

HET A.A. PROGRAMMA

Vrijzinnige

Alcoholist (e) ook jij

hebt er wat aan!

EEN BENADERING EN GETUIGENIS VAN EEN AA-LID

AA - ANONIEME ALCOHOLISTEN STELLEN AAN HUN LEDEN EEN HERSTELPROGRAMMA VOOR

dat zij noemen:

“DE TWAALF AA - STAPPEN”.

Het vormt een leefregel. Het bevat noch gebed noch verbod.

De ervaring leert echter dat geen enkele alcoholist permanent sober blijft als hij of zij deze suggesties in zijn doen-en-laten niet inbouwt.

“DE TWAALF STAPPEN” doen beroep op het geweten en laten de ruimte aan iedereen EERLIJK EN VRIJ, LOS/ OF VERBONDEN MET/ WELKDANIGE FILOSOFISCHE OF HUMANISTISCHE DENKWIJZE dit levensprogramma te volgen.

Naast het BOEK “TWAALF STAPPEN EN TRADITIES” door de AA-BEWEGING ZELF UITGEGEVEN bestaan er verschillende INTERPRETATIES allen voortvloeiend uit EIGEN ERVAREN.

In deze zin vult deze brochure een leemte op. Een vrijzinnige alcoholiste benadert en getuigt hoe zij in AA dit levensprogramma — DE TWAALF STAPPEN — heeft weten in te bouwen!

“Getuigen zonder te willen overtuigen” is de grote verdienste van de schrijfster, die met deze teksten zeker heel wat alcoholici een stuk op weg kan helpen naar gelukkige soberheid.
(M.D.B.)

VOORWOORD

HET A.A.-HERSTELPROGRAMMA: EEN BENADERING EN GETUIGENIS VAN EEN VRIJZINNIGE ANONIEME ALCOHOLISTE.

Wat drijft er me toe u te vertellen hoe ik het AA-programma benader en hoe ik tracht het naar best vermogen te beleven?

Iedereen zal er wel over akkoord gaan dat ieder mens, welke ook zijn filosofische overtuiging is, recht heeft op een voor hem positieve benadering. Iedere hulpzoekende alcoholist moet een helpende hand toegestoken krijgen, dit wil zeggen een hand die hem vertrouwen en hoop kan schenken. Zou het niet jammer zijn als een vrijzinnige alcoholist, eerlijk op zoek naar hulp, voor zichzelf geen kans op herstel zou zien op basis van het door de Anonieme Alcoholisten voorgesteld herstelprogramma? En lijkt het u zo onwaarschijnlijk dat de twaalf stappen bij hem deze indruk kunnen verwekken? Stoppen met drinken is al moeilijk genoeg en ik beschouw het dan ook als mijn plicht de benadering van het AA-programma voor sommigen gemakkelijker en begrijpelijker te maken omdat ik NU weet dat dit programma mij ALLES gegeven heeft.

Wie bij de Anonieme Alcoholisten de oplossing gevonden heeft voor zijn drankprobleem, is zich na enige tijd bewust van de waarde van het door deze vereniging voorgesteld herstelprogramma. En toch is het wellicht de formulering van dit programma die sommige drankzuchtigen en niet-alcoholisten aan de therapeutische waarde ervan doet twijfelen. De religieus getinte twaalf stappen stemmen een hele reeks mensen wrevelig zodat zij zich zelfs de moeite niet getroosten deze stappen aan een nauwkeurig en grondig onderzoek te onderwerpen. Vele medisch en paramedisch gevormden vinden de hele opzet amateuristisch en bijgevolg ongeschikt voor hun patiënten. En wat gebeurt er met sommige drankzuchtigen die onvoorbereid het AA-programma in handen krijgen? Ik weet uit eigen ervaring en uit de ervaring van anderen (zelfs van gelovigen) dat de teksten in het begin negatief en schokkend kunnen overkomen. Ik steek het trouwens niet onder stoelen of banken dat ik een enorm vertrouwen had in AA omdat ik in een film gezien had hoe het er in AA praktisch aan toe ging maar dat ik volledig onwetend was over de twaalf stappen. Zou het omgekeerde het geval geweest zijn dan had AA in mij dat gevoel van hoop en vertrouwen NIET kunnen opwekken. Het is bovendien de harde waarheid dat mijn geloof en vertrouwen in AA op zijn grondvesten gedaverd heeft toen ik voor het eerst onvoorbereid de twaalf stappen integraal las. Alleen het feit dat ik al enkele weken bij AA was en me reeds zo sterk verbonden voelde met mijn AA-vrienden heeft toen voorkomen dat ik AA de rug toekeerde. GELUKKIG MAAR, want bij AA heb ik tenslotte de kans gekregen om een nieuw en beter leven op te bouwen. Ja, ook een vrijzinnige kan dus de gelukkige nuchterheid verwerven wanneer hij de twaalf stappen als uitgangspunt neemt voor een nieuwe kijk op zichzelf, de realiteit en het leven.

Ik dank dit vooral aan een bepaalde AA-groep. De sereniteit, het actief beleefd wederzijds respect en de verdraagzaamheid tussen de groepsleden van verschillende filosofische strekkingen daar, brachten mij de rust die ik als hyperemotionele beginnelinge zo nodig had. Het feit dat de vrijzinnigen onder hen blijkbaar in het AA-programma de nodige elementen gevonden hadden die van hen vrije, evenwichtige en gelukkige mensen gemaakt hadden, zette er mij toe aan de twaalf stappen uit te diepen. Zo leerde ik voor mezelf de essentie uit de twaalf stappen halen. Ik vroeg me

af welk psychisch effect de stappen hadden op diegenen die ze letterlijk en woordelijk beleefden. Een gelijkaardige psychische evolutie moest ik doormaken, wilde ik innerlijke vrede kennen.

Het is in deze geestesgesteldheid dat ik ooit in de AA-brochure "Vijf voor Twaalf" kon schrijven dat het AA-programma in zijn geheel MOET beleefd worden. Ik meende dat en ik ben er nog steeds van overtuigd. Elke stap is psychologisch gefundeerd en staat op zijn juiste plaats. Men moet enkel bereid zijn zich niet te laten verblinden door emotionele grieven. Als het nodig is voor je eigen gemoedsrust, vergeet dan in het begin bepaalde gebruikte woorden; probeer het met je eigen woorden te zeggen of tracht de stap symbolisch te bekijken.

In de opeenvolging van de stappen zit een logica die niet kan verbeterd worden. Daarom ben ik het volkomen eens met de officiële AA-literatuur wanneer deze zegt dat de 12 stappen, hoewel slechts suggesties, als de spaken zijn van een wiel en dat je een wiel niet mooi rond kunt houden als je één of meerdere spaken verwijderd. Als AA zegt dat de stappen suggesties zijn dan betekend dat naar mijn mening niet BEHOUDEN of WEGLATEN van de stap door de betrokkene maar gaat het wel over de manier waarop ieder van ons die stap gaat aanvoelen, verwerken en beleven. Iedere stap is belangrijk voor onze psychische evolutie. Daarom moet, mijns inziens, diegene die het programma niet LETTERLIJK kan volgen zoals het beschreven staat en nader verklaard wordt in "De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities", proberen het te volgen naar de geest. Dit is voor iedereen MOGELIJK. Ik meen echter dat AA de PLICHT heeft nieuwelingen, die het soms erg moeilijk hebben, te helpen. Ze te tonen hoe het eventueel kan en hoe ze kunnen groeien in het programma, zonder nodeloze frustratie, zonder zichzelf geweld aan te doen, zelfs zonder hun eigen filosofisch overtuiging prijs te geven, zo zij in eer en geweten ervaren dat zij deze eerlijk en oprecht beleven.

Mijn eigen ervaring in en met AA en de zorg voor een medemens in nood zijn de drijfveren om mijn manier van aanvoelen en beleven van de twaalf stappen neer te schrijven. Deze uiteenzetting geeft mijn strikt persoonlijke visie weer. Deze visie is zeker niet de enige mogelijke voor andersdenkenden. Niemand mag beweren dat hij DE waarheid ontdekt heeft en HET inzicht verworven heeft.

Als u de neiging voelt om de opstellers van de twaalf stappen onverdraagzaamheid te verwijten, zoals ik destijds deed, doe het dan liever niet. Gezien in het licht van hun tijd en van het land van herkomst, zijn de eerste AA'ers zeer ver gegaan. Zo ver zelfs dat Dr. Philippe Paumelle, Directeur van het Centrum voor geestelijke gezondheidszorg van het 13de arrondissement van Parijs in het boek, "Dossier Alcoolisme" van Dominique Dalleyrac over AA getuigt dat het een vereniging is wier PRINCIPES getuigen van een maçonnieke geestesgesteldheid.

Wat men ook moge denken, het AA-programma IS GEEN bekeringsprogramma. Het tracht enkel de alcoholist er toe te brengen een nieuw en positief leven op te bouwen waarin geestelijke en morele waarden de eerste en belangrijkste rol spelen.

Ik zou graag nog even deze bedenking maken. De psychiatrie heeft tot doel de mens innerlijke vrede en innerlijk geluk te laten smaken. Maar als wij ons de moeite getroosten even de verschillende grote godsdienstige bewegingen te bestuderen — al was het slechts oppervlakkig en uit nieuwsgierigheid — dan kunnen wij niet anders doen dan vaststellen dat, de hele mensheid

lang, het vertrekpunt van elk OPRECHT godsdienstig beleven ditzelfde doel heeft nagestreefd (ik bedoel de oorspronkelijke predikingen, niet wat er achteraf uit gegroeid en/of zelfs misgroeid is). Dit geldt zowel voor de Oosterse (Hindoeïsme, Boeddhisme, leer van Confucius, enz.) als voor de Westerse godsdienstige stromingen (Juddisme, Christianisme, en Islam). U kunt wellicht denken dat een mystiek of godsdienstig beleven dan toch maar een primitieve vorm van psychiatrie was. Wellicht bereikten zij juist door hun eenvoud en het intensieve gebruik van symbolen zo veel en misschien zelfs meer dan onze huidige wetenschap. Hebben de samenstellers van het AA-programma, die aan den lijve ondervonden hadden wat het betekent zich TOTAAL MACHTELOOS te voelen, zich wellicht (bewust of onbewust) ook daardoor laten leiden om in hun programma (geïnspireerd door de principes van de Oxfordbeweging) terug te keren tot deze eenvoudige manier om te kunnen doordringen tot de diepste roerselen van de menselijke ziel of, zo u dit liever hoort, om door te dringen tot ons onderbewustzijn.

ONTLEDING - INTERPRETATIE - BELEVEN VAN DE TWAALF STAPPEN.

Inleiding

AA is ontstaan in Amerika (Akron) in het jaar 1935. Een zekere Bill W., makelaar van beroep was al verscheidene malen zonder resultaat gehospitaliseerd als gevolg van zijn drankzucht. Op zekere dag ontvangt hij het bezoek van een oude kennis-drinkebroer die hem vertelt dat hij niet meer drinkt en dat hij de kracht daartoe gevonden heeft bij de Oxford-beweging. De Oxford-beweging is een christelijk georiënteerde maar niet kerkelijk gebonden beweging die haar leden aanspoort tot het streven naar een betere manier van leven. Na een nieuwe hospitalisatie vervoegt Bill de rangen van de Oxford-beweging. Zes maanden is hij nuchter als de quasi onweerstaanbare drang om te drinken hem opnieuw overvalt. Hij voelt dat slechts één ding hem kan redden een gesprek met een andere alcoholist. Telefonisch vraagt hij een kennis of hij niemand kent met een drankprobleem en zo belandt hij bij de zwaar verslaafde dokter Bob, een chirurg, met wie hij van mens tot mens praat over zijn eigen drankprobleem en zijn strijd om nuchter te blijven. Door dit gesprek met Bob overwon Bill niet enkel de eigen drang om te drinken maar bovendien bracht dit Dr. Bob tot nuchterheid. Zo begon AA en zo breidde het zich verder uit, los van de Oxford-beweging. De oorspronkelijke invloed van deze beweging op Bill is echter nog wel duidelijk voelbaar in de formulering van het AA-herstelprogramma dat sinds zijn ontstaan ongewijzigd voortleeft in de ondertussen wereldwijdverspreide AA-organisatie.

De officiële omschrijving van de Anonieme Alcoholisten luidt als volgt:

“De Anonieme Alcoholisten vormen een vereniging van mannen en vrouwen die elkaar wederzijds deelachtig maken van hun bevindingen, van hun kracht en hun hoop om hun gemeenschappelijk probleem te kunnen oplossen en om andere alcoholisten te helpen hun ziekte te stabiliseren. De enige voorwaarde om lid te worden is een rechtzinnig verlangen op te houden met drinken”. In AA streven wij allemaal hetzelfde na. Eerst en vooral willen wij nuchter worden en nuchter blijven. Dit is echter niet ons einddoel. De alcoholist die niet meer drinkt is niet automatisch een gelukkig mens. De meeste alcoholisten ervaren in de beginfase hun nuchter zijn als een zware handicap. Zij kunnen niet drinken op een normale, sociaal aanvaardbare manier en MOGEN dus niet drinken. Maar zij voelen zich minderwaardig en onaangepast omdat ze helemaal niets meer drinken en vrezende de opmerkingen en spot van vrienden en kennissen. Ze zijn overmand door

schuldgevoelens voor al wat zij tijdens hun drinkersperiode hebben stukgemaakt (familiaal, financieel, enz.). Ze zitten met problemen, frustraties, complexen en negatieve gevoelens. Als dit niet verandert, hoelang zal deze alcoholist dan nuchter KUNNEN blijven?

