld geven van  
8 onze verslaving. We moeten onze problemen en gevoelens onder ogen  
9 zien.

10 Het ultieme wapen voor herstel is de herstellende verslaafde. We concentre-  
11 ren ons op herstel en hoe we ons voelen, niet op wat we in het verleden hebben  
12 gedaan. Oude vrienden, plaatsen en ideeën zijn vaak een bedreiging voor ons  
13 herstel. We moeten onze speelkameraden, speelplaatsen en speeltjes veranderen.

14 Toen we ons realiseerden dat we het niet alleen voor elkaar kregen, begonnen  
15 sommigen van ons onmiddellijk depressie, angst, vijandigheid en wrok te erva-  
16 ren. Onbeduidende frustraties, kleine tegenslagen en eenzaamheid lieten ons vaak  
17 voelen dat we niet vooruitgaan. We ondervonden dat we leden aan een ziekte, niet  
18 aan een morele tekortkoming. We waren ernstig ziek, niet hopeloos slecht. Onze  
19 ziekte kan alleen een halt toegeroepen worden door abstinentie.

20 Vandaag ervaren we een volledig scala aan gevoelens. Voordat we in de Fel-  
21 lowship kwamen voelden we ons óf opgetogen óf gedeprimeerd. Ons negatieve  
22 zelfbeeld is vervangen door een positieve betrokkenheid voor anderen. Antwoor-  
23 den worden aangereikt en problemen worden opgelost. Het is een groot geschenk  
24 om ons weer mens te voelen.

25 Wat een verandering met hoe we waren! Dit is hoe we weten dat het N.A. pro-  
26 gramma werkt. Dit is het eerste wat ons ervan overtuigde dat we onszelf moesten  
27 veranderen, in plaats van proberen de mensen en situaties om ons heen te veran-  
28 deren. We ontdekken nieuwe mogelijkheden. We vinden een gevoel van eigen-  
29 waarde. We leren onszelf te respecteren. Dit is een programma om juist die dingen  
30 te leren. Door aan de stappen te werken, komen we ertoe de wil van een Hogere  
31 Macht te accepteren: deze acceptatie leidt ons tot herstel. We verliezen onze angst  
32 voor het onbekende. We worden bevrijd.



**Hoofdstuk 4**

1

**Hoe het werkt**

2

*Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent om er de benodigde moeite voor te doen, dan ben je er klaar voor bepaalde stappen te nemen. Dit zijn de principes die ons herstel mogelijk maakten.*

3

4

5

1. *Wij erkenden dat wij machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*

6

7

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

8

9

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

10

11

4. *Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.*

12

13

5. *Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.*

14

15

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

16

17

7. *Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.*

18

8. *Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.*

19

20

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

21

22

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

23

24

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

25

26

27

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

28

29

30

*Dit klinkt als een enorme opgave en wij kunnen het niet allemaal ineens doen. Wij zijn ook niet in één dag verslaafd geraakt, dus denk erom – RUSTIG AAN.*

31

32

33

1 *Er is één ding dat ons meer dan wat dan ook zal verlaan in ons her-*  
2 *stel: een onverschillige en intolerante houding ten opzichte van spirituele*  
3 *principes. Drie onmisbare principes zijn eerlijkheid, openheid van geest*  
4 *en bereidwilligheid. Hiermee zijn wij goed op weg.*

5 *Wij menen dat onze benadering van de ziekte verslaving volkomen*  
6 *realistisch is, omdat de therapeutisch waarde van de ene verslaafde die*  
7 *de andere helpt zonder weerga is. Wij menen dat onze manier praktisch*  
8 *is, omdat de ene verslaafde het best de andere verslaafde kan begrijpen*  
9 *en helpen. Wij geloven dat, hoe eerder wij onze problemen in het dagelijks*  
10 *leven in de maatschappij onder ogen zien, hoe sneller wij aanvaardbare,*  
11 *verantwoordelijke en productieve leden van die maatschappij zullen wor-*  
12 *den.*

13 *De enige manier om niet terug te keren naar actieve verslaving is*  
14 *door niet die eerste drug te nemen. Als jij bent zoals wij, dan weet je dat*  
15 *één teveel is en duizend nooit genoeg. Wij leggen hier sterk de nadruk op,*  
16 *omdat wij weten dat wanneer wij drugs gebruiken in welke vorm dan ook,*  
17 *of de ene vervangen door de andere, wij onze verslaving weer helemaal*  
18 *opnieuw de vrije hand laten.*

19 *Alcohol beschouwen als anders dan andere drugs heeft bij zeer veel*  
20 *verslaafden voor een terugval gezorgd. Voordat wij bij N.A. kwamen*  
21 *zagen velen van ons alcohol als iets apart, maar wij kunnen het ons niet*  
22 *veroorloven hierover verwarring te laten bestaan. Alcohol is een drug.*  
23 *Wij zijn mensen met de ziekte verslaving die zich moeten onthouden van*  
24 *alle drugs om te kunnen herstellen.*

25 Dit zijn een aantal van de vragen die wij onszelf gesteld hebben: Zijn wij er  
26 zeker van dat wij willen stoppen met gebruiken? Begrijpen wij dat wij geen wer-  
27 kelijke controle hebben over drugs? Herkennen wij dat op de lange termijn, niet  
28 wij de drugs gebruikten, maar de drugs ons? Namen gevangenis en inrichtin-  
29 gen bij tijden het bestuur van ons leven over? Accepteren wij volledig het feit dat  
30 al onze pogingen om te stoppen met gebruiken, of om ons gebruik te controleren,  
31 faalden? Weten wij dat onze verslaving ons veranderde in iets wat wij niet wil-  
32 den zijn: oneerlijke, bedrieglijke, eigenninnige mensen in strijd met onszelf en de  
33 medemens? Geloven we echt dat we gefaald hebben als drugsgebruikers?

34 Toen wij gebruikten werd de realiteit zo pijnlijk dat wij ons liever compleet  
35 aan de werkelijkheid onttrokken. Wij probeerden andere mensen ervan te weer-  
36 houden onze pijn te kennen. Wij isoleerden onszelf en leefden in gevangenis-  
37 sen gebouwd uit onze eenzaamheid. Vanuit deze wanhoop zochten wij hulp in  
38 Narcotics Anonymous. Wanneer wij bij Narcotics Anonymous komen zijn wij  
39 fysiek, mentaal en spiritueel bankroet. Wij hebben lang genoeg pijn geleden dat  
40 wij bereid zijn er alles aan te doen om clean te blijven.

41 Onze enige hoop is om te leven naar het voorbeeld van hen die voor ons

dilemma hebben gestaan en een uitweg hebben gevonden. Ongeacht wie wij zijn, waar wij vandaan kwamen, of wat wij hebben gedaan, wij worden geaccepteerd in Narcotics Anonymous. Onze verslaving geeft ons een gemeenschappelijke basis waardoor wij elkaar begrijpen.

Als resultaat van het bijwonen van een paar meetings beginnen wij eindelijk te voelen dat wij ergens thuis horen. In deze meetings maken wij kennis met de Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous. Wij leren aan ze te werken in de volgorde waarin ze geschreven zijn en om ze dagelijks toe te passen. De stappen zijn onze oplossing. Ze zijn ons overlevingspakket. Ze zijn onze verdediging, want verslaving is een dodelijke ziekte. Onze stappen zijn de principes die ons herstel mogelijk maken.

### Stap Eén

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

Het maakt niet uit wat of hoeveel wij gebruikten. In Narcotics Anonymous moet clean blijven op de eerste plaats komen. Wij realiseerden ons dat wij niet tegelijkertijd drugs kunnen gebruiken en kunnen leven. Wanneer wij onze machteloosheid en het onvermogen om ons eigen leven te hanteren erkennen, openen wij de deur naar herstel. Niemand kon ons ervan overtuigen dat wij verslaafden waren. Het is een erkenning die wij voor onszelf moesten maken. Wanneer sommigen van ons twijfels hebben stellen wij onszelf deze vraag: “Kan ik mijn gebruik van welke geest- of stemmingsveranderende chemicaliën dan ook controleren?”

De meesten zullen inzien dat controle onmogelijk is op het moment dat dit wordt voorgesteld. Wat de uitkomst ook is, wij merken dat wij ons gebruik niet voor enige tijd kunnen controleren.

Dit zou er duidelijk op wijzen dat een verslaafde geen controle heeft over drugs. Machteloosheid betekent gebruiken tegen onze wil. Als wij niet kunnen stoppen, hoe kunnen wij onszelf dan vertellen dat wij de controle hebben? Het onvermogen om te stoppen met gebruiken, zelfs met de grootst mogelijke wilskracht en het meest oprechte verlangen, is wat wij bedoelen als wij zeggen, “Wij hebben absoluut geen keuze”. Echter, wij hebben wel een keuze zodra wij alles wat wij onszelf vertellen om ons gebruik te rechtvaardigen uitsluiten.

Wij liepen niet over van liefde, eerlijkheid, openheid van geest of bereidwilligheid toen we de fellowship binnenkwamen. We bereikten het punt waarop we niet langer door konden gaan vanwege fysieke, mentale en spirituele pijn. Toen wij verslagen waren werden we bereidwillig.

Ons onvermogen om ons drugsgebruik te controleren is een symptoom van de ziekte verslaving. Wij zijn niet alleen machteloos over drugs, maar ook over onze verslaving. Dit moeten wij erkennen om te kunnen herstellen. Verslaving is

1 een fysieke, mentale en spirituele ziekte, die ieder gebied van ons leven aantast.

2 Het fysieke aspect van onze ziekte is het dwangmatig gebruik van drugs: het  
3 onvermogen om te stoppen met gebruiken als wij eenmaal zijn begonnen. Het  
4 mentale aspect van onze ziekte is de obsessie, of het alles overweldigende ver-  
5 langen om te gebruiken, zelfs wanneer we ons leven aan het verwoesten zijn. Het  
6 spirituele deel van onze ziekte is onze totaal egocentrische houding. Wij hadden  
7 het gevoel dat wij konden stoppen wanneer wij dat wilden, ondanks alle bewij-  
8 zen van het tegendeel. Ontkenning, vervanging, rationalisatie, rechtvaardiging,  
9 anderen wantrouwen, schuldgevoel, schaamte, verwaarlozing, aftakeling, afzon-  
10 dering (isolatie ) en controleverlies zijn allemaal gevolgen van onze ziekte. Onze  
11 ziekte is progressief, ongeneeslijk en fataal. De meesten van ons zijn opgelucht  
12 om erachter te komen dat wij een ziekte hebben in plaats van een morele tekort-  
13 koming.

14 Wij zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, maar wij zijn wel verant-  
15 woordelijk voor ons herstel. De meesten van ons probeerden op eigen kracht te  
16 stoppen met gebruiken, maar we konden niet met én niet zonder drugs leven.  
17 Uiteindelijk realiseerden wij ons dat wij machteloos waren over onze verslaving.

18 Velen van ons probeerden te stoppen met gebruiken op pure wilskracht, maar  
19 dit bleek slecht een tijdelijke oplossing. Wij zagen in dat wilskracht alléén niet  
20 voor enige tijd zou werken. Wij probeerden talloze andere remedies: psychiaters,  
21 ziekenhuizen, safe houses, minnaars, nieuwe woonplaatsen, nieuwe banen. Alles  
22 wat wij probeerden mislukte. Wij begonnen in te zien dat wij de meest belache-  
23 lijke onzin hadden gerationaliseerd om de puinhoop te rechtvaardigen die drugs  
24 van ons leven had gemaakt.

25 Totdat wij al ons voorbehoud laten varen, is het fundament van ons herstel in  
26 gevaar. Voorbehoud, in welke vorm dan ook, berooft ons van het verkrijgen van  
27 alle voordelen die dit programma te bieden heeft. Door ons te ontdoen van elk  
28 voorbehoud geven wij ons over. Dan, en alleen dan, kunnen wij geholpen worden  
29 te herstellen van de ziekte verslaving.

30 Nu is de vraag: “Als wij machteloos zijn, hoe kan Narcotics Anonymous dan  
31 helpen?” Wij beginnen met hulp vragen en dit wordt bereikt door te werken aan  
32 de Twaalf Stappen. Het fundament is de erkenning dat wij, vanuit onszelf, geen  
33 macht hebben over verslaving. Wanneer wij dit kunnen accepteren hebben wij het  
34 eerste deel van Stap Eén volbracht.

35 Een tweede erkenning moet gemaakt worden voordat het fundament com-  
36 plect is. Als wij hier stoppen zullen wij slechts de halve waarheid kennen. Wij  
37 zijn sterren in het manipuleren van de waarheid. Aan de ene kant zouden wij kun-  
38 nen zeggen, “Ja, ik ben machteloos over mijn verslaving” en aan de andere kant,  
39 “Wanneer ik mijn leven op orde heb kan ik met drugs omgaan”. Zulke gedachten  
40 en acties leidden ons terug naar actieve verslaving. Het kwam nooit in ons op ons  
41 af te vragen, “Als wij onze verslaving niet kunnen controleren, hoe kunnen wij  
42 ons leven dan controleren?” Wij voelden ons ellendig zonder drugs.

Niet in staat zijn om te werken, verwaarlozing en verwoesting worden eenvoudig gezien als kenmerken van een onhanteerbaar leven. Onze families zijn over het algemeen teleurgesteld, verbijsterd en verward door onze acties en vaak hebben zij ons verlaten of verstoten. Het hebben van werk, maatschappelijk aanvaard zijn en hereniging met onze families maakt ons leven niet hanteerbaar. Maatschappelijk aanvaard zijn staat niet gelijk aan herstel.

Wij hebben ondervonden dat wij geen andere keuze hadden dan onze oude manier van denken volledig te veranderen of terug te keren naar gebruik. Als we ons best doen, werkt het voor ons net zoals het voor anderen heeft gewerkt. Toen we onze oude manier van leven niet meer konden verdragen, begonnen we te veranderen. Vanaf dat punt zien we dat iedere dag clean een succesvolle dag is, wat er ook gebeurt. Overgave betekent niet meer te hoeven vechten. Wij accepteren onze verslaving en het leven zoals het is. Wij worden bereidwillig om alles te doen wat nodig is om clean te blijven, ook de dingen die we niet leuk vinden om te doen.

Totdat wij Stap Eén namen, zaten wij vol angst en twijfel. Op dit punt voelden velen van ons zich verloren en verward. Wij voelden ons anders. Door te werken aan deze stap bevestigden we onze overgave aan de principes van Narcotics Anonymous en alleen dan beginnen wij de vervreemding van verslaving te boven te komen. Voor verslaafden begint hulp pas als wij kunnen erkennen dat we compleet verslagen zijn. Dit kan beangstigend zijn, maar het is het fundament waarop wij ons leven hebben gebouwd.

Stap Eén betekent dat wij niet hoeven te gebruiken en dit is een enorme vrijheid. Het duurde een tijdje voor sommigen van ons om zich te realiseren hoe onhanteerbaar ons leven was geworden. Voor anderen van ons was dit het enige waar wij zeker van waren. In ons hart wisten wij dat drugs de macht hadden om ons te veranderen in iets dat wij niet wilden zijn.

Door clean te zijn en te werken aan deze stap worden wij van onze ketenen bevrijd. Echter, geen van de stappen heeft toverkracht. Wij zeggen niet alleen de woorden van deze stap, wij leren ze te leven. Wij zien voor onszelf dat het Programma ons iets te bieden heeft.

Wij hebben hoop gevonden. Wij ondervinden dat we kunnen leren functioneren in de wereld waarin we leven. Ook wij kunnen betekenis en zingeving vinden in het leven en gered worden van waanzin, verdorvenheid en de dood.

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

## Stap Twee

1  
2 *“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons*  
3 *weer geestelijk gezond kon maken”*

4 De Tweede Stap is noodzakelijk als wij verwachten enige vorm van voort-  
5 gaand herstel te bereiken. De Eerste Stap laat ons achter met de noodzaak te gelo-  
6 ven in iets dat ons kan helpen met onze machteloosheid, nutteloosheid en hulpe-  
7 loosheid.

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

10 Sommigen van ons namen deze stap aanvankelijk niet serieus: we gingen  
11 eraan voorbij met een minimale belangstelling, enkel om erachter te komen dat de  
12 volgende stappen niet zouden werken totdat we aan deze stap werkten. Zelfs toen  
13 wij erkenden dat wij hulp nodig hadden met ons drugsprobleem, wilden velen van  
14 ons niet de behoefte erkennen aan vertrouwen en geestelijke gezondheid.

15 Wij hebben een ziekte: progressief, ongeneeslijk en fataal. Op de een of  
16 andere manier trokken wij erop uit en kochten onze vernietiging op afbetaling.  
17 Wij allemaal, van de tasjes rovende junk tot het lieve oude dametje dat twee of  
18 drie dokters bezoekt voor legale recepten, hebben één ding gemeen: wij zoeken  
19 onze vernietiging een zakje per keer, een paar pillen per keer of een fles per keer  
20 totdat we doodgaan. Dit is op zijn minst onderdeel van de waanzin van verslaving.  
21 De prijs lijkt hoger voor de verslaafde die hoereert voor drugs dan voor de ver-  
22 slaafde die slechts liegt tegen een dokter, maar uiteindelijk betalen beide met hun  
23 leven. Waanzin is dezelfde fout herhalen en andere resultaten verwachten.

24 Wanneer we bij het Programma komen realiseren velen van ons zich dat wij  
25 keer op keer terug gingen naar gebruik, ook al wisten we dat wij hiermee ons  
26 leven aan het verwoesten waren. Waanzin is gebruiken, dag na dag, terwijl wij  
27 weten dat het alleen maar fysieke en mentale verwoesting met zich mee zal bren-  
28 gen. De meest duidelijke waanzin van de ziekte verslaving is de obsessie om  
29 drugs te gebruiken.

30 Stel jezelf deze vraag: Geloof ik dat het waanzinnig zou zijn om op iemand af  
31 te stappen en te zeggen, “Mag ik alstublieft een hartaanval of een dodelijk onge-  
32 luk?” Als je het ermee eens bent dat dit waanzinnig zou zijn, zou je geen probleem  
33 moeten hebben met de Tweede Stap.

34 Het eerste wat wij doen in dit Programma is stoppen met gebruiken. Vanaf dit  
35 moment beginnen we de pijn te voelen van het leven zonder drugs, of iets om ze  
36 mee te vervangen. Deze pijn dwingt ons om te zoeken naar een Macht groter dan  
37 onszelf die onze obsessie om te gebruiken kan wegnemen.

38 Het proces van “ertoe komen te geloven” is iets dat wij op vergelijkbare wijze  
39 lijken te ervaren. Bij de meesten van ons ontbrak het aan een werkende relatie  
40 met een Hogere Macht. Wij beginnen deze relatie te ontwikkelen door simpelweg

de mogelijkheid toe te laten van een Macht groter dan onszelf. De meesten van ons hebben geen moeite te erkennen dat verslaving een vernietigende kracht in ons leven was geworden. Onze beste pogingen resulteerden in nog grotere vernietiging en wanhoop. Op een bepaald moment realiseerden wij ons dat we de hulp nodig hadden van een Macht groter dan onze verslaving. Ons begrip van een Hogere Macht is aan ons. Niemand gaat dit voor ons bepalen. Wij kunnen het de groep noemen, het Programma, of wij kunnen het God noemen. De enige gesuggereerde richtlijnen zijn dat deze Macht liefdevol, zorgzaam en groter dan onszelf is. Wij hoeven niet religieus te zijn om dit idee te accepteren. Het gaat erom dat wij onze geest openen om te geloven. Wij kunnen het hier moeilijk mee hebben, maar door open van geest te blijven vinden wij vroeg of laat de hulp die we nodig hebben.

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

Onze acceptatie wordt vertrouwen naarmate wij “toevalligheden“ en wonden zien gebeuren in ons leven. Wij gaan ons steeds meer op ons gemak voelen met onze Hogere Macht als een bron van kracht. Naarmate wij deze Macht leren vertrouwen, beginnen wij onze angsten voor het leven te boven te komen.

Het proces van “ertoe komen te geloven” maakt ons weer geestelijk gezond. De kracht om in actie te komen komt voort vanuit dit geloof. Wij moeten deze stap accepteren om te beginnen op de weg naar herstel. Wanneer ons geloof gegroeid is, zijn wij klaar voor Stap Drie.

### **Stap Drie**

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

Als verslaafden hebben wij onze wil en ons leven vele malen overgedragen aan een vernietigende macht. Onze wil en ons leven werden beheerst door drugs. Wij waren gevangen door onze behoefte aan de onmiddellijke bevrediging die drugs ons gaven. Gedurende die tijd werd ons totale wezen -- lichaam, psyche en geest --, overheerst door drugs. Voor een tijd was dit aangenaam, totdat de euforie begon af te nemen en we de nare kant van verslaving ondervonden. Hoe meer drugs ons in (hun) bezit nam, hoe dieper we zonken. We stonden voor de keuze, of we leden de pijn van ontwenning, of we namen meer drugs.

Voor alle verslaafden komt de dag waarop er geen keuze meer is: wij moesten gebruiken. Terwijl wij onze wil en ons leven hadden overgeleverd aan onze

1 verslaving, zochten wij in uiterste wanhoop naar een andere weg. In Narcotics  
2 Anonymous besluiten wij onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van  
3 God zoals wij Hem begrijpen. Dit is een enorme stap. Wij hoeven niet religieus te  
4 zijn, iedereen kan deze stap nemen. Het enige vereiste is bereidwilligheid. Essen-  
5 tieel is dat wij de deur openen naar een Macht groter dan onszelf.

6 Ons concept van God komt niet vanuit dogma's, maar vanuit wat wij geloven,  
7 wat voor ons werkt. Velen van ons begrijpen God simpelweg als datgene wat ons  
8 clean houdt. Het recht op een God zoals jij hem begrijpt is absoluut en zonder  
9 enige voorwaarden. Omdat wij dit recht hebben, is het noodzakelijk eerlijk te zijn  
10 over onze overtuigingen, willen wij spiritueel groeien.

11 Het enige wat wij moesten doen, was het proberen. Wanneer wij ons uiterste  
12 best deden, werkte het Programma voor ons zoals het voor talloze anderen werkte.  
13 De Derde Stap zegt niet: "Wij droegen onze wil en ons leven over aan de zorg van  
14 God". Er wordt gezegd: "Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te  
15 dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen". Wij namen de beslissing,  
16 deze werd niet voor ons genomen door de drugs, onze families, een reclasserings-  
17 ambtenaar, rechter, therapeut of dokter. Wij namen de beslissing. Voor de eerste  
18 keer sinds die eerste high hebben wij een beslissing voor onszelf genomen.

19 Het woord 'beslissing' impliceert actie. Deze beslissing is gebaseerd op ver-  
20 trouwen. Wij hoeven alleen maar te geloven dat het wonder dat wij zien werken  
21 in het leven van verslaafden die clean zijn, kan werken voor elke verslaafde met  
22 het verlangen om te veranderen. Wij realiseren ons simpelweg dat er een kracht  
23 is voor spirituele groei die ons kan helpen om toleranter, geduldiger en nuttiger  
24 te worden bij het helpen van anderen. Velen van ons hebben gezegd: "Neem mijn  
25 wil en mijn leven. Leid mij in mijn herstel. Laat mij zien hoe ik moet leven." De  
26 verlichting van "laat los en laat God" helpt ons een leven te ontwikkelen dat de  
27 moeite waard is.

28 Overgave aan de wil van onze Hogere Macht wordt gemakkelijker door dage-  
29 lijkse oefening. Wanneer wij het eerlijk proberen, werkt het. Velen van ons begin-  
30 nen de dag met een simpel verzoek om leiding van onze Hogere Macht.

31 Hoewel wij weten dat 'overdragen' werkt, kunnen wij onze wil en ons leven  
32 nog steeds terugnemen. Wij kunnen zelfs boos worden omdat God het toestaat. Er  
33 zijn tijden in ons herstel dat de beslissing om Gods hulp te vragen onze grootste  
34 bron van kracht en moed is. Wij kunnen deze beslissing niet vaak genoeg nemen.  
35 Wij geven ons rustig over en laten God zoals wij Hem begrijpen voor ons zorgen.

36 In eerste instantie duizelde het ons van de vragen: "Wat zal er gebeuren als  
37 wij ons leven overdragen? Zullen wij 'perfect' worden?" Misschien waren wij  
38 realistischer dan dit. Sommigen van ons moesten zich tot een ervaren N.A.-lid  
39 wenden om te vragen: "Hoe was het voor jou?" Het antwoord zal van lid tot lid  
40 verschillen. De meesten van ons zien openheid van geest, bereidwilligheid en  
41 overgave als de sleutels tot deze stap.

42 Wij hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van een Macht



groter dan onszelf. Als wij grondig en oprecht zijn, zullen we een positieve verandering opmerken. Onze angsten zijn afgenomen en vertrouwen begint te groeien naarmate wij de ware betekenis van overgave leren kennen. Wij vechten niet langer tegen angst, woede, schuld, zelfmedelijden of depressie. Wij realiseren ons dat datgene wat ons bij dit Programma bracht, nog steeds bij ons is en ons zal leiden als wij dat toestaan. Langzaamaan beginnen wij de verlammende angst van hopeloosheid kwijt te raken. Het bewijs van deze stap zit hem in de manier waarop wij leven.

Wij zijn gaan genieten van een clean leven en willen meer van het goede dat de N.A.-fellowship ons te bieden heeft. Wij weten nu dat wij niet kunnen pauzeren in ons spirituele programma, we willen eruit halen wat erin zit

Wij zijn nu klaar voor ons eerste eerlijke zelfbeoordeling en beginnen met Stap Vier.

### Stap Vier

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

Het doel van een grondige en onbevreesde morele inventaris is om de verwarring en tegenstellingen in ons leven uit te zoeken, zodat wij erachter kunnen komen wie we daadwerkelijk zijn. Wij beginnen met een nieuwe manier van leven en moeten af zien te komen van de lasten en valkuilen die ons beheersten en onze groei in de weg stonden.

Wanneer we bij deze stap aankomen, zijn de meesten van ons bang dat er een monster in ons zit dat, als het wordt vrijgelaten, ons zal vernietigen. Deze angst kan ervoor zorgen dat we onze inventaris uitstellen of het kan ons er zelfs van weerhouden deze cruciale stap te nemen. Wij hebben ondervonden dat angst een gebrek aan vertrouwen is en we hebben een liefdevolle, persoonlijke God gevonden waar wij ons naar kunnen wenden. Wij hoeven niet langer bevreesd te zijn.

Wij zwaren experts in zelfbedrog en rationalisatie. Door onze inventaris te schrijven kunnen wij deze obstakels overwinnen. Een geschreven inventaris zal delen van ons onderbewustzijn vrijgeven, die verborgen zouden zijn gebleven door enkel na te denken en te praten over wie wij zijn. Als het eenmaal op papier staat, is onze ware aard veel gemakkelijker te zien en veel moeilijker te ontkennen. Eerlijk zelfonderzoek is één van de sleutels tot onze nieuwe manier van leven.

