

Verslavingen - Alcohol

God, Geef mij

Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.

Moed om te veranderen wat ik kan veranderen.

Wijsheid om tussen deze twee het onderscheid te maken.

Inhoudsopgave

De 12 stappen – originele versie	4
De twaalf tradities van AA	5
Een interpretatie van de twaalf stappen.....	6
Inleiding	6
Noodzakelijke voorwaarden tot het sober worden zijn.....	6
De eerste stap : We moesten onszelf bekennen dat wij tegenover de alcohol machteloos stonden en daardoor ons leven stuurloos was geworden.	9
Beknopt	11
Hoe helpt de eerste stap ons?.....	11
Waarom zijn wij zieken? Kunnen wij genezen?	11
Behandeling.....	12
Geneesmiddelen	12
De Tweede stap : De overtuiging groeide, dat slechts een kracht groter dan wij, persoonlijk konden opbrengen, ons herstel mogelijk zou maken.	13
Beknopt	16
Symptomen van de geestesziekte van het alcoholisme.....	16
Behandeling.....	16
Rehabilitatie	17
De derde stap : Wij besloten onze wil, en ons leven over te geven in de hoede van God. Hoe ieder van ons persoonlijk hem aanvaardt.	18
De vierde stap : Wij brachten de moed op de morele balans van ons leven op te maken.	22
De wrok (afgunst)	23
De oneerlijkheid	24
De kritiek	24
Het vals medelijden.....	24
De jaloersheid.....	25
De onverdraagzaamheid	26
De angst.....	27
De gramschap (woede, boosheid).....	29
Slotwoord	29
Zwarte punten.....	29
Beknopt	30
De vijfde stap : We beleden God en bekenden tegenover onszelf en tegenover iemand die ons vertrouwen won de juiste omvang en aard van onze tekortkomingen.	31

Beknopt	32
De zesde stap : Wij waren volkomen bereid al onze karakterfouten in Gods handen te leggen.	34
De zevende stap : Wij vroegen hem ootmoedig onze fouten te verbeteren.....	34
Beknopt	35
De achtste stap: We maakten een lijst met de namen van allen die door ons schade of leed hadden ondervonden en verklaarden ons bereid dit zoveel mogelijk goed te maken.....	37
De negende stap: We deden dit onmiddellijk, behalve wanneer dit hen of anderen opnieuw zou kwetsen.	37
Groep 1: De vrienden	38
Groep 2: De familie.....	39
Groep 3: de schuldeisers	40
Groep 4: de overledenen	40
Het AA-programma is een geweldig eerherstel verdeelt in 12 delen.....	41
Beknopt	41
De tiende stap: We maakten er een gewoonte van onszelf te onderzoeken en erkenden terstond de fouten die we hadden gemaakt.	43
Beknopt	45
De elfde stap: We trachten door gebed en overdenking, ons contact met God, hoe ieder van ons persoonlijk hem aanvaardt, te verdiepen. Hem vragend ons zijn wil te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.	47
Het eerste deel: “De noodwendigheid van het gebed, om het begrip God te verbeteren”	47
Het tweede deel: “Het gebed om de wil van God te kennen”	49
Het derde deel: “Het gebed om Gods wil te kunnen volbrengen”	51
Beknopt	53
De twaalfde stap: Sinds deze stappen ons geleid hebben tot geestelijke bewustwording, pogen we deze boodschap door te geven aan andere alcoholisten en bij al ons doen en laten deze principes na te streven.	54
Eerste deel: sinds deze stappen ons geleid hebben tot geestelijke bewustwording.....	54
Tweede deel : Mogen we deze boodschap doorgeven aan andere alcoholisten	55
Derde deel: En bij al ons doen en laten deze principes na te streven	57
Het Peterschap	57
Besluit.....	61

De 12 stappen – originele versie

1. Wij hebben erkend dat wij tegenover de alcohol machteloos stonden en dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer gezond kan maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de zorg van God, zoals wij persoonlijk hem opvatten.
4. Wij hebben van ons leven een diepgaande en onbevreesde morele inventaris opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen erkend.
6. Wij hebben ons volkomen bereid getoond om al deze karaktergebreken in Gods handen te leggen.
7. Wij hebben hem in deemoed gevraagd onze tekortkomingen op te heffen.
8. Wij hebben een lijst opgesteld van al degenen aan wie wij schade hadden berokkend en zijn bereid gevonden, het bij allen weer goed te maken.
9. Wij hebben het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, telkens wanneer dit mogelijk was, behalve wanneer wij hen of anderen opnieuw zouden kwetsen.
10. Wij maakten er een gewoonte van onze persoonlijke inventaris blijvend op te maken en waar wij fout waren, hebben wij dit oprecht erkend.
11. Wij hebben ernaar gestreefd om door gebed en meditatie ons bewust contact met God, zoals wij hem opvatten, te verbeteren, waarbij wij enkel baden om zijn wil te mogen kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Op grond van ons geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen hebben wij getracht deze boodschap aan andere alcoholisten over te brengen en deze beginselen in al ons doen en laten in de praktijk om te zetten.

De twaalf tradities van AA

1. Ons gemeenschappelijk welzijn dient in de eerste plaats te komen, persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in AA.
2. Voor het doel dat wij als groep nastreven, ons groepsdoeleinde, bestaat er slechts één opperste gezag – een liefhebbende God, zoals deze zich in ons groepsgeweten kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten, zij besturen niet.
3. De enige voorwaarde om lid te worden van AA is het verlangen om op te houden met drinken.
4. Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die andere groepen of AA als geheel betreffen.
5. Elke groep heel slechts één hoofdzakelijk doel: zijn boodschap over te brengen aan alcoholisten die nog steeds lijden.
6. Een AA-groep behoeft nooit enig verwant initiatief of enige buiten hem opgezette actie tot de zijne te maken, te financieren of er de naam van AA aan te lenen, zulks om te vermijden dat problemen van geld, eigendom en prestige ons van ons hoofddoel zullen afleiden.
7. Elke AA-groep dient zichzelf volkomen te bedruipen en derhalve bijdragen van buiten af van de hand te wijzen.
8. “Anonieme Alcoholisten” dient steeds niet-professioneel te blijven, maar onze centra voor dienstbetoon mogen gespecialiseerde medewerkers in dienst nemen.
9. AA dient, als dusdanig, nooit te worden georganiseerd. Wij kunnen echter raden voor dienstbetoon of comités oprichten, die tegenover diegenen die zij rechtstreeks dienen, verantwoordelijk zijn.
10. “Anonieme Alcoholisten” houdt er geen opinie op na over aangelegenheden die buiten het werkerrein van AA vallen, de naam AA mag derhalve nooit bij een publiek meningsverschil worden betrokken.
11. Ons beleid op het gebied van “public relations” is op persoonlijke werfkracht veeleer dan op propaganda gebaseerd op het vlak van pers, radio en film moeten wij steeds de persoonlijke anonimiteit bewaren.
12. De anonimiteit is de geestelijke grondslag van onze tradities en herinnert er ons voortdurend aan dat wij aan de beginselen de voorrang moeten geven boven de personen.

Een interpretatie van de twaalf stappen

Inleiding

Nederig willen we deze inleiding over de twaalf stappen van het AA-programma aanbieden aan al de alcoholisten, mannen en vrouwen, wier leven stuurloos is geworden door de onmacht tegenover alcohol.

Deze uitleg heeft enkel tot doel de nieuwe AA-er te helpen, om hem het AA-programma te doen begrijpen en het hem dag per dag te laten beleven. De bijzonderste gegevens komen uit het lijvige boek "Alcoholicus Anonymus". De bijkomende gegevens komen uit ondervinding van confrater-alcoholisten die de vrede van de geest en een gelukkige soberheid hebben dankzij de wijze van geestelijk leven in het bovenvermelde boek.

Al te dikwijls kan de nieuweling in AA er niet toekomen voor zichzelf uit te maken in welke gevaarlijke graad hij lichamelijk en geestelijk ziek is en door onwetendheid ons programma misvormt om het aan te passen aan zijn misvormt standpunt. Het is goed de nieuweling te laten putten aan de bron van de kennis die de oudere leden hebben door hun ondervinding.

Deze inleiding en uitleg heeft geen ander doel.

Het AA-programma, waardoor wij ons rehabiliteren, is heel eenvoudig. Er ware geen uitleg nodig indien dit programma niet bestemd was om een zeer ingewikkelde ziekte te genezen of te stabiliseren. Ziekte, die onze lichamelijke weerstand verminderde, onze redenering misvormde en ons totaal ziek maakte.

Bitter weinig "drinkers zonder controle" beseffen het gevaar, waarin zij verkeren of de erge toestand, waardoor de alcohol ziekte hun geest en lichaam kan beschadigen en verminken. Weinigen beseffen de volle bedoelingen, het volledig begrip en de doeltreffendheid van ons programma, zonder de hulp van begrijpende leden, die hun alcoholisme overwonnen hebben.

AA is niet gebonden aan godsdienst, geneeskunde of psychologie, maar het heeft de genezende krachten van die "grote drie" overgenomen en heeft ze samengebundeld in een levensplan, dat ons terugbracht naar soberheid en ons opnieuw een rustige en eerbare plaats in de samenleving bezorgd heeft.

Het AA-programma is bestemd voor "drinkers zonder controle" die eerlijk wensen tot de permanente soberheid over te gaan en die bereid zijn tot het uiterste te gaan om deze te bekomen. Mannen en vrouwen, die belang stellen in "gedeeltelijke soberheid" of in het "controleren" van hun drinken (sociaal drinken) zijn niet rijp voor dit programma.

Noodzakelijke voorwaarden tot het sober worden zijn

1. Bij machte zijn om eerlijk te zijn.
2. De wil hebben om te herstellen.
3. Geloven in een hogere macht, hoe ieder van ons die ook aanvaardt.

Deze voorwaarden zijn onontbeerlijk voor het welslagen.

Zeker moet men geestelijke principes kunnen aanvaarden, maar wij herhalen het: deze principes zijn niet gebonden aan godsdiensten en hoewel wij in een hogere macht geloven is het ons voordeel haar te mogen aanroepen, zoals we ze zelf zien.

De alcoholisten die zich herpakt hebben dankzij de broederschap in AA, verwerpen de oude stelregel, dat de alcoholisten onwaardige wezens zijn, die men niet mag vertrouwen en die gedoemd zijn om enkel verstokte en wanhopige dronkaards te blijven.

Duizenden en duizenden alcoholisten hebben in een recent verleden deze theorie verworpen en duizenden alcoholisten bewijzen dagelijks nog dat leven volgens het AA-programma het alcoholisme kan overwonnen worden.

Het doel van de filosofie van AA is de permanente soberheid maar dat alleen volstaat niet. We moeten terug tevreden en gelukkige mensen worden, die opnieuw verantwoordelijkheden durven opnemen.

Wij hebben nog geen enkele alcoholist ontmoet, die eerlijk zijn alcoholisme wilde bedwingen en heel doordacht de twaalf stappen beleefde, die niet genezen is.

Wel is het waar, dat zekere drinkers niet gelukt zijn. Hier zijn enkele redenen voor hun mislukken:

1. Verscheidenen hebben onze steun gezocht om hun echtgenote, hun werkgever of om de rechter "gerust" te stellen. Anderen om de onmiddellijke gevaren van hun overdreven drankverbruik te vermijden. Hun probleem was maar tijdelijk! We hebben deze mensen niets te bieden zoals zij niet bepaald alcoholist zijn en dat zij niet wensen het drinken te laten.
2. Verscheidenen hadden een hersenkwaal veroorzaakt door de alcohol.
3. Anderen zijn gefaald omdat ze zich overgaven aan verdovingsmiddelen, zeker ze dronken, maar de alcohol was niet hun hoofdprobleem.
4. Ook kwamen er verplicht in de beweging, ze waren niet eerlijk, ook zij hebben niet volhard.
5. Bij uitzondering was en één bij, die niet wilde aanvaarden dat het geestelijk principe een hoeksteen is van het AA-programma.
6. Anderen dronken veel maar waren niet bepaald "alcoholisten". Ze waren niet lichamelijk en geestelijk tussen de 7 op duizend volwassenen, die abnormaal reageren op alcohol.
7. De alcoholist, die door erfelijke hersenstoring oneerlijk is, heeft weinig kans. Hij kan niet eerlijk zijn met zichzelf.
8. Zij, die alcoholisme meer een zedelijk probleem, dan een ziekte vinden.
9. De personen met een recente alcohol geschiedenis voor wie het drinken eerder een letsel is dan een kwestie van leven of dood.
10. Zij die enkel een deel van het programma van de twaalf stappen aanvaarden die het niet in zijn geheel willen beleven. Zij, die de twaalf stappen willen beleven op een egoïstische, valse wijze, enkel voor hun persoonlijk voordeel.

Zekere mensen denken, omdat ze geen alcoholist zijn, dat zij he alcoholisme kunnen vermijden door lid te zijn van AA. Dit is te discussiëren, want het is enkel als de alcoholist en zijn familie zwaar geleden hebben, dat deze zal beginnen na te denken om het alcoholisme te overwinnen. Zelfs dan zal hij zichzelf moeten overtuigen, dat hij onbekwaam is tot drinken.

Wij moeten dikwijls ons hoofd stoten tegen de muur van het alcoholisme om daarvan echt overtuigd te zijn.

De alcoholisten, die bereid zijn het AA-programma te aanvaarden als middel tot redding uit hun alcoholisme, raden we het boek "Alcoholicus Anonymus" aandachtig te lezen. Lees het verscheidene malen. Dit boek gebruik makend als dagelijkse lectuur, samen met het regelmatig bijwonen van AA-

vergaderingen en steunend op de twaalf stappen, zal AA voor U, op de baan van de vooruitgang een stevige basis vormen, waarop gij uw leven terug zult opbouwen.

Het feit dat een strikte toepassing van dit programma, de perfectie vereist, moet ons niet afschrikken. Wij weten dat de perfectie van dit programma te bereiken is. We trachten enkel ons leven naar de perfectie te leiden om ons aldus naar de soberheid te brengen, naar het geluk, de welstand en de welvaart voor de “drinkers zonder controle”.

De rehabilitatie is mogelijk maar de genezing in de gewone betekenis kan niet gebeuren. De man en de vrouw, die alcoholist geworden zijn, zullen nooit terug normale drinkers kunnen worden. Ze hebben een zware ziekte geschapen, waartegen hun fysieke en geestelijke weerstand machteloos staat. De controle op de alcohol is verdwenen. Het gebruik van alcohol brengt hen niets meer dan de fysieke ziekte en een onzinnig dwaas gedrag. Alcoholisten zijn waarlijk “zieke mensen”.

De ondervinding heeft bewezen, dat het herstel van het alcoholisme afhangt van volgende voorwaarden:

1. Een oprechte, eerlijke wens hebben het drinken te stoppen.
2. Aanvaarden en in het diepst van ons hart geloven, dat we onmachtig waren tegenover de drank.
3. De alcohol klasseren als een langdurig maar dodelijk vergif.
4. Ons beschouwen als zieken, die in AA zijn om een behandeling te volgen.
5. In het alcoholisme een ziekte zien van het lichaam, de geest en de ziel.
6. Beseffen, dat we alcoholisten zijn.
7. Zich toeleggen om te verstaan op welke wijze de alcohol de alcoholist treft.
8. De twaalf stappen, leren, ze geloven en ze beleven.
9. Geloven dat wij het alcoholisme kunnen overwinnen, maar dat wij nooit meer zullen mogen drinken.
10. Een kennis van de gevolgen van het alcoholisme op de gezondheid, de geest en de gemoedstoestand.
11. Deze kennis en het begrip van onze ziekte benutten om eerst de soberheid te verkrijgen, maar ook om ons te behoeden voor de gevaren van een eventuele terugkeer naar de alcohol.
12. Dit alles verwezenlijken door in onze geest een levendig beeld op te roepen van het stuurloos leven, dat de alcohol ons “opdringt” en van onze onmacht tegenover de alcohol.

De informatie en het begrip over alcoholisme zijn heel eenvoudig, gebaseerd op enkele precieze feiten, steunend op eigen ondervinding, vermeerderd met de kennis opgedaan bij anderen alcoholisten.

De uitleg voor het alcoholisme, die nu gaat volgen, stelt heel bondig de bijzonderste feiten voor, die elke nieuweling eerst moet kennen, en zijn begrijpen zal vermeerderen naarmate het programma van AA meer en meer zijn levenswijze zal worden.

De eerste stap : We moesten onszelf bekennen dat wij tegenover de alcohol machteloos stonden en daardoor ons leven stuurloos was geworden.

Mannen en vrouwen gevoelig voor alcohol, die, gedreven door een onweerstaanbare impuls, voortgaan met drinken, krijgen onvermijdelijk een ziekte éinig in haar soort. Deze ziekte is door de geneeskunde gekend als het alcoholisme.

Deze ziekte is enig omdat ze haar slachtoffer niet enkel lichamelijk, maar ook geestelijk aantast.

De 1ste stap beschrijft heel beknopt het geweldig raadsel van de “drinker zonder controle”, die deze ziekte verworven heeft en waartegen hij onmachtig is.

Voor drinkers van deze soort is het gebruik van alcohol een lichamelijke behoefte. Ze vermeederen geleidelijk hun alcoholverbruik te nadele van normaal voedsel. Dit brengt dan lichamelijke en zenuwstoornissen mede, die nadelig zijn voor hun welstand en hun gezondheid.

De eerste stap handelt over de lichamelijke ziekte van het alcoholisme.

Zeer weinig alcoholisten hebben aan hun drankprobleem een verstandig en diepgaand onderzoek gewijd. Ze aanvaarden stellig, dat ze moeten stoppen, maar zij gaan voort met drinken.

Zware “pijnen in het haar” brengen hen tot het besef, dat de lichamelijke ziekte een plaats inneemt in hun ongemak, maar zij gaan verder met de behandeling van “het kwaad door het kwaad” om zich te helpen. Steeds gaan ze hiermede verder - of zij trachten ineens te stoppen ten prooi aan lichamelijke en geestelijke angsten.

De alcoholist leeft in een tirannieke slavernij, omdat de alcohol het enige middel is dat hij kent om zijn leven draaglijk te maken en zijn overspannen zenuwen te kalmeren. Zo een bestaan maakt zijn leven totaal stuurloos.

De verbetering van zulke penibele levensvoorwaarden is een zeer ernstig probleem, dat een dringende oplossing vergt. Deze in schijn onmogelijke onderneming om ons terug op een voldoende manier in te schakelen in een sober en normaal leven kan en zal lukken, indien we de eerlijke wens hebben de alcohol te verbannen uit ons leven op een permanente wijze.

De stichters van AA, beschreven hun onmacht tegenover de alcohol als zijnde “de onmogelijkheid om alcohol ter zijde te zetten hoe groot de noodwendigheid, hoe sterk hun wens ook was om zulks te doen.” Zij gaven een remedie onder de vorm van de 12 stappen. Dit programma is een levenswijze. Het herstelt de gezondheid en de soberheid van de alcoholist, het brengt de vrede van de geest en een tot dan toe ongekend geluk. Na vele proeven en dwalingen en soms misvattingen hebben de stichters in verscheidene punten, een eenvoudige maar zekere filosofie opgesteld tot herstel.

De natuur gaf iedere man en vrouw een fysiek lichaam, dat in staat is de eisen te dragen van een zwaar dagelijks leven. Een gezonde mens kan zware beproevingen ondergaan in de meest ongunstige omstandigheden, zolang hij niet beroofd wordt van zuurstof, water, voedsel, rust en ontspanning. De menselijke hardnekkigheid van “het volhouden tot de laatste adem” blijft, zolang hem die bijzondere elementen niet ontnomen worden.

Zodra één of andere van die noodzakelijke elementen verdwijnt, scheppen wij een toestand, die de natuur niet lang toelaten kan. Vroeg of laat komen er “tekortkomingen” in ons lichaam, een

zenuwspanning en neurotische stoornissen vestigen zich. Onze zenuwachtige gevoeligheid vernietigt ons geestelijk evenwicht, eindelijk sterven we door gebrek aan rust en voedsel.

Alcoholisme prikkelt en voedt zulke voorwaarden en maakt ze ingewikkelder door het dagelijks gebruik van een waar vergif : de alcohol.

De bloedsomloop en de cellen van het lichaam worden eerst aangetast, dan de hersenen naarmate dat we door ziekelijke dorst "het alcohol-vergif" in de plaats stellen van het zo nodige voedsel voor een normale gezondheid.

Dit vergif prikkelt het zo ingewikkeld complex van de hersenen en vernietigt uiteindelijk de natuurlijke middelen tot verdediging van het lichaam.

De fysieke vernietiging gebeurt dikwijls zeer vlug, maar bij de meeste alcoholisten ontwikkelt zich de slavernij met de jaren. Het is enkel in het laatste stadium van de ziekte, dat de totale fysieke ineenstorting zichtbaar is.

Maar die fysieke "puinen" zijn niet zichtbaar voor de alcoholist. Hij is onbekwaam zich rekenschap te geven van de ontredde, haveloze toestand waarin hij zich bevindt, zowel fysiek als geestelijk. Zijn alcoholisme heeft geleidelijk de vermogens tot onderscheid van sociaal drinken en stuurloos drinken vernietigd.

Een markante verandering van persoonlijkheid, beïnvloed voor door een negatieve wijze van oordelen, dwingt nu de alcoholist steeds meer en meer te drinken.

