

Hoe het werkt

Uit 'Anonieme Alcoholisten' - Hoofdstuk V - Hoe het werkt, Derde Editie.*

Zelden hebben wij iemand zien falen die ons pad helemaal gegaan is. Zij die niet herstellen, zijn mensen mannen of vrouwen - die zich niet volledig aan dit eenvoudige programma kunnen of willen overgeven; gewoonlijk mannen en vrouwen die door hun instelling niet in staat zijn eerlijk tegenover zichzelf te zijn. Er bestaan zulke ongelukkigen. Het is hun schuld niet; ze schijnen zo geboren te zijn. Het is hen door hun aard onmogelijk een levenswijze te aanvaarden en te ontwikkelen die strikte eerlijkheid vergt. Hun kansen zijn minder dan gemiddeld. Er zijn ook mensen die lijden aan ernstige gevoels- en verstandstoornissen, maar velen hiervan herstellen als zij het maar kunnen opbrengen om eerlijk voor zichzelf te zijn.

In algemene bewoordingen ontvouwen onze verhalen hoe wij er aan toe waren, wat er gebeurde en hoe het nu met ons is gesteld. Als u besloten heeft dat u ook wilt verwerven wat wij verworven hebben en wanneer u bereid bent daarvoor tot het uiterste te gaan, dan zult u bereid zijn bepaalde stappen te doen.

Voor enkele stappen schrokken wij terug. We dachten dat we wel een eenvoudiger en gemakkelijker weg konden vinden. Maar dat lukte niet. In alle ernst waarover wij beschikken, vragen wij u dringend om van het begin af aan onbevreesd en doortastend te zijn.

Sommigen van ons probeerden onze oude denkbeeldenvast te houden, maar we bereikten niets totdat we die volledig opgaven.

Onthoud dat wij te maken hebben met alcohol... een sluwe, in verwarring brengende en machtige vijand. Zonder hulp kunnen wij niet tegen hem op. Maar er is Een die alle macht heeft: God. Moge u Hem nu vinden.

Halve maatregelen hielpen niet. Wij stonden op het keerpunt. Wij vroegen in volle overgave om Zijn bescherming en zorg.

Dit zijn de stappen die wij ondernamen en die wij u voorleggen als herstelprogramma:

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover de alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een kracht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt.
4. Wij maakten een diepgaande en onbevreesde morele balans op van ons leven.
5. Wij bekenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen.
6. Wij waren volkomen bereid om God al onze karakterfouten te laten wegnemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst met de namen van allen die door ons schade en leed hadden ondervonden en verklaarden ons bereid om dit bij hen allen goed te maken.
9. Wij hebben waar het mogelijk was dit rechtstreeks weer bij zulke mensen goedge maakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. We maakten er een gewoonte van onszelf te onderzoeken en erkende direct de fouten die we hadden gemaakt.
11. Wij trachtten door gebed en overdenking ons contact met God, hoe ook ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt, te verdiepen, en baden Hem enkel ons Zijn wil te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.
12. Nu deze Stappen ons tot geestelijke bewustwording hebben geleid, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes bij al ons doen en laten na te streven.

Velen van ons hebben geroepen: 'Wat een opdracht. Die kan ik niet uitvoeren.' Laat u niet ontmoedigen. Niemand van ons is in staat geweest deze beginselen volmaakt na te leven. Wij zijn geen heiligen. Waar het om gaat, is dat wij bereid zijn om geestelijk te groeien. De beginselen die wij hebben vastgelegd, wijzen de weg naar vooruitgang. Het gaat ons meer om geestelijke vooruitgang dan om geestelijke volmaaktheid.

Onze beschrijving van de alcoholist, het hoofdstuk over het geloof en onze persoonlijke verhalen van hoe het was en hoe het nu is, maken drie belangrijke punten duidelijk:

- a. dat wij alcoholist waren en niet in staat ons leven te besturen;
- b. dat waarschijnlijk geen enkele menselijke kracht ons van ons alcoholisme kon hebben bevrijd;
- c. dat God dat wel kan en ook zal doen, als wij Hem er maar om vragen.

Zie ook: De Beloften, Het Wonder, De Principes en de Ommekomst (z.o.z.)

* 'Anonieme Alcoholisten' (bekend als het 'Big Book'), is verkrijgbaar via het Algemeen Dienstenbureau van AA Nederland, Postbus 2633, 3000 CP Rotterdam. Telefoon (dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 15.00 uur): 010-243.01.75. Het is ook online te bestellen via www.aa-nederland.nl.