Laten wij het onder ogen zien: Toen wij gebruikten waren wij niet eerlijk tegenover onszelf. Wij worden eerlijk tegenover onszelf wanneer wij erkennen dat verslaving ons verslagen heeft en dat we hulp nodig hebben. Het duurde lang voordat wij konden toegeven dat we verslagen waren. Wij ondervonden dat wij niet zomaar fysiek, mentaal of spiritueel kunnen herstellen. Stap Vier zal ons meer

1 helpen in ons herstel dan wij ons kunnen voorstellen. De meesten van ons onder-  
2 vinden dat wij niet zo verschrikkelijk, noch zo geweldig waren als dat wij dach-  
3 ten. Wij zijn verrast te ontdekken dat wij goede punten in onze inventaris hebben.  
4 Iedereen die enige tijd in het Programma zit en aan deze stap heeft gewerkt zal je  
5 vertellen dat de Vierde Stap een keerpunt in zijn of haar leven was.

6 Sommigen van ons maken de fout door de Vierde Stap te benaderen alsof het  
7 een bekentenis is van hoe afschuwelijk wij zijn, of hoe slecht wij zijn geweest. In  
8 deze nieuwe manier van leven kan een overvloed van emotioneel leed gevaarlijk  
9 zijn. Dit is niet het doel van de Vierde Stap. Wij proberen onszelf te bevrijden  
10 van oude, nutteloze patronen. Wij nemen de vierde stap om de benodigde kracht  
11 en inzichten te krijgen om te groeien. Wij kunnen de vierde stap op een aantal  
12 manieren benaderen.

13 Het is raadzaam dat we de eerste drie stappen met een sponsor doornemen  
14 voordat we beginnen.

15 Deze stappen zijn de noodzakelijke voorbereiding om vertrouwen en moed  
16 te hebben voor het schrijven van een onbevreesde inventaris. We beginnen ver-  
17 trouwd te raken met ons begrip van deze stappen. Wij gunnen onszelf het voor-  
18 recht ons goed te voelen over wat we aan het doen zijn. Wij hebben onszelf lange  
19 tijd afgeranseld en hebben niks bereikt. Nu gaan we beginnen met deze stap zon-  
20 der dat het ons bang maakt. We zetten het simpelweg op papier, naar ons beste  
21 kunnen.

22 Wij moeten klaar zijn met het verleden, niet eraan vastklampen. We willen  
23 ons verleden onder ogen zien, het zien voor wat het werkelijk was en laten het  
24 los, zodat we vandaag kunnen leven. Het verleden was voor de meesten van ons  
25 als een lijk in de kast. We zijn al die tijd bang geweest hiernaar te kijken uit angst  
26 voor wat dit met ons zou doen. Wij hoeven dit niet alleen te doen. Onze wil en ons  
27 leven zijn nu in de handen van onze Hogere Macht.

28 Het schrijven van een grondige en eerlijke inventaris leek onmogelijk. Dat  
29 was het ook, zolang wij het nog op eigen kracht deden. We nemen een moment  
30 van stilte voordat we beginnen met schrijven en vragen om de kracht onbevreesd  
31 en grondig te zijn.

32 In Stap Vier beginnen we in contact te komen met onszelf. Wij schrijven over  
33 onze minpunten zoals: schuld, schaamte, wroeging, zelfmedelijden, wrok, boos-  
34 heid, depressie, frustratie, verwarring, eenzaamheid, paniek, verraad, hopeloos-  
35 heid, mislukking, angst en ontkenning.

36 We schrijven over wat ons hier en nu hindert. We hebben de neiging tot nega-  
37 tief denken. Het op papier zetten geeft ons een kans om wat positiever te kijken  
38 naar wat er gebeurt.

39 We moeten ook kijken naar onze pluspunten om een nauwkeurig en volledig  
40 beeld van onszelf te krijgen. Dit is erg moeilijk voor de meesten van ons, omdat  
41 het lastig voor ons is te accepteren dat we goede eigenschappen hebben. Echter,  
42 iedereen van ons heeft waardevolle eigenschappen, vele nieuw gevonden in het

Programma, zoals: clean zijn, openheid van geest, Godsbesef, eerlijkheid tegenover anderen, acceptatie, positieve actie, delen, bereidwilligheid, moed, geloof, geven om anderen, dankbaarheid, vriendelijkheid en gulheid. Onze inventaris bevat meestal ook veel materiaal over relaties.

Wij bekijken ons optreden uit het verleden en ons huidige gedrag om te zien wat wij willen behouden en waar we vanaf willen. Niemand dwingt ons ertoe onze ellende op te geven. Deze stap heeft de reputatie moeilijk te zijn. In werkelijkheid is het vrij simpel.

Wij schrijven onze inventaris voor onszelf zonder rekening te houden met wie we het eventueel gaan delen. Wij werken aan Stap Vier alsof Stap Vijf niet bestaat. We kunnen alléén schrijven of in de buurt van anderen, het is maar wat de schrijver prettig vindt. We kunnen zo lang of zo kort schrijven als nodig is. Iemand met ervaring kan ons hierbij helpen. Het belangrijkste is dat we een morele inventaris schrijven. Als het woord ‘moreel’ ons dwars zit, kunnen we het een positief/negatief inventaris noemen.

Dé manier om een inventaris te schrijven, is deze te schrijven! Nadenken over een inventaris, erover praten of theoretiseren over de inventaris, zorgt er niet voor dat het op papier komt. We gaan zitten met een schrijfblok, vragen om leiding, pakken onze pen en beginnen met schrijven. Alles waar we aan denken is materiaal voor onze inventaris. Wanneer we ons realiseren hoe weinig we te verliezen hebben en hoeveel er te winnen valt, beginnen we aan deze stap.

Een vuistregel is dat we wél te weinig kunnen schrijven, maar nóóit te veel. De inventaris zal bij het individu passen. Misschien lijkt dit moeilijk of pijnlijk. Het kan onmogelijk lijken. We kunnen bang zijn dat het in contact zijn met onze gevoelens een overweldigende kettingreactie van pijn en paniek teweeg zal brengen. Misschien willen wij onze inventaris vermijden uit angst voor mislukking. Als we onze gevoelens negeren wordt de spanning ons teveel. De angst voor naderend onheil is zo groot dat het onze angst voor mislukking overstemt.

Een inventaris opmaken wordt een opluchting, omdat de pijn van het wél doen minder is dan de pijn van het niet doen. We leren dat pijn een motiverende factor kan zijn in herstel. Dus het onder ogen zien wordt onvermijdelijk. Elke topic op een stappenmeeting lijkt over de Vierde Stap of over het opmaken van een dagelijkse inventaris te gaan. Door het inventarisatieproces zijn we in staat om met alles wat zich kan opstapelen om te gaan. Hoe meer wij ons Programma leven, hoe meer God ons in staat lijkt te stellen dingen naar boven te laten komen zodat we erover kunnen schrijven. We beginnen plezier te krijgen in ons herstel, omdat we een oplossing hebben voor de schaamte, schuld of wrok.

We kunnen ook van de in ons opgehoopte stress afkomen. Schrijven zal de spreekwoordelijke deksel van de pan halen, zodat we kunnen zien of we de inhoud willen opdienen, de deksel er weer op doen of het weg willen gooien. We hoeven er niet langer in gaar te koken.

We gaan zitten met pen en papier en vragen onze God om de karaktergebre-

1 ken/fouten te onthullen die pijn en lijden veroorzaken. Wij bidden voor de moed  
2 grondig en onbevreesd te zijn, zodat deze inventaris ons kan helpen ons leven op  
3 orde te brengen. Wanneer wij bidden en actie ondernemen, gaat het altijd beter  
4 met ons.

5 We zullen niet perfect worden. Als we perfect waren, zouden we niet mense-  
6 lijk zijn. Het belangrijkste is dat wij ons best doen. We gebruiken de tools die voor  
7 ons beschikbaar zijn en we ontwikkelen het vermogen onze emoties te overleven.  
8 We willen niets kwijtraken van wat we hebben verkregen, wij willen doorgaan  
9 in het Programma. Het is onze ervaring dat, hoe grondig en onbevreesd dan ook,  
10 geen enkele inventaris blijvend effect zal hebben wanneer deze niet onmiddellijk  
11 opgevolgd wordt door een even grondige Vijfde Stap.

### 12 **Stap Vijf**

13 *“Wij erkennen tegenover God, onszelf en iemand anders de ware*  
14 *aard van onze fouten.”*

15 De Vijfde Stap is de sleutel naar vrijheid. Het maakt het mogelijk voor ons  
16 om clean te leven in het hier en nu. Het delen van de ware aard van onze fouten  
17 maakt ons vrij om te leven. Na het maken van een grondige Vierde Stap, moeten  
18 we aan de slag met wat we hebben gevonden in onze inventaris. Ons is verteld dat  
19 als we deze defecten/fouten/karakterfouten/gebreken voor onszelf houden, ze ons  
20 terug zullen leiden naar gebruik. Vasthouden aan ons verleden zal ons uiteinde-  
21 lijk ziek maken en ons ervan weerhouden deel te nemen aan deze nieuwe manier  
22 van leven. Als wij niet eerlijk zijn bij het nemen van een Vijfde Stap, zullen we  
23 dezelfde negatieve resultaten verkrijgen die oneerlijkheid ons in het verleden  
24 heeft gebracht.

25 Stap Vijf suggereert dat we aan God, onszelf en iemand anders de ware aard  
26 van onze fouten erkennen. We hebben naar onze fouten gekeken, patronen op  
27 papier gezien en begonnen diepere aspecten van onze ziekte te zien. Nu gaan we  
28 samen met iemand anders zitten en delen we onze inventaris, hardop.

29 Onze Hogere Macht zal bij ons zijn wanneer we dit doen en zal helpen ons  
30 te bevrijden van de angst om onszelf en iemand anders onder ogen te komen.  
31 Voor sommigen van ons leek het onnodig om de ware aard van onze fouten aan  
32 onze Hogere Macht te erkennen. “God weet die dingen al” rationaliseerden we.  
33 Hoewel Hij het al weet moet de erkenning van onze eigen lippen komen om echt  
34 effectief te zijn. Stap Vijf is niet simpelweg het voorlezen van Stap Vier.

35 Jarenlang vermeden wij onszelf te zien zoals we werkelijk waren. We schaam-  
36 den ons voor onszelf en voelden ons geïsoleerd/afgezonderd van de rest van de  
37 wereld. Nu we het beschamende deel van ons verleden te pakken hebben, kunnen  
38 we het uit ons leven verwijderen wanneer we het onder ogen zien en erkennen.

Het zou tragisch zijn om het allemaal op te schrijven en het vervolgens in een lade weg te stoppen. Deze defecten/fouten/ karakterfouten/gebreken groeien in het donker, blootgesteld aan het licht sterven ze af.

Voordat wij bij Narcotics Anonymous kwamen, hadden we het gevoel dat niemand zichzelf ooit in ons zou kunnen herkennen of zou kunnen begrijpen wat we gedaan hadden. Wij vreesden dat, als we onszelf ooit zouden laten zien zoals we werkelijk waren, we zeker afgewezen zouden worden. De meesten verslaafden voelen zich hier ongemakkelijk/oncomfortabel over. We zien in dat we niet realistisch waren door het zo te voelen. Onze mede N.A.-leden begrijpen ons wel.

We moeten de persoon die onze Vijfde Stap gaat aanhoren zorgvuldig uitkiezen. We moeten er zeker van zijn dat diegene begrijpt waar we mee bezig zijn en waarom wij het doen. Hoewel er geen vaste regel is voor wie we zouden moeten kiezen, is het belangrijk dat we de persoon vertrouwen. Alleen volledig vertrouwen in de integriteit en de discretie van die persoon, kan ons bereidwillig maken grondig te zijn in deze stap. Sommigen van ons nemen onze Vijfde Stap met een volkomen onbekende, hoewel anderen van ons zich meer op hun gemak voelen bij het kiezen van een Narcotics Anonymous lid. Wij weten dat een andere verslaafde minder snel kwaadwillig of met onbegrip over ons zal oordelen.

Als we eenmaal een keuze hebben gemaakt en echt alleen zijn met de persoon die we vertrouwen, gaan we verder, met hun aanmoediging. Wij willen duidelijk, eerlijk en grondig zijn, ons realiserend dat dit een kwestie is van leven en dood.

Sommigen van ons hebben geprobeerd delen van ons verleden te verbergen en zo wanhopig geprobeerd om gemakkelijkere manieren te vinden om met onze innerlijke gevoelens om te gaan. We zouden kunnen denken dat we genoeg hebben gedaan door het op papier te zetten. Dit is een vergissing die wij ons niet kunnen veroorloven. Deze stap zal onze motieven en onze acties blootleggen voor wat ze werkelijk zijn. We kunnen niet verwachten dat deze dingen zichzelf onthullen.

Onze schaamte zal uiteindelijk overwonnen worden en we kunnen toekomstige schuld vermijden.

We stellen niet uit. We moeten precies/exact/nauwkeurig zijn. We willen de simpele waarheid vertellen, pasklaar, zo snel mogelijk. Er bestaat altijd het gevaar dat we onze fouten overdrijven, evenals het gevaar dat we ons aandeel in eerdere situaties minimaliseren of wegrationaliseren. Als we nog enigszins zijn zoals we waren toen we de N.A. fellowship voor het eerst binnenkwamen, willen we nog steeds 'goed overkomen'.

Verslaafden hebben de neiging een geheim leven te leiden. Jarenlang verborgen we een laag zelfbeeld door ons te verstoppen achter valse imago's waarvan we hoopten dat ze anderen zouden misleiden. Helaas misleidden we onszelf meer dan wie dan ook. Hoewel we er van buiten vaak aantrekkelijk en zelfverzekerd uitzagen, verborgen we van binnen eigenlijk een bang en onzeker persoon. De maskers moeten af. We delen onze inventaris zoals deze geschreven is, we slaan niets over. We blijven deze stap eerlijk en grondig benaderen totdat we klaar zijn.

1 Het is een grote opluchting ons te ontdoen van alle geheimen en de last van ons  
2 verleden te delen.

3 Gewoonlijk, als we deze stap delen, deelt de toehoorder ook een deel van  
4 zijn of haar verhaal en komen we erachter dat de dingen van onszelf, waarvan  
5 we dachten dat ze zo vreselijk of anders waren, toch niet zo uniek waren. Door  
6 de acceptatie vanuit onze vertrouweling zien we in, dat we geaccepteerd kunnen  
7 worden zoals we zijn.

8 Wellicht zullen we nooit in staat zijn al onze gemaakte fouten te herinneren.  
9 Echter, leveren we wel onze uiterste en volledige inspanning. We beginnen echte  
10 persoonlijke gevoelens van spirituele aard te ervaren. Waar we eerder spirituele  
11 theorieën hadden, beginnen we nu te ontwaken in spirituele realiteit. Dit eerste  
12 zelfonderzoek onthult meestal een aantal zaken over ons waar we niet bepaald  
13 blij mee zijn. Echter, als we deze dingen onder ogen zien en naar buiten brengen,  
14 wordt het voor ons mogelijk er constructief mee om te gaan. Wij kunnen deze  
15 veranderingen niet alleen bewerkstelligen. We zullen hulp nodig hebben van God,  
16 zoals wij Hem begrijpen en van de/het fellowship van Narcotics Anonymous.

### 17 **Stap Zes**

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

20 Waarom ergens om vragen waar we niet klaar voor zijn? Dat is vragen om  
21 moeilijkheden. Dikwijls hebben wij verlaafd de beloning van hard werken  
22 gezocht zonder daarvoor de inspanning te leveren. Bereidwilligheid is waar we  
23 naar streven in Stap Zes. Hoe oprecht we aan deze stap werken zal samenhangen  
24 met ons verlangen te veranderen.

25 Willen we daadwerkelijk af van onze wrok, onze woede, onze angst? Velen  
26 van ons houden vast aan onze angsten, twijfels en zelfverachting of haat naar  
27 anderen, omdat er een bepaalde verwrongen veiligheid schuilt in vertrouwde pijn.  
28 Het lijkt veiliger om vast te houden aan wat we kennen dan het los te laten voor  
29 het onbekende.

30 Het loslaten van karakterfouten moet resoluut gebeuren. We lijden, omdat  
31 het in stand houden van onze karakterfouten ons verzwakt. Waar we eerder trots  
32 waren, ondervinden we nu dat we niet meer wegkomen met arrogantie. Degenen  
33 van ons die niet nederig zijn, worden vernederd. Als we hebzuchtig zijn, onder-  
34 vinden we dat we nooit tevreden zijn. Waar we eerder weg konden komen met  
35 angst, woede, oneerlijkheid of zelfmedelijden, zien we nu dat ze ons vermogen  
36 om logisch na te denken belemmeren. Zelfzucht wordt een ondraaglijke, destruc-  
37 tieve keten die ons bindt aan onze slechte gewoonten. Onze karakterfouten bero-  
38 ven ons van al onze tijd en energie.

We onderzoeken de Vierde Stap inventaris en krijgen een goede kijk op wat deze defecten met ons leven doen. We beginnen te verlangen naar vrijheid van deze defecten. We bidden of worden anderszins bereidwillig, gereed en in staat om God deze destructieve eigenschappen weg te laten nemen. Wij hebben een persoonlijkheidsverandering nodig om clean te kunnen blijven. We willen veranderen.

We zouden oude defecten moeten benaderen met een open geest. We zijn ons ervan bewust toch maken we nog steeds dezelfde fouten. Wij zijn niet in staat de slechte gewoonten te doorbreken. We zoeken binnen de fellowship naar het soort leven dat wij voor onszelf willen. We vragen onze vrienden: “Hebben jullie ze losgelaten?” Vrijwel zonder uitzondering luidt het antwoord: “Ja, naar ons beste kunnen.” Als we inzien hoe onze karakterfouten aanwezig zijn in ons leven en ze accepteren, kunnen we ze loslaten en doorgaan met ons nieuwe leven. We leren dat we groeien wanneer we nieuwe fouten maken in plaats van oude te herhalen.

Wanneer we aan Stap Zes werken, is het belangrijk om te onthouden dat we menselijk zijn en geen onrealistische verwachtingen van onszelf moeten hebben. Dit is een stap van bereidwilligheid. Dat is het spirituele principe van Stap Zes. We zouden kunnen zeggen dat we nu bereidwillig zijn om in spirituele richting te bewegen. We zijn menselijk, natuurlijk zullen we afdwalen.

Opstandigheid is een karakterfout die hier veel kan bederven. We hoeven ons geloof niet te verliezen wanneer we opstandig worden. De onverschilligheid of intolerantie, die door opstandigheid in ons naar boven kan komen, moet overwonnen worden door aanhoudende inspanning. We blijven vragen om bereidwilligheid. We kunnen nog steeds twijfels hebben of God ons zal bevrijden of dat er iets fout zal gaan. We vragen het een ander lid, die zegt: “Je bent precies waar je hoort te zijn.” We hernieuwen onze bereidheid om onze karakterfouten weg te laten nemen. We geven ons over aan de simpele suggesties die het Programma ons biedt. Hoewel we nog niet volkomen bereid zijn, gaan we wel in die richting.

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

### Stap Zeven

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

Nadat wij besloten dat we willen dat God, zoals wij Hem begrijpen, ons bevrijdt van nutteloze of destructieve aspecten van onze persoonlijkheden, zijn

1 we aangekomen bij de Zevende Stap. Wij konden de beproeving van het leven  
2 niet op eigen kracht aan. Pas nadat we een echte puinhoop van ons leven hadden  
3 gemaakt realiseerden wij ons dat we het niet alleen konden doen. Door dit toe te  
4 geven, bereikten/verwierven we een heel klein beetje/ een glimp van nederigheid.  
5 Dit is het hoofdbestanddeel van Stap Zeven. Nederigheid heeft veel te maken  
6 met eerlijk worden tegenover onszelf. Iets wat we vanaf Stap Eén aan het beoe-  
7 fenen zijn. We accepteerden onze verslaving en onze machteloosheid. We von-  
8 den een kracht buiten onszelf en leerden daarop te vertrouwen. We onderzochten  
9 ons leven en ontdekten wie we echt zijn. Werkelijk nederig zijn betekent onszelf  
10 accepteren en oprecht proberen onszelf te zijn. Niemand van ons is volmaakt goed  
11 of volmaakt slecht. We hebben allemaal goede en slechte eigenschappen. Bovenal  
12 zijn we menselijk.

13 Nederigheid is voor clean blijven net zo belangrijk als voedsel en water zijn  
14 om in leven te blijven. Naarmate onze verslaving voortschreed, wijdden wij onze  
15 energie aan het bevredigen van onze materiële verlangens. Alle andere behoeften  
16 lagen buiten ons bereik. Wij wilden altijd bevrediging van onze basisbehoeften.

17 Karakterfouten zijn die dingen die ons hele leven pijn en ellende veroorza-  
18 ken. Als ze werkelijk bijgedragen zouden hebben aan onze gezondheid en geluk,  
19 waren we niet in zo'n staat van wanhoop terecht gekomen. We moesten er klaar  
20 voor zijn om God deze fouten weg te laten nemen.

21 De Zevende Stap is een actie-stap/ stap van actie en het is tijd om God om  
22 hulp en verlichting te vragen. We moeten begrijpen dat onze manier van denken  
23 niet de enige weg is, andere mensen kunnen ons richting geven. Als iemand ons  
24 op een tekortkoming wijst, kan onze eerste reactie defensief zijn. Wij moeten ons  
25 realiseren dat we niet perfect zijn. Er zal altijd ruimte zijn voor groei. Als we echt  
26 vrij willen zijn, zullen we goed kijken naar waar we op gewezen worden. Als de  
27 tekortkomingen die we ontdekken echt zijn en we een kans hebben ze kwijt te  
28 raken, zullen we zeker een gevoel van welbevinden ervaren.

29 Sommigen zullen op hun knieën willen gaan voor deze stap. Sommigen zul-  
30 len heel stil zijn en anderen zullen een emotioneel grote inspanning leveren om  
31 een intense bereidwilligheid te laten zien. Het woord nederig is van toepassing,  
32 omdat we deze Macht groter dan onszelf benaderen met de vraag om in vrijheid te  
33 leven, zonder de beperkingen van onze oude manier van doen. Velen van ons zijn  
34 bereid om het zonder voorbehoud/reservering te doen, op puur blind vertrouwen,  
35 omdat we ziek zijn van waar we al die tijd mee bezig waren en hoe we ons voelen.  
36 Wat het ook maar is dat werkt, we gaan er helemaal voor.

37 Dit is onze weg naar spirituele groei. We veranderen iedere dag. Geleidelijk  
38 en voorzichtig trekken we ons simpelweg terug uit de afzondering/isolatie en een-  
39zaamheid van verslaving en begeven ons in het volle leven. Dit komt niet door  
40 het te wensen, maar door actie en gebed. Het hoofddoel van Stap Zeven is om  
41 uit onszelf te komen en te streven naar het vervullen van de wil van onze Hogere  
42 Macht.



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

Delen met andere verslaafden in herstel helpt ons onszelf niet dodelijk serieus te nemen. Het accepteren van de fouten van anderen kan ons helpen nederig genoeg te worden om te worden ontlast/verlost van onze eigen karakterfouten. God werkt vaak door diegenen die genoeg geven om ons herstel, om ons te helpen bewust te worden van onze tekortkomingen.

We hebben gemerkt dat nederigheid een grote rol speelt in dit Programma en onze nieuwe manier van leven. We maken onze inventaris op, we worden gereed om God onze karakterfouten weg te laten nemen, we vragen Hem nederig onze tekortkomingen weg te laten nemen. Dit is onze spirituele weg naar groei en we willen doorgaan. We zijn klaar voor Stap Acht.

### Stap Acht

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

Deze stap is de test voor onze nieuw gevonden nederigheid. Ons doel is om vrijheid te verkrijgen van de schuld die we zo lang met ons mee hebben gedragen, zodat we de wereld in de ogen kunnen kijken zonder agressie of angst.

Zijn we bereid om een lijst te maken, om de schuld en angst die ons verleden met zich meedraagt uit de weg te ruimen? Onze ervaring leert ons dat we bereidwillig moeten worden voordat deze stap enig effect zal hebben.

De Achtste Stap is niet eenvoudig, het vereist een nieuw soort eerlijkheid over onze relaties met andere mensen. De Achtste Stap start het proces van het vergeven van anderen, het mogelijkerwijs vergeven worden door hen, onszelf vergeven en leren we hoe te leven in deze wereld. Wanneer we bij deze stap aankomen zijn we bereid geworden om eerder begrip te tonen dan begrepen te worden. We kunnen gemakkelijker leven en laten leven wanneer we weten waar we zelf nog iets goed te maken hebben. Nu lijkt het nog moeilijk, maar als we het eenmaal gedaan hebben vragen we ons af waarom we het niet veel eerder gedaan hebben.

We hebben echte eerlijkheid nodig voordat we een nauwkeurige lijst kunnen maken. Ter voorbereiding op het maken van de Achtste Stap lijst is het helpend het begrip “schade” te definiëren. Een definitie van schade is fysieke of mentale beschadiging. Een andere definitie is het veroorzaken van pijn, lijden of verlies. De schade kan veroorzaakt worden door iets wat gezegd, gedaan of nagelaten/juist niet gedaan is. De schade als resultaat van deze woorden of acties kan zowel opzettelijk als onopzettelijk zijn. De mate waarin we iemand schade hebben berokkend kan variëren van iemand zich mentaal ongemakkelijk laten voelen tot

1 het aanbrengen van lichamelijk letsel of zelfs de dood.

2 Een probleem dat velen van ons hebben met de Achtste Stap en het erkennen  
3 van berokkende schade is de overtuiging dat wij in onze verslaving slachtoffers  
4 waren en niet daders. Het vermijden van deze rationalisatie is cruciaal bij de Acht-  
5 ste Stap. We moeten onderscheid maken tussen wat ons is aangedaan en wat wij  
6 anderen hebben aangedaan. We ontdoen ons van al onze rechtvaardigheden en  
7 al onze ideeën over onze rol als slachtoffer. Vaak hebben wij het gevoel dat we  
8 alleen onszelf schade hebben berokkend en toch zetten we onszelf meestal als  
9 laatste op de lijst, als we dat al doen. Het doen van deze stap is het voetenwerk om  
10 onze verwoeste levens te herstellen.

11 Het zal ons geen betere mensen maken als we oordelen over de fouten van  
12 een ander. Wij zullen ons beter voelen als we schoon schip maken door onszelf te  
13 bevrijden van schuld. Door onze lijst te schrijven kunnen we niet langer ontken-  
14 nen dat we schade hebben berokkend. We geven toe dat we anderen pijn hebben  
15 gedaan, direct of indirect, door een of andere actie, leugen, gebroken belofte, ver-  
16 waarlozing of wat dan ook.

17 We maken onze lijst of nemen hem over van onze Vierde Stap en voegen daar  
18 nog mensen aan toe wanneer die in ons opkomen. We zien deze lijst eerlijk onder  
19 ogen en onderzoeken openlijk onze fouten zodat we bereidwillig kunnen worden  
20 het goed te maken.

21 Het kan zijn dat we niet weten wie wij iets aangedaan hebben. Zo'n beetje  
22 iedereen met wie wij in aanraking kwamen liep het risico geschaad te worden.  
23 Veel leden noemen hun ouders, echtgenoten, kinderen, vrienden, geliefden, andere  
24 verslaafden, oppervlakkige kennissen, collega's, werkgevers, leraren, huisbazen,  
25 of compleet onbekenden. Het kan nuttig zijn een aparte lijst te maken van mensen  
26 met wie we financieel iets goed te maken hebben. We zouden onszelf ook op de  
27 lijst kunnen zetten, omdat wij met het beoefenen van onze verslaving, onszelf  
28 langzaam aan het doden waren.