De familie en de vrienden zijn bezorgd om deze verandering van persoonlijkheid. De alcoholist is het minder. Zijn geestesgesteldheid belet hem zich te zien zoals hij is. En hierdoor past hij zich "kunstmatig" aan bij de "normale" middens, waarom hij nu openlijk in conflict komt.

Het herstel van de ziekte van het alcoholisme, dat oorzaak was van ons stuurloos leven "kan niet gebeuren indien wij niet stoppen met drinken en terugkeren naar een regelmatige, evenwichtige en permanente levenswijze die totaal de alcohol verbant. Er is geen omweg, geen omleiding, geen binnenweg mogelijk voor de alcoholisten.

De gematigde drinkers hebben geen moeite om een regelmatig leven te leiden, maar de "drinker zonder controle", waarvan de lichamelijke weerstand gebroken en het zenuwstelsel geschokt is, moet men beroep doen op de zorgen van een geneesheer wanneer hij aanvangt met zijn rehabilitatie.

Verscheidene leden, die de fysieke weerstand en welstand niet als een heilzame hulp in hun welslagen zien, lukken er niet in hun alcoholisme te overwinnen. Anderen nochtans herstellen maar zij vertragen hun herstel zolang zij hun fysieke weerstand niet herwonnen hebben.

Wij geloven dat alle alcoholisten in een gasthuis dienen opgenomen worden als zij de hulp van AA inroepen. Maar dit is niet mogelijk in alle gevallen. Het is juist daarom dat wij alle leden aanraden een bevoegd geneesheer te raadplegen, die gewoon is een diagnose te stellen van het alcoholisme. Het belang van deze raad kan niet genoeg onderlijnd worden.

De alcoholist is een ziek mens. Hij beseft het niet en tracht zich te bedriegen over zijn fysieke toestand. Oudere leden mogen dit niet toelaten. Zij moeten aandringen op de noodzakelijkheid van een volledig medisch onderzoek en erop waken, dat de nieuwe leden er zich aan onderwerpen.

Zij, die deze elementaire voorzorg weigeren om de juiste medische hulp te aanvaarden, zullen meer last hebben om tot een spoedig herstel van het alcoholisme te komen.

De alcoholist, waarvan het leven stuurloos is geworden, door de drank, neemt een gewichtige beslissing, wanneer hij ons programma “aankleeft” en er tracht zijn levenswijze van te maken. Hij mag zelf niet toelaten, dat zijn lichamelijke toestand hem kansen tot “herstel” ontnemt. Hij moet dus over zijn gezondheid waken, omdat een geschokte gezondheid hem terug naar het drinken kan brengen.

Het nieuw lid zal er goed aan doen de verscheidenen aspecten te bestuderen die bij zijn geval passen. Hij moet aanvaarden dat hij “alcoholist” is en zijn probleem bespreken met oudere leden, die altijd bereid zijn hem te helpen en hem raad te geven.

Leer in het alcoholisme een “slechte” toestand zien van uw zenuwstelsel door het misbruik van alcohol. Maak u zekere medische en psychologische testen eigen, die er toe dienen de alcohol te erkennen.

Aanvaardt, dat gij niet in staat zijn “te drinken”. Onderzoek uw onmacht: gij zijt niet in staat om te drinken en gij zijt niet in staat om niet te drinken. Herinner uw onmacht om alcohol terzijde te laten niettegenstaande de ramp die u wacht als hij hem wel neemt. Erken dat gij alcoholist zijt en dit op definitieve wijze.

De noodwendigheid voor “het glas de morgen nadien” is een punt gemeen aan al de alcoholisten. Er zijn nog andere identificaties van de alcohol, het weze u een bekommernis de bijzonderste te kennen.

De stichters van de AA hebben begrepen, dat het lid ten volle moet bewust zijn van zijn fysieke ziekte en de nodige medische zorgen moet ontvangen alvorens ten volle zijn geestelijke krachten te kunnen opbrengen voor de spirituele eisen, die integraal deel uitmaken van ons programma.

Beknopt

Het herstel van het alcoholisme behelst in eerste instantie een zekere kennis van onze ziekte en het bewust gevoel voor verzorging. Het gebruik van alcohol heeft een zwaar vergif in ons lichaam gestort. Hierdoor volgt een ziekelijke neiging tot drinken, waarvoor wij totaal machteloos zijn.

De eerste stap naar ons herstel erin te herkennen, dat wij alcoholisten zijn en dat wij onze lichamelijke ziekte aanvaarden.

Hoe helpt de eerste stap ons?

Hij maakt ons eerlijk in het schatten naar onze werkelijke lichamelijke toestand. Hij maakt ons nederig en geneigd om ons alcoholisme te verrechtvaardigen door zagezegde redenen. Hij wekt in ons de drang naar hospitalisatie alvorens in AA opgenomen te worden of ten minste toch oprecht de medische voorschriften te volgen, die ons voorgeschreven worden.

Waarom zijn wij zieken? Kunnen wij genezen?

De echte alcoholisten zijn ziek door een vergiftiging omdat het voedsel en de rust vervangen hebben door de alcohol. De lichamelijke gezondheid kan hersteld worden doch geen enkele behandeling kan ons normale drinkers maken.

Behandeling

Wij moeten aannemen en aanvaarden dat we alcoholisten zijn. Bereid zijn om ons te onderwerpen aan een medische behandeling. Een persoonlijke inspanning opbrengen om de medische behandeling te vervolmaken door middel van een aangepaste levenswijze en door de nodige rust. Geloof hebben in ons herstel. De dagelijkse beleving van het AA programma.

Geneesmiddelen

Soms doen verscheidene onder ons beroep op geneesmiddelen om een lichamelijk behagen te kennen of als slaapmiddel. Dit is verboden aan al de alcoholisten, uitgezonderd als een arts, gespecialiseerd in het alcoholisme, het voorschrijft en onder controle houdt.

We leven en beleven het AA programma om normale persoonlijkheden, die de alcohol verwerpen, te ontwikkelen en ze rechtschapen te maken. Drogeren belet de ontwikkeling en de verandering van persoonlijkheid. De geneesmiddelen worden heel snel een vervanging van alcohol en kunnen een bepaalde gewoonte scheppen bij de meeste van ons. Ze beletten de eerlijkheid en de werkelijkheid.

Ons AA programma dag voor dag beleven vereiste het geloof in een Macht, groter dan de onze, waardoor wij dus afstand moeten doen van onze egoïstische wil en ten volle het gebruik van drogeermiddelen moeten laten. De tweede stap leert ons welk aard van hulp onze stichters hebben ingeroepen om ons terug tot rede te brengen.

De Tweede stap : De overtuiging groeide, dat slechts een kracht groter dan wij, persoonlijk konden opbrengen, ons herstel mogelijk zou maken.

Het doel van deze stap is ons de juiste aard te openbaren van de geestesziekte, waarvan wij geleden hebben door het alcoholisme en er ons toe brengen te geloven, dat we onze ziekte kunnen overwinnen met de hulp van een "kracht groter dan de onze". Geen enkele alcoholist handelt waarlijk als hij drinkt.

De chronische vergiftiging door alcohol schept de ziekelijke nood en behoefte om te drinken, hetgeen een onzinnig gedrag tot gevolg heeft. De macht van de wil is geen factor tot herstel zolang de ziekelijke impuls niet verdwenen is. Omdat allerlei weerstanden, alle eerlijke wensen om het drinken te stoppen, beperken en benadelen, geloven wij dat het nodig is onze geestelijke onmacht eerlijk te erkennen, indien wij de waarheid ontwijken, zal dit een misvormd gedacht voor gevolg hebben en hierdoor komen wij vijandig te staan tegenover "Een kracht groter dan de onze".

Diegenen onder ons, met een oprecht gevoel en de eerlijke wens te herstellen van de geestelijke ziekte die het alcoholisme ons bracht, hebben succesvol beroep gedaan op deze macht. Onze ziekelijke persoonlijkheid heeft een onvervalste bron van daadwerkelijke en weldoende kracht gevonden in "God, hoe ieder van ons hem persoonlijk aanvaardt". God herstelt onze geest en maakt ons verstand opnieuw helder. De naam, die gij aan deze kracht wilt geven, is voor ieder vrij volgens eigen keuze.

Bepaal haar zoals gij wilt. Haar waarde tot herstel berust op het feit, dat u in haar bestaan gelooft, dat gij ze benadert met het geloof dat gij geheel van haar afhangt voor het herstel van uw geestelijk evenwicht.

De harmonie met God is de enige hoop van de alcoholist, zij is mogelijk indien gij van AA uw levenswijze maakt. Het aanvaarden en beoefenen van de 12 stappen van het AA programma zullen u in een welbepaald contact brengen met deze "Hogere macht". Zij zal u terugbrengen tot het gezond verstand.

De onmacht tot zelfkritiek van de "drinker zonder controle" brengt hem er dikwijls toe zijn tijd te verspillen aan onnodige en steriele discussies over het woord "herstel" van deze tweede stap. Hij is bereid zijn lichamelijke en geestesziekte te herkennen, maar hij verzet zich als men aan zijn geestelijk evenwicht twijfelt. Wij geven volgende uitleg aan de leden, die zulk een zienswijze uiten: de nieuweling zal de verwarring in de interpretatie van deze stap vermijden, indien hij deze stap benadert met de eerlijk wens er de AA interpretatie van te aanvaarden.

"Herinner u goed, dat gij het herstelprogramma van AA als levenswijze aanvaardt, omdat het essentieel en onontbeerlijk is voor uw herstel van het alcoholisme. Van dit programma hangt uw lichamelijk- en geestesherstel af, alsook uw geluk, de vrede in uw gezin, zelfs uw leven. Het ware praktisch een zelfmoord plegen door het minste deel van het programma te verwerpen. Daarom moet u het besluit nemen: uw geest open te stellen en de 12 stappen te aanvaarden in hun geheel".

Zekere leden hebben uiteindelijk deze stap gezet door hem tijdelijk om te bouwen op volgende wijze: "Wij zijn ertoe gekomen te geloven dat een kracht groter dan de onze ons terug naar een normale levenswijze bracht".

Eén feit staat vast: de meeste van onze leden hebben op een onzinnige wijze gehandeld gedurende hun drinkperiode. Dat is zeer gewoon bij alle mensen die zich steeds totaal bedrinken. Maar voor de alcoholist, die steeds meer en meer de tijdspannes tussen zijn drinkperiodes inkort, en die uiteindelijk samensmelt in één enkel permanent bedronken toestand, is het geval zeer erg.

Een onzinnig gedrag, volgend op één avond van drinken wordt in het algemeen verontschuldigd, maar als dit zinloos gedrag weken, maanden, zelfs jaren aanhoudt, wordt het als een spiegel waarin zich het wezen weerkaatst.

Het is ons onmogelijk géén rekening te houden met de noodlottige gevolgen van een lang alcohol verbruik op de hersenen, op het verstand. We mogen immers niet vergeten dat een lang alcohol gebruik een totaal misprijzen meebrengt voor het gezond verstand en een normaal leven. De alcoholist kan zijn impulsen niet meer beheersen, elke geestescoördinatie ontbreekt hem. Het onafgebroken verbruik van alcohol beschadigt de hersenen en in sommige gevallen leidt dit tot waanzin.

“Schade aan de hersenen” bestaat in verscheidene graden bij alle alcoholisten en dit in verhouding tot hun fysieke weerstand aan het alcoholvergif en ook in verhouding tot de tijd doorgebracht met abnormaal drinken.

De alcoholist die de illusie bewaart dat hij verstandig drinkt, mag zijn geval toetsen aan een erkende bepaling van de zinneloosheid. Een eenvoudige bepaling van zinneloosheid (krankzinnigheid) beschrijft deze als een wantoestand van het gedrag dat zich voordoet in de houding (zwijmelen) wanneer de lichamelijke bewegingen niet meer geregeld worden door de hersenen. In zulke toestand is het gedrag van een mens niet te voorzien en wordt hij zinneloos in de meest werkelijke zin van het woord.

Het gedrag van een “drinker zonder controle”, die alcoholist is geworden, is evenmin voor te stellen. Zijn vrienden en familie zien heel duidelijk, dat het alcoholisme zijn mogelijkheid tot redeneren vernietigt, zijn gaven en talenten doen afbrokkelen, zijn behoudsinstincten vermindert, hem zijn zin voor verantwoordelijkheid ontnemt en hem zijn gedrag doet ontaarden.

Hoe kan de alcoholist het onzinnige impuls uitleggen, dat hem ertoe drijft het eerste glas te drinken dat voor hem automatisch een nieuwe ramp uitlokt? Is dit een normale daad? Is hij geobsedeerd? Is dit het gevolg van een druk uitgeoefend door een verward en gestoord verstand? Is het verstand zelf de oorzaak? Vermag het verstand een alcoholist te helpen om het eerste glas te weigeren of aan te nemen?

Wij geloven, dat het verstand van een alcoholist dit vermogen nog bezit, maar wij geloven niet, dat een alcoholist, aan zichzelf overlaten, in staat is dit vermogen van zijn verstand uit te oefenen op het domein of in functie van de alcohol.

Wij geloven en weten uit ondervinding dat “een kracht groter dan de zijne” bij machte is zijn obsessie te overwinnen, zijn gezond oordeel te herstellen, zijn verstand te helpen en hem terug tot een normaal gedrag te brengen.

Zij die in deze twee stap, het woord “herstel” niet aanvaarden, zijn in het algemeen alcoholisten, die het geluk hadden aan de zwartste en zwaarste stadia van het alcoholisme te ontsnappen. Zij beweren, dat ze gans normaal waren tussen twee drinkpartijen. De alcoholist, die geen zware schade geleden heeft in zijn alcoholische periode, mag God danken. Hij zou nochtans zijn verstand volledig moeten openen wat de zinneloosheid van het alcoholisme betreft, want bij de meeste onder ons waren vast en zeker de hersenen gestoord gedurende een min of meer lange tijd.

Hij moet er ook aan denken, dat gedurende de progressieve ontwikkeling van zijn alcoholisme, de kracht van zijn verstand stilaan maar zeker verminderde. Dat moedigt valse illusies aan over de werkelijke toestand van ons verstand en van ons geestelijk evenwicht. Hieruit vloeit dan een bedrieglijk gevoel van valse veiligheid voort.

Bewijzen van dit onecht gevoel van valse veiligheid geven we u in de volgende gevaarlijke symptomen die eigen zijn aan alle alcoholisten :

1. Het eerste glas nemen met het gedacht ditmaal de volgende glazen “onder controle” te kunnen drinken.
2. Het aanhoudende gebruik van alcohol en het beroep doen op de alcohol om over de lichamelijke en geestelijke krachten te beschikken om onze dagelijkse verantwoordelijkheden op te nemen.
3. De noodwendigheid van het glas de “volgende morgen”.
4. Onze onmacht tot zelfkritiek van ons karakter gedurende de jaren van overdadig alcohol verbruik, de weigering om te beseffen welke schade wij onszelf en anderen aandeden.
5. Het “dom” vertrouwen in onze kinderachtige uitvluchten voor het overdadig alcoholverbruik en de gekste alibi’s, die wij geloofbaar achtten.
6. De ongeloofelijke nalatigheid bij het sturen van een wagen in dronken toestand. Het argument, dat wij beter dronken stuurden dan nuchter en onze woede tegenover hen, die op dit punt niet met ons akkoord waren.
7. De slechte lichamelijke toestand, waarin we gekomen waren en de pijnen, die we onderstaan hebben door alcoholmisbruik.
8. De financiële risico’s die we namen, de schande, het verdriet en dikwijls de armoede, de we ons gezin en onze familie aandeden.
9. Het verlies van het geheugen.
10. De domme wrok, die onze geest benevelde, het verlies van het begrip verantwoordelijkheid. Het verkeerde begrip, dat wij al of niet alcohol konden nemen naar onze eigen wil en het dwaas verspillen van geld.
11. Het wensen of pogen zelfmoord te plegen.

Deze symptomen eigen aan alle alcoholisten, bewijzen een geestesziekte. Ze verrechtvaardigen onze conclusies, dat alcohol – hetzij bij kleine of grote hoeveelheden – voor ons een vergif geworden is, dat een niet te voorzien gedrag uitlokt en alle geestelijke, coördinatie beperkt.

Het helpt tot niets ons te laten misleiden over het lot van de alcoholist van de “drinker zonder controle”, indien gij voortgaat alcohol te nemen. Er bestaan maar twee uitwegen: de krankzinnigheid of de dood. Het doel van het AA programma als levenswijze is juist deze twee alternatieven te vermijden door het beheersen en stabiliseren van de ziekte van het alcoholisme.

Als alcoholisten kunnen we ons verleden niet wegcijferen. We kunnen nochtans nu gebruik maken van de gelegenheid, die ons geboden wordt, om te ontsnappen aan de zinneloosheid en aan de door bij God nodige hulp te zoeken, die nodig is om in de toekomst niet meer te zullen drinken. Wij hebben nu het voordeel een “grotere macht dan de onze” om hulp te verzoeken en deze hulp te verkrijgen om ons alcoholisme te overwinnen.

Het alcoholistisch dossier van ons verleden is geen basis waarop onze toekomst zal beoordeeld worden. Wij hebben een blanco blad voor ons. Wij moeten er zelf ons oordeel op schrijven. De soberheid, het verstand, de veiligheid en de vrede van de geest zijn in ons bereik.

De toekomst, met het AA programma als levenswijze, zal ons een normaal, nuttig en schoon leven brengen. Wij hebben onze les geleerd omdat wij weten dat, voor ons, alcohol een vergif is dat een geestesziekte verwekt en een abnormaal en stuurlaas gedrag als gevolg heeft. Steunend op onze nieuwe kennis zullen wij nooit meer durven beweren ons volledig verstand te hebben al we nog eenmaal het “eerste glas” drinken.

Ondanks deze kennis, volharden de enkelen onder ons vrijwillig in een egoïstische zelfvoldoening of zelfoverschatting (egocentrisme). Zij ontkennen hun geestesziekte. De alcoholistische redenering vervangt de nederigheid en zij keren terug naar de fysieke dronkenschap door het gemis aan geestelijke kracht en begrip.

Het onderzoek naar de oorzaken van hun falen, leert ons dat zij, een min of meer lange tijspanne, zekere wrokken hebben gekoesterd. Ze hebben medelijden en erbarmen gehad met zichzelf, ze hebben hun fysieke en geestelijke krachten overschat en hun geloof in “een kracht groter dan de onze” was niet voldoende.

We mogen nooit vergeten, dat onze lichamelijke dronkenschap steeds voorafgegaan was door een geestelijke dronkenschap, die dan eindigde met geestelijk onstandvastigheid. Deze geestelijke dronkenschap maakte ons blind en ontdaan van verdedigingsmiddelen. Ze heeft ons afgezonderd van de “kracht”, waarvan ons verstand en soberheid afhangen. Het is mogelijk de geestelijke dronkenschap te vermijden dank zij de tekens die haar komst melden en goed herkenbaar zijn: het ongeduld, de depressie, de droefheid, de hoogmoed, de rusteloosheid, de onverschilligheid, het vergeten, de eenzaamheid, de zelfvoldoening, enz.

Beknopt

Geestesziekte : De geestesziekte, in verschillende gradaties, is steeds het begin van het einde van al de alcoholisten, die voortgaan met drinken. Het beoefenen van de tweede stap toont ons hoe we het einde van alle alcoholisten, die voortgaan met drinken, kunnen vermijden. Dat bittere einde is krankzinnigheid of de dood.

Symptomen van de geestesziekte van het alcoholisme

- Weigeren onze alcoholziekte te aanvaarden met alle mogelijke redenen.
- Het eerste glas verrechtvaardigen.
- Zelfmedelijden koesteren.
- De anderen veroordelen.
- Onbekwaam zijn tot zelfkritiek
- Wrokken en verkeerd redeneren
- Geestelijke dronkenschap
- Geheugenverlies
- Gedachten over zelfmoord
- Pogingen tot zelfmoord
- Hallucinaties en delirium tremens

Behandeling

1. Een eerlijk benaderen van onze ziekelijke persoonlijkheid en de onbekwaamheid van de menselijke krachten om deze te genezen.

2. Daadwerkelijke behoefte naar behandeling
3. Geloven dat “Een kracht groter dan de onze” ons terug naar een gezond verstand en een normaal gedrag kan brengen.
4. Bereid zijn de behandeling te ondergaan.
5. Afhangen van een hogere macht voor het herstel van onze geestesziekte.

Rehabilitatie

We herwinnen de geestelijke krachten, het begrip, de nederigheid, de gevoelsstabiliteit, de rust van de geest en een gelukkige soberheid.

De derde stap : Wij besloten onze wil, en ons leven over te geven in de hoede van God. Hoe ieder van ons persoonlijk hem aanvaardt.

De studie van de eerste, tweede en derde stap heeft voor doel het alcoholisme te vereenzelvigen als zijnde een ziekte met driedubbel aspect, die letsels toebrengt en verwoestingen aanricht aan onze lichamelijke gezondheid, onze geestesgezondheid en onze geestelijke welvaart.

De volledige kennis van die letsels en de verwoestingen, ons aangedaan door “het lekker pintje”, is onontbeerlijk voor ons herstel. De derde stap heeft als doel de erkenning en de behandeling van een ziekte waarvan geen enkele van ons beseftte, dat het een ziekte was. En dan nog wel een ziekte van geestelijke aard.

