

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 Basic Text is gebaseerd op de hoofdlijnen voortgekomen uit het pamflet (ons “White Book”), Narcotics Anonymous. De eerste Acht hoofdstukken zijn gebaseerd op de thema’s van het “White Book” en hebben dezelfde titel. We hebben hoofdstuk Negen ‘Alleen voor Vandaag’ en hoofdstuk Tien ‘Meer zal worden onthuld’ toegevoegd.

4

5

6

7

8

9

Hier een korte geschiedenis van het boek:

10

Narcotics Anonymous is opgericht in juli 1953, de eerste meeting werd gehouden in het zuiden van Californië. Het Fellowship groeide met horten en stoten, maar 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 was een moeilijke periode. Het ledenaantal groeide een tijd sterk, en begon toen af te nemen. De noodzaak voor een meer specifieke richting was duidelijk zichtbaar. NA toonde haar volwassenheid in 1972 toen in Los Angeles een World Service Office werd geopend. De W.S.O bracht het Fellowship de benodigde eenheid en het gevoel een doel te hebben.

16

17

18

19

20

21

De oprichting 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 wereldwijd Fellowship.

22

23

24

25

Narcotics Anonymous onderkende al lang de behoefte aan een complete Basic Text over verslaving: een boek over verslaafden, door verslaafden, voor verslaafden.

26

27

28

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

29

30

31

32

Dit handboek omvat een service-structuur waarbij een World Service Conference is inbegrepen. 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 alles omvattende Basic Text, 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.

33

34

35

36

37

38

39

40

Draft Versie 3.0

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

8 In overeenstemming met de geest van anonimiteit vinden wij, het W.S. Lite-
9 ratuur Subcomité, het gepast om onze speciale dankbaarheid en waardering naar
10 het Fellowship als geheel te uiten, vooral richting de velen van jullie die materiaal
11 hebben bijgedragen aan het boek. Wij vinden dat dit boek een samenstelling van
12 het collectieve Groepsgeweten van het hele Fellowship is en dat elk ingebracht
13 idee, in welke vorm dan ook, is inbegrepen in dit werk.

14 Deze uitgave is bedoeld als tekstboek voor elke verslaafde die herstel zoekt.
15 Als verslaafden kennen wij de pijn van verslaving, maar we kennen ook de vreugde
16 van herstel dat we hebben gevonden in het Fellowship van Narcotics Anonymous.
17 We geloven dat het tijd is om ons herstel te delen, in geschreven vorm, met ieder-
18 een 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 NA 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 We blijven trouwe dienaren.

27 In dankbaarheid en liefdevolle service,

28
29 LITERATURE SUBCOMMITTEE
30 WORLD SERVICE CONFERENCE
31 NARCOTICS ANONYMOUS

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, maar in onze gedachten stonden vooral makkelijk te begrijpen betekenissen en relaties voorop.

2

3

4

5

De buitenste cirkel duidt op een universeel en totaal programma dat ruimte biedt 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 zijden van de pyramide die vanuit deze basis in een driedimensionaal 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 tot dusver nauw verbonden aan de behoeften en doelen van de verslaafde die herstel zoekt en aan het doel van het fellowship om herstel toegankelijk te maken voor iedereen. 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 gedemonstreerd door service en goede service is het juiste doen 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

22

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

Introductie

Dit boek is opgemaakt uit de gedeelde ervaring van het fellowship van Narcotics Anonymous. We nodigen je uit om deze tekst te lezen, in de hoop dat je ervoor kiest deze nieuw gevonden manier van leven met ons te delen. In geen geval hebben we een ‘remedie’ gevonden voor verslaving. We bieden enkel een bewezen plan voor dagelijks herstel.

In NA volgen we een programma dat is aangepast vanuit Alcoholics Anonymous. Meer dan één miljoen mensen hebben herstel gevonden in AA, de meesten van hen waren net zo hopeloos verslaafd aan alcohol als dat wij waren aan drugs. We zijn het AA fellowship dankbaar voor het wijzen van de weg naar een nieuw leven.

De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous, zoals aangepast vanuit AA, zijn de basis van ons herstel programma. We hebben alleen hun perspectief verbreed. We volgen hetzelfde pad met één enkele uitzondering; onze identificatie als verslaafden is allesomvattend wat elk stemmingsveranderend, geestverruimend middel betreft. “Alcoholisme” is een te beperkte term voor ons; ons probleem is niet één specifiek middel, het is een ziekte genaamd “verslaving”. We geloven dat wij als fellowship zijn geleid door een Groter Bewustzijn en zijn dankbaar voor de Richting die ons in staat heeft gesteld om verder te bouwen op een al bewezen programma van herstel.

We zijn via verschillende wegen bij Narcotics Anonymous gekomen en wij geloven dat, het niet om kunnen gaan met onze verslaving, onze gemeenschappelijke deler is. Vanwege de mate van ziek zijn en diversiteit van verslaving in ons fellowship, hebben we de oplossing in algemene termen beschreven in dit boek. We bidden dat we grondig en diepgaand zijn geweest, zodat iedere verslaafde die deze uitgave leest, de hoop zal vinden die wij hebben gevonden.

Wij geloven, op basis van onze ervaring, dat iedere verslaafde, inclusief de ‘potentiële’ verslaafde, lijdt aan een ongeneeslijke ziekte van lichaam en geest. We waren in de greep van een hopeloos dilemma, de oplossing hiervoor is van spirituele aard. Daarom houdt dit boek zich bezig met spirituele zaken.

We zijn geen religieuze organisatie. Ons programma bestaat uit een verzameling spirituele principes, waardoor we herstellende zijn van een ogenschijnlijk hopeloze, geestelijke en lichamelijke gesteldheid. Tijdens het creëren van dit werk, hebben we gebeden:

“GOD, schenk ons kennis dat we mogen schrijven in overeenstemming met Uw Goddelijke Principes, inspireer ons, maak ons bewust van Uw doel, maak ons dienaren van Uw wil en schenk ons een band van onbaatzuchtigheid zodat dit daadwerkelijk Uw werk mag zijn, niet het onze, zodat geen verslaafde, waar dan ook, hoeft te sterven aan de gruwelen van verslaving.”

Oktober 2022

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 we dit werk begonnen. We moeten altijd onthouden dat wij, als individuele leden, groepen en service-comités, nooit met elkaar moeten concurreren, nu niet en nooit niet. We werken afzonderlijk en gezamenlijk om de nieuwkomer te helpen én 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 we 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

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 gecontroleerd wordt 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 geestverruimend of stemmingsveranderend 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 voortschreed, dachten we steeds minder vaak aan stoppen. Alleen in wanhoop vroegen we ons af: “Zouden het de drugs zijn?”

We hebben er niet voor gekozen verslaafden te worden. We lijden aan een ziekte die zich uit op 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 manieren om aan meer te komen. Vijandig, vol wrok, egoïstisch 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 in ons isolement 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. 5
We zaten gevangen in de greep van onze ziekte. We werden gedwongen te overle- 6
ven op welke manier we maar konden. We manipuleerden mensen en probeerden 7
alles om ons heen te controleren. We logen, stalen, bedrogen en verkochten ons- 8
zelf. We moesten drugs hebben, ongeacht de consequenties. Mislukking en angst 9
begonnen ons 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 werkelijke probleem op zou lossen – onszelf. 14
Het feit was dat we geen enkel geestverruimend of stemmingsveranderend 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 rechtvaardigden ons recht om te 18
gebruiken, in het bijzonder wanneer we drugs ‘op recept’ hadden. We waren trots 19
op het soms illegale, en vaak bizarre, gedrag dat ons gebruik typeerde. We ‘ver- 20
gaten’ de keren dat we alleen zaten, opgevreten door angst en zelfmedelijden. We 21
vielen in een patroon van selectief denken. We herinnerden ons alleen de ‘goed’ 22
ervaringen met drugs. We rechtvaardigden en rationaliseerden de dingen die we 23
moesten doen om niet ziek of gek te worden. We negeerden de tijden waarin het 24
leven een nachtmerrie leek. We vermeden de realiteit van onze verslaving. 25

Hogere mentale en emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen 26
om lief te hebben, werden sterk aangetast door ons drugsgebruik. Levensvaardig- 27
heden werden gereduceerd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. 28
Het vermogen om ons menselijk te voelen was verdwenen. Dit lijkt extreem, maar 29
velen van ons verkeerden in deze staat. 30

We waren constant opzoek naar ‘het antwoord’: die persoon, die plaats of 31
dat ene dat alles goed zou maken. We misten het vermogen om met het dagelijks 32
leven om te gaan. Wanneer onze verslaving ons inhaalde, gingen velen van ons 33
inrichtingen in en uit. 34

Deze ervaringen gaven aan dat er iets mis was met ons leven. We wilden een 35
gemakkelijke uitweg en sommigen van ons overwogen zelfmoord. Onze pogin- 36
gen waren meestal zwak en droegen enkel bij aan onze gevoelens van waarde- 37
loosheid. We zaten vast in de illusie van ‘wat als’, ‘als maar’ en ‘nog maar één 38
keer’. Wanneer we toch hulp zochten, waren we eigenlijk alleen opzoek naar de 39
verlossing van pijn. 40

We kregen vaak onze fysieke gezondheid terug, alleen maar om die te verlie- 41
zen door weer te gebruiken. Ons verleden laat zien dat het onmogelijk is voor ons 42

Draft Versie 3.0

1 om succesvol te gebruiken. Hoe goed we het ook onder controle lijken te hebben,
2 drugsgebruik brengt ons altijd op de knieën.

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

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

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

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

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

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

40 We hebben allemaal een andere pijngrens. Sommige verslaafden moesten tot
41 grotere extremen gaan dan anderen. Sommigen van ons merkten dat we er genoeg
42 van hadden, omdat we te vaak onder invloed waren en het ons dagelijks leven

beïnvloedde. 1

In het begin gebruikten we op een manier die sociaal leek of op zijn minst 2
controleerbaar, er was maar weinig dat wees op de ramp die toekomst voor ons in 3
petto had. Op een gegeven moment werd ons gebruik oncontroleerbaar en antiso- 4
ciaal. Dit begon toen het goed ging met ons en we in de situatie waren waarin 5
we regelmatig konden gebruiken. Dit was meestal het einde van de goede tijden. 6
Misschien probeerden we te minderen, de ene drug door de andere te vervangen, 7
of zelfs te stoppen met gebruiken, maar we gingen van een staat van gedrogeerd 8
succes en welzijn naar een compleet spiritueel, mentaal en emotioneel bankroet. 9
De mate van verval verschilt van verslaafde tot verslaafde. Of het nu jaren of 10
dagen duurt, het gaat altijd bergafwaarts. Degenen die niet doodgaan aan de ziekte 11
gaan naar gevangenissen, inrichtingen of een totale demoralisatie naarmate de 12
ziekte voortschrijdt. 13

Drugs hadden ons het gevoel gegeven dat we iedere situatie die zich voordoet 14
aankonden, die zich voor doet. Echter, werden we ons ervan bewust dat drugs 15
grotendeels verantwoordelijk waren voor onze ergste situaties. Sommigen van 16
ons moeten misschien de rest van ons leven in de gevangenis doorbrengen voor 17
een drugsgerelateerd misdrijf of een misdrijf begaan onder invloed. 18

We moesten onze bodem bereiken voordat we bereid werden te stoppen. In 19
een later stadium van onze verslaving, waren we meer gemotiveerd om hulp te 20
zoeken. Het was gemakkelijker voor ons om de vernietiging, rampspoed en het 21
zelfbedrog van ons gebruik te zien. Het was moeilijker om onze verslaving te ont- 22
kennen toen de problemen ons recht in het gezicht staarden. 23

Sommigen van ons zagen de effecten van verslaving als eerst bij de mensen 24
waar we dichtbij stonden. We waren sterk afhankelijk van hen om ons emotioneel 25
door het leven heen te dragen. We voelden ons boos, teleurgesteld en gekwetst 26
wanneer ze andere interesses, vrienden en geliefden hadden. We hadden spijt van 27
het verleden, vreesden de toekomst en waren niet erg blij met het heden. Na jaren 28
van zoeken waren we ongelukkiger en minder tevreden dan toen het allemaal 29
begon. 30

Onze verslaving maakte slaven van ons. We waren gevangenen van onze 31
eigen geest, veroordeeld door ons eigen schuldgevoel. We hadden opgegeven ooit 32
te kunnen stoppen. Onze pogingen om clean te blijven faalden altijd, en brachten 33
ons pijn en ellende. 34

Als verslaafden hebben we een ongeneeslijke ziekte die verslaving heet, deze 35
is chronisch, progressief en fataal. Desondanks is het een behandelbare ziekte. 36
Wij menen dat elk individu voor zichzelf de vraag moet beantwoorden: “Ben ik 37
een verslaafde?” Hoe we de ziekte gekregen hebben is voor ons niet van direct 38
belang. We houden ons bezig met herstel. 39

We beginnen onze ziekte te behandelen door niet te gebruiken. Velen van ons 40
zochten antwoorden, maar vonden geen werkbare oplossingen totdat we elkaar 41
vonden. Wanneer we onszelf identificeren als verslaafden wordt hulp mogelijk. 42

Draft Versie 3.0

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

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

14 We realiseren ons dat we nooit genezen zijn en dat we de ziekte in ons mee-
15 dragen voor de rest van ons leven. We hebben een ziekte waarvan we herstellen.
16 Elke dag wordt ons een nieuwe kans gegeven. We zijn er van overtuigd dat er
17 maar één manier van leven voor ons is, en dat is de NA manier.

Hoofdstuk Twee

1

WAT IS HET NARCOTICS
ANONYMOUS PROGRAMMA?

2

3

NA 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.

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Er zijn geen verborgen voorwaarden bij NA. We zijn niet aangesloten bij enige andere organisatie, we vragen geen inschrijfgeld of contributie, we hoeven niets te tekenen of iets aan iemand te beloven. We zijn niet verbonden aan politieke, religieuze of ordehandhavende groeperingen en we staan nooit onder toezicht. Iedereen mag zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, seksuele geaardheid, geloofsovertuiging, religie of gebrek aan religie.

13

14

15

16

17

18

19

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 jouw 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.

20

21

22

23

24

25

26

Narcotics Anonymous is een fellowship van mannen en vrouwen die leren leven zonder drugs. We 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.

27

28

29

30

We zijn verslaafden, overlevenden tegen alle kansen in, die regelmatig bij elkaar komen. We 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.

31

32

33

34

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

35

36

37

Draft Versie 3.0

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

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

11 Onze boodschap van herstel is gebaseerd op onze eigen ervaring. Voordat we
12 bij het fellowship kwamen, putten we onszelf uit door te proberen ‘succesvol’ te
13 gebruiken, of door te proberen erachter te komen wat er mis was met ons. Na onze
14 komst bij NA, vonden we onszelf temidden van een zeer speciale groep mensen
15 die hebben geleden zoals wij, en herstel hebben gevonden. In hun ervaringen,
16 vrijuit 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
22 en dit clean te doen. We hoeven niet te wachten op een overdosis of een gevan-
23 genisstraf om hulp te krijgen van Narcotics Anonymous, noch is verslaving een
24 hopeloze 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 beperkingen van het verleden. We kunnen al onze oude ideeën onderzoe-
29 ken, heronderzoeken en onszelf hierin constant verbeteren of ze vervangen met
30 nieuwe. We zijn mannen en vrouwen die ontdekt en toegegeven hebben dat we
31 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 NA 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 het fellowship staan we erop 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 het 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. NA verzorgt geen counseling of sociale services. 1 2

Onze meetings zijn een proces van identificatie, hoop en delen. Het hart van NA klopt wanneer twee verslaafden hun herstel delen. Wat we doen wordt echt voor ons wanneer we 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 NA-literatuur die beschikbaar is voor iedereen. Sommige meetings hebben sprekers, bespreken een topic of beiden. Gesloten meetings zijn voor verslaafden of diegenen die denken dat ze mogelijk een drugsprobleem hebben: open meetings verwelkomen iedereen die de wens heeft ons 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 ons eerst vreemd kunnen 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 NA-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 onderhouden. Dit Programma leven geeft ons een relatie met een macht groter dan onszelf, corrigeert gebreken, 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

Hoofdstuk Drie

WAAROM ZIJN WE HIER?