29 Zoals bij elke stap moeten we grondig zijn. De meesten van ons schieten  
30 vaker tekort aan onze doelen dan dat we ze overschrijden. Tegelijkertijd kunnen  
31 we de voltooiing van deze stap niet uitstellen omdat we er niet zeker van zijn dat  
32 we klaar zijn. We zijn nooit klaar.

33 De laatste moeilijkheid bij het werken aan de Achtste Stap is om deze los te  
34 zien van de Negende Stap. Vooruit kijken naar het daadwerkelijk goedmaken kan  
35 een enorm obstakel zijn voor zowel het maken van de lijst als in het bereidwillig  
36 worden. We doen deze stap alsof er geen Negende Stap is. We denken niet eens  
37 na over het goedmaken, maar we concentreren ons alleen op wat de Achtste Stap  
38 zegt en dat is een lijst maken en bereidwillig worden. Het belangrijkste wat deze  
39 stap voor ons doet, is het helpen ontwikkelen van een bewustzijn, een nieuwe  
40 houding ten opzichte van onszelf en van hoe we met andere mensen omgaan.

41 Zorgvuldig luisteren naar de ervaring van andere leden met deze stap kan elke  
42 eventuele verwarring wegnemen die we hebben over onze lijst en de voordelen

ervan. Ook kunnen onze sponsors met ons delen hoe het voor hen werkte. Vragen stellen tijdens een meeting kan ons de voordelen van Groepsgeweten opleveren.

De Achtste Stap is een grote verandering ten opzichte van een leven gedomineerd door schuld en spijt/wroeging. Onze toekomst is veranderd, omdat we de mensen die we schade hebben berokkend niet meer hoeven te mijden. Als resultaat van deze stap hebben we een nieuwe vrijheid verkregen die bijdraagt aan het einde van isolatie. Wanneer wij ons realiseren dat we de behoefte hebben om vergeven te worden, neigen we ernaar meer vergevingsgezind te zijn. In ieder geval weten we nu dat we, in herstel, het leven van andere mensen niet langer opzettelijk verzieken.

De Achtste stap is een actie stap. Zoals alle stappen levert het onmiddellijk voordelen op. We zijn nu vrij om te beginnen met het goedmaken in Stap Negen.

### Stap Negen

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

Deze stap moet niet vermeden worden. Als we dat wel doen reserveren we een plek in ons Programma voor terugval. Trots, angst en uitstel lijken vaak een onmogelijke barrière, ze staan vooruitgang en groei in de weg. Waar het om gaat is dat we actie ondernemen en bereid zijn om de reacties te accepteren van de mensen die wij hebben geschaad. We maken het goed naar ons beste kunnen.

Timing is een essentieel onderdeel van deze stap. Wij moeten het goed maken zodra de eerste mogelijkheid zich voordoet, behalve wanneer dit meer schade zal aanrichten. Soms kunnen we het niet daadwerkelijk goedmaken, omdat het niet mogelijk of praktisch is. In sommige gevallen kan het goedmaken buiten onze macht liggen. Wij hebben ondervonden dat bereidwilligheid de plaats van actie kan innemen wanneer we niet in staat zijn in contact te komen met de persoon die we geschaad hebben. Echter, we zouden contact nooit uit de weg moeten gaan vanwege schaamte, angst of uitstel.

We willen vrij zijn van onze schuld, maar we willen niet dat dit ten koste gaat van iemand anders. We kunnen het risico lopen dat we er een derde persoon of een kameraad uit onze gebruikerstijd bij betrekken die niet blootgesteld wenst te worden. We hebben niet het recht noch de noodzaak een ander in gevaar te brengen. Vaak is het noodzakelijk om richting van anderen te vragen in deze kwesties.

We raden aan om onze juridische problemen over te dragen aan advocaten en onze financiële of medische problemen aan professionals. Een onderdeel van leren leven is om geen problemen en verantwoordelijkheden op ons te nemen waar we geen verstand van hebben.

In sommige oude relaties kunnen nog steeds onopgeloste conflicten bestaan.

1 Ons deel in het oplossen van oude conflicten doen we door het goed te maken.  
2 We willen afstand nemen van verdere vijandigheden en voortdurende wrok. In  
3 veel gevallen kunnen we enkel naar de persoon toe gaan en nederig vragen om  
4 begrip voor onze gemaakte fouten. Soms zal dit een vreugdevolle gelegenheid  
5 zijn als een oude vriend of kennis zeer bereidwillig is om zijn of haar bitterheid  
6 los te laten. Naar iemand toegaan die nog steeds de pijn voelt van onze wandaden  
7 kan gevaarlijk zijn. Indirect onze fouten goedmaken kan nodig zijn als een directe  
8 manier onveilig zal zijn of andere mensen in gevaar brengt. Wij kunnen het alleen  
9 maar goed maken naar ons beste kunnen. We proberen ons te herinneren dat wan-  
10 neer we onze fouten goedmaken, wij dat voor onszelf doen. In plaats van ons  
11 schuldig of berouwvol te voelen, voelen we ons bevrijd van ons verleden.

12 Wij accepteren dat het onze acties waren die onze negatieve houding veroor-  
13 zaakten. Stap Negen helpt ons met ons schuldgevoel en anderen met hun boos-  
14 heid. Soms is clean blijven het enige wat we kunnen doen om het goed te maken.  
15 We zijn het aan onszelf en onze geliefden verschuldigd. We veroorzaken geen  
16 puinhoop meer in de maatschappij als gevolg van ons gebruik. De enige manier  
17 om het met sommige mensen die we schade hebben berokkend goed te maken,  
18 is door bij te dragen aan de maatschappij. Nu helpen we onszelf en andere ver-  
19 slaafden clean te leven. Dit is een geweldige manier om het goed te maken met de  
20 gehele samenleving.

21 In het proces van ons herstel zijn we geestelijk gezond geworden en een deel  
22 van geestelijke gezondheid is dat we ons op een effectieve manier verhouden tot  
23 anderen. Wij zien andere mensen minder vaak als een bedreiging voor onze vei-  
24 ligheid. Echte veiligheid zal de fysieke pijn en mentale verwarring vervangen die  
25 we in het verleden hebben ervaren. We benaderen degenen die we schade hebben  
26 berokkend met nederigheid en geduld. Velen die ons oprecht het beste toewensen  
27 zouden terughoudend kunnen zijn te accepteren dat ons herstel echt is. We moeten  
28 ons bewust blijven van de pijn die zij geleden hebben. Na verloop van tijd zul-  
29 len zich vele wonderen voordoen. Velen van ons die gescheiden waren van onze  
30 families slagen erin om relaties met hen op te bouwen. Uiteindelijk wordt het voor  
31 hen makkelijker om de verandering in ons te accepteren. Cleantijd spreekt voor  
32 zichzelf. Geduld is een belangrijk onderdeel van ons herstel. De onvoorwaarde-  
33 lijke liefde die we ervaren zal onze wil om te leven vernieuwen en elke positieve  
34 stap van onze kant zal worden gekoppeld aan een onverwachte mogelijkheid. Er  
35 is veel moed en vertrouwen nodig bij het goedmaken van onze fouten, met veel  
36 spirituele groei als resultaat.

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

## Stap Tien

1

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

2

3

De Tiende Stap bevrijdt ons van de puinhoop van het heden. Als we niet bewust blijven van onze karakterfouten, kunnen ze ons in een hoek drijven waar we niet clean uit komen.

4

5

6

Eén van de eerste dingen die we leren in Narcotics Anonymous is dat we verliezen als we gebruiken. Net zo goed geldt dat we minder pijn ervaren als we de dingen kunnen vermijden die onze pijn veroorzaken. Doorgaan met het opmaken van een persoonlijke inventaris betekent dat we er een gewoonte van maken om regelmatig naar onszelf, onze acties, onze houdingen en onze relaties te kijken.

7

8

9

10

11

Wij zijn gewoontedieren en zijn gevoelig voor onze oude manieren van denken en reageren. Soms lijkt het gemakkelijker om door te gaan op het oude spoor van zelfdestructie in plaats van een poging te wagen een nieuwe en ogenschijnlijk gevaarlijke route te nemen. We hoeven niet vast te zitten in onze oude patronen. Vandaag hebben we een keuze.

12

13

14

15

16

De Tiende Stap kan dit voor ons doen: het kan ons helpen onze levensproblemen te corrigeren en herhaling voorkomen. Wij onderzoeken onze acties gedurende de dag. Sommigen van ons schrijven over onze gevoelens, hoe we ons voelden en welke rol wij gespeeld hebben in de problemen die zich voordeden. Hebben we iemand schade berokkend? Moeten we toegeven dat we fout zaten? Als we moeilijkheden ondervinden, proberen we er iets aan te doen. Als we er niets aan doen, gaan ze een eigen leven leiden.

17

18

19

20

21

22

23

Deze stap kan een verdediging zijn tegen oude waanzin. We kunnen onszelf afvragen of we worden meegetrokken in oude patronen van boosheid, wrok of angst. Voelen we ons gevangen? Zetten we onszelf op voor problemen? Zijn we te hongerig, boos, eenzaam of moe? Nemen we onszelf te serieus? Beoordelen we ons innerlijk op grond van uiterlijke schijn van anderen? Lijden we aan één of ander lichamelijk probleem? De antwoorden op vragen als deze kunnen ons helpen om te gaan met de moeilijkheden van het moment. We hoeven niet langer te leven met het gevoel van “innerlijke leegte”. Veel van onze voornaamste zorgen en moeilijkheden worden veroorzaakt door ons gebrek aan ervaring met leven zonder drugs. Als we een “old-timer” vragen wat te doen, zijn we vaak verrast door de eenvoud van het antwoord.

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

De Tiende Stap kan de druk van de ketel halen. Wij werken aan deze stap wanneer de ups en downs van de dag nog vers in ons geheugen liggen. We noteren wat we gedaan hebben en proberen onze acties niet te rationaliseren. Dit kan gedaan worden door te schrijven aan het einde van de dag. Het eerste wat we doen is stoppen! Dan nemen we de tijd en gunnen onszelf het voorrecht van overdenken. We onderzoeken onze acties, reacties en motieven. Vaak merken we dat het

35

36

37

38

39

40

1 beter met ons gaat dan we ons voelen. Zo kunnen we achterhalen waar we fout  
2 zaten en deze erkennen voordat ze erger worden. We moeten rationaliseren voor-  
3 komen. We geven onze fouten onmiddellijk toe, we verklaren ze niet.

4 We werken voortdurend aan deze stap. Dit werkt preventief. Hoe vaker we dit  
5 doen, hoe minder we het corrigerende deel van de stap nodig hebben. Dit is echt  
6 een uitstekende tool. Het geeft ons een manier om verdriet te vermijden voordat  
7 we het over onszelf afroepen. We bekijken onze gevoelens, emoties, fantasieën en  
8 onze acties. Door voortdurend naar deze dingen te kijken, wordt het mogelijk om  
9 herhaling van de acties die ons een slecht gevoel geven, te voorkomen.

10 We hebben deze stap nodig. Zelfs als we ons goed voelen en de dingen goed  
11 gaan. Goede gevoelens zijn nieuw voor ons en we moeten deze koesteren. In  
12 moeilijke tijden kunnen we de dingen proberen die eerder voor ons gewerkt heb-  
13 ben. Wij hebben het recht om ons niet ellendig te voelen. We hebben een keuze.  
14 De goede tijden kunnen ook een valkuil zijn. Het gevaar bestaat dat we zouden  
15 kunnen vergeten dat clean blijven onze eerste prioriteit is. Voor ons is herstel meer  
16 dan alleen plezier.

17 We moeten onthouden dat iedereen fouten maakt. We zullen nooit perfect  
18 zijn. Hoe dan ook, we kunnen dit accepteren door Stap Tien te gebruiken. Door  
19 een voortdurende persoonlijke inventaris op te maken worden we vrij, in het hier  
20 en nu, van onszelf en het verleden. We worden niet langer gedwongen ons bestaan  
21 te rechtvaardigen. Deze stap staat ons toe onszelf te zijn.

### Stap Elf

22  
23 *“Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met*  
24 *God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van*  
25 *Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.”*

26 De eerste tien stappen hebben de basis voor ons gelegd om ons bewuste con-  
27 tact met God zoals wij Hem begrijpen te verbeteren. Ze geven ons de basis om  
28 onze langgezochte positieve doelen te bereiken. Wanneer we in deze fase van ons  
29 spirituele programma zijn aangekomen, door het werken aan onze vorige tien  
30 stappen, staan de meesten van ons open voor het beoefenen van gebed en medita-  
31 tie. We hebben gemerkt dat onze spirituele conditie de basis is voor een succesvol  
32 herstel dat onbegrensde groei biedt.

33 Velen van ons beginnen het echt te waarderen dat we een tijd clean zijn wan-  
34 neer we bij de Elfde Stap zijn aangekomen. In de Elfde Stap begint het leven dat  
35 we beoefenen een diepere betekenis te krijgen. Door de overgave van onze con-  
36 trole verkrijgen we een veel grotere kracht.

37 De aard van ons geloof zal de manier waarop we bidden en mediteren bepa-  
38 len. We hoeven er alleen maar voor te zorgen dat we een geloofssysteem hebben

dat werkt om ons in onze behoeften te voorzien. Resultaten tellen in herstel. Zoals al eerder genoemd leken onze gebeden te werken zodra we het Programma van Narcotics Anonymous binnenkwamen en we ons overgaven aan onze ziekte. Het bewuste contact beschreven in deze stap is het directe resultaat van het leven naar deze stappen. We gebruiken deze stap om onze spirituele conditie op peil te houden en te verbeteren.

Toen we voor het eerst het Programma binnenkwamen, ontvingen we hulp van een Macht groter dan onszelf. Dit werd in gang gezet door onze overgave aan het Programma. Het doel van de Elfde Stap is ons bewustzijn van die Macht te verbeteren en ons vermogen deze Macht als een bron van kracht te gebruiken in ons nieuwe leven.

Hoe meer we ons bewust contact met onze God verbeteren door gebed en meditatie, hoe makkelijker het is om te zeggen, "Uw wil, niet de mijne, geschiede". We kunnen om Gods hulp vragen wanneer we het nodig hebben en ons leven wordt beter. De ervaringen waar sommige mensen over praten wat betreft meditatie zijn niet méér van toepassing voor ons dan hun individuele religieuze overtuigingen dat zijn. Ons Programma is spiritueel, niet religieus. Tegen de tijd dat we bij de Elfde Stap aankomen, zijn de zaken die problemen konden veroorzaken normaal gesproken aangepakt door de acties die we genomen hebben in de voorgaande stappen. Onze diepste verlangens en het beeld van de persoon die we zouden willen zijn, zijn slechts een vluchtige glimp van Gods wil voor ons. Vaak is ons zicht zo beperkt dat we alleen onze onmiddellijke wensen en behoeften zien.

Het is makkelijk terug te vallen in onze oude gewoonten. We moeten leren ons nieuwe leven te handhaven op een spiritueel gezonde basis om aanhoudende groei en herstel veilig te stellen. God zal zijn goedheid niet aan ons opdringen, maar we zullen het ontvangen als we erom vragen. Meestal voelen we het verschil op het moment zelf en zien we de veranderingen in ons leven later pas. Wanneer we eindelijk onze egoïstische motieven uit de weg geruimd hebben, beginnen we een rust te vinden die we nooit voor mogelijk hielden. Opgelegde moraliteit mist de kracht die tot ons komt wanneer we er voor kiezen een spiritueel leven te leiden. De meesten van ons bidden als we pijn hebben. We leren dat, als we regelmatig bidden, we niet zo vaak of niet zo intens pijn hebben.

Buiten Narcotics Anonymous zijn er talloze verschillende groepen die meditatie beoefenen, bijna allemaal zijn ze verbonden met een bepaalde religie of filosofie. Het onderschrijven van elk van deze methoden zou een inbreuk zijn op onze Tradities en individuen beperken in vrijheid een God te hebben zoals zij die begrijpen. Meditatie staat ons toe spiritueel te groeien op onze eigen manier. Sommige dingen die eerder niet voor ons werkten zouden vandaag wel kunnen werken. We bekijken iedere dag met een frisse blik en een open geest. We weten nu dat wanneer wij bidden om Gods wil uit te voeren, we zullen ontvangen wat werkelijk het best voor ons is, ongeacht wat we denken. Deze kennis is gebaseerd op ons geloof en ervaring als herstellende verslaafden.

1        Gebed is het communiceren van onze zorgen naar een Macht groter dan ons-  
2 zelf. Soms gebeurt er iets opmerkelijks wanneer we bidden. We vinden de mid-  
3 delen, de manieren en de energie om taken te vervullen die ons vermogen ver-  
4 te boven gaan. We hebben vat op de onbegrensde kracht die we verkrijgen door  
5 dagelijks gebed en overgave zolang we vertrouwen houden en dit vernieuwen.

6        Voor sommigen is gebed vragen om Gods hulp en meditatie luisteren naar  
7 Gods antwoord. We leren voorzichtig te zijn met bidden voor specifieke dingen.  
8 We bidden dat God ons Zijn wil zal tonen en dat Hij ons zal helpen dat uit te voe-  
9 ren. In sommige gevallen maakt Hij ons Zijn wil zo duidelijk dat we weinig het  
10 te zien. In andere gevallen zijn onze ego's zo zelfzuchtig dat we Gods wil voor  
11 ons niet zullen accepteren zonder nog een strijd en overgave. Wanneer wij tot God  
12 bidden om storende invloeden weg te nemen, verbetert meestal de kwaliteit van  
13 ons gebed en voelen we het verschil. Gebed vraagt om oefening, en het kan goed  
14 zijn onszelf eraan te herinneren dat vaardige mensen niet met hun vaardigheden  
15 geboren zijn. Het heeft hen een hoop inspanning gekost om ze te ontwikkelen.  
16 Door gebed zoeken we bewust contact met onze God. In meditatie bereiken we  
17 dit contact en de Elfde Stap helpt ons dit te onderhouden.

18        Misschien zijn we blootgesteld aan verschillende religieuze en meditatieve  
19 disciplines en hebben we deze beoefend voordat we bij Narcotics Anonymous  
20 kwamen. Sommigen van ons waren verwoest en compleet verward door deze  
21 praktijken en we waren er zeker van dat het Gods wil voor ons was drugs te  
22 gebruiken om een "hoger bewustzijn" te bereiken. Velen van ons vinden zichzelf  
23 in vreemde toestanden als resultaat van deze praktijken. Nooit vermoedden we dat  
24 de schadelijke effecten van verslaving de oorzaak waren van het probleem en we  
25 jaagden alles na wat ook maar hoop leek te bieden.

26        In stille momenten van meditatie kan Gods wil duidelijk worden voor ons. De  
27 geest tot rust brengen door meditatie brengt een innerlijke vrede die ons in con-  
28 tact brengt met de God in onszelf. Een basisveronderstelling van meditatie is dat  
29 het moeilijk is, zo niet onmogelijk, om bewust contact te verkrijgen, tenzij onze  
30 geest stil is. De gebruikelijke nooit eindigende gedachtenstroom moet stoppen  
31 om vooruitgang te kunnen boeken. Dus onze eerste oefening is erop gericht  
32 ons denken te bedaren en alle opkomende gedachten en natuurlijke dood te laten  
33 sterven. We laten onze gedachten achter ons wanneer het meditatieve deel van de  
34 Elfde Stap realiteit voor ons wordt.

35        Emotionele balans is één van de eerste resultaten van meditatie, onze ervaring  
36 bevestigt dit.

37        Sommigen van ons kwamen het Programma gebroken binnen en hingen een  
38 tijdje rond, enkel om God of verlossing te vinden in één of andere religieuze  
39 cultus. Het is gemakkelijker om weer de deur uit te zweven op een wolk van reli-  
40 gieuze ijver en te vergeten dat we verslaafden zijn met een ongeneeslijke ziekte.

41        Er wordt gezegd dat als meditatie van waarde wil zijn, de resultaten zichtbaar  
42 moeten zijn in ons dagelijks leven, en dit is inbegrepen in de Elfde Stap.: "... Zijn



wil voor ons en de kracht die uit te voeren". Voor degenen van ons die niet bidden, is meditatie de enige manier om aan deze stap te werken.

We merken dat we bidden, omdat het ons kalmte brengt en het ons vertrouwen en onze moed herstelt. Het helpt ons een leven te leiden vrij van angst en wantrouwen. Als we onze eigen zelfzuchtige motieven uit de weg ruimen en bidden om leiding, vinden we gevoelens van vrede en kalmte die we daarvoor niet kenden. We beginnen een bewustzijn en empathie voor andere mensen te ervaren, dat was eerder niet mogelijk.

Wanneer we persoonlijk contact met God nastreven, openen we als een bloem in de zon. We beginnen in te zien dat Gods liefde altijd aanwezig was, wachtend op ons om het te accepteren. We kunnen het voetenwerk doen en accepteren wat ons dagelijks zo vrijelijk gegeven wordt. We ondervinden dat op God vertrouwen steeds comfortabeler voor ons wordt.

Wanneer we voor het eerst bij het Programma komen, uiten we gewoonlijk veel dingen die belangrijke wensen en behoeften lijken te zijn. Door spiritueel te groeien en meer te weten te komen over een Macht groter dan onszelf, beginnen we ons te realiseren dat, zo lang onze spirituele behoeften vervuld zijn, onze levensproblemen gereduceerd worden tot een behaaglijk niveau. Als we vergeten waar onze werkelijke kracht ligt, zullen we snel onderhevig zijn aan dezelfde denkpatronen en acties die ons in eerste instantie bij het Programma brachten. Uiteindelijk herzien we onze ideeën en ons begrip tot het punt waar we zien dat onze grootste behoefte kennis van Gods wil voor ons is en de kracht die uit te voeren. We zijn, waar nodig, in staat om sommige van onze persoonlijke voorkeuren aan de kant te zetten, omdat we leren dat Gods wil bestaat uit juist die dingen waar we het meest om geven. Gods wil voor ons wordt onze werkelijke wil voor onszelf. Dit gebeurt op een intuïtieve manier die niet duidelijk in woorden uitgedrukt kan worden.

We worden bereidwillig om anderen te laten zijn wat ze zijn zonder over ze te hoeven oordelen. De noodzaak om voor dingen te zorgen is er niet meer. We konden acceptatie in het begin niet bevatten... nu kunnen we dat wel.

Wat de dag ook mag brengen, wij weten dat God ons alles heeft gegeven wat we nodig hebben voor ons spirituele welzijn. We kunnen machteloosheid erkennen, omdat God machtig genoeg is ons te helpen clean te blijven en spirituele vooruitgang te genieten. God helpt ons onze zaken op orde te krijgen.

We beginnen steeds duidelijker te zien wat er gebeurt, en door voortdurend contact met onze Hogere Macht, komen de antwoorden die we zoeken naar ons toe en verkrijgen we het vermogen om te doen wat we eerder niet konden. We respecteren het geloof van anderen. We moedigen je aan om kracht en leiding te zoeken volgens je eigen geloof.

We zijn dankbaar voor deze stap, want we beginnen te krijgen wat het beste voor ons is. Soms baden we voor wensen en raakten verstrikt als ze vervuld werden. We konden bidden om iets te krijgen, om vervolgens weer te moeten bidden

1 om het weg te laten nemen, omdat we het niet aan konden.

2 Hopelijk, wanneer we de kracht van gebed en de verantwoordelijkheid die het  
3 met zich mee brengt hebben leren kennen, kunnen we de Elfde Stap gebruiken als  
4 richtlijn in ons dagelijks Programma.

5 We beginnen te bidden enkel voor Gods wil voor ons. Op deze manier krijgen  
6 we alleen wat we aan kunnen. We zijn in staat om erop te antwoorden en ermee  
7 om te gaan, omdat God ons helpt ons erop voor te bereiden. Sommigen van ons  
8 gebruiken simpelweg hun woorden als dankbetuiging voor Gods gratie.

9 We benaderen deze stap keer op keer met een houding van overgave en nede-  
10 righeid om het geschenk van kennis en kracht te ontvangen van God zoals wij  
11 hem begrijpen. De Tiende Stap ruimt de fouten van het heden op, zodat we aan  
12 deze stap kunnen werken. Zonder deze stap is het onwaarschijnlijk dat we ooit een  
13 spiritueel ontwaken kunnen ervaren, in staat zijn spirituele principes toe te kunnen  
14 passen in ons leven of een toereikende boodschap uit kunnen dragen om anderen  
15 tot herstel aan te kunnen trekken. Er is een spiritueel principe van “weggeven wat  
16 ons in Narcotics Anonymous is gegeven om het te kunnen behouden”. Door ande-  
17 ren te helpen clean te blijven, genieten we het voordeel van de spirituele rijkdom  
18 die we hebben gevonden. We moeten vrijelijk en dankbaar geven wat ons vrijelijk  
19 en dankbaar gegeven is.

### 20 **Stap Twaalf**

21 *“Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen,*  
22 *probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden, en deze*  
23 *principes in al ons doen en laten toe te passen.”*

24 We kwamen naar Narcotics Anonymous als eindresultaat van de puinhoop  
25 van ons verleden. Het laatste wat we verwachtten was een spiritueel ontwaken.  
26 We wilden alleen maar dat de pijn ophield.

27 De stappen leiden naar een ontwaken van spirituele aard. Dit ontwaken wordt  
28 bewezen door de verandering in ons leven. Deze verandering stelt ons beter in  
29 staat te leven volgens spirituele principes en bij het uitdragen van de boodschap  
30 van herstel en hoop naar de verslaafde die nog lijdt. De boodschap is echter zin-  
31 loos, tenzij we ernaar leven. Als we ernaar leven, geven onze levens en acties het  
32 meer betekenis dan onze woorden en literatuur ooit zouden doen.