De AA levenswijze is vooral een geestelijk programma, dat ons redt van het alcoholisme in de mate waarin wij onszelf een juist begrip kunnen vormen en ontwikkelen van onze verantwoordelijkheid tegenover God, onszelf en onze medemens.

De kennis en behandeling van onze lichamelijke en geestelijke ziekte zijn zeker van kapitaal belang, maar enkel en alleen de dagelijkse behandeling van onze ziekte brengt een permanente soberheid met zich mede.

Als “drinkers zonder controle” hebben we op een onzinnige en egoïstische manier ons leven geleefd. Op ons hoofd hebben we het ongeluk, het ongenoegen, de tegenspoed en de onenigheid gestapeld. Onze onmacht tegenover de alcohol woog zwaarder in de weegschaal dan de bekommernissen voor eigen veiligheid, of dan onze goede bedoelingen tegenover onszelf.

De gewetenswroeging veroorzaakt door alcoholoverdaad, vervulden ons met goede gevoelens tegenover onze familie en onze vrienden, maar nooit gingen we over tot een blijvende poging om ons te beteren. Gedurende onze periodes van soberheid waren onze goede bedoelingen en goede gevoelens steeds levendig, maar geestelijk ziek zijnde, konden wij er nooit toe overgaan om deze goede gevoelens in daden om te zetten.

Soms, in onze sobere ogenblikken, werd ons hondenleven verlicht door een goede daad, maar we keerden steeds terug tot ons “leven als een dier” tot de dag, waarop wij volledig het geloof en vertrouwen in onszelf verloren hadden.

Wij konden wilskracht opbrengen in al onze zaken, behalve tegenover onze onmacht voor de alcohol, ons normaal gedrag of onze levenswijze te midden van de onzen. Het was maar als wij onze echte conditie ten volle beseften, dat we een onuitsprekelijke afkeer van onze onmacht om onze verantwoordelijkheden op te nemen en om ons van onze normale plichten te kwijten.

Het was eerst als wij realiseerden en het feit aanvaardden, dat wij zelf schuld hadden aan ons ongeluk, en begrepen dat wij unieke voorbeelden waren van stuurloze onmacht, dat we bereid waren hulp te gaan zoeken buiten onszelf.

De alcoholisten, die de derde stap aanvaardden en beleven, kunnen hun wil en hun leven toevertrouwen aan de zorgen van God, hoe ieder van ons hem aanvaardt en dit dan naar juiste waarde schatten. Het geloof in God, ieder volgens zijn opvatting en inzicht bracht geluk en soberheid omdat hun herstel van de geestelijke ziekte van het alcoholisme verzekerd was.

Verscheidenen onder ons hebben uit menselijk oogpunt getwijfeld aan de vereisten van deze stap of omdat het hun huichelachtig voorkwam zich tot God te wenden om hulp, na hem verborgen te hebben gehouden gedurende vele jaren.

Het is bepaald goed rekening te houden met het feit dat wij tot een anonieme vergadering behoren, dat buitenstaanders niet hoeven te weten wat wij doen, behalve dat wij niet meer drinken. En zoals ze vroeger weigerden om ons te zien of om ons te ontvangen omdat wij dronken, eerbiedigen en bewonderen zij ons nu terug omdat wij niet meer drinken.

Wij waren niet in staat het drinken te stoppen door onze eigen wil, wij hadden alle mogelijke middelen gebruikt om matig te drinken, en een normaal leven te leiden. Wij hadden alles beproefd wat wij kenden en wat in onze macht lag om ons te ontrukken aan de gevolgen van het alcoholisme.

Het enige redelijke, dat ons nu te doen staat, indien wij oprecht zijn in onze wens om de permanente soberheid te verkrijgen is, het verzaken aan onze misplaatste hoogmoed naar het voorbeeld van duizenden andere alcoholisten, en de voltooiing van ons herstel van het alcoholisme onder de hoede te stellen van God, hoe ieder van ons hem aanvaardt.

Het feit dat duizenden alcoholisten zich gerehabiliteerd hebben, en dat honderden op weg zijn naar herstel met de hulp van "een macht groter dan den onze", kan het geen schijn van twijfel laten over onze kansen tot herstel. Diegenen onder ons, die "schijnheiligheid" zien in hun terugkeer tot God en in de roep "roep om zijn hulp", gaan enkel voort hun verantwoordelijkheid te vermijden en te verschuiven. Wij weten wat wij op dit punt te doen hebben door de ondervinding van die duizenden andere alcoholisten: het is daarom, dat wij de eerlijkheid tegenover onszelf missen, als wij Gods hulp weigeren.

Onze manier van redeneren is nog veel te belast met onze oude gewoonte om de werkelijkheid te ontvluchten. Wij doen terug beroep op alibi's van de alcoholist. Wij moeten noodwendigheid en de juistheid van elk van de stappen van het AA programma aanvaarden, indien wij eerlijk en oprecht zijn in onze beslissingen om te herstellen, dan mogen wij in geen enkele tekst de 12 stappen betwijfelen over de wil van God om te helpen in onze rehabilitatie.

De angst, de hoogmoed, de wrok, het egoïsme, de koppigheid en andere verfoeilijke karaktertrekken, die de persoonlijkheid van de alcoholist belasten, moeten in de handen van God gelegd worden, omdat hij zou kunnen heropbouwen en onze misvormde en in puin geslagen persoonlijkheid terug zou kunnen hervormen naar het schoonmenselijke.

Wij moeten de omvang van de verschrikkelijke zware lasten van onze alcoholische problemen trachten te vergeten en leren ons toe te vertrouwen aan de Goddelijke macht. Het wordt gemakkelijker onze eigen wil op te offeren als wij terug denken aan de belangrijke rol, welke die eigen wil speelde in de mislukking van ons leven.

Denk een ogenblik terug aan het onbenullig leven van een egocentrisch alcoholist. Herdenk het ledige en de smart welke aan de basis lagen van onze alcoholische overdrijvingen. Herinner u de nederlagen en de wanhoop waarvan alcohol zo dikwijls de oorzaak was. Denk aan uw verwoeste gezondheid, uw verminkte geest en gekke gedrag voortspruitend uit uw alcoholisme.

Dan zult gij toch wel moeten aanvaarden dat gelijk welke wil, anders dan de uwe, gemakkelijk uw leven had kunnen leiden met veel bijval dan jijzelf. Het duurt nu reeds lang genoeg, dat gij uzelf bedriegt en het is hoog tijd om te zoeken om Gods wil te kennen en het instrument te worden van zijn uitvoering.

Wij hebben het voorbeeld van duizenden AA-leden die zoeken met hernieuwd geloof om de wil van God te kennen en met volharding vragen naar diens hulp en zijn macht. Het is bewonderenswaardig, dat die duizenden leden erin gelukt zijn hun oude alcoholische persoonlijkheid om te vormen tot de gezonde en gelukkige figuur van het eerlijk AA-lid.

Om ertoe te komen God in zichzelf te zien moet men eerlijk, oprecht en nederig zijn en ook het nodige doen om die “macht hoger dan de onze” te leren kennen. Het succes tot het vestigen van het bewust contact met God, komt uit het geloof in zijn macht, uit overwegingen, uit het gebed en uit het observeren van leden, waarvan wij weten gelukt te zijn in deze contact name met hem, alsook uit het bespreken van deze derde stap.

Streven om die contact name te verkrijgen en om dit verband te leggen – onder druk of door geweld geeft geen resultaat. Het moet heel eenvoudig gebeuren door de wijze, waarop wij aan God onze problemen toe vertrouwen. Wij komen tot het begrip van dit onmisbaar besef naarmate wij eenvoudig tot het begrijpen en de oplossing van de problemen van onze mede alcoholisten komen volgens de wijze, waarop wij spontaan en blij andere alcoholisten ter hulp zullen komen.

Het geloof, dat wij heel rustig beoefenen voor onze aanpassing aan de 12 stappen van het AA programma, zal ons “het ontvangen” en het begrijpen” van die macht groter dan de onze, vergemakkelijken.

Het nieuwe lid mag de filosofie van AA niet verwarren, vermengen of identificeren met het credo van de kerk of een Godsdienst. Bewaar uw geestelijk geloof, maar breng het niet in de plaats van het AA-programma.

Sommige eerlijke geestelijken lukken op het geestelijk plan maar mislukken totaal in het begrip van de lichamelijke en geestelijke aspecten van de zieke en de ziekte van het alcoholisme. Kwesties over Godsdienst moeten besproken worden buiten de AA.

Ons programma om u terug te kunnen brengen naar geestelijke gezondheid vergt heel eenvoudig een zienswijze van God, zoals u hem ziet en uw geloof in een macht groter dan de onze. Vanaf het ogenblik, dat een mens ons zegt dat gij gelooft of dat hij bereid is tot geloven, kunnen we hem zeggen dat hij op weg is naar herstel.

Wij hebbend dikwijls ondervonden dat een geestesstructuur van wonderbare kracht kan opgebouwd worden, alleen op dit standpunt.

Het geloof en vertrouwen in God, hoe ieder van ons hem persoonlijk opvat, zijn noodzakelijk voor een alcoholist. Hij vindt er de sleutel voor een sober en gelukkig leven. Zij brengen hem de rust van geest, een nuttig en wederom actief leven, de kracht en het verstand tot oplossen van zijn dagelijkse problemen, de macht om aan de alcohol te weerstaan, de mogelijkheid tot ontwikkeling van geestelijk comfort en de mogelijkheid om de fouten van het verleden te herstellen.

Sommige nieuwelingen voelen geen behoefte om opgeleid te worden tot begrip van een Goddelijke macht. Zij hebben, op moeders knieën, zijn bestaan geleerd.

Wij hebben alleen het bewijs van een “macht groter dan de onze” in de harmonieuze cyclus van de seizoenen, de regelmatige afwisseling van dag en nacht, van zon en regen. We leven in een wereld, geordend door een Hogere macht, bewoond dankzij de voortplanting van het leven en waar het goed is om te leven dankzij de liefde en de verdraagzaamheid van alle mensen.

Velen onder ons hebben de perfectie van het heelal bestudeerd, het leven van de dieren en de planten, de geschiedenis van de mensheid, de uitvindingen van het menselijk genie, de macht van de liefde. Al

deze dingen leren en veropenbaren ons de invloed van een dynamische levenskracht midden, door en rondom de dingen en wezens, zowel beweegbare als onbeweegbare. De macht leidt al deze wezens en dingen op een harmonieuze en onweerstaanbare wijze naar een natuurlijk, welbepaald doel.

Hieruit voortvloeiend is het dan echt niet moeilijk deze levensmacht een “Macht groter dan de onze” te herkennen en te erkennen. Moet de mens niet in het “niet wegzinken in de aanwezigheid van die scheppende energie, dit verstand en de sterkte van die levenskracht?”

Riskeert de mens het soms in de onbenulligheid te verzinken indien hij deze macht ontkent?

De ondervinding leert ons, dat de mens zelf een bron van opbouwende energie wordt als hij zichzelf identificeert met de levensmacht en zicht tot welwillende medewerker maakt van zijn ontwikkeling.

Wij vereenzelvigen onszelf met deze levensmacht : “Deze macht hoger dan de onze”:

1. Als we onze egocentrische houding laten varen.
2. Als wij de eenvoudige houding aannemen van het geloof, steunend op een oprechte wens tot soberheid.
3. Als we bereid zijn te bidden zonder egoïsme
4. Als we de verantwoordelijkheid durven opnemen om onze ziekte te overwinnen
5. Als wij de beslissing nemen de handeling van onze wil en van ons leven toe te vertrouwen aan God.
6. Als wij kunnen bidden zonder wrok
7. Als wij positieve maatregelen nemen om onze karaktergebreken te verbannen.
8. Als wij de noodwendigheid voelen van de zuiverheid van hart
9. Als beginnen anderen te vergeven.
10. Als wij geestelijke mogelijkheden ontdekken
11. Als wij trachten God te benaderen om deze geestelijke mogelijkheden te ontwikkelen.

Het belangrijkste nochtans is, dat wij een oprechte inspanning trachten op te brengen. Iedereen bezit geestelijke mogelijkheden, wij moeten leren deze te gebruiken, te vormen en te ontwikkelen.

In de mate van de mogelijkheden zal het goed zijn onze vrouw of man en naastbestaanden op de hoogte te brengen van onze onderneming, dat we deze derde stap trachten te verwezenlijken. Het is bewezen dat het lid kracht en steun vindt in het vertrouwen en de hulp van de zijnen, indien zij hem of haar niet willen helpen (hetgeen zeer onwaarschijnlijk is) zal hij het alleen moeten doen.

De vierde stap : Wij brachten de moed op de morele balans van ons leven op te maken.

Het doel van deze morele balans is het opsporen en het vinden van de karaktertrekken van onze alcoholische persoonlijkheid, deze te verbannen uit de nieuwe mens, die wij aan het worden zijn met de hulp van het AA programma als levenswijze.

Het woord “persoonlijkheid” bepaalt in AA taal de nieuwe, zo nodige, karaktertrekken voor ons herstel van alcoholisme. Het gebruik van dit woord heeft geen verband met de persoonlijkheid, uitgestraald door lichamelijke gezondheid, schoonheid of bevalligheid.

Wij beschouwen de AA persoonlijkheid in verband met de AA maturiteit, die zich openbaart in de moed en het verstand, dat wij putten in “een macht groter dan de onze”. In het verzaken aan egocentrisme, in de eerlijkheid en in het in praktijk brengen van de 12 stappen, in de scheppende gedachten, in ons dienstbetoon aan de medemens, in de positieve acte van het aanvaarden en het herstellen van ons ongelijk, in het voorbeeld geven van een sober en gelukkig leven.

Alvorens wij deze kwaliteiten, die ons een betere en gelukkiger AA persoonlijkheid zullen geven en ontwikkelen, moeten we de oorzaken opsporen van onze onmacht tegen alcohol. We moeten weten waarom wij “in strijd” waren met onszelf.

We stellen dus voor deze oorzaken te zien in volle klaarheid, ze te bestuderen in functie van de beperkingen, die ons leven opgelegd werden door het alcoholisme. We moeten trachten aan deze alcoholistische beperkingen te ontsnappen en terug de leiding van ons oncontroleerbare leven te nemen. Daarom wensen wij de “fouten” en de “afval” in de samenstelling van onze persoonlijkheid te vinden, omdat wij de oorzaak zijn van ons verval.

De ware problemen van de alcohol zijn zware gegevens die reeds zeer oud zijn. Het zijn egoïstische gewoonten, emoties, impulsen, houdingen en gedachten, sedert lang in ons wezen verankerd.

Onze tegenslagen hebben ons geestelijke kracht verminderd, onze lichamelijke weerstand beperkt, misvormde redeneringen gebracht en soms ook, een zinloos gedrag. Hieruit volgden dan geweldige lichamelijke en geestelijke beproevingen en voor anderen angst en lijden voort.

Het is onmogelijk ons alcoholisme te overwinnen als wij onze gebreken niet kennen. We moeten dus bepaalde maatregelen nemen met het doel onze lichamelijke en geestelijke gebreken te herstellen, waartoe wij een juiste en moedige balans maken van onszelf. We moeten die inventaris zeer zakelijk opmaken. Wij moeten het voordeel van de “twijfel” aan anderen laten en zeer eerlijk onze eigen fouten ontdekken.

We moeten bij deze stap opmerken dat zeer weinigen onder ons bereid zijn al hun gebreken op te offeren. We willen voortgaan met een klein deel van onze gebreken te weerhouden. Op die wijze zullen wijzelf al moeilijkheden hebben om tot een “gedeeltelijke rehabilitatie” te komen, die hoegenaamd niet past in het AA programma tot herstel. De nieuweling zal zeer verwonderd zijn over de vele fouten die hij zal ontdekken. Hij moet de wens hebben zich te verbeteren.

Deze stap vergt een volledige inventaris, ons programma leent zich niet tot halve maatregelen of inspanningen. Ons doel is : de volledige rehabilitatie. Beperkingen beletten die uitslag en zij vervalsen het juiste begrip van de soberheid. Onze balans moet volledig en neutraal zijn.

De morele balans van een langdurige alcoholische ziekte kan niet vlug opgemaakt worden en het is ook geen bilan, die gemakkelijk opgemaakt kan worden. We vinden er complexen, die studie en nadenken vereisen.

Om doeltreffend te zijn moet deze balans schriftelijk opgemaakt worden om alzo in de mogelijkheid te zijn haar te verbeteren, te hernemen en zo nodig er te kunnen aan toevoegen bij nazicht. De mentale schatting is maar een bijvoegsel bij deze schriftelijke balans. Deze mentale schatting vervangt de schriftelijke niet.

De ondervinding leerde ons, dat die balans zonder uitstel moet opgemaakt worden, bewaard blijven voor later omdat wij, naarmate wij "grote kuis" houden, kunnen bijvoegen wat we nog zullen ontdekken.

De korte uitleg van enkele welbepaalde gebreken geeft maar een flauw idee van de tijd die er nodig is om de intensiteit van de concentratie, die gij zult nodig hebben, voor de toepassing van deze stap aan uw alcoholprobleem.

Wij verwijzen u naar de passage uit het boek "Alcoholicus Anonymus" die heel speciaal handelt over de vierde stap. Ge zult er leren, hoe de stichters u aanbevelen te handelen bij het opmaken van uw morele balans.

Gij zult zien, dat het egocentrisme onder verscheidene vormen de echte basis is van onze moeilijkheden en dat de meeste uitingen van het egocentrisme zijn : de wrok – de oneerlijkheid – het vals medelijden – de jaloersheid – de kritiek – de onverdraagzaamheid – de angst en de gramschap.

De wrok (afgunst)

De wrok is gemeen aan al de alcoholisten. Wij zijn nooit veilig tegen de wrok en hoe subtiel de dosis ook is, veroorzaakt zij uitgebreide verwoestingen in alle richtingen en dit met geweldige vernietigende en onbepaalde krachten. De wrok is een waarachtige "springstof" in het "binnenste" van de alcoholist. De studie van het boek "Alcoholicus Anonymus" herinnert er ons aan dat de wrok vijand nr1 is. Hij vernietigt meer alcoholisten dan al andere slechten machten en krachten.

De wrok verwekt talrijke vormen van geestesziekte. Wij waren immers niet alleen mentaal en lichamelijk ziek, we waren ook geestesziek. Als de geestesziekte overwonnen is, herstellen we mentaal en geestelijk.

Als wij "onze" wrokken bezien of inzien, is het nodig de lijst ervan schriftelijk op te stellen. We vermelden de personen, de instellingen en de principes, die onze wrok veroorzaakten.

We vragen ons af waarom we een wrok koesteren tegen hen, in de meeste gevallen ondervinden wij dat onze eigenliefde, onze geldbeugel, onze verhoudingen, onze ambities aangetast of bedreigd werden. Daarom waren wij gekwetst en gerevolteerd.

Maak de lijst van uw wrokgevoelens, zie wie en wat gij in uw haat betreft. Onderzoek waarom gij die mensen of die dingen in de ben van uw wrok houdt. Vraag u af, of deze wrokgevoelens we de echte verantwoordelijkheden zijn in uw geval.

De stichters van AA brengen op deze vraag een zuiver antwoord:

Het is vanzelfsprekend dat een leven, dat diepe en bittere wrokgevoelens inhoudt, enkel kan leiden tot futiliteiten en droefheid: in de mate dat wij onze wrok dulden, verspillen wij kostbare uren, die we beter hadden kunnen gebruiken voor nuttige dingen.

De stichters leggen ons uit dat de wrok de geboorte en de groei van de geestelijke ervaring, die de enige hoop is van de alcoholist, beperkt. Dat zonder het licht en de warmte van deze ervaring de alcoholische krankzinnigheid ons terug overvalt en wij terugkeren naar de alcohol.

De oneerlijkheid

Zij, die er niet in slagen zich te hervatten met de hulp van AA zijn mannen en vrouwen die weigeren zich geheel te geven aan het programma en die “aangeboren” onbekwaam zijn om eerlijk te zijn met zichzelf.

Er is geen plaats voor oneerlijkheid in ons programma.

De oneerlijkheid moet totaal verbannen worden indien we willen lukken in AA.

De eerlijkheid met zichzelf, met God en de evenmens is het middenvak van de brug die de alcohol afgrond overspant en ons terugbrengt naar gelukkige en duurzame soberheid.

Zonder eerlijkheid wordt het AA programma een valse, onlogische en schijnheilige levenswijze. Het AA programma zonder eerlijkheid werkt negatief in op al de mogelijke beschermingen, die de alcoholisten hebben tegen het eerste glas.

Als de alcoholist niet eerlijk is met zichzelf, zal hij op een schone dag het eerste glas terugvinden en drinken.

De kritiek

De kritiek, negatieve en steriele wijze van oordelen, heeft geen plaats in AA. De kritiek is het zwarte schaap van de AA familie. Ze draagt de kiemen van ongesteldheid en opstand. Zij ontnemt de vrede van de geest en gelukkige soberheid.

Goede raad geven aan hen, die ons om advies vragen kan heel nuttig zijn, maar enkel onze eerlijkheid bepaalt de waarde ervan: ijdele kritiek is waardeloos. De kritiek is een ondeugd in strijd met de AA persoonlijkheid, die wij trachten te ontwikkelen. Het is geen medewerkende daad, die vriendschappelijke belangstelling toont, maar een vernietigende kracht die vals medelijden, jaloersheid en wrok verwerkt.

Ons gezamenlijk belang in AA is de soberheid. Kritiek kan noch het lid, noch de groep helpen om soberheid te verkrijgen of te behouden.