Daarom streven wij in AA naar meer dan naar onthouding alleen. Ons einddoel is innerlijk tevreden, gelukkig nuchtere mensen te worden. Alleen dan kan het, **“Ik MAG niet drinken”** een **“Ik WIL niet drinken”** worden.

Ik durf niet beweren dat alleen AA de alcoholist dit einddoel kan doen bereiken. Het voornaamste is tenslotte niet HOE dit bereikt wordt maar wel DAT het bereikt wordt. Het is echter wel belangrijk dat men, om het doel te bereiken, een methode gaat aanwenden die bewezen heeft dat zij de hulpzoekende alcoholisten reëel kan helpen omdat zij kan bogen op stevige en blijvende resultaten. En dat AA zulke degelijke methode toepast, blijkt overduidelijk uit haar resultaten. Niemand kan er zich tot nog toe op beroepen dat hij gelijkwaardige of betere resultaten bereikt.

De alcoholist die zijn heil zoekt bij AA zal er daarom goed aan doen een poging te ondernemen om het voorgestelde herstelprogramma te volgen. Hoe kan hij anders weten of het hem al dan niet baat zal bijbrengen?

HET AA- HERSTELPROGRAMMA: DE TWAALF STAPPEN (1)

1. Wij hebben erkend dat wij tegenover de alcohol machteloos stonden — dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.
4. Wij hebben van ons leven een diepgaande en onbevreesde morele inventaris opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen erkent.
6. Wij hebben ons volkomen bereid getoond om al deze karaktergebreken in Gods hand 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 berokkend hadden 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.

(1) Copyright: AA

Bij de hiernavolgende ontleding van de stappen zal ik telkens de te ontleden stap herhalen en eronder de fundamentele bedoeling en waarde van de stap, zoals ik die ervaar, bondig samenvatten. Men begrijpt dit niet verkeerd: ik ben GEEN HERVORMER. Ik wil enkel aantonen dat ook voor andersdenkenden iedere stap nuttig en nodig is ZELFS al hebben zij eerst niet die indruk. Men moet de stap niet alleen maar lezen: men moet er over nadenken en de symbolische waarde ervan ontdekken.

Rekening houdend met het feit dat AA een organisatie is die zich over heel de wereld tot alle alcoholisten wendt, geloof ik inderdaad dat het inlassen en het verwijzen naar “een God” of bovenmenselijke krachtbron de eenvoudigste manier is die iedereen duidelijk maakt hoe intens bepaalde gevoelens in ons moeten werken omdat praktisch bij ieder mens een diep verlangen naar sacrale belevenis sluimert.

Voor mezelf acht ik het wel nodig de stappen taalkundig eenvoudiger te formuleren. Theatraal doen is steeds één van mijn fouten geweest en ik geloof dat dit voor veel alcoholisten telt. Het is niet voor niets dat velen de alcoholisten bestempelen als grootsprakerige komedianten. Ik vermijd nu dan ook liever het gebruik van hoogdravende woorden en zinnen. Dit heeft echter niets met de inhoudelijke waarde van de stap te maken. Het is enkel een kwestie van vertaling en woordkeuze. Wanneer wij de 12 stappen lezen valt het onmiddellijk op dat enkel in de eerste en de twaalfde stap de woorden “alcohol” en “alcoholisten” gebruikt worden. Het herstel van de alcoholist is dan ook niet alleen een kwestie van drinken of niet drinken, maar betekent een hele omwenteling in zijn psychische toestand.

Ikzelf vind in de 12 stappen 4 onderscheiden delen of fasen terug die ieder met een welbepaald facet van het herstel te maken hebben.

Het is evident dat we eerst moeten afrekenen met het alcoholgebruik dat op zichzelf het DRINGENDST te behandelen probleem is van de alcoholist.

In stappen 1, 2 en 3 zie ik de aanpak van het alcoholgebruik.

Eens deze 3 stappen gezet mag men zeggen dat de alcoholist niet meer drinkt. Hij is **DROOG**. Het tweede deel of luik van het programma bestaat uit de stappen 4, 5 en 6. De alcoholist wordt uitgenodigd de blinddoek af te rukken. Wie ben ik? Is de grote vraag waarop hij het antwoord gaat zoeken.

Dan vangt de derde fase aan: diegene waarin de alcoholist stilaan innerlijke vrede gaat vinden en (zoals AA het noemt) de gelukkige nuchterheid zal kennen. Hij bouwt een nieuwe levensvisie en -wijze op en tracht als een rechtschapen mens door het leven te gaan. Stappen 7 tot en met 11 geven hem hierbij de nodige suggesties.

Het laatste deel bestaat dan uit de twaalfde stap. De alcoholist, meestal bestempeld als een asociaal en egoïstisch individu, zet zich in voor zijn medemens. Hij gaat het verworven inzicht en geluk doorspelen aan anderen en in zijn eigen leven de beginselen toepassen die hij geleerd en ontdekt heeft door de toepassing van de vorige 11 stappen.

EERSTE FASE VAN HET PROGRAMMA: STAPPEN 1, 2 EN 3

In de eerste 3 stappen stel ik een sterke evolutie vast in de gedachtegang. In de eerste stap ERKENT de alcoholist 2 zaken hij is eerst en vooral alcoholist (verslaafd) maar bovendien leeft hij niet meer op een normale, geordende manier.

In de tweede stap ERKENT hij dat zijn toestand uitzichtloos is als hij geen hulp krijgt of inroept.

In beide stappen MOET de alcoholist deze zaken toegeven uit bittere noodzaak. Hij stelt dit alles vast omdat de realiteit hem geen andere keuze laat.

De derde stap is van een totaal andere aard en is volgens mij in feite de BELANGRIJKSTE omdat het de stap van de CAPITULATIE, van de OVERGAVE is. Hij aanvaardt zijn eigen onmacht en onkunde. Hij is verslagen en geeft zich over. Hij is bereid zich te laten helpen en aanvaardt ONVOORWAARDELIJKE inmenging van buiten uit.

Men beweert meestal dat de eerste stap de belangrijkste is. Natuurlijk moet de alcoholist tot het besef komen dat het gebruik van alcohol voor hem zware problemen meebrengt. Maar mijn eigen ervaring is dat men nog jaren kan verder drinken, ondanks de erkenning dat men verslaafd is. Ik heb ook ervaren dat het besef mijn probleem niet alleen te kunnen oplossen, mij er niet toe bracht automatisch en onmiddellijk hulp in te roepen. Innerlijk verzet, angst, schaamte, opstandigheid, hopeloosheid, levensmoeheid, gebrek aan inzicht, het negatieve oordeel van de maatschappij over de alcoholist, enz. zijn zoveel elementen die de alcoholist kunnen weerhouden datgene te doen wat moet gedaan worden. Om daartoe te komen is de TOTALE, ONVOORWAARDELIJKE CAPITULATIE nodig. Laten wij iedere stap eens van dichterbij bekijken.

EERSTE STAP

Wij hebben erkend dat wij tegenover de alcohol machteloos stonden — dat ons leven stuurloos was geworden.

Langzamerhand stelde ik vast dat mijn drinken onheilspellende vormen aannam en dat ten gevolge daarvan heel mijn leven ontredderd geraakte. Uiteindelijk erkende ik dat ik een alcoholiste was.

Iedere drankzuchtige zal op een bepaald ogenblik ervaren dat hij geen controle meer heeft noch op het tijdstip noch op de hoeveelheid die hij gaat drinken. De craving (hunkering) is oorzaak van het drinken op de meest onmogelijke en ongepaste tijdstippen terwijl het controleverlies hem dwangmatig méér doet drinken dan hij voorgenomen heeft te doen. Uiteindelijk zal dit leiden naar het chronisch alcoholisme.

Hij moet ook inzien dat het niet-beheersend van zijn gedrag, reacties en gevoelens een fataal gevolg is van de alcoholintoxicatie.

Anders gezegd: hij geraakt totaal ontredderd en is een psychisch en lichamelijk ZIEK mens. Ikzelf moest erkennen dat ik niet meer VRIJ besliste hoe ik moest, wou en zou leven. Of ik op die plaats, dat tijdstip en in dat gezelschap aan voldoende alcohol zou geraken, was het bepalende element geworden in mijn leven. Menigmaal heb ik mezelf toegeschreeuwd "als je zo niet zou drinken, had je dat niet gedaan". Ik was met handen en voeten gebonden aan die drank.

Men mag voor zichzelf, wil deze erkenning oprecht zijn, geen drogredenen en uitvluchten meer zoeken. Men mag de realiteit niet meer verdraaien, oorzaak en gevolg niet meer omwisselen en de oorzaak of schuld voor zijn drinken niet meer in de schoenen schuiven van iets of iemand anders.

Deze erkenning is alleszins bij mij niet plots gekomen maar was het gevolg van een reeks ervaringen. Het was een langzame bewustwording, gepaard gaande met een gevoel van onmacht, schuld, schaamte en paniek. Het was een strijd tussen erkennen en ontkennen, tussen hoop en wanhoop.

Over het algemeen heeft iemand zijn toestand erkend voor hij hulp zoekt maar de erkenning kan ook langzamerhand vorm krijgen nadat men "gedwongen" hulp gekregen heeft. Ze wordt alleszins fel vergemakkelijkt als de patiënt de nodige uitleg krijgt over wat alcoholisme is. Wanneer hij hoort dat zijn toestand er één is van ziekelijke aard en geen uiting is van immoraliteit, dan zullen heel wat weerstanden al verdwijnen. Het contact met gestabiliseerde alcoholisten in wier levensverhaal hij zichzelf weerspiegeld ziet en in wie hij tegelijkertijd een hoopvol beeld voor de toekomst krijgt, is ook een element dat de erkenning zal bevorderen.

TWEEDE STAP

Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer gezond kan maken.
(De vroegere tekst luidde: De overtuiging groeide, dat slechts een kracht, groter dan wij persoonlijk konden opbrengen ons herstel mogelijk zou maken).

De overtuiging groeide dat ik hulp nodig had, wilde ik niet onherroepelijk ten onder gaan.

Het zetten van de tweede stap is het logische gevolg van een reeks falen, opstaan en opnieuw falen van de alcoholist die zich misschien als dusdanig erkend heeft maar hoopt zichzelf te kunnen helpen door beroep te doen op zijn wilskracht.

De oorzaken van dit falen zijn velerlei. Enkele ervan zijn: gebrek aan inzicht in het verslavingsproces (wie weet bijvoorbeeld dat de onthouding definitief moet zijn?), gebrek aan de juiste en zo nodige steun, onbegrip vanwege de omgeving, druk van het milieu (eentje kan toch geen kwaad), eigenliefde, trots, groeiende moedeloosheid, verlies van alle zelfrespect en zelfvertrouwen, enz.

Wat kan een mens verwezenlijken als hij zich alleen en onbegrepen voelt en meestal slechts de (ONWIJZE!) raad krijgt om MINDER te drinken? Net of hij dat zelf niet zou willen.

Uit zijn ondervinding (falen) groeit langzaam het besef (erkenning) dat er iets zeer ingrijpends moet gebeuren en zo groeit het verlangen naar hulp.

Erkennen dat men alcoholist is, is belangrijk maar waardeloos en zonder enig positief resultaat als men de tweede stap niet zet.

Deze bekentenissen zijn voor niemand prettig. Men MOET uiteindelijk de feiten wel toegeven maar een echte aanvaarding is dit daarom nog niet. Als dat zo was, dan zouden alle alcoholisten vroeger tot een behandeling (met gunstig resultaat) overgaan, dan dit nu het geval is. Mijn eigen ervaring liegt er niet om. Eén jaar en vier maanden heb ik nog gewacht om hulp te vragen hoewel ik beseftte dat ik ze nodig had. En ik ben zeker geen uitzondering. Verder gaat deze tweede stap in essentie niet maar de AA-literatuur licht hier in haar commentaar bij deze stap al nader toe wat zij bedoelt met "Hogere Macht" of "een Kracht groter dan...". In deze commentaar verwijst zij, ter voorbereiding van de derde stap, al naar "God, wat ook ieder daaronder moge verstaan". Naderhand zal blijken dat "God" alleszins iets is waarmee je als mens een zekere vorm van relatie kunt opbouwen (er zich aan toevertrouwen, er iets aan vragen, er tot bidden). De literatuur zegt ook nog dat de nieuweling meestal AA aanziet als die Hogere Macht (AA in de beperkte zin van een groep individuen) maar dat zijn inzicht naderhand zal wijzigen en verdiepen. Voor mezelf heb ik alleszins ervaren dat dit juist is.