Voordat we bij het Fellowship van NA kwamen, konden we ons eigen leven niet hanteren. We konden niet leven en van het leven genieten zoals anderen dat doen. We moesten iets anders hebben en dachten dat gevonden te hebben in drugs. We plaatsten het gebruik ervan boven het welzijn van onze families, vrouw, man en kinderen. We moesten koste wat het kost drugs hebben. We hebben veel mensen ernstige schade berokkend, maar bovenal hebben we onszelf geschaad. Door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden, creëerden we feitelijk onze eigen problemen. We leken niet in staat te zijn het leven zoals het is onder ogen te zien.

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

Na onze komst bij NA realiseerden we ons dat we zieke mensen waren. We leden aan een ziekte waarvoor geen remedie bekend is. Het is echter mogelijk de ziekte op een gegeven moment te bedwingen en dan is herstel mogelijk.

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

We zochten hulp en vonden die niet. Vaak begrepen dokters ons dilemma 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 sektes. 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 seks of het veranderen van vrienden. Dit zoeken naar goedkeuring voerde ons verder mee in onze verslaving. Sommigen van ons probeerden trouwen, scheiden of weglopen. 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 werkloos 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 pijnlijkst van alles was misschien wel de wanhoop van eenzaamheid. Isolement 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 hoe machteloos we werkelijk zijn. 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 NA 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 het 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

Draft Versie 3.0

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

3 We werden geconfronteerd met drie verontrustende feiten:

- 4 1. We zijn machteloos over verslaving en ons leven is 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, begon-
15 nen sommigen van ons onmiddellijk depressie, angst, vijandigheid en wrok te
16 ervaren. Onbeduidende frustraties, kleine tegenslagen en eenzaamheid gaven ons
17 vaak het gevoel dat we niet vooruitgingen. We ondervonden dat we leden aan een
18 ziekte, niet aan een moreel dilemma. We waren ernstig ziek, niet hopeloos slecht.
19 Onze ziekte kan alleen een halt toegeroepen worden door abstinentie.

20 Vandaag ervaren we een volledig scala aan gevoelens. Voordat we in het 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! Op die manier weten we dat het
26 NA programma werkt. Dit is het eerste wat ons ervan overtuigde dat we onszelf
27 moesten veranderen, in plaats van proberen de mensen en situaties om ons heen
28 te veranderen. We ontdekken nieuwe mogelijkheden. We vinden een gevoel van
29 eigenwaarde. We leren onszelf te respecteren. Dit is een programma om juist die
30 dingen te leren. Door aan de stappen te werken, komen we ertoe de wil van een
31 Hogere Macht te accepteren. Deze acceptatie leidt ons tot herstel. We verliezen
32 onze angst 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. *We erkenden dat we machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*

6

7

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

8

9

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

10

11

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

12

13

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

14

15

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

16

17

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

18

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

19

20

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

21

22

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

23

24

11. *We trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals we 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 we kunnen het niet allemaal ineens doen. We zijn ook niet in één dag verslaafd geraakt, dus denk erom – RUSTIG AAN.

31

32

33

Draft Versie 3.0

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 we goed op weg.*

5 *We 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. We menen dat onze manier praktisch*
8 *is, omdat de ene verslaafde het best de andere verslaafde kan begrijpen*
9 *en helpen. We geloven dat, hoe eerder we onze problemen in het dagelijks*
10 *leven in de maatschappij onder ogen zien, hoe sneller we 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. We leggen hier sterk de nadruk op,*
16 *omdat we weten dat wanneer we drugs gebruiken in welke vorm dan ook,*
17 *of de ene vervangen door de andere, we 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 we bij NA kwamen zagen*
21 *velen van ons alcohol als iets apart, maar we kunnen het ons niet ver-*
22 *oorloven hierover verwarring te laten bestaan. Alcohol is een drug. We*
23 *zijn mensen met de ziekte verslaving die zich moeten onthouden van alle*
24 *drugs om te kunnen herstellen.*

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

34 Toen we gebruikten werd de realiteit zo pijnlijk dat we ons liever compleet
35 aan de werkelijkheid onttrokken. We probeerden andere mensen ervan te weer-
36 houden onze pijn te kennen. We isoleerden onszelf en leefden in gevangenissen
37 gebouwd uit onze eenzaamheid. Vanuit deze wanhoop zochten we hulp in Nar-
38 cotics Anonymous. Wanneer we bij Narcotics Anonymous komen zijn we fysiek,
39 mentaal en spiritueel bankroet. We hebben lang genoeg pijn geleden dat we bereid
40 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 we zijn, waar we vandaan kwamen, of wat we hebben gedaan, we worden geaccepteerd in Narcotics Anonymous. Onze verslaving geeft ons een gemeenschappelijke basis waardoor we elkaar begrijpen.

Als resultaat van het bijwonen van een paar meetings beginnen we eindelijk te voelen dat we ergens thuis horen. In deze meetings maken we kennis met de Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous. We 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

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

Het maakt niet uit wat of hoeveel we gebruikten. In Narcotics Anonymous moet clean blijven op de eerste plaats komen. We realiseerden ons dat we niet tegelijkertijd drugs kunnen gebruiken en kunnen leven. Wanneer we onze machteloosheid en het onvermogen om ons eigen leven te hanteren erkennen, openen we de deur naar herstel. Niemand kon ons ervan overtuigen dat we verslaafden waren. Het is een erkenning die we voor onszelf moesten maken. Wanneer sommigen van ons twijfels hebben stellen we 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, we merken dat we 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 we niet kunnen stoppen, hoe kunnen we onszelf dan vertellen dat we de controle hebben? Het onvermogen om te stoppen met gebruiken, zelfs met de grootst mogelijke wilskracht en het meest oprechte verlangen, is wat we bedoelen als we zeggen, “We hebben absoluut geen keuze”. Echter, we hebben wel een keuze zodra we alles wat we onszelf vertellen om ons gebruik te rechtvaardigen uitsluiten.

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

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

Draft Versie 3.0

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 we 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. We hadden
7 het gevoel dat we konden stoppen wanneer we dat wilden, ondanks alle bewijzen
8 van het tegendeel. Ontkenning, vervanging, rationalisatie, rechtvaardiging, ande-
9 ren wantrouwen, schuldgevoel, schaamte, verwaarlozing, aftakeling, isolement
10 en controleverlies zijn allemaal gevolgen van onze ziekte. Onze ziekte is progres-
11 sief, ongeneeslijk en fataal. De meesten van ons zijn opgelucht om erachter te
12 komen dat we een ziekte hebben in plaats van een morele tekortkoming.

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

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

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

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

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

42 Niet in staat zijn om te werken, verwaarlozing en verwoesting worden een-

voudig 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.

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

Stap Eén betekent dat we 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 we zeker van waren. In ons hart wisten we dat drugs de macht hadden om ons te veranderen in iets dat we niet wilden zijn.

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

We hebben hoop gevonden. We 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 we 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 we vandaan komen telt, maar waar we heen gaan.

Stap Twee

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

4 De Tweede Stap is noodzakelijk als we verwachten enige vorm van voortgaand
5 herstel te bereiken. De Eerste Stap laat ons achter met de noodzaak te geloven in
6 iets dat ons kan helpen met onze machteloosheid, nutteloosheid en hulpeloosheid.

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

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

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

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

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

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

37 Het proces van “ertoe komen te geloven” is iets dat we op vergelijkbare wijze
38 lijken te ervaren. Bij de meesten van ons ontbrak het aan een werkende relatie
39 met een Hogere Macht. We beginnen deze relatie te ontwikkelen door simpelweg
40 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 we 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. We kunnen het de groep noemen, het Programma, of we kunnen het God noemen. De enige gesuggereerde richtlijnen zijn dat deze Macht liefdevol, zorgzaam en groter dan onszelf is. We hoeven niet religieus te zijn om dit idee te accepteren. Het gaat erom dat we onze geest openen om te geloven. We kunnen het hier moeilijk mee hebben, maar door open van geest te blijven vinden we vroeg of laat de hulp die we nodig hebben.

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

Onze acceptatie wordt vertrouwen naarmate we “toevalligheden“ en wonderen zien gebeuren in ons leven. We gaan ons steeds meer op ons gemak voelen met onze Hogere Macht als een bron van kracht. Naarmate we deze Macht leren vertrouwen, beginnen we 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. We moeten deze stap accepteren om te beginnen op de weg naar herstel. Wanneer ons geloof gegroeid is, zijn we klaar voor Stap Drie.

Stap Drie 25

“We namen de beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals we Hem begrepen.” 26 27

Als verslaafden hebben we onze wil en ons leven vele malen overgedragen aan een vernietigende macht. Onze wil en ons leven werden beheerst door drugs. We waren gevangen door onze behoefte aan de onmiddellijke bevrediging die drugs ons gaven. Gedurende die tijd werd ons totale wezen -- lichaam en geest --, overheerst door drugs. Voor een tijd was dit aangenaam, totdat de euforie begon af te nemen en we de lelijke kant van verslaving ondervonden. Hoe verder de drugs ons meevoerden, hoe dieper we zonken. We stonden voor de keuze, of we leden de pijn van ontwenning, of we namen meer drugs. 28 29 30 31 32 33 34 35

Voor alle verslaafden komt de dag waarop er geen keuze meer is: we moesten gebruiken. Terwijl we onze wil en ons leven hadden overgeleverd aan onze verslaving, zochten we in uiterste wanhoop naar een andere weg. In Narcotics 36 37 38

Draft Versie 3.0

1 Anonymous besluiten we onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van
2 God zoals we Hem begrijpen. Dit is een enorme stap. We hoeven niet religieus te
3 zijn, iedereen kan deze stap nemen. Het enige vereiste is bereidwilligheid. Essen-
4 tieel is dat we de deur openen naar een Macht groter dan onszelf.

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

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

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

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

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

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

41 We hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van een Macht
42 groter dan onszelf. Als we grondig en oprecht zijn, zullen we een positieve veran-

dering opmerken. Onze angsten zijn afgenomen en vertrouwen begint te groeien 1
naarmate we de ware betekenis van overgave leren kennen. We vechten niet lan- 2
ger tegen angst, woede, schuld, zelfmedelijden of depressie. We realiseren ons dat 3
datgene wat ons bij dit Programma bracht, nog steeds bij ons is en ons zal leiden 4
als we dat toestaan. Langzaamaan beginnen we de verlammende angst van hope- 5
loosheid kwijt te raken. Het bewijs van deze stap zit hem in de manier waarop we 6
leven. 7

We zijn gaan genieten van een clean leven en willen meer van het goede dat 8
de NA-fellowship ons te bieden heeft. We weten nu dat we niet kunnen pauzeren 9
in ons spirituele programma, we willen eruit halen wat erin zit 10

We zijn nu klaar voor ons eerste eerlijke zelfonderzoek en beginnen met Stap 11
Vier. 12

Stap Vier 13

*“We maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van 14
onzelf op” 15*

Het doel van een grondige en onbevreesde morele inventaris is om de ver- 16
warring en tegenstellingen in ons leven uit te zoeken, zodat we erachter kunnen 17
komen wie we daadwerkelijk zijn. We beginnen met een nieuwe manier van leven 18
en moeten af zien te komen van de lasten en valkuilen die ons beheersten en onze 19
groei in de weg stonden. 20

Wanneer we bij deze stap aankomen, zijn de meesten van ons bang dat er een 21
monster in ons zit dat, als het wordt vrijgelaten, ons zal vernietigen. Deze angst 22
kan ervoor zorgen dat we onze inventaris uitstellen of het kan ons er zelfs van 23
weerhouden deze cruciale stap te nemen. We hebben ondervonden dat angst een 24
gebrek aan vertrouwen is en we hebben een liefdevolle, persoonlijke God gevon- 25
den waar we ons naar kunnen wenden. We hoeven niet langer bevreesd te zijn. 26

We zwaren experts in zelfbedrog en rationalisatie. Door onze inventaris te 27
schrijven kunnen we deze obstakels overwinnen. Een geschreven inventaris zal 28
delen van ons onderbewustzijn vrijgeven, die verborgen zouden zijn gebleven 29
door enkel na te denken en te praten over wie we zijn. Als het eenmaal op papier 30
staat, is onze ware aard veel gemakkelijker te zien en veel moeilijker te ontkennen. 31
Eerlijk zelfonderzoek is één van de sleutels tot onze nieuwe manier van leven. 32

Laten we het onder ogen zien: Toen we gebruikten waren we niet eerlijk tegen- 33
over onszelf. We worden eerlijk tegenover onszelf wanneer we erkennen dat ver- 34
slaving ons verslagen heeft en dat we hulp nodig hebben. Het duurde lang voordat 35
we konden toegeven dat we verslagen waren. We ondervonden dat we niet zomaar 36
fysiek, mentaal of spiritueel kunnen herstellen. Stap Vier zal ons meer helpen in 37
ons herstel dan we ons kunnen voorstellen. De meesten van ons ondervinden dat 38

Draft Versie 3.0

1 we niet zo verschrikkelijk, noch zo geweldig waren als dat we dachten. We zijn
2 verrast te ontdekken dat we goede punten in onze inventaris hebben. Iedereen die
3 enige tijd in het Programma zit en aan deze stap heeft gewerkt zal je vertellen dat
4 de Vierde Stap een keerpunt in zijn of haar leven was.

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

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

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

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

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

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

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

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

over anderen, acceptatie, positieve actie, delen, bereidwilligheid, moed, geloof, 1
geven om anderen, dankbaarheid, vriendelijkheid en gulheid. Onze inventaris 2
bevat meestal ook veel materiaal over relaties. 3

We bekijken ons gedrag uit het verleden en ons huidige gedrag om te zien wat 4
we willen behouden en waar we vanaf willen. Niemand dwingt ons ertoe onze 5
ellende op te geven. Deze stap heeft de reputatie moeilijk te zijn. In werkelijkheid 6
is het vrij simpel. 7

We schrijven onze inventaris voor onszelf zonder rekening te houden met wie 8
we het eventueel gaan delen. We werken aan Stap Vier alsof Stap Vijf niet bestaat. 9
We kunnen alléén schrijven of in de buurt van anderen, het is maar wat de schrij- 10
ver prettig vindt. We kunnen zo lang of zo kort schrijven als nodig is. Iemand met 11
ervaring kan ons hierbij helpen. Het belangrijkste is dat we een morele inventaris 12
schrijven. Als het woord ‘moreel’ ons dwars zit, kunnen we het een positief/nega- 13
tief inventaris noemen. 14

Dé manier om een inventaris te schrijven, is deze te schrijven! Nadenken over 15
een inventaris, erover praten of theoretiseren over de inventaris, zorgt er niet voor 16
dat het op papier komt. We gaan zitten met een schrijfblok, vragen om leiding, 17
pakken onze pen en beginnen met schrijven. Alles waar we aan denken is mate- 18
riaal voor onze inventaris. Wanneer we ons realiseren hoe weinig we te verliezen 19
hebben en hoeveel er te winnen valt, beginnen we aan deze stap. 20

Een vuistregel is dat we wél te weinig kunnen schrijven, maar nóóit te veel. 21
De inventaris zal bij het individu passen. Misschien lijkt dit moeilijk of pijnlijk. 22
Het kan onmogelijk lijken. We kunnen bang zijn dat het in contact zijn met onze 23
gevoelens een overweldigende kettingreactie van pijn en paniek teweeg zal bren- 24
gen. Misschien willen we onze inventaris vermijden uit angst voor mislukking. 25
Als we onze gevoelens negeren wordt de spanning ons teveel. De angst voor 26
naderend onheil is zo groot dat het onze angst voor mislukking overstemt. 27

Een inventaris opmaken wordt een opluchting, omdat de pijn van het wél 28
doen minder is dan de pijn van het niet doen. We leren dat pijn een motiverende 29
factor kan zijn in herstel. Dus het onder ogen zien wordt onvermijdelijk. Elke 30
topic op een stappenmeeting lijkt over de Vierde Stap of over het opmaken van 31
een dagelijkse inventaris te gaan. Door het inventarisatieproces zijn we in staat 32
om met alles wat zich kan opstapelen om te gaan. Hoe meer we ons Programma 33
leven, hoe meer God ons in staat lijkt te stellen dingen naar boven te laten komen 34
zodat we erover kunnen schrijven. We beginnen plezier te krijgen in ons herstel, 35
omdat we een oplossing hebben voor de schaamte, schuld of wrok. 36

We kunnen ook van de in ons opgehoopte stress afkomen. Schrijven zal de 37
spreekwoordelijke deksel van de pan halen, zodat we kunnen zien of we de inhoud 38
willen opdienen, de deksel er weer op doen of het weg willen gooien. We hoeven 39
er niet langer in gaar te koken. 40

We gaan zitten met pen en papier en vragen onze God om de karaktergebre- 41
ken/fouten te onthullen die pijn en lijden veroorzaken. We bidden voor de moed 42

1 grondig en onbevreesd te zijn, zodat deze inventaris ons kan helpen ons leven op
2 orde te brengen. Wanneer we bidden en actie ondernemen, gaat het altijd beter
3 met ons.