Het “zwarte schaap” zoeken, het kletsen, het roddelen kunnen vele constructieve inspanningen in AA vernietigen. Deze handelwijze heeft geen enkel nuttig doel en men moet ze dus controleren met inschikkelijkheid en begrip om onze neiging tot kritiek te beteugelen.

Indien je absoluut moet kritiseren, beperk u dan tot zelfkritiek.

Het vals medelijden

De alcoholist ziet in het algemeen in het vals medelijden geen bijzondere ziekelijke emotie. We voelen steeds behagen in verscheidene vormen van vals medelijden: de meest voorkomende vorm bestond in een soort persoonlijke ondervinding toen wij ten prooi waren van een verschrikkelijke “pijn in het haar”.

Een andere vorm van vals medelijden behelst de wrok en de gramschap, die veroorzaakt worden door reële of ingebeelde tekortkomingen, door oncontroleerbare gebeurtenissen, tegenspoed of ziekte.

Het vals medelijden is dikwijls een “open” opstand tegen ongunstige omstandigheden, die wij zelf schiepen en die wij alleen bestreden met de enige wapens van “verdediging van onszelf” (zelfdeernis) en een negatieve houding tegenover het leven.

Zolang we niet kunnen zien dat deze emotie een bewijs is van wrok en wij niet aanvaarden, dat ze ons een valse houding geeft tegenover het leven en tegenover hen die met ons leven, zullen we de noodzaak tot verbanning van het vals medelijden niet begrijpen.

De alcoholist moet zich kunnen vrijwaren tegen alle soorten wrok. Zijn geluk in het leven hangt af van zijn houding en van zijn dienstbetoon jegens anderen. Hij mag zich geen vals medelijden veroorloven door het nauw verband met wrok en minderwaardigheidscomplex. Hij vertraagt ook zijn herstel van het alcoholisme door zijn verstand te sluiten voor de prachtige en opbeurende omstandigheden die hem omringen.

Vals medelijden begunstigt het egocentrisme en belet de wil zich naar God te keren en een nauw verband met hem te zoeken. De emotieve rijpheid en de AA groei worden door het vals medelijden verlamd.

De uiterste vorm van egocentrisme is beroving van geloof en beperkingen van de geestesontwikkeling. Men moet de hulp van God inroepen voor de behandeling van dit zwaar karakter gebed.

De jaloersheid

Bitter weinig mannen en vrouwen ontsnappen aan dit emotief monster. Zijn breedte en zijn lengte zijn de angst en de verdenking. Zijn diepte en zijn hoogte zijn de gramschap en de beroving.

De jaloersheid op de reputatie, de persoonlijkheid, de kennis, het talent, het fortuin van een ander, knaagt zo aan het menselijk verstand dat het dit al een fatale kanker, bederft en vernietigt.

De nieuweling, die zich de tijd gunt om de jaloersheid te ontleden, vindt er een samenraapsel van al zijn kleine gebreken. Wij raden u ten eerste aan over te gaan tot zulke ontleding en u te overtuigen van de negatieve natuur van dit karaktergebrek.

Doorgrondt de jaloersheid en gij zult er al de trekken in ontdekken die voorkomen in de onweerstaanbare impuls om het eerste glas te nemen. Een nauwgezet onderzoek van de jaloersheid toont een groot aantal morele gebreken. Ze kunnen passief of latent verschijnen maar ze zijn er allen : de zeven andere.

Deze studie leert ons dat de angst en de beroving als het ware al die slechts neigingen “verankert”. Het is zeer geraadzaam deze veelzijdige emotie te vermijden door ze toch zo gemakkelijk de geestesgezondheid van een lid kan bederven en hem kan brengen naar een bittere wrok, een dodelijke haat en naar dronkenschap.

De onverdraagzaamheid

Het gemis aan verdraagzaamheid is, in sommige gevallen, de oorzaak van de onmacht van de alcoholist voor het eerste glas.

Eenzelfde situatie kwam voor als er een pijnlijke fysieke ongesteldheid bestond, als de werkelijkheid van het leven onze tijd en onze energie te zwaar belaste, als de mentale inspanning te intens was. Als de zaken slecht gingen, als wij leden aan aftakeling door alcohol overdaad of als we het hoofd te bieden hadden aan onaangename omstandigheden. We hadden het gevoel dat dit alles hun uiterste grens had bereikt. We konden het niet meer verdragen en als gevolg bedronken we ons.

We mogen evenwel nooit de “miserabele ’s anderendaags” vergeten, ook de wanhoop niet, die het gevolg was van onze onweerstaanbare impulsies tot drinken of de hulp van God niet vergeten toen deze omstandigheden verdwenen : we moeten nog hulp hebben om deze problemen op te lossen !

We mogen ons niet voorstellen, dat God onze problemen zal uitschakelen van de ene op de andere dag. Het beoefenen van de verdraagzaamheid maakt integraal deel uit van ons herstel.

De verdraagzaamheid spoort de geestelijke welvaart aan, verstevigt de emotionele stabiliteit en schept een gelukkige soberheid.

Verschijselen van onverdraagzaamheid bij een lid zijn geen goed teken. Ze wijzen op een evenwichtsgebrek en veropenbaren de symptomen van een onstabiele geestestoestand. Een verdraagzame houding, als zij redelijk op haar plaats is, weerspiegelt ons verstand en ons beleven van de AA filosofie als levenswijze.

De alcoholist heeft voortdurend de verdraagzaamheid van de maatschappij misbruikt. Hij heeft hier oneindig veel goed te maken en hij zou zijn gedrag volledig moeten veranderen door achting te tonen voor anderen telkens de kans hiertoe bestaat.

We geloven niet dat verdraagzaamheid in ongeschikte of onpassende omstandigheden logisch is. God gaf ons de mogelijkheid om het onderscheid te maken tussen goed en kwaad. We hebben de gave om ons te kunnen realiseren dat het even nadelig is slechte daden en gedachten toe te staan als goede daden en gedachten te verwerpen.

Bescheidenheid is broodnodig bij verdraagzaamheid. Indien we het AA programma als levenswijze toepassen, zullen we echter vlug ondervinden dat de personen jegens wie we onverdraagzaam waren, altijd bereid zullen zijn om ons op “de andere helft van de weg” tegemoet te komen.

De verdraagzaamheid jegens nieuwe en oude leden, die eerlijk trachten het AA programma te beleven, is hoogstnodig voor ons eigen herstel. Indien zij eerlijk trachten van het AA programma hun levenswijze te maken hebben ze recht op onze volle steun.

Het ware onverstandig geen verdraagzaamheid te beoefenen in omstandigheden, die we niet kunnen veranderen. Het AA programma stelt ons toch voor om te trachten de wil van God te verstaan. Het is goed mogelijk dat de omstandigheid, die jij niet kunt veranderen, tegen de wil van God, de hogere macht is.

Gij moet daarom dan, die niet te veranderen omstandigheden, niet onverdraagzaam bezien, maar juist dan, meer tijd en energie besteden aan een meer opbouwende en nuttige activiteit die gelukkige gevolgen kan hebben.

Mijn God

Geef mij de helderheid om de dingen te aanvaarden

Die ik niet kan veranderen

De moet om te veranderen

Wat ik kan veranderen

En de wijsheid

Om tussen beiden

Het onderscheid te maken

De angst

De neiging van de alcoholisten om de angst te verbergen als alcoholische factor, brengt de nieuweling ertoe het belang ervan te onderschatten bij het opmaken van zijn morele balans. Hij associeert helemaal ten onrechte, de angst met de lafheid en wil er niet van horen spreken. Nochtans was de angst grotendeels verantwoordelijk voor de alcoholische conditie en dit begrip is noodzakelijk voor het AA herstel.

De angst neemt een welbepaalde plaats in in het leven van alle mensen. Zonder angst had de primitieve mens niet kunnen overleven. De ondervinding had hem geleerd angst te hebben voor gevaarlijke en vernietigende elementen, waartegen hij onmachtig was. De angst heeft hem bijkomende kracht gegeven om deze elementen te vermijden of om er aan te ontsnappen.

Als men de angst gebruikt als praktisch middel tot eigen behoud, dan heeft men de “voorzichtigheid” en het “onderscheidingsvermogen” nodig voor de dagelijkse levenseisen. De angst bestuurt ons om veiligheidsmaatregelen te nemen en spoort ons aan om ons gezin te beschermen tegen armoede en ziekte. Door deze prikkel vinden wij de energie om huizen te bouwen, om te werken, om de realiteit te zien en om onze verantwoordelijkheid op te nemen.

Als alcoholisten hebben wij enkel sommige kwaliteiten van de angst gebruikt en hebben wij vooral zijn negatieve kwaliteiten aangewend om ons buitenmate te storten in de onrust, de schrik, de onbekommerdheid, de onveiligheid, de schrik voor gevaar of een kwaal die ons onvermijdelijk scheen. Vol schrik voor slapeloosheid of voor het alcoholisch ontwaken, verstoppen wij alcohol van de kelder tot de zolder.

De angst, dat onze toestand “gekend” zou zijn, maakte ons ten prooi aan onrust en onzekerheid. Wij leefden in constante onrust met aanhoudende (in)spanningen om onze toestand te verbergen, om leugens uit te vinden of om schuldeisers te mijden. De angst voor de overheid, de publieke opinie, om ons gezin of om ons werk te verliezen, geldelijke en zakelijke zorgen, ontnamen ons de geestesrust.

Deze negatieve elementen van de angst zijn zeker op hun plaats in onze morele balans. De verandering van onze persoonlijkheid hangt voor een groot deel af van ons begrip van deze emotie.

Het AA programma is niet gebaseerd op angst. Het is een levenswijze steunend op “een macht groter dan de onze” en op het begrip dat “een persoonlijkheid sterker dan de onze”, de angst en de gebreken van de alcoholist zal doen verdwijnen.

Wij hebben leden gezien, die getracht hebben de gelukkige soberheid te vinden door hun gedrag te wijzigen, enkel en alleen uit angst voor de alcohol. Zij zijn niet lang sober gebleven.

Wij hebben hen zien trachten zich te behoeden voor de alcohol, door de cafés te vermijden onder het voorwendsel, dat zij daar in verleiding kwamen. Hun pogingen hebben ons alleen geleerd, dat zulke abnormale ongerustheid alleen, een oneerlijke poging was om het AA programma te beleven en in realiteit het enkel een verzwegen wens was om toch nog te drinken.

Wij geloven dat elk plan om het alcoholisme te bestrijden door de alcoholist “te beschutten voor verleiding” niet lukken kan.

Als de alcoholist tracht te leven “onder een glazen stolp” kan hij misschien tijdelijk lukken, maar in het algemeen zal hij eindigen met een “uitschuiven”, een “hervallen”, rampzaliger dan ooit tevoren.

Daarom raden wij aan de plaatsen, waar men alcohol schenkt te vermijden, indien u een wettige reden hebt om er te zijn. Ga erheen of ga er niet heen volgens de omstandigheden maar wees zeker, dat gij op een soliede geestesbasis steunt alvorens te beslissen, en dat de reden waarom gij er gaat, echt eerlijk is.

God zal ons enkel helpen als wij gereed zijn voor herstel en er ons open en beschikbaar voor stellen. Maar wij weten wel, dat die drang zal terugkeren, en juist daarom mogen we niet afwachten om te handelen totdat “hij wederom is”. Wij moeten ons voorbereiden met geloof in ons programma, door gebed en overweging.

De eerste en tweede stap zijn heel nuttig om ons eraan te herinneren dat we onze angst moeten toevertrouwen aan de wil van God. Wij mogen onze onmacht tegenover de alcohol nooit vergeten, evenmin het zinneloos gedrag en het stuurloos leven dat de alcohol ons bracht. De natuur bevestigt deze theorie in en door alcoholische dromen, die soms zo realistisch zijn dat zij ons echte wroeging bezorgt en onze beslissing om de gelukkige soberheid te bekomen, nog meer prikkelen.

Wij moeten aanvaarden dat wij alcoholisten zijn. Dit aanvaarden is goed voor ons. Al onze leden moeten trachten zich te oefenen in een eerlijke realistische schatting van het kwaad, dat de alcohol hen veroorzaakte. We nemen aldus een gedeeltelijke verzekering tegen de mogelijke terugkeer naar de alcohol. Dit betekent geenszins het aanvaarden van de angst, maar wel het “verstand” om te trachten het hervallen in het alcoholisme te vermijden.

Wij hebben geen angst van alcohol. Wij kunnen in feite omgeven zijn met alcohol zonder nadelig gevolg, als onze geestesbasis stevig is en indien wij onze filosofie dagelijks beleven.

Wij moeten nochtans schrik hebben om alcohol te drinken en er evenveel schrik voor hebben als voor vergif. Zo versterken wij onze geest door gebed en ook door de mentale mogelijkheden die God ons gaf. Het verstandige gebruik van onze ervaringen, geleerd uit de kennis van ons alcoholisch verleden, is van onschatbare waarde voor ons herstel van het alcoholisme.

Wij komen niet in opstand tegen het feit dat wij geen vergif, in de algemene zin, mogen eten of drinken. De gelukkige soberheid zal veel gemakkelijker komen als we geleerd hebben de alcohol uit te schakelen en te bannen uit ons eten en drinken en hem te klasseren waar hij voor ons allen behoort : in de klasse der vergiften. Er is geen plaats in de AA filosofie voor onrust of angst.

Als alcoholisten waren wij vroeger nooit stabiel omdat onze problemen ons onoplosbaar schenen. De geestesprincipes van het AA programma hebben onze angsten en ongerustheid verbannen en vervangen door de vrede van de geest.

Wij zijn niet meer ongerust, noch angstig, een geestelijk uitstel werd ons verleend. Dit uitstel wordt dagelijks door God hernieuwd uit erkentelijkheid voor onze waardering voor zijn hulp en voor de onbaatzuchtige diensten, die we aan anderen betonen.

Ons tegengif voor de angst is geloof, niet het geloof misvormd door de angst, maar een totaal en geheel geloof in God, zoals ieder van ons hem ziet en aanvaardt. Het geloof in God is het meest effectiefste hulpmiddel om de angst, die de alcoholist domineert, totaal te verbannen.

De gramschap (woede, boosheid)

Men ken geen enkel geval aanhalen waar de gramschap ons voordeel opbrengt. Men zegt ons terecht, dat de gramschap een soort mentaal vergif is, dat de mogelijkheid heeft verwarring te scheppen in de geest en dat wij onder deze druk meer kans hebben om eventueel terug te keren naar de alcohol.

De gramschap is in tegenstrijd met onze filosofie en stoort het verstand. De rehabilitatie van de alcoholist is gestopt, zijn vooruitgang wordt onderbroken zolang de gramschap hem beheerst. De verschillende graden van gramschap, tussen de verontwaardiging en de woede, vormen verscheidene gevaren voor het lid, die zijn geest en zijn daden onderwerpt aan deze sterke emotie.

Het volgende uittreksel uit het boek "Alcoholicus Anonymus" voorspelt de nakende catastrofe voor hen die zich tot gramschap laten verleiden : "Indien wij werkelijk wilden leven, moeten wij ons bevrijden van de gramschap. Het morren en de razernij waren niet voor ons. Normale mensen kunnen zich misschien de weelde van dit gevoel permitteren, maar voor ons zijn de emoties vergif."

Een korte ontleding van deze emotie zal volstaan om ons te beletten er ons voor te behoeden. De gramschap bevat steeds het brandend verlangen om vriend of vijand te kwetsen. Het toppunt van gramschap bevat de impuls om te doden.

De alcoholist is een menselijke wezen. Hij zal altijd onderworpen blijven aan menselijke impulsen en hij zal dikwijls kwetsende en ergerlijke situaties moeten trotseren, maar hij mag nooit de verraderlijke natuur van de gramschap vergeten, evenmin als al de beperkingen die zijn meebrengt op de weg naar herstel.

Slotwoord

Wanneer wij onze balans opmaken, moeten wij steeds het feit voor ogen houden, dat wij alcoholisten zijn, die fysiek, mentaal en psychisch ziek zijn en dat wij er niet in gelukt zijn te herstellen door eigen kracht maar dat duizenden alcoholisten zich hersteld hebben door hun alcoholische persoonlijkheid te vervangen door de gelukkige en sobere persoonlijkheid van de AA levenswijze.

Bezield door deze gedachte, vragen wij aan de "macht groter dan de onze" om ons te leiden bij de opstelling van een minutieuze en moedige morele balans. Het is de vereiste stap voor ons verder herstel.

Zwarte punten

Het is nodig hier rekening te houden met het feit dat, in onze eerste inspanning om alles op te tekenen, sommige zwarte punten, die ons failliet veroorzaakten, ontbreken. Waarom? Eenvoudig omdat we er

niet in slaagden deze te zien. Ons mentaal en moreel zicht was te lang verblind door de tekortkomingen en alcoholistische spitsvondigheden.

We stellen u voor om in uw balans een blanco ruimte open te laten, deze ruimte voor te behouden voor al de zwarte punten die ge later zult ontdekken. Men moet zich echter niet verontrusten voor de voorlopig niet ontdekte gebreken. Het is nochtans goed de geest open te houden voor hun eventueel bestaan en het aan de AA levenswijze over te laten en ze te ontdekken.

Beknopt

Na besloten te hebben onze wil en ons stuurloos leven toe te vertrouwen aan de zorgen van God, verlaten we de “plaats van de stuurman” om over te gaan tot de inspectie van onze alcoholische persoonlijkheid.

We maken zelf onze balans : “Moreel, minutieus en moedig”, niet als psychiaters, maar als eenvoudige zielen, die een eenvoudig begrip van hun kwalen en gebreken nodig hebben, opdat God ons zou helpen om ze te verbeteren of om ze te doen verdwijnen.

De verandering van de AA persoonlijkheid begint vanaf deze eerlijke balans.

Het boek “Alcoholicus Anonymus” raadt ons aan zekere karaktergebreken, gemeen aan al de alcoholisten, te vermelden in een geschreven balans.

Deze balans wijst ons op de geestesziekte van de wrok en de oneerlijkheid, de jaloersheid, het wantrouwen, het vast medelijden, de angst, de gramschap en de valse hoogmoed, de schadelijkheid van de negatieve kritiek, van de onverdraagzaamheid.

We wekken ons ingeslapen geweten opnieuw dor deze egocentrische verwoestende gewoontes te catalogeren.

We ontwikkelen de mogelijkheid het goed en het kwaad te onderscheiden. Wij stoppen ermee anderen en onszelf te kwetsen door onze gekende gebreken af te leren.

Wij maken een eerlijke geschreven balans.

Deze balans kan het verschil betekenen tussen “soberheid” en “dronkenschap”.

De vijfde stap : We beleden God en bekenden tegenover onszelf en tegenover iemand die ons vertrouwen won de juiste omvang en aard van onze tekortkomingen.

Als wij oprecht en eerlijk waren in het opstellen van onze persoonlijke balans hebben we een lijst gemaakt met onze karakter gebreken. We gingen over tot hun ontleding en hebben een dossier gemaakt van de schade die wij aan anderen berokkend hebben. We hebben nu de lijst van onze tekortkomingen en onvolmaaktheden. We hebben de namen van de personen die geleden hebben door ons stuurloos leven en ons zinloos gedrag.

De feiten wijzen op sommige gebreken in ons leven, ze vormen het dossier dat we opmaakten van onze tekortkomingen. We hebben aldus de zwakke punten gevonden en we hebben ons niet alleen voorgenomen ze uit te wissen, maar ook een plan te maken dat herstel en geluk zal brengen aan de mannen en de vrouwen die geestelijk, fysiek en financieel schade leden als rechtstreeks gevolg van ons alcohol misbruik.

De vijfde stap is een voorbereiding tot het herstel, dat we moeten doen als wij de schikkingen van de negende stap toepassen. Het eerherstel is noodzakelijk en we zullen het doen.

De juiste natuur van onze zwakheden is aanvaard door God, in onszelf en ook besproken met een derde persoon. De alcoholische redenering verzet zich tegen deze eerlijke procedure en ontkent de noodzakelijkheid om iets aan een ander mens te bekennen.

De stichters van onze beweging kenden de waarde van deze operatie. Ze wisten heel goed dat, alleen als wij ons daaraan onderwierpen, wij de nederigheid en de geestelijke inspiratie konden krijgen voor de verdere ontwikkeling van onze AA levenswijze.

De meesten onder ons vinden het pijnlijk onze persoonlijke balans op te maken. Het is daarom dat wij, na aan God de dwalingen van ons verstand en van ons vroeger alcoholisch gedrag bekend te hebben, het niet meer nodig vinden verder te gaan. We zeiden : "God kent onze geschiedenis – Hij heeft ons vergeven." En de zaak was afgelopen. Dit is een alcoholische redenering "met wat suiker erbij". Zij volgt het oude spoor en is maar een uitvlucht, een nieuwe manier om aan onze verantwoordelijkheid te ontsnappen.

We moeten onze geheimen, zolang in onszelf gesloten, aan een ander persoon toevertrouwen, indien we de vrede van de geest, het zelfvertrouwen en het zelfrespect willen terugvinden. De nederigheid die deze stap ons brengt, is noodzakelijk voor ons toekomstig welvaren. We krijgen geen geestesinspiratie en we zullen de bevrijding van de angst en van de onrust niet kennen, zolang "wij het stof niet uit de hoeken" halen. We moeten stoppen met de mensen te vermijden en beginnen de feiten en de problemen onder ogen te zien als we bevrijd willen worden van de gejaagdheid en de druk die we tot heden ondervonden.