De vroegere tekst van de tweede stap (Kracht, groter dan...) kan in feite niemand verontrusten of hinderen, ook niet een (vrijzinnige) nieuweling in AA die per hypothese overgevoelig en zeer emotioneel reageert. Ik herinner me nog goed dat de symboliek van de tekst mij sterk aansprak. Als ontredderd mens had ik een krachtbron gevonden waaruit ik hoop en moed kon putten. Deze bron (AA) bestond uit mensen die gezamenlijk datgene bereikten wat ieder afzonderlijk niet had kunnen waar maken. Ik vergeleek het met de inname van een burcht tijdens de middeleeuwen en het gebruik van de stormram om de slotpoort in te beuken. Ook die bezweek slechts onder de druk en de kracht van velen.

De huidige vertaling benadert waarschijnlijk meer de geest van de oorspronkelijk in het Engels gestelde 12 stappen maar benadrukt dan ook al meer het geestelijke aspect van de "Hulpbron". Deze stap kan nu dus al gemakkelijker een innerlijke weerstand oproepen en dit NIET ALLEEN bij ongelovigen (dit woord gebruikt in de enge betekenis van niet geloven in een God waarmee de mens een zekere relatie heeft).

Anderzijds moeten wij er rekening mee houden dat de alcoholist vanaf de kritieke fase van het verslavingsproces beslopen wordt door een gevoel van ONMACHT. Hij ziet dat het misloopt maar voelt zich onbekwaam er iets aan te doen. Dit gevoel van onmacht werkt werkelijk VERSTIKKEND in de chronische fase.

Het suggereren dat hij, de verslagene, de vernietigde, de hulpeloze en ontredderde (en geloof me vrij deze woorden zijn niet overdreven!), toch nog kan geholpen worden omdat er buiten hem (de machteloze) een MACHT bestaat die daartoe in staat *is*, is voor diegene die volop in de chronische fase zit wellicht het enige lichtpunt waaraan hij zich kan vast- klampen. Dus zelfs als die uitdrukking "Hogere Macht" niet iedereen zint, dan toch lijkt het raadzaam voorzichtig te zijn in ons oordeel. Het belang van de godsgedachte mag niet onderschat worden. Voor wie erin gelooft of erin KAN

gaan geloven, zeg ik onvoorwaardelijk DOE HET. Het belang ervan zal ik straks nader verklaren. Voor wie gelovig was maar zijn geloof verwaarloosd of verloren heeft DOOR, vanwege zijn drinken, meen ik trouwens dat de terugkeer tot het geloof een noodzakelijk element is voor het bereiken van de innerlijke vrede zoals het voor de niet-gelovige trouwens even noodzakelijk is om ernstig over geestelijke en morele waarden na te denken en om intensief naar deze waarden te gaan leven.

Wij mogen bovendien niet vergeten dat de “Hogere Macht” of “God, zoals eenieder hem opvat” NIETS te maken heeft met een of andere kerkelijke leer. Ik ken veel AA'ers die echt geloven in een Hogere Macht maar die niet kunnen omschrijven en dit ook niet proberen te doen. “Ik weet niet wat het is, maar ik voel dat het er is” is iets dat men regelmatig hoort zeggen in AA en niet alleen door mensen die vroeger gelovig opgevoed werden. Ikzelf ben er getuige van hoe iemand die vrijzinnig is opgevoed, jaren in behandeling is geweest bij psychiaters, totaal ontredderd bij AA terecht is gekomen. Daar heeft ze zich vastgeklampt aan de Hogere Macht omdat zij in de mensen GEEN ENKEL vertrouwen meer stelde. Zij is nu open gebloeid als een bloem voor de zon.

Hoe je er zelf dus over denkt, haal de schouders niet minachtend op voor het door AA vooropgestelde principe van de Hogere Macht. Sommigen hebben een zodanige negatieve ervaringen opgedaan met mensen dat zij nog slechts een HOUVAST KUNNEN hebben aan iets bovenmenselijk.

Het is erg belangrijk voor de alcoholist dat hij in zijn leven een CONSTATE vindt waaraan hij een houvast heeft voor de rest van zijn dagen, een soort “geloof” te ontwikkelen, ook al is dat geen geloof in de klassieke zin van het woord.

Ja, geloven IS belangrijk (autosuggestie, zullen sommigen het noemen). Kijk als je naar AA komt en je gelooft sterk dat je, eens daar beland, ZULT geholpen worden en dat je zult kunnen stoppen met drinken, dan zal je dat ook doen. Maar ga je naar AA met de gedachte “dat zal ook wel niets worden” dan zal je (tenzij je door het contact met AA-ers van gedachten veranderd) zeer veel kans lopen, NIET te stoppen met drinken of je zult het alleszins verdomd moeilijk hebben.

Kunnen “geloven” (breed opgevat) wordt achteraf nog veel belangrijker want stoppen met drinken is één maar nuchter blijven is twee en een gelukkig nuchter mens worden is nog wat anders. We mogen immers niet vergeten dat de alcoholist nu eenmaal iemand is die NOOIT geen alcohol meer kan drinken zonder zichzelf in gevaar te brengen. Eens verslaafd zal hij bij hernieuwd gebruik van alcohol of onmiddellijk of na een korte periode terug in de vicieuze cirkel van de verslaving terechtkomen. Vraag ons niet waarom.

Wij zijn geen medici. Maar feiten zijn feiten en deze worden ook vastgesteld in de medische wereld. Niemand, die iets van alcoholisme afweet, twijfelt daar nog aan. Dat houdt dus in dat de waakzaamheid van de alcoholist nooit mag verslappen. Hij mag nooit vergeten wat hij is. Noch een gewone verkoudheid, noch een groot verdriet, noch een bijzonder feestelijke gelegenheid mag aanleiding worden om toch maar eens een glaasje te drinken zoals iedereen. Men moet wel een heel uitzonderlijk iemand zijn (en dat ben je blijkbaar niet want dan zou je nooit tot verslaving gekomen zijn!) om dat een heel leven lang te kunnen volhouden — je er bovendien nog prettig bij te voelen ook — als je als enige basis slechts je eigen IK hebt. Als je buiten jezelf niets hebt waar je

u in tijden van nood kunt aan optrekken. Eerlijk gezegd, ik ben maar een gewoon iemand ik kan dat niet. Dus moet ik als vrijzinnige ook mijn CONSTATE waarde vinden waar ik me kan naar richten of waaruit ik kracht kan putten.

Eigenlijk heeft AA getracht het eenvoudig en gemakkelijk te maken door ons te suggereren die Constante Hulpbron te zoeken bij een bovenaardse macht, bij een God, aangezien de overgrote meerderheid der mensen inderdaad gelooft in IETS BOVENNATUURLIJKS DAT DE MACHT BEZIT IN HUN LEVEN IN TE GRIJPEN. Wel, gebruik die Kracht dan, zegt AA. Als ik echter rond me heen kijk naar de natuur, nadenk over de kosmos, dan voel ik me als mens zeer nietig. Als ik me afvraag waar of wat het begin is van dit alles, hoe alles evolueert en volgens welbepaalde wetten functioneert, dan blijft er slechts een groot vraagteken en een woordeloze bewondering nawerken. Ik word er stil bij, heel stil en denk aan de woorden van Lao Tse (wijsgeer uit de 6e eeuw voor Christus) *“De Tao (weg) waarover verteld kan worden is niet de eeuwige Tao. De naam die genoemd kan worden, is niet de eeuwige naam. Het Naamloze is de oorsprong van Hemel en Aarde”*. Met dit Naamloze of Ongekende kan ik niet DIE relatie opbouwen die nodig is om de 12 stappen LETTERLIJK uit te voeren. “Wij weten zelfs niet hoe wij mensen moeten dienen, hoe kunnen wij dan iets weten over de verering van geesten” zei Confucius, Ik voel me als mens te klein en mijn problemen zijn te nietig in heel het kosmische gebeuren opdat ik ze ook maar op enige wijze zou kunnen overdragen aan dat Onbekende. Ik voel en erken evenwel dat ik als alleenstaand individu kwetsbaar en feilbaar ben. Waar ga ik die Hulp-, Kracht- of Inspiratiebron dan vinden?

Hier heb ik bij mezelf een hele evolutie geconstateerd. Een evolutie waarvan ik niet kan of durf zeggen dat ze een eindpunt bereikt heeft.

Zo inzicht in de eigen problematiek een niet te verwaarlozen punt is, toch blijft voor mij de intermenselijke relatie tussen gelijkgezinden en het gemeenschappelijke streven naar dezelfde objectieven nog steeds iets dat mij vervult met een intensief gevoel van warmte, sterkte en dankbaarheid. Wat zien we trouwens gebeuren met mensen die deze relatie niet kennen of ze na een tijd (zelfs een lange!) verbreken? DAT ZIJ NA EEN BEPAALDE PERIODE (men spreekt van een gemiddelde van twee jaar) HERVALLEN! Blijkbaar heeft iedereen, hoe hij de Hogere Macht ook ziet, toch behoefte aan contact met begrijpende medemensen. (Denken wij trouwens maar even terug aan de stichter van A.A., Bill. Ook hij voelde de nood om te spreken met iemand die hetzelfde probleem had als hij.) Ik heb echter ervaren dat voor wie de geestelijke Kracht- of Inspiratiebron niet vindt in wat men normaal verstaat onder “God”, de groep slechts een voelbare, zichtbare manifestatie MAG zijn van iets méér dan wat uitgaat van de enkelingen die deze groep vormen. Denk nooit dat één AA-groep of één AA'er voldoende waarborg kan bieden voor de toekomst. Een mens kan verdwijnen of falen en ook een groep kan dat doen. Op dat ogenblik zou je weer alleen staan. (Ik zou dan ook te durven aanbevelen om na een zekere tijd niet alleen in je “moedergroep” vergaderingen bij te wonen maar ook andere groepen te bezoeken). De groep is slechts een uiting van het grote geheel waarvan de IDEE, de doelstellingen en principes ONVERGANKELIJK en van alle tijden zijn. De Idee, de Geest werd mijn Krachtbron. Me richten naar de idee, me één voelen met dit onvergankelijke streven naar goedheid, eerlijkheid, menslievendheid en rechtschapenheid, me een schakel voelen in een wereldketen van mensen die streven naar het gemeenschappelijke doel, dat is onder andere voor mij een onuitputtelijke krachtbron. Het is een kracht die mij meezuigt. Het is het opgaan van het “Ik” in het “Wij”, het overgaan van het Ik dat de

poort niet kan openbeuken in het “Wij” dat dit wel kan. Op die manier voel ik me nooit meer alleen, zelfs niet als ik ergens ben waar ik niemand reëel kan bereiken.

Dit Wij- gevoel heeft zich echter in de loop der jaren ook verruimd. Het AA Wij- gevoel (ook al bestaat het nog) werd aangevuld en is geëvolueerd naar iets indringender en universeler.

Ik geloof dat in feite elke oprechte en eerlijk beleefde levensvisie een onuitputtelijke en geestelijke bron van kracht en inspiratie vormt. Het belangrijkste is dat men in eer en geweten zoekt naar een eigen visie of naar een al bestaande filosofische of godsdienstige opvatting waarmee men zich kan vereenzelvigen.

Wie met een open geest wil zoeken naar “zijn” kracht- of inspiratiebron kan wellicht heel wat vinden in de verheven ideeën, verkondigd door Siddhartha Gautama, de Boeddha (boeddha betekent de Ontwaakte, de Verlichte) die niet over goden predikte maar wel over een nieuwe manier van leven, gebaseerd op meditatie. Men hoeft werkelijk geen boeddhist te zijn of te worden om in deze leer (die tegenwoordig nog het best in zijn oorspronkelijke staat behouden gebleven is in het Theravada-Boeddhisme) heel wat zaken te vinden die de eigen inzichten zullen verruimen en de geest zullen openzetten voor het goede. Zonder het bestaan van god te loochenen, vertrok Gautama Boeddha van het principe dat men niet tot inzicht kan komen door het invoeren van Gods hulp. Hij bidt niet tot God voor verlichting. De Boeddhist erkent en eert een onpersoonlijke God die zich afzijdig houdt van de mens.

Enkele gedachten van Boeddha lonen de moeite om gekend te zijn: “Laat de mens zijn woede door liefde overwinnen, laat hem kwaad door goedheid overwinnen, laat hem hebzucht door vrijgevigheid overwinnen en de leugen door de waarheid”.
“Gij zelf verricht het kwaad of verricht het niet; door uzelf wordt u onteerd of gelouterd”.

“In uzelf (in uw lichaam) kunt ge het pad vinden dat naar alle doelen leidt”.

Zelfs de natuur en heel het kosmische of zelfs slechts aardse gebeuren kan een bron van inspiratie en kracht zijn om het eigen verlangen naar een leven van waarheid, schoonheid en goedheid na te streven. De natuur is goed en doet het juiste ook al denken wij mensen dat niet altijd en spreken wij soms over natuurrampen. De oorzaak van vele van deze zogezegde rampen ligt bij de mens, niet bij de natuur. Dijkbreuken kunnen geweldige overstromingen veroorzaken, maar wie bouwde die dijken om gebieden in te palmen die niet aan het land maar aan de zee toebehoren? Wie bouwde stuwdammen die kunnen begeven waardoor het water in zijn plotse, geweldige stroming alles in meesleurt? Aardbevingen en vulkaanuitbarstingen? Opnieuw spreken wij van natuurrampen. Maar is dat zo? De aarde is een bol kokende, steeds in beweging zijnde massa, verscholen onder een dunne vaste korst. De geweldige druk die binnenin ontstaat, moet ergens een plaatselijke uitlaatklep krijgen om te voorkomen dat HEEL de aardbol uiteen zou spatten. Dat zou immers pas een natuurramp zijn.