33 Het idee van een spiritueel ontwaken neemt vele vormen aan in de verschil-  
34 lende persoonlijkheden die we in de/het fellowship vinden. Echter, al het spiri-  
35 tueel ontwaken heeft bepaalde dingen gemeen, zoals een einde aan eenzaamheid  
36 en een gevoel van richting in ons leven. Velen van ons geloven dat een spiritueel  
37 ontwaken zinloos is als het niet samengaat met een toenemende gemoedsrust en  
38 geven om anderen. Om gemoedsrust te behouden streven we ernaar in het hier en

nu te leven. 1

Degenen onder ons die de moeite hebben genomen om naar hun beste kunnen de stappen te werken ontvingen vele voordelen. We geloven dat deze voordelen een direct resultaat zijn van het leven naar het Programma. 2  
3  
4

Wanneer we voor het eerst verlichting van onze verslaving beginnen te ervaren, lopen we het risico te denken dat we weer controle hebben over ons leven. We vergeten de doodsangst en pijn die we kenden. Onze ziekte controleerde ons gehele leven al toen we gebruikten. Het staat klaar, wachtend om het weer over te nemen. We vergeten snel dat alle inspanningen uit het verleden om ons leven te controleren faalden. 5  
6  
7  
8  
9  
10

Tegen deze tijd komen de meesten van ons erachter dat de enige manier om te behouden wat ons gegeven is, het delen van dit nieuwe levensgeschenk met de nog lijdende verslaafde is. Dit is onze beste verzekering tegen terugval naar het martelende bestaan in gebruik. We noemen het de boodschap uitdragen en we doen het op een aantal manieren. 11  
12  
13  
14  
15

In de Twaalfde Stap passen we de spirituele principes toe van het weggeven van de N.A. boodschap van herstel om het te kunnen behouden. Zelfs een lid met één dag in de N.A. fellowship kan de boodschap, dat dit programma werkt, uitdragen. 16  
17  
18  
19

Wanneer we delen met iemand die nieuw is kunnen we vragen om te worden gebruikt als een spiritueel instrument van onze Hogere Macht. We doen niet alsof we God zijn. Vaak vragen we om de hulp van een andere herstellende verslaafde wanneer we delen met een nieuw persoon. Het is een voorrecht om een schreeuw om hulp van iemand te mogen beantwoorden. Wij, die in de put van wanhoop hebben gezeten, voelen ons gezegend om anderen te helpen herstel te vinden. 20  
21  
22  
23  
24  
25

We helpen nieuwe mensen de principes van Narcotics Anonymous te leren. We proberen ze welkom te laten voelen en helpen hen te leren wat het Programma te bieden heeft. Wij delen onze ervaring, kracht en hoop en wanneer mogelijk gaan we met ze naar een meeting. 26  
27  
28  
29

De onbaatzuchtige service van dit werk is het kernprincipe van Stap Twaalf. We ontvingen herstel van de God zoals wij Hem begrijpen, dus stellen we onszelf nu beschikbaar als Zijn tool voor het delen van herstel voor hen die het zoeken. De meesten van ons leren gaandeweg dat we onze boodschap alleen kunnen overdragen aan iemand die om hulp vraagt. De kracht van het voorbeeld is soms de enige boodschap die de lijdende verslaafde nodig heeft om hulp te vragen. Een verslaafde kan lijden, maar niet bereid zijn om hulp te vragen. We kunnen onszelf beschikbaar stellen voor deze mensen zodat, wanneer ze het vragen, er iemand voor ze is. 30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38

De kunst van het leren helpen van anderen, wanneer het gepast is, is een voordeel van het N.A. Programma. Opmerkelijk genoeg leiden de Twaalf Stappen ons van vernedering en wanhoop naar een staat waarin we kunnen handelen als instrumenten van onze Hogere Macht. We hebben het vermogen gekregen om een 39  
40  
41  
42

1 medeverklaafde te helpen wanneer niemand anders dat kan. We zien het iedere  
2 dag om ons heen gebeuren. Deze miraculeuze ommekeer is het bewijs van spiri-  
3 tueel ontwaken. We delen uit persoonlijke ervaring hoe het voor ons is geweest.  
4 De verleiding om advies te geven is groot, maar als we dat doen verliezen we het  
5 respect van de nieuwkomer. Dit vertroebelt onze boodschap. Een simpele, eerlijke  
6 boodschap van herstel van verslaving komt echt binnen.

7 We nemen deel aan meetings en maken onszelf zichtbaar en beschikbaar om  
8 de fellowship te dienen. Wij geven vrijelijk en dankbaar onze tijd, service en wat  
9 we hier hebben gevonden. De service waarover we spreken in Narcotics Anony-  
10 mous is het hoofddoel van onze groepen. Servicewerk is de boodschap uitdragen  
11 naar de verslaafde die nog lijdt. Hoe gretiger we ons in het diepe werpen en eraan  
12 werken, hoe rijker ons spiritueel ontwaken zal zijn.

13 De eerste manier waarop we de boodschap uitdragen spreekt voor zichzelf.  
14 Mensen zien ons op straat en herinneren ons als onbetrouwbare en bange eenlin-  
15 gen. Ze zien dat de angst van ons gezicht verdwijnt. Ze zien ons geleidelijk tot  
16 leven komen.

17 Zodra we de N.A. manier vinden, hebben verveling en zelfgenoegzaamheid  
18 geen plaats meer in ons nieuwe leven. Door clean te blijven beginnen we met het  
19 toepassen van spirituele principes zoals hoop, overgave, acceptatie, eerlijkheid,  
20 openheid van geest, bereidwilligheid, vertrouwen, tolerantie, geduld, nederigheid,  
21 onvoorwaardelijke liefde, delen, liefhebben en zorgen voor. Naarmate ons herstel  
22 vordert, beïnvloeden ze alle facetten van ons leven, omdat we simpelweg dit Pro-  
23 gramma in het hier en nu proberen te leven.

24 We vinden onbeschrijflijke vreugde zodra we leren te leven naar de principes  
25 van herstel. Het is een plezier om te zien hoe een persoon met twee dagen clean  
26 tegen een persoon met één dag clean zegt: “een verslaafde alleen is in slecht  
27 gezelschap”. Het is de vreugde een persoon te zien die erg aan het worstelen was  
28 om clean te blijven opeens, tijdens het helpen van een andere verslaafde, in staat  
29 is vanuit zichzelf de woorden te zeggen die nodig zijn.

30 We voelen dat ons leven de moeite waard is geworden. Spiritueel verfrist, zijn  
31 we blij om in leven te zijn. In gebruik werd ons leven een strijd om te overleven.  
32 Nu leven we veel meer dan dat we overleven. Realiserend dat het belangrijkste is  
33 om clean te blijven, kunnen we ervan genieten. We vinden het fijn om clean te zijn  
34 en genieten van het helpen bij het uitdragen van de boodschap van herstel naar de  
35 nog lijdende verslaafde. Naar meetings gaan werkt echt.

36 Het toepassen van spirituele principes in ons dagelijks leven leidt tot een  
37 nieuw beeld van onszelf. Eerlijkheid, nederigheid en openheid van geest helpen  
38 ons onze medemens eerlijk te behandelen. Met tolerantie worden onze beslissin-  
39 gen milder. We leren onszelf te respecteren.

40 De lessen die we leren in ons herstel zijn soms bitter en pijnlijk. Door ande-  
41 ren te helpen vinden wij de beloning van zelfrespect, omdat we in staat zijn deze  
42 lessen te delen met andere leden van Narcotics Anonymous. We kunnen andere

verslaafden hun pijn niet ontzeggen, maar we kunnen wel de boodschap van hoop uitdragen die ons is gegeven door medeverslaafden in herstel. We delen de principes van herstel zoals ze in ons leven hebben gewerkt. God helpt ons wanneer we elkaar helpen. Het leven krijgt een nieuwe betekenis, een nieuwe vreugde en we zijn en voelen ons de moeite waard. We worden spiritueel verfrist en zijn blij om in leven te zijn. Eén aspect van ons spiritueel ontwaken komt door het nieuwe begrip van onze Hogere Macht, dat we ontwikkelen door het delen van herstel met een andere verslaafde.

Ja, we geven hoop. We zijn voorbeelden van een Programma dat werkt. Het plezier dat we hebben door clean te leven is aantrekkelijk voor de verslaafde die nog lijdt.

We herstellen echt om een clean en gelukkig leven te leiden. Welkom bij N.A. De Stappen eindigen hier niet, zij zijn een nieuw begin.

REVIEW & INPUT

1 **Hoofdstuk Vijf**

2 **WAT KAN IK DOEN?**

3 *Begin je eigen programma door het zetten van Stap Eén uit het vorige*  
4 *hoofdstuk, “Hoe Het Werkt”. Wanneer we volledig aan onze diepste zelf*  
5 *toegeven dat we machteloos zijn over onze verslaving, hebben we een*  
6 *grote stap gezet in ons herstel. Velen van ons hebben wat voorbehoud op*  
7 *dit punt gehad, dus maak het jezelf niet moeilijk en wees vanaf het begin*  
8 *zo grondig mogelijk. Ga door naar Stap Twee, enzovoort, en wanneer je*  
9 *zo doorgaat zul je voor jezelf tot een begrip komen van dit programma.*  
10 *Als je in wat voor inrichting dan ook zit en voor dit moment bent gestopt*  
11 *met gebruiken, kun je met een heldere geest deze manier van leven pro-*  
12 *beren.*

13 *Ga na je vrijlating door met je dagelijkse programma en neem con-*  
14 *tact op met een NA-lid. Doe dit per mail, telefoon of in levenden lijve.*  
15 *Beter nog, kom naar onze meetings. Hier zul je antwoorden vinden op*  
16 *sommige dingen die je op dit moment misschien verontrusten.*

17 *Als je niet in een inrichting zit geldt hetzelfde. Stop voor vandaag met*  
18 *gebruiken. De meesten van ons kunnen voor acht of twaalf uur doen wat*  
19 *onmogelijk lijkt voor een langere periode. Als de obsessie of dwang te*  
20 *groot wordt, gebruik dan niet voor vijf minuten. Minuten worden uren, en*  
21 *uren worden dagen, op deze manier zul je de gewoonte doorbreken en wat*  
22 *kalmte verkrijgen. Het echte wonder vindt plaats wanneer je je realiseert*  
23 *dat de behoefte aan drugs op de één of andere manier van je is weggeno-*  
24 *men. Je bent gestopt met gebruiken en begonnen met leven.*

25 **De eerste stap naar herstel is stoppen met gebruiken. We kunnen niet ver-**  
26 **wachten dat het Programma voor ons werkt als onze geesten en lichamen nog**  
27 **steeds vertroebelt zijn door drugs. We kunnen dit waar dan ook doen, zelfs in een**  
28 **gevangenis of inrichting. We doen het op welke manier we maar kunnen, cold**  
29 **turkey of in een detox, zolang we maar clean worden.**

30 **Het concept van een God zoals wij Hem begrijpen ontwikkelen is een project**  
31 **dat we kunnen ondernemen. We kunnen ook de stappen gebruiken om onze hou-**  
32 **dingen te veranderen. Ons beste denken is wat ons in de problemen bracht. We**  
33 **onderkennen de noodzaak voor verandering. Onze ziekte omvat veel meer dan**  
34 **gebruiken, dus moet ons herstel ook veel meer omvatten dan enkel onthouding.**  
35 **Herstel is een actieve verandering van onze ideeën en houdingen.**

36 **Het vermogen om problemen onder ogen te zien is noodzakelijk om clean**  
37 **te blijven. Als we problemen hadden in het verleden is het onwaarschijnlijk dat**

enkel onthouding de oplossing voor ze zal geven. Schaamte en schuld kunnen ons 1  
ervan weerhouden in het hier en nu te leven. De ontkenning van onze ziekte en 2  
ander voorbehoud houdt ons ziek. Velen van hebben het gevoel dat we onmogelijk 3  
een gelukkig leven kunnen hebben zonder drugs. We leiden aan angst en waanzin 4  
en hebben het gevoel dat aan gebruik geen ontkomen is. We zouden bang kun- 5  
nen zijn voor afwijzing van onze vrienden als we clean worden. Deze gevoelens 6  
zijn gebruikelijk voor de verslaafde die herstel zoekt. We zouden kunnen lijden 7  
aan een overgevoelig ego. Sommige van de meest voorkomende excuses om te 8  
gebruiken zijn eenzaamheid, zelfmedelijden en angst. Oneerlijkheid, een afgeslo- 9  
ten geest en onbereidwilligheid zijn drie van onze grootste vijanden. Zelfobsessie 10  
is de kern van onze ziekte. 11

We hebben geleerd dat oude ideeën en oude manieren ons niet zullen helpen 12  
clean te blijven of een beter leven te leiden. Als we onszelf toestaan te stagneren 13  
en vasthouden aan “terminaal hip” en ”fataal cool” zijn, geven we toe aan de 14  
symptomen van onze ziekte. Eén van de problemen is dat we het makkelijker 15  
vonden onze perceptie van de realiteit te veranderen dan de realiteit zelf te ver- 16  
anderen. We moeten dit oude concept opgeven en het feit onder ogen zien dat de 17  
realiteit en het leven doorgaan ongeacht we ervoor kiezen ze te accepteren of niet. 18  
We kunnen alleen de manier veranderen waarop we reageren en de manier waarop 19  
we onszelf zien. Dit is noodzakelijk voor ons, om te accepteren dat verandering 20  
geleidelijk komt en herstel een doorgaand proces is. 21

Een meeting per dag voor op z'n minst de eerste negentig dagen is een goed 22  
idee. Er is een speciaal gevoel dat iemand met onze ziekte ervaart, wanneer ze 23  
ontdekken dat er andere mensen zijn die hun moeilijkheden delen, die van vroe- 24  
ger en die van nu. In het begin kunnen we niet veel meer doen dan naar meetings 25  
gaan. Waarschijnlijk kunnen we ons geen woord, persoon of gedachte herinneren 26  
van onze eerste meeting. Mettertijd ontspannen we en genieten we van de sfeer 27  
van herstel. Meetings versterken ons herstel. We zouden bang kunnen zijn in het 28  
begin omdat we niemand kennen. Sommigen van ons denken dat we geen meet- 29  
ings nodig hebben. Echter, wanneer we pijn lijden, gaan we toch naar een meeting 30  
voor verlichting. Meetings houden ons in contact met waar we zijn geweest, maar 31  
belangrijker nog met waar we naartoe zouden kunnen gaan in ons herstel. Wan- 32  
neer we regelmatig naar meetings gaan leren we de waarde van praten met andere 33  
verslaafden die onze problemen en doelen delen. We moeten onszelf openstellen 34  
en de liefde en begrip accepteren die we nodig hebben om te veranderen. Wanneer 35  
we bekend raken met de fellowship en haar principes en die in actie beginnen te 36  
brengen, beginnen we te groeien. We passen onze inspanning toe op onze meest 37  
voor de hand liggende problemen en laten de rest los. We richten ons op wat we 38  
nu kunnen doen en naarmate we vooruit gaan doen nieuwe mogelijkheden voor 39  
verbetering zich vanzelf voor. 40

Onze nieuwe vrienden in de fellowship zullen ons helpen. Onze gezamenlijke 41  
inspanning is herstel. Clean treden we samen de wereld tegemoet. We hoeven niet 42

1 langer meer het gevoel te hebben dat we met onze rug tegen de muur staan en  
2 overgeleverd zijn aan gebeurtenissen en omstandigheden. Het is een enorm ver-  
3 schil dat we vrienden hebben die het iets doet als we pijn hebben. We vinden onze  
4 plek in de fellowship, en we sluiten ons aan bij een groep waarvan de meetings  
5 ons helpen in ons herstel. We zijn zo lang onbetrouwbaar geweest dat de meeste  
6 van onze vrienden en families ons herstel in twijfel zullen trekken omdat ze den-  
7 ken dat het niet blijvend zal zijn. We hebben mensen nodig die onze ziekte en het  
8 herstelproces begrijpen. Op meetings kunnen we delen met andere verslaafden,  
9 vragen stellen en over onze ziekte leren. We leren nieuwe manieren om te leven.  
10 We zijn niet langer beperkt tot onze oude ideeën.

11 Stapsgewijs vervangen we oude gewoonten met nieuwe manieren van leven.  
12 We worden bereidwillig om te veranderen. We gaan regelmatig naar meetings,  
13 krijgen en gebruiken telefoonnummers, lezen literatuur en het belangrijkste; we  
14 gebruiken niet. We leren te delen met anderen. Als we een ander niet vertellen dat  
15 we pijn hebben, zullen ze het zelden zien. Wanneer we om hulp vragen kunnen  
16 we het ontvangen.

17 Een ander hulpmiddel voor de nieuwkomer is betrokkenheid met de fel-  
18 lowship. Naarmate we betrokken raken leren we het Programma op één te houden  
19 en het rustig aan te doen in andere zaken. We beginnen meteen door om hulp te  
20 vragen en de suggesties uit te proberen van de mensen op de meetings. Het is  
21 voordelig om onszelf toe te staan geholpen te worden door andere uit de groep.  
22 Mettertijd kunnen we doorgeven wat ons is gegeven. We leren dat service ons uit  
23 onszelf haalt. Onze inzet kan beginnen met simpele dingen; asbakken legen, kof-  
24 fiezetten, opruimen, meeting klaarzetten, de deur openen, een meeting voorzitten  
25 en literatuur uitdelen. Het doen van deze dingen helpt ons deel te voelen van de  
26 fellowship.

27 We hebben ondervonden dat het helpend is om een sponsor te hebben en deze  
28 sponsor te gebruiken. Sponsorschap is slechts een manier om te beschrijven wat  
29 de speciale interesse van een ervaren lid kan betekenen voor nieuwkomers nadat  
30 ze zich tot N.A. keerden voor hulp. Sponsorschap is ook tweerichtingsverkeer, het  
31 help zowel de nieuwkomer als de sponsor. De cleantijd en ervaring van de sponsor  
32 kan afhangen van de plaatselijke beschikbaarheid van sponsors. Sponsorschap is  
33 ook de verantwoordelijkheid van de groep om de nieuwkomer te helpen. Het is  
34 geïmpliceerd en is informeel in zijn benadering, maar het is het hart van de N.A.  
35 manier van herstel van verslaving – een verslaafde die een andere helpt.

36 Eén van de meest diepgaande veranderingen in ons leven is op het gebied van  
37 persoonlijke relaties. Onze eerste betrokkenheid met anderen begint vaak bij onze  
38 sponsor. Als nieuwkomers vinden we het gemakkelijker als we iemand hebben op  
39 wiens oordeel we kunnen vertrouwen en die we in vertrouwen kunnen nemen. We  
40 merken dat op andere vertrouwen met meer ervaring eerder een kracht is dan een  
41 zwakte. Onze ervaring laat zien dat het werken aan de stappen onze beste garantie  
42 is tegen een terugval. Onze sponsors en vrienden kunnen ons adviseren over hoe



we aan de stappen kunnen werken. We kunnen met ze praten over wat de stappen betekenen. Ze kunnen ons helpen ons voor te bereiden op de spirituele ervaring van het leven naar de stappen. Hulp vragen aan God zoals wij hem begrijpen verbetert ons begrip van de stappen. Wanneer we er klaar voor zijn, moeten we onze nieuwgevonden manier van leven uit proberen. We leren dat het Programma niet zal werken wanneer we het proberen aan te passen aan ons leven. We moeten leren ons leven aan te passen aan het Programma.

Vandaag zoeken we oplossingen geen problemen. Wat we leren proberen we uit op experimentele basis. We behouden wat we nodig hebben en laten de rest voor wat het is. We ontdekken dat we door aan de stappen te werken, te communiceren met onze Hogere Macht, te praten met onze sponsors, en het delen met nieuwkomers, in staat zijn om spiritueel te groeien.

De Twaalf Stappen worden gebruikt als een programma van herstel. We leren dat we ons naar een Hogere Macht kunnen wenden voor hulp bij het oplossen van problemen. Wanneer we ondervinden dat we moeilijkheden met elkaar gemeen hebben die ons eerder op de vlucht joegen, ervaren we goede gevoelens die ons de kracht geven om te beginnen met het zoeken naar Gods wil voor ons.

Wij geloven dat onze Hogere Macht voor ons zal zorgen. Als we eerlijk Gods wil proberen uit te voeren naar ons beste kunnen, kunnen we met de resultaten omgaan van wat er ook gebeurt. De wil van onze Hogere Macht zoeken is een spiritueel principe die wij terugvinden in de Stappen. Het werken aan de stappen en het beoefenen van de spirituele principes vereenvoudigt ons leven en verandert onze oude houdingen. Wanneer we toegeven dat ons leven onhanteerbaar is geworden hoeven we niet langer onze zienswijze te verdedigen. Wij moeten onszelf accepteren zoals we zijn. Wij hoeven niet meer altijd gelijk te hebben. Wanneer we onszelf deze vrijheid geven, kunnen wij toestaan dat anderen ongelijk hebben. Vrijheid om te veranderen lijkt vooral te komen na zelfacceptatie.

Delen met mede verslaafden is een basishulpmiddel in ons Programma. Deze hulp kan je alleen krijgen van een mede verslaafde. Het is hulp dat zegt, “Zoiets is mij ook overkomen en ik deed dit...”. In plaats van preken en veroordelen, delen we onze ervaring, kracht en hoop met iedereen die onze manier van leven wil. Als het delen van onze pijn ook maar één persoon helpt, is die pijn het lijden waard geweest. We versterken ons eigen herstel wanneer we het delen met iemand die om hulp vraagt. Als we dat wat wij te delen hebben voor onszelf houden raken we het kwijt. Woorden betekenen niets totdat we ze in daden omzetten.

We herkennen onze spirituele groei wanneer we in staat zijn uit te rijken naar anderen en die te helpen. We helpen anderen wanneer we deelnemen aan Twaalfde Stap werk en proberen de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. We leren dat we alleen behouden wat we hebben door het weg te geven. Tevens, laat onze ervaring ook zien dat veel van onze persoonlijke problemen zich oplossen wanneer we uit onszelf komen en hulp bieden aan diegenen in nood. We herkennen de ene verslaafde het beste een andere verslaafde kan helpen en begrijpen.

1 Hoeveel we ook geven, er is altijd een andere verslaafde die hulp zoekt.

2 We kunnen het ons niet veroorloven om het belang van sponsorschap en het  
3 tonen van extra belangstelling in een verwarde verslaafde die wil stoppen uit het  
4 oog te verliezen. Ervaring laat duidelijk zien dat diegenen die het meeste uit het  
5 N.A. Programma halen, diegenen zijn voor wie sponsorschap belangrijk is. We  
6 verwelkomen de verantwoordelijkheden van sponsorschap en accepteren ze als  
7 een mogelijkheid om onze persoonlijke NA ervaring te verrijken.

8 Met anderen werken is slechts het begin van service werk. N.A.-service biedt  
9 ons de mogelijkheid om meer tijd te spenderen aan het direct helpen van de nog  
10 lijdende verslaafde, en eveneens stelt het ons in staat om het overleven van Nar-  
11 cotics Anonymous zelf veilig te stellen. Op deze manier behouden we wat we  
12 hebben door het weg te geven.

13

14 TOC

REVIEW & INPUT

**Hoofdstuk 4**

1

**De Twaalf Tradities van NA**

2

*We behouden wat we hebben alleen door waakzaamheid en zoals vrijheid voor het individu voorkomt uit de Twaalf Stappen, zo komt vrijheid voor de groep voort uit onze Tradities. Zolang hetgeen dat ons bij elkaar houdt sterker is dan hetgeen wat ons uit elkaar zou rukken komt alles goed.*

3

4

5

6

7

1. *Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid.*

8

9

2. *Voor ons groepsdoel is er maar één ultieme autoriteit, een liefheb- bende God zoals Hij zich manifesteert in ons groepsgeheten. Onze leiders zijn slechts dienaren, zij regeren niet.*

10

11

12

3. *Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stop- pen met gebruiken.*

13

14

4. *Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groepen of NA als geheel aangaan.*

15

16

5. *Elke groep heeft maar één hoofddoel, het uitdragen van de bood- schap naar de verslaafde die nog lijdt.*

17

18

6. *Een NA groep behoort nooit aanverwante voorzieningen te finan- cieren of de NA naam te verlenen of andere ondernemingen te steu- nen, opdat geld-, eigendoms- of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.*

19

20

21

22

7. *Elke NA-groep dient volledig in eigen behoeften te voorzien en bij- dragen van buitenaf af te wijzen.*

23

24

8. *NA dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dien- stencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.*

25

26

9. *NA als zodanig, behoort nooit georganiseerd te worden, maar wij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoor- ding schuldig zijn aan hen die zij dienen.*

27

28

29

10. *NA heeft geen mening over zaken buiten NA; daarom mag de NA naam nooit worden betrokken bij publieke verdeeldheid.*

30

31

11. *Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promo- tie; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het gebied van pers, radio en films.*

32

33

34

12. *Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit her- innert er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.*

35

36

1 Begrip van deze Tradities komt langzaam (mettertijd). We nemen informa-  
2 tie op wanneer we met leden praten en verschillende groepen bezoeken. Het is  
3 gewoonlijk pas wanneer we betrokken raken bij service dat iemand ons erop wijst  
4 dat “persoonlijk herstel afhankelijk is van NA-eenheid”, en dat eenheid afhanke-  
5 lijk is van hoe goed wij onze Tradities volgen. Omdat er vaak gesproken wordt  
6 over “gesuggereerde Stappen” en “geen verplichtingen”, maken sommigen van  
7 ons de vergissing ervan uit te gaan dat deze dezelfde betrekking hebben op groe-  
8 pen zoals dit betrekking heeft op het individu. Over de Twaalf Tradities valt niet  
9 te onderhandelen. Zij zijn de richtlijnen die ons Fellowship levend en vrij houden.

10 Door deze richtlijnen te volgen in het omgaan met anderen en de maatschap-  
11 pij in het geheel, vermijden we veel problemen. Dat wil niet zeggen dat onze  
12 Tradities alle problemen uitsluiten. We moeten nog steeds problemen onder ogen  
13 zien wanneer deze zich voordoen: communicatieproblemen, meningsverschillen,  
14 interne tegenstellingen en problemen met individuen en groepen buiten de Fel-  
15 lowship. Echter wanneer we deze principes toepassen, voorkomen we sommige  
16 valkuilen.

17 Veel van onze problemen zijn hetzelfde als die van onze voorgangers. Hun  
18 moeilijk verkregen ervaring gaf gestalte aan de Tradities en onze eigen ervaring  
19 heeft laten zien dat deze principes (uitgangspunten) vandaag de dag nog net zo  
20 van kracht zijn als dat zij waren toen deze Tradities werden geformuleerd. Onze  
21 Tradities beschermen ons tegen de interne en externe krachten die ons zouden  
22 kunnen vernietigen. Zij zijn werkelijk hetgeen dat ons samenhoudt. Alleen door  
23 ze te begrijpen en toe te passen werken ze.

### 24 **Traditie Eén**

25 *“Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen,*  
26 *persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid”.*

27 Onze eerste Traditie gaat over eenheid en ons gemeenschappelijk welzijn.  
28 Eén van de meest belangrijke dingen van onze nieuwe manier van leven is dat  
29 we deel uitmaken van een groep verslaafden die herstel zoeken. Ons overleven  
30 is direct gerelateerd aan het overleven van de groep en de Fellowship. Om een-  
31 heid te behouden binnen NA is het noodzakelijk dat de groep stabiel blijft, omdat  
32 anders de hele **gemeenschap** sneuvelt en het individu overlijdt.

33 Pas nadat we bij NA kwamen werd herstel mogelijk. Dit programma kan voor  
34 ons doen wat wij niet voor onszelf konden doen. We gingen deel uitmaken van  
35 een groep en ondervonden dat herstel mogelijk was. We leerden dat degenen die  
36 niet actief betrokken bleven bij de Fellowship, een zware weg tegemoet gingen.  
37 Het individuele lid is belangrijk voor de groep en de groep is belangrijk voor het  
38 individu. We hebben nooit de aandacht en de persoonlijke zorg ervaren die wij

vonden in het Programma. We worden geaccepteerd en er wordt van ons gehouden om wie we zijn, niet “ondanks” wat we zijn. Niemand kan ons lidmaatschap opzeggen of ons iets laten doen wat we niet willen doen. We volgen deze manier van leven door voorbeelden in plaats van aanwijzingen. We delen onze ervaring en leren van elkaar. In onze verslaving plaatsten we consistent persoonlijke verlangens boven wat dan ook. In NA kwamen we tot de ontdekking dat, wat het beste is voor de groep, meestal ook het beste is voor ons.