De vijfde stap is een vitale stap. Hij vergt actie, die een werkelijke geestelijke heropstanding meebrengt omdat het geloof omgezet wordt in daden.

Indien deze stap u moeilijk lijkt (en het is normaal dat het pijnlijk schijnt), bedenk dan dat jij geen uitzondering bent. Verscheidenen onder ons hebben dezelfde reactie gehad. Maar deze reactie is nochtans niets anders dan de reflexen van de stervende alcoholische persoonlijkheid, die nog zoekt te vluchten voor de realiteit. Er is immers zo weinig tijd verstreken tussen de plotse verandering van de

oude alcoholische redenering naar het nieuwe gedrag, noodzakelijk voor onze rehabilitatie. We worden nog onbewust beheerst door onze oude gedachten.

Maar : het zijn nog enkel voorbijgaande opstandige gedachten. Zij zullen spoedig de plaats moeten ruimen voor de edele kracht van onze nieuwe filosofie als we ons verstand openhouden, als wij geloven dat God ons zal helpen de goede oplossing voor ons probleem te vinden.

De vijfde stap wijst ons heel duidelijk de actie aan die we moeten ondernemen.

Als "Het" ogenblik gekomen zal zijn, vraag dan een onderhoud met eender wie, die buiten AA uw geschiedenis verstaan kan zonder er door beïnvloed te worden. Wij moeten die echter niet wagen met personen, die onze confidenties niet kunnen bewaren. Om deze reden is de priester, de psychiater of de dokter onze beste waarborg. De meesten van deze mensen, beroepsmensen, zijn aangewezen en ze zullen vereerd zijn door het vertrouwen dan we in hen stellen, als ze onze geschiedenis zullen horen.

Er is geen tijd bepaald voor deze stap. Men moet handelen zonder zich te haasten. Het is geen formaliteit, die men zo maar moet volgen.

Er zal bij alle eerlijke leden, die zich totaal verlaten op de AA filosofie, een ogenblik komen dat ze heel duidelijk zullen aanvoelen dat ze gereed zijn. Als dit ogenblik komt, moet men zonder uitstel handelen. De vijfde stap dan uitstellen tot later is onvereenigbaar met ons herstelprogramma.

Indien er in uw geest twijfel bestaat omtrent het ogenblik om deze vijfde stap te zetten, doe het dan onmiddellijk. Het is veel beter de stap te doen, zelfs indien ge denkt niet volledig gereed te zijn, door hem uit te stellen en hem dan misschien nooit meer te zetten.

Vele leden, die verscheidene jaren sober zijn in AA, beschouwen het opnieuw praktiseren van tijd tot tijd van deze vijfde stap, als een hulp om hun gelukkige soberheid te bewaren. De vijfde stap geeft een geestelijke en mentale verkwikking. Hij moet volgens hen periodiek gezet worden.

Gij zijt nu verbonden in een transactie met God en met een ander mens, indien uw balans eerlijk is en gij bereid zijt uw hoogmoed terzijde te zetten, dan zullen al uw karaktergebreken belicht worden tot zelfs in de meest verborgen hoekjes van uw verleden.

Gij hebt geen enkele reden om te twijfelen aan de psychologische en geestelijke waarde van deze vijfde stap. Ge zult beloond worden voor uw inspanningen en ge zult geen woorden vinden om uw geluk uit te drukken. Het begrip van deze dingen kan enkel komen door ondervinding.

De interpretatie en diepe betekenis van de overgave van onze tekortkomingen aan God, aan onszelf en aan een ander mens is mooi uitgedrukt in de volgende zin in "Alcoholicus Anonymus".

"Eenmaal deze stap gedaan, zonder beperking, zijn we met vreugde vervult; we kunnen de ganse wereld in de ogen zien. We beginnen de nabije tegenwoordigheid van onze schepper te voelen.

We hadden reeds enig geloof maar nu beginnen we een ware geestesondervinding te hebben.

Beknopt

De gedaanteverwisseling van de oude alcoholische persoonlijkheid tot de nieuwe AA persoonlijkheid wordt zichtbaarder eenmaal de vijfde stap gezet.

We zijn werkelijk beïnvloed door de eenvoud van dit doeltreffend geestemiddel dat het instrument was voor het begin van ons geestesontwaken.

Deze stap is een rechtstreekse uitdaging voor onze eerlijkheid, voor onze nederigheid en een rijke ervaring als we onze fouten konden bekennen aan een derde persoon.

Het is de enige stap van het programma, die zegt wat te doen nadat we hem gezet hebben. We lezen in het boek "Alcoholicus Anonymus" volgende raad :

"Terug thuis, vinden we een plaatsje, waar we rustig kunnen zijn gedurende een uurtje. We herdenken aandachtig wat we gedaan hebben. We danken God uit het diepst van ons hart dat hij toegestaan heeft hem beter te kennen. We nemen het boek uit de kast en openen het op de bladzijde van de twaalf stappen. We lezen aandachtig de vijf eerste stappen, we vragen ons af of we niets vergeten hebben want we bouwen nu een boog waaronder wij kunnen doorgaan als een vrij mens. Is ons werk stevig genoeg tot hiertoe?

Liggen de stenen wel op hun juiste plaats? Waren wij niet gierig met het gebruik van cement voor de fundering? Hebben we getracht mortel te mengen zonder zand? Indien we nu op een voldoende wijze kunnen antwoorden, zijn we gereed voor de zesde stap."

De zesde stap : Wij waren volkomen bereid al onze karakterfouten in Gods handen te leggen.

De zevende stap : Wij vroegen hem ootmoedig onze fouten te verbeteren.

Het is maar als wij de vijfde stap volledig gezet hebben, als wij de nederigheid volledig beoefenen en als ons zelfrespect hersteld is door onze bekentenis van de juiste aard van onze fouten aan God en aan een ander mens, dat we in de geestesvoorwaarden zijn om eerlijk de zesde en zevende stap toe te passen.

Deze daad geeft een tot dan ongekend gevoel van morele kracht. Voor de eerste maal staan we voor onze echte persoonlijkheid. Deze persoonlijkheid, waarvan de wortels een onuitputtelijke bron vonden van zekerheid, kracht en veiligheid.

We vinden door het doen van de stappen een nieuwe vrede, een bevrijding van de spanning en de ongerustheid : wij plaatsen immers onze verkeerde handelingen, beoordelingen en karaktergebreken in de handen van God. Wij vragen hem deze uit ons leven te verbannen. We werken in nauw geestesverband met God. Wij ondergaan een intens gevoel van nederigheid dat ons aanspoort om aan God te vragen, ons te erkennen en ons te helpen.

Het begrip van het geestelijke, het gevoel van de nabijheid van God dat voortspuit uit het eenvoudige inroepen van zijn hulp, onze goede wil om bevrijd te worden van onze oude gedachten en egoïstische gewoonten, zijn de essentiële elementen voor het volbrengen van deze stappen.

De geesteshygiëne en de geestelijke kuis, die we gedaan hebben door onze morele balans in de vijfde stap, worden vervolgd en bereiken hun hoogtepunt in de zevende stap als wij onze wil volledig aan God onderwerpen en hem al onze morele gebreken toevertrouwen.

De bijzondere doeleinden van de zesde en zevende stap zijn :

1. Een intiem contact verwezenlijken met de "Macht groter dan de onze".
2. Ons vervolmaken in het praktiseren van een onbaatzuchtig gebed.
3. De gebrekkige kanten van ons karakter zien.
4. Hun verwijdering wensen
5. Al deze karaktergebreken volledig van God overlaten.
6. Geloven dat God die verwijderen kan.
7. Hem vragen om ze alle van ons af te nemen.

De resultaten die we verwachten door het nastreven van deze doeleinden zijn de volgende :

1. Wij zijn bereid de wijze te aanvaarden waarop God de dingen leidt. Wij walgen van de manier waarop wij ons leven leiden. We willen ons leven niet meer richten naar de lijn van onze gebrekkige karaktertrekken.
2. We zijn bereid een plan op te maken om ons egocentrisme te verbannen door een constant contact met God te verwezenlijken.
3. Wij voelen ontgoocheling en wroeging ingevolge onze alcoholische zeden en wij zoeken een spirituele inspiratie die ons een inwendig gevoel zal brengen van veiligheid en vertrouwen.

4. Ons gebed is gegroeid – onze harten en onze zielen gereinigd – we kunnen bidden zonder egoïsme.
5. We zijn beziel met een geestelijke moed zonder angst voor het leven.
6. We stoppen met onszelf te misleiden en anderen te bedriegen. We willen God een eerlijke kans geven om de hinderpalen, die ons beletten hem en onze medemens nuttig te zijn, uit ons leven te bannen.
7. Hieruit vloeit dan de verdwijning van de slechte trekken uit ons karakter en het bezit van geestesvrede en soberheid.

Door het volledig inzetten van de vijf eerste stappen, hebben we geleidelijk aan de geesteshouding en het gezond verstand gevormd die nodig zijn voor de volledige realisatie van de zesde en zevende stap. De kennis van de alcoholische ziekte spoort ons aan ons naar God te keren om hulp. De alcoholist moet bidden.

Er bestaat geen klassieke formule van gebed voor de alcoholisten. De wroeging over vroegere fouten en een oprecht inzicht om deze te herstellen, zullen ons de wijze van gebed aantonen.

We komen alleen naar God als zieke mensen, we zoeken geen alibi's. We verdedigen ons niet. We verschijnen voor hem, verpletterd onder de last van het alcoholisme.

We vragen hem om vergiffenis voor het onrecht dat we aandeden. We vragen hem zijn bescherming tegen vals medelijden, wrok en iedere andere vorm van egoïsme. We vragen wijsheid en het nodige begrip om zijn wil te kennen.

We vragen de geestelijke en lichamelijke kracht om zijn wil te volbrengen. Onze gebreken aanvaardend, bidden we eerlijk tot God om deze uit te schakelen.

Het gebed is een driedubbel contact met god. Door het gebed vragen wij, krijgen wij en danken wij. We danken hem voor onze soberheid, voor AA en voor zijn stichters.

Er is niets buitengewoons in het gebed van een alcoholist tot god. Het is doodeenvoudig een eerlijke transactie waarin de alcoholist niets te verliezen heeft, maar waaruit voor hem de soberheid, een eenvoudig gedrag, de vrede van de geest, zijn geluk en dat van zijn gezin volgen.

Er bestaat in ieder van ons een sluimerende kracht, die zich ontwikkelen kan door het bewust contact met god. Dit contact vervangt de angst en de alcoholische zwakheid, door de geestelijke macht en begrip. Door dit middel wordt het AA mirakel mogelijk.

De zesde en de zevende stap zetten is het contact benutten dat duizenden alcoholisten nederig hebben gebruikt om hun karaktergebreken uit te schakelen. We vinden in deze 2 stappen de hamer en het aambeeld, waarmee wij de schakels zullen smeden, die de ketting vormen voor de nieuwe persoonlijkheid, die we moeten worden. Zonder deze stappen is onze rehabilitatie onmogelijk.

Beknopt

Het herstel van onze geestelijke en lichamelijke gezondheid is in rechtstreekse verhouding tot onze aanvaarding van "behoefte om hulp" en van onze goede wil om aan onze rehabilitatie te werken.

Beschadigde hersenen en weerspannigheid zijn de enige beperkingen voor ons herstel.

Men kan weerspannigheid herkennen aan een geestelijke houding die strijdig is met :

- a. Een juiste appreciatie van ons eigen persoontje

- b. Samenwerking
- c. Eerlijkheid
- d. Verdraagzaamheid
- e. Vergiffenis
- f. Geloof
- g. Onbaatzuchtigheid en onbaatzuchtig gebed

Weerspannigheid maakt onze ziekte eeuwigdurend.

Het herstel van de alcoholist hangt af van de uitsluiting van de weerspannigheid.

De zesde en zevende stap bevelen u een goddelijk type van heilkunde aan. Het eenvoudig gebed wordt het geestelijk ontleedmes waarvan god zich bedient om de beschadigde delen uit onze zieke persoonlijkheid te verwijderen.

Alleen een “totale overgave” kan ons de zekerheid geven van een pijnloze en gelukke operatie.

De “totale overgave” van onze gebreken aan een hogere macht is geen verborgen daad van een “defaitist” maar de verstandige daad van een alcoholist, die zijn angst en zijn zwakheid wil vervangen door geestesmoed, begrip, kracht en de gelukkige soberheid.

We vroegen hem, ootmoedig, onze fouten te verbeteren.

De achtste stap: We maakten een lijst met de namen van allen die door ons schade of leed hadden ondervonden en verklaarden ons bereid dit zoveel mogelijk goed te maken.

De negende stap: We deden dit onmiddellijk, behalve wanneer dit hen of anderen opnieuw zou kwetsen.

Het doel van de achtste en de negende stap is een uitleg te geven en gedragslijn aan te duiden. Een praktische gedragslijn om de tekortkomingen en de schade, aan anderen berokkend door ons alcoholmisbruik, op rechtstreekse wijze te herstellen en terzelfder tijd om ons terug harmonieus te binden met het leven en de maatschappij.

De praktijk van de AA-filosofie geeft ons de nodige middelen om dit doel te bereiken. Een levenswijze waardoor de alcoholist zijn vroegere fouten kan vergeten, de tekortkomingen herstellen die hij berokkend heeft aan zijn gezin en zijn familie en dit, in de mate dat hij zichzelf herstelt van lichamelijke, mentale en geestelijke verwoestingen veroorzaakt door alcoholisme.

De meeste alcoholisten gaan akkoord over de doeltreffendheid van onze filosofie, maar gelukken er niet in er al de voordelen uit te halen omdat zij hun alcoholistische ziekte niet naar juiste waarde schatten. Daar zij zich niet als zieken beschouwen zien zij ook de reden niet om zich de opofferingen op te leggen die nodig zijn om te genezen.

Hun weerspanning in het aanvaarden van hun geestenziekte schept onverschilligheid tegenover het "eerherstel". Leden van AA zullen hun alcoholisme niet bedwingen en hun rehabilitatie niet verkrijgen door een eenvoudige toetreding tot de principes van AA. Ze zullen zich alleen herstellen op voorwaarde dat de AA-principes beleven.

Deze twee stappen staan in nauw verband:

- We hebben de lijst van hen, wie we schade berokkenden
- We hebben de lijst van onze wrokken
- We hebben de lijst van hen tegenover wie we financiële verplichtingen hebben.

Weinigen onder ons beseffen, dat onze namen geschreven staan, bovenaan de lijst van de personen, die we schade berokkenden. Als we dit programma willen beleven, moeten we eerst en vooral eerherstel doen aan onszelf, aan ons geschokt gestel, aan onze verwoeste geest en aan onze onrustige ziel.

Het is niet moeilijk een lijst op te maken van personen, die geleden hebben omdat we dronken. Het echte vraagstuk bestaat erin een geestestoestand te verwerven, waardoor we erkennen dat we schade hebben berokkend en dit met de eerlijke wens die schade te herstellen.

De negende stap zet men niet gemakkelijk en ook niet zeer snel.

Het aanvaarden van het AA-programma als levenswijze is het begin van het herstel. Dit herstel is van nature uit zeer beperkt.

Want het is pas na verscheidene maanden in AA geleefd te hebben en onze soberheid verstevigd te hebben door een goede fundamentele kennis van het programma, dat we de geestelijke moed en het begrip verkrijgen die nodig zijn om discreet de schade die wij berokkenden te herstellen.

Verscheidene hinderpalen beperken het beleven van deze stap. Sommige leden stellen de toepassing van de negende stap onbepaald uit. Dit moet vermeden worden. Sommigen zijn te angstig om het op te bouwen, om zich te vervolmaken. Bedenk wel, dat er in de meeste gevallen, een gans leven nodig zal zijn om deze negende stap te volbrengen.

Er zijn leden die, onder impuls van die nieuwe persoonlijkheid die ze ontwikkelden, zeer emotioneel worden en behandelen onder de "inspiratie van het ogenblik". Hun voorbarige actie is van aard om de uitvoering van de negende stap te beletten.

De hoogmoed vormt een andere zware hinderpaal.

Verwarring, als gevolg van een onvolmaakte interpretatie van het doel van deze stap komt gemakkelijk voor. De steun van oudere leden, indien u ze raadpleegt, zal zeer nuttig zijn als er zich moeilijkheden voordoen. Handel niet met "haast" of "twijfel". Vraag de mening aan de ouderen. Maak met Gods hulp, een actieplan en begin uw tekortkomingen te herstellen. Overweging en gebed zijn nodig om eerherstel te doen.

Geen eerherstel moet gedaan worden, indien het niet voorafgegaan is door gebed, omdat anders de echte intentie en de ware doelmatigheid zal ontbreken. Het bewust contact met God, in verband met ons eerherstel, zal niet alleen een betere uitslag waarborgen, maar ons tevens helpen de eerherstelling te onderscheiden van die, "die anderen opnieuw zouden kunnen kwetsen".

Omzichtigheid is geboden in deze zaak.

De tegenwoordigheid van God in ons leven verandert en veredelt onze geestelijke en lichamelijke activiteiten. Het geeft ons de "nederigheid", die we zo nodig hebben om eerherstel te kunnen doen en prikkelt ons om deze richting in te slaan. "We trachten orde te scheppen in ons leven. We doen dit door ons te plaatsen in dienst van god en van de mensen uit ons midden en dat dan in hoogst mogelijke graad."

Nu stelt de vraag zich : "Welke mensen en namen vermelden we op deze lijst?". "Hoe pakken we het aan om eerherstel te doen bij deze mensen?". "Welke manier zullen we volgen?".

We vinden het antwoord op deze vragen in het boek "Alcoholicus Anonymus". De korte inhoud, die volgt op de raadgevingen vermeld in het boek, is niet volledig en moet door ieder lid opgemaakt worden in het licht van zijn persoonlijke noden. We denken dat het onmogelijk is dit complexe onderwerp volledig te behandelen, maar we geven enkele suggesties en voorbeelden om u te helpen.

Onze lijst bepaalt "vier" categorieën van mensen en geeft uitleg over een vijfde categorie waaraan we eerherstel moeten brengen. Deze vijfde categorie, die meestal niet vermeld wordt op de lijst met eerherstel, moet echter worden bekeken zo we de permanente soberheid willen bereiken.

Groep 1: De vrienden

We vinden in deze groep mensen, die onze vrienden waren, collega's, enz. De mensen aan wie we vriendschap hadden moeten betuigen, maar met wie we onze relaties hebben verbroken uit wrok, hoogmoed of om hun ingebeelde tekortkomingen.

De aan te wenden techniek om deze mensen te benaderen is gebaseerd op de eerlijkheid. Onze benaderingen moet “kalm, vrij en open” zijn. Ons doel is deze mensen te overtuigen van onze goede voornemens en hun te verzekeren, dat we spijt hebben van onze oneerlijke manier van handelen.

We leggen aan deze personen uit wat onze alcoholische ziekte is en de invloed van het gevoel en de wrok op onze soberheid. We zeggen hen onze goede voornemens, we vragen vergiffenis en hun medewerking voor onze toekomstige verhoudingen.

Ons doel: Goede wil scheppen en hun vriendschap herwinnen. Zorgvuldig vermijden wij, bij eender wie, de indruk te wekken dat we godsdienstige fanatickers zijn. We verbergen het geestelijk aspect van onze handelswijze niet en verloochenen god niet indien hij ter sprake komt in het gesprek.

We trachten geen eerherstel te doen aan hen “die nog lijden onder recente onrechtvaardigheden onzentwege” en we doen nooit eerherstel dat mogelijks een ander persoon kan kwetsen of schaden.

Het gebeurt zelden dat onze voorstellen verworpen worden. Indien wij in de verzoening niet lukken, of geen goed onthaal of gehoor vinden, laten we de zaak doodgewoon vallen met de hoop nochtans dat onze soberheid en toekomstige verhoudingen, de breuk zal herstellen.

Het bijzonderste punt, dat we moeten gedenken is dat we een plicht volbrengen zodat we niet ontroerd of ontmoedigd worden door brutaal of onaangenaam onthaal. Het doel van ons bezoek was enkel een overeenkomende stemming te verkrijgen. Is geen enkel geval mogen we ons laten verleiden tot gramschap of wrok.

Groep 2: De familie

De mensen, die tot deze groep behoren, zijn in het algemeen ons gezin, onze familie. Klassieke voorbeelden zijn de echtgenote of echtgenoot van de alcoholist. Verder zijn er : de moeder, de vader, de broers, de zusters en dikwijls de vrienden van wie het leven “een voortdurende opwindende rusteloosheid” was door onze egoïstische onbedachte gewoontes. We waren als “cyclonen stromend door het leven van anderen”, harten brekend en “goede relaties” dodend. De schade, die we aan onze familieleden toebrachten, duurde vele en lange jaren en er zullen vele jaren nodig zijn om die te “herstellen”. De benaderingstechniek is geen probleem tenzij het gezin uiteen viel en de “scheiding” het contact tot herstel onmogelijk heeft gemaakt.

Zelfs dan zal de alcoholist voordeel hebben met het beleven van het programma: zijn herwonnen soberheid komt in het algemeen toch ter ore van de gekwetste personen. Er zal dikwijls lange tijd nodig zijn om in een ontmoeting te lukken, maar in het algemeen kunnen de nodige schikkingen getroffen worden. Dikwijls is men geneigd dit schriftelijk te doen, maar het rechtstreeks contact is wenselijk, telkens als het mogelijk is.