Bewondering voor deze natuur die zo goed haar werk doet, er zich door laten inspireren en ermee in harmonie willen leven, kan een bron van kracht zijn die de mens op het juiste en goede pad leidt.

Tot slot van deze tweede stap zou ik het volgende willen zeggen aan al wie kennis maakt met A.A.:

- verwerp A.A. niet omdat sommige teksten je eerst storen; klamp je in **het** begin vast aan wat je er reëel vindt: vriendschap, begrip, steun.
- wacht geduldig je tijd af om rustig over de stappen te mediteren.
- verwerp nooit bij voorbaat de mogelijkheid dat je, op zoek naar de waarheid of naar JOUW krachtbron, ooit misschien zelf nog eens in een god, zoals jij hem ziet, zou kunnen gaan geloven. Fanatisme is de slechtste raadgever die je kunt vinden. Denk eraan dat wat je vandaag als waar aanziet je morgen onwaar kan lijken en omgekeerd.
- eerbiedig de uitdrukking Hogere Macht en het woord God omdat veel van je vrienden er baat bij vinden.

Ook de gelovigen bij A.A. zou ik iets willen zeggen:

- wees zeer voorzichtig met en tolerant tegenover nieuwelingen; schrik ze niet af door ze onmiddellijk te overdonderen met de Hogere Macht of God.
- tracht diplomatisch te vernemen welke hun filosofische overtuiging is.
- laat de nieuweling eerst ervaren wat je hem als groep te bieden hebt aan menselijke warmte en genegenheid, alvorens het geestelijke aspect van het programma te benadrukken.

Van dit alles kan het leven van een mens en het geluk van gans een gezin afhangen.

DERDE STAP

Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.

Toen alle innerlijke weerstand en opstandigheid gebroken was gaf ik me onvoorwaardelijk en volledig gewonnen. Ik aanvaardde hulp.

Hier hebben wij nu één van die stappen die mij zo buiten mezelf bracht dat ik ze in 't begin in een negatieve en opstandige reactie ALLEMAAL verwierp.

Toen ik achteraf in alle kalmte de stappen en de A.A.-literatuur dienaangaande doornam, meende ik eerst ook nog dat ik deze stap gewoon moest overslaan tot het op zekere dag plots tot me doordrong: "dit betekent in feite gewoon dat je moet CAPITULEREN". Ik herlas de eerste en tweede stap en vond daarin telkens het principe der ERKENNING in terug. Erkennen doe je met je verstand, capituleren doe je met heel je wezen en met je hart. Pas toen besepte ik volledig dat ik in feite al lang erkend had dat ik een alcoholiste was en hulp broodnodig had voor ik deze laatste ook werkelijk aanvaardde. Ik heb gecapituleerd de dag dat ik A.A. gecontacteerd heb. Ik heb toen alle innerlijke weerstanden opgegeven en alle angsten terzijde geschoven. Ik had het gevecht tegen mijn drankzucht, tegen mezelf en iedereen opgegeven. Ik had aanvaard dat de zaken waren zoals ze waren en verder zouden verlopen zoals ze moesten verlopen.

Dit alles deed me beseffen dat deze derde stap in feite de BELANGRIJKSTE van de drie was!

Voordien al wrong het bij mij als sommige vrienden van een A.A.-er zegden dat hij zijn eerste stap nog niet gezet had, als hij af en toe nog eens “doorzakte” of na een tijd opnieuw begon te drinken. Soms is dat waar maar lang niet altijd. Ik had al mensen ontmoet die zeer goed wisten dat ze alcoholist waren, zeer goed wisten dat ze na één of twee glazen niet konden of zouden stoppen met drinken, mensen die verbitterd, opstandig of levensmoe waren, die de slagen van het leven niet aankonden, die als bezeten waren door een drang tot zelfvernietiging. Er waren er ook die vol wrok zaten tegenover hun omgeving en hun alcoholist zijn als een chantagemiddel misbruikten. Die mensen hadden wel de eerste MAAR NIET de derde stap gezet.

Wat je voelt als je capituleert, ja, dat kun je alleen voelen, niet beschrijven. Niemand kan je dwingen tot capitulatie en daarom is deze derde stap een stap waar in feite niemand je kan bij helpen. Het is een stap die je volledig alleen moet zetten. De erkenning van de eerste en de tweede stap kunnen anderen bevorderen maar die erkenning laten doordringen tot in je diepste diepte, dat kan niemand voor jou. Ik zou alleen dit willen zeggen: capituleren is geen vernedering. Een mens is nooit groter dan wanneer hij zijn eigen kleinheid erkent, bekent en aanvaardt.

Hoe je die capitulatie beleeft, hangt van jezelf af, maar je zult ze moeten kennen wil je nuchter worden en vooral als je het wil blijven. Sommigen zullen er versuft en gelaten bijzitten, anderen zullen het uitschreeuwen. Voor een gelovige bestaat de hoogst mogelijke vorm van capitulatie erin als hij zijn wil en leven kan toevertrouwen aan de god waarin hij gelooft; als hij het misschien in zijn miserie uitschreeuwt “God, doe met mij wat ge wilt. Alles heb ik verkeerd gedaan. Ik laat alles aan Jou over”. Anderen zullen wellicht uitroepen “Mensen, wat heb ik ervan gemaakt Ik kan niets meer; ik weet niets meer. Help me, doe wat je wilt maar help me “. Wanneer iemand hulp vraagt en zegt “Doe wat je wilt, maar naar de kliniek ga ik niet” of “pillen neem ik niet” of “Ik wil stoppen met drinken maar mijn man (vrouw) moet dit of dat...” dan weet je al dat er geen volledige capitulatie is. Wie capituleert stelt geen voorwaarden meer.

Wie voorwaarden stelt, bewijst dat hij diep in zichzelf opstandig blijft en nog steeds doorvecht. Boeddha zegde het zo mooi “Vecht niet tegen wat je bent”. A.A. tracht op een eerder eenvoudige manier iets te bekomen dat zeer moeilijk is, de innerlijke weerstand van de mens breken. Vertrouw uw wil en leven toe aan God. Aan God kan men geen voorwaarden stellen.

Bovendien tracht A.A. de alcoholist, die in een bepaald stadium van de verslaving voor zijn leven vreest, een gevoel van veiligheid te geven. Is God immers niet doorheen de gehele geschiedenis der mensheid datgene of diegene geweest waaraan de mens zich heeft vastgeklampt om zijn angst te overwinnen voor het mysterie van de dood? Door God en in God zou hij verder leven. God is het symbool van eeuwig leven. Als ik even naar mezelf kijk, heb ik dan niet, in een wanhopig verlangen om verder te mogen en te kunnen leven, aan onbekenden of aan het onbekende mijn leven toevertrouwd toen ik aan een wildvreemde man zegde “Ik ben iemand die drinkt. Ik kan niet meer, alsjeblief, help me”? Terwijl ik op het bezoek van de mensen van A.A. wachtte, nadat ik getelefoneerd had, wist ik niet wat er verder ging gebeuren. Mijn bestaan hing van hen af; alles wat ze mij zouden voorstellen of met mij gingen doen, zou goed zijn. Ja, je hebt gelijk zij waren god niet, zij waren maar mensen (mensen die het alleszins beter wisten dan ik, want zij dronken niet meer!). Maar als je het SYMBOLISCH bekijkt, kan dan datgene wat ik voelde en wat er gebeurde

met mooiere woorden weergegeven worden dan door deze van de derde stap? Kan men een onbeschrijfbaar gevoel als TOTALE OVERGAVE plastischer uitdrukken?

En daar draait dus die derde stap om, om de TOTALE OVERGAVE.

Wanneer de capitulatie volledig en oprecht is, dan brengt zij de rust die wij zo nodig hebben. Ik ben ervan overtuigd dat ieder die deze stap beleeft (op zijn manier) op hetzelfde ogenblik WEET dat hij ophoudt met drinken. Hij voelt dat de strijd voorbij is. Ik denk daarbij weer aan mijn eigen ervaring. De morgen volgend op mijn contact name met A.A. was het enige waaraan ik dacht: ik heb gebeld... ze zijn gekomen... nu is alles voorbij... alles komt goed. Ik dacht niet aan wat mijn man, familie en vrienden zouden denken. Dat had allemaal geen belang. Het enige wat telde was dat ik hulp gevraagd had en dat ik daardoor zou ophouden met drinken.

De ervaring van vele A.A.-vrienden is dat, na hun capitulatie, de strijd om te drinken veel minder zwaar bleek dan zij verwacht en gevreesd hadden, terwijl zij voordien (zelfs al waren zij reeds bij A.A.) hard hadden moeten vechten en soms zelfs nog hervielen.

Het loont de moeite hier te herhalen wat H.M. TIEBOUT, auteur van het boek "The role of psychiatry in the field of alcoholism" schrijft: *"De alcoholicist moet bereid zijn de totale nederlaag te erkennen alvorens men hem kan helpen op de weg naar het volledig herstel."*

Men dient steeds goed voor ogen te houden dat er een hemelsbreed verschil bestaat tussen de begrippen "zich in iets schikken" en "zich overgeven". Men kan zich inderdaad in iets schikken zonder zich over te geven. Zich in iets schikken betekent dat het bewustzijn de werkelijkheid aanvaardt en erkent. Wanneer men zich in iets schikt neemt men het feit aan dat men het tegen de werkelijkheid niet kan bolwerken, maar in het diepste van het onderbewustzijn sluimert toch het gevoel: "eens komt de dag". Hieruit blijkt dat er geen sprake is van ECHT aanvaarden. Zich schikken in iets kan men hoogstens een oppervlakkige meegaandheid noemen, maar de onbewuste spanningen blijven bestaan. Zich overgeven betekent dat ook het onderbewustzijn de werkelijkheid aanvaardt en erkent heeft: op dat ogenblik is de strijd UITGEVOCHTEN en de ontspanning volgt. "Wanneer de drinker zich overgeeft blijven noch knellende spanningen noch conflicten over. De graad, waarmee het onderbewustzijn de werkelijkheid aanvaardt en erkent, kan men aflezen van de graad van ontspanning, die het gevolg ervan is."

De capitulatie heeft niet alleen betrekking op het drinken, wat trouwens zeer goed tot uiting komt in de formulering van de derde stap (wil en leven). Het is een capitulatie over de hele lijn. Zonder dat je zelf al goed beseft waarom, voel je dat je als mens gefaald hebt, dat er iets fundamenteel mis is met je. Wie enkel verlost wil worden van allerhande problemen heeft zich nog helemaal niet overgegeven. Wie capituleert, voelt dat hij helemaal opnieuw moet beginnen; hij is bereid het leven te nemen zoals het is; hij is bereid zich aan te passen. Hij vraagt niet meer dat anderen zouden veranderen. Het is de eerste schuchtere stap naar een bereidheid om te leren reageren met de maturiteit van een volwassene.

Dat deze capitulatie niet tijdelijk mag zijn, hoeft geen betoog. Ze mag dat niet zijn omdat het voor de alcoholicist DE EERSTE VEREISTE is opdat hij nuchter zou blijven. Het is een blijvend of steeds hernieuwd aanvaarden van de beperktheid van het individu, van het menselijke verstand, van de

eigen wilskracht, wijsheid en energie. Het is het aanvaarden van het feit dat wij dit alles steeds moeten bijwerken en aanvullen. Wij zijn alcoholisten en de alcohol zal voor ons steeds een gevaar blijven. Wij zullen bovendien de perfectie nooit bereiken en kunnen ons daarom niet veroorloven op een bepaald ogenblik te denken dat we “gearriveerd” zijn. Diegene die na een tijd overmoedig meent zich wel alleen te kunnen redden (dus niet meer capituleert) stelt zich bloot aan het gevaar terug te vallen in zijn vroegere manier van zijn en denken met — voor een alcoholist — alle gevolgen vandien. De vierde en volgende stappen zullen ons immers doen inzien dat in ons eigen verwrongen IK de oorsprong ligt van al wat we meemaakten (het alcoholisme zit niet in de fles maar in de mens).

Als we dus onze vroegere IK, waarvan we de kern steeds zullen meedragen terug laten boven komen dan zullen we weer vlug het gevoel hebben alleen en eenzaam te zijn. En dan staat het zelfmedelijden al aan de deur te kloppen met het opkomende verlangen naar de vlucht in de roes; we zouden vlug vergeten wie we in feite zijn en dit dus ook niet langer gewoonweg tonen. We zouden ons weer anders voordoen dan we zijn en opnieuw een rol spelen die de onze niet is en die we niet aankunnen.

De derde stap is een stap die je alleen moet zetten. Niemand kan je daarbij helpen. Welk nut heeft A.A. dan? U zult u dit wellicht afvragen.