Ervaringen in ons gebruik waren van persoon tot persoon verschillend. Echter, als groep ontdekten we vele gemeenschappelijke thema's in onze verslaving. Eén daarvan was de noodzaak om in ons eigen onderhoud te voorzien. We hadden onszelf ervan overtuigd dat we het alleen zouden kunnen redden en leefden op die wijze. De resultaten waren rampzalig en uiteindelijk moest ieder van ons toegeven dat onafhankelijkheid een leugen was. Het erkennen hiervan was het beginpunt van ons herstel en is een belangrijke basis voor de eenheid van onze groep.

We hadden overeenkomsten in onze verslaving, nu ontdekten we dat we veel gemeen hebben in ons herstel. We delen het gemeenschappelijk verlangen om clean te blijven. We hebben geleerd te vertrouwen op een Macht groter dan onszelf. Het is ons doel de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. Onze Tradities zijn de richtlijnen die ons beschermen tegen onszelf. Zij zijn onze eenheid.

Eenheid is onmisbaar in NA. Dat wil niet zeggen dat we geen meningsverschillen of conflicten hebben, die hebben we wel. Wanneer mensen bij elkaar komen zijn er meningsverschillen. We kunnen het echter oneens zijn zonder onaangenaam te worden. Ten tijde van crisis hebben we, telkens weer, onze verschillen aan de kant gezet en gewerkt aan het gemeenschappelijk welzijn. We hebben twee leden, die gewoonlijk niet met elkaar overweg kunnen, zien samenwerken met een nieuwkomer. We hebben een groep allerlei dienstbaar werk zien doen om de huur van een **bijeenkomstruimte** te betalen. We hebben leden honderden kilometers zien afleggen om een nieuwe groep te steunen. Dit soort activiteiten en dergelijke zijn normaal in ons Fellowship. Dit moet zo zijn, want zonder dit soort acties zou NA niet kunnen overleven.

Als groep moeten we met elkaar leven en werken om er zeker van te zijn dat, tijdens een storm, ons schip niet zinkt en onze leden vergaan. Met vertrouwen in een Macht groter dan onszelf, hard werk en eenheid zullen we voortbestaan en doorgaan met het uitdragen van de boodschap naar de verslaafde die nog lijdt.

## Traditie Twee

1  
2           *“Voor ons groepsdoel bestaat er uiteindelijk maar één autoriteit. Een*  
3 *liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert. Onze*  
4 *leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten, zij regeren niet”.*

5           In NA is het van belang om ons te beschermen tegen onszelf. Onze Tweede  
6 Traditie is hiervan een voorbeeld. Van nature zijn we egocentrische mensen met  
7 een sterke wil, die samen terecht zijn gekomen in NA; wij zijn wanbeheerders,  
8 geen van ons is in staat om voortdurend goede beslissingen te nemen.

9           In NA vertrouwen wij liever op een liefhebbende God zoals Hij zich in ons  
10 groepsgeweten manifesteert in plaats van op persoonlijke meningen of ego. Door  
11 aan de Stappen te werken leren we te vertrouwen op een Macht groter dan onszelf  
12 en passen deze toe voor ons groepsdoel. We moeten er steeds voor waken dat onze  
13 beslissingen echt een uitdrukking zijn van Gods wil. Er is vaak een groot verschil  
14 tussen het groepsgeweten en de mening van een groep wanneer die wordt bepaald  
15 door sterke persoonlijkheden of populariteit. Sommige van onze meest pijnlijke  
16 groei-ervaringen zijn ontstaan door beslissingen uit naam van het groepsgeweten.  
17 Ware spirituele uitgangspunten zijn nooit met elkaar in tegenspraak, zij vullen  
18 elkaar aan. Het spirituele geweten van een groep zal nooit in tegenstrijd zijn met  
19 onze Tradities. De Tweede Traditie betreft de aard van leidinggeven in NA. We  
20 hebben geleerd dat voor ons Fellowship, leiding geven door middel van voorbeeld  
21 en onbaatzuchtige dienstverlening werkt en dat leiding van bovenaf en manipula-  
22 tie niet werkt. We kiezen ervoor geen leiders, meesters of directeuren te hebben.  
23 In plaats daarvan hebben we secretarissen, penningmeesters en afgevaardigden.  
24 Deze functies impliceren eerder dienstverlening dan macht. Onze ervaring laat  
25 zien dat wanneer een groep een verlengstuk wordt van de persoonlijkheid van de  
26 leider of een bepaald lid, deze zijn effectiviteit verliest. Een atmosfeer van herstel  
27 in onze groepen is één van de meest waardevolle aanwinsten. We moeten dit zorg-  
28 vuldig bewaken, zodat we het niet kwijtraken door politiek of persoonlijkheden.

29           Voor hen die betrokken waren bij service/dienstverlening of bij het opstarten  
30 van een nieuwe groep, het soms moeilijk hebben met loslaten. Ego's, ongegronde  
31 trots en zelfwil kunnen een groep vernietigen wanneer deze de macht krijgen. We  
32 moeten in plaats daarvan onthouden dat functies in vertrouwen gegeven zijn, dat  
33 we dienaren zijn en dat op geen enkel moment één van ons regeert. NA is een door  
34 God gegeven programma, we kunnen onze groep alleen in waardigheid behouden  
35 door groepsgeweten en de liefde van God.

36           Sommigen zullen zich verzetten. Echter, velen zullen voorbeelden worden  
37 voor de nieuwkomers, terwijl de zelfzuchtigen zich snel als buitenstaander gezien  
38 gaan worden, waardoor tweedracht ontstaat en ze uiteindelijk rampen voor zich-  
39 zelf veroorzaken. Velen van hen veranderen; zij leren dat we alleen geregeerd

kunnen worden door een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten  
manifeesteert.

### Traditie Drie

*“Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen  
met gebruiken”.*

Deze Traditie is belangrijk voor zowel het individu als de groep. Verlangen  
is het sleutelwoord; verlangen is de basis van ons herstel. In onze verhalen en uit  
onze ervaring met het uitdragen van de boodschap van herstel naar de nog lijdende  
verslaafde, kwam één pijnlijk aspect van het leven steeds weer naar boven. Een  
verslaafde die niet wil stoppen met gebruiken, zal niet stoppen met gebruiken. We  
kunnen analyseren, behandelen, praten, bidden, bedreigen, slaan, opsluiten of wat  
dan ook, maar ze zullen niet stoppen voordat ze willen stoppen.

Het enige wat wij van onze leden vragen is dat ze dit verlangen hebben. Zon-  
der dat zijn ze verloren, maar met dat zullen er wonderen gebeuren. Verlangen is  
ons enige vereiste en terecht. Verslaving discrimineert niet. Deze Traditie is er om  
te verzekeren dat elke verslaafde, ongeacht welke drugs zij gebruikten, ongeacht  
ras, geloofsovertuiging, geslacht, seksuele geaardheid of financiële situatie, vrij is  
de NA-manier van leven te beoefenen. Omdat alleen de wens om te stoppen met  
gebruiken vereist is, verzekert dit dat de ene verslaafde superieur aan de andere  
is (“Dat de ene verslaafde niet superieur is aan de andere”, nog naar kijken). Alle  
verslaafde personen zijn welkom en gelijk in het vinden van verlichting die zij  
zoeken van hun verslaving; elke verslaafde kan herstellen met dit programma op  
gelijkwaardige basis. Deze Traditie garandeert onze vrijheid om te herstellen.

Lidmaatschap is niet automatisch van kracht wanneer iemand komt binnen-  
lopen of wanneer de nieuwkomer besluit te stoppen met gebruiken. De beslissing  
om deel uit te maken van ons Fellowship ligt bij het individu. Elke verslaafde die  
het verlangen heeft om te stoppen met gebruiken kan lid worden van NA. Wij zijn  
verslaafden en ons probleem is verslaving.

De keuze om lid te worden ligt bij het individu. Wij geloven dat het voor ons  
Fellowship het beste is als verslaafden vrijwillig en openlijk naar een **NA-bij-  
eenkomst** kunnen komen, waar en wanneer zij kiezen en net zo vrij zijn om te  
vertrekken wanneer zij dat willen. Wij beseffen ons dat herstel realiteit is dat een  
leven zonder drugs beter is dan wij ons ooit konden voorstellen. Wij openen onze  
deuren voor verslaafden en hopen dat zij kunnen vinden wat wij hebben gevonden,  
in de wetenschap dat alleen zij die het verlangen hebben te stoppen met gebruiken  
en willen wat wij te bieden hebben, met ons meegaan in onze manier van leven.



## Traditie Vier

1  
2 *“Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groe-*  
3 *pen of NA als geheel aangaan”*

4 Autonomie van onze groepen is noodzakelijk voor ons om te overleven. Een  
5 woordenboek definieert “autonoom” als “het recht of de macht van zelfbestuur  
6 hebben, ondernemen of uitvoeren zonder controle van buitenaf”. Dit betekent dat  
7 onze groepen zichzelf besturen en niet onderworpen zijn aan controle van bui-  
8 tenaf. Iedere groep moet leren op eigen benen te staan en te groeien.

9 Men kan zich afvragen, “zijn we werkelijk autonoom?” Hoe zit dat met onze  
10 dienstraden, servicestructuren, activiteiten en alle andere zaken die zich afspelen  
11 binnen NA? Het antwoord is dat deze zaken niet NA zijn. Ze zijn diensten die  
12 we gebruiken om ons te ondersteunen in ons herstel en het hoofddoel van onze  
13 groepen te bevorderen. NA is een Fellowship van mannen en vrouwen; verslaaf-  
14 den die bijeenkomen in groepen en een gegeven verzameling spirituele principes  
15 gebruiken om vrijheid van verslaving te vinden en een nieuwe manier van leven.  
16 Al het andere is niet NA. De voorgaande zaken die wij hebben genoemd zijn het  
17 resultaat van betrokken leden die hun hulp en ervaring aanbieden zodat onze weg  
18 makkelijker zou kunnen zijn. Of we ervoor kiezen om deze services te gebruiken  
19 is aan de groep.

20 Een Narcotics Anonymous groep is iedere **bijeenkomst** die regelmatig op een  
21 bepaalde plaats en tijd plaatsvindt met herstel als doel, vooropgesteld dat deze de  
22 Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities van NA volgen. Er zijn twee fundamentele  
23 soorten **bijeenkomsten**: degene die toegankelijk zijn voor iedereen en besloten  
24 **bijeenkomsten** (alleen voor verslaafden). De opzet van bijeenkomsten verschilt  
25 behoorlijk van groep tot groep. Sommigen zijn **bijeenkomsten** waarin je actief  
26 kunt deelnemen, sommigen zijn sprekers**bijeenkomsten**, sommigen zijn vraag- en  
27 antwoord**bijeenkomsten** en anderen richten zich op het bespreken van speciale  
28 problemen.

29 Welke vorm een groep ook gebruikt voor haar **bijeenkomsten**, die functie van  
30 een groep is altijd hetzelfde: het voorzien van een geschikte en vertrouwde omge-  
31 ving voor persoonlijk herstel en het uitdragen van de boodschap van herstel. Deze  
32 Tradities maken deel uit van een gegeven verzameling spirituele uitgangspunten  
33 van Narcotics Anonymous en zonder deze uitgangspunten bestaan NA niet.

34 We zeggen dat, voor NA, autonomie meer is dan dit. Het geeft onze groepen  
35 de vrijheid zelfstandig te handelen om een sfeer van herstel neer te zetten, hun  
36 leden te helpen en hun hoofddoel te vervullen. Het is om deze redenen dat wij  
37 onze autonomie zo zorgvuldig bewaken.

38 Het lijkt misschien dat wij, in onze groepen, kunnen doen wat we beslissen,  
39 ongeacht wat iemand zegt. Dit is gedeeltelijk waar. Elke groep heeft complete  
40 vrijheid, behalve wanneer hun handelen andere groepen of NA als geheel beïn-



vloedt. Net als het groepsgevoelen, kan autonomie twee kanten hebben. Groeps-  
autonomie is gebruikt om het schenden van de Tradities te rechtvaardigen. Als er  
een tegenstelling bestaat, zijn we afgedwaald van onze principes. Als we ervoor  
zorgen dat onze handelingen duidelijk binnen de grenzen van onze Tradities lig-  
gen; als we andere groepen niet de wet voorschrijven of hen iets opdringen en als  
we de consequenties van ons handelen van tevoren overwegen, dan komt alles  
goed.

### Traditie Vijf

*“Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap uitdragen naar  
de verslaafde die nog lijdt”.*

“Bedoel je te zeggen dat ons hoofddoel is de boodschap uit te dragen? Ik  
dacht dat we hier waren om clean te worden. Ik dacht dat ons hoofddoel was om  
te herstellen van drugsverslaving”. Voor het individu is dit zeker waar; onze leden  
zijn hier om vrijheid van verslaving en een nieuwe manier van leven te vinden.  
Echter, groepen zijn niet verslaafd en herstellen niet. Het enige dat onze groepen  
kunnen doen is het zaadje van herstel planten en verslaafden samenbrengen zodat  
de magie van empathie, eerlijkheid, zorgzaamheid en dienstverlening haar werk  
kan doen. Het doel van deze Traditie is om te waarborgen dat deze sfeer van her-  
stel wordt gehandhaafd. Dit kan alleen worden bereikt door onze groepen herstel-  
gericht te houden. Het feit dat elke groep zich richt op het consequent uitdragen  
van de boodschap van herstel, zorgt dat verslaafden op ons kunnen rekenen. Een-  
heid in actie en doel maakt mogelijk wat voor ons onmogelijk leek; herstel.

Ook de Twaalfde Stap van ons persoonlijk programma zegt dat we de bood-  
schap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt. Werken met anderen is een krach-  
tig instrument. “De therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere  
helpt is zonder weerga”. Voor de nieuwkomers is dit hoe zij Narcotics Anonymous  
vonden en leerden om clean te blijven. Voor de leden bevestigt dit hun commit-  
ment aan herstel. De groep is het meest krachtige hulpmiddel dat we hebben om  
de boodschap uit te dragen. Wanneer een lid de boodschap uitdraagt, wordt deze  
belemmerd door hun interpretatie en persoonlijkheid. Het probleem met litera-  
tuur is taal. De gevoelens, de intensiteit en de kracht gaan soms verloren. In onze  
groep, met vele verschillende persoonlijkheden, is de boodschap van herstel een  
terugkerend thema.

“Wat zou er gebeuren als onze groepen een ander hoofddoel hadden?” Wij  
vrezden dat onze boodschap zou verwateren en verloren zou gaan. Als we ons  
zouden concentreren op geld verdienen, zouden velen van ons rijk kunnen wor-  
den. Als we een sociale vereniging waren, zouden we veel vrienden en geliefden  
kunnen vinden. Als we ons specialiseren in onderwijs, zouden we veel slimme

1 verslaafden voortbrengen. Als onze specialiteit medische hulp was, zouden velen  
2 gezond worden. Als ons groepsdoel maar iets anders zou zijn dan het uitdragen  
3 van de boodschap, zouden velen sterven en weinigen herstel vinden.

4 Wat is onze boodschap? Dat een verslaafde, iedere verslaafde, kan stoppen  
5 met het gebruiken van drugs, het verlangen kwijt kan raken om te gebruiken en  
6 een nieuwe manier van leven kan vinden. Onze boodschap is hoop en de belofte  
7 van vrijheid. Maar één ding is zeker, het uitdragen van de boodschap aan de nog  
8 lijdende verslaafde is ons enige hoofddoel, omdat dit het enige is dat wij te bieden  
9 hebben.

### 10 Traditie Zes

11 *“Een NA-groep behoort nooit aanverwante voorzieningen of andere*  
12 *ondernemingen te steunen, te financieren of de NA-naam te verlenen,*  
13 *opdat geld-, eigendoms- of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel*  
14 *afleiden”.*

15 Onze Zesde Traditie vertelt ons een aantal van de dingen die we moeten doen  
16 om ons hoofddoel te bewaken en te beschermen. Deze Traditie is de basis van ons  
17 beleid van niet-gebonden zijn en is buitengewoon belangrijk voor het voortbe-  
18 staan en de groei van NA.

19 Laten we eens kijken naar wat deze Traditie inhoudt. Het eerste wat een groep  
20 nooit zou moeten doen is iets steunen. Steunen betekent bekrachtigen, goedkeu-  
21 ren of aanbevelen. Steun kan zowel direct als indirect zijn. Wij zien directe steun  
22 dagelijks in TV-reclames (?). Indirecte steun is wanneer deze niet specifiek is aan-  
23 gegeven.

24 Er zijn vele andere organisaties die gebruik zouden willen maken van de  
25 NA-naam. Hen dit toestaan zou indirecte steun zijn en een schending van deze  
26 Traditie. Ziekenhuizen, afkickcentra en reclassering zijn enkele organisaties  
27 waarmee we te maken hebben met het uitdragen van de NA-boodschap. Hoewel  
28 deze organisaties oprecht zijn en we NA-bijeenkomsten houden in hun ruimtes,  
29 kunnen we ze niet steunen, financieren of toestaan de NA-naam te gebruiken om  
30 hun groei te bevorderen. We zijn echter bereid de principes van NA uit te dragen  
31 naar de nog lijdende verslaafden in deze instellingen, zodat zij zelf de keuze kun-  
32 nen maken.

33 Het volgende wat we nooit zouden moeten doen is financieren. Dit ligt meer  
34 voor de hand. Financieren betekent fondsen verstrekken of financieel steunen.

35 Het derde waartegen gewaarschuwd wordt, is het verlenen van de NA-naam  
36 aan andere Programma's om hun doelstellingen te vervullen. Meerdere keren heb-  
37 ben andere Programma's bijvoorbeeld geprobeerd NA te gebruiken als deel van  
38 de door hun aangeboden diensten, om financiering te rechtvaardigen.

Deze Traditie vertelt ons ook wie. Een aanverwante faciliteit is elke instelling waar NA-leden bij betrokken zijn. Het zou een safehouse, een detoxcentrum, een counselingcentrum, een clubhuis of welke van dit soort locaties dan ook kunnen zijn. Mensen zijn snel verward door wat NA is en wat aanverwante faciliteiten zijn. Afkickcentra die zijn opgezet door NA-leden of waar NA-leden werken, moeten ervoor zorgen dat het onderscheid duidelijk is. De meeste verwarring ontstaat wellicht wanneer het om een clubhuis gaat. Nieuwkomers en zelfs oudere leden identificeren het clubhuis vaak met NA. We zouden er extra moeite voor moeten doen om deze mensen te laten weten dat dit niet hetzelfde is. De tweede “wie”, zijn andere ondernemingen. Andere ondernemingen zijn alle instellingen, bedrijven, religie, verenigingen, organisaties, verwante activiteiten of andere Fellowships. De meeste zijn makkelijk te herkennen, behalve de andere “Fellowships”. NA is een apart en zelfstandig Fellowship met eigen rechten. Ons probleem is verslaving. De andere Twaalf Stappen Fellowships specialiseren zich in andere problemen en onze relatie met hen is er één van “samenwerking, we zijn niet bij elkaar aangesloten”. Het gebruik maken van literatuur, sprekers of aankondigingen van andere Fellowships tijdens onze **bijeenkomsten** zou indirecte steun aan een andere onderneming betekenen.

Vervolgens waarschuwt deze Zesde Traditie ons voor wat er kan gebeuren, opdat geld-, eigendoms-, of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden. Dit worden vaak obsessies die ons afsluiten van ons spirituele doel. Voor het individu kan deze vorm van misbruik rampzalig zijn; voor de groep vernietigend. Wanneer we als groep afdwalen van ons hoofddoel, zullen verslaafden die herstel hadden kunnen vinden, sterven.

### **Traditie Zeven**

*“Iedere N.A.-groep behoort geheel zelfvoorzienend te zijn en bijdragen van buitenaf af te wijzen.”*

Zelfvoorzienend zijn is een belangrijk deel van onze nieuwe manier van leven. Voor het individu is dit gewoonlijk een behoorlijke verandering.

In onze verslaving waren we afhankelijk van mensen, plaatsen en dingen. Wij verwachtten dat zij ons zouden voorzien in dat wat we in onszelf misten. Als herstellende verslaafden ontdekten we dat we nog steeds afhankelijk zijn, maar onze afhankelijkheid is verschoven van de dingen om ons heen naar een liefhebbende God en de innerlijke kracht die we krijgen door onze relatie met Hem. Wij, die niet in staat waren als menselijke wezens te functioneren, ontdekten nu dat alles mogelijk is voor ons. De dromen die lang geleden op hadden gegeven kunnen nu werkelijkheid worden. Verslaafden als groep waren een last voor de maatschappij. In N.A. staan onze groepen niet alleen op eigen benen, maar eisen ook het recht

1 op om dat te doen.

2 Geld was altijd een probleem voor ons. We konden nooit genoeg vinden om  
3 onszelf en onze gewoontes te onderhouden. We werkten, stalen, bedrogen, bedel-  
4 den en verkochten onszelf; er was nooit genoeg geld om de leegte in onszelf te  
5 vullen. Vaak is in ons herstel geld nog steeds een probleem.

6 We hebben geld nodig om onze groep draaiende te houden: huur moet worden  
7 betaald, voorraden en literatuur moeten worden gekocht. We houden tijdens onze  
8 bijeenkomsten collectes om de uitgaves te dekken, wat over blijft gaat naar de  
9 ondersteuning van service en het verder uitdragen van ons hoofddoel. Helaas is er  
10 soms weinig over nadat een groep haar kosten heeft betaald. Soms dragen leden  
11 die het zich kunnen veroorloven een extra steentje bij. Er wordt soms een comité  
12 opgericht om geld in te zamelen. Deze inspanningen helpen en zonder deze zou-  
13 den we niet zover zijn gekomen. NA service zal altijd geld nodig hebben en ook  
14 al is het soms frustrerend, we zouden het echt niet anders willen. We weten dat de  
15 prijs te hoog zou zijn. We moeten allemaal met elkaar samenwerken want door  
16 samen te werken leren we dat we deel uitmaken van ‘’ iets groters dan onszelf ‘’.

17 Ons beleid wat geld betreft is duidelijk: Wij wijzen elke bijdrage van buitenaf  
18 af; onze gemeenschap is volledig zelfvoorzienend. Wij accepteren geen financie-  
19 ring, subsidies, leningen en/of giften. Alles heeft zijn prijs, ongeacht de intentie.  
20 Of de prijs nu geld, beloftes, toezeggingen, speciale erkenning, steun, gunsten  
21 of wat dan ook is, het is een prijs die voor ons te hoog is. Zelfs al kregen we de  
22 garantie dat er geen enkele voorwaarde aan verbonden zou zijn, dan nog zouden  
23 we deze hulp niet accepteren. Wij kunnen het ons niet veroorloven om onze leden  
24 meer te laten bijdragen dan wat zij kunnen. Wij hebben geleerd dat de prijs die  
25 (hiervoor) door onze groepen betaald word, onenigheid is. Wij willen onze vrij-  
26 heid niet op het spel zetten/ wij zetten onze vrijheid niet op het spel.

### 27 **Traditie 8**

28 *‘Narcotics Anonymous dient voor altijd niet professioneel te blijven,*  
29 *maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben*  
30 *‘’.*

31 De achtste traditie is essentieel voor de stabiliteit van NA als geheel. Om deze  
32 traditie te kunnen begrijpen moeten we ‘’ niet professionele dienstencentra ‘’ en  
33 ‘’ beroepskrachten ‘’ definiëren. Wanneer we deze termen begrijpen, spreekt deze  
34 belangrijke traditie voor zichzelf.

35 In deze traditie zeggen we dat we geen professionals hebben. Hiermee bedoe-  
36 len we dat we geen psychiaters, doctoren, advocaten, counselors etc. in dienst  
37 hebben. Ons programma werkt door de ene verslaafde die de andere helpt. Als  
38 we bij N.A. professionals in dienst zouden nemen, zouden we onze eenheid ver-

nietigen. Wij zijn simpelweg verslaafden met gelijke status die vrijwillig elkaar helpen.

We erkennen en bewonderen de professionals. Veel van onze leden zijn zelf professionals. Er is simpelweg geen ruimte voor professionalisme in N.A.

Een servicecentrum word omschreven als een plek waar N.A. service comités actief zijn. Het world service office of lokale en regionale kantoren zijn voorbeelden van servicecentra. Een clubhuis, safehouse of soortgelijke voorziening is geen N.A. servicecentrum en is niet aangesloten bij N.A. Een servicecentrum is simpelweg een plek waar N.A. services op een regelmatige basis worden aangeboden.

“Servicecentra mogen beroepskrachten in dienst nemen”. Deze stelling betekent dat servicecentra medewerkers in dienst mogen nemen voor speciale vaardigheden zoals het beantwoorden van de telefoon, administratief- of printwerk. Deze beroepskrachten zijn directe verantwoording verschuldigd aan een service comité. Met de groei van N.A. zal de vraag naar deze medewerkers toenemen. Deze beroepskrachten zijn noodzakelijk om efficiëntie te verzekeren binnen een voortdurend groeiend fellowship.

Het verschil tussen professionals en beroepskrachten moet ter verduidelijking worden gedefinieerd. Professionals werken in specifieke beroepen die niet op N.A. service gericht zijn maar streven naar persoonlijk gewin. Professionals volgen de Tradities van N.A. niet. Onze beroepskrachten daarentegen werken binnen het kader van onze Tradities en zijn altijd direct verantwoording schuldig aan hen die zij dienen, het Fellowship.

Wat betreft onze achtste traditie wijzen we geen van onze leden aan als professionals; door geen van onze leden een professionele status te verlenen verzekeren we ons ervan dat we “ voor altijd niet-professioneel “ blijven.

### **Traditie Negen**

*“NA als zodanig behoort nooit georganiseerd te worden, maar zij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schuldig zijn aan hen die zij dienen”.*

Deze Traditie omschrijft de manier waarop onze N.A.-gemeenschap functioneert. We moeten eerst begrijpen wat N.A. is. Narcotics Anonymous zijn verslaafden die het verlangen hebben te stoppen met gebruiken en die daarom samenkomen. Onze meetings zijn een samenkomst van leden met als doel clean blijven en de boodschap van herstel uit te dragen. Onze stappen en Tradities staan in een specifieke volgorde. Ze zijn genummerd, ze zijn niet willekeurig en ongestructureerd. Ze zijn georganiseerd, maar dit is niet het soort organisatie waar de Negende Traditie naar verwijst. In deze Traditie betekend “georganiseerd”;

1 bestuurd en gecontroleerd worden. Hiermee is de betekenis van de Negende Tra-  
2 ditie duidelijk. Zonder deze Traditie zou onze fellowship in tegenspraak zijn met  
3 spirituele principes. Een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgeheten  
4 manifesteert, is onze uiteindelijke autoriteit.

5 De negende Traditie gaat verder met het omschrijven van de aard van de  
6 dingen die we kunnen doen om N.A. te helpen. Het stelt dat we dienstraden of  
7 comités mogen creëren om de behoefte van de fellowship te dienen. Geen van  
8 hen heeft de macht om te regeren, censureren, beslissen of te dicteren. Zij bestaan  
9 uitsluitend om de fellowship te dienen, maar ze maken geen deel uit van Narcotics  
10 Anonymous. Dit is de aard van onze servicestructuur zoals deze zich heeft ont-  
11 wikkeld en omschreven is in het N.A.-Service handboek.

