

## Omschrijving AA

Anonieme Alcoholisten is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.

Het enige vereiste voor het AA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

Anonieme Alcoholisten is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling, wenst zich niet te mengen in enig geschil en steunt of bestrijdt geen enkel doel.

Ons hoofddoel is nuchter te blijven en andere alcoholisten te helpen nuchterheid te bereiken.

## Stap Een

*“We erkennen dat we machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden”.*

Wie geeft graag zijn totale nederlaag toe? Praktisch niemand, natuurlijk. Ieder instinct verzet zich van nature hevig tegen het idee van persoonlijke machteloosheid.

Maar als we bij AA binnenkomen, krijgen we snel een volkomen andere kijk op deze absolute vernedering. We bemerken dat we alleen door een totale nederlaag in staat zijn onze eerste stappen richting bevrijding en kracht te zetten. Onze erkenning van persoonlijke machteloosheid blijkt uiteindelijk de stevige basis te zijn waarop gelukkige en zinvolle levens gebouwd kunnen worden.

De tiran alcohol zwaaide een tweesnijdend zwaard boven ons hoofd: eerst werden we getroffen door een krankzinnige drang die ons veroordeelde om te gaan drinken, en vervolgens door een allergie van het lichaam die er zeker voor zorgde dat we uiteindelijk in het proces onszelf zouden vernietigen. Er zijn maar weinigen die zich, op die manier aangevallen, door de strijd heen hebben geslagen zonder hulp.

Door terug te gaan in ons eigen drankverleden konden we laten zien dat we, jaren voor we het beseften, de beheersing kwijt waren, dat ons drinken zelfs toen niet louter een gewoonte was, dat het wel degelijk het begin was van een fatale voortgang. Tegen de twijfelaars konden we zeggen, “Misschien ben je wel helemaal geen alcoholist. Waarom probeer je niet nog wat meer gecontroleerd te drinken, met in je achterhoofd wat we je verteld hebben over alcoholisme?” Deze houding bracht onmiddellijke en praktische resultaten. We ontdekten toen dat, wanneer de ene alcoholist de ware aard van zijn kwaal tot die andere kon laten doordringen, die persoon nooit meer dezelfde kon zijn. Na iedere zuippartij zou hij tegen zichzelf zeggen, “Misschien hadden die AA-ers gelijk.”

Waarom zo aandringen dat iedere AA-er eerst zijn bodem moet bereiken? Het antwoord is, dat weinig mensen oprecht het AA-programma in de praktijk willen brengen als ze hun bodem niet hebben bereikt. Want de toepassing van de overige elf Stappen betekent het aannemen van houdingen en acties die bijna geen enkele alcoholist die nog drinkt zich kan voorstellen.

Onder de gesel van het alcoholisme worden we naar de AA gedreven, en daar ontdekten we de noodlottige aard van onze situatie. Dan, en alleen dan, worden we zo open van geest dat we overtuigd raken en zo bereidwillig om te luisteren, als alleen stervenden dat kunnen. We zijn gereed om alles te doen wat de meedogenloze obsessie van ons wegneemt.

## Stap Twee

*“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons gezond verstand weer kon herstellen.”*

De meeste AA-nieuwkomers worden, op het moment dat ze Stap Twee lezen, geconfronteerd met een dilemma, soms een ernstig dilemma.

Sommigen van ons willen niet in God geloven, anderen kunnen dat niet, en weer anderen die wel geloven dat God bestaat hebben totaal geen vertrouwen dat Hij dit wonder zal verrichten.

“Toen werd ik wakker. Ik moest toegeven dat AA resultaten liet zien, wonderbaarlijke resultaten. Ik zag in dat mijn houding ten opzichte daarvan allesbehalve wetenschappelijk was geweest. Het was niet AA die een gesloten geest had, ik was het. Vanaf het moment dat ik ophield met argumenteren, kon ik gaan zien en voelen. Op dat moment begon Stap Twee zachtjes en geleidelijk mijn leven te infiltreren.”

Je kunt als je wilt zelf je ‘hogere macht’ maken. Je treft hier een hele grote groep mensen die hun alcoholprobleem hebben opgelost. In dat opzicht zijn ze zeker een macht die groter is dan jij, die nog niet in de buurt is van een oplossing. Je kunt beslist vertrouwen in hen hebben. Zelfs dit minimum aan geloof zal voldoende zijn.

“Toen we bij AA kwamen, was de denkfout van onze opstandigheid aan het licht gekomen. Nooit hadden we gevraagd wat Gods wil voor ons was; in plaats daarvan hadden we Hem verteld wat die zou moeten zijn. We zagen in dat niemand in God kon geloven en tevens tegen Hem in kon gaan. Geloof betekende vertrouwen, niet verzet. In AA zagen we de vruchten van dit geloof: mannen en vrouwen die gespaard waren van een treurig einde door alcohol. We zagen hen samenkomen en hun andere pijnen en beproevingen te boven komen. We zagen hoe ze kalm onmogelijke situaties accepteerden, en trachten niet te vluchten noch te beschuldigen. Dit was niet alleen geloof; het was geloof dat werkte onder alle omstandigheden. We besloten heel snel dat we de prijs in nederigheid, wat die ook mocht zijn, zouden betalen.”

Daarom is Stap Twee het verzamelpunt voor ons allemaal. Of we nu niet-gelovige, atheïst of voormalig gelovige zijn, we kunnen het allemaal eens zijn over deze Stap. Ware nederigheid en een open geest kunnen ons naar geloof leiden, en elke AA-bijeenkomst is een verzekering dat God ons naar gezond verstand zal herstellen als we de juiste verhouding met Hem hebben.

## Stap Drie

*“We besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals wij Hem begrepen.”*

Het in de praktijk brengen van Stap Drie is als het openen van een deur die zo te zien nog dicht en op slot is. Alles wat we nodig hebben is een sleutel, en het besluit om die deur open te gooien. Er is maar één sleutel en dat is bereidheid.

Zoals alle resterende Stappen, vereist Stap Drie positieve actie, want het is alleen door actie dat we de eigenwijsheid uitschakelen, die altijd de komst van God – of als je dat liever hebt, een Hogere Macht – in ons leven tegengehouden heeft.

In feite zal de doeltreffendheid van het hele AA-programma afhangen van hoe goed en ernstig we hebben getracht te komen tot ‘een besluit om onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God zoals wij Hem begrepen.’

We realiseren ons dat het woord ‘afhankelijkheid’ net zo onaangenaam is voor veel psychiaters en psychologen als het is voor alcoholisten.....

Maar afhankelijkheid van een AA-groep of van een Hogere Macht heeft nog nooit slecht resultaten opgeleverd.

Dus hoe precies kan iemand die bereidwillig is, doorgaan zijn wil en zijn leven over te geven aan de Hogere Macht? Hij heeft een begin gemaakt, zoals we gezien hebben, toen hij op AA begon te vertrouwen voor de oplossing van zijn alcoholprobleem. Ondertussen is hij er waarschijnlijk