Hoe komt het inderdaad dat vele alcoholisten deze capitulatie BLIJVEND kunnen ervaren bij A.A. terwijl men toch zo duidelijk vaststelt dat alcoholisten die hulp gezocht hebben en die zich ook met volle overtuiging en inzet lieten behandelen (bijvoorbeeld door dokter, psychiater, opname in een ontwenningssklinik) het zeer moeilijk hebben en er praktisch nooit in slagen om nuchter te blijven. Het lijkt me al te lichtvaardig en gemakkelijk toe de steen te werpen naar de betrokkene zelf of/en naar een zogezegde verkeerde therapie. Een goede medische tussenkomst kan in vele gevallen nodig en nuttig zijn en een gunstige kentering bij de patiënt teweegbrengen.

Wat speelt er dan een grote rol bij het capituleren en blijven capituleren? Stel u voor dat er geen vereniging zou bestaan waar gestabiliseerde en zich stabiliserende alcoholisten elkaar kunnen ontmoeten. Dan zouden wij alleen staan in onze confrontatie met een maatschappij waar alcoholgebruik schering en inslag is. Wij zouden opvallen en ons altijd geïsoleerd voelen als we zeggen “Nee dank u, ik drink geen alcohol”. Soms zouden wij wel eens goedkeurend bekeken worden maar meestal reageert men verbaasd. Men zou ons beschouwen als een buitenbeentje, een spelbreker en rare vogel. En voor dat alles sta je alleen en je hebt niemand waarmee je daar eens over kunt praten. Je hebt niemand die je tips geeft en je aanmoedigt om dergelijke reacties met een kwinkslag te beantwoorden zodanig dat je, in plaats van uitgelachen te worden zelf de lachers op je hand kunt krijgen. We zouden ons “opvallen” als een vervelend, negatief verschijnsel ervaren. En wie valt nu graag op een negatieve manier op? NIEMAND, zoals niemand graag opvalt door zijn domheid maar het wel prettig vindt op te vallen door zijn intelligentie; niemand graag opvalt door zijn lelijkheid maar wel door zijn schoonheid. Dat is zeer menselijk. Het zou een zeer frustrerende situatie zijn en deze frustratie VERNIETIGT de capitulatie.

Dit gevoel ANDERS te zijn in negatieve zin wordt nu precies opgevangen in A.A. Honderdduizenden, meer dan één miljoen A.A.-ers zijn er over de hele wereld. Je bent één van de

zovelen, die zichzelf niet meer aan het vernietigen zijn. Hoe kun je jezelf nog een uitzonderlijk, abnormaal geval voelen als er zoveel zijn? Je bent, je weet en je voelt je opgenomen in een grote wereldgemeenschap van VRIJE, bewust levende, bewust handelende en bewust denkende mensen. Het is iets waar je blij, gelukkig, fier en dankbaar om kunt zijn. Als gemeenschap en als lid van die gemeenschap durven wij ons anders zijn tonen omdat wij ons opvallen niet meer als iets negatief zien maar het wel positief ervaren.

En wat wordt het dan gemakkelijk te aanvaarden en blijven aanvaarden.

DAT IS WAT IS.

Eens deze stappen gezet is de alcoholist in feite nuchter, dit wil zeggen hij drinkt niet meer. Maar zijn wij dan al gestabiliseerde alcoholisten?

Als deze 3 stappen zouden volstaan, dan geloof ik dat A.A. de alcoholisten niet veel zou te bieden hebben, alleszins niet veel méér dan de klassieke ontwenningkuren, die nu juist in de praktijk geen denderend resultaat geven.

A.A. gaat evenwel verder. Het doel is mensen te vormen die niet steeds opnieuw geconfronteerd worden met de hunkering naar de roes. Daarom wenst A.A. ons bewust te maken van een hele reeks zaken die ons beletten innerlijk tevreden en gelukkige mensen te zijn en ons ook de kans te geven hier verandering in te brengen. Het vraagt veel meer moed, energie en nederigheid om dit gedeelte van het programma te verwezenlijken dan om op te houden met drinken.

Hoe wij beetje bij beetje de goede richting kunnen inslaan gaan we nu in de volgende stappen bekijken.

TWEDE FASE VAN HET A.A.-PROGRAMMA: STAPPEN 4, 5 EN 6

In deze tweede fase van het herstel stellen wij praktisch een identiek verloop vast als in de eerste. Ditmaal gaat het echter niet meer om ons alcoholisme maar om onze psychische gesteldheid of geestestoestand.

In de vierde stap gaan we uitmaken wie we in feite zijn (of geworden zijn) zoals we in de eerste stap hebben moeten vaststellen dat we alcoholist zijn. De vijfde stap kunnen we vergelijken met de tweede. Opnieuw ervaren we dat we voor een onoverkomelijke muur staan als we ons in onszelf opsluiten. De zesde stap houdt net als de derde de capitulatie in. Wij aanvaarden dat we gebreken hebben en fouten gemaakt hebben. Wij zijn bereid er iets aan te doen en ons daarbij te laten helpen.

VIERDE STAP

Wij hebben van ons leven een diepgaande en onbevreesde morele inventaris gemaakt.

Ik heb een diepgaand en eerlijk zelfonderzoek verricht.

De vierde stap is praktisch voor iedereen een zware onderneming en onmogelijk eerlijk uit te voeren als de eerste 3 stappen voorafgaandelijk niet werkelijk beleefd werden. Daarom is het meestal af te raden er vlug mee te beginnen. Wij moeten eerst de te grote gevoeligheid, die ons allemaal kenmerkt op het ogenblik dat wij stoppen met drinken, een beetje in bedwang kunnen houden (de "alcoholmist", zoals Dr. NORRIS (U.S.A.) dat zegt, moet eerst wat optrekken) zoniet zullen wij geen EERLIJK en OBJECTIEF zelfonderzoek uitvoeren maar slechts een nefast zelf medelijden aanwakkeren. Velen maken trouwens de grote fout alleen bij hun drinker periode stil te staan. Natuurlijk zien wij dan slechts negatieve zaken, domheden en zelfs immorele gebeurtenissen als een film voor ons afgedraaid worden. Dit kan zo deprimerend zijn dat al onze hoop op een betere toekomst in rook opgaat af wij kunnen een masochistisch genoeg gaan vinden in zelfkwellen. A.A. zegt: heb geduld, alles heeft zijn tijd, doe het belangrijkste eerst. Het belangrijkste voor de alcoholist en de basis van alles, is stoppen met drinken. Verspil geen energie, gebruik ze de eerste tijd om te zorgen dat je niet drinkt. Een mens kan maar één probleem tegelijkertijd aanpakken. Geduld dus, want de bedoeling van de vierde stap is zeker niet dat wij ons zelf volledig de put in helpen maar wel dat wij een juister inzicht in onszelf verwerven om op basis daarvan tot een betere levenshouding en -wijze te komen. Wij moeten ons dan ook niet met alle zonden van Israël gaan beladen.

Dat heeft niets met een eerlijk zelfonderzoek te maken. Wie zichzelf eerlijk — als van op afstand (dat vraagt een zekere tijd) — bestudeert, zal niet enkel fouten en gebreken ontdekken doch ook een reeks kwaliteiten. Alleen hebben wij vele van onze kwaliteiten niet steeds gebruikt of ze niet altijd op de JUISTE manier aangewend. Ter staving, even een voorbeeld.

Ik was altijd bereid mensen te helpen. Maar ik beloofde al te gemakkelijk iets te zullen doen, zelfs zaken die ik eigenlijk niet aankon. Als ik er achteraf over nadacht, schrok ik terug van de verantwoordelijkheid. Dan zocht ik naar allerhande uitvluchten om op mijn belofte te kunnen terugkomen. Behulpzaam zijn is een goede eigenschap. Ja, maar ik heb er zo'n slecht gebruik van gemaakt dat ik in de ogen van velen een onberekenbaar, wispelturig iemand werd. Om me in eigen ogen wit te wassen ging ik mezelf beklagen: de mensen maakten toch wel misbruik van mijn "goedheid" En bij wie lag nu, eerlijk gezegd, de oorzaak van alles? Bij mezelf Niet bij de anderen. Nochtans zo dacht ik er destijds niet over.

Een tweede vraag die oprijst is: waarom was ik behulpzaam? Echt om anderen plezier te doen (uit goedheid) of met de heimelijke wens bewonderd te worden (uit hoogmoed)? Het was uit hoogmoed!

Zo vinden wij bij onszelf ontelbare zaken: grote en kleine gebreken met daarbij een reeks kwaliteiten waarvan we er een deel hebben laten ontaarden. Om tot het beste resultaat te komen doe je er naar mijn mening goed aan deze balans schriftelijk te maken. Zo zul je achteraf een bepaald overzicht krijgen over je hele gedragspatroon en daaruit de nodige conclusies kunnen maken.

Maar er zijn er wellicht die zuilen opmaken: "zijn wij dan alleen oorzaak van onze misvormde ingesteldheid? Liggen erfelijke factoren, milieu en opvoeding niet mee aan de basis daarvan? "Allicht! Maar besef goed dat ZICH VERSCHUILEN ACHTER... de mooiste VERONTSCHULDIGINGEN

opleveren en dat verontschuldigen zoeken de gemakkelijkste maar minst resultaat gevende oplossing is. Men kan zich dan immers veroorloven een beschuldigende vinger uit te steken naar anderen en met een zogezegd gerust geweten nalaten zijn eigen verantwoordelijkheid op te nemen. En dat is nu wat wij eindelijk eens moeten leren: onze EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID opnemen. Onze ouders of andere personen kunnen fouten gemaakt hebben, ons over beschermd hebben of te heerszuchtig geweest zijn, ons te veel vrijheid gegeven hebben of ons onderdrukt hebben; we kunnen misschien opgegroeid zijn in een ontredderd gezin en daardoor een schuchtere, onzekere ingesteldheid verworven hebben of lijden onder angst- en minderwaardigheidsgevoelens. Dat kan allemaal zijn en het is zeker een gedeeltelijke verklaring voor onze eigen evolutie. Het kan ons meer begrip bijbrengen voor ons verleden en ons leiden tot het overwinnen van onredelijke angst- en schuldgevoelens als we die zaken uitdiepen. Maar vergeet ook niet dat wijzelf een belangrijke rol gespeeld hebben. Niet iedereen die in identieke omstandigheden opgegroeid is, reageert op dezelfde manier. Laten wij er ook aan denken dat de personen, in wier schoenen wij eventueel zo veel zouden willen schuiven, ook MAAR mensen waren met goede eigenschappen en gebreken. Zij hebben misschien niet altijd het *juiste* gedaan maar in de meeste gevallen dan toch het beste met ons voorgehad. En hier wil ik even een Bijbelse tekst aanhalen: “Wie zonder zonde is, werpt de eerste steen”. Ik geloof echt niet dat WIJ ons moeten bukken om die steen op te rapen! Ik denk veeleer dat al wie een eerlijk zelfonderzoek verricht integendeel veel verdraagzamer en vergevingsgezinder wordt voor anderen. Hoe is het mogelijk begrip op te brengen voor onszelf maar wrokkig te blijven tegenover anderen die (wellicht veel dezelfde) fouten gemaakt hebben? Hoe durven wij vragen dat anderen ons zouden begrijpen en vergeven als wijzelf niet begrijpend en vergevingsgezind zijn?

A.A. raadt ons aan vooral aandacht te besteden aan volgende gevoelens bij het beleven van deze stap: wrok, oneerlijkheid, zelfmedelijden, jaloezie, kritiek, onverdraagzaamheid, angst en gramschap. Geloof me, A.A. doet dit terecht.

Lijkt het zelf onderzoek op het eerste gezicht een zware en nogal deprimerende aangelegenheid, dan kan ik u verzekeren dat het — als juist uitgevoerd — vooral een openbaring is waar men bewuster uitkomt. Het geeft ons de mogelijkheid om de negatieve gevolgen van het gebrek aan zelfkennis stilaan te elimineren en er iets positiefs voor in de plaats te stellen.

Een éénmalig onderzoek zal zeker niet volstaan. Vul de oorspronkelijke (schriftelijke) balans aan met gegevens die je eerst (bewust of onbewust) niet genoteerd hebt. Overdenk alles meerdere keren met tussenruimten van maanden en doe dit vooral opnieuw nadat de vijfde en zesde stap gezet is. Oorspronkelijk meende ik bijvoorbeeld dat ik absoluut niet wrokkig was ingesteld. Mensenlief, wat een vergissing.

De vierde stap is ook de eerste die leidt naar het reële herstel van de hunkering naar de roes. Wij kunnen er dus alleen wel bij varen door hem grondig en eerlijk te zetten.

VIJFDE STAP

Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen erkent.

Nood aan innerlijke bevrijding bracht er mij toe al mijn fouten en gebreken te bespreken met diegene(n) in wie ik vertrouwen stelde en van wie ik verwachtte dat ze me konden helpen bij het verwerven van meer inzicht.

Weer een stap die mij destijds deed steigeren maar waarvan ik achteraf wel degelijk de waarde inzag en ondervonden heb.