### Traditie Tien

12  
13 *“N.A. heeft geen mening over zaken buiten N.A.; derhalve behoort de*  
14 *N.A.-naam nooit betrokken te worden in publieke verdeeldheid”.*

15 Om ons spirituele doel te bereiken moet N.A. bekend zijn en gerespecteerd  
16 worden. Nergens is dit duidelijker dan in onze geschiedenis. N.A. werd opge-  
17 richt in 1953. Gedurende twintig jaar bleef onze gemeenschap klein en obscuur.  
18 In de jaren 70 realiseerde de maatschappij zich dat verslaving een wereldwijde  
19 epidemie was geworden en begon men te zoeken naar antwoorden. Tegelijkertijd  
20 ontstond er verandering in de manier waarop mensen naar verslaving keken. Deze  
21 verandering stond verslaafden toe meer openlijk hulp te zoeken. Er ontstonden  
22 N.A.-groepen in plaatsen waar die daarvoor niet getolereerd werden. Herstellende  
23 verslaafden maakten de weg vrij voor meer groepen en meer herstel. Vandaag de  
24 dag is N.A. een wereldwijde Fellowship, we zijn alom bekend en gerespecteerd.

25 Als een verslaafde nooit van ons heeft gehoord, kan hij ook niet naar ons op  
26 zoek gaan. Als de mensen die met verslaafden werken niet op de hoogte zijn van  
27 ons bestaan, kunnen zij hen niet naar ons verwijzen. Eén van de belangrijkste  
28 dingen die we kunnen doen ter bevordering van ons hoofddoel, is mensen laten  
29 weten wie, wat en waar we zijn. Als we dit doen en onze goede reputatie behou-  
30 den, zullen we zeker groeien.

31 Ons herstel spreekt voor zichzelf. Onze Tiende Traditie help specifiek om  
32 onze reputatie te beschermen. Deze Traditie stelt dat N.A. geen mening heeft over  
33 zaken buiten N.A. We kiezen geen partij. We doen geen aanbevelingen. N.A. als  
34 Fellowship neemt geen deel aan politiek. Door dit wel te doen creëren wij ver-  
35 deeldheid. Het zou onze gemeenschap in gevaar brengen. Zij die het eens zijn met  
36 onze meningen zouden ons kunnen oproepen tot het innemen van een standpunt,  
37 maar er zal altijd onenigheid zijn.

38 Wanneer de prijs zo hoog is, is het dan verwonderlijk dat we geen partij kie-

zen wat betreft maatschappelijke problemen? Het is van levensbelang voor ons voortbestaan dat we nooit een mening hebben over zaken buiten N.A.

### **Traditie Elf**

*“Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; het is noodzakelijk dat we altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het vlak van pers, radio en films”.*

Deze Traditie houdt zich bezig met onze relatie met alles en iedereen buiten onze gemeenschap. Het leert ons hoe we onze inspanningen naar buiten toe moeten vormgeven. Ons publieke imago bestaat enkel uit hetgeen dat wij te bieden hebben; een succesvol bewezen manier om een drugsvrij leven te leiden. Hoewel het belangrijk is zoveel mogelijk mensen te bereiken, is het dringend noodzakelijk voor ons voortbestaan dat we weloverwogen omgaan met reclame, advertenties en enig ander drukwerk dat in het openbaar verspreid kan worden.

Onze aantrekkingskracht is dat we op eigen kracht successen boeken. Wij bieden herstel wanneer we als groepen bijeenkomen. Het succes van het programma spreekt voor zich; dit is onze “promotie”.

Deze Traditie stelt ook dat we persoonlijke anonimiteit dienen te handhaven op het vlak van pers, radio en films. Dit is om het lidmaatschap en de reputatie van Narcotics Anonymous te beschermen. We verschijnen niet in de media als zijnde lid van Narcotics Anonymous noch geven wij onze achternamen vrij. Geen enkel individu binnen of buiten het de fellowship vertegenwoordigt Narcotics Anonymous.

### **Traditie Twaalf**

*“Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities; dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.”*

Een definitie van anonimiteit uit het woordenboek is “het hebben van geen naam”. Wanneer wij dit toepassen verandert “ik” in “wij”. De spirituele grondslag wordt zo belangrijker dan een bepaalde groep of individu.

Nederigheid ontwaakt wanneer we ondervinden dat we dichter naar elkaar toe groeien. Nederigheid is een bijproduct dat ons in staat stelt te groeien en te ontwikkelen in een sfeer van vrijheid en veiligheid en neemt de angst weg dat we ontmaskerd worden bij onze werkgevers, familie en vrienden als verslaafden. Juist hierom proberen we rigoureuus vast te houden aan het principe: “Wat op meetings wordt gezegd, blijft op de meetings”.

Binnen onze Tradities gebruiken we de termen “wij” en “ons”, in plaats van

1 “ik” en “mijn”. De ware aard van anonimiteit bereiken we door samen te werken  
2 aan ons gemeenschappelijk welzijn.

3 We hebben de uitdrukking “principes boven persoonlijkheden” zo vaak  
4 gehoord dat dit een cliché lijkt. Als individuen kunnen we het oneens zijn, echter  
5 het spirituele principe van anonimiteit maakt ons allen gelijk als leden van de  
6 groep. Geen lid is méér of minder dan een ander lid. Wanneer we ons vasthouden  
7 aan het principe van anonimiteit vervalt onze drang naar persoonlijk gewin op het  
8 gebied van seks, bezit en status hetgeen ons zoveel pijn heeft gebracht in het ver-  
9 leden. De Tradities en onze Fellowship zijn doordrongen van het principe anoni-  
10 miteit, dit is één van de basiselementen van ons herstel. Het beschermt ons tegen  
11 onze eigen karakterfouten en zet persoonlijkheden en hun geschillen buitenspel.  
12 Anonimiteit in actie maakt het voor persoonlijkheden onmogelijk om belangrijker  
13 te worden dan principes.

REVIEW  
&  
INPUT



## Hoofdstuk 7

1

## HERSTEL EN TERUGVAL

2

*Veel mensen denken dat herstel simpelweg een kwestie is van geen drugs gebruiken. Zij*

3

4

*beschouwen een terugval als een teken van complete mislukking, en lange periodes van onthouding als een teken van compleet succes. Wij in het herstelprogramma van Narcotics Anonymous ondervonden dat deze zienswijze te simplistisch is. Nadat een lid enige betrokkenheid heeft gehad in ons Fellowship, zou een terugval de schokkende ervaring kunnen zijn die leidt tot een rigoureuzere toepassing van het Programma. Evenzogoed hebben we leden gezien met lange periodes van onthouding wiens oneerlijkheid en zelfbedrog hen nog steeds belette volledig herstel en aanvaarding binnen de maatschappij te genieten. Echter is totale en onafgebroken onthouding, in hechte samenwerking en vereenzelviging met anderen in **N.A.-Groepen**, nog altijd de beste basis voor groei.*

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

*Hoewel, alle verslaafden in wezen gelijk zijn, verschillen we, als individuen in mate van*

16

17

*ziek zijn en in mate van herstel. In sommige gevallen kan een terugval de basis leggen voor complete vrijheid. In andere gevallen kan die vrijheid alleen verkregen worden door een onverbiddelijke en halsstarre eigengereidheid om vast te houden aan abstinentie, wat er zich ook voordoet, totdat de crisis voorbij is. Een verslaafde, die hoe dan ook, zelfs al is het maar voor even, de behoefte of het verlangen om te gebruiken kan kwijtraken, en vrije keuze heeft over impulsief denken en dwangmatig handelen, heeft een keerpunt bereikt dat de doorslaggevende factor kan zijn in zijn herstel. Soms kan het gevoel van ware onafhankelijkheid en vrijheid kan hier nog op het spel staan. We neigen om weer op eigen houtje verder te gaan en de touwtjes weer in de handen te nemen, echter lijken we te weten dat wat we hebben is voortgekomen uit onze vertrouwen op een Macht groter dan onszelf en van het geven en ontvangen van hulp van anderen uit empathie. In ons herstel, zullen de oude spookbeelden ons vaak blijven achtervolgen. Het leven kan weer zinloos, eentonig en saai worden. We kunnen mentaal vermoeid raken van het herhalen van onze nieuwe ideeën en lichamelijk vermoeid raken van onze nieuwe activiteiten. Toch weten we dat als we ze niet blijven herhalen, we zeker in onze oude patronen en gedragingen vervallen. We vermoeden dat als we geen gebruik maken van wat we hebben, we zullen verliezen wat we hebben. Dit zijn vaak de periodes waarin we het meest groeien. Ons lichaam*

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

1 *en geest lijken er genoeg van te hebben, echter zouden diep van binnen de*  
2 *dynamische krachten van verandering of ware ommekeer, kunnen werken*  
3 *om ons de oplossingen te bieden die onze innerlijke drijfveren verleggen*  
4 *en ons leven doen veranderen.*

5 *Herstel zoals ervaren door middel van onze Twaalf Stappen is ons*  
6 *doel, niet louter fysieke onthouding. Het vergt inspanning om onszelf te*  
7 *verbeteren, en aangezien het volkomen onmogelijk is om een nieuw idee*  
8 *te planten in een gesloten geest, moet er op de één of andere manier een*  
9 *opening gemaakt worden. Aangezien we dit alleen voor onszelf kunnen*  
10 *doen, moeten we twee van onze ogenschijnlijk inherente vijanden erken-*  
11 *nen, apathie en uitstel. Onze weerstand tegen verandering lijkt ingebouwd*  
12 *te zijn. Alleen één of andere kernexplosie zal enige verandering teweeg-*  
13 *brenge of tot een andere manier van handelen leiden. Een terugval, als*  
14 *we het overleven, zou dit afbraakproces in gang kunnen zitten.*

15 *Een terugval en de soms daaropvolgende dood van een naaste kan*  
16 *ons bewust maken van / wakker schudden voor de noodzaak van daad-*  
17 *krachtige persoonlijke actie.*

18 We hebben verslaafden naar ons Fellowship zien komen, ons Programma zien  
19 proberen en clean zien blijven voor een tijd. Ze verloren contact met andere her-  
20 stellende verslaafden en uiteindelijk keerden ze terug naar actieve verslaving. Ze  
21 vergaten dat het echt de eerste fix, pil, slok, snuif of teug is die de dodelijke cyclus  
22 weer helemaal opnieuw doet beginnen. Ze probeerden het te controleren, met  
23 mate te gebruiken of alleen bepaalde drugs te gebruiken. Geen van deze methoden  
24 werkte voor hen. / Niets van dit alles werkte voor hen.

25 Terugval is een realiteit. Het kan gebeuren en het gebeurt ook. Ervaring leert  
26 ons dat diegenen die niet dagelijks aan ons programma van herstel werken, terug  
27 kunnen vallen.

28 We zien ze terugkomen op zoek naar herstel. Wellicht waren ze jaren-  
29 lang clean voor hun terugval. Als ze geluk hebben en de weg terugvinden,  
30 zijn ze ernstig aangeslagen. Ze vertellen ons dat de terugval nog afschuwelij-  
31 ker was dan voordat ze voor het eerst bij NA kwamen. We hebben nog nooit  
32 iemand terug zien vallen die het Narcotics Anonymous programma leeft.

33 Terugvallen zijn vaak fataal. We hebben begrafenissen bijgewoond van gelief-  
34 den die stierven aan een terugval. Ze stierven op verschillende manieren. In andere  
35 gevallen zijn terugvallers jarenlang verloren en leven ze in diepe ellende. Dege-  
36 nen die de gevangenis halen of in een instelling belanden, hebben de kans langer  
37 te overleven en kunnen opnieuw geïntroduceerd worden bij N.A.

38 In ons dagelijks leven zijn we onderhevig aan emotionele en spirituele mis-  
39 stappen, waardoor we weerloos worden tegen de fysieke terugval van drugsge-  
40 bruik. Is een ongeneeslijke ziekte is drugsverslaving onderhevig aan terugval.

41 We worden nooit gedwongen tot een terugval. Er is ons een keuze gegeven.

Een terugval is nooit een ongeluk. Een terugval is een teken dat we een voorbehoud hebben gehad in ons Programma. We verwaarloosden ons Programma en creëerden achterdeuren in ons dagelijks leven. We struikelden blindelings door in de overtuiging dat we het wel alleen af konden, ons niet bewust van de valkuilen verderop. Vroeg of laat vielen we terug in de illusies dat drugs het leven gemakkelijker zouden maken. We geloofden dat drugs ons zouden kunnen veranderen, en we vergaten dat deze veranderingen dodelijk zijn. Als we geloven dat drugs onze problemen op zullen lossen en vergeten wat ze ons aan kunnen doen, zitten we echt in de problemen. Tenzij de illusies worden vernietigd dat we op wat voor manier dan ook door kunnen gaan met gebruiken, of op eigen houtje kunnen stoppen met gebruiken, tekenen we zeer zeker ons eigen doodvonnis. Om de één of andere reden daalt onze eigenwaarde wanneer we geen zorg dragen voor persoonlijke zaken, en dat zet een patroon in werking dat zich herhaalt op ieder gebied van ons leven. Als we beginnen onze nieuwe verantwoordelijkheden te ontlopen door meetings te missen, Twaalfde Stap-werk te verwaarlozen, of niet betrokken te zijn, stopt ons Programma. Dit soort dingen leiden tot een terugval. Misschien voelen we dat er een verandering over ons komt. Ons vermogen om open van geest te blijven verdwijnt. Misschien worden we boos en vol wrok tegen wie of wat dan ook. Misschien beginnen we diegenen af te stoten die dicht bij ons stonden. We isoleren onszelf. We worden ziek van onszelf in korte tijd. We keren terug naar onze ziekste gedragspatronen zelfs zonder drugs te gebruiken. Als wrok of andere emotionele onrust zich voordoet, kan het niet toepassen van de Stappen tot een terugval leiden.

Obsessief gedrag is een gemeenschappelijke deler voor verslaafde mensen. Er zijn tijden dat we de leegte proberen op te vullen tot we bevredigd zijn, enkel om erachter te komen dat er geen manier is om ons te bevredigen. Deel van ons verslavingspatroon is dat we nooit genoeg kunnen krijgen van wat we ook maar denken nodig te hebben. Soms vergeten we dit en denken we dat als we maar genoeg eten, seks of geld verkrijgen, we bevredigd zullen worden en alles in orde zal zijn. Eigen wil leidt ons er nog steeds toe beslissingen te nemen gebaseerd op manipulatie, ego, lust of valse trots.

We houden er niet van om ongelijk te hebben. Onze ego's vertellen ons dat we het zelf wel kunnen, maar eenzaamheid en paranoia keren snel terug. We ontdekken dat we het echt niet alleen kunnen doen; wanneer we dat proberen worden dingen erger. We moeten eraan herinnerd worden waar we vandaan komen en dat het steeds erger zal worden als we gebruiken. Dit is wanneer we de Fellowship het hardst nodig hebben.

We herstellen niet van vandaag op morgen. Wanneer we inzien dat we een slechte beslissing hebben gemaakt of fout hebben geoordeeld, hebben we de neiging dat te rationaliseren. Vaak worden we extreem in onze zelfobsessieve pogingen om onze sporen uit te wissen. We vergeten dat we vandaag een keuze hebben. We worden zieker.

1 Er is iets in onze zelfdestructieve persoonlijkheden dat schreeuwt om mis-  
2 lukking. De meesten van ons vinden dat we het niet verdienen om te slagen. Dit  
3 is een gemeenschappelijk thema bij verslaafden. Zelfmedelijden is één van onze  
4 meeste destructieve karaktergebreken. Het ontnemt ons alle positieve energie.  
5 We richten ons op alles wat niet gaat zoals wij willen en negeren al het moois in  
6 ons leven. Zonder het echte verlangen om ons leven te verbeteren, of zelfs om te  
7 leven, glijden we steeds verder af.

8 Sommigen van ons keren nooit terug.

9 We moeten veel dingen die we vergeten zijn opnieuw leren en een nieuwe  
10 levenshouding ontwikkelen als we willen overleven. Dit is waar het bij Narcotics  
11 Anonymous om draait. Het gaat om mensen die geven om wanhopige, stervende  
12 verslaafden en die hen in verloop van tijd kunnen leren om te leven zonder drugs.  
13 Velen van ons vonden het moeilijk om in de Fellowship binnen te komen, omdat  
14 we niet begrepen dat we de ziekte verslaving hadden.

15 Soms zien we onze oude gedragingen als deel van onszelf en niet als deel van  
16 onze ziekte.

17 We nemen de Eerste Stap. We erkennen dat we machteloos zijn over onze ver-  
18 slaving, dat ons leven onhanteerbaar is geworden. Langzaam worden dingen beter  
19 en beginnen we ons vertrouwen terug te krijgen. Ons ego vertelt ons dat we het  
20 wel alleen kunnen. Dingen worden beter en we denken echt dat we dit programma  
21 echt niet nodig hebben.

22 Verwaandheid is een alarmsignaal. De eenzaamheid en paranoia zullen terug-  
23 komen. We

24 komen erachter dat we het niet alleen kunnen en dingen worden erger. We  
25 nemen echt de Eerste Stap, deze keer van binnenuit. Er zullen echter momenten  
26 zijn waarin we drang hebben om te gebruiken. We willen vluchten en we voelen  
27 ons belabberd; we moeten eraan herinnerd worden waar we vandaan komen en  
28 dat deze keer erger zal zijn. Dit is wanneer we het Programma het hardst nodig  
29 hebben. We realiseren ons dat we iets moeten doen.

30 Wanneer we vergaten hoeveel moeite en werk het ons gekost heeft om een  
31 periode van vrijheid in ons leven te krijgen, ontstaat gebrek aan dankbaarheid  
32 en dan begint de zelfdestructie weer. Mits onmiddellijk actie wordt ondernomen  
33 lopen we het risico op een terugval, die ons voortbestaan zal bedreigen. Vasthou-  
34 den aan onze illusie van de realiteit, in plaats van de tools van het Programma te  
35 gebruiken, brengt ons terug in isolement. Eenzaamheid zal ons innerlijk kapot-  
36 maken en de drugs, die bijna altijd daarop volgen, zullen de klus afmaken. De  
37 symptomen en gevoelens die we ervaarden aan het eind van ons gebruik zullen  
38 nog sterker terugkomen dan voorheen. Deze impact zal ons zeker vernietigen als  
39 we onszelf niet overgeven aan het N.A. Programma.

40 Terugval kan de vernietigende kracht zijn die ons doodt, of het leidt ons tot  
41 het besef wie en wat we werkelijk zijn. De uiteindelijke ellende van gebruik is de  
42 tijdelijke uitvlucht die het ons kan geven niet waard. Voor ons is gebruiken ster-

ven, vaak op meer dan één dan manier. 1

Eén van onze grootste struikelblokken lijkt (te zijn) het hebben van onrealistische verwachtingen van onszelf en anderen. Relaties kunnen een vreselijk pijnlijk gebied zijn. We hebben de neiging te fantaseren en projecteren wat er zal gebeuren. We worden boos en vol wrok als onze fantasieën niet vervuld worden. We vergeten dat we machteloos zijn over andere mensen. De oude manier van denken en gevoelens van eenzaamheid, wanhoop, hulpeloosheid en zelfmedelijden sluipen er weer in. Gedachtes over sponsors, meetings, literatuur en alle andere positieve input verlaten ons bewustzijn. We moeten ons herstel op de eerste plaats houden en onze prioriteiten op orde. 2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

Schrijven over wat we willen, waar we om vragen, wat we krijgen en dit delen met onze sponsor of een ander vertrouwd persoon helpt ons om door negatieve gevoelens heen te werken. Anderen hun ervaring met ons laten delen geeft ons hoop dat het beter wordt. Het lijkt erop dat machteloos zijn een enorm struikelblok is. Wanneer de noodzaak opspeelt om onze machteloosheid te erkennen, kan het zijn dat we eerst naar manieren zoeken om er macht over uit te oefenen. Nadat we deze manieren hebben uitgeput, beginnen we met anderen te delen en vinden we hoop. Dagelijks meetings bijwonen, één dag tegelijk leven en literatuur lezen, lijkt onze mentale houding weer de positieve kant op te sturen. Bereidwilligheid om te proberen wat voor anderen heeft gewerkt is van essentieel belang. Zelfs als we geen zin hebben om te gaan, zijn meetings een bron van kracht en hoop voor ons. 11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22

Het is belangrijk dat we wanneer we het gevoel om te willen gebruiken hebben, dit delen met anderen. Het is verbazingwekkend hoe vaak nieuwkomers denken dat het abnormaal is voor een drugsverlaafde om te willen gebruiken. Wanneer we de oude behoeftes op voelen komen, denken we dat er iets mis moet zijn met ons, en dat andere mensen in Narcotics Anonymous het onmogelijk kunnen begrijpen. 23  
24  
25  
26  
27  
28

Het is belangrijk om te onthouden dat het verlangen om te gebruiken voorbij zal gaan. We hoeven nooit meer te gebruiken, hoe we ons ook voelen. Alle gevoelens zullen uiteindelijk voorbijgaan. 29  
30  
31

De progressie van herstel is een voortdurende opwaartse reis. Zonder inspanning begint de weg naar beneden weer. De progressie van de ziekte is een doorlopend proces, zelfs tijdens abstinentie. 32  
33  
34

We komen hier machteloos, en de kracht die we zoeken krijgen we door andere mensen uit Narcotics Anonymous, maar we moeten er wel naar uitreiken. Clean en in de Fellowship, moeten we onszelf omgeven met mensen die ons goed kennen. We hebben elkaar nodig. Narcotics Anonymous is een fellowship van overleven, één van de voordelen is dat het ons in intiem en regelmatig contact brengt met de mensen die ons het beste begrijpen en kunnen helpen in ons herstel. Goede ideeën en intenties helpen ons niet als we deze niet omzetten in actie. Om hulp vragen is het begin van de strijd die ons zal bevrijden. Het zal de muren die 35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42

1 ons gevangen houden afbreken. Een symptoom van onze ziekte is vervreemding,  
2 en eerlijk delen maakt het mogelijk voor ons om te herstellen.

3 We zijn dankbaar dat we op meetings zo verwelkomd zijn dat we ons op ons  
4 gemak voelden. Zonder clean te blijven en meetings te bezoeken, zouden we het  
5 zeker zwaar hebben gehad met de stappen. Slechts één fix, pil, slok, snuif of hijs  
6 zal ons herstelproces verstoren.

7 We ondervinden allemaal dat het gevoel dat we krijgen door anderen te hel-  
8 pen onszelf motiveert om het beter te doen in ons eigen leven. Wanneer we lijden,  
9 en de meeste van ons doen dat zo nu en dan, leren we om hulp te vragen. We  
10 ervaren dat gedeelde smart halve smart is. Leden uit de fellowship zijn bereid  
11 om een terugvaller/iemand met een terugval te helpen te herstellen en inzicht en  
12 bruikbare suggesties te geven als daar om word gevraagd. Herstel dat gevonden  
13 wordt in Narcotics Anonymous moet van binnenuit komen, niemand blijft clean  
14 voor iemand anders dan zichzelf.

15 In onze ziekte hebben we te maken met een destructieve, soms gewelddadige  
16 kracht groter dan onszelf die tot terugval kan leiden. Als we terug zijn gevallen is  
17 het belangrijk in gedachten te houden dat we zo snel mogelijk naar een meeting  
18 moeten gaan. Anders zal het maanden, dagen of alleen maar uren duren voordat  
19 we op een punt komen waarna we geen kracht meer hebben terug te keren. Onze  
20 ziekte is zo geraffineerd dat het ons in de meest hachelijke situaties kan krijgen.  
21 Als dat gebeurt, komen we zo snel mogelijk terug naar het programma als we  
22 kunnen, wanneer we maar kunnen. Als we eenmaal in gebruik zitten zijn we tot  
23 slaaf van onze ziekte gemaakt.

24 We zullen nooit helemaal herstellen, hoe lang we ook clean zijn. Zelfgenoeg-  
25 zaamheid is de vijand van leden met aanzienlijke cleantijd. Als we langere tijd  
26 zelfgenoegzaam lijven, stopt ons herstelproces. De ziekte zal duidelijke sympto-  
27 men manifesteren in ons. Ontkenning keert terug, samen met obsessie en dwang-  
28 matigheid. Schuld, schaamte, angst en trots kunnen ondraaglijk worden. We berei-  
29 ken snel een punt waarop we met onze rug tegen de muur staan. Ontkenning en  
30 de Eerste Stap botsen in ons hoofd. Als we ons door de obsessie om te gebruiken  
31 laten overweldigen, zijn we gedoemd. Alleen een complete en totale acceptatie  
32 van de Eerste Stap kan ons redden. We moeten ons volledig overgeven aan het  
33 Programma.

34 Het eerste om te doen is clean worden. Dit maakt de volgende fasen van her-  
35 stel mogelijk. Zolang we clean blijven, wat er ook gebeurt, hebben we de grootst  
36 mogelijke voorsprong op onze ziekte. Hiervoor zijn we dankbaar.