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

11 **Stap Vijf**

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

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

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

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

33 Jarenlang vermeden we onszelf te zien zoals we werkelijk waren. We schaam-
34 den ons voor onszelf en voelden ons afgezonderd van de rest van de wereld. Nu
35 we het beschamende deel van ons verleden te pakken hebben, kunnen we het
36 uit ons leven verwijderen wanneer we het onder ogen zien en erkennen. Het zou
37 tragisch zijn om het allemaal op te schrijven en het vervolgens in een lade weg te
38 stoppen. Deze karaktergebreken groeien in het donker, blootgesteld aan het licht

sterven ze af. 1

Voordat we bij Narcotics Anonymous kwamen, hadden we het gevoel dat 2
niemand zichzelf ooit in ons zou kunnen herkennen of zou kunnen begrijpen wat 3
we gedaan hadden. We vreesden dat, als we onszelf ooit zouden laten zien zoals 4
we werkelijk waren, we zeker afgewezen zouden worden. De meeste verslaafden 5
voelen zich hier ongemakkelijk over. We zien in dat we niet realistisch waren door 6
het zo te voelen. Onze mede NA-leden begrijpen ons wel. 7

We moeten de persoon die onze Vijfde Stap gaat aanhoren zorgvuldig uitkie- 8
zen. We moeten er zeker van zijn dat diegene begrijpt waar we mee bezig zijn en 9
waarom we het doen. Hoewel er geen vaste regel is voor wie we zouden moeten 10
kiezen, is het belangrijk dat we de persoon vertrouwen. Alleen volledig vertrou- 11
wen in de integriteit en de discretie van die persoon, kan ons bereidwillig maken 12
grondig te zijn in deze stap. Sommigen van ons nemen onze Vijfde Stap met een 13
volkomen onbekende, hoewel anderen van ons zich meer op hun gemak voelen 14
bij het kiezen van een Narcotics Anonymous lid. We weten dat een andere ver- 15
slaafde minder snel kwaadwillig of met onbegrip over ons zal oordelen. 16

Als we eenmaal een keuze hebben gemaakt en echt alleen zijn met de persoon 17
die we vertrouwen, gaan we verder, met hun aanmoediging. We willen duidelijk, 18
eerlijk en grondig zijn, ons realiserend dat dit een kwestie is van leven en dood. 19

Sommigen van ons hebben geprobeerd delen van ons verleden te verbergen 20
en zo wanhopig geprobeerd om gemakkelijkere manieren te vinden om met onze 21
innerlijke gevoelens om te gaan. We zouden kunnen denken dat we genoeg hebben 22
gedaan door het op papier te zetten. Dit is een vergissing die we ons niet kunnen 23
veroorloven. Deze stap zal onze motieven en onze acties blootleggen voor wat ze 24
werkelijk zijn. We kunnen niet verwachten dat deze dingen zichzelf onthullen. 25

Onze schaamte zal uiteindelijk overwonnen worden en we kunnen toekom- 26
stige schuld vermijden. 27

We stellen niet uit. We moeten nauwkeurig zijn. We willen de simpele waar- 28
heid vertellen, rauw en zo snel mogelijk. Er bestaat altijd het gevaar dat we onze 29
fouten overdrijven, evenals het gevaar dat we ons aandeel in eerdere situaties 30
minimaliseren of wegrationaliseren. Als we nog enigszins zijn zoals we waren 31
toen we de NA fellowship voor het eerst binnenkwamen, willen we nog steeds 32
'goed overkomen'. 33

Verslaafden hebben de neiging een geheim leven te leiden. Jarenlang verbor- 34
gen we een laag zelfbeeld door ons te verstoppen achter valse imago's waarvan 35
we hoopten dat ze anderen zouden misleiden. Helaas misleidden we onszelf meer 36
dan wie dan ook. Hoewel we er van buiten vaak aantrekkelijk en zelfverzekerd 37
uitzagen, verborgen we van binnen eigenlijk een bang en onzeker persoon. De 38
maskers moeten af. We delen onze inventaris zoals deze geschreven is, we slaan 39
niets over. We blijven deze stap eerlijk en grondig benaderen totdat we klaar zijn. 40
Het is een grote opluchting ons te ontdoen van alle geheimen en de last van ons 41
verleden te delen. 42

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

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

15 Stap Zes

16 *“We waren volkomen bereid God al deze gebreken in ons karakter*
17 *weg te laten nemen.”*

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

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

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

37 We onderzoeken de Vierde Stap inventaris en krijgen een goede kijk op wat
38 deze gebreken met ons leven doen. We beginnen te verlangen naar vrijheid van

deze gebreken. We bidden of worden anderszins bereidwillig, gereed en in staat om God deze destructieve eigenschappen weg te laten nemen. We hebben een persoonlijkheidsverandering nodig om clean te kunnen blijven. We willen veranderen.

We zouden oude gebreken moeten benaderen met een open geest. We zijn ons ervan bewust toch maken we nog steeds dezelfde fouten. We zijn niet in staat de slechte gewoonten te doorbreken. We zoeken binnen het fellowship naar het soort leven dat we 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 karaktergebreken 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 karaktergebreken 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. We 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 we 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 33

“We vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.” 34

Nadat we besloten dat we willen dat God, zoals we Hem begrijpen, ons bevrijdt van nutteloze of destructieve aspecten van onze persoonlijkheden, zijn we aangekomen bij de Zevende Stap. We konden de beproeving van het leven niet op eigen kracht aan. Pas nadat we een echte puinhoop van ons leven hadden 38

Draft Versie 3.0

1 gemaakt realiseerden we ons dat we het niet alleen konden doen. Door dit toe
2 te geven, verkregen we een glimp van nederigheid. Dit is het hoofdbestanddeel
3 van Stap Zeven. Nederigheid heeft veel te maken met eerlijk worden tegenover
4 onszelf. Iets wat we vanaf Stap Eén aan het beoefenen zijn. We accepteerden
5 onze verslaving en onze machteloosheid. We vonden een kracht buiten onszelf en
6 leerden daarop te vertrouwen. We onderzochten ons leven en ontdekten wie we
7 echt zijn. Werkelijk nederig zijn betekent onszelf accepteren en oprecht proberen
8 onszelf te zijn. Niemand van ons is volmaakt goed of volmaakt slecht. We hebben
9 allemaal goede en slechte eigenschappen. Bovenal zijn we menselijk.

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

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

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

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

34 Dit is onze weg naar spirituele groei. We veranderen iedere dag. Geleidelijk
35 en voorzichtig trekken we ons simpelweg terug uit het isolement en de eenzaam-
36 heid van verslaving, en begeven ons in het volle leven. Dit komt niet door het te
37 wensen, maar door actie en gebed. Het hoofddoel van Stap Zeven is om uit ons-
38 zelf te komen en te streven naar het vervullen van de wil van onze Hogere Macht.

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

42 Delen met andere verslaafden in herstel helpt ons om onszelf niet dodelijk

serieus te nemen. Het accepteren van de karaktergebreken van anderen kan ons helpen nederig genoeg te worden om ontlast te worden van onze eigen karaktergebreken. 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 karaktergebreken 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

“We maakten een lijst van alle mensen die we 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 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 het aanbrengen van lichamelijk letsel of zelfs de dood.

Een probleem dat velen van ons hebben met de Achtste Stap en het erkennen van berokkende schade is de overtuiging dat we in onze verslaving slachtoffers waren en niet daders. Het vermijden van deze rationalisatie is cruciaal bij de Acht-

Draft Versie 3.0

1 ste Stap. We moeten onderscheid maken tussen wat ons is aangedaan en wat we
2 anderen hebben aangedaan. We ontdoen ons van al onze rechtvaardigingen en al
3 onze ideeën over onze rol als slachtoffer. Vaak hebben we het gevoel dat we alleen
4 onszelf schade hebben berokkend en toch zetten we onszelf meestal als laatste
5 op de lijst, als we dat al doen. Het doen van deze stap is het voetenwerk om onze
6 verwoeste levens te herstellen.

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

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

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

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

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

38 Zorgvuldig luisteren naar de ervaring van andere leden met deze stap kan elke
39 eventuele verwarring wegnemen die we hebben over onze lijst en de voordelen
40 ervan. Ook kunnen onze sponsors met ons delen hoe het voor hen werkte. Vragen
41 stellen tijdens een meeting kan ons de voordelen van Groepsgeweten opleveren.

42 De Achtste Stap is een grote verandering ten opzichte van een leven gedomi-

neerd door schuld en spijt. 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 we 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

“We 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 we hebben geschaad. We maken het goed naar ons beste kunnen.

Timing is een essentieel onderdeel van deze stap. We 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. We 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. Ons deel in het oplossen van oude conflicten doen we door het goed te maken. We willen afstand nemen van verdere vijandigheden en voortdurende wrok. In veel gevallen kunnen we enkel naar de persoon toe gaan en nederig vragen om begrip voor onze gemaakte fouten. Soms zal dit een vreugdevolle gelegenheid

Draft Versie 3.0

1 zijn als een oude vriend of kennis zeer bereidwillig is om zijn of haar bitterheid
2 los te laten. Naar iemand toegaan die nog steeds de pijn voelt van onze wandaden
3 kan gevaarlijk zijn. Indirect onze fouten goedmaken kan nodig zijn als een directe
4 manier onveilig zal zijn of andere mensen in gevaar brengt. We kunnen het alleen
5 maar goed maken naar ons beste kunnen. We proberen ons te herinneren dat wan-
6 neer we onze fouten goedmaken, wij dat voor onszelf doen. In plaats van ons
7 schuldig of berouwvol te voelen, voelen we ons bevrijd van ons verleden.

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

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

33 We bereiken vrijheid van de puinhoop van ons verleden. We zullen ons huis
34 op orde willen houden door een voortdurend persoonlijke inventaris op te maken
35 in Stap Tien.

Stap Tien

1

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

2

3

De Tiende Stap bevrijdt ons van de puinhoop van het heden. Als we niet bewust blijven van onze karaktergebreken, 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

We 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. We 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. We 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 beter

35

36

37

38

39

40

Draft Versie 3.0

1 met ons gaat dan we ons voelen. Zo kunnen we achterhalen waar we fout zaten
2 en deze erkennen voordat ze erger worden. We moeten rationaliseren voorkomen.
3 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. We 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 *“We trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met*
24 *God, zoals we 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 we 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 we 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.

Draft Versie 3.0

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
9 voeren. In sommige gevallen maakt Hij ons Zijn wil zo duidelijk dat we weinig
10 moeite hebben het te zien. In andere gevallen zijn onze ego's zo zelfzuchtig dat we
11 Gods wil voor ons niet zullen accepteren zonder nog een strijd en overgave. Wan-
12 neer we tot God bidden om storende invloeden weg te nemen, verbetert meestal
13 de kwaliteit van ons gebed en voelen we het verschil. Gebed vraagt om oefening,
14 en het kan goed zijn onszelf eraan te herinneren dat vaardige mensen niet met hun
15 vaardigheden geboren zijn. Het heeft hen een hoop inspanning gekost om ze te
16 ontwikkelen. Door gebed zoeken we bewust contact met onze God. In meditatie
17 bereiken we 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. 1 2

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. 3 4 5 6 7 8

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. 9 10 11 12 13

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. 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

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. 28 29 30

Wat de dag ook mag brengen, we 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. 31 32 33 34

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. 35 36 37 38 39

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 40 41 42

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 we
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 we 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 het fellowship vinden. Echter, al het spiritueel
35 ontwaken heeft bepaalde dingen gemeen, zoals een einde aan eenzaamheid en een
36 gevoel van richting in ons leven. Velen van ons geloven dat een spiritueel ontwa-
37 ken zinloos is als het niet samengaat met een toenemende gemoedsrust en geven
38 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 NA boodschap van herstel om het te kunnen behouden. Zelfs een lid met één dag in het NA 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. We 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 we Hem begrijpen, dus stellen we onszelf nu beschikbaar als Zijn instrument 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 NA 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 medeverslaafde 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 het fellowship te dienen. We 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 NA 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 we 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 zijn een baken van 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 NA De Stappen eindigen hier niet, zij zijn een nieuw begin.

Hoofdstuk Vijf

WAT KAN IK DOEN?

Begin je eigen programma door het nemen van Stap Eén uit het vorige hoofdstuk, "Hoe Het Werkt". Wanneer we volledig aan ons diepste zelf toegeven dat we machteloos zijn over onze verslaving, hebben we een grote stap gezet in ons herstel.

Velen van ons hebben wat voorbehoud op dit punt gehad, dus geef jezelf een kans en wees vanaf het begin zo grondig mogelijk. Ga door naar Stap Twee, enzovoort. Wanneer je zo doorgaat zul je voor jezelf tot een begrip komen van dit programma. Als je in wat voor inrichting dan ook zit en voor nu bent gestopt met gebruiken, kun je met een heldere geest deze manier van leven proberen.

Ga meteen na je vrijlating of ontslag door met jouw dagelijks programma en neem contact op met een NA lid. Doe dit per post, telefoon of in persoon. Beter nog, kom naar onze meetings. Hier zul je antwoorden vinden op sommige zaken die je op dit moment kunnen verontrusten.

Als je niet in een inrichting zit geldt hetzelfde. Stop voor vandaag met gebruiken. De meesten van ons kunnen voor acht of twaalf uur doen wat onmogelijk lijkt voor een langere periode. Als de obsessie of drang te groot wordt, ga dan over op periodes van vijf minuten niet gebruiken. Minuten worden uren en uren worden dagen. Op deze manier zul je de gewoonte doorbreken en wat gemoedsrust verkrijgen. Het echte wonder vindt plaats wanneer jij je realiseert dat de behoefte aan drugs op de één of andere manier van je weggenomen is. Je bent gestopt met gebruiken en begonnen met leven.

De eerste stap naar herstel is stoppen met gebruiken. We kunnen niet verwachten dat het Programma voor ons werkt als ons lichaam en onze geest nog steeds vertroebeld zijn door drugs. We kunnen dit overal doen, zelfs in een gevangenis of inrichting. We doen het hoe we maar kunnen, cold turkey of in een detox, zolang we maar clean worden.