Stond ik niet tegenover God dan stond ik toch ook tegenover MIJN RECHTER: MIJN GEWETEN. In ieder mens spreekt een STEM (tenzij men te doen heeft met een zware geestesgestoorde) die hem zegt wat goed is en wat verkeerd. Of je hierin nu Gods stem ziet of er je eigen geweten in herkent, heeft uiteindelijk hetzelfde resultaat, Op EERLIJKHEID komt het aan voor IEDEREEN.

Allemaal staan wij daar met onze inventaris en met de erkenning die eruit voortvloeit. Wellicht is het een zwaar pak dat op onze schouders rust en zal het zelfs TE zwaar gaan wegen om alleen te dragen. Een mens is een sociaal ingesteld wezen. Wij hebben anderen nodig en hebben nood aan contact met gelijk gezinden. Heeft niet iedereen al ondervonden dat praten over een gelukkig voorval het geluk nog intenser maakt en dat verdriet uitspreken een troostvol effect heeft. Hebben wij niet allen al ervaren dat een fout opbiechten een bevrijdend gevoel schenkt? Bewaar je angstvallig een probleem, blijft dit niet knagen aan je gemoedsrust en verhindert het je niet om gelukkig te zijn?

Deze vijfde stap verlost ons van eenzaamheid, van knagende schuldgevoelens, van rusteloosheid. Hij leert ons om eenvoudig uit te komen voor wat we zijn (geen show meer!) en met meer realisme over onszelf te oordelen. Immers hoe eerlijk en oprecht wij de vierde stap ook hebben uitgevoerd, toch ontbreekt het ons aan voldoende inzicht en objectiviteit om volledig juist onszelf te beoordelen en als wij problemen hebben dan zullen wij die altijd opnieuw vanuit dezelfde hoek bekijken en de oplossing ervan steeds in een bepaalde richting zoeken. Ik vertelde het al: ik wist niet dat wrok één van mijn gebreken was. Een A.A.-er heeft er mij attent op gemaakt. En zeggen dat juist die wrok mij heel wat parten gespeeld heeft.

Eerlijkheid, objectiviteit, verruiming van het inzicht worden bevorderd door met anderen te praten over zichzelf. De vijfde stap is dan ook een logische, verantwoorde en noodzakelijke aanvulling van de vierde.

Bovendien vraagt deze stap veel moed en nederigheid omdat hij ons voorhoudt ALLES EERLIJK te vertellen (denk weer aan de symboliek: de gelovige kan God niet beliegen). Deze stap dwingt ons dus het masker volledig af te leggen. Ik geloof dat dit zeer belangrijk is. Daarom spreekt de stap ook over "één ander mens" (geen twee, vier of tien). Immers als wij X... over het ene praten, aan Y... het andere vertellen en het overige aan Z... bekennen, dan zouden wij er al bij al nog netjes

uitkomen en nog steeds een vals beeld van onszelf voorschotelen. Deze stap vraagt volledige eerlijkheid opdat wij werkelijk met een schone lei zouden kunnen beginnen.

Wie je uw vertrouwen schenkt, moet je zelf uitmaken. Het kan iemand van A.A. zijn maar dat hoeft niet. Het kan net zo goed een dokter zijn, een dominee, een lekenraadgever, een priester. Ook hier is overhaasting uit den boze. Als je u in je blootje zet, moet je eerst overtuigd zijn dat je de juiste persoon gevonden hebt. Je kunt veel vertellen aan een heleboel mensen maar er zijn er weinig aan wie je alles kunt zeggen.

ZESDE STAP

Wij hebben ons volkomen bereid getoond om al deze karaktergebreken in Gods hand te leggen.

Ik aanvaardde dat ik als mens volledig gefaald had en koesterde het intense verlangen naar een beter en mooier mens worden.

Net als bij de derde stap kreeg ik eerst de indruk dat deze stap wellicht zijn belang had voor een gelovige, maar voor mezelf zag ik er echt niets inzitten. Ik vond hem eigenlijk een overlapping van de vorige twee. Pas toen ik de derde stap begreep, zag ik in de vierde, vijfde en zesde eenzelfde lijn uitgestippeld als in de eerste drie ditmaal echter doorgetrokken tot onze hele persoon. Door de stappen 1 en 4 erkennen wij wie we zijn; stappen 2 en 5 halen ons uit ons isolement en stappen 3 en 6 breken onze innerlijke weerstand.

Bij de derde stap kan niemand ons helpen. Wel, ook bij de zesde niet. Je blijft je innerlijk verzetten tegen de realiteit, tegen wat je verstandelijk verplicht bent toe te geven of je aanvaardt en capituleert.

A.A. legt zeer sterk de nadruk op het feit dat wij moeten capituleren zowel op het vlak van onze verslaving als op het algemeen menselijk vlak. Bewijs daarvan is wel dat er telkens een afzonderlijke stap aan gewijd wordt. En dit is zeer goed bekeken omdat er een hemelsbreed verschil ligt tussen de erkenning en de aanvaarding. Wie nauw betrokken is bij alcoholisten zorg zal trouwens kunnen vaststellen dat het grote struikelblok vormt in het herstel van de alcoholist. Wie niet capituleert KAN het NIET blijven volhouden omdat hij nooit de nodige innerlijke rust zal kennen.

Voor diegenen die de derde stap konden zetten, zal de zesde niet zo moeilijk zijn. De zesde is eigenlijk een bevestiging van de derde; men is zich alleen bewuster waarom men capituleert. We zien trouwens dat het zetten van de vijfde stap ook reeds vlotter verloopt dan de tweede omdat wij al een zekere ervaring in A.A. hebben opgedaan. We hebben er echt vrienden gevonden en kunnen al gemakkelijker praten over wat ons kwelt.

Er zijn echter een reeks zaken waarover wij toch niet zo graag spreken, niet met A.A.-ers en ook niet met mensen buiten A.A. (zelfs niet met specialisten). Er zijn bepaalde facetten van ons karakter of bepaalde psychische afwijkingen die we liever zouden verzwijgen. "Niemand kan me daarbij helpen" is dan het algemeen aangehaald argument waarachter angst- en schaamtegevoelens verscholen worden. Hebben wij ook niet lang gedacht of beweerd dat niemand ons kon helpen met ons drankprobleem? En hebben we niet het tegenovergestelde ondervonden? Bovendien zijn er een heleboel zaken waarvan we niet zo graag afstand doen. Het is misschien niet allemaal honderd procent mooi, maar wie heeft nu geen gebreken?

En zolang ze ons niet hinderen, waarom zouden we sommige onhebbelijkheden, die ons voorlopig bepaalde genoegens verschaffen, niet oogluikend dulden? Allemaal goed en wel, maar zijn wij dan al vergeten dat wij toch zo gemakkelijk uit ons evenwicht geraakten en dan de hele boel verdrongen of trachten te vergeten door enkele glazen alcohol? Als we even terugdenken aan "die tijd" dan moeten we toch toegeven dat wij dikwijls voor kleinigheden dronken en dat onze drankzucht zich slechts heeft kunnen ontwikkelen omdat er fundamenteel iets verkeerd was in ons. Ach kom, ga je dan nu weer eigenwijs doen en uitmaken welke kleinigheden gevaarlijk zijn en welke niet?

Daarom vraagt de zesde stap ons om te capituleren over de HELE LIJN, om volledig bereid te zijn om van ALLE fouten en gebreken een pakje te maken en aldus een volledig nieuwe start te nemen.

We aanvaarden onze beperktheid op alle gebied. We aanvaarden dat we fouten hebben en maken. We zijn bereid de anderen niet meer verantwoordelijk te stellen voor wat verkeerd was of misliep. We aanvaarden dat in onszelf de haard smeult van veel onheil. We verlangen een ander, beter en mooier mens te worden; wij willen HERBOREN worden.

DERDE FASE VAN HET PROGRAMMA: STAPPEN 7 TOT EN MET 11

In de loop van deze fase gebeurt de grote schoonmaak. Het wordt een levenstaak; ons werk is nooit af. Onze beloning is innerlijke rust en een gelukkig nuchter zijn.

We zullen eerst schoon schip moeten maken met het verleden (stappen 7, 8 en 9) zoniet kan dit onze toekomst zwaar belasten. Vervolgens gaan we kappen en schaven (stappen 10 en 11). Wie ermee begint, vindt in de gunstige uitwerking op zijn gemoedstoestand een voldoende beloning en stimulans om verder deze weg te volgen. Zullen wij nooit de perfectie bereiken noch onszelf volledig kunnen veranderen, dan maakt het onder ogen durven zien van de realiteit toch een kapitaal verschil uit ten overstaan van vroeger. Het versterkt onze weerbaarheid omdat we weten dat de gevaren in onszelf schuilen. We zien de voetangels en klemmen op onze weg. We kunnen er ons tegen wapenen en velen ervan uitschakelen als we de zesde stap steeds indachtig blijven.

ZEVENDE STAP

Wij hebben Hem in deemoed gevraagd onze tekortkomingen op te heffen.

Sindsdien span ik me in om mijn karakterfouten te verbeteren.

De vierde, vijfde en zesde stap hebben ons ertoe gebracht eerlijk onszelf te beoordelen en te aanvaarden dat wij maar een gewoon mens zijn, met andere woorden dat wij goede en slechte eigenschappen hebben en dat wij onvolmaakt en feilbaar zijn op alle gebied. Mens zijn wij en mens blijven wij. Goed en kwaad, kwaliteiten en gebreken zullen ons steeds eigen blijven (daarom gebruik ik de tegenwoordige in plaats van de verleden tijd). Maar wie of wat we ook zijn, wij kunnen het goede in ons cultiveren en het slechte een kleinere plaats laten innemen ALS WIJ DIT WENSEN EN ER ONS VOOR INZETTEN.

De zevende stap zoals onze Nederlandse A.A.-vrienden die vertaalden, benadert dan ook meer de werkelijkheid. Zij spreken namelijk over “verbeteren” van onze fouten en niet over “opheffen”.

Ik heb er al voldoende de aandacht op gevestigd bij de bespreking van de vorige stappen om niet opnieuw in alle bijzonderheden te moeten herhalen hoe een vrijzinnige deze stap kan benaderen. Het moge volstaan dat ik weer wijs op de symboliek ervan, m.a.w. het onvoorwaardelijke verlangen en de totale inzet om de eigen ingesteldheid te veranderen.

Dat deze verandering NOODZAKELIJK is, heeft ieder die de vierde stap gezet heeft, nu zo stilaan al wel ontdekt. Dat spanningen aanleiding zijn van onze drang om de realiteit te ontvluchten en dat deze spanningen overwegend voortvloeien uit onze eigen verkeerde emoties, gevoelens en reacties hebben wij voor onszelf ook kunnen vaststellen. Dat wij bovendien moeten LEREN als volwassen, evenwichtige mensen te reageren, hebben wij zo langzamerhand ook begrepen. Dat wil zeggen dat wij zoals ieder normaal mens spanningen moeten leren afreageren op een positieve manier en niet meer op een infantiele, gemakkelijke en negatieve wijze. Of dachten jullie dat het zoeken van vergetelheid in een roestoestand iets anders was dan zulke infantiele en niet-oplossende reactie?

Daarom willen wij een volledig nieuwe start nemen. Wij willen dat het anders wordt, dat WIJ anders worden. Wij zijn bereid om van onszelf het beste te maken dat ervan kan gemaakt worden en breiden ons oorspronkelijk begrensde doel (stoppen met drinken) uit tot een veel breder objectief, namelijk rechtschapen mensen worden met zin voor evenwicht, realiteit en verantwoordelijkheid.

ACHTSTE EN NEGENDE STAP

Wij hebben een lijst opgesteld van al diegenen aan wie wij schade hadden berokkend en zijn bereid gevonden het bij allen weer goed te maken.

Wij hebben het rechtstreeks bij deze mensen weer goedge maakt, telkens wanneer dit mogelijk was, behalve wanneer wij hen of anderen opnieuw zouden kwetsen.

Ik ging na wie ik in het verleden schade berokkend had met de bedoeling het bij allen weer goed te maken.

Telkens het kon, heb ik dit gedaan, behalve als ik de betrokkene of anderen opnieuw of nog erger zou kwetsen.

Voor deze stappen geldt dezelfde regel als voor de vierde: zet ze niet TE vlug.

Eerst en vooral moeten wijzelf al een zeker evenwicht gevonden hebben en opgewassen zijn tegen de spanning die vooral de negende stap onvermijdelijk zal veroorzaken. Deze stap vraagt moed, doorzettingsvermogen, kalmte en nederigheid.

Bovendien moeten wij de anderen ook de tijd gunnen om vast te stellen dat *wij* inderdaad geen ééndagsvliegen zijn en wel degelijk nuchter blijven opdat zij niet (voor de zoveelste maal) de indruk zouden krijgen dat het van onzentwege weer eens een zinloze poging is om vergeving AF TE DWINGEN. Het voornaamste is trouwens niet dat zij ons vergeven maar dat WIJ van onze kant proberen verwrongen relaties te herstellen.