Indien de “haard”, het “gezin” nog ongeschonden is, indien het gezinsverband nog bestaat zal het gezin van het lid, zijn wens om zijn alcoholische ziekte te behandelen, begrijpen en zeer zelden mislukken zij erin om hem of haar te steunen in zijn besluit en pogingen.

Het is zeer belangrijk dat de familie het boek “Alcoholicus Anonymus” leest om begrip te krijgen van het alcoholisme en de methode, voorgesteld in ons ‘programma’, te kennen en te begrijpen. Zijn eerherstel aan zijn familie is doeltreffender en wordt gemakkelijker als de familie begrijpt wat de alcoholist zinnens is te doen. Onze soberheid is een zegen voor de persoon van groep 2.

In het algemeen is dit het beste eerherstel dat we konden doen, nochtans is het hier maar een gedeeltelijk eerherstel, dat nog moet gevolgd worden door andere goede en soms delicate daden.

Onze soberheid op zich zelf is hier niet voldoende. We moeten terug attenties hebben voor onze familie en ons gezin. We moeten overeenkomst en samenwerking in onze gezinnen brengen. Hier zullen de bewijzen van onze liefde voor ons gezin en het verlangen naar meer eerbaarheid van groot belang zijn.

De “onherstelbare schade” komt ook voor indien men dit geval ontmoet, kan het enkel behandeld worden met de “juiste en bepaalde uitdrukking van onze goede wil” om dit te verhelpen (indien mogelijk is). We verdagen of stellen het eerherstel niet uit, als het ons mogelijk is.

Seksualiteit maakt het leven van veel alcoholisten ingewikkeld. Het eerste wat we moeten doen voor de oplossing van het probleem is “de kwaal met wortel en al” verwijderen. Eerlijkheid is de belangrijkste factor in het leven van onze leden, en eerlijkheid laat geen plaats open voor overspel.

We moeten erop letten dat anderen, bij het regelen van deze problemen niet te kort doen. We moeten de grootste tact hebben bij het regelen van deze problemen, als we eerherstel doen.

Jaloersheid, als ze opgewekt wordt, vormt een grote hinderpaal voor ons programma. Men moet dan handelen met gezond verstand, overweging en gebed. We geven deze zaak in de handen van god en worden dag geleid door zijn inspiratie en zijn wil.

Groep 3: de schuldeisers

“Wij mijden onze schuldeisers niet.”

Onze schuldeisers kennen in het algemeen onze alcoholische overdaad. Zo niet, dan moeten we “de kaarten op tafel leggen”, indien het ons onmogelijk is om terug te betalen dan moeten we de best mogelijke regeling treffen.

We kunnen een datum bepalen, waarop we beginnen te betalen, of indien mogelijk kunnen we beginnen met voorschotten te geven, zelfs heel kleine in afwachting dat we financieel in staat zijn deze te vermeerderen.

Het voornaamste is dat we tot een overeenkomst komen. We moeten nochtans in dit geval ons gans rustig kunnen voelen want anders zal de angst ons terug naar de alcohol brengen. Als de schuldeiser de aard van onze alcoholische ziekte begrijpt, zal hij zich gemakkelijk realiseren dat hij geen terugbetaling mag verwachten tenzij we sober leven en onze soberheid behouden. Hij zal meestal onze voorstellen met begrip aanvaarden.

Groep 4: de overledenen

Het gebeurt dikwijls dat de schade die die wij berokkend hebben aan overleden familieleden of vrienden, ons ertoe bracht onszelf streng te veroordelen. Dit is een slechte gedachte die gebrek aan wijsheid vertoont: er is immers geen enkel hulpmiddel in dergelijk geval.

We moeten het nutteloze van onze wroeging inzien on in deze gevallen onherstelbare schade te herstellen. Men mag niet toelaten dat de fouten van het verleden onze toekomst zou beperken.

We redeneren aldus. De berokkende schade zal ten dele hersteld worden door de nieuwe filosofie die we beleven en zo we geen eerherstel kunnen doen aan overledenen, wij anderzijds wel eerherstel kunnen doen aan onze levende familieleden.

Indien het mogelijk is – in deze gevallen – eerherstel te doen, moeten we ons tot god wenden door het gebed. We vragen hem om onze goede wil te willen zien en ons de schade, die we anderen berokkenden, te willen vergeven.

Er is dan nog het eerherstel dat we aan god dagelijks moeten doen. Dit wordt een automatische verplichting, dit is de eerste vereiste van ieder der 12 stappen.

Het AA-programma is een geweldig eerherstel verdeelt in 12 delen.

Alvorens we onze tekortkomingen aan anderen kunnen herstellen, moeten we de bron van morele en fysieke schade welke wij onszelf toebrachten, droogleggen. Het alcoholisme is onze ziekte. Deze ziekte verklaart de tekortkomingen die we aan onze families, onze vrienden, onze afgestorvenen aandeden. Ze verklaart onze schulden. Zij is verantwoordelijk voor onze benarde fysieke conditie. Ze bracht ons een misvormd inzicht, een onzinnig gedrag en een geestesziekte.

Wij doen eerherstel aan onszelf, aan de persoon die we waren alvorens alcoholist te worden, door het begrip van onze ziekte, door de verbetering van ons karaktergebreken, door hun verbanning uit ons leven, door een verstandige verzorging van ons lichaam, door het herstel van onze mentale uitrusting, door midden van soberheid, door de behandeling van onze geestesziekte, door middel van beroep op begrip en uitvoering van de wil van god.

Ons herstel hangt af, en zal gans ons leven afhangen van de praktijk van het eerherstel.

We zijn dikwijls geneigd onze balans over te belasten met armzalige tekortkomingen, reeds lang vergeten en zonder groot belang. Een eerherstel van deze aard, zal nooit een einde nemen. Men moet deze nietszeggende tekortkomingen vergeten.

Verschillende onder ons waren in onzekerheid over de opportuniteit van zekere eerherstellingen. De maatstaf, die u in zulk geval moet gebruiken, is uw geweten. Indien één tekortkoming u bekommert, moet ge zonder twijfel er eerherstel voor doen.

De personen, vermeld in de bespreking van deze stap, vormen de volledige lijst niet van hen, waaraan we een eerherstel moeten doen. Er zullen er zeker nog andere zijn. We zullen ook moeten vaststellen, dat door het gedurige plegen van nieuwe vergissingen in ons leven, we steeds zullen geroepen zijn om opnieuw eerherstel te doen aan mensen die reeds op onze lijst voorkwamen.

De negende stap laat ons toe veel gekwetste en veel gebroken vriendschapsbanden te herstellen. Hij brengt vrede en geluk in het leven van hen die geleden hebben door ons alcoholisme. Zijn grote macht tot eerherstel heeft ook het leven bepaald van duizenden alcoholisten ten gevolge van het geestesontwaken dat ze kenden.

Door deze stap hebben vele alcoholisten hun zelfrespect teruggevonden. Ze kregen opnieuw moed en vertrouwen en ze hebben hun verantwoordelijkheid opnieuw durven opnemen. Ze voelden de innerlijke tegenwoordigheid van god en mijn zijn tegenwoordigheid, kwam de verwezenlijking die hun leven opnieuw ordende.

Beknopt

Men onderschat teveel het belang van het “eerherstel” in de soberheid van de alcoholist. Als wij deze scheppende, persoonlijke verantwoordelijkheid opnemen, volgen er voor ons meerdere winsten.

De morele vitaliteit, de morele gezondheid en de geestesontwikkeling worden geprikkeld. Er volgt een rechtschapen persoonlijkheid dank zij een harmonieuze relatie met god, met onze omgeving en met de omstandigheden van het dagelijkse leven.

De soberheid alleen kan dit niet verwezenlijken. De soberheid is maar een gedeeltelijk eerherstel. Ze voldoet niet aan onze verplichtingen tegenover hen, die we kwetsen en er is geen voldoende vergoeding voor de schade die we hen berokkend hebben.

De weigering om eerherstel te doen vermeerdert dikwijls onze tekortkomingen jegens hen en vervult ons met ontevredenheid en strijdlustigheid. Het kan aldus een permanent terugkeren naar de alcohol tot gevolg hebben.

De gelukkige soberheid is onze enige hoop op herstel.

We verkrijgen die door eerlijkheid en een goede intentie.

We zetten de dingen “op punt” met god en met de mensen, vermeldt in onze morele balans.

We betalen onze schuldeisers.

We vormen ons geweten door gebed en meditatie.

We beginnen eerherstel te doen, waar we dit moeten doen, met uitzondering van het eerherstel, dat anderen opnieuw zou kunnen kwetsen.

We handelen met goed wil en geloof, ons steeds eraan herinnerd, dat de tijdelijke soberheid maar een gevolg is van het maar half beleven van de achtste en de negende stap.

De tiende stap: We maakten er een gewoonte van onszelf te onderzoeken en erkenden terstond de fouten die we hadden gemaakt.

De tiende stap is één der stappen tot behoud en onderhoud van de soberheid.

Zijn doel is ons te herinneren dat de morele tekortkomingen, die we ondervonden door het praktiseren van het egoïsme, wrok en angst, problemen blijven waaraan we dagelijks het hoofd moeten bieden, dat ze zware bedreigingen blijven voor onze soberheid.

AA raadt ons aan, dagelijks de balans op te maken, juist om onze slechte gedachten en slechte daden te ontdekken. Het aanvaarden van onze dwalingen is van onschatbare waarde bij het opmaken van deze balans.

George A Dorsey brengt een belangrijke informatieve bijdrage betreffende de onstabiele van de menselijke natuur, als hij zegt: "De mens is een fenomeen dat steeds evolueert. Hij is een onderneming in volle uitbreiding, hij heeft zijn wetten, hij herzielt zijn formule en hij hervormt zijn normen naarmate hij leeft en handelt."

Het ligt in de natuur, de aard van de mens dat hij niet in rust blijft.

De tiende stap stelt onze dagelijkse persoonlijke balans ter onzer beschikking voor het nazicht van onze mentale toestand. Dankzij deze balans, vermijden we de ongelukkige toestanden, die volgen uit "ons overheerst worden" door de verscheidene vormen van egocentrisme, dat zich terug in ons leven vestigt.

We gebruiken onze balans als een soort "departement van het verstand", bestemd om onze morele gebreken, zowel de oude als de nieuwe te bepalen. Het is als een soort "galerij van de misdadigers" waar we ieder gebrek catalogeren, ook de alibi's. Zo bijvoorbeeld als het egocentrisme zich verschuilt onder de vorm van gediensigheid, of vermoeienis. We kunnen dan dadelijk het bedrog ontdekken en er een einde aan maken.

Deze gebreken vormen voor ons een zeer ernstige bron van gevaar. Ze spelen een geweldige rol in de schade, die we steeds leden door ons alcoholisch misbruik. Ze kunnen ons definitief doen terugkeren naar de waanzinnigheid van het alcoholisme.

De vierde stap gaf ons een balans met een welbepaald doel. Deze balans bracht de gebreken, die we weigerden te aanvaarden, aan het licht. Gebreken, die ons leven stuurloos maakten. De noodwendigheid om onze "afval" op te merken en uit te schakelen, wordt steeds duidelijker naarmate we meer nieuwe dagen aan onze soberheid toevoegen.

Onze balans helpt ons tot het begrijpen van onze problemen. Ze plaatst ons tegenover onszelf en onze tekortkomingen met de gelukkige bedoeling, deze te verbannen met de hulp van god. Onze balans was onontbeerlijk op het juiste bepaalde moment. Ze eindigde eenmaal de juiste aard van onze egoïstische alcoholische gewoonten en het karakter van onze gebreken duidelijk werden. Zonder zulke balans, zulk dossier, was vooruitgang in AA onmogelijk.

Door deze balans maakten we vooruitgang. De kennis van onze morele gebreken en de praktijk van het AA programma, hebben ons leven totaal veranderd. Ook onze houding tegenover onze problemen en onze gevoelens jegens andere mensen.

Verscheidene van onze vrienden hebben hun bewondering getuigd voor de soberheid die we verwierven. Het werk van en aan onze rehabilitatie baart natuurlijk hoogmoed en voldoening. We genieten van onze veiligheid en van de vriendelijke houding van anderen tegenover ons.

De tiende stap zal deze vooruitgang beschermen indien wij voortgaan met het praktiseren van onze persoonlijke balans en de aanvaarding van onze tekortkomingen zodra we ze zien.

Vergeten we nochtans niet, dat alcoholisten onbekwaam zijn om “stil en rustig” te blijven. Onze stichters hebben dat geleerd door eigen ondervinding. Ze wisten dat we het bedenkelijk voorrecht “het middelpunt der belangstelling te zijn” met kracht opnieuw zouden opeisen. Ze wisten dat nieuwe karaktergebreken in ons zouden verschijnen en dat meerdere van die oude gebreken zouden terugkeren maar onder een vermomde vorm.

Daarom juist moet men overgaan tot een dagelijks mentaal onderzoek. Dat onderzoek zal ons verwittigen van de terugkeer van iedere oude gewoonte en een schildwacht zijn, die waakzaam blijft om de oude verschijning van nieuwe gebreken te seinen. Men moet ook vermijden de respectievelijke functies van de vierde en de tiende stap te vermengen.

De vierde stap was een geschreven balans van onze alcoholische gebreken en de lijst van de personen aan wie we schade berokkend hadden. Deze balans en de lijst blijven open voor later, om er nieuwe te kunnen bijvoegen. De tiende stap is een mobiele AA-regel voor de spoedige, mentale verificatie van onze dagelijks AA-voortgang. Een voortdurende mentale balans, die “het punt” maakt van onze soberheidsuren, een balans die elke dag eindigt.

Het doel van onze filosofie is : iedere stap beleven.

Het doel van de tiende stap bestaat er niet enkel in onze dagelijkse balans te volharden, doch ook om dagelijks nazicht te houden over de voortgang, die we verwezenlijken bij iedere stap van ons AA-programma.

Als we de stappen eens terug overlopen, zien wij dikwijls dat we niet meer in de schikking van de AA-levenswijze zijn. Dit is een slecht teken voor de alcoholist, die onvermijdelijk naar uitersten grijpt, tenzij ogenblikkelijk maatregelen genomen worden om de toestand te herstellen. Het “verbeteren” is mogelijk indien we onmiddellijk het gevaar dat we lopen, inzien dankzij onze balans, die ons verwittigt van zijn tegenwoordigheid. Zodra wij het gevaar zien, moeten wij ingrijpen. Het is niet abnormaal dat we ons niet in “overeenstemming” voelen, het komt er wel op aan, ons terug in die overeenstemming te brengen.

Om toe te laten dat de leden zouden erkennen, dat ze niet meer in overeenstemming zijn met het AA-programma en de AA-levenswijze is het goed een lijst te maken.

1. Als we vergeten, dat we alcoholisten zijn, dat we een zenuwstelsel hebben, dat onmogelijk kan weerstaan aan de “aangename invloed” van de alcohol.
2. Als toegeeflijkheid ons overvalt en dat we toelaten, dat wrok en onverdraagzaamheid weer heimelijk in ons leven sluipt.
3. Als we verflauwen in de praktijk van de eerlijkheid, de nederigheid en het eerherstel.
4. Als we ons verwaand voordoen in ons AA-succes en ermee stoppen met god in contact te zijn.
5. Als we geen belang meer stellen in nieuwe leden en het lastig vinden om ze te helpen.
6. Als de vergaderingen ons vermoeien, we deze saai vinden en de leden zich vervelen.
7. Als de verveling tevoorschijn komt.
8. Als we beginnen weg te blijven van de vergaderingen
9. Als we beginnen te denken alles best te weten

10. Als we ons verplaatsen zonder het AA-boek

Als onze balans ons waarschuwt, dat de ene of andere van deze symptomen vertonen kunnen we zeker zijn dat ons bijzonderste probleem het egocentrisme is. Een dieper onderzoek zal misschien een zwaar gevoel van geestesopstand veropenbaren. Het tegengif voor deze moeilijkheden is : de aandachtige studie van het programma.

Lees het boek, spreek er over met AA-leden. Leven we oprecht mede met onze AA-groep? Wonen we alle vergaderingen bij? Doen we ons deel van het werk? Beschouwen we ons alcoholisme als onderbroken maar nooit genezen? Verdiepen we ons in ons programma? Werken wij mee bij nieuwe leden? Aanschouwen we het mirakel, dat god in ons leven doet? Laat ons eerlijk zijn en laat ons een denkkebed offeren met erkentelijkheid.

Het tweede doel van de tiende stap "We erkennen terstond de fouten die we gemaakt hebben" mag niet lichtzinnig opgenomen worden. Het erkennen van een tekortkoming is niet voldoende, zijn mondelinge aanvaarding moet volgen. Het programma vereist dat we eerherstel doen als onze tekortkomingen schade aan iemand berokkend heeft. Onze balans houdt ons "in alarmtoestand" voor onze verantwoordelijkheid in dit geval.

Het eerlijk lid zal deze bedenkingen op zichzelf toepassen. Hij zal zoeken en trachten het begrip "en erkennen terstond de fouten, die we gemaakt hebben" te verstaan. Het zal zich de vijfde stap herinneren: "Wij beleden aan god, aan onszelf en aan een ander mens, de juiste aard van onze tekortkomingen."

We overwogen onze tekortkomingen in de zesde en zevende stap. Deze stappen waren op dat ogenblik vitaal voor ons welzijn. Ze zijn nu nog vitaal. In dit opzicht zijn we niet veranderd en zullen we nooit veranderen. Ons alcoholisme werd onderbroken, maar we werden niet genezen. Wij krijgen uitstel. Het ligt niet in de aard van de alcoholist om inactief te blijven. We moeten onze tekortkomingen aanvaarden alvorens een gevoel van eerbaarheid en waardigheid te krijgen, die ons in de vereiste mentale voorwaarden bewaart voor het behouden van de gelukkige en permanente soberheid.

Onze balans wordt voortgezet. Laten we het belang ervan inzien, dat we ons geweten bevrijden door het aanvaarden van onze tekortkomingen. Erkennen we onze fouten? Het is immers niet verstandig onze domheden te verrechtvaardigen. Laten we ons herinneren dat onze nieuwe persoonlijkheid onverenigbaar is met morele gebreken en verborgen fouten.

De dagelijkse balans zal ons aanzetten om onszelf wat meer te bekritisieren en de andere wat minder. Onze dagelijkse balans zal ons in "overeenstemming" houden. Als we onze balans beleven, is ons leven geen klucht meer. We onderzoeken onszelf gewetensvol met het doel echte vooruitgang te maken. We hebben niet minder schuld aan god, aan onszelf en aan onze familie. We moeten nuchter denken als we nuchter willen leven. De balans zal ons helpen onze graad van welslagen in de AA-filosofie na te zien. Onze balans zal ons zeggen "hoever" we staan. Onze balans zal ons in "goede conditie" houden.

Beknopt

Niets is gewichtiger voor een alcoholist "in herstel" dan het behouden van een gelukkige soberheid.

De tiende stap verzekert ons het behoud van deze gelukkige soberheid. Het is eenvoudig een doeltreffend middel om de "onderwereld" van de geestesdrunkenschap te peilen, om de geheimen, de gedachten, de gevoelens en de daden, die ons naar de geestesdrunkenschap konden brengen, op te sporen.

Het egocentrisme blijft altijd een dodelijk gevaar. We beschermen onze dagelijkse soberheid door middel van het herhaald gewetensonderzoek over ons gedrag en over onze gesteldheid om onze fouten te aanvaarden.

We maken onze persoonlijke balans tot een dagelijkse gewoonte. Dankzij deze balans vinden we de negatieve gedachten en egoïstische neigingen, die we verbeteren volgens de gegevens van ons geweten.

De dag eindigt met een onderzoek van ons emotioneel gedrag en door de behandelingen van de anderen kunnen we tot de ontdekking en de verbetering komen van ons egoïsme en onze fouten.

Het aanvaarden van onze fouten bezorgt ons psychologische en geestelijke winst. Ze komt door onze persoonlijke balans. Ze wekt ons geweten, dat "in alarm gehouden wordt" voor de verwezenlijking van gods hulp weer op.

Onze wil wordt op een Goddelijk plan geplaatst en wij volharden in de tiende stap.

De elfde stap: We trachten door gebed en overdenking, ons contact met God, hoe ieder van ons persoonlijk hem aanvaardt, te verdiepen. Hem vragend ons zijn wil te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.

In deze stap kan men drie delen beschouwen.

Het eerste deel: “De noodwendigheid van het gebed, om het begrip God te verbeteren”

Nemen we het eerste deel, dat de noodwendigheid onderlijnt van het gebed, van de overweging, nodig om ons begrip van God te verbeteren, om ons contact met hem te onderhouden.

Het gebed om een beter begrip van God, de kennis van zijn wil en voor de mentale, lichamelijke en geestelijke kracht nodig voor dit begrip, vergt een wel overlegde inspanning van al onze mogelijkheden. Het beseffen van de noodwendigheid van deze stap steunt op de in het verleden opgedane ondervindingen van AA-leden, waarvan meerderen volgende neiging vertonen: het vergeten dat ze niet genezen waren van het alcoholisme.

Ze verwarden “herstel” met “genezing” om er zo na enkele maanden soberheid toe te komen de praktijk van de AA-filosofie als onnodig te achten. Ze vergaten er rekening mee te houden, dat het menselijk verstand niet gemaakt is om blijvend te herinneren aan al de pijnen en het lijden voortspruitend uit de ziekte. Ze stellen zich teveel voor dat ze hun nieuwe persoonlijkheid reeds bezitten, denkend “dat deze altijd zal blijven”.