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

Het vermogen om problemen onder ogen te zien, is noodzakelijk om clean

te blijven. Als we problemen hadden in het verleden, is het onwaarschijnlijk dat 1
enkel onthouding de oplossing voor ze zal geven. Schaamte en schuld kunnen 2
ons ervan weerhouden in het hier en nu te leven. De ontkenning van onze ziekte 3
en ander voorbehoud houden ons ziek. Velen van ons hebben het gevoel dat we 4
onmogelijk een gelukkig leven kunnen hebben zonder drugs. We lijden aan angst 5
en waanzin en hebben het gevoel dat aan gebruik geen ontkomen is. We zouden 6
bang kunnen zijn voor afwijzing van onze vrienden als we clean worden. Deze 7
gevoelens zijn gebruikelijk voor de verslaafde die herstel zoekt. We zouden kun- 8
nen lijden aan een overgevoelig ego. Sommige van de meest voorkomende excu- 9
ses om te gebruiken zijn eenzaamheid, zelfmedelijden en angst. Oneerlijkheid, 10
een gesloten geest en onbereidwilligheid zijn drie van onze grootste vijanden. 11
Zelfobsessie is de kern van onze ziekte. 12

We hebben geleerd dat oude ideeën en oude manieren ons niet zullen helpen 13
clean te blijven of een beter leven te leiden. Als we onszelf toestaan te stagneren 14
en vasthouden aan “terminaal hip” en “fataal cool” zijn, geven we toe aan de 15
symptomen van onze ziekte. Eén van de problemen is dat we het makkelijker 16
vonden onze perceptie van de realiteit te veranderen dan de realiteit zelf te veran- 17
deren. We moeten dit oude concept opgeven en het feit onder ogen zien dat de rea- 18
liteit en het leven doorgaan, ongeacht we ervoor kiezen ze te accepteren of niet. 19
We kunnen alleen de manier veranderen waarop we reageren en de manier hoe 20
we onszelf zien. Dit is noodzakelijk voor ons, om te accepteren dat verandering 21
geleidelijk komt en herstel een doorgaand proces is. 22

Een meeting per dag voor op z'n minst de eerste negentig dagen is een goed 23
idee. Er is een speciaal gevoel dat iemand met onze ziekte ervaart, wanneer ze 24
ontdekken dat er andere mensen zijn die hun moeilijkheden delen, die van vroe- 25
ger en die van nu. In het begin kunnen we niet veel meer doen dan naar meetings 26
gaan. Waarschijnlijk kunnen we ons geen enkel woord, persoon of gedachte her- 27
inneren van onze eerste meeting. Mettertijd ontspannen we en genieten we van de 28
sfeer van herstel. Meetings versterken ons herstel. In het begin zouden we bang 29
kunnen zijn omdat we niemand kennen. Sommigen van ons denken dat we geen 30
meetings nodig hebben. Echter, wanneer we pijn lijden, gaan we naar een meeting 31
voor verlichting. Meetings houden ons in contact met waar we vandaan komen, 32
maar belangrijker nog met waar we naartoe zouden kunnen gaan in ons herstel. 33
Wanneer we regelmatig naar meetings gaan, leren we de waarde kennen van pra- 34
ten met andere verslaafden die onze problemen en doelen delen. We moeten ons- 35
zelf openstellen en de liefde en het begrip accepteren die we nodig hebben om 36
te veranderen. Wanneer we bekend raken met het fellowship en haar principes, 37
en die toepassen, beginnen we te groeien. We richten onze actie op onze meest 38
in het oog springende problemen, en laten de rest los. We richten ons op wat we 39
nu kunnen doen, en naarmate we vooruit gaan doen nieuwe mogelijkheden voor 40
verbetering zich vanzelf voor. 41

Onze nieuwe vrienden in het fellowship zullen ons helpen. Onze gezamen- 42

Draft Versie 3.0

1 lijke inspanning is herstel. Clean treden we samen de wereld tegemoet. We hoe-
2 ven niet langer meer het gevoel te hebben dat we met onze rug tegen de muur
3 staan en overgeleverd zijn aan gebeurtenissen en omstandigheden. Het maakt alle
4 verschil om vrienden te hebben die het iets kan schelen als we pijn hebben. We
5 vinden onze plek in het fellowship en sluiten ons aan bij een groep waarvan de
6 meetings ons helpen in ons herstel. We zijn zo lang onbetrouwbaar geweest dat
7 de meeste van onze vrienden en families ons herstel in twijfel zullen trekken,
8 omdat ze denken dat het niet blijvend zal zijn. We hebben mensen nodig die onze
9 ziekte en het herstelproces begrijpen. Op meetings kunnen we delen met andere
10 verslaafden, vragen stellen en over onze ziekte leren. We leren een nieuwe manier
11 van leven. We zijn niet langer beperkt tot onze oude ideeën.

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

18 Een ander hulpmiddel voor de nieuwkomer is betrokkenheid bij het fellowship.
19 Naarmate we betrokken raken, leren we het Programma op één te houden en het
20 rustig aan te doen met andere zaken. We beginnen meteen door om hulp te vragen
21 en de suggesties uit te proberen van de mensen op de meetings. Het is in ons voor-
22 deel om onszelf toe te staan geholpen te worden door anderen uit de groep. Na
23 verloop van tijd kunnen we doorgeven wat ons is gegeven. We leren dat service
24 ons uit onszelf haalt. Onze inzet kan beginnen met eenvoudige dingen: asbakken
25 legen, koffie zetten, opruimen, de meetingruimte gereed maken, de deur openen,
26 een meeting voorzitten en literatuur uitdelen. Het doen van deze dingen helpt ons
27 deel te voelen van het fellowship.

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

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

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 we 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 te 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 tot onze Hogere Macht kunnen wenden voor hulp bij het oplossen van problemen. Wanneer we ondervinden dat we moeilijkheden met elkaar delen 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.

We 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. Het zoeken naar de wil van onze Hogere Macht is een spiritueel principe dat we vinden in de Stappen. Het werken aan de stappen en het beoefenen van de 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. We moeten onszelf accepteren zoals we zijn. We hoeven niet meer altijd gelijk te hebben. Wanneer we onszelf deze vrijheid geven, kunnen we 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 alleen van een andere verslaafde komen. 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 de ervaring 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 anderen die om hulp vragen. Als we voor ons zelf houden wat we te delen hebben, 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 reiken naar anderen en die te helpen. We helpen anderen wanneer we deelnemen aan Twaalfde Stap werk en proberen de boodschap van herstel 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 die-

Draft Versie 3.0

1 genen in nood. We erkennen dat de ene verslaafde het beste een andere verslaafde
2 kan begrijpen en helpen. Hoeveel we ook geven, er is altijd een andere verslaafde
3 die hulp zoekt.

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

10 Met anderen werken is slechts het begin van service werk. NA-service biedt
11 ons de mogelijkheid om meer tijd te spenderen aan het direct helpen van de lij-
12 dende verslaafde, eveneens stelt het ons in staat om het overleven van Narcotics
13 Anonymous zelf veilig te stellen. Op deze manier behouden we wat we hebben
14 door het weg te geven.

De Twaalf Tradities van NA

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.

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

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 die vertrouwen genieten, zij regeren niet.*

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

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

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

6. *Een NA-groep moet nooit aanverwante voorzieningen financieren of de NA-naam verlenen of andere ondernemingen steunen, opdat geld-, eigendoms- of prestige problemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.*

7. *Elke NA-groep moet (zou moeten) volledig in eigen behoeften voor- zien en bijdragen van buitenaf afwijzen.*

8. *NA moet voor altijd niet-professioneel blijven, maar onze diensten- centra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.*

9. *NA als zodanig, moet nooit georganiseerd worden, maar we mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schul- dig zijn aan hen die zij dienen.*

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

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.*

12. *Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit her-*

1 *innert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaat-*
2 *sen.*

3 Begrip van deze Tradities komt langzaam, mettertijd. We nemen informa-
4 tie op wanneer we met leden praten en verschillende groepen bezoeken. Het is
5 gewoonlijk pas wanneer we betrokken raken bij service dat iemand ons erop wijst
6 dat “persoonlijk herstel afhankelijk is van NA-eenheid”, en dat eenheid afhanke-
7 lijk is van hoe goed we onze Tradities volgen. Omdat we vaak horen over “gesug-
8 gereerde stappen” en “geen verplichtingen”, maken sommigen van ons de ver-
9 gissing ervan uit te gaan dat deze dezelfde betrekking hebben op groepen zoals
10 dit betrekking heeft op het individu. Over de Twaalf Tradities van NA valt niet te
11 onderhandelen. Zij zijn de richtlijnen die ons fellowship levend en vrij houden.

12 Door deze richtlijnen te volgen in onze omgang met anderen en de maat-
13 schappij in het geheel, vermijden we veel problemen. Dat wil niet zeggen dat onze
14 Tradities alle problemen uitsluiten. We moeten nog steeds moeilijkheden onder
15 ogen zien wanneer deze zich voordoen: communicatieproblemen, meningsver-
16 schillen, interne tegenstellingen en problemen met individuen en groepen buiten
17 het fellowship. Echter, wanneer we deze principes toepassen, vermijden we som-
18 mige valkuilen.

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

26 **Traditie Eén**

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

29 Onze eerste Traditie gaat over eenheid en ons gemeenschappelijk welzijn.
30 Eén van de meest belangrijke dingen van onze nieuwe manier van leven is dat
31 we deel uitmaken van een groep verslaafden die herstel zoeken. Ons overleven is
32 direct gerelateerd aan het overleven van de groep en het fellowship. Om eenheid
33 te behouden binnen Narcotics Anonymous, is het noodzakelijk dat de groep sta-
34 biel blijft, omdat anders de hele gemeenschap sneuvelt en het individu sterft.

35 Pas nadat we bij Narcotics Anonymous kwamen, werd herstel mogelijk. Dit
36 programma kan voor ons doen wat we niet voor onszelf konden doen. We wer-
37 den deel van een groep en ondervonden dat herstel mogelijk was. We leerden dat
38 degenen die niet actief betrokken bleven bij het fellowship, een zware weg tege-

moet gingen. Het individu is belangrijk voor de groep en de groep is belangrijk 1
voor het individu. We hebben nooit de aandacht en de persoonlijke zorg ervaren 2
die we vonden in het Programma. We worden geaccepteerd en er wordt van ons 3
gehouden om wat we zijn, niet “ondanks” wat we zijn. Niemand kan ons lidmaat- 4
schap intrekken of ons iets laten doen wat we niet willen. We volgen deze manier 5
van leven op basis van voorbeelden in plaats van aanwijzingen. We delen onze 6
ervaring en leren van elkaar. In onze verslaving plaatsten we constant persoon- 7
lijke verlangens boven wat dan ook. In Narcotics Anonymous kwamen we tot de 8
ontdekking dat, wat het beste is voor de groep, meestal goed is voor ons. 9

Onze persoonlijke ervaringen in gebruik waren van persoon tot persoon ver- 10
schillend. Echter, als groep ontdekten we vele gemeenschappelijke thema’s in 11
onze verslaving. Eén daarvan was de behoefte om te bewijzen dat we zelfvoorzie- 12
ned waren. We hadden onszelf ervan overtuigd dat we het alleen zouden kunnen 13
redden en leefden op die wijze verder. De resultaten waren rampzalig en uitein- 14
delijk moest ieder van ons toegeven dat zelfvoorziening een leugen was. Deze 15
erkenning was het beginpunt van ons herstel en is een belangrijk punt van eenheid 16
voor het fellowship. 17

We hadden niet alleen overeenkomsten in onze verslaving, nu ontdekken we 18
dat we veel gemeen hebben in ons herstel. We delen een gemeenschappelijk ver- 19
langen om clean te blijven. We hebben geleerd te vertrouwen op een Macht groter 20
dan onszelf. Het is ons doel de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog 21
lijdt. Onze Tradities zijn de richtlijnen die ons beschermen tegen onszelf. Zij zijn 22
onze eenheid. 23

Eenheid is een must in Narcotics Anonymous. Dat wil niet zeggen dat we geen 24
meningsverschillen of conflicten hebben, die hebben we wel. Wanneer mensen bij 25
elkaar komen, zijn er meningsverschillen. We kunnen het echter oneens zijn zon- 26
der onaangenaam te worden. Ten tijde van crisis hebben we gezien dat we, telkens 27
weer, onze verschillen aan de kant zetten en werken aan het gemeenschappelijk 28
welzijn. We hebben twee leden, die gewoonlijk niet met elkaar overweg kunnen, 29
zien samenwerken met een nieuwkomer. We hebben een groep allerlei dienstbaar 30
werk zien doen om de huur van hun meetingruimte te betalen. We hebben leden 31
honderden kilometers zien afleggen om een nieuwe groep te steunen. Dit soort 32
activiteiten en dergelijke zijn normaal in ons fellowship. Dit moet zo zijn, want 33
zonder deze dingen zou NA niet kunnen overleven. 34

We moeten met elkaar leven en samenwerken als een groep om er zeker van 35
te zijn dat, tijdens een storm, ons schip niet zinkt en onze leden vergaan. Met 36
vertrouwen in een Macht groter dan onszelf, hard werk en eenheid, zullen we 37
voortbestaan en doorgaan met het uitdragen van de boodschap naar de verslaafde 38
die nog lijdt. 39

Traditie Twee

1
2 *“Voor ons groepsdoel bestaat er uiteindelijk maar één ultieme auto-*
3 *riteit. Een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgetuigenis mani-*
4 *festeert. Onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten, zij*
5 *regeren niet”.*

6 In Narcotics Anonymous is het van belang om ons te beschermen tegen ons-
7 zelf. Onze Tweede Traditie is hier een voorbeeld van. Van nature zijn we egocen-
8 trische mensen met een sterke wil, die samen terecht zijn gekomen in NA; we
9 zijn wanbeheerders, geen van ons is in staat om voortdurend goede beslissingen
10 te nemen.

11 In Narcotics Anonymous vertrouwen we liever op een liefhebbende God,
12 zoals Hij zich in ons groepsgetuigenis manifesteert, dan op persoonlijke meningen
13 of ego. Door aan de stappen te werken, leren we te vertrouwen op een Macht gro-
14 ter dan onszelf en gebruiken deze voor ons groepsdoel. We moeten er steeds voor
15 waken dat onze beslissingen echt een uitdrukking zijn van Gods wil. Er is vaak een
16 groot verschil tussen het groepsgetuigenis en de mening van een groep, zoals die
17 wordt bepaald door sterke persoonlijkheden of populariteit. Sommige van onze
18 meest pijnlijke groei-ervaringen, zijn ontstaan door beslissingen uit naam van het
19 “groepsgetuigenis”. Ware spirituele principes zijn nooit met elkaar in tegenspraak;
20 zij vullen elkaar aan. Het spirituele getuigenis van een groep zal nooit in tegenstrijd
21 zijn met geen enkele van onze Tradities. De Tweede Traditie betreft de aard van
22 leidinggeven in NA. We hebben geleerd dat voor ons fellowship, leiderschap door
23 middel van voorbeeld en onbaatzuchtige service werkt, en dat leiding van bovenaf
24 en manipulatie niet werken. We kiezen ervoor geen leiders, meesters of directeu-
25 ren te hebben. In plaats daarvan hebben we secretarissen, penningmeesters en
26 afgevaardigden. Deze titels impliceren eerder service dan controle. Onze ervaring
27 laat zien dat, wanneer een groep een verlengstuk wordt van de persoonlijkheid
28 van een leider of een bepaald lid, deze zijn effectiviteit verliest. Een sfeer van her-
29 stel in onze groepen is één van onze meest waardevolle aanwinsten. We moeten
30 dit zorgvuldig bewaken, zodat we het niet kwijtraken door politiek en persoon-
31 lijkheden.

32 Diegenen van ons die betrokken zijn bij service of bij het opstarten van een
33 nieuwe groep, hebben het soms moeilijk met loslaten. Wanneer ego's, ongegronde
34 trots en zelfwil de macht krijgen, kunnen deze een groep vernietigen. We moe-
35 ten in plaats daarvan onthouden dat posities in vertrouwen gegeven zijn, dat we
36 dienaren zijn die vertrouwen genieten, en dat op geen enkel moment één van ons
37 regeert. Narcotics Anonymous is een door God gegeven Programma. We kunnen
38 onze groep alleen in waardigheid behouden door groepsgetuigenis en de liefde van
39 God.

Sommigen zullen zich verzetten. Echter, velen zullen voorbeelden worden voor nieuwkomers, de zelfzuchtigen zullen er snel achter komen dat ze er buiten staan, verdeeldheid en uiteindelijk rampen voor zichzelf veroorzaken. Velen van hen veranderen; zij leren dat we alleen geregeerd kunnen worden door een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert.

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 dat we van onze leden vragen is dat ze dit verlangen hebben. Zonder dit verlangen zijn ze verloren, maar mét 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 de drugs die gebruikt werden, ras, geloofsovertuiging, geslacht, seksuele geaardheid of financiële situatie, vrij is de NA-manier van leven te beoefenen. Dat alleen het verlangen om te stoppen met gebruiken een vereiste is, verzekert ons er van dat geen enkele verslaafde superieur is aan de andere. Alle verslaafde personen zijn welkom en gelijk in het vinden van verlichting die zij zoeken van hun verslaving. Elke verslaafde kan, op gelijkwaardige basis, herstellen met dit programma. Deze Traditie garandeert onze vrijheid om te herstellen.

Lidmaatschap in Narcotics Anonymous is niet vanzelfsprekend wanneer iemand binnen komt lopen of wanneer de nieuwkomer besluit te stoppen met gebruiken. De beslissing om deel uit te gaan maken van ons fellowship ligt bij het individu. Elke verslaafde die een 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. We geloven dat het voor ons fellowship het beste is als verslaafden vrijwillig en openlijk naar een NA-meeting kunnen komen, waar en wanneer zij kiezen, en net zo vrij zijn om te gaan wanneer zij dat willen. We beseffen dat herstel een realiteit is, dat een leven zonder drugs beter is dan we ons ooit konden voorstellen. We openen onze deuren voor

1 verslaafden hopen dat zij kunnen vinden wat wij hebben gevonden, in de weten-
2 schap dat alleen zij, die een verlangen hebben te stoppen met gebruiken en willen
3 wat wij te bieden hebben, met ons meegaan in onze manier van leven.

4 **Traditie Vier**

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

7 De autonomie van onze groepen is noodzakelijk voor ons om te overleven.
8 In een woordenboek staat autonoom gedefinieerd als “het recht of de macht van
9 zelfbestuur hebben” en “ondernemen of uitvoeren zonder controle van buitenaf”.
10 Dit betekent dat onze groepen zichzelf besturen en niet onderworpen zijn aan
11 controle van buitenaf. Iedere groep heeft op eigen benen moeten staan en groeien.