Soms ligt de oorzaak van een misgelopen situatie of verhouding uitsluitend bij ons, bijvoorbeeld als zij het uitvloeisel is van ons ongecontroleerd gedrag als gevolg van alcoholintoxicatie. Aangezien wij ons evenwel ook bij deze stap niet mogen beperken tot onze drinkersperiode, zullen wij vaststellen dat wij (voordien al meestal sterk emotioneel en negatief geladen) anderen reeds kwetsten en afgestoten hebben voor wij begonnen te drinken. Ook die verhouding moeten wij, in ons eigen belang, in het reine trekken. Daarom doen wij er goed aan de eerste stap in de richting van de anderen te zetten, zelfs als ALLE schuld niet steeds bij ons ligt.

Erkennen dat wijzelf gedeeltelijk of geheel aan de basis liggen van voor anderen onprettige ervaringen, is helemaal niet aan systematische zelfvernedering doen. Het innerlijk blijde en tevreden gevoel dat volgt op het aanbieden van onze verontschuldiging, wijst er integendeel op dat wij er menselijk verrijkt uitkomen en er rijper en rustiger door worden. Een betaalde schuld is geen schuld meer. Wij moeten nadien bepaalde personen en kontakten niet meer vrezen en kunnen het hoofd rechtop dragen. Ons leven wordt nadien veel gemakkelijker. Natuurlijk voelt ieder van ons zich de eerste maal klein en benauwd. We vragen ons af hoe men zal reageren. Als wij het geschikte ogenblik afwachten dan ontdekken wij echter dat de meeste mensen, verbaasd, onwennig maar positief reageren. Zijn er toch enkelen die hard en afwijzend blijven, dring dan niet aan. Wij kunnen anderen niet dwingen maar hebben van onze kant gedaan wat wij konden.

Het is duidelijk dat bekentenissen die alleen maar NIEUWE en/of bijkomende wonden kunnen veroorzaken, beter achterwege blijven. Wij moeten trachten iets goed te maken en niet nog meer ontredde brengen. Maar verschuil je toch liever niet al te dikwijls achter dit argument.

Iets herstellen kan of moet zelfs niet altijd uitsluitend rechtstreeks gebeuren. Als ik iemands reputatie geschaad heb door onzin over hem te vertellen dan volstaat het niet mijn spijt hierover uit te spreken bij de betrokkene. Ik moet die zaak rechtzetten ook bij de anderen. Hoe kan ik anders van de betrokkene verlangen dat hij mij vergevingsgezind de hand drukt? Ik kan een heel eenvoudig voorbeeld geven. Ik heb destijds onder invloed van drank zeer dikwijls ruzie gemaakt met mijn man in 't bijzijn van familie of vrienden (zo echt van die discussies van iemand die gedronken heeft) en hem bij deze personen ook in een slecht daglicht geplaatst. Velen van hen aanzagen hem dan ook ten onrechte als de schuldige voor wat met mij gebeurde. Ik heb deze mensen gewoon verteld wat er in feite aan de hand was. Daardoor heb ik enerzijds mijn man gerehabiliteerd en anderzijds mezelf een dienst bewezen. Ik was namelijk mijn schuldgevoel kwijt evenals een zeker schaamtegevoel tegenover deze mensen.

Bovendien begrijpen deze personen nu waarom ik geen alcohol drink en ze zullen ook niet aandringen opdat ik het zou doen.

Door de achtste en negende stap uit voeren tonen wij enerzijds eenvoudig en eerlijk wie en wat we zijn en schakelen wij anderzijds hinderlijke situaties en verhoudingen uit die anders een blijvende negatieve invloed zouden uitoefenen op ons verder leven.

TIENDE STAP

Wij maakten er een gewoonte van onze persoonlijke inventaris blijvend op te maken en waar wij fout waren, hebben wij dit oprecht erkend.

Ik dwing mezelf tot een regelmatig gewetensonderzoek; uit mijn fouten haal ik de nodige lessen voor de toekomst.

Deze stap zou, dunkt me, weer beter in de tegenwoordige tijd geformuleerd worden.

Regelmatig, zelfs dagelijks, nagaan hoe wij onze tijd gebruikten, hoe we gereageerd hebben, hoe we ons gevoeld hebben is geen tijdverspilling.

De meeste onder ons (zo niet allen) hebben bij het zetten van de vierde stap opgemerkt dat zij zeer emotioneel, impulsief en negatief reageerden op mensen en situaties. De meeste hebben kunnen vaststellen dat zij graag van dagdromen leefden, een grote fantasie aan de dag legden en zich naar de buitenwereld toe anders voordeden dan zij in feite zijn. En deze houding verdwijnt zo maar niet zonder slag of stoot. Is dat dan zo erg? Ja! Want wie niet eenvoudig zichzelf is, wordt egocentrisch, aanstellerig en leugenachtig; bekritiseert gemakkelijk de anderen kan — om zijn imago hoog te houden — geen fouten erkennen en zal uiteindelijk in botsing komen met zijn Umwelt (Umwelt betekent: mensen en dingen waar je als individu mee te maken hebt).

Hoeveel van ons stellen niet vast dat zij wrokkig zijn, jaloers, onverdraagzaam en bovendien vol zelfmedelijden zitten. Al deze karakterfouten moeten aangepakt worden. De wrok moet verdwijnen voor vergevingsgezindheid, de leugen voor eerlijkheid, de onverdraagzaamheid en kritiek voor verdraagzaamheid en begrip. Tegenover het egocentrisme, de jaloezheid en het zelfmedelijden moeten wij liefde, openheid, onbaatzuchtigheid en zelfkritiek leren zetten.

Onze emotionaliteit moet verdwijnen evenals ons impulsief gedrag en moeten de plaats ruimen voor sereniteit, rust, evenwicht en zelfbeheersing. Realiteits- en verantwoordelijkheidszin moeten in de plaats komen van onze dagdromen, die onbereikbare en onvervulbare wensen inhielden. Hoe willen wij dit bereiken als wij niet trainen, trainen en nog eens trainen? En dus is het nodig dat wij regelmatig terugblikken op de voorbije dag of week, onszelf op de vingers tikken en uit het verleden de nodige lessen trekken voor de toekomst.

Stilaan voelen we onszelf veranderen en we ervaren het ook aan de houding van anderen. Wij groeien naar de anderen toe en de anderen naar ons. Ons innerlijk geluk — basiselement voor onze nuchterheid — neemt toe naarmate we op grond van eenvoud, eerlijkheid, verdraagzaamheid en menslievendheid in harmonie leren leven met onze omgeving.

Een utopie zeg je? Vraag het dan maar eens aan de mensen die deze stap toepassen.

ELFDE STAP

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.

Door introspectie zoek ik bewust verdiept inzicht in mezelf en naar mijn mogelijkheden tot zelfvervolmaking en -ontplooiing zonder de harmonie te verstoren tussen enerzijds mijn geluk en anderzijds het geluk van mijn Umwelt. Ik wend al mijn krachten aan om eerlijk en moedig deze lijn in mijn leven te volgen.

Deze elfde stap, die op het eerste gezicht, voor velen een zware dobber is en waarvan heel wat anderen zelfs denken dat ze er helemaal niets mee kunnen aanvangen, is in feite HET SLUITSTUK van dat gedeelte van het AA-programma waardoor ieder van ons individueel gelukkig tracht te worden. Iemand die innerlijk geluk en vrede ontbeert heeft als mens gefaald, wat hij ook op materieel, financieel, sociaal en intellectueel vlak moge verwezenlijkt hebben. Het gemis eraan leidt ons, alcoholisten, fataal terug naar onze drug. Ons voornaamste doel moet dus zijn zo te leren leven dat onze levenshouding en -wijze ons innerlijk geluk en vrede schenkt. Gezien het grote belang daarvan zal ik aan deze stap een bijzondere aandacht wijden.

De elfde stap is welbeschouwd van een totaal andere aard dan al de vorige.

De eerste tien stappen hebben allemaal tot doel negatieve uitwassen weg te werken. Aan de start van de elfde stap zijn wij in feite door training gewone, normaal reagerende mensen geworden. Maar als wij rondom ons kijken dan zien wij tussen deze “normale” mensen slechts weinigen die echt innerlijk gelukkig en tevreden zijn. De elfde stap kan van ons één van die bevoorrechten maken. Om hem op zijn volle waarde te kunnen beoordelen is het nodig terug te kijken op wat eraan voorafging.

Ieder van ons heeft na een korte of lange alcoholistenloopbaan op een zeker ogenblik ervaren dat hij in de greep zat van de alcohol. Niemand van ons is moedwillig en bewust deze weg opgegaan. Er kan dus geen sprake zijn van SCHULD. Maar het is en blijft een feit dat onze alcoholverslaving een negatief verschijnsel is. Door de eerste drie stappen elimineren wij deze negatieve uitingsvorm.

Door het tweede luik van het programma (stappen 4, 5 en 6) gaan wij uitmaken hoe we zijn of/en hoe we geworden zijn. En niemand van ons kan beweren dat hij naast het alcoholprobleem — psychisch diegene is die hij wilde zijn of dat hij van zijn leven datgene gemaakt heeft dat hij

gehoopt had ervan te maken. Wij zijn integendeel steeds verder afgeweken van wat we wilden zijn en steeds meer dat geworden wat we niet wilden zijn. In de zevende stap drukken wij dan ook het onvoorwaardelijke verlangen uit naar verandering (verbetering van onszelf). Deze verbetering zal slechts grondig bereikt worden door het beleven van de elfde stap. Maar zover zijn we nog niet.

Vooraf moeten wij alle negatieve invloeden, voortspruitend uit het verleden, de kop indrukken. Daarom is het nodig dat wij eerst onze verwrongen relaties tot de anderen herstellen; daarom moeten wij oefenen om opvallende en sterk op de voorgrond getreden negatieve eigenschappen weg te werken. Wij moeten ons leren beheersen, onze uitgedoofde wilskracht terug op een normaal peil brengen en onze gemeenschapszin ontwikkelen. Al wat sterk tot ons bewustzijn doordringt, wordt onder de loep genomen en wordt tot een goede — of alleszins betere — vorm gekneed (stappen 8, 9 en 10).

Ieder die deze eerste 10 stappen grondig heeft doorgemaakt, weet nog wel dat het loskomen uit de ban van de alcohol eerst zijn uitsluitend doel was. Wanneer wij echter na maanden (soms jaren) alles grondig overdenken, beseffen wij dat de drank slechts een middel was dat wij — met alle catastrofale gevolgen vandien — aangewend hebben om te vluchten voor wat wij vreesden of niet aankonden. Het was een vlucht voor het feit dat wij niet bereikten wat wij wilden bereiken of niet waren wie we wilden zijn. In feite voelden wij ons ongelukkig en waren wij bitter teleurgesteld over onszelf. In de alcoholroes vonden wij een surrogaatgeluk omdat wij tijdens die roes zogezegd beleefden wat we wilden beleven en waren wat we wilden zijn. Loskomen van het surrogaat wil dus zeggen dat we nu niet meer van onze fantasie kunnen leven maar ditmaal het WARE geluk zullen moeten zoeken in een echt en VERANTWOORD leven.

Echt gelukkig is slechts diegene die:

1. goed, eerlijk, rechtschapen is en leeft
2. Zijn lichamelijke, geestelijke en intellectuele gaven op de juiste manier aanwendt zonder over- noch onderschatting van zijn mogelijkheden (de talenten die we gekregen hebben, ontwikkelen EN gebruiken).

Wie gelovig is (ik zeg wel gelovig, niet noodzakelijk kerkelijk) en de elfde stap letterlijk en consequent toepast zal deze twee punten verwezenlijkt zien op een manier die qua eenvoud en gemakkelijker niet te verbeteren is:

1. Het bewust contact met God verbeteren staat gelijk aan goed, eerlijk, rechtschapen zijn en leven;
2. Zijn wil kennen en hem uitvoeren betekent: zijn gaven op de juiste manier aanwenden.

Hoe kom ik tot deze conclusie?

God, zoals hij in het A.A.—programma benaderd wordt, is een God van goedheid, kennis, volmaaktheid; in feite God zoals hij vooral in de Westerse godsdiensten (Judaïsme, Christianisme, Islam) gezien wordt. Het streven naar bewuster contact met God komt dus neer op een streven naar vervolmaking, naar meer gaan gelijken op het volmaakte. In “Zijn wil mogen kennen en de kracht om die uit te voeren” wordt het verlangen geuit naar klaar ziendheid (inzicht in goed en kwaad, in juist en onjuist) en moed om te mogen en KUNNEN leven in harmonie met de schepping, dit is: niet

alleen met onszelf MAAR OOK met de anderen (kracht om goed te zijn en goed en juist te handelen).

Als de elfde stap zegt dat wij ernaar streven om bewust contact met God te verbeteren dan versta ik daaruit dat wij bewust naar vervolmaking willen streven. Daarvoor is het nodig dat wij een duidelijk inzicht verwerven in wat wij zijn, wat wij niet willen zijn en in wat wij wensen en KUNNEN zijn. Het betekent ook inzicht verwerven in de REDENEN en HINDERPALEN die ons beletten te zijn wat wij willen zijn en ook in de OORZAKEN die van ons maakten (of kunnen maken) wat wij niet willen zijn. Wij zullen daarom BEWUST moeten streven naar een verbeterd inzicht in onze persoonlijkheid, mogelijkheden en problemen. Vanaf nu gaan we heel diep in onszelf moeten gaan graven en de elfde stap verplaatst dan ook ons "actieterrein" van wat wij sterk aanvoelen (bewustzijnsfeer aangepakt in de eerste tien stappen) naar het terrein van het onderbewustzijn (de zaken waarvan wij ons niet of niet geheel bewust zijn, die wij niet onmiddellijk en duidelijk beseffen maar die onze reacties en handelingen beïnvloeden).

De middelen om hiertoe te komen worden in de stap vermeldt namelijk: gebed en meditatie. Met andere woorden: introspectie (innerlijke zelfwaarneming). Gebed en meditatie zijn namelijk uitingen van de menselijke ziel waardoor men tot introspectie komt. Door het gebed komt ons tijdelijk gedachteleven (dagelijkse zorgen en problemen) tot stilstand. Een kristen die bijvoorbeeld met overgave het "Onze Vader" bidt, is afgeleid van zijn zorgen. Terwijl men bidt, kan alles bezinken en aldus zwakke spanning- en stresstoestanden af met gevolg dat wij NADIEN de dingen rustiger kunnen bekijken.

Na het gebed (eens rust gevonden) is de weg vrij om te mediteren, met andere woorden, wij kunnen de te volgen weg zoeken die ons toelaat ons doel te verwezenlijken.

Door het gebed verwerven wij dus eerst rust en door meditatie verwerven wij inzicht. Gebed en meditatie samen laten ons daarom toe ons bewust te worden van de drie beelden van onszelf (wie ben ik, wie wil ik niet zijn, wie wil ik zijn) en tonen ons vervolgens de te volgen weg naar "wie wil ik zijn" (naar de zelfrealisatie) zodat wij onszelf niet meer moeten verliezen in anderen of in drank.

Wie deze APOTHEOSE van het herstelprogramma kan beleven, herstelt het verloren (verdronken) contact met de schepping en zal in harmonie leven met zijn Umwelt (omgeving).

De vraag is nu natuurlijk hoe ieder van ons KAN bidden (alles laten bezinken) of moet leren bidden aangezien dit de eerste vereiste is om tot introspectie te komen.

Ieder mens heeft regelmatig nood aan fysieke, psychische en intellectuele afzondering om zo even aan de dagelijkse werkelijkheid te ontsnappen. Psychisch hebben wij deze afzondering even nodig als ons lichaam lucht, vocht en voedsel nodig heeft. Het is dan ook niet te verwonderen dat door de eeuwen heen de mensheid naar methodes gezocht heeft om deze afzondering mogelijk te maken en te bevorderen voor IEDEREEN.

Zo is Yoga een aan de levenswijze en aan het klimaat aangepaste afzonderingsmethode voor de Indiërs. Het Zenboeddhisme is er een andere. De ritualen van de christelijke kerken en de imposante tot ingetogenheid stemmende gotische kerken waren andere uitingen die aan deze essentiële behoefte tegemoet kwamen (Ik herhaal hier dan ook even de vraag uit mijn voorwoord,

namelijk of de grote godsdienstige stromingen op psychologisch gebied niet veel méér bereikten dan onze huidige technieken omdat zij de mens rust brachten op een simpele voor iedereen aanvoelbare en uitvoerbare manier zoals het creëren van een bepaalde sfeer, het maken van bepaalde gebaren, het aannemen van bepaalde houdingen, het uitspreken van bepaalde formules).

Maar voor sommigen betekent wandelen in een bos en stil luisteren naar het gemis van de wind of het gezang van de vogels, het bekijken van het firmament hij heldere nacht, een steile rotswand beklimmen of zelfs houthakken een geestelijk leeglopen en tot-rust-komen. Voor hen is dat een manier van “bidden”.

Ieder moet voor zichzelf de sfeer zoeken waarin hij kan ontsnappen aan de macrokosmos (wereld) waarin hij de hele dag leeft om zich te kunnen terugtrekken in de microkosmos (zichzelf).

Wij, alcoholisten, hebben deze afzondering jarenlang op een negatieve en destructieve manier beleefd in de alcoholoes. Juist daardoor hebben wij echter veel voor op de anderen in ons streven naar geluk en vervolmaking.

Wij weten namelijk door bittere ervaring dat wij niet beantwoorden aan het beeld van *wat* wij zouden willen zijn en ons streven is daarom bewuster en hardnekkiger.

Bij de meditatie laten wij onze gedachten dwalen over de mogelijkheden die ons naar dit doel leiden. Zowel gelovigen als vrijzinnigen zullen zich hierbij laten leiden door universele geestelijke beginselen zoals eerlijkheid, rechtvaardigheid, naastenliefde, gemeenschapszin, enz. Wij mogen in ons streven immers nooit onze verbondenheid vergeten met onze Umwelt en niet vervallen of hervallen in egocentrische dromerij. Onze Umwelt verwacht redelijkerwijze van ons dat wij bepaalde verantwoordelijkheden opnemen en dat onze gevoelens en daden kaderen binnen een zeker gedragspatroon. In harmonie leven én met onszelf én met de schepping is ons UITEINDELIJK DOEL. Wij moeten onze eigen weg zoeken mits inachtnaam van een optimale wisselwerking tussen onze omgeving enerzijds en ons eigen individueel geluk anderzijds. En dat, beste vrienden, vraagt inzicht, eerlijkheid, moed en een volledige inzet. Het is immers veel gemakkelijker volledig tegemoet te komen aan de verlangens van zijn omgeving (onderdanigheid, laksheid, enz.) ofwel helemaal geen rekening te houden met zijn Umwelt (beneveld zijn door egoïsme, domheid, hoogmoed, alcohol...) De elfde stap wil ons voor die extremen behoeden.

De grote wijsheid, besloten in het door A.A. van predikant Christoph, Friederich Oetinger (Duitsland, 18de eeuw) overgenomen gebed is de kristallisatie van heel het A.A.-programma maar het krijgt vooral bij deze stap zijn VOLLE betekenis;

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.

VIERDE FASE VAN HET A.A.-PROGRAMMA: TWAALFDE STAP

Door het beleven van de vorige elf stappen wordt een nieuwe mens geboren; een mens die het leven instapt met opgeheven hoofd.

TWAALFDE STAP

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.

Ik tracht al deze beginselen consequent in mijn dagelijks leven toe te passen en andere alcoholisten te helpen zodat zij eveneens de weg zouden kunnen vinden naar nuchterheid en geluk.

Deze stap is zo duidelijk dat elke commentaar in feite overbodig is. "Het thema van de twaalfde stap heet LEVENSVREUGDE en het sleutelwoord is "ACTIE", zo begint de commentaar bij de twaalfde stap in de brochure, "De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities". En verder leest men nog, ... De gave die hij ontvangen heeft, vernieuwd zijn wezen en zijn bewustzijn. Hij werd op een pad geplaatst en dit keer weet hij dat die weg werkelijk ergens naartoe leidt; dat het leven geen doodlopend slop is; wel iets dat moet gedragen en overwonnen worden..."

Ik ga hier niet de hele tekst kopiëren. Het ligt immers niet in mijn bedoeling het lezen van hogervermelde brochure overbodig te maken, wel integendeel. Om voor zichzelf het A.A.-programma eerlijk te bestuderen en uit te diepen moet men alle zienswijzen met een open geest onder ogen DURVEN zien en begrip kunnen opbrengen voor de opinie en overtuiging van iedereen. Fanatisme en dogmatisme zijn voor ieder mens hinderpalen op de weg naar de ware vrede.

BESLUIT

Nu wij de twaalf stappen volledig overlopen hebben, hoop ik dat velen zullen inzien dat A.A. een programma voorstelt dat op het eerste gezicht dan wel eenvoudig is maar dat onder die eenvoud heel wat meer schuilgaat dan men eerst zou vermoeden. Ik hoop ook dat vele twijfelaars, misnoegden of opstandigen de twaalf stappen met andere ogen zullen bekijken.

En als iemand A.A. dan toch nog zijn ongecompliceerdheid zou verwijten, weet dan dat juist deze EENVOUD de GROTE KRACHT is van A.A. Ik heb een groep gekend (in naam een A.A.-groep maar niet in mentaliteit en werking) waar men vooral in gevolge de invloed van een tweetal mensen met een zekere scholing, de 12 stappen niet eens kende, niet las, noch besprak maar waar men op een zagezegd meer rationele en wetenschappelijk getinte manier hetzelfde doel nastreefde. Een deel van de aanwezigen begreep dikwijls niet of maar half waar het over ging en de anderen voelden zich superieur en gestreeld in hun ijdelheid. Wel, het was een groep van "schuivers". De mensen vonden er geen rust en ontspanning. Dergelijke ervaringen stemmen mij tot nadenken en daarom

zal ik, hoewel vrijzinnig, de twaalf stappen zeker niet afbreken. Ik hoop dat dit betoog u van het tegendeel zal overtuigd hebben.

Deze eenvoudige maar indringende aanpak van het individu wordt tijdens de vergaderingen verder doorgedreven door het gebruik van eenvoudige woorden en het vermijden van intellectueler klinkende maar minder treffende termen. Een voorbeeld zal dit duidelijk maken. Een alcoholist zoekt, vindt en denkt dat hij vele redenen heeft om te drinken. Men spreekt in medische kringen dan over "rationaliseren van het drinken". A.A. kent dat woord ook maar gebruikt het praktisch nooit. Tijdens A.A.-bijeenkomsten zal men eventueel al eens spreken over alibi, drogreden maar vooral over UITVLUCHTEN (niets is immers reden om te drinken, men lost niets op door te drinken). Als wij zeggen "Ik dacht dat ik daarvoor en daarvoor dronk maar in feite was dat allemaal de reden niet. Dat waren uitvluchten" dan raakt dat de mensen veel dieper dan wanneer wij zouden zeggen "wij rationaliseren ons drinken". Zelfs als iedereen goed zou weten wat het woord betekent dan nog glijdt het meer langs de mensen heen. In A.A. wordt op een directe wijze beroep gedaan op je geweten, je verantwoordelijkheidszin, op het goede dat nog in je sluimert opdat je jezelf volledig betrokken zou voelen en mee zou werken aan je eigen herstel.

Ik kwam, althans voor mezelf, dan ook tot de conclusie dat de stellers van het A.A.-programma een eerlijke en zeer logische redenering gevolgd hebben. Men kan de stichters van A.A. maar moeilijk verwijten dat zij eenvoudige van geest waren. Bill en Bob waren beiden intellectuelen met een degelijke opleiding.

Er zit lijn en logica in het programma dat zij samen met andere eerste A.A.-ers naar voren schoven als een werkschema waar iedere alcoholist, die wenst op te houden met drinken, zich kan naar richten of waardoor hij zich kan laten inspireren

1. omdat het rekening houdt met de realiteit en vertrekt van het voor iedere objectieve waarnemer vaststaand gegeven: de alcoholist is iemand die niet KAN drinken op een normale en aanvaardbare manier. A.A. aanvaardt en vertrekt van deze realiteit en tracht niet ze te omzeilen. A.A. speelt niet met mensenlevens en onthoudt zich daarom van gevaarlijke proefnemingen. Zij paait de alcoholpatiënt niet met de loze belofte dat hij vroeg of laat misschien nog wel eens gecontroleerd zal kunnen drinken. DE FEITEN BEWIJZEN HET TEGENDEEL. A.A. past sinds 1935 onveranderd de ENIGE AFDOENDE remedie toe voor een alcoholverslaafde, namelijk volledig en definitief breken met het verslavingsproduct. Sindsdien hebben al velen getracht er een ander middel op te vinden maar NIEMAND IS ER TOTNOGTOE IN GESLAAGD EEN ANDERE OPLOSSING TE VINDEN.

2. omdat het de alcoholist in zijn volledig mens zijn benaderd. A.A. heeft van bij het begin begrepen dat het niet alleen ging om drinken of niet- drinken (lichamelijk aspect van de verslaving) maar dat de innerlijke gesteldheid van het individu een primordiale rol speelt (psychisch aspect van de verslavingstoestand). Dit standpunt is naderhand door prominente wetenschapslui meermaals en voldoende bevestigd geworden. Het grootste deel van het programma is dan ook gewijd aan het psychisch herstel van de alcoholist.

3. omdat het rekening houdt met de graad van bevattingsvermogen van iedere kandidaat A.A.-er De A.A.-ers komen immers uit alle lagen van de bevolking. A.A. brengt dus een eenvoudig

herstelprogramma dat bevattelijk en efficiënt kan zijn voor iedereen. A.A. doet niet ingewikkeld; het suggereert bepaalde eenvoudige daden waardoor echter complexe innerlijke mechanismen in werking treden die stapsgewijs en op een bijna onbewuste manier leiden naar het verwerven van een zeker evenwicht en van gemoedsrust. Een programma dat door zijn eenvoud begrijpelijk is voor de minst begaafden en de psychisch en intellectueel meest afgetakelde en ontredderde van haar leden, is zeker verstaanbaar voor de anderen.

4. omdat iedere stap logisch volgt op de andere. Dit is zeker voldoende gebleken uit deze bespreking.

Laat mij eindigen met deze wens: moge iedere hulpzoekende alcoholist die zijn hoop in A.A. gesteld heeft, er zijn hoop in vervulling zien gaan en de ware vrede vinden.

Mireille (Brussel)