Ze voelden de noodwendigheid van Gods hulp in hun benarde noodwendigheden maar ze voelen die nu niet meer. Ze zeggen : “Wij zullen nooit meer drinken, we denken zelfs niet meer aan alcohol”. Ze zetten hun hindernissen terzijde, ze verflauwen in het contact met God en in de dienst van de medemens.

Zonder twijfel is een positieve houding tegenover de permanente soberheid aan te bevelen, maar ze heeft enkel waarde onder de enige voorwaarde haar aan te passen op een tijdspannen van 24 uur.

De afwezigheid van het verlangen – of van de intentie – om nog te drinken is zeker een goede ingesteldheid, die bij het nieuwe lid moet bewerkt worden. Maar het is een houding, die te dikwijls de toegeving verwekt en die ons erge last kan bezorgen, tenminste als we aan God het volledig krediet niet geven van de soberheid die we bezitten.

Als het “toegeven” komt zijn we teveel geneigd om te vergeten welke rol God heeft gespeeld in het succes van onze soberheid. We vergeten te gemakkelijk, dat ons zenuwstelsel nog altijd het zenuwstelsel is van de alcoholist. En hiermee moeten we rekening houden. We schijnen te vergeten dat wij, alcoholisten, vatbaar zijn voor emoties en reacties, die we vroeger kalmeerden met alcohol. Het “toegeven” bemoeilijkt het erkennen dat ons herstel van het alcoholisme ons gebracht werd door “een macht groter dan de onze”. Zonder contact met God, is het vervallen tot een lager lichamenlijk en geestelijk levenspeil zeer waarschijnlijk.

De samenwerking met “een macht groter dan de onze” heeft ons uit de alcoholput getrokken. De elfde stap is een onderhoudsstap gemaakt om ons uit de put en op het rechte pad te houden. Hij houdt ons

geestelijk actief en in evenwicht met God. Het is onze waarborg tegen het afstompen van de inspiratie naarmate onze alcoholische problemen verminderen.

Het begrip van de toestand dat de leden van tijd tot tijd niet in de goede geestestoestand zijn, is onze eerste defensielijn. We versterken deze verdedigingslijn met in onze geest en op het voorplan de gedachte te bewaren dat “wij in werkelijkheid genieten van een dagelijks uitstel en dat dit uitstel afhangt van onze geestesgesteldheid”.

De droevige ondervinding van leden, die aandringen om te leren, om te beproeven, tot eigen nadeel, door “onverwacht” terug te keren naar alcohol, bevestigt de waarheid van deze vaststelling.

Onveranderlijk beginnen hun moeilijkheden met het verwaarlozen van het gebed en groeien ze aan als ze het bewust contact met God en de evenmens verwaarlozen.

De overtuiging van de waarde van Gods hulp in het verleden, bevestigt ons, dat wij ze nog meer voordeel op kunnen doen in de toekomst.

De beste manier om meer hulp te krijgen en ons contact met God nog te versterken is een eenvoudig gebed van waardering. We moeten ons de steun die Hij ons reeds gaf overwegen en aanvaarden dat daar de bron van ons succes lag. Eerlijk zijn in onze dank voor zijn hulp, voor zijn begrip van onze alcoholische problemen en voor de kracht die hij ons gaf om die te overwinnen.

Hij deed een mirakel in ons leven, zodat we de oplossing van ons probleem niet enkel en alleen aan onszelf mogen wijten. We hebben de soberheid gekregen en genieten nu van de voordelen. Dankzij de soberheid worden we terug lichamelijk en geestelijk normaal, we herwonnen de eerbied voor onszelf, voor ons gezin en onze vrienden. Het is een voordeel en een plicht dit mirakel te vrijwaren en te beschermen.

Dit mirakel gebeurde door onze nederigheid, ons geloof en ons gebed, omdat we actief de wil van God trachten te verstaan en hem te realiseren. Het waarderinggebed moet niet het enige gebed zijn dat we doen, maar het is belangloos en het snelste middel om ons in Gods tegenwoordigheid te brengen.

De vestiging van het contact met God door erkentelijkheid en door waardering, zal ons de juiste ingeving bezorgen die de weg zal verkorten en ons zal brengen tot het begrip van de nabijheid van God. Zulke contacten hernieuwen ons geloof en houden ons in geestesactiviteit.

Ieder lig gebruikt natuurlijk zijn eigen techniek tot verbetering van het contact met god, maar als het waarderinggebed ontbreekt zal de techniek moeten verruimd worden om het erin op te nemen. Het is veel verstandiger een nieuwe gunst te vragen als men eerst bedankt heeft voor de daarvoor al bekomen gunst.

Het gebed en de overweging om ons bewust contact met god te verbeteren, zijn gemakkelijker als we ontspannen en rustig zijn (als het ongemak, de wrok en de angst terzijde gezet zijn) en we in overeenstemming zijn met onze omgeving en met ons milieu.

Om deze redenen is het raadzaam, buiten het gebed, belang te hechten aan mentale welvaart en lichamelijke ontspanning en het belang van deze elementen te onderlijnen als factoren van stabiliteit voor de opwindende natuur van de alcoholist. We moeten er ook aan denken, dat de twaalf stappen, enigen onder ons behoefte aan spirituele hulp zullen brengen maar zonder erop te letten dat we ons kunnen bedriegen in onze reserves van geestelijke en lichamelijke energie.

De ontspanning van het lichaam en de geest van onze wil aan God, zijn zonder twijfel nodig opdat we zouden kunnen beginnen met bidden en te mediteren op de juiste wijze.

We moeten aan God nederigheid en eerherstel betonen. We tonen deze gevoelens door ons voor een ogenblik te onttrekken aan materiële beschouwingen als valst medelijden, angst en onveiligheid en we wijden hem onze volledige aandacht. Het zal voor ons zeer voordelig zijn de waarde te kunnen realiseren om “ons lichaam in goede conditie te houden”, om kalmte in houding te beoefenen – zowel lichamelijk als geestelijk.

De alcoholist bezit in het algemeen een woelige aanleg die nijgt naar overmatige activiteit. Hij vertoonde deze overmatigheid niet alleen door alcoholische overdaad, maar ook door zijn overmaat in vele andere gevallen.

We geven die als aanbeveling: de ontspanning als hulpmiddel tot het gebed en onderlijnen dat rustperiodes buiten het gebed, voor de alcoholist zeer voordelig zijn. De gewoonte van ontspanning gedurende rustige periodes en dit met regelmatige tussenpozen gedurende de dag, is juist dat we nodig hebben. Erkende medische autoriteiten zijn het op dit punt met ons eens.

De tussenpozen voor ontspanning zullen bepaald worden volgens onze mentale en onze gemoedstoestanden, volgens onze reacties op angst, gramschap, vermoeidheid of overwerk. Ook iedere keer als we drukking voelen van hoge nerveuze spanning. De slechte uitwerking van deze condities op de mentale toestand van de alcoholist beïnvloeden grotendeels zijn handwijze. Ze vormen een risico, dat zijn kansen tot herstel in gevaar brengt. Dat zijn juist de toestanden waaraan we vroeger ontsnapt door de alcohol.

De alcoholist mag dit niet vergeten en zich niet verwachten aan het normaal functioneren van zijn organen, tenzij hij de graad van geestelijke en mentale doekmatigheid bereikt, die kalmte en rust kunnen brengen.

Hoe de uitslag bekomen? We trachten al onze activiteiten, zowel geestelijk als lichamelijk een moment te onderbreken en sluiten dan onze geest voor alle onrust en angst.

Waarom denken we? Aan niets! We sluiten alles buiten ons. We rusten gewoonweg en leren zo de dingen rustig op te nemen. Hoelang? Hier moet uzelf over oordelen. Het kan een kwestie van minuten zijn, als dit nodig is. We weten nochtans door ondervinding, dat zelfs 30 seconden van volledige ontspanning van lichaam en geest de verlangde uitslag kunnen brengen.

Het is eenvoudig. Probeer het. Ge denkt aan niets, noch aan uzelf, noch aan uw omgeving. Ge zoekt bewust contact met god en verlangt eerlijk dit contact. Zonder volledige afzondering zal dit bewust contact moeilijk zijn.

Het tweede deel: “Het gebed om de wil van God te kennen”

Het tweede deel van de elfde stap handelt over het gebed om de wil van God te kennen. Deze kennis zal ons het passend gebruik van onze wil geven, op basis van opofferingsgeest en op basis van de dienst aan de medemens.

De grote vraag, die zich telkens voor de leden stelt is: “Wat is de wil van God? Hoe kan ik die onderscheiden van mijn eigen wil?”.

De wil van God jegens de alcoholist behelst vooral: de handeling van zijn ongeneesbare ziekte, het alcoholisme. Ze bevat de verhouding tot en met God, de soberheid, het begrip, de eerlijkheid, de nederigheid, de liefde en het dienstbetoon.

De leden zouden zich gemakkelijk moeten realiseren dat de AA-filosofie geen godsdienst is. AA is een praktische geneeswijze om de ziekte van het alcoholisme te overwinnen.

Het beoefenen van de 12 stappen komt nergens in conflict met enige godsdienst. Het dagelijks praktiseren van de 12 stappen, in zijn geheel, is nochtans noodzakelijk voor het begrip van Gods wil door de alcoholist.

De wil van God zou gemakkelijker verstaanbaar zijn en uitgevoerd worden, indien er op de wereld niets anders was dan jij alleen. Dan zou je kunnen liegen tegen uzelf, zoals je nu doet. Het bedrog zou dan niet alleen onnodig maar onmogelijk zijn. Je zou geen overspel meer kunnen spelen en er waren geen verontschuldigheden of gelegenheden meer om een druppel leven te leiden. En in zulke omstandigheden zou alcoholmisbruik maar alleen schade aan uzelf kunnen berokkenen.

De morele waarden zouden totaal veranderd zijn, de zonde onmogelijk, tenzij door God volledig te verloochenen. De aard van onze gebeden zou moeilijk te vergelijken zijn met hun huidige waarde. Onze behoefte aan God, in dit geval, zou deze van een persoonlijk contact zijn om onze eenzaamheid te verlichten, om het gevaar te vermijden, om de ziekte te genezen en om onze veiligheid in de andere wereld gereed te maken.

Een op zichzelf teruggetrokken leven ware spoedig ondragelijk en dit in een ondenkbare graad. We zouden bezeten worden door het verlangen naar menselijk gezelschap, iemand om ons leven met te delen, iemand om te luisteren naar het verhaal van onze zorgen, iemand om zich mee bezig te houden. Onze successen en onze tegenslagen zouden van weinig belang zijn, als we deze niet konden delen. Het geluk van de mens hangt af van het geloof in God, van de creatieve inspanningen van het verlangen naar leven en laten in God. God schiep het zo.

Gelukkig zijn we niet alleen op deze wereld maar één tussen die miljoenen, die allen van elkaar afhangen voor de noodwendigheden van het leven en voor de geestesrust, die waarde geeft aan het leven.

We leiden dus af: Ons begrip van Gods wil begint met het overgeven van onze wil aan de zijne door liefde en weldadigheid in de dienst van de medemens. "We kunnen niet alleen leven om onszelf".

De kostbare geestesonderervinding, die eenieder van ons reeds beleefde, kwam eerst nadat we abstractie maakten van onze eigen wil, onze tekortkomingen aanvaardden, eerherstel deden en liefdadigheidswerken deden die anderen ten goede kwamen ten koste van onze tijd en geld. Het is maar als wij verbonden waren met deze gedachten en activiteiten, dat we de tegenwoordigheid van God voelden en dat we heel dicht de kennis van zijn wil benaderden.

Het antwoord op ons gebed voor begrip van Gods wil komt zonder de minste moeite als we ons bezit houden me geestesopdrachten, dienstbetoon aan onze familie en onze vrienden, of wanneer we ons bekommeren om nieuwe leden. Onze pogingen in deze richting, geprikkeld door geloof en gebed om licht, brachten ons bij God.

Het dagelijks beleven van het AA-programma houdt ons in nauw verband met de geestelijke en lichamelijke noden van de mensheid. Men moet hard werken voor zijn herstel. En in de mate dat we belang hechten aan onze deelname in dit werk van herstel, komen we tot het beste van onze vermogens tot de kennis van het begrip van Gods wil, door dienstbetoon aan de medemens.

Het actief lid, dat tracht de wil van God te volbrengen in zijn dagelijkse leven, moet zich nooit laten ontmoedigen als hij bekritiseerd wordt, thuis of in de club, zolang zijn redenen eerlijk en opbouwend zijn.

Als hij ongelijk heeft, erkent hij dit dadelijk en zoekt hij opnieuw om de wil van God te verstaan. Hij volhardt in zijn pogingen. Het geloof in zijn werk en in het gebed moet behouden blijven. Al de leden moeten dit aspect van de zaak op de juiste wijze kunnen waarderen. Geen enkele onder ons mag twijfelen aan de kwaliteit van de werking van een ander lid, behalve als we weten, dat zijn reden vreemd is aan Gods wil.

De kritiek zelf, als ze op haar plaats is, moet van opbouwende aard zijn. Als we kritiek geven, moet het in een geest van samenwerking zijn en niet als uiting van wrok of afgunst. De oudste leden nemen beslissingen of verklaren zich bevoegd voor veranderingen, die in het algemeen wijs en nuttig zijn omdat ze gebaseerd zijn op het begrip dat de ondervinding geeft. Het nieuwe lid zal geneigd zijn te twijfelen aan die beslissingen of aanbevelingen door gebrek aan begrip en inzicht en zich er onbuigzaam tegen verzetten.

Juist daarom moeten we opletten voor het gevaar om te twijfelen aan het “goed gemeente” van daden van een lid alvorens we zijn inzichten kennen, alvorens er zelf aan te twijfelen dat hij ongelijk heeft. Als hij dan gelijk heeft, zouden we zelf wel eens aan de wil van god kunnen twijfelen. Ons doel is: ons naar de wil van god te schikken en ons niet er tegen te verzetten.

Het derde deel: “Het gebed om Gods wil te kunnen volbrengen”

Het derde deel van deze stap spreekt over: “Het gebed om Gods wil te kunnen volbrengen”.

Dit gebed vergt mentale doelmatigheid, geesteskracht en lichamelijke volharding. We moeten de kunde tot gebed, verdienen door onze waarde te verbeteren. Men krijgt de mentale kracht, de geesteskracht en de lichamelijke volharding niet als we ons deel van het werk niet doen. Men moet bidden om deze waarde te bekomen, maar men krijgt ze niet door het gebed alleen. Men moet ze verwerven door inspanning.

Onze kunde vermeerderd naarmate we ons vrijmaken van ons egocentrisme en in de mate dat we door “gebed en overweging” het bewust contact met God verbeteren en in de mate dat we een andere vergeven en dat we hem helpen. Het belang dat we in hen stellen zal hen aansporen hun krachten te verdubbelen en in de mate dat we hen helpen in hun vooruitgang verrijken we onze eigen persoonlijkheid.

Als wij hen helpen hun krachtinspanningen te vermeerderen, bereiden we onbewust de wegen en de middelen om onze eigen macht en ons eigen begrip te vermeerderen. Het heeft geen zin om te bidden met gevoelens van egoïsme, wrok, afgunst of vals medelijden in ons.

God verleent overvloedig zijn geestelijke hulp aan eerlijke alcoholisten, die trachten het AA-programma te beleven. De enige beperking in zijn hulp kan men vinden in onze koppigheid en in onze halve maatregelen.

De leden, die de 12 stappen trouw beleven met het beste van hun krachten moeten dikwijls bidden. God aanhoort belangloos het gebed.

Op zekere ogenblikken worden onze gedachten egoïstisch. We willen te snel gaan. We verwarren onze eigen wil met de wil van God. Met onze eigen wilskracht bereiken we sommige doeleinden. De ware bron van onze kennis wordt snel zichtbaar en we zijn niet meer “eenstemmig” met de andere leden.

We ondervinden geen opbeurend gevoel van voldoening meer. We voelen geen ingeving meer. We worden niet gewaardeerd. We worden niet begrepen. We doen dingen waaraan we geen enkel genoeg beleven en die absoluut nutteloos zijn voor anderen. Als dit gebeurt kunnen we zeker zijn dat de macht, die ons bezielt, geen enkel verband heeft met “een macht groter dan de onze”.

Het is heel nuttig deze kentekens te gebruiken als maatstaf voor de bron en de kwaliteit van onze kennis, van onze kunde. Als onze inspanningen ons geen ingevingen of geen geluk brengen, kunnen we zeker zijn dat we niet in overeenstemming zijn met God en onze medemens.

We moeten dan terstond de tiende stap toepassen. Het aanvaarden van onze gebreken en het gebed voor geesteshulp zullen zeer nuttig zijn. We zullen er onmiddellijk een dienst aan een medemens aan toevoegen. God geeft zijn hulp en zijn macht aan hen, die de kanalen willen zijn van zijn wil.

Als we niet meer in “overeenstemming” zijn, verlaten we “de stoel van de leider” en keren we terug naar het AA-programma. We lijden dan aan geestesstompzinnigheid en aan het slecht aanwenden van onze emotieve energie. We kunnen misschien ons geestesevenwicht herstellen door andermaal de vijfde stap te herzien. Het is zeer eigenaardig dat de emoties van een alcoholist zijn persoonlijkheid kunnen opbouwen maar ook totaal vernietigen. Het is noodzakelijk, dat we leren er een constructief gebruik van te maken.

Er bestaat een praktische oplossing voor onze emotieve problemen, een middel dat overeenstemt met de verstandige toepassing van de feiten, die de wetenschap in voege stelde. De ondervinding leerde ons de rol die ons emotief gedrag heeft gehad in de vestiging en ontwikkeling van onze alcoholische conditie.

Het wordt algemeen aanvaard dat de gevoelens van haat, kritiek, wrok, vals medelijden, jaloersheid, onverdraagzaamheid en andere manifestaties van emoties en gevoelens, het onzinnig gedrag, spruitend uit ons ziekelijk alcoholmisbruik, hebben verlengd en verergerd. De psychologie leert ons dat emoties en gevoelens energiebronnen zijn.

Men vindt voorbeelden van deze energie in de emoties van het geslacht, de angst, de gramschap en de liefde. Men leert ons nog dat de mens deze emotieve energie moet bezitten om mentaal en lichamelijk te handelen. Zonder haar ware hij abnormaal. We weten ook dat, zonder de macht der emotieve energie, de mens een schepsel zou zijn zonder kracht of verdediging. Hij zou de kunde niet hebben om zich in te schakelen in de dagelijkse gewoonten van het leven. Hij zou niet kunnen denken of bewegen. Hij ware praktisch onbeweeglijk. Hij bezat enkel reflexen en niets anders.

De praktische gevolgtrekking van deze feiten is dat de alcoholist zich geen rekenschap geeft van de noodwendigheid om zijn gezonde emoties op te tuigen. De gebruikte energie van de negatieve macht ten nadele van de positieve kracht.

Vanzelfsprekend beriepen we ons op de macht van het geslacht, van de angst en van de gramschap op zuiver instinctieve wijze. Stoppend hebben we onze wil onderworpen ten nadele van onze geestelijke welvaart. We zijn niet blijven stilstaan bij de bevestiging om onze onbekwaamheid aan de eisen van zulke vernielende en vernietigende macht te voldoen.

We hebben vergeten rekening te houden met de superieure bron, de hoogste bron van energie, die we kunnen opwekken : de liefde.

De menselijke energie is tot het maximum gespannen en vertoont de meest constructieve vorm wanneer de geest en het lichaam onder invloed staan van deze nieuwe emotie. Het is dus verstandig te geloven, dat de macht tot vervulling van Gods wil komt uit de inspiratie en de energie, die men voelt

in de emotie van de liefde, de liefde tot God en de medemens. Het dienen en het waarderen van deze twee.

Beknopt

We leggen ons emotioneel gedrag, binnen de grens van 24 uur, een bepaalde tucht op.

We beginnen iedere dag met een rustige gebedsperiode 's morgens om de bevrijding te vragen van egoïsme, angst en oneerlijkheid. Ons programma voor de dag vastleggend vragen we aan God ons zijn wil te laten kennen en de Goddelijke richting om goede voornemens te nemen.

Onze gebeden moeten belangloos zijn en nuttig voor anderen.

De elfde stap raadt ons aan ontspanning te nemen en te stoppen met de zinloze verspilling van onze energie.

We bepalen gedurende de dag een periode voor het lezen van het grote boek "Alcoholicus Anonymus".

We lezen geestelijke lectuur, verbannen uit onze geest de slechte motieven.

We leren : leven en laten leven

Iedere avond maken we de inventaris op van onze activiteiten van de dag. We aanvaarden de fouten die we maakten. We vragen vergiffenis aan God en vragen hem raad voor de eerdere herstellingen die we moeten doen.

De dag eindigen we met een gebed van erkentelijkheid voor zijn hulp en van dan voor onze soberheid.

De twaalfde stap: Sinds deze stappen ons geleid hebben tot geestelijke bewustwording, pogen we deze boodschap door te geven aan andere alcoholisten en bij al ons doen en laten deze principes na te streven.

De twaalfde stap is zeer leerzaam. Hij onderlijnt duidelijk dat een bewustwording mogelijk is als we elk der vorige stappen beleefd hebben. Daartoe moeten we in onze ondervinding en onze kennis putten om een objectieve boodschap door te geven aan andere belangstellende alcoholisten.