12 Men kan zich afvragen: “Zijn we werkelijk autonoom? Hoe zit dat met onze
13 service-comité’s, kantoren, activiteiten en alle andere dingen die zich afspelen
14 binnen NA?” Het antwoord is dat deze dingen geen NA zijn. Het zijn diensten
15 die we gebruiken om ons te ondersteunen in ons herstel en het hoofddoel van
16 onze groepen te bevorderen. Narcotics Anonymous is een Fellowship van mannen
17 en vrouwen, verslaafden die bijeenkomen in groepen en een verzameling spiri-
18 tuele principes gebruiken, om vrijheid van verslaving te vinden en een nieuwe
19 manier van leven. Al het andere is geen NA. De voorgaande dingen die we hebben
20 genoemd zijn het resultaat van betrokken leden die hun hulp en ervaring hebben
21 aangeboden zodat onze weg makkelijker zou kunnen zijn. Of we ervoor kiezen
22 om deze services te gebruiken is aan de groep.

23 Een Narcotics Anonymous groep is iedere meeting die regelmatig op een
24 bepaalde locatie en tijd plaatsvindt, met herstel als doel, vooropgesteld dat deze
25 de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities van Narcotics Anonymous volgt. Er
26 zijn twee basistype meetings: degene die toegankelijk zijn voor iedereen en beslo-
27 ten meetings (alleen voor verslaafden). Het meetingformat varieert van groep tot
28 groep. Sommigen zijn meetings waarin je actief kunt deelnemen, sommigen zijn
29 speakermeetings, sommigen zijn vraag- en antwoordmeetings en anderen richten
30 zich op het bespreken van speciale problemen.

31 Welke type of format een groep ook gebruikt voor haar meetings, de functie
32 van een groep is altijd hetzelfde: het voorzien van een geschikte en vertrouwde
33 omgeving voor persoonlijk herstel en het uitdragen van de boodschap van herstel.
34 Deze Tradities maken deel uit van een gegeven verzameling spirituele principes
35 van Narcotics Anonymous en zonder deze principes bestaat NA niet.

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

onze autonomie zo zorgvuldig bewaken. 1

Het lijkt misschien dat we in onze groepen kunnen doen wat we maar beslissen, ongeacht wat iemand zegt. Dit is gedeeltelijk waar. Elke groep heeft complete vrijheid, behalve wanneer haar acties andere groepen of NA als geheel beïnvloedt. Net als groepsgeweten, kan autonomie twee kanten hebben. Groepsautonomie 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 acties duidelijk binnen de grenzen van onze Tradities liggen, 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. 10

Traditie Vijf 11

“Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt”. 12
13

“Bedoel je te zeggen dat ons hoofddoel is de boodschap uitdragen? 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, delen en service haar werk kan doen. Het doel van deze Traditie is om te waarborgen dat deze sfeer van herstel wordt behouden. Dit kan alleen worden bereikt door onze groepen herstelgericht te houden. Het feit dat elke groep zich richt op het uitdragen van de boodschap van herstel biedt consistentie, verslaafden kunnen op ons rekenen. Eenheid in actie en doel, maakt mogelijk wat voor ons onmogelijk leek: herstel. 25

Ook de Twaalfde Stap van ons persoonlijke Programma zegt dat we de boodschap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt. Werken met anderen is een krachtige tool. “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 clean te blijven. Voor de leden bevestigt dit hun commitment 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 beperkt door interpretatie en persoonlijkheid. Het probleem met literatuur 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. 36

“Wat zou er gebeuren als onze groepen een ander hoofddoel hadden?” We menen dat onze boodschap zou verwateren en verloren zou gaan. Als we ons 38

1 zouden concentreren op geld verdienen, zouden velen van ons rijk kunnen wor-
2 den. Als we een sociale vereniging waren, zouden we veel vrienden en geliefden
3 kunnen vinden. Als we ons specialiseerden in onderwijs, zouden we veel slimme
4 verslaafden voortbrengen. Als onze specialiteit medische hulp was, zouden velen
5 gezond worden. Als ons groepsdoel maar iets anders zou zijn dan het uitdragen
6 van de boodschap, zouden velen sterven en weinigen herstel vinden.

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

12 Traditie Zes

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

17 Onze Zesde Traditie vertelt ons een aantal van de dingen die we moeten doen
18 om ons hoofddoel te behouden en te beschermen. Deze Traditie is de basis van
19 ons beleid van niet aangesloten zijn en is buitengewoon belangrijk voor het voort-
20 bestaan en de groei van Narcotics Anonymous.

21 Laten we eens kijken naar wat deze Traditie zegt. Het eerste wat een groep
22 nooit zou moeten doen is iets steunen. Steunen betekent bekrachtigen, goedkeu-
23 ren of aanbevelen. Steun kan zowel direct als indirect zijn. We zien directe steun
24 dagelijks in tv-reclames. Indirecte steun is wanneer deze niet specifiek is aange-
25 geven.

26 Er zijn vele andere organisaties die gebruik willen maken van de NA-naam.
27 Hen dit toestaan zou indirecte steun zijn en een schending van deze Traditie. Zie-
28 kenhuizen, reclassering, afkick- en behandelcentra zijn enkele organisaties waar-
29 mee we te maken hebben bij het uitdragen van de NA-boodschap. Hoewel deze
30 organisaties oprecht zijn en we NA-meetings houden in hun ruimtes, kunnen we
31 ze niet steunen, financieren of toestaan de NA-naam te gebruiken om hun groei te
32 bevorderen. We zijn echter bereid de principes van NA uit te dragen naar de nog
33 lijdende verslaafden in deze instellingen, zodat zij zelf de keuze kunnen maken.

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

36 Het derde waartegen gewaarschuwd wordt, is het verlenen van de NA-naam
37 om zo de doelen van andere programma's te vervullen. Meerdere keren hebben
38 andere programma's bijvoorbeeld geprobeerd Narcotics Anonymous te gebruiken

als deel van hun “aangeboden diensten”, om financiering te rechtvaardigen. 1

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. Afkick- en behandelcentra die zijn opgezet door NA-leden of waar NA-leden werken, moeten ervoor zorgen dat het onderscheid duidelijk is. De meeste verwarring bestaat wellicht wanneer het om een clubhuis gaat. Nieuwkomers en zelfs oudere leden identificeren het clubhuis vaak met Narcotics Anonymous. We zouden er extra moeite voor moeten doen om deze mensen te laten weten dat dit niet hetzelfde is. De tweede “wie” zijn externe ondernemingen. Een externe onderneming is elke instelling, bedrijf, religie, vereniging, organisatie, verwante activiteit of ander fellowship. De meeste zijn makkelijk te herkennen, behalve de andere fellowships. Narcotics Anonymous is een uniek en op zichzelf staand 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 meetings is indirecte steun aan een externe onderneming. 2

Vervolgens waarschuwt deze Zesde Traditie ons voor wat er kan gebeuren: “opdat geld-, eigendoms-, of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.” Deze worden vaak obsessies die ons afsnijden 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 sterven die herstel hadden kunnen vinden. 3

Traditie Zeven 26

“Iedere NA-groep behoort geheel zelfvoorzienend te zijn en bijdragen van buitenaf af te wijzen.” 27

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. We verwachtten dat zij ons zouden voorzien in dat wat we in onszelf misten. Als herstellende verslaafden ontdekken 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, ontdekken nu dat alles mogelijk is voor ons. De dromen die we lang geleden op hadden gegeven kunnen nu werkelijkheid worden. Verslaafden als groep zijn altijd al een last voor de maatschappij geweest. 28

1 In NA staan onze groepen niet alleen op eigen benen, maar eisen ook het recht op
2 om dat te doen.

3 Geld is altijd al een probleem voor ons geweest. We konden nooit genoeg
4 vinden om onszelf en onze gewoontes te onderhouden. We werkten, stalen, bedro-
5 gen, bedelden en verkochten onszelf, er was nooit genoeg geld om de leegte in
6 onszelf te vullen. In ons herstel is geld vaak nog steeds een probleem.

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

18 Ons beleid wat geld betreft is duidelijk: we wijzen elke bijdrage van buitenaf
19 af, ons fellowship is volledig zelfvoorzienend. We accepteren geen financiering,
20 subsidies, leningen en/of giften. Alles heeft zijn prijs, ongeacht de intentie. Of de
21 prijs nu geld, beloftes, toezeggingen, speciale erkenning, steun, gunsten of wat
22 dan ook is, het is te hoog voor ons. Zelfs al gaven diegenen die ons zouden helpen
23 ons de garantie dat er geen enkele voorwaarde aan verbonden zou zijn, dan nog
24 zouden we deze hulp niet accepteren. We kunnen het ons niet veroorloven om
25 onze leden meer te laten bijdragen dan zij kunnen. We hebben ondervonden dat
26 de prijs, die door onze groepen betaald wordt, verdeeldheid en onenigheid is. We
27 zetten onze vrijheid niet op het spel.

28 **Traditie Acht**

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

31 De Achtste Traditie is essentieel voor de stabiliteit van NA als geheel. Om
32 deze Traditie te kunnen begrijpen, moeten we “niet professionele dienstencentra
33 “ en “beroepskrachten” definiëren. Wanneer we deze termen begrijpen, spreekt
34 deze belangrijke Traditie voor zich.

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

zijn simpelweg verslaafden met gelijke status die elkaar vrijwillig helpen. 1

We erkennen en bewonderen de professionals. Veel van onze leden zijn zelf 2
professionals. Er is simpelweg geen ruimte voor professionalisme in NA 3

Een servicecentrum wordt omschreven als een plek waar NA service comités 4
actief zijn. Het World Service Office of lokale en regionale kantoren zijn voor- 5
beelden van servicecentra. Een clubhuis, safehouse of soortgelijke voorziening 6
is geen NA-servicecentrum en is niet aangesloten bij NA. Een servicecentrum is 7
simpelweg een plek waar NA services op een voortdurende basis worden aange- 8
boden. 9

“Servicecentra mogen beroepskrachten in dienst nemen”. Deze stelling bete- 10
kent dat servicecentra medewerkers in dienst mogen nemen voor speciale vaar- 11
digheden zoals het beantwoorden van de telefoon, de administratie of printwerk. 12
Zulke werknemers zijn directe verantwoording verschuldigd aan een service 13
comité. Met de groei van NA zal de vraag naar deze medewerkers toenemen. 14
Deze beroepskrachten zijn noodzakelijk om efficiëntie te verzekeren binnen een 15
voortdurend groeiend fellowship. 16

Het verschil tussen professionals en beroepskrachten moet ter verduidelijking 17
worden gedefinieerd. Professionals werken in specifieke beroepen die niet op 18
NA service gericht zijn, ze streven naar persoonlijk gewin. Professionals volgen 19
de Tradities van NA niet. Onze beroepskrachten daarentegen werken binnen het 20
kader van onze Tradities en zijn altijd directe verantwoording schuldig aan hen 21
die zij dienen, het fellowship. 22

Wat betreft onze Achtste Traditie wijzen we geen van onze leden aan als “pro- 23
fessional”, door geen van onze leden een professionele status te verlenen, verze- 24
keren we ons ervan dat we “voor altijd niet-professioneel” blijven. 25

Traditie Negen 26

*“NA als zodanig behoort nooit georganiseerd te worden, maar zij 27
mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording 28
schuldig zijn aan hen die zij dienen”.* 29

Deze Traditie omschrijft de manier waarop ons Fellowship functioneert. We 30
moeten eerst begrijpen wat NA is. Verslaafden die het verlangen hebben om te 31
stoppen met gebruiken, en die daarom samenkomen, is Narcotics Anonymous. 32
Onze meetings zijn een samenkomst van leden met als doel clean blijven en de 33
boodschap van herstel uitdragen. Onze Stappen en Tradities staan in een speci- 34
fieke volgorde. Ze zijn genummerd, ze zijn niet willekeurig en ongestructureerd. 35
Ze zijn georganiseerd, maar dit is niet het soort organisatie waar de Negende 36
Traditie naar verwijst. In deze Traditie betekent “georganiseerd”, het hebben van 37
management en controle. Hiermee is de betekenis van de Negende Traditie dui- 38

1 delijk. Zonder deze Traditie zou ons Fellowship in tegenspraak zijn met spirituele
2 principes. Een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifes-
3 teert, is onze ultieme autoriteit.

4 De Negende Traditie gaat verder met het omschrijven van de aard van de din-
5 gen die we kunnen doen om NA te helpen. Het stelt dat we dienstraden of comités
6 mogen creëren om de behoeften van het Fellowship te dienen. Geen van hen heeft
7 de macht om te regeren, censureren, beslissen of dicteren. Zij bestaan uitsluitend
8 om het Fellowship te dienen, maar ze maken geen deel uit van Narcotics Anony-
9 mous. Dit is de aard van onze servicestructuur zoals deze zich heeft ontwikkeld
10 en is omschreven in “the NA Service manual”.

11 **Traditie Tien**

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

14 Om ons spirituele doel te bereiken moet Narcotics Anonymous bekend zijn
15 en gerespecteerd worden. Nergens is dit duidelijker dan in onze geschiedenis.
16 NA werd opgericht in 1953. Gedurende twintig jaar bleef ons fellowship klein
17 en obscuur. In de jaren 70 realiseerde de maatschappij zich dat verslaving een
18 wereldwijde epidemie was geworden en begon men te zoeken naar antwoorden.
19 Tegelijkertijd ontstond er verandering in de manier waarop mensen naar de ver-
20 slaafde keken. Deze verandering stond verslaafden toe openlijker hulp te zoeken.
21 Er ontstonden NA-groepen in plaatsen waar die daarvoor nooit getolereerd wer-
22 den. Herstellende verslaafden maakten de weg vrij voor meer groepen en meer
23 herstel. Vandaag de dag is NA een wereldwijd fellowship, we zijn alom bekend
24 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 zich. Onze Tiende Traditie helpt specifiek om onze
32 reputatie te beschermen. Deze Traditie stelt dat NA geen mening heeft over zaken
33 buiten NA. We kiezen geen partij. We doen geen aanbevelingen. NA als fellowship
34 neemt geen deel aan politiek. Door dit wel te doen, creëren we controversie. Het
35 zou ons fellowship in gevaar brengen. Zij die het eens zijn met onze meningen
36 zouden ons kunnen aanbevelen vanwege ons standpunt, maar er zullen altijd men-
37 sen zijn die het er niet mee eens zijn. Wanneer de prijs zo hoog is, is het dan ver-
38 wonderlijk dat we geen partij kiezen wat betreft maatschappelijke problemen?

Voor ons eigen overleven, hebben we geen mening over kwesties buiten NA. 1

Traditie Elf 2

“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”. 3
4
5

Deze Traditie houdt zich bezig met onze relatie met alles en iedereen buiten het fellowship. Deze zegt ons hoe we onze inspanningen naar buiten toe moeten vormgeven. Ons publieke imago bestaat uit hetgeen dat we te bieden hebben; een succesvol bewezen manier om een drugsvrij leven te leiden. Hoewel het belangrijk is zoveel mogelijk mensen te bereiken, is het noodzakelijk voor ons voortbestaan dat we weloverwogen omgaan met reclame, advertenties en enig ander drukwerk dat in het openbaar verspreid kan worden. 6
7
8
9
10
11
12

Onze aantrekking is dat we op onze eigen manier successen zijn. Samen bieden we als groepen herstel. Het succes van het programma spreekt voor zich; dit is onze “promotie”. 13
14
15

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 een lid van Narcotics Anonymous noch geven we onze achternamen vrij. Geen enkel individu binnen of buiten het het fellowship vertegenwoordigt Narcotics Anonymous. 16
17
18
19
20
21

Traditie Twaalf 22

“Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.” 23
24

Een definitie van anonimiteit uit het woordenboek is: “het hebben van geen naam”. Door ons hier aan te houden verandert “ik” in “wij”. De spirituele grondslag wordt zo belangrijker dan een bepaalde groep of individu. 25
26
27

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 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”. 28
29
30
31
32
33

Binnen onze Tradities gebruiken we de termen “wij” en “onze”, in plaats van “ik” en “mijn”. De ware aard van anonimiteit bereiken we door samen te werken 34
35

Draft Versie 3.0

1 aan ons gemeenschappelijk welzijn.

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

Hoofdstuk 7

1

HERSTEL EN TERUGVAL

2

Veel mensen denken dat herstel simpelweg een kwestie is van geen drugs gebruiken. Zij 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 hebben 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, totale en onafgebroken onthouding, is in hechte samenwerking en vereenzelviging met anderen in NA-groepen, nog altijd de beste basis voor groei.