37 Velen van ons worden clean in een beschermde omgeving, zoals een versla-  
38 vingskliniek of detox. Wanneer we terugkeren in de wereld voelen we ons verlo-  
39 ren, verward en kwetsbaar. Naar zo veel mogelijk meetings gaan zal de shock van  
40 verandering verminderen. Meetings bieden tijdens deze periode een veilige plek  
41 om te kunnen delen met anderen. We beginnen het programma te leven; we leren  
42 de spirituele principes toe te passen in ons leven. We moeten gebruiken wat we

geleerd hebben anders zullen we het verliezen in een terugval. 1

Velen van ons zouden nergens anders naartoe kunnen als we niet in staat 2  
waren geweest NA groepen en leden te vertrouwen. In het begin waren we zowel 3  
gefascineerd als geïntimideerd door de fellowship. We voelden ons niet langer op 4  
ons gemak met onze gebruikersvrienden en nog niet helemaal thuis op meetings. 5  
We begonnen onze angst kwijt te raken door de ervaring van het delen. Hoe meer 6  
we dit deden, hoe meer onze angst verdween. Om deze reden deelden we. Groei 7  
betekent verandering. Spiritueel onderhoud betekend voortgaand herstel en isola- 8  
tie is gevaarlijk voor spirituele groei. 9

Diegenen van ons die de fellowship hebben gevonden en naar de stappen 10  
beginnen te leven ontwikkelen een vorm van een relatie met anderen. Als we 11  
groeien leren we de neiging om weg te rennen en ons te verstoppen voor onszelf 12  
en onze gevoelens te overwinnen. Eerlijk zijn over onze gevoelens helpt anderen 13  
zich met ons te identificeren. We ondervinden dat als we eerlijk communiceren 14  
we anderen beter bereiken. Eerlijkheid vergt oefening en niemand van ons claimt 15  
perfect te zijn. Als we ons gevangen of onder druk gezet voelen vraagt het grote 16  
spirituele en emotionele kracht om eerlijk te zijn. Delen met anderen voorkomt 17  
dat we ons geïsoleerd en alleen voelen. Dit proces is een creatieve actie van onze 18  
geest. 19

Als we aan het programma werken leven we dagelijks naar de stappen. Dit 20  
geeft ons ervaring in het toepassen van spirituele principes. De ervaring die we 21  
met de tijd opdoen helpt ons voortgaande herstel. We moeten gebruiken wat we 22  
leren anders zullen we het verliezen, ongeacht hoe lang we clean zijn. Uiteinde- 23  
lijk wordt het ons duidelijk dat we eerlijk moeten worden, anders gaan we weer 24  
gebruiken. We bidden om bereidwilligheid en nederigheid en worden uiteindelijk 25  
eerlijk over onze foute oordelen of slechte beslissingen. We vertellen hen die we 26  
schade berokkend hebben dat wij schuldig waren/schuld hadden en doen wat er 27  
ook maar nodig is om het goed te maken. Nu zijn we weer deel van de oplossing. 28  
We passen het programma toe in ons leven. Dit wordt nu steeds makkelijker. We 29  
weten dat de stappen terugval helpen voorkomen. 30

Diegenen die terugvallen zouden ook nog in een andere valkuil kunnen stap- 31  
pen. 32

We zouden eraan kunnen twijfelen dat we kunnen stoppen met gebruiken en 33  
clean kunnen blijven. We kunnen nooit op eigen houtje clean blijven. Gefrus- 34  
treerd jammeren we: 'Ik kan het niet!'. We pijnigen onszelf terwijl we terugkeren 35  
in het programma. We beelden ons in dat onze medeleden onze moed om terug 36  
te komen niet zullen respecteren. We hebben geleerd het uiterste respect voor 37  
dat soort moed te hebben. We applaudisseren hartelijk. Het is niet beschamend 38  
om terug te vallen, de schaamte zit in het niet terugkomen. Wij moeten de illusie 39  
doorbreken dat we het alleen kunnen. 40

Een ander type terugvaller is iemand die clean blijven niet op de eerste plaats 41  
houdt. Clean blijven moet altijd op de eerste plaats komen. Van tijd tot tijd erva- 42

1 ren we allemaal moeilijkheden in ons herstel. Emotioneel verval ontstaat als we  
2 niet toepassen wat we hebben geleerd. Diegenen die door deze tijden heen komen  
3 laten een moed zien die ze niet eerder gekend hebben. Nadat wij door zo'n peri-  
4 ode heen komen, kunnen we zonder twijfel erkennen dat het altijd het donkerst is  
5 vlak voor zonsopgang. Nadat we clean door een moeilijke periode heen zijn geko-  
6 men, is ons een tool van herstel gegeven die we keer op keer kunnen gebruiken.

7 Als we terugvallen kunnen we schuld en schaamte voelen. Onze terugval is  
8 beschamend, maar we kunnen niet tegelijkertijd ons gezicht en ons vege lijf red-  
9 den. We merken dat het het beste is om zo snel mogelijk terug te keren naar het  
10 programma. Het is beter om onze trots in te slikken dan te sterven of voor altijd  
11 waanzinnig te worden.

12 Zolang we een houding van dankbaarheid onderhouden, vinden we het mak-  
13 kelijker om clean te blijven. De beste manier om dankbaarheid te uiten is door de  
14 boodschap van onze ervaring, kracht en hoop uit te dragen naar de nog lijdende  
15 verslaafde. We zijn in staat om met iedere nog lijdende verslaafde te werken.

16 Op een dagelijkse basis naar het programma leven voorziet ons van veel waar-  
17 devolle ervaringen. Als we worden geteisterd door de obsessie om te gebruiken,  
18 heeft ervaring ons geleerd een mede herstellende verslaafde te bellen en naar een  
19 meeting te gaan.

20 Verslaafden in gebruik zijn egocentrische, boze, bange en eenzame mensen.  
21 In herstel ervaren we spirituele groei. In gebruik waren we oneerlijk, zelfzuchtig  
22 en vaak geïnstitutionaliseerd. Het programma geeft ons de mogelijkheid om ver-  
23 antwoordelijke en productieve leden van de maatschappij te worden.

24 Wanneer we beginnen te functioneren in de maatschappij, helpt onze cre-  
25 atieve vrijheid ons om prioriteiten te stellen en de belangrijkste dingen eerst te  
26 doen. Dagelijkse oefening van het Twaalf Stappen programma stelt ons in staat te  
27 veranderen van wat we waren naar dat wat onze Hogere Macht zou willen dat we  
28 worden. Met de hulp van onze sponsor of spiritueel adviseur, leren we geleidelijk  
29 te vertrouwen en steunen op onze Hogere Macht zoals wij het begrijpen.



## HOODSTUK ACHT

1

## WE HERSTELLEN ECHT

2

*Verslaving maakt ons soortgenoten, hoewel we allerlei verschillende achtergronden hebben. Onze persoonlijke verhalen kunnen uiteenlopen, maar uiteindelijk hebben we allemaal hetzelfde met elkaar gemeen. Deze gemeenschappelijke ziekte of stoornis is verslaving. Wij weten goed uit welke twee dingen ware verslaving bestaat: obsessie en dwangmatigheid. Obsessie---dwanggedachte die ons keer op keer terugbrengt naar onze specifieke drug of een vervanging daarvan, om het gemak en de comfort die we eens kenden te winnen.*

3

4

5

6

7

8

9

10

*Dwangmatigheid---eenmaal het proces begonnen met één fix, één pil of één slok kunnen we niet meer stoppen op wilskracht. Door onze lichamelijke gevoeligheid voor drugs, zijn we volledig in de grip van een destructieve macht groter dan onszelf.*

11

12

13

14

*Wanneer we aan het einde van de rit ondervinden dat we niet langer als menselijke wezens kunnen functioneren, met of zonder drugs, staan we allemaal oog in oog met hetzelfde dilemma. Wat kunnen we nog doen? Er lijkt dit alternatief te zijn: of zo goed als we kunnen doorgaan tot het bittere einde---gevangenissen, inrichtingen of de dood---of een nieuwe manier van leven vinden. In het verleden hadden weinig verslaafden deze laatste keuze. Degenen die vandaag de dag verslaafd zijn hebben meer geluk. Voor het eerst in de geschiedenis, heeft een eenvoudige manier zich bewezen in het leven van veel verslaafden. Het is beschikbaar voor ons allemaal. Dit is een eenvoudig spiritueel---niet religieus---programma, onder de naam Narcotics Anonymous.*

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

*Toen mijn verslaving me zo 'n vijftien jaar geleden tot een punt bracht van volledige machteloosheid, nutteloosheid en overgave, was er geen N.A. Ik vond A.A. en in die Fellowship ontmoette ik verslaafden die ook dat programma als antwoord hadden gevonden op hun probleem. Echter, we wisten dat velen nog steeds afzakten richting desillusie, aftakeling en de dood, omdat ze zich niet konden indentificeren met de alcoholicist in A.A. Hun identificatie was op het niveau van duidelijke symptomen en niet op een dieper niveau van emoties of gevoelens, waar empathie een helende **therapie** wordt voor alle verslaafde mensen. Met verscheidene andere verslaafden en enkele leden van A.A. die veel vertrouwen in ons en het programma hadden, richtten we in juli 1953 op wat we nu kennen als Narcotics Anonymous. We meenden dat de verslaafde nu vanaf het begin voldoende vereenzelviging zal vinden om zichzelf ervan te kunnen*

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

1 *overtuigen dat hij clean kon blijven, naar het voorbeeld van anderen die*  
2 *al vele jaren hersteld waren.*

3 *Dat dit was wat hoofdzakelijk nodig was heeft zichzelf bewezen in de*  
4 *afgelopen jaren. De woordeloze taal van herkenning, geloof en vertrou-*  
5 *wen, die we empathie noemen, creëerde de sfeer waarin we tijd konden*  
6 *voelen, realiteit konden aanraken en spirituele waarden konden herken-*  
7 *nen die lang voor velen van ons verloren waren. In ons herstel programma*  
8 *groeien we in aantal en in kracht. Nooit eerder zijn zoveel verslaafden,*  
9 *vanuit eigen keuze en in ongedwongen samenzijn, in staat geweest om*  
10 *bijeen te komen waar ze dat wilden, om hun herstel te handhaven in vol-*  
11 *ledige creatieve vrijheid.*

12 *Zelfs verslaafden zeiden dat het niet zou lukken op de manier die wij*  
13 *in gedachten hadden. Wij geloofden in openlijke geplande meetings---*  
14 *niet meer in het geheim zoals andere groepen het hadden geprobeerd. Wij*  
15 *geloofden dat dit verschilde van alle andere methoden die eerder waren*  
16 *geprobeerd door diegenen die langdurige terugtrekking uit de maatschap-*  
17 *pij bepleitten. Wij geloofden dat hoe eerder de verslaafde zijn probleem in*  
18 *het dagelijks leven onder ogen zou kunnen zien, hoe sneller hij een echte*  
19 *productieve burger zal worden. Uiteindelijk moeten we op eigen benen*  
20 *staan en het leven zoals het zich aandient onder ogen zien, dus waarom*  
21 *niet vanaf het begin.*

22 *Uiteraard, vielen velen hierdoor terug en velen waren geheel verlor-*  
23 *ren. Echter, velen bleven en sommigen kwamen terug na hun tegenslag.*  
24 *De positieve kant is het feit dat velen van degenen die nu onze leden zijn,*  
25 *lange periodes hebben van complete abstinentie en beter in staat zijn de*  
26 *nieuwkomer te helpen. Hun houding, gebaseerd op de spirituele waarden*  
27 *van onze stappen en tradities, is de dynamische kracht die zorgt voor*  
28 *groei en eenheid in ons programma. Nu weten we dat de tijd gekomen is*  
29 *waarin die oude achterhaalde leugen, "Eens een verslaafde, altijd een*  
30 *verslaafde", niet langer getolereerd zal worden door de maatschappij of*  
31 *de verslaafde zelf. We herstellen echt.*

32 **Herstel begint met overgave. Vanaf dat punt, wordt een ieder van ons eraan**  
33 **herinnerd dat een dag clean een dag gewonnen is. In Narcotics Anonymous ver-**  
34 **anderen onze houdingen, gedachten en reacties. We beginnen ons te realiseren dat**  
35 **we niet vreemd zijn en we beginnen te begrijpen en te accepteren wie we zijn.**

36 **Zolang de mens bestaat, is er al verslaving. Voor ons, is verslaving een obses-**  
37 **sie om de drugs te gebruiken die ons aan het vernietigen zijn, gevolgd door een**  
38 **dwang die ons dwingt om er mee door te gaan. Totale abstinentie is het fundament**  
39 **van onze nieuwe manier van leven.**

40 **In het verleden, was er geen hoop voor een verslaafde. In Narcotics Anony-**  
41 **mous leren we de eenzaamheid, boosheid en angst, die verslaafden met elkaar**

gemeen hebben en niet kunnen controleren, te delen. Het zijn onze oude denk- 1  
beelden die ons in de problemen brachten. We waren niet gericht op vervulling; 2  
we focusten op de leegte en waardeloosheid van alles. We konden niet omgaan 3  
met succes, waardoor mislukking een manier van leven werd. In herstel zijn mis- 4  
lukkingen slechts tijdelijke tegenslagen in plaats van schakels in een niet te door- 5  
breken keten. Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om te verande- 6  
ren zijn allemaal nieuwe attitudes die ons helpen onze fouten te erkennen en om 7  
hulp te vragen. We worden niet langer gedwongen om tegen onze ware aard in te 8  
handelen en om dingen te doen die we niet echt willen doen. 9

De meeste verslaafden verzetten zich tegen herstel en het programma dat we 10  
met hen delen belemmert ze in hun gebruik. Als een nieuwkomer ons vertelt dat 11  
hij door kan gaan met het gebruiken van drugs in welke vorm dan ook en geen 12  
nadelige effecten ondervindt, kunnen we er op twee manieren naar kijken. De 13  
eerste mogelijkheid is dat ze geen verslaafde zijn. De andere is dat hun ziekte 14  
hen nog niet duidelijk is geworden en ze hun verslaving nog steeds ontkennen. 15  
Verslaving en ontwenning verstoren rationeel denken en nieuwkomers focussen 16  
zich gewoonlijk eerder op verschillen dan op overeenkomsten. Ze zoeken naar 17  
manieren om het bewijs van verslaving te weerleggen of ze diskwalificeren zich- 18  
zelf voor herstel. 19

Velen van ons deden hetzelfde toen we nieuw waren, dus wanneer we met 20  
anderen werken proberen we niets te doen of te zeggen dat hen het excuus zal 21  
geven om door te gaan met gebruiken. Wij weten dat eerlijkheid en empathie 22  
essentieel zijn. Volledige overgave is de sleutel tot herstel en totale abstinentie is 23  
het enige dat ooit voor ons gewerkt heeft. Het is onze ervaring dat geen enkele 24  
verslaafde die zich volledig heeft overgegeven aan dit Programma, ooit heeft 25  
gefaald in het vinden van herstel. 26

Narcotics Anonymous is een spiritueel, niet religieus programma. Elke ver- 27  
slaafde die clean is, is een wonder en het wonder levend houden is een voort- 28  
durend proces van bewustzijn, overgave en groei. Voor een verslaafde is niet 29  
gebruiken een abnormale staat van zijn. We leren om clean te leven. We leren om 30  
eerlijk tegenover onszelf te zijn en om dingen van twee kanten te bekijken. Keu- 31  
zes maken is in het begin moeilijk. Voordat we clean werden werd het grootste 32  
deel van onze acties geleid door impulsen. Vandaag zitten we niet vast in deze 33  
manier van denken. We zijn vrij. 34

In ons herstel vinden we het essentieel om de realiteit te accepteren. Zodra 35  
we dit kunnen, vinden we het niet langer noodzakelijk om drugs te gebruiken 36  
in een poging onze perceptie te veranderen. Zonder drugs hebben we een kans 37  
om te beginnen met functioneren als nuttige mensen als we onszelf en de wereld 38  
accepteren precies zoals het is. We leren dat conflicten deel zijn van de realiteit 39  
en we leren nieuwe manieren om ze oplossen in plaats van voor ze weg te rennen. 40  
Ze zijn onderdeel van de echte wereld. We leren om niet emotioneel betrokken te 41  
raken bij problemen. We gaan om met wat zich op dat moment voordoet en pro- 42

1 beren geen oplossingen te forceren. We hebben geleerd dat een oplossing die niet  
2 praktisch niet spiritueel is. In het verleden maakten we problemen van simpele  
3 situaties; we maakten van een mug een olifant. Onze beste ideeën hebben ons hier  
4 gebracht. In herstel leren we te vertrouwen op een Macht groter dan onszelf. We  
5 hebben niet alle antwoorden of oplossingen, maar we kunnen leren om te leven  
6 zonder drugs. We kunnen clean blijven en van het leven genieten, als we onthou-  
7 den “Alleen voor Vandaag” te leven.

8 We zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, maar wel voor ons herstel.  
9 Ons leven verandert ten goede als we beginnen toe te passen wat we hebben  
10 geleerd. We zoeken hulp bij verslaafden die genieten van een leven vrij van de  
11 obsessie om drugs te gebruiken. We hoeven dit Programma niet te begrijpen om  
12 het te laten werken. Het enige wat we hoeven te doen is ons te laten leiden.

13 We krijgen hulp door middel van de Twaalf Stappen, die essentieel zijn voor  
14 het herstelproces, omdat ze een nieuwe, spirituele manier van leven zijn dat ons  
15 toestaat deel te nemen aan ons eigen herstel.

16 Vanaf “dag één”, gaan de Twaalf Stappen deel uitmaken van ons leven. In  
17 eerste instantie kunnen we vol zitten met negativiteit en alleen de Eerste Stap toe-  
18 staan om vat op ons te krijgen. Later, hebben we minder angst en kunnen we deze  
19 tools vollediger benutten en meer in ons voordeel gebruiken. We realiseren ons  
20 dat oude gevoelens en angsten symptomen zijn van onze ziekte. Echte vrijheid is  
21 nu mogelijk.

22 Naarmate we herstellen, krijgen we een nieuwe kijk op clean zijn. We erva-  
23 ren een gevoel van verlossing en vrijheid van het verlangen om te gebruiken. We  
24 ondervinden dat iedereen die we ontmoeten uiteindelijk iets te bieden heeft. We  
25 leren zowel te ontvangen als te geven. Het leven kan een nieuw avontuur voor ons  
26 worden. We leren geluk, plezier en vrijheid kennen.

27 Er is geen model van de herstellende verslaafde. Als de drugs verdwijnen en  
28 de verslaafde aan het Programma werkt, gebeuren er prachtige dingen. Verloren  
29 dromen herrijzen en nieuwe mogelijkheden doen zich voor. Onze bereidwillig-  
30 heid om spiritueel te groeien houdt ons levendig. Wanneer we de acties onderne-  
31 men die zijn aangegeven in de Stappen, is het resultaat een verandering in onze  
32 persoonlijkheid. Het zijn onze acties die belangrijk zijn. We laten de resultaten  
33 over aan onze Hogere Macht.

34 Herstel wordt een contactproces; we verliezen de angst om aan te raken en  
35 aangeraakt te worden. Wanneer we ons allen voelen, leren we dat een simpele lief-  
36 devolle omhelzing een wereld van verschil kan maken. We ervaren echte liefde en  
37 echte vriendschap.

38 We weten dat we machteloos zijn over een ziekte die ongeneeslijk, voort-  
39 schrijdend en fataal is. Als de ziekte geen halt wordt toegeroepen, wordt het erger  
40 totdat we sterven. We kunnen niet omgaan met de obsessie en dwangmatigheid.  
41 Het enige alternatief is stoppen met gebruiken en beginnen te leren leven. Wan-  
42 neer we bereid zijn deze koers te volgen en ons voordeel doen met de hulp die

beschikbaar is, opent zich een heel nieuw leven. Op deze manier, herstellen we 1  
echt. 2

Vandaag, geborgen in de liefde van de Fellowship, kunnen we eindelijk een 3  
ander mens in de ogen kijken en dankbaar zijn voor wie we zijn. 4

REVIEW  
&  
INPUT

HOOFDSTUK 9

**ALLEEN VOOR VANDAAG:  
HET PROGRAMMA LEVEN**

Zeg tegen jezelf:

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

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

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

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik proberen door N.A. een beter zicht op mijn leven te krijgen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn. Mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zo lang ik volgens die manier leef heb ik niets te vrezen.

\*We geven toe dat onze levens onhanteerbaar waren geworden, maar soms hebben we een probleem om onze behoefte aan hulp toe te geven. \* We geven toe dat ons leven onhanteerbaar was geworden, maar soms hebben we een probleem onze behoefte aan hulp toe te geven.

\* Onze eigen zelf-wil leidt naar vele problemen in ons herstel; we willen en eisen dat dingen op onze manier gaan. \* Onze eigen wil leidt naar vele problemen in ons herstel; we verlangen en eisen dat dingen op onze manier gaan. We zouden uit eerdere ervaringen moeten weten dat de manier waarop wij dingen doen niet werkt. \* Het principe van overgave stuurt ons naar een manier van leven waar we onze kracht putten uit een Macht groter dan onszelf.

\* Het principe van overgave neemt ons mee op een manier van leven waarin we onze kracht putten uit een Macht groter dan onszelf.

Onze dagelijkse overgave aan een Hogere Macht voorziet ons van de hulp die we nodig hebben. \* Als verslaafden hebben we moeite met de acceptatie die nodig is voor ons herstel. Wanneer we weigeren om acceptatie toe te passen, ontkennen we eigenlijk ons geloof in een Hogere Macht. Zorgen maken is een gebrek aan geloof.

\*Als verslaafden hebben we moeilijkheden met acceptatie, terwijl het cruci-

aal is voor ons herstel. Wanneer we weigeren acceptatie in de praktijk te brengen, ontkennen we in feite nog steeds ons geloof in een Hogere Macht. Zorgen maken is gebrek aan vertrouwen.

\* Als verslaafden hebben we moeite met wat noodzakelijk is voor ons herstel. Wanneer we weigeren om acceptatie te oefenen, ontkennen we, in feite, nog steeds ons geloof in een Hogere Macht.

\*Het overgeven van onze wil brengt ons in contact met een Hogere Macht die de lege plek binnen in ons vult die nooit eerder gevuld kon worden.

\* Overgave van onze wil plaatst ons in contact met een Hogere Macht die de lege plek in ons vult, die nooit gevuld kon worden.

We leerden dagelijks te vertrouwen op Gods hulp. Alleen voor vandaag leven verlicht de last van het verleden en de angst voor de toekomst. \*We leerden om elke noodzakelijke actie te ondernemen en lieten de resultaten in de handen van onze Hogere Macht.

\* We leerden te doen wat nodig was en de resultaten over te laten aan onze Hogere Macht.

Het Narcotics Anonymous programma is spiritueel. We suggereren dat iedereen een poging doet een Hogere Macht, zoals zij die begrijpen, te vinden. Sommigen hebben diepgaande spirituele ervaringen, dramatisch en inspirerend van aard.\* Voor anderen is ontwaken subtieler.

\* Voor anderen is het ontwaken subtieler.

We herstellen in een sfeer van acceptatie en respect voor elkaars overtuigingen. \*We proberen onszelf niet te misleiden door arrogantie en elkaars zelfrechtvaardiging.

\*We proberen ons zelfbedrog door middel van arrogantie en zelfrechtvaardiging te vermijden.

\*Wanneer we vertrouwen krijgen in onze dagelijkse levens, ontdekken we dat onze Hogere Macht ons voorziet van de kracht en leiding die we nodig hebben.

\*Wanneer we geloof ontwikkelen in ons dagelijks leven, ontdekken we dat onze Hogere Macht ons voorziet van de kracht en leiding die we nodig hebben.

\*Ieder van ons is vrij om zijn of haar concept van een Hogere Macht vorm te geven.

\*Ieder van ons is vrij om een eigen concept van een Hogere Macht te ontwikkelen.

Velen van ons waren achterdochtig en sceptisch door teleurstellingen die we hebben gehad met religie. \*Als nieuwe leden stootte het gepraat dat we hoorden, in de meetings over een God ons af.

\* Toen we nieuw in het programma waren, stootte het gepraat over God, dat we op meetings hoorden, ons af.

Totdat we op zoek gingen naar onze eigen antwoorden op dit gebied, zaten we vast in ideeën uit ons verleden.

\* Totdat we onze eigen antwoorden op dit gebied zochten, zaten we gevangen

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42



1 in ideeën uit ons verleden. Agnosten en atheïsten beginnen soms gewoon met pra-  
2 ten tot “wat er dan ook mag zijn”. Er is een geest of een energie die in de meetings  
3 gevoeld kan worden. \*Dit is soms het eerste concept van een Hogere Macht voor  
4 de nieuwkomer.

5 \* Dit is soms het eerste concept van een Hogere Macht, die nieuwkomers van  
6 een hogere macht hebben.

7 Ideeën uit het verleden zijn vaak onvolledig of onbevredigend. \*Alles wat we  
8 weten is onderworpen aan herziening, vooral wat we weten over de waarheid.

9 \* Alles wat we weten, willen we herzien, in het bijzonder dat wat we weten  
10 over de waarheid.

11 \*We herzien onze oude ideeën, zodat we bekend raken met de nieuwe ideeën  
12 die tot een nieuwe manier van leven leiden.

13 \*We bewaarden onze oude ideeën, zodat we bekend kunnen raken, met de  
14 nieuwe ideeën, die tot een nieuwe manier van leven leiden.

15 We worden ervan bewust dat we menselijk zijn met een fysieke, mentale en  
16 spirituele ziekte. Wanneer we accepteren dat onze verslaving onze eigen hel ver-  
17 oorzaakte en dat er een macht beschikbaar is om ons te helpen, beginnen we voor-  
18 uitgang te boeken met het oplossen van onze problemen.

19 Gebrek aan dagelijks onderhoud kan zich op vele manieren manifesteren.  
20 Door ons met een open geest in te zetten, komen we ertoe te vertrouwen op een  
21 dagelijkse relatie met God zoals wij hem begrijpen. Elke dag vragen de meesten  
22 van ons aan onze Hogere Macht om ons te helpen om clean te blijven, en elke  
23 avond danken we voor het geschenk van herstel. Wanneer onze levens comforta-  
24 beler worden, dwalen velen van ons af naar spirituele laksheid, met het risico op  
25 een terugval. We vinden onszelf terug in dezelfde gruwelijkheid en doelloosheid  
26 waarvan we dagelijks uitstel hebben gekregen. Dit is hopelijk het moment waarop  
27 onze pijn ons motiveert om ons dagelijks spirituele onderhoud te vernieuwen. Een  
28 manier waarop we bewust contact kunnen voortzetten, in het bijzonder in moei-  
29 lijke tijden, is het opschrijven van dingen waarvoor we dankbaar zijn.

30 Velen van ons vonden dat het reserveren van stiltetijd voor onszelf helpt in  
31 het maken van bewust contact met onze Hogere Macht. \*Door het stillen van de  
32 geest, kan meditatie ons leiden naar kalmte en sereniteit.

33 \* Door de geest tot rust te brengen kan meditatie ons leiden naar kalmte en  
34 sereniteit. De geest tot rust brengen kan gedaan worden op elke plek, tijd, of  
35 manier afhankelijk van het individu.

36 \*Onze Hogere Macht op alle tijden is toegankelijk voor ons.

37 \*Onze Hogere Macht is voor ons te allen tijde toegankelijk. We ontvangen  
38 leiding wanneer we vragen om kennis van Gods wil voor ons. Geleidelijk wan-  
39 neer we meer God-gericht worden dan zelf-gericht, verandert onze wanhoop in  
40 hoop. Verandering heeft ook betrekking op het onbekende. Onze Hogere Macht is  
41 onze bron voor de moed die we nodig hebben om deze angst onder ogen te zien.