Deze stap geeft ons de raad om in de toekomst het programma van de AA als “levensplan” en “levenswijze” te gebruiken. Men komt eenvoudig tot het begrip en de praktische toepassing van deze twaalfde stap als men ieder der “drie delen”, die hij bevat, gans apart beschouwt.

Eerste deel: sinds deze stappen ons geleid hebben tot geestelijke bewustwording

Het nieuw lid heeft wel enige tijd nodig voor een geestelijke bewustwording (een geestelijk ontwaken) te erkennen in zijn nieuwe “levenswijze”. Inderdaad, de woorden geestelijke ondervinding, geestelijk ontwaken of geestelijke bewustwording, scheppen dikwijls verwarring in zijn geest tussen de AA-bedoeling van die woorden en de godsdienst, de mystieke fenomenen of de geweldige emotieve gewaarwordingen.

Men belicht de zijn van die geestelijke termen door de uitleg dat de verandering van revolutionaire karakters niet courant is, maar dat in de mate dat we onze geestesopvattingen verruimen, we een begrip van God kunnen ontwikkelen dat totaal onze reacties tegenover het leven en onze houding tegenover de evenmens gaat veranderen.

Om zich een juist beeld te vormen van deze AA-gedaanteverwisseling (omvorming) is het nuttig te zien in onze eigen geestesondervinding, naar de nieuwe persoonlijkheid die we verkrijgen door de dagelijkse praktijk van de twaalf stappen.

De meeste van onze ervaringen behoren tot wat de filosoof William Jones noemt: “de educatieve variëteit” omdat ze zich langzaam ontwikkelen gedurende een lange tijdsperiode.

Heel dikwijls zien de vrienden van de nieuweling deze verandering al, alvorens hij ze zelf ziet. Op een gegeven moment nochtans beseft het AA-lid, dat zijn reacties tegenover het leven een diepe verandering hebben ondergaan, dat deze verandering moeilijk alleen zijn werk kan zijn.

Hier bemerken we dan het “handelsmerk” van die “Macht groter dan de onze” en stellen we vast dat, in weinige maanden, wij de soberheid verkregen, de geestesrust en het verstandige gedrag, dat jaren van persoonlijke tucht ons niet konden brengen.

Het vergt een grote verbeeldingskracht om de bron van deze macht, waaruit we putten om ons alcoholisme te stoppen, te vereenzelvigen. We zouden niet veel moeilijkheden moeten hebben om in het bewust zijn van deze macht “de essentie van onze geestesondervinding te erkennen”.

We vinden het bewijs van de hulp die God ons gebracht heeft, in de nederigheid die we verkregen, in de verantwoordelijkheid die we dagelijks op ons nemen, in de gelukkige soberheid die we bezitten, in de altruïstische drang om deze alcoholische medemens te helpen.

De heerschappij die we nu uitoefenen op de wrok, de gramschap, de kritiek, de eerherstelling die we doen, onze eerlijkheid, onze oprechtheid, onze verdraagzaamheid, al deze dingen zijn mogelijk geworden om dat we gereed zijn de geestelijke aspecten van het AA-programma te aanvaarden.

Op zichzelf, in ons geval, is onze soberheid al een mirakel. Als we ons leven onderzoeken vanaf de eerste maanden, dat we in de AA kwamen, stellen we een markante verbetering vast op moreel vlak. We verkregen een persoonlijkheid, bewust van God en sterk genoeg om ons herstel van het alcoholisme te voltrekken.

De veranderingen, die onze rehabilitatie mogelijk maakten, mogen gerust als “geestesondervinding” gekwalificeerd worden. Deze veranderingen hebben de schijnbare “onveranderlijke” omstandigheden van ons leven gewijzigd.

De vrucht van onze verbeterde geestestoestand en van het belangloos dienstbetoon aan anderen is niet zonder voordeel. Mogelijk betaalt God een “dividend” uit, niet in menselijke munt, maar in de Goddelijke munt van de opgeruimdheid en de rust (sereniteit). We mogen putten uit een eindeloze voorraad evenwichtigheid en welvaart. We komen terug in vrede met het heelal.

Een uittreksel van het kapitaal “our southern freind” uit het boek “Alcoholicus Anonymus” haalt deze sereniteit duidelijk aan . We lezen :

“God verwekt de harmonie in hen, die zijn Geest ontvangen en zijn wil volgen. Als ik in overeenstemming geraak met mezelf, ben ik in meer evenredigheid met de wonderlijke schepping van God. Er komen duistere periodes, maar de sterren schitteren hoe duister de nacht ook is. Er ontstaan geschillen, maar ik heb geleerd dat, als ik het geduld beoefen en de geest openhoud, het begrip komen zal en daarbij de “leiding” door de Geest van God. De dageraad komt op en met hem meer begrip, de vrede die het oordeel overtreft, en de levensvreugde, die niet gestoord wordt door mijn omgeving of mijn midden.

De zich opeen stapelende winsten van de levenswijze van AA vermeerderen naar mate we ze delen met anderen. God is een dagelijkse ondervinding geworden in ons leven. Hij gaf ons moed, waardering, macht en gelukkige soberheid.

Deze winsten verbergen, ware ze verliezen! Bewaren we onze soberheid, door hulp aan alcoholisten, die tot hier toe minder gelukkig zijn dan wij.

[Tweede deel : Mogen we deze boodschap doorgeven aan andere alcoholisten](#)

Om een eenvoudige reden van classificatie en om beter de twee aspecten van hulp aan de alcoholische medemens te onderlijnen, gaan we onderscheid maken tussen “de boodschap doorgeven” en het “volbrengen van de boodschap”.

Het “volbrengen van de boodschap” gewoonlijk “peterschap” genoemd, is de kunst een alcoholist te helpen zijn ziekte te stoppen.

Het peterschap lijkt op een overeenkomst tussen de twee alcoholisten, waardoor de ene zijn onmacht voor alcohol aanvaardt, hulp en leiding vraagt aan een andere alcoholist, een AA-lid die, op zijn beurt zich ertoe verbond zijn beste krachten aan te wenden om de eerste te helpen om van de AA-filosofie zijn levenswijze te maken.

Het peterschap houdt zich bezig met het “menselijke” leven en het geluk van anderen. Het is héél ernstig werk, waarvoor leden met ondervinding en wier leven een schoon voorbeeld is van gelukkige soberheid, het meest geschikt zijn. We werken bij de alcoholisten om onszelf te immuniseren tegen de alcohol en om hen te helpen zich te herstellen van het alcoholisme.

De nieuwelingen zullen best doen zich te verbinden met oudere leden in de navolging van deze activiteit. Het lid dat als “Peter” optreedt, geeft de boodschap door. Maar het lid, dat de boodschap doorgeeft is noodzakelijker wijze geen Peter. Hiermede verstaan we dat een lid, dat amper een paar maanden tot de AA behoort, de boodschap “kan” doorgeven aan andere alcoholisten maar hij is nog niet in staat een andere alcoholist te helpen zijn geestelijk evenwicht te herstellen of hem als Peter te dienen, als hijzelf zijn eigen problemen nog niet de baas is.

De kwestie die zich stelt is natuurlijk te weten: “waarin bestaat het doorgeven van de boodschap aan andere alcoholiste? Hoever moeten we in dit geval gaan?” De lijst der methoden, die we hier voorstellen, is niet volledig, maar zal voorbeelden geven en terzelfder tijd kunnen dienen als vergelijkingsbasis voor de waarden van anderen middelen, die ons voor de geest kunnen komen.

1. De meest overtuigende boodschap, die ge brengen kunt aan uw familie of aan vrienden die zelf met het alcoholprobleem vechten, is uw persoonlijke, normale en gelukkige soberheid. Deze bevestiging wil niet zeggen, dat de AA-er zich vertonen moet te midden van zijn oude drinkmakers om hen te laten zien dat hij de ganse nacht alcoholvrije dranken kan gebruiken. “Dat is geen goedgekeurd middel om de boodschap door te geven.” Houden we ons in dit verband aan de raad, gegeven door onze stichters. Ze zeggen ons: “in de veronderstelling dat we geestelijk geschikt zijn, kunnen we alle soorten dingen doen, die alcoholisten niet bij machte zijn te doen.” Let dus goed op dat er hier een belangrijke beperking is. Vraag u dus in iedere omstandigheid af: “Heb ik een goede sociale, beroeps- of persoonlijke reden om naar die plaats te gaan?”. Of “Heb ik misschien niet de bedoeling een klein heimelijk genoegen te zoeken in de sfeer van zulke plaats?”. Wees steeds zeker te vertrekken op een solide geestesbasis alvorens te beslissen en wees overtuigd dat uw reden, als je naar zulke plaats gaat oprecht eerlijk is.
2. Aan een ander verklaren dat ge een alcoholist zijt.
3. Uw AA-experiment vertellen aan zeker beroepsmensen, die ge intiem kent, zoals dokters, advocaten, rechters, priesters en maatschappelijke assistenten.
4. De Peters bezoeken, die om hun petekind bezorgd zijn.
5. Het voorbeeld geven van regelmatig aanwezig te zijn op de AA-vergaderingen. Dit behelst ook het bezoek aan andere groepen als ge op reis zijt.
6. Lid worden van een groep en verantwoordelijkheid nemen.
7. De plicht aanvaarden om voor AA-groepen te spreken als er om u verzocht wordt.
8. Het zichtbare geloof dat ge de hulp kreeg van “een macht groter dan de onze”
9. De bezoeken aan gasthuizen.
10. Telefoontjes aan nieuwe leden.
11. Particuliere gesprekken met de leden na de vergadering en speciaal met de nieuwe leden.
12. Gesprekken met echtgenoot of familie, die belangstellen in AA en die zoeken om te leren op welke wijze een lid van hun familie genieten kan van AA.
13. Het beoefenen van verdraagzaamheid en het begrip voor de problemen van zwakkere leden, die ge helpt problemen op te lossen door gesprekken en opbouwende daden.
14. De strikte naleving en diepgaande studie van het programma van de twaalf stappen om u voor te bereiden op het Peterschap.
15. Uw tijd, uw geld en uw krachten op een verstandige manier inzetten.

16. Een of verschillende AA-boeken bezitten, die ge zelf leest of aan anderen uitleent.
17. AA-lectuur uitdelen aan belangstellende personen
18. De nieuwe leden aanraden het boek "Alcoholicus Anonymus" te kopen.

Derde deel: En bij al ons doen en laten deze principes na te streven

De principes van de twaalf stappen vormen een praktische en logische filosofie, die als ze eerlijk en oprecht beleefd wordt, aan eender welke alcoholist het herstel van zijn ziekte waarborgt. Het herstel is de enige zaak die we kunnen vragen of verwachten omdat we weten dat een alcoholist nooit meer opnieuw, op verstandige wijze zal kunnen drinken, omdat zijn zenuwstelsel niet geschikt is om hem dit toe te laten.

Op deze aarde zoeken alle mensen een redelijk gedrag, een nuttige rol, de veiligheid, de vrede van de geest en het geluk. Dat is dan ook het erfdeel waarop we recht hebben in onze menselijke hoedanigheid maar die, aan de alcoholist geweigerd wordt, zolang hij volhardt en weigert in het alcoholisme een ziekte te zien me drie dimensies :

Zijn erfdeel wordt hem terug geschonken

1. Als hij zijn ziekte aanvaardt
2. Als hij de hulp zoekt van een "macht groter dan de zijne" om haar te beheersen.
3. Als hij zijn hulp aanvaardt en ze aan zichzelf, aan God en aan een ander menselijk wezen belijdt.
4. Als hij zijn morele karaktergebreken bestudeert en identificeert.
5. Als hij bewust wordt van de lichamelijke, mentale en geestelijke schade, die zijn gebreken hem berokkenen.
6. Als hij de tekortkomingen aanvaardt die zijn egoïstische alcoholzucht aan anderen veroorzaakte.
7. Als God vergiffenis vraagt voor zijn tekortkomingen en bereid is om eerherstel te doen aan hen die hij kwetste.
8. Als hij het geluk, een redelijk gedrag en een nuttig leven door de soberheid veroverd heeft, zijn geestesvrede behoudt door een dagelijks nazicht van zijn vooruitgang en voortgaat met het beoefenen van het bewust contact, dat hij met God vestigde.
9. Als hij de kennis en de ondervinding van zijn herstel van het alcoholisme deelt met andere alcoholisten, die zijn hulp vragen.
10. Als hij voortgaat deze principes te praktiseren in al zijn zaken.

Het Peterschap

Het AA-gebruik van het woord "Peterschap" (sponsorship) komt van het werk rehabilitatie dat de AA-er, die herstelde, doet bij andere alcoholisten.

Het volgende citaat uit het boek "Alcoholicus Anonymus" looft het peterschap in een oprechte verklaring van onze stichters: "De praktische ondervinding leert dat niets meer de immuniteit tegen de terugkeer tot alcohol waarborgt dan het intensief werk bij andere alcoholisten. Dit middel lukt daar waar andere middelen faalden."

De AA-groepen zijn volledig akkoord over deze raad. Ze hebben spoedig de behoefte gevoeld tot de werking van de twaalfde stap. Deze werking verzekert niet alleen de immuniteit tegen de terugkeer naar de alcohol maar het is in feite een vitale kracht van de AA. De kapitale factor van onze groei.

Door de nederige en vlijtige inspanningen hebben de leden van onze broederschap over de ganze wereld stevige groepen gevormd. Een gunstige publiciteit heeft de nieuwe in vorming zijnde groepen geholpen en oudere groepen ontwikkeld.

Het Peterschap verschijnt nu duidelijk als een essentiële functie tot welvaart en stabiliteit van al de AA-leden.

De hedendaagse problemen vertonen moeilijkheden, die niet bestonden voor onze stichters. We hebben een verplichting tegenover duizenden alcoholisten, die hun bestaan in onze handen gelegd hebben, ons vragend naar competente leiding in hun herstel van het alcoholisme.

Ons antwoord op deze roep, alhoewel het verscheidenheid kan vertonen in de handelingen, heeft een evident succes behaald, dat maar kan gemeten worden geredde levens, in gezondheid, mentaal evenwicht en gelukkige soberheid.

Noodzakelijkerwijze vindt men verscheidenheid in de ideologie van de groepen, in het lukken, het benaderen en in de uiteenzetting van de doctrine. Nochtans het dossier van de uitslagen verkregen door de anonieme alcoholisten vormt het enige universele dossier van massieve rehabilitatie van het alcoholisme. Het onderzoek van dit benijdenswaardig dossier brengt ons tot de conclusie dat ons werk gelukt is.

Doch de toepassing van de AA-filosofie eist het gebed tot God voor verdere vooruitgang. Men moet ontdekken waarin onze nalatigheid bestond in de gevallen, waar we mislukten. Het is goed mogelijk dat we verzuimden de providentiële suggesties te volgen, die onze stichters ons geven in verband met het Peterschap. Vermits het boek "Alcoholicus Anonymus" een beproefde en gelukte benaderings- en werkmethode bij andere alcoholisten bevat, zijn we van oordeel dat goed ware deze methode meer universeel toe te passen.

Het schijnt ons zeer wijs te denken dat de AA-beweging een ernstig voordeel zou halen uit eenvormig aanvaarden van een onvervalste interpretatie van het Peterschap.

We zouden maar onze nood aan zulke verstandhouding moeten onderlijnen. Verscheidenen zullen eerlijk zeggen, dat ze al een uniforme politiek toepassen op dit domein. Anderen zien er de noodzakelijkheid niet van in. Weer anderen zien onverschillig.

Leden die AA-groepen in het buitenland bezoeken, maken melding van een behoefte aan een standaardprocedure in de activiteit van het Peterschap.

Vermits het boek "Alcoholicus Anonymus" de uiteenzetting over dit onderwerp bevat, denken we onvermijdelijk aan de grote noodzakelijkheid van zijn algemene aanvaarding.

Het is gemakkelijk de toestand onverschillig in te zien en te geloven dat niets kan ondernomen worden in dit verband, of tot de conclusie te komen dat iedere groep teveel verschanst zit in zijn eigen ideologie om tot veranderingen te willen komen. Dit is eerder een valse beredenering dan een zuivere waarheid. Het komt erop aan te weten of we onze AA-service voor de eventuele leden kunnen verbeteren ofwel we geneigd zijn ons tevreden te stellen met de bereikte resultaten. Wij alleen in het licht van ons geweten, zijn in staat te oordelen of we gelijk of ongelijk hebben.

De tiende stap zegt ons, in geval we ongelijk hebben, dit te aanvaarden en wel terstond. Dit brengt ons ertoe om het probleem te bespreken van het Peterschap der jongere groepen door oudere. Hebben we de verplichting onze kennis over het Peterschap over te geven aan jongeren groepen of moeten we hen laten leren door eigen ondervinding? Moeten we de “emotieve oproepen” tegenwerken door ons voorbeeld en door gezonde AA-richtlijnen, de nieuwe groepen leren verzaken aan hun “egocentrisme” en beginnen de twaalfde stap toe te passen in de geest waarin onze stichters, hen aanbevelen?

Verscheidenen onder ons zijn actief in andere groepen dan de hunne. Hebben we onze redenen onderzocht? Zoeken we “persoonlijke prestige” of trachten we nederig begrip en hulp aan andere groepen te brengen? Deze vragen en nog andere gelijkaardige maken de hoeksteen uit waarin we onze eigen AA-voortgang moeten zien. Nog eens, wijzelf zijn de enige rechters.

Het Peterschap éénmaal ontdaan van deze betwiste aspecten, heeft twee welbepaalde doelen. Ten eerste : het helpt ons sober te blijven. Ten tweede: het helpt de andere alcoholisten sober te worden. Onze voorbeelden van gelukkige soberheid vormen voor hen een stevige aanmoediging tot herstel. De wijze, waarop we onze rol van Peter zien, is een persoonlijke zaak. AA geeft geen richtlijnen. We beslissen zelf.

Het feit, dat we een alcoholist bezoeken met het gewoon doel om onszelf sober te houden, heeft voordelen. Onze kansen tot soberheid zullen nochtans belangrijker zijn als we aan zulk bezoek een volledig Peterschap toevoegen.

Diegenen onder ons, die zich verbonden in het Peterschap, wijzigen hun manier van handelen door hun ondervinding die van dag tot dag groter wordt. De grote wijsheid, die de onze was na drie maanden AA is niet meer voldoende na verscheidene maanden of jaren.

Verscheidenen onder ons zijn spoedig geneigd te aanvaarden, dat het Peterschap in andere voorwaarden vervult dan deze aangewezen in de pertinente hoofdstukken van het boek “Alcoholicus Anonymus”, moeilijk goede resultaten kunnen opleveren.

Als we volgende richtlijnen volgen:

- Het werken met de anderen
- De mening van de dokter
- Er bestaat een oplossing
- Wij, de onwetende en altijd over het onderwerp: “alcoholisme”

Zullen we succes verkrijgen bij onze eventuele AA-ers, maar als we afwijken van deze richtlijnen zullen we ernstige moeilijkheden kennen.

Als logische gevolgtrekking kunnen we zeggen, dat de studie van deze hoofdstukken noodzakelijk is.

Onze tegenslag bij hen, aan wie “we de boodschap doorgeven” heeft voor ons een dubbel slecht effect. We verminderen de onmiddellijke kansen tot herstel en verliezen bij hen de voordelen van ons werk.

Als we dan, op dit punt, onze wijze van handelen onderzoeken vragen we ons af waarom we faalden. Is het omdat deze emotie om het lot van de familie in kwestie of onze kennis van de fatale en ongeneesbare natuur van de ziekte ons handelen verduisterde of zijn we misschien deze alcoholist ter hulp gevlogen uit liefde voor zijn familie? Zijn we misschien mislukt omdat we onvoldoende inlichtingen over hem hadden? Hebben we getracht de AA-therapie te leren aan een persoon wiens basisziekte een gans andere was dan het alcoholisme.

Geloven we dat al de alcoholisten zich kunnen herstellen?

Al de antwoorden op deze vragen en nog op meer andere gelijkaardige, kunnen we vinden in het boek "Alcoholicus Anonymus".

Besluit

De verplichting, die ons herstel van het alcoholisme ons oplegde is voldaan jegens God, onze familie en de maatschappij door onze eerlijke praktijk van de dagelijkse AA-levenswijze.

Deze praktijk, alhoewel ze beperkingen behelst, vindt haar beloning in dagelijkse dividenden van soberheid, dienst aan de medemens, veiligheid en geluk van onze gezinnen.

Maar naar mate ons begrip vermeerdert, kunnen we tot de situatie, die ons dagelijks leven plaatst in het kader van talrijke plichten.

Het volbrengen van deze plichten wordt een integraal deel van de nieuwe AA-persoonlijkheid, die we hebben aangenomen.

We zijn verwonderd vast te stellen op welk punt we niet meer weerspanning zijn aan condities, die we vroeger als "onmogelijk" aanzagen.

Het herstel van het alcoholisme is mogelijk voor de alcoholisten indien ze eerlijk wensen zich te rehabiliteren en zich te ontdoen van hun weerspanning.

De goede wil, de eerlijkheid en de geestesopenstelling zijn de enige vereisten tot herstel maar ze zijn onontbeerlijk.

Dit zijn de laatste woorden van het boek "Alcoholicus Anonymus". We denken dat een oplettende studie van dit boek en de vitale toetreding tot deze principes, de oorspronkelijke factoren zijn tot ons succes in het AA-broederschap.