3

4

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 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 onverbidde en halsstarrige 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 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 ons vertrouwen op een Macht groter dan onszelf en 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 en geest lijken er genoeg van te hebben, echter zouden diep van binnen de

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

1 *dynamische krachten van verandering of ware ommekeer kunnen werken,*
2 *om ons de oplossingen te bieden die onze innerlijke drijfveren aanpassen*
3 *en ons leven doen veranderen.*

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

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

23 Terugval is een realiteit. Het kan gebeuren en het gebeurt ook. Ervaring leert
24 ons dat diegenen die niet dagelijks aan ons programma van herstel werken, terug
25 kunnen vallen. We zien ze terugkomen op zoek naar herstel. Misschien waren ze
26 jarenlang clean voor hun terugval. Als ze geluk hebben en de weg terugvinden,
27 zijn ze ernstig aangeslagen. Ze vertellen ons dat de terugval nog afschuwelijker
28 was dan voordat ze voor het eerst bij NA kwamen. We hebben nog nooit iemand
29 terug zien vallen die het Narcotics Anonymous programma leeft.

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

35 In ons dagelijks leven zijn we onderhevig aan emotionele en spirituele mis-
36 stappen, waardoor we weerloos worden tegen de fysieke terugval van drugsge-
37 bruik. Als een ongeneeslijke ziekte is drugsverslaving onderhevig aan terugval.

38 We worden nooit gedwongen tot een terugval. Er is ons een keuze gegeven.
39 Een terugval is nooit een ongeluk. Een terugval is een teken dat we een voorbe-
40 houd hebben gehad in ons programma. We verwaarloosden ons programma en
41 creëerden achterdeuren in ons dagelijks leven. We gingen blindelings door in de

overtuiging dat we het wel alleen af konden, ons niet bewust van de valkuilen 1
verderop. Vroeg of laat vielen we terug in de illusie dat drugs het leven gemak- 2
kelijker zouden maken. We geloofden dat drugs ons zouden kunnen veranderen, 3
en we vergaten dat deze veranderingen dodelijk zijn. Als we geloven dat drugs 4
onze problemen op zullen lossen, en vergeten wat ze ons aan kunnen doen, zit- 5
ten we echt in de problemen. Tenzij de illusies worden vernietigd dat we op wat 6
voor manier dan ook door kunnen gaan met gebruiken, of op eigen houtje kun- 7
nen stoppen met gebruiken, tekenen we zeer zeker ons eigen doodvonnis. Om de 8
één of andere reden daalt onze eigenwaarde wanneer we geen zorg dragen voor 9
persoonlijke zaken, en dat zet een patroon in werking dat zich herhaalt in ieder 10
gebied van ons leven. Als we beginnen onze nieuwe verantwoordelijkheden te 11
ontlopen door meetings te missen, Twaalf Stappenwerk te verwaarlozen, of niet 12
betrokken te zijn, stopt ons Programma. Dit soort dingen leiden tot een terugval. 13
Misschien voelen we dat er een verandering over ons komt. Ons vermogen om 14
open van geest te blijven, verdwijnt. Misschien worden we boos en vol wrok 15
tegen wie of wat dan ook. Misschien beginnen we diegenen af te stoten die dicht 16
bij ons stonden. We isoleren onszelf. In korte tijd worden we ziek van onszelf. We 17
keren terug naar onze ziekste gedragspatronen zelfs zonder drugs te gebruiken. 18
Als wrok of andere emotionele onrust zich voordoet, kan het niet toepassen van 19
de Stappen tot een terugval leiden. 20

Obsessief gedrag is een gemeenschappelijke deler voor verslaafde mensen. 21

Er zijn tijden dat we de leegte proberen op te vullen tot we bevredigd zijn, 22
enkel om erachter te komen dat er geen manier is om ons te bevredigen. Deel van 23
ons verslavingspatroon is dat we nooit genoeg kunnen krijgen van wat we ook 24
maar denken nodig te hebben. Soms vergeten we dit en denken we dat als we maar 25
genoeg eten, seks of geld verkrijgen, we bevredigd zullen worden en alles in orde 26
zal zijn. Eigenwil leidt ons er nog steeds toe beslissingen te nemen gebaseerd op 27
manipulatie, ego, lust of valse trots. We houden er niet van om ongelijk te hebben. 28
Ons ego vertelt ons dat we het zelf wel kunnen, maar eenzaamheid en paranoia 29
keren snel terug. We ondervinden dat we het echt niet alleen kunnen doen; wan- 30
neer we dat proberen, worden dingen erger. We moeten eraan herinnerd worden 31
waar we vandaan komen en dat het steeds erger zal worden als we gebruiken. Dit 32
is wanneer we het fellowship het hardst nodig hebben. 33

We herstellen niet van vandaag op morgen. Wanneer we inzien dat we een 34
slechte beslissing hebben gemaakt of fout hebben geoordeeld, hebben we de nei- 35
ging dat te rationaliseren. Vaak worden we extreem in onze zelfobsessieve pogin- 36
gen om onze sporen uit te wissen. We vergeten dat we vandaag een keuze hebben. 37
We worden zieker. 38

Er is iets in onze zelfdestructieve persoonlijkheden dat schreeuwt om mis- 39
lukking. De meesten van ons vinden dat we het niet verdienen om te slagen. Dit 40
is een gemeenschappelijk thema bij verslaafden. Zelfmedelijden is één van onze 41
meest destructieve karaktergebreken. Het ontnemt ons alle positieve energie. We 42

1 richten ons op alles wat niet gaat zoals we willen en negeren al het moois in ons
2 leven. Zonder het echte verlangen om ons leven te verbeteren, of zelfs om te
3 leven, glijden we steeds verder af. Sommigen van ons keren nooit terug.

4 We moeten veel dingen die we vergeten zijn opnieuw leren en een nieuwe
5 levenshouding ontwikkelen als we willen overleven. Dit is waar het bij Narcotics
6 Anonymous om draait. Het gaat om mensen die geven om wanhopige, stervende
7 verslaafden en die hen in verloop van tijd kunnen leren om te leven zonder drugs.
8 Velen van ons hadden het moeilijk toen we het fellowship binnen kwamen, omdat
9 we niet begrepen dat we de ziekte verslaving hadden. Soms zien we onze oude
10 gedragingen als deel van onszelf en niet als deel van onze ziekte.

11 We nemen de Eerste Stap. We erkennen dat we machteloos zijn over onze ver-
12 slaving, dat ons leven onhanteerbaar is geworden. Langzaam worden dingen beter
13 en beginnen we ons vertrouwen terug te krijgen. Ons ego vertelt ons dat we het
14 wel alleen kunnen. Dingen worden beter en we denken echt dat we dit programma
15 niet nodig hebben. Verwaandheid is een alarmsignaal.

16 De eenzaamheid en paranoia zullen terugkomen. We komen erachter dat we
17 het niet alleen kunnen en dingen worden erger. We nemen echt de Eerste Stap,
18 deze keer van binnenuit. Er zullen echter momenten zijn waarin we echt de drang
19 hebben om te gebruiken. We willen vluchten en we voelen ons belabberd, we
20 moeten eraan herinnerd worden waar we vandaan komen en dat het deze keer
21 erger zal zijn. Dit is wanneer we het Programma het hardst nodig hebben. We
22 realiseren ons dat we iets moeten doen.

23 Wanneer we vergeten hoeveel moeite en werk het ons gekost heeft om een
24 periode van vrijheid in ons leven te krijgen, ontstaat gebrek aan dankbaarheid en
25 dan begint zelfdestructie weer. Mits onmiddellijk actie wordt ondernomen lopen
26 we het risico op een terugval, die ons voortbestaan zal bedreigen. Vasthouden
27 aan onze illusie van de realiteit, in plaats van de tools van het Programma te
28 gebruiken, brengt ons terug in isolement. Eenzaamheid zal ons van binnen kapot
29 maken en de drugs, die bijna altijd daarop volgen, zullen de klus afmaken. De
30 symptomen en gevoelens die we ervaren aan het eind van ons gebruik zullen
31 nog sterker terugkomen dan voorheen. Deze impact zal ons zeker vernietigen als
32 we onszelf niet overgeven aan het NA Programma.

33 Terugval kan de vernietigende kracht zijn die ons doodt, of het leidt ons tot
34 het besef wie en wat we werkelijk zijn. De uiteindelijke ellende van gebruik is de
35 tijdelijke uitvlucht die het ons kan geven niet waard. Voor ons is gebruiken ster-
36 ven, vaak op meer dan één manier.

37 Eén van onze grootste struikelblokken lijkt het hebben van onrealistische ver-
38 wachtingen van onszelf en anderen te zijn. Relaties kunnen een vreselijk pijnlijk
39 gebied zijn. We hebben de neiging te fantaseren en projecteren wat er zal gebeu-
40 ren. We worden boos en vol wrok als onze fantasieën niet vervuld worden. We
41 vergeten dat we machteloos zijn over andere mensen. De oude manier van denken
42 en gevoelens van eenzaamheid, wanhoop, hulpeloosheid en zelfmedelijden slui-

pen er in. Gedachten 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.

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.

Het is belangrijk onze gevoelens om te willen gebruiken te delen. Het is verbazingwekkend hoe vaak nieuwkomers denken dat het abnormaal is voor een drugsverlaafde om te willen gebruiken. Wanneer we de oude behoeften op voelen komen, denken we dat er iets mis moet zijn met ons, en dat andere mensen in Narcotics Anonymous het onmogelijk zouden kunnen begrijpen.

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.

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

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. Nu, clean in het fellowship, moeten we onszelf omringen met anderen 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 afbreken die ons gevangen houden. Een symptoom van onze ziekte is vervreemding, en eerlijk delen maakt het mogelijk voor ons om te herstellen.

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

We ondervinden allemaal dat het gevoel dat we krijgen door anderen te helpen onszelf motiveert om het beter te doen in ons eigen leven. Wanneer we pijn

Draft Versie 3.0

1 hebben, en de meeste van ons hebben dat zo nu en dan, leren we om hulp te
2 vragen. We ervaren dat gedeelde smart halve smart is. Leden uit het Fellowship
3 zijn bereid om een iemand met een terugval te helpen te herstellen en inzicht en
4 bruikbare suggesties te geven als daar om word gevraagd. Herstel dat gevonden
5 wordt in Narcotics Anonymous moet van binnenuit komen, niemand blijft clean
6 voor iemand anders dan zichzelf.

7 In onze ziekte hebben we te maken met een destructieve, soms gewelddadige
8 kracht groter dan onszelf die tot terugval kan leiden. Als we terug zijn gevallen
9 is het belangrijk in gedachten te houden dat we zo snel mogelijk naar meetings
10 moeten gaan. Anders zal het maanden, dagen of slechts uren duren voordat we op
11 een punt komen waarna we geen kracht meer hebben terug te keren. Onze ziekte
12 is zo geraffineerd dat het ons in de meest onmogelijke situaties kan krijgen. Als
13 dat gebeurt, komen we zo snel mogelijk terug naar het programma als we kunnen,
14 wanneer we kunnen. Als we eenmaal gebruiken heeft de ziekte ons onder controle.

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

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

28 Velen van ons worden clean in een beschermde omgeving, zoals een versla-
29 vingskliniek of detox. Wanneer we terugkeren in de wereld voelen we ons verlo-
30 ren, verward en kwetsbaar. Naar zo veel mogelijk meetings gaan zal de shock van
31 verandering verminderen. Meetings bieden tijdens deze periode een veilige plek
32 om te kunnen delen met anderen. We beginnen het programma te leven, we leren
33 de spirituele principes toe te passen in ons leven. We moeten gebruiken wat we
34 geleerd hebben anders zullen we het verliezen in een terugval.

35 Velen van ons zouden nergens anders naartoe kunnen als we niet in staat waren
36 geweest NA groepen en leden te vertrouwen. In het begin waren we zowel gefas-
37 cineerd als geïntimideerd door het fellowship. We voelden ons niet langer op ons
38 gemak met onze gebruikersvrienden en nog niet thuis op meetings. We begonnen
39 onze angst kwijt te raken door de ervaring van het delen. Hoe meer we dit deden,
40 hoe meer onze angsten verdwenen. Om deze reden deelden we. Groei betekent
41 verandering. Spiritueel onderhoud betekent voortgaand herstel en isolement is
42 gevaarlijk voor spirituele groei.

Diegenen van ons die het fellowship hebben gevonden en naar de stappen 1
beginnen te leven, ontwikkelen een vorm van een relatie met anderen. Als we 2
groeien, leren we de neiging om weg te rennen en ons te verstoppen voor onszelf 3
en onze gevoelens, te overwinnen. Eerlijk zijn over onze gevoelens helpt ande- 4
ren zich met ons te identificeren. We ondervinden dat als we eerlijk communice- 5
ren, we anderen beter bereiken. Eerlijkheid vergt oefening en niemand van ons 6
beweert perfect te zijn. Als we ons gevangen of onder druk gezet voelen, vraagt 7
het grote spirituele en emotionele kracht om eerlijk te zijn. Delen met anderen 8
voorkomt dat we ons geïsoleerd en alleen voelen. Dit proces is een creatieve actie 9
van de geest. 10

Wanneer we aan het programma werken, leven we dagelijks naar de stappen. 11
Dit geeft ons ervaring in het toepassen van spirituele principes. De ervaring die 12
we mettertijd opdoen, helpt ons voortgaand herstel. We moeten gebruiken wat we 13
leren anders zullen we het verliezen, ongeacht hoe lang we clean zijn. Uiteinde- 14
lijk wordt het ons duidelijk dat we eerlijk moeten worden, anders gaan we weer 15
gebruiken. We bidden om bereidwilligheid en nederigheid en worden eindelijk 16
eerlijk over onze foute oordelen of slechte beslissingen. We vertellen aan hen die 17
we pijn hebben gedaan dat we schuldig waren en doen wat er ook maar nodig is 18
om het goed te maken. Nu zijn we weer deel van de oplossing. We werken aan het 19
programma. Dit wordt nu steeds makkelijker. We weten dat de stappen terugval 20
helpen voorkomen. 21

Diegenen die terugvallen zouden ook nog in een andere valkuil kunnen stap- 22
pen. We zouden eraan kunnen twijfelen dat we kunnen stoppen met gebruiken 23
en clean kunnen blijven. We kunnen nooit op eigen houtje clean blijven. Gefrus- 24
treerd jammeren we: “Ik kan het niet!”. We pijnigen onszelf terwijl we terugke- 25
ren in het programma. We beelden ons in dat onze medeleden onze moed om terug 26
te komen niet zullen respecteren. We hebben geleerd het uiterste respect voor dat 27
soort moed te hebben. We applaudisseren hartelijk. Het is niet beschamend om 28
terug te vallen, de schaamte zit in het niet terugkomen. We moeten de illusie door- 29
breken dat we het alleen kunnen. 30

Een ander type terugvaller is iemand die clean blijven niet op de eerste plaats 31
houdt. Clean blijven moet altijd op de eerste plaats komen. Van tijd tot tijd erva- 32
ren we allemaal moeilijkheden in ons herstel. Emotionele misstappen ontstaan 33
als we niet toepassen wat we hebben geleerd. Diegenen die door deze tijden heen 34
komen, laten een moed zien die niet van hen zelf is. Nadat we door zo'n periode 35
heen komen, kunnen we zonder twijfel erkennen dat het altijd het donkerst is voor 36
zonsopkomst. Nadat we clean door een moeilijke periode heen zijn gekomen, is 37
ons een tool van herstel gegeven die we keer op keer kunnen gebruiken. 38

Als we terugvallen kunnen we schuld en schaamte voelen. Onze terugval is 39
beschamend, maar we kunnen niet tegelijkertijd ons gezicht en ons vege lijf red- 40
den. We merken dat het het beste is om zo snel mogelijk terug te keren naar het 41
programma. Het is beter om onze trots in te slikken dan te sterven of voor altijd 42

Draft Versie 3.0

1 waanzinnig te worden.

2 Zolang we een houding van dankbaarheid onderhouden, vinden we het mak-
3 kelijker om clean te blijven. De beste manier om dankbaarheid te uiten is door de
4 boodschap van onze ervaring, kracht en hoop uit te dragen naar de nog lijdende
5 verslaafde. We zijn klaar om met iedere nog lijdende verslaafde te werken.

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

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

14 Wanneer we beginnen te functioneren in de maatschappij, helpt onze crea-
15 tieve vrijheid ons om prioriteiten te stellen en te beginnen bij de basis. Dagelijkse
16 oefening van het Twaalf Stappen programma stelt ons in staat te veranderen van
17 wat we waren naar dat wat onze Hogere Macht zou willen dat we worden. Met de
18 hulp van onze sponsor of spiritueel adviseur, leren we geleidelijk te vertrouwen
19 en steunen op onze Hogere Macht zoals we het begrijpen.

WE HERSTELLEN ECHT

Hoewel we allerlei verschillende achtergronden hebben, maakt verslaving ons soortgenoten. 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---de dwanggedachte die ons keer op keer terugbrengt naar onze specifieke drug of een vervanging daarvan, om het gemak en het comfort die we eens kenden te herwinnen.

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 eind van ons latijn 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, bekend als 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 NA. Ik vond AA, en in dat 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 identificeren met de alcoholist in AA. 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 AA 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 herkenning zal vinden om zichzelf ervan te kunnen overtuigen

26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38

Draft Versie 3.0

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

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

12 *Zelfs verslaafden zeiden dat het niet zou lukken op de manier die we*
13 *in gedachten hadden. We geloofden in openlijke geplande meetings---niet*
14 *meer in het geheim, zoals andere groepen hadden geprobeerd. We geloof-*
15 *den dat, dit verschilde van alle andere methoden die eerder waren gepro-*
16 *beerd door diegenen die langdurige terugtrekking uit de maatschappij*
17 *beplochten. We 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 verlo-*
23 *ren. Velen bleven echter, 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 veran-
34 deren onze houding, gedachten en reacties. We beginnen ons te realiseren dat we
35 niet vreemd zijn en beginnen te begrijpen én 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 voor 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 te delen, die verslaafden met

elkaar gemeen hebben en niet kunnen controleren. Het zijn onze oude overtuigingen die ons in de problemen brachten. We waren niet gericht op vervulling. We focusten op de leegte en waardeloosheid van alles. We konden niet omgaan met succes, waardoor mislukking een manier van leven werd. In herstel zijn mislukkingen slechts tijdelijke tegenslagen in plaats van schakels in een niet te doorbreken keten. Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om te veranderen zijn allemaal nieuwe attitudes die ons helpen onze fouten te erkennen en om hulp te vragen. We zijn niet langer gedwongen om tegen onze ware aard in te handelen en om dingen te doen die we niet echt willen doen.

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

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

Narcotics Anonymous is een spiritueel, niet religieus programma. Elke verslaafde die clean is, is een wonder. Het wonder levend houden is een voortdurend proces van bewustzijn, overgave en groei. Voor een verslaafde is niet gebruiken een abnormale staat van zijn. We leren om clean te leven. We leren om eerlijk tegenover onszelf te zijn en dingen van twee kanten te bekijken. Keuzes maken is in het begin moeilijk. Voordat we clean werden, werd het grootste deel van onze acties geleid door impulsen. Vandaag zitten we niet vast in deze manier van denken. We zijn vrij.

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

Draft Versie 3.0

1 beren geen oplossingen te forceren. We hebben geleerd dat een oplossing die niet
2 praktisch is, 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, alleen voor ons herstel. Ons
9 leven verandert ten goede als we beginnen toe te passen wat we hebben geleerd.
10 We zoeken hulp bij verslaafden die genieten van een leven vrij van de obsessie
11 om drugs te gebruiken. We hoeven dit Programma niet te begrijpen om het te laten
12 werken. Het enige wat we hoeven te doen is richting te volgen.

13 We krijgen verlichting door middel van de Twaalf Stappen die essentieel zijn
14 voor het herstelproces, omdat zij een nieuwe, spirituele manier van leven zijn dat
15 ons 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 én 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 herstelde verslaafde. Als de drugs verdwijnen en de
28 verslaafde aan het Programma werkt, gebeuren er prachtige dingen. Verloren dro-
29 men herrijzen en nieuwe mogelijkheden doen zich voor. Onze bereidwilligheid
30 om spiritueel te groeien houdt ons levendig. Wanneer we de acties ondernemen
31 die zijn aangegeven in de Stappen, is het resultaat een verandering in onze per-
32 soonlijkheid. Het zijn onze acties die belangrijk zijn. We laten de resultaten over
33 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 alleen voelen, leren we dat een simpele
36 liefdevolle omhelzing een wereld van verschil kan maken. We ervaren echte liefde
37 en echte vriendschap.

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

Oktober 2022

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

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

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 NA 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 NA 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 ons leven onhanteerbaar was geworden, maar soms hebben we een probleem onze behoefte aan hulp toe te geven. Onze eigen wil leidt naar vele problemen in ons herstel; we willen 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 begeleidt ons naar een manier van leven waarin we onze kracht putten uit een Macht groter dan onszelf. Onze dagelijkse overgave aan onze Hogere Macht voorziet ons van de hulp die we nodig hebben. Als verslaafden hebben we moeite met acceptatie, terwijl het cruciaal 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.

Overgave van onze wil plaatst ons in contact met een Hogere Macht die de innerlijke leegte 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 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. Som-

mige van ons hebben diepgaande spirituele ervaringen, dramatisch en inspirerend van aard. Voor anderen is het ontwaken subtieler. We herstellen in een sfeer van acceptatie en respect voor elkaars overtuigingen. We proberen het zelfbedrog van arrogantie en zelfrechtvaardiging te vermijden. 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 een eigen concept van een Hogere Macht te ontwikkelen. Velen van ons waren achterdochtig en sceptisch door teleurstellingen die we hebben gehad met religie. Toen we nieuw in het programma waren, stootte het gepraat over God, dat we op meetings hoorden, ons af. Totdat we onze eigen antwoorden op dit gebied zochten, zaten we gevangen in ideeën uit ons verleden. Agnosten en atheïsten beginnen soms gewoon met praten tot “wat er dan ook mag zijn”. Er is een spirit of een energie die in de meetings gevoeld kan worden. Dit is soms het eerste concept van een Hogere Macht voor de nieuwkomer. Ideeën uit het verleden zijn vaak onvolledig of onbevredigend. Alles wat we weten is onderworpen aan herziening, vooral wat we weten over de waarheid. We herzien onze oude ideeën, zodat we bekend raken met de nieuwe ideeën die tot een nieuwe manier van leven leiden. We worden ervan bewust dat we menselijk zijn met een fysieke, mentale en spirituele ziekte. Wanneer we accepteren dat onze verslaving onze eigen hel veroorzaakte en dat er een macht beschikbaar is om ons te helpen, beginnen we vooruitgang te boeken met het oplossen van onze problemen.

Gebrek aan dagelijks onderhoud kan zich op vele manieren manifesteren. Door ons met een open geest in te zetten, komen we ertoe te vertrouwen op een dagelijkse relatie met God zoals we Hem begrijpen. Elke dag vragen de meesten van ons aan onze Hogere Macht om ons te helpen clean te blijven, en elke avond danken we voor het geschenk van herstel. Wanneer ons leven comfortabeler wordt, dwalen velen van ons af naar spirituele laksheid, met het risico op een terugval. We vinden onszelf terug in dezelfde gruwelijkheid en doelloosheid waarvan we dagelijks uitstel hebben gekregen. Dit is hopelijk het moment waarop onze pijn ons motiveert om ons dagelijks spirituele onderhoud te vernieuwen. Een manier waarop we bewust contact kunnen voortzetten, in het bijzonder in moeilijke tijden, is het opschrijven van dingen waarvoor we dankbaar zijn.

Velen van ons hebben ondervonden dat het reserveren van stiltetijd voor onszelf helpt in het maken van bewust contact met onze Hogere Macht. Door de geest tot rust te brengen kan meditatie ons leiden naar kalmte en sereniteit. De geest tot rust brengen kan gedaan worden op elke plek, tijd of manier, afhankelijk van het individu.

Onze Hogere Macht is te allen tijde voor ons toegankelijk. We ontvangen leiding wanneer we vragen om kennis van Gods wil voor ons. Geleidelijk, wanneer we meer God-gericht worden dan zelf-gericht, verandert onze wanhoop in hoop. Verandering brengt ook de grote bron van angst met zich mee: het onbekende. Onze Hogere Macht is onze bron van moed die we nodig hebben om deze angst

1 onder ogen te zien.

2 Sommige dingen moeten we accepteren, andere kunnen we veranderen. De
3 wijsheid om het verschil te weten komt met groei in ons spirituele programma.
4 Als we onze spirituele conditie dagelijks onderhouden, vinden we het makkelijker
5 om met de pijn en verwarring om te gaan. Dit is de emotionele stabiliteit die we
6 zo hard nodig hebben. Met hulp van onze Hogere Macht, hoeven we nooit meer
7 te gebruiken.

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

12 Drie spirituele basisprincipes zijn Eerlijkheid, Openheid van geest en de
13 Bereidwilligheid om te proberen. We zeggen dat dit de HOW* van ons programma
14 is. De eerlijkheid die we uiten is het verlangen om te stoppen met gebruiken.
15 Vervolgens geven we eerlijk onze machteloosheid en onhanteerbaarheid van ons
16 leven toe.

17 Rigoureuze eerlijkheid is de belangrijkste tool dat we hebben in het leren te
18 leven voor vandaag. Alhoewel eerlijkheid moeilijk in praktijk te brengen is, is het
19 erg belonend. Eerlijkheid is het tegengif voor ons verziekte denken. Ons nieuwe
20 geloof dient als een stevige fundering voor moed in de toekomst.

21 Wat we wisten over het leven, toen we hier kwamen, had ons bijna gedood.
22 Ons eigen leven beheren bracht ons bij Narcotics Anonymous. Toen we binnen
23 kwamen, wisten we erg weinig over hoe we gelukkig konden zijn en van het
24 leven konden genieten. Een nieuw idee kan niet in een gesloten geest geplant
25 worden. Openheid van geest stelt ons in staat om iets te horen wat ons leven kan
26 redden. Het stelt ons in staat te luisteren naar andere meningen en tot onze eigen
27 conclusies te komen. Openheid van geest leidt ons naar juist die inzichten die ons
28 ontgingen in ons leven. Het is dit principe dat ons in staat stelt deel te nemen aan
29 een discussie zonder direct conclusies te trekken of vooraf al goed en fout te bepa-
30 len. We hoeven onszelf niet langer voor schut te zetten door achter niet bestaande
31 deugden te staan. We hebben geleerd dat het oké is om niet alle antwoorden te
32 hebben, want dan zijn we in staat om te leren, en kunnen we leren ons nieuwe
33 leven succesvol te leiden.

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

38 Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om te proberen, wer-
39 ken hand in hand. Het gebrek aan één van deze principes in ons persoonlijke
40 programma kan leiden tot een terugval, en zal herstel zeker moeilijk en pijnlijk
41 maken, terwijl het simpel kan zijn. Dit programma is een onmisbaar onderdeel
42 van ons dagelijks leven. Zonder dit programma zouden de meesten van ons dood

zijn of opgenomen in een inrichting. Onze kijk verandert van die van een eenling naar dat van een NA lid. We benadrukken het op orde brengen van onze zaken, omdat het ons verlichting brengt. We vertrouwen op onze Hogere Macht voor de kracht om in onze behoeften te voorzien.

Eén manier om de principes eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid in praktijk te brengen is door een dagelijkse inventaris op te maken. Onze inventaris stelt ons in staat onze dagelijkse groei te herkennen. We zouden in ons streven om onze gebreken te verwijderen, onze kwaliteiten niet moeten vergeten. Het oude zelfbedrog en egocentrisme kan worden vervangen door spirituele principes.

Om het leven onder ogen te zien, is clean blijven de eerste stap. Wanneer we acceptatie beoefenen, wordt ons leven vereenvoudigd. Wanneer problemen zich voordoen, hopen we goed uitgerust te zijn met de tools van het programma. We moeten oprecht ons egocentrisme en onze zelfdestructie opgeven. In het verleden geloofden we dat wanhoop ons de kracht gaf om te overleven. Nu accepteren we verantwoordelijkheid voor onze problemen en zien we in dat we eveneens verantwoordelijk zijn voor onze oplossingen.

Als herstellende verslaafden hebben we veel om dankbaar voor te zijn. Wanneer onze gebreken worden weggenomen, zijn we vrij om alles te worden wat we kunnen worden. We ontplooien ons als nieuwe individuen met zelfbewustzijn en het vermogen om onze plek in de wereld in te nemen.

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

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

Ego controleerde ons op allerlei subtiele manieren. Woede is onze reactie op onze huidige realiteit. Wrok is het constant herbeleven van oude gebeurtenissen in onze gedachten. Angst is ons antwoord op de toekomst. We moeten bereidwillig worden God deze gebreken, die onze spirituele groei belemmeren, weg te laten nemen.

Door het delen van onze levenservaring, zijn nieuwe ideeën beschikbaar voor ons. We herstellen dagelijks door het rigoureuus in de praktijk brengen van de simpele richtlijnen uit dit hoofdstuk. De principes van het programma vormen onze persoonlijkheid.

Draft Versie 3.0

1 Vanuit de isolatie van onze verslaving, vinden we een fellowship van mensen
2 met de gemeenschappelijke band van herstel. NA is als een reddingsboei in een
3 zee van isolatie, hopeloosheid en destructieve chaos. Ons vertrouwen, onze kracht
4 en onze hoop, komt van mensen die hun herstel delen en van onze relatie met de
5 God zoals we hem persoonlijk begrijpen. In het begin voelt het ongemakkelijk om
6 onze gevoelens te delen. Een deel van de pijn van verslaving is het afgesneden
7 zijn van het delen met anderen. Wanneer het slecht met ons gaat of wanneer we
8 problemen aan voelen komen, bellen we iemand of gaan we naar een meeting. We
9 leren om hulp te vragen voordat we moeilijke beslissingen nemen. Door ons nede-
10 rig op te stellen en om hulp te vragen, kunnen we door de zwaarste tijden heen-
11 komen. Ik kan het niet, wij kunnen het wel! Op deze manier vinden we de kracht
12 die we nodig hebben wanneer we die het meest nodig hebben. We vormen een
13 gemeenschappelijke band wanneer we onze spirituele en mentale bronnen delen.

14 Delen op reguliere meetings en één op één met herstellende verslaafden, helpt
15 ons clean te blijven. Het bijwonen van meetings herinnert ons eraan hoe het is om
16 nieuw te zijn en aan de progressieve aard van onze ziekte. Het bijwonen van onze
17 home group voorziet ons van bemoediging van de mensen die we leren kennen.
18 Dit onderhoudt ons herstel en helpt ons in ons dagelijks leven. Wanneer we eer-
19 lijk ons eigen verhaal vertellen, kan iemand zich wellicht met ons identificeren.
20 Dienstbaar zijn aan onze leden en het uitdragen van onze boodschap geeft ons een
21 gevoel van vreugde. Service geeft ons mogelijkheden te groeien op manieren die
22 alle delen van ons leven raken. Onze ervaring in herstel kan hen helpen om te gaan
23 met hun problemen - wat voor ons werkte kan mogelijk ook voor hen werken. De
24 meeste verslaafden zijn zelfs vanaf het prille begin in staat deze manier van delen
25 te accepteren. Het samenkomen na de meetings biedt goede mogelijkheden om de
26 dingen te delen die we niet tijdens de meeting konden bespreken. Dit is ook een
27 goed moment om één op één met onze sponsor te praten. Dingen die we moeten
28 horen zullen aan de oppervlakte komen en worden duidelijker 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 ons leven die ons bijstaan. Het achter laten van onze
32 zelfobsessie geeft ons een beter perspectief op het leven. Door om hulp te vragen
33 kunnen we veranderen. Soms is delen riskant, maar door ons kwetsbaar op te stel-
34 len zijn we in staat om te groeien.

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

41 We ontwikkelen zelfvertrouwen wanneer we anderen helpen een nieuwe
42 manier van leven te vinden. We kunnen leren waarderen wat we hebben, wanneer

we het eerlijk evalueren. Als leden van NA beginnen we ons de moeite waard te 1
voelen. We kunnen de geschenken van herstel met ons meedragen waar we ook 2
gaan. De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous zijn een voortgaand herstel- 3
proces in ons dagelijks leven. Voortgaand herstel is afhankelijk van onze relatie 4
met een liefhebbende God die zorg voor ons draagt en voor ons wil doen wat we 5
voor onszelf onmogelijk kunnen doen. 6

Tijdens ons herstel komt ieder van ons tot een eigen begrip van het pro- 7
gramma. Wanneer we moeilijkheden hebben, vertrouwen we onze groepen, spon- 8
sors en onze Hogere Macht om ons te leiden. Herstel, zoals gevonden in Narcotics 9
Anonymous, komt dus zowel van binnen als van buiten. 10

We leven één dag tegelijk, maar ook van moment tot moment. Wanneer we 11
ophouden met, “in het hier en nu te leven”, worden onze problemen onredelijk 12
vergroot. Geduld is niet ons sterkste punt. Dat is waarom we onze slogans en NA 13
vrienden nodig hebben, om ons eraan te herinneren dit programma alleen voor 14
vandaag te leven. 15

Zeg tegen jezelf: 16

ALLEEN VOOR VANDAAG zullen mijn gedachten bij mijn 17
herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder 18
drugs te gebruiken. 19

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in 20
iemand in NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn 21
herstel. 22

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik 23
zal het proberen te volgen naar mijn beste kunnen. 24

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik proberen door NA een beter 25
zicht op mijn leven te krijgen. 26

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn. Mijn gedach- 27
ten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet 28
gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevon- 29
den. Zo lang ik volgens die manier leef heb ik niets te vre- 30
zen. 31

Hoofdstuk 10

MEER ZAL WORDEN ONTHULD

Terwijl ons herstel voortging, werden we steeds bewuster van onszelf en de wereld om ons heen. Onze behoeftes en verlangens, onze kwaliteiten en tekortkomingen, werden aan ons onthuld. We kwamen tot de realisatie dat we geen kracht hadden om de wereld buiten ons te veranderen; we konden alleen onszelf veranderen. Het programma van Narcotics Anonymous biedt ons een mogelijkheid om de pijn van het leven te verzachten door middel van spirituele principes.

We mogen van geluk spreken dat we naar dit programma toe konden komen. Voorheen, 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, op deze manier ondersteunen we samen onze nieuwe manier van leven.

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

Soms zitten we vast in oude ideeën, zelfs met tijd in het programma. De basisprincipes zijn net zo belangrijk voor herstel als dat ze waren in het begin. We moeten oude gedachtepatronen ontwijken, zowel de oude ideeën als de neiging tot zelfgenoegzaamheid. We kunnen het ons niet veroorloven zelfvoldaan te worden, omdat onze ziekte 24 uur per dag bij ons is. Als we, terwijl we deze principes toepassen, onszelf toestaan ons superieur of inferieur te voelen, isoleren we onszelf. We stevenen af op problemen wanneer we ons “afgezonderd van” andere verslaafden voelen. Afzondering van de sfeer van herstel en de geest van service aan anderen, vertraagt onze spirituele groei. Zelfgenoegzaamheid houdt ons bij goede wil, liefde en compassie vandaan.

Als we niet bereidwillig zijn naar anderen te luisteren, zullen we de behoefte aan verbetering ontkennen. We leren flexibel te worden en te erkennen wanneer anderen gelijk hebben en wij ongelijk. Wanneer nieuwe dingen onthuld worden, voelen we ons herboren. We moeten open van geest en bereidwillig blijven 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 levensbelang voor ons herstel.

We leren onszelf kennen als nooit tevoren. We ervaren nieuwe sensaties, zoals
uitvinden wat het is om lief te hebben, geliefd te zijn, te weten dat andere mensen
om ons geven, en zorg en compassie te hebben voor anderen. Wij zien onszelf din-
gen doen waarvan we nooit hadden gedacht dat wij die zouden doen, en genieten
ervan. We maken fouten, accepteren deze en leren ervan. We ervaren mislukking
en leren hoe succes te hebben. Vaak zullen wij tijdens ons herstel een soort crisis
onder ogen moeten komen, zoals de dood van een geliefde, financiële moeilijk-
heden of een scheiding. Dit is de realiteit van het leven en deze gaat niet aan ons
voorbij, simpelweg omdat wij clean zijn geworden. Sommige van ons, zelfs na
jaren van herstel, vinden zichzelf terug zonder werk, onderdak of geld. Wij speel-
den met de gedachte dat clean blijven niet ‘loonde’ en het oude denken wakkerde
zelfmedelijden, wrok en boosheid aan. Hoe pijnlijk de tragedies van het leven ook
voor ons zijn, één ding is helder: Wij moeten niet gebruiken, wat er ook gebeurt!

Dit is een programma van totale onthouding. Echter kunnen er tijden zijn,
zoals in gevallen van gezondheidsproblemen waarbij een chirurgische ingreep
en/of extreme fysieke pijn komt kijken, waarbij medicatie geoorloofd kan zijn.
Dit is vrijbrief voor gebruik. Voor ons is er geen veilig gebruik van drugs. Ons
lichaam weet niet het verschil tussen een door de arts voorgeschreven drug tegen
pijn en “door onszelf voorgeschreven” drug om high te worden. Als verslaafden
zal ons talent voor zelfbedrog op een piek zijn in zo’n situatie. Vaak zal onze
geest zelfs extra pijn creëren als een excuus om te gebruiken. Het overgeven aan
onze Hogere Macht en de steun krijgen van onze sponsor en andere leden kan ons
ervan weerhouden onze eigen grootste vijanden te zijn. Alleen zijn in dit soort
tijden zou onze ziekte te veel ruimte geven het over te nemen. Eerlijk delen kan
onze angst voor een terugval verdrijven. Serieuze ziekte of ingrepen kunnen spe-
cifieke problemen voor ons opleveren.

Artsen moeten op de hoogte zijn van onze verslaving. Onthoud dat wij, niet
onze dokter, uiteindelijk verantwoordelijk zijn voor het risico waaraan we onszelf
blootstellen. Om het gevaar te minimaliseren, zijn er een paar specifieke opties
die we zouden kunnen overwegen. Deze zijn plaatselijke verdovingen gebruiken,
de drugs van onze keuze vermijden als we die hebben, stoppen terwijl we nog
pijn hebben en extra dagen in het ziekenhuis blijven voor het geval ontwenning
plaatsvindt.

Wat voor pijn we dan ook ervaren het zal voorbijgaan. Door gebed, medi-
tatie en delen houden we onze geest weg van ons ongemak en hebben we de
kracht onze prioriteiten op orde te houden. Het is, waar mogelijk, noodzakelijk
NA leden te allen tijde dichtbij te houden. Het is verbazingwekkend hoe snel onze
geest terug zal gaan naar onze oude manier en ons oude denken. Je zult verbaasd
zijn hoeveel pijn we aankunnen zonder medicatie. Echter, in dit programma van
totale abstinentie, hoeven we ons niet schuldig te voelen nadat we een minimale
hoeveelheid medicatie hebben gehad, voorgeschreven door een geïnformeerde
professional, tegen extreme fysieke pijn.

In herstel groeien wij door pijn, en merken we vaak dat zo’n soort crisis een

Draft Versie 3.0

1 geschenk is, een mogelijkheid groei te ervaren door clean te leven. Voorheen kon-
2 den we ons niet indenken dat problemen geschenken brengen. Dit zou het vinden
3 van kracht in onszelf kunnen zijn die we niet eerder kenden, of het gevoel van
4 zelfrespect herkrijgen dat we kwijt waren geraakt.

5 Spirituele groei, liefde en compassie zijn nutteloos, totdat ze gedeeld wor-
6 den met een medeverslaafde. Door onvoorwaardelijke liefde in het fellowship
7 te geven, worden we liefdevoller en in het delen van spirituele groei, worden we
8 spiritueler.

9 Door de boodschap uit te dragen naar een andere verslaafde, worden we sterk
10 herinnerd aan waar wij vandaan komen. Het biedt ons de mogelijkheid onze oude
11 gevoelens en gedragingen te herinneren, waardoor we in staat zijn onze eigen
12 persoonlijke en spirituele groei te zien. Door het proces van het beantwoorden van
13 vragen van anderen, worden wij zelf helderder in ons denken. Nieuwere leden zijn
14 een constante bron van hoop, ons er telkens aan herinnerend dat het programma
15 werkt. Wanneer we met hen werken, hebben wij de mogelijkheid de kennis te
16 leven die wij verkregen hebben, door clean te zijn.

17 Wij hebben geleerd andermans respect voor ons te waarderen. We zijn ver-
18 heugd wanneer mensen op ons kunnen bouwen. Voor de eerste keer in ons leven
19 zouden wij gevraagd kunnen worden om posities te vervullen binnen maatschap-
20 pelijke organisaties buiten NA. Nu en dan worden onze meningen gevraagd en
21 gewaardeerd door niet-verslaafden, op andere gebieden dan verslaving er herstel.
22 We kunnen nu genieten van onze familie op een nieuwe manier en kunnen een
23 aanwinst voor ze worden in plaats van een schande of last. Vandaag kunnen ze
24 trots op ons zijn. Onze persoonlijke interesses verbreden zich en omvatten moge-
25 lijk sociale en zelfs politieke zaken. Hobby's en recreatie geven ons nieuw plezier.
26 Het geeft ons een goed gevoel te weten dat wij naast onze waarde voor anderen
27 als herstellende verslaafde, ook van waarde zijn als mens.

28 De kracht ontvangen door sponsorschap is eindeloos. Wij hebben jarenlang
29 gebruik gemaakt van anderen, op elk denkbare manier. Woorden kunnen het
30 gevoel van spiritueel bewustzijn niet beschrijven dat we ontvangen wanneer we
31 iets, hoe klein ook, hebben gegeven aan een ander persoon.

32 We zijn elkaars ogen en oren. Wanneer we iets verkeerd doen, helpen onze
33 mede verslaafden ons onszelf te helpen, door te laten inzien wat wij zelf niet kun-
34 nen zien. Soms merken we op dat wij vastzitten in oude ideeën. Als wij enthousiast
35 willen blijven en spiritueel willen groeien, moeten wij constant onze gevoelens en
36 ons denken inventariseren. Dit enthousiasme zal ons voortgaand herstel helpen.

37 Vandaag hebben we de vrijheid van keuze. Wanneer we het programma leven
38 naar ons beste kunnen, wordt de obsessie met onszelf weggenomen. Veel van
39 onze eenzaamheid en angst is vervangen door de liefde en veiligheid van het fel-
40 lowship. Het helpen van een lijdende verslaafde is één van de beste ervaringen
41 die het leven te bieden heeft. We zijn bereidwillig te helpen. Wij hebben soortge-
42 lijke ervaringen gehad en hierdoor begrijpen wij medeverslaafden zoals niemand
43 anders dat kan. We bieden hoop want wij weten dat een betere manier van leven

nu werkelijkheid is voor ons, en we geven liefde omdat het zo vrijelijk is gegeven. 1
Er gaat een nieuwe wereld voor ons open wanneer we leren lief te hebben. Liefde 2
kan de stroom van levensenergie zijn van de ene persoon naar de ander. Door te 3
geven om anderen, te delen met anderen en voor ze te bidden, worden we deel van 4
hen. Door empathie staan wij hen toe deel van ons te worden. Hierdoor ondergaan 5
wij een cruciale spirituele ervaring waardoor wij veranderen. 6

Op een praktisch level doen zich veranderingen voor, omdat wat passend is 7
voor één fase van herstel niet passend hoeft te zijn voor de ander. Wij laten con- 8
stant los wat zijn doel gediend heeft, en laten God ons leiden door de huidige fase 9
met wat hier en nu werkt. 10

Wanneer we meer God-afhankelijk worden en zelfrespect krijgen, realiseren 11
wij dat we ons niet superieur of inferieur ten opzichte van anderen hoeven te voe- 12
len, onze echte waarde is onszelf zijn. Ons ego, ooit zo groot en dominant, ver- 13
dwijnt naar de achtergrond, omdat we in harmonie zijn met een liefdevolle God. 14
Wij komen erachter dat we een rijker, gelukkiger en voller leven leiden wanneer 15
we onze zelf-wil verliezen. 16

Wij komen ertoe wijze en liefdevolle beslissingen te nemen gebaseerd op 17
principes en idealen die echte waarde in ons leven hebben. Doordat wij onze 18
gedachten vormen naar de spirituele idealen die we nastreven, worden we bevrijd 19
om te worden wie wij willen zijn. Waar we bang voor waren, kunnen wij nu over- 20
winnen door vertrouwen op een liefdevolle God. Vertrouwen heeft onze angst 21
vervangen en ons vrijheid van onszelf gegeven. 22

In herstel, streven we ook naar dankbaarheid. Wij voelen ons dankbaar voor 23
een voortdurend Godsbewustzijn. Wanneer wij geconfronteerd worden met moei- 24
lijkheden waarvan we denken dat wij er zelf niet mee om kunnen gaan, vragen we 25
God te doen wat we niet voor onszelf kunnen doen. 26

Een spiritueel ontwaken is een voortdurend proces. Wij ervaren een bredere 27
blik op de realiteit wanneer we spiritueel groeien. Een opening van onze geest 28
voor nieuwe spirituele en fysieke ervaringen is de sleutel naar beter bewustzijn. 29
Wanneer wij spiritueel groeien, komen wij in contact met onze gevoelens en ons 30
doel in ons leven. Door onszelf lief te hebben, komen wij er toe anderen echt 31
lief te hebben. Dit spiritueel ontwaken is een resultaat van het leven van dit pro- 32
gramma. Wij durven lief te hebben en te geven om anderen. 33

Hogere mentale en emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen 34
om lief te hebben, werden sterk aangetast door ons drugsgebruik. Levensvaardig- 35
heden werden verlaagd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. Het 36
vermogen om ons mens te voelen was verdwenen. Dit lijkt extreem, maar velen 37
van ons hebben in deze staat verkeerd. 38

Naar verloop van tijd, door herstel, komen onze dromen uit. Wij bedoelen niet 39
persé dat we rijk of beroemd worden. Maar in ons herstel komen onze dromen uit, 40
door ons te realiseren wat de wil van onze hogere macht voor ons is. 41

Het worden van een productief en verantwoordelijk lid van de maatschappij 42
is één van de voortdurende wonderen van herstel. Wij moeten voorzichtig zijn op 43

Draft Versie 3.0

1 het gebied van prestige, manipulatie en ervaringen die ons ego opblazen. Deze
2 kunnen voor ons moeilijk zijn om mee om te gaan. Wij hebben ondervonden dat
3 wij verantwoordelijke leden van de maatschappij blijven, door ons herstel op de
4 eerste plaats te zetten. NA kan zonder ons overleven, maar wij niet zonder NA.

5 Door alleen voor vandaag te leven, is het onmogelijk te weten wat er gaat
6 gebeuren. We zijn vaak verbaasd over hoe dingen voor ons uitpakken. Herstellend
7 in het hier en nu, wordt de toekomst een opwindende reis. Als we een lijst hadden
8 geschreven met verwachtingen, toen we in het programma kwamen, zouden we
9 onszelf hebben bis bedwongen en nu is alles mogelijk.

10 Wij worden in toenemende mate op van geest op alle gebieden van ons leven,
11 dit opent de deur voor nieuwe ideeën. Door actief te luisteren horen we dingen
12 die voor ons werken. Dit vermogen is een gave en groeit wanneer wij spiritueel
13 groeien. Het leven krijgt een nieuwe betekenis wanneer wij onszelf openstellen
14 voor dit geschenk. Om te ontvangen moeten we bereid zijn te geven.

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

18 In herstel veranderen onze ideeën over plezier. We zijn nu vrij om te genieten
19 van de simpele dingen van het leven, zoals samenzijn en in harmonie leven met de
20 natuur. Wij zijn nu vrij om een nieuw begrip over het leven te ontwikkelen. Wan-
21 neer wij terugkijken, zijn we dankbaar voor ons nieuwe leven. Het is zo anders
22 dan de gebeurtenissen die ons hier brachten.

23 In ons gebruik dachten we dat wij plezier hadden en niet-gebruikers dat mis-
24 ten. Spiritualiteit stelt ons in staat ten volle te leven en dankbaarheid te voelen
25 voor wie wij zijn en wat we hebben gedaan in het leven. Sinds het begin van
26 ons herstel, hebben we ondervonden dat vreugde niet van materiële dingen komt,
27 maar van binnenuit. We komen erachter dat wanneer wij onze zelfobsessie verlie-
28 zen, we in staat zijn te begrijpen wat het betekent om gelukkig, vreugdevol en vrij
29 te zijn. We vinden onbeschrijflijke vreugde wanneer wij delen vanuit het hart, wij
30 hoeven niet langer te liegen voor acceptatie.

31 Narcotics Anonymous biedt verslaafden een programma van herstel dat meer
32 is dan alleen een leven zonder drugs. Niet alleen is deze manier van leven beter
33 dan de hel waarin wij leefden, het is beter dan elk ander leven dat we ooit gekend
34 hebben.

35 Wij hebben een uitweg gevonden en we zien het werken voor anderen. Elke
36 dag zal er meer worden onthuld.

Oktober 2022