42 Sommige dingen moeten we accepteren, andere kunnen we veranderen. De



wijsheid om het verschil te weten komt met groei in ons spirituele programma. 1  
Als we onze spirituele conditie dagelijks onderhouden, vinden we het makkelijker 2  
om met de pijn en verwarring om te gaan. Dit is de emotionele stabiliteit die we 3  
zo hard nodig hebben. Met hulp van onze Hogere macht, hoeven we nooit meer 4  
te gebruiken. 5

Elke verslaafde die clean is, is een wonder. In voortgaand herstel houden we 6  
dit wonder levend met positieve houding. Als we, na enige tijd, problemen hebben 7  
met ons herstel, zijn we waarschijnlijk gestopt met het doen van één of meerdere 8  
dingen die ons hielpen in eerdere fases van ons herstel. 9

Drie spirituele basisprincipes zijn Eerlijkheid, Openheid van geest en de 10  
Bereidwilligheid om te proberen. We zeggen dat dit is de “hoe het werkt” van 11  
ons programma. De eerlijkheid die we uitten is het verlangen om te stoppen met 12  
gebruiken. Vervolgens geven we eerlijk onze machteloosheid, en onhanteerbaar- 13  
heid van ons leven toe. 14

Rigoureuze eerlijkheid is het belangrijkste gereedschap dat we hebben in het 15  
leren te leven voor vandaag. Alhoewel eerlijkheid moeilijk te oefenen is, is het erg 16  
belonend. Eerlijkheid is het tegengif voor ons zieke denken. Ons nieuw gevonden 17  
geloof dient als een stevige fundatie voor moed in de toekomst. 18

Wat we wisten over het leven voor we hier kwamen had ons bijna gedood. 19  
Onze eigen levens beheren bracht ons bij Narcotics Anonymous. Toen we bin- 20  
nen kwamen wisten we erg weinig over hoe blij we konden zijn en van het leven 21  
konden genieten. Een nieuw idee kan niet in een gesloten geest geplant worden. 22  
Openheid van geest stelt ons in staat om iets te horen wat onze levens kan redden. 23  
Het stelt ons in staat te luisteren naar andere meningen en tot onze eigen conclu- 24  
sies te komen. Openheid van geest leidt ons naar inzichten die ons ontgingen in 25  
onze levens. Het is dit principe dat ons in staat stelt deel te nemen aan een discus- 26  
sie zonder direct conclusies te trekken of vooral goed en fout te bepalen. We hoe- 27  
ven niet langer onszelf voor schut te zetten door achter niet bestaande waarden te 28  
staan. We hebben geleerd dat het O.K. is om niet alle antwoorden te weten, want 29  
dan zijn we in staat om te leren en kunnen we leren onze nieuwe levens succesvol 30  
te leiden. 31

Openheid van geest, zonder bereidwilligheid, zal ons nergens brengen. We 32  
moeten bereid zijn alles te doen wat nodig is om te herstellen. We weten nooit 33  
wanneer de tijd zal komen waarin we al onze inspanningen en kracht in moeten 34  
zetten om clean te blijven. 35

Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid, werken hand in hand. 36  
Het gebrek aan één van deze principes in ons persoonlijke programma kan leiden 37  
tot een terugval, en zal herstel zeker moeilijk en pijnlijk maken terwijl het simpel 38  
kan zijn. Dit programma is een onmisbaar onderdeel van ons dagelijks leven. 39  
Zonder dit programma zouden de meesten van ons dood of op opgenomen zijn in 40  
een inrichting. Onze kijk verandert van dat van een eenling naar dat van een NA 41  
lid. We benadrukken het op orde brengen van ons huis omdat het ons verlichting 42

1 brengt. We vertrouwen op onze Hogere Macht voor de kracht om in onze behoef-  
2 ten te voorzien.

3 Eén manier om de principes van HOE te oefenen is door een dagelijkse inven-  
4 taris te nemen. Onze inventaris stelt ons in staat onze dagelijkse groei te herken-  
5 nen. We zouden in ons streven om onze defecten te verwijderen niet onze kwali-  
6 teiten niet moeten vergeten. Het oude zelfbedrog en egocentrisme kunnen worden  
7 vervangen door spirituele principes.

8 Clean blijven is de eerst stap om het leven onder ogen zien. Wanneer we  
9 acceptatie beoefenen, wordt ons leven simpeler. Wanneer problemen zich voor-  
10 doen, hopen we goed uitgerust te zijn met de tools van het programma. We moeten  
11 ons egocentrisme en onze zelfdestructie eerlijk opgeven. In het verleden geloof-  
12 den we dat wanhoop ons de kracht zou geven om te overleven. Nu accepteren we  
13 verantwoordelijkheid voor onze problemen en zien we dat we eveneens verant-  
14 woordelijk zijn voor onze oplossingen.

15 Als herstellende verslaafde hebben we veel om dankbaar voor te zijn. Wan-  
16 neer onze defecten worden weggenomen, zijn we vrij om alles te worden wat we  
17 kunnen. We komen tevoorschijn als nieuwe individuen met een zelfbewustzijn en  
18 het vermogen om onze plek in de wereld in te nemen.

19 Door het leven van de stappen, beginnen we onze zelfobsessie los te laten.  
20 We vragen aan een Hogere Macht de angst, om onszelf en ons leven in de ogen te  
21 kijken, weg te nemen. We herdefiniëren onszelf door aan de stappen te werken en  
22 de tools van herstel te gebruiken. We zien onszelf anders. Onze persoonlijkheden  
23 veranderen. We worden voelende mensen, in staat om gepast te reageren op het  
24 leven. We zetten spiritueel leven op de eerste plaats en leren om geduld, tolerantie  
25 en nederigheid te gebruiken in onze dagelijkse bezigheden.

26 Andere mensen in ons leven helpen ons vertrouwen en een liefdevolle hou-  
27 ding te ontwikkelen; we eisen minder en geven meer. We worden minder snel  
28 boos en vergeven gemakkelijker. We leren over liefde door leden van Narcotics  
29 Anonymous. Door de liefde die we ontvangen in onze Fellowship beginnen we  
30 ons geliefder te voelen, een gevoel totaal onbekend voor onze oude egocentrische  
31 zelf.

32 Ego controleerde ons op allerlei subtiele manieren. Woede is onze reactie op  
33 onze huidige realiteit. Wrok is het constant in onze gedachten herbeleven van  
34 oude gebeurtenissen, en angst is ons antwoord op de toekomst. We moeten bereid-  
35 willig worden God deze defecten, die onze spirituele groei belemmeren, weg te  
36 laten nemen.

37 Door het delen van onze levenservaringen, zijn nieuwe ideeën beschikbaar  
38 voor ons. We herstellen dagelijks door het rigoureuus beoefenen van de paar sim-  
39 pele richtlijnen uit dit hoofdstuk. De principes van het programma vormen onze  
40 persoonlijkheid.

41 Vanuit de isolatie van onze verslaving, vinden we een Fellowship van mensen  
42 met de gemeenschappelijke band van herstel. N.A. is als een reddingsboot in een

zee van isolatie, hopeloosheid en destructieve chaos. Ons geloof, kracht en hoop 1  
komt van mensen die hun herstel delen en van een relatie met de God zoals wij 2  
hem persoonlijk begrijpen. In het begin voelt het ongemakkelijk om onze gevoe- 3  
lens te delen. Deel van de pijn van onze verslaving is het afgesneden zijn van deze 4  
gedeelde ervaring. Wanneer we onszelf in een slechte plek bevinden of wanneer 5  
we problemen aan voelen komen, bellen iemand of gaan we naar een meeting. 6  
We leren om hulp te vragen voordat we moeilijke beslissingen nemen. Door ons 7  
nederig op te stellen en om hulp te vragen, kunnen we door de zwaarste tijden 8  
heenkomen. Ik kan het niet, wij kunnen het wel! Op deze manier vinden we de 9  
kracht die we nodig hebben wanneer we die het meest nodig hebben. We vormen 10  
een gemeenschappelijke band wanneer we onze spirituele en mentale middelen 11  
delen. 12

Delen in regelmatig geplande meetings en één op één met herstellende ver- 13  
slaafden helpt ons clean te blijven. Het bijwonen van meetings herinnert ons aan 14  
hoe het was om nieuw te zijn en aan de progressieve natuur van onze ziekte. Het 15  
bijwonen van onze Homegroup geeft ons aanmoediging van de mensen die we 16  
leren kennen. \*Het bijwonen van onze Homegroup voorziet ons van bemoedi- 17  
ging van de mensen die leren kennen. Dit onderhoud ons herstel en helpt ons in 18  
ons dagelijks leven. Wanneer we eerlijk ons eigen verhaal vertellen, kan iemand 19  
zich misschien met ons identificeren. Dienstbaar zijn aan onze leden en het uit- 20  
dragen van onze boodschap geeft ons een gevoel van vreugde. Service geeft ons 21  
mogelijkheden te groeien op manieren die alle delen van onze levens raken. Onze 22  
ervaring in herstel kan hun helpen om te gaan met hun problemen - wat voor ons 23  
werkte kan mogelijk ook voor hun werken. De meeste verslaafden zijn zelfs 24  
vanaf het prille begin in staat deze manier van delen te accepteren. Het samen- 25  
komen voor en na de meetings biedt goede mogelijkheden om de dingen te delen 26  
die we niet tijdens de meeting konden bespreken. Dit is ook een goed moment om 27  
een-op-een te praten met onze sponsor. Dingen die we moeten horen zullen boven 28  
komen drijven en worden meer helder voor ons. 29

Door het delen van de ervaringen van ons herstel met nieuwkomers, helpen 30  
we onszelf clean te blijven. We delen troost en bemoediging met anderen. Van- 31  
daag hebben we mensen in onze levens, die ons bijstaan. Het achter ons laten van 32  
onze zelfobsessie geeft ons een beter perspectief op het leven. We kunnen veran- 33  
deren door om hulp te vragen. Op sommige momenten is delen riskant, maar door 34  
ons kwetsbaar op te stellen zijn we in staat te groeien. 35

Sommigen zullen bij Narcotics Anonymous komen terwijl ze nog steeds pro- 36  
beren mensen te gebruiken om hun gewoontes te onderhouden. Hun gesloten 37  
geest houdt verandering tegen. Openheid van geest, gekoppeld met de erkenning 38  
van machteloosheid, is een sleutel die de deur naar herstel zal openen. Als iemand 39  
met een drugprobleem bij ons komt, op zoek naar herstel en bereidwillig is het te 40  
proberen, delen wij graag met hen hoe wij clean blijven. 41

We ontwikkelen eigenwaarde wanneer we anderen helpen een nieuwe manier 42

1 van leven te vinden. Wanneer we eerlijk evalueren wat we hebben, kunnen we  
2 leren dit te waarderen. We beginnen ons de moeite waard te voelen als leden van  
3 N.A. We kunnen de geschenken van herstel met ons mee dragen waar we ook  
4 gaan. De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous zijn een voortgaand herstel  
5 proces in ons dagelijks leven. Voortgaand herstel is afhankelijk van onze relatie  
6 met een liefdevolle God die zorg voor ons draagt en voor ons wil doen wat wij  
7 voor onszelf onmogelijk konden doen.

8 Tijdens ons herstel komt ieder van ons tot een eigen begrip van het pro-  
9 gramma. Wanneer we moeilijkheden hebben, vertrouwen we onze groepen, spon-  
10 sors en onze Hogere Macht om ons te leiden. Herstel, zoals gevonden in Narcotics  
11 Anonymous, komt dus zowel van binnen als van buiten.

12 We leven één dag tegelijk maar ook van moment tot moment. Wanneer we  
13 ophouden met in” het hier en nu te leven”, worden onze problemen onredelijk  
14 vergroot. Geduld is geen sterk punt bij ons. Dat is waarom we onze slogans en  
15 N.A. vrienden nodig hebben om ons eraan te herinneren, dit programma alleen  
16 voor vandaag te leven.

17  
18 Zeg tegen jezelf:

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

22 ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in  
23 iemand in N.A. die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn  
24 herstel.

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

27 ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik proberen door N.A. een  
28 beter zicht op mijn leven te krijgen.

29 ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn. Mijn gedach-  
30 ten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet  
31 gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevon-  
32 den. Zo lang ik volgens die manier leef heb ik niets te vre-  
33 zen.

## Hoofdstuk 10

### MEER ZAL WORDEN ONTHULD

Terwijl ons herstel voortging, werden we steeds bewuster van onszelf en de wereld om ons heen. Wat we nodig hebben, wat we willen, onze kwaliteiten en tekortkomingen, werden aan ons onthuld. We kwamen tot de realisatie dat we geen kracht hebben om de wereld buiten ons te veranderen. Het programma van Narcotics Anonymous biedt ons een mogelijkheid om de pijn van het leven te verwachten, door spirituele principes (heen).

We zijn rijk gezegend dat we naar dit programma toe konden komen. Voor dat dit kon, herkenden erg weinig mensen verslaving als ziekte. Herstel was slechts een droom.

De verantwoordelijke, productieve, drugsvrije levens van duizenden leden laat de effectiviteit van ons programma zien. Herstel is vandaag een realiteit voor ons. Door het werken aan de stappen herbouwen we onze gebroken persoonlijkheden. Narcotics Anonymous is een gezonde omgeving voor groei. Als een Fellowship, houden we van elkaar en koesteren we elkaar, ondersteunen we onze nieuwe manier van leven samen.

Al groeiende beginnen we nederigheid te begrijpen als acceptatie van onze kwaliteiten en onze tekortkomingen. Wat we het liefste willen is ons goed voelen over onszelf. Vandaag hebben we echte gevoelens van liefde, vreugde, hoop, verdriet, enthousiasme – niet onze oude door drugs veroorzaakte gevoelens.

In sommige tijden vinden we onszelf terug (vast) in oude ideeën, zelfs met tijd in het programma. De basis dingen zijn net zo belangrijk voor herstel als dat ze waren in het begin. We moeten oude gedachtepatronen ontwijken, de oude ideeën en de neiging tot zelfvoldoening. We kunnen het ons niet veroorloven zelfvoldaan te worden omdat onze ziekte vierentwintig per dag bij ons is. Als, terwijl we deze principes toepassen, we onszelf toestaan superieur of inferieur te voelen isoleren we onszelf. We gaan richting problemen wanneer we ons “apart van” andere verslaafden voelen. Verwijdering van de sfeer van herstel en de geest van service aan anderen vertraagt onze spirituele groei. Zelfvoldoening houdt ons (van)bij goede wil, liefde en compassie (af)vandaan.

Als we niet bereidwillig zijn naar anderen te luisteren, zullen we de behoefte aan verbetering ontkennen. We leren flexibeler te worden en te erkennen wanneer andere gelijk en wij ongelijk hebben. Wanneer nieuwe dingen onthuld worden, voelen we ons hernieuwd. We moeten open van geest blijven en bereidwillig om dat ene extra ding te doen; naar die ene extra meeting te gaan; die ene minuut extra aan de telefoon te blijven; en de nieuwkomer te helpen die ene extra dag clean te blijven. Deze extra inspanning is van vitaal belang voor ons herstel.

We leren onszelf kennen als nooit eerder. We ervaren nieuwe sensaties, zoals

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39

1 uitvinden wat het is om lief te hebben, geliefd te zijn, te weten dat andere mensen  
2 om ons geven, en zorg en compassie te hebben voor anderen. We zien onszelf din-  
3 gen doen waarvan we nooit hadden gedacht dat we die zouden doen, en genieten  
4 ervan. We maken vergissingen, accepteren ze en leren ervan. We ervaren falen  
5 en leren hoe succes te hebben. Vaak moeten we een soort crisis in de ogen kij-  
6 ken tijdens ons herstel, zoals de dood van een geliefde, financiële moeilijkheden  
7 of scheiding. Sommige van ons, zelfs na jaren van herstel, vinden onszelf terug  
8 werkloos, dakloos of geld loos. (sommigen van ons, zelf na jaren van herstel, vin-  
9 den onszelf terug zonder werk, onderdak of geld). We vermaakten onszelf met de  
10 gedachte dat clean blijven niet ‘loonde’ en het oude denken wakkerde zelfmede-  
11 lijden, wrok en boosheid aan. Hoe pijnlijk de tragedies van het leven ook voor ons  
12 kunnen zijn, één ding is helder; “we moeten niet gebruiken, wat er ook gebeurt!”.

13 Dit is een programma van totale onthouding, echter, er kunnen tijden zijn,  
14 zoals in gevallen van gezondheidsproblemen waarbij een chirurgische ingreep  
15 en/of extreme fysieke pijn komt kijken, waarin medicatie geldig is. Dit houdt  
16 geen vrijbrief in voor gebruik. Er is geen veilig gebruik van drugs voor ons. Onze  
17 lichamen weten niet het verschil tussen door een arts voorgeschreven drugs tegen  
18 pijn en “door onszelf voorgeschreven” drugs om high te worden. Als verslaafden  
19 zal ons talent van (vaardigheid in) zelfbedrog op een piek zijn in zo’n situatie.  
20 Vaak zal onze geest zelfs extra pijn voortbrengen/producen als een excuus om  
21 te gebruiken. Het overgeven aan onze Hogere Macht en de steun krijgen van onze  
22 sponsor en andere leden kan ons ervan weerhouden onze eigen grootste vijanden  
23 te zijn. Alleen zijn in dit soort tijden zou onze ziekte te veel de overhand geven  
24 het over te nemen. Eerlijk delen kan onze angst voor een terugval verdrijven.  
25 Serieuze ziekte of ingrepen kunnen bijzondere problemen voor ons presenteren.

26 Artsen zouden specifieke kennis van onze verslaving moeten hebben. Ont-  
27 houd dat wij – niet onze dokter – uiteindelijke verantwoordelijk zijn voor het  
28 risico waaraan we onszelf blootstellen. Om het gevaar te minimaliseren zijn er  
29 een paar specifieke opties die we zouden kunne overwegen. Deze zijn plaatselijke  
30 verdovingen, de drugs van onze keuze vermijden als we die hebben, stoppen ter-  
31 wijl we nog pijn hebben, en extra dagen in het ziekenhuis blijven voor het geval  
32 ontwenning plaatsvindt.

33 Wat voor pijn we dan ook ervaren het zal voorbijgaan. Door gebed, meditatie  
34 en delen houden we onze geest van ons ongemak en hebben we de kracht onze pri-  
35 oriteiten in orde te houden. Het is, wanneer mogelijk, absoluut noodzakelijk N.A.  
36 leden ten alle tijden dicht bij te houden. Het is ongelofelijk hoe snel onze geesten  
37 terug zullen gaan naar onze oude manieren en oude denken. Je zult verbaasd zijn  
38 hoeveel pijn we kunnen hanteren zonder medicatie. Echter, in dit programma van  
39 totale abstinentie hoeven we ons niet schuldig te voelen nadat we een minimale  
40 hoeveelheid medicatie hebben gehad, voorgeschreven door een geïnformeerde  
41 professional, tegen extreme fysieke pijn.

42 We groeien door pijn in herstel en merken vaak dat zo’n soort crisis een  
43 geschenk is, een mogelijkheid groei te ervaren door clean te leven. Eerder waren

we niet in staat het idee te bevatten dat problemen geschenken brengen. Dit zou  
het vinden van kracht in onszelf kunnen zijn die we nooit eerder kenden, of het  
gevoel van zelfrespect herkrijgen die we kwijt waren geraakt.

Spirituele groei, liefde en compassie zijn slechts nutteloze mogelijkheden tot-  
dat ze gedeeld worden met een medeverslaafde. Door onvoorwaardelijke liefde  
in de Fellowship te geven, worden we liefdevoller, en in het delen van spirituele  
groei worden we meer spiritueel.

Door de boodschap naar een andere verslaafde te dragen, worden we goed  
herinnerd aan waar we vandaag komen. Door de mogelijkheid gehad te hebben  
oude gevoelens en gedragingen te herinneren, zijn we in staat onze eigen per-  
soonlijke en spirituele groei te zien. Tijdens het proces van vragen van anderen  
beantwoorden, worden we meer helder in ons denken. Nieuwe leden zijn een  
constante bron van hoop, ons er voor altijd aan herinnerend dat het programma  
werk. Wanneer we met hen werken hebben we de mogelijkheid de kennis die we  
verkregen hebben, door clean te zijn, te leven.

WE hebben geleerd andermans respect voor ons te waarderen. We zijn ver-  
heugd wanneer mensen ons nu kunnen vertrouwen. Voor de eerste keer in ons  
leven zouden we gevraagd kunnen worden te dienen in posities met verantwoor-  
delijkheid in gemeenschappelijke organisatie buiten N.A. Onze meningen wor-  
den in sommige tijden gezocht en gewaardeerd door niet-verslaafden in andere  
gebieden dan verslaving en herstel. We kunnen nu genieten van onze families op  
een nieuwe manier en kunnen een aanwinst/krediet voor ze worden in plaats van  
een schande of last. Ze kunnen trots op ons zijn vandaag. Onze individuele inte-  
resses verbreden zich en omvatten mogelijk sociale en politieke zaken. Hobby's  
en recreatie geven ons nieuw genot. Het geeft ons goede gevoelens te weten dat  
we naast onze waarde voor andere herstellende verslaafden, ook van waarde zijn  
als menselijke wezens.

De versterkingen ontvangen door sponsorschap zijn eindeloos. We spendeer-  
den jaren nemend van anderen op elke denkbare manier. Woorden kunnen het  
gevoel van spiritueel bewustzijn niet beschrijven die we ontvangen wanneer we  
iets, hoe klein ook, hebben gegeven aan een ander persoon.

We zijn elkaars ogen en oren; wanneer we iets verkeerd doen helpen onze  
mede verslaafden ons onszelf te helpen door te laten zien wat we niet kunnen zien.  
Soms vinden we onszelf terug vastzittend in oude ideeën. (Soms halen we onszelf  
in met oude ideeën.) We moeten constant onze gevoelens en ons denken herzien  
als we enthousiast willen blijven en spiritueel willen groeien. Dit enthousiasme  
zal ons herstel steunen.

Vandaag hebben we de vrijheid van keuze. Wanneer we het programma wer-  
ken naar ons beste kunnen, wordt de obsessie met onszelf verwijderd. Veel van  
onze eenzaamheid en angst zijn vervangen door de liefde en veiligheid van de  
Fellowship. Het helpen van een lijdende verslaafde is één van de grootste ervarin-  
gen die het leven te bieden heeft. We zijn bereidwillig te helpen. We hebben soort-  
gelijke ervaringen gehad en begripen mede verslaafden zoals niemand anders

1 dat kan. We bieden hoop want we weten dat een betere manier van leven nu echt/  
2 werkelijk is voor ons, en we geven liefde omdat het zo vrij/vrijelijk is gegeven.  
3 Nieuwe grenzen staan open voor ons wanneer we leren lief te hebben. Liefde kan  
4 de flow van levensenergie zijn van een persoon naar een ander. Door te zorgen,  
5 delen, en te bidden voor anderen worden we deel van hen, en door empathie, staan  
6 we hen toe deel van ons te worden. Wanneer we dit doen ondergaan we een vitaal  
7 spirituele ervaring en veranderen.

8 Op een praktisch level, veranderingen doen zich voor omdat dat wat passend  
9 is voor één fase van herstel niet passend hoeft te zijn voor de ander. We laten con-  
10 stant los wat zijn doel gediend heeft, en laten God ons leiden door de huidige fase  
11 met wat hier en nu werkt.

12 Wanneer we meer God-afhankelijk worden en zelfrespect krijgen, realiseren  
13 we ons dat we ons niet beter of minder dan een ander hoeven te voelen; onze echt  
14 waarde is onszelf zijn. Onze ego's, ooit zo groot en dominant, nemen nu de ach-  
15 terbank omdat we in harmonie zijn met een liefdevolle God. We komen erachter  
16 dat we rijkere, blijere en veel vollere levens lijden wanneer we onze eigen-wil  
17 verliezen.

18 We worden in staat (komen ertoe) wijze en liefdevolle beslissingen te nemen  
19 gebaseerd op principes en idealen die echte waarde in onze levens hebben. Onze  
20 gedachten vormend met de spirituele idealen waar we naar toe bewegen, worden  
21 we bevrijd om te worden wie we willen zijn. Waar we bang voor waren, kunnen  
22 we nu overwinnen door afhankelijkheid op een liefdevolle God. Geloof/Vertrou-  
23 wen heeft onze angst vervangen en ons vrijheid van onszelf gegeven.

24 In herstel, streven we naar dankbaarheid. We voelen dankbaarheid voor door-  
25 gaand Godsbewustzijn. Wanneer we geconfronteerd worden met een moeilijkheid  
26 waarvan we niet denken dat we er zelf mee om kunnen gaan, vragen we God te  
27 doen voor ons wat we niet voor onszelf kunnen doen.

28 Een spiritueel ontwaken is een doorgaand proces. We ervaren een bredere  
29 blik op realiteit wanneer we spiritueel groeien. Een opening van onze geesten  
30 naar nieuwe spirituele en fysieke ervaringen is de sleutel naar beter bewustzijn.  
31 Wanneer we spiritueel groeien worden we beter afgestemd met onze gevoelens en  
32 ons doel in dit leven.

33 Door onszelf lief te hebben, worden we in staat anderen echt lief te hebben.  
34 Dit is een spiritueel ontwaken dat komt als een resultaat van het leven van dit pro-  
35 gramma. We vinden onszelf uitgedaagd te durven lief te hebben en te zorgen voor.  
36 Hogere emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen lief te hebben,  
37 werden scherp aangetast door ons gebruik van drugs. Levens vaardigheden wer-  
38 den verlaagd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. Het vermogen  
39 om ons mens te voelen was verdwenen. Dit lijkt extreem, maar velen van ons zijn  
40 in deze staat geweest.

41 Met de tijd, door herstel, komen onze dromen uit. We bedoelen niet per se dat  
42 we rijk of beroemd worden. Maar, door de ons te realiseren wat de wil van onze  
43 Hogere Macht voor ons is, komen dromen uit in ons herstel.



Eén van de doorgaande wonderen van herstel is het worden van een productief en verantwoordelijk lid van de maatschappij. We moeten de gebieden voorzichtig betreden die ons blootstellen aan de ego-vergrotende ervaring, macht en manipulatie die voor ons mogelijk moeilijk zijn om mee om te gaan. We hebben ondervonden dat de manier om productieve, verantwoordelijke leden van de maatschappij te blijven, ons herstel op de eerste plaats zetten is. N.A. kan overleven zonder ons maar wij kunnen niet overleven zonder N.A.

Alleen voor vandaag levend, is het niet mogelijk wat gaat gebeuren voor ons. We zijn vaak verbaasd om hoe dingen uitpakken voor ons. Herstellend in het hier en nu, wordt de toekomst een opwindende reis. Als we een lijst hadden geschreven met onze verwachtingen voordat we in het programma kwamen, zouden we onszelf hebben bedrogen. Hopeloze levensproblemen werden vrolijk veranderd. Onze ziekte werd tegengehouden en nu was alles mogelijk.

We openen onze geest steeds meer, wat de deur opent voor nieuwe ideeën, in alle gebieden van onze levens. Door actief te luisteren, horen we dingen die voor ons werken. Deze gave is een gift en groeit wanneer we spiritueel groeien. Levens krijgt nieuwe betekenis wanneer we onszelf openstellen voor dit geschenk. Om te ontvangen, moeten we bereid zijn te geven.

Narcotics Anonymous biedt maar één belofte en dat is vrijheid van actieve verslaving, de oplossing ons zo lang ontging. We zullen worden bevrijd van onze eigengemaakte gevangenschappen.

In herstel veranderen onze ideeën over plezier. We zijn nu vrij om te genieten van de simpele dingen van het leven, zoals fellowship en in harmony leven met de natuur. We zijn nu vrij geworden om een begrip over leven te ontwikkelen. Wanneer we terugkijken, zijn we dankbaar voor ons nieuwe leven. Het is zo anders dan de gebeurtenissen die ons hier brachten.

Al gebruikend, dachten we dat wij plezier hadden en niet-gebruikers daarvan werden beroofd. Spiritualiteit stelt ons in staat ten volle te leven en dankbaarheid te voelen voor wie we zijn en wat we hebben gedaan in het leven. Sinds het begin van ons herstel, hebben we ondervonden dat vreugde niet van materialistische dingen komt, maar van binnenuit onszelf. We komen erachter dat wanneer we zelfobsessie verliezen, we in staat zijn te begrijpen wat het betekend om blij, vreugdevol en vrij te zijn. Onbeschrijfelijke vreugde komt van het delen vanuit het hart; we hoeven niet langer te liegen om acceptatie te verkrijgen.

Narcotics Anonymous bied verslaafden een programma van herstel welke meer is dan alleen een leven zonder drugs. Niet alleen is deze manier van leven beter dan de hel die we leefden, het is beter dan elk ander leven die we ooit gekend hebben.

We hebben een weg naar buiten gevonden, en we zien het werken voor anderen. Elke dag zal er meer worden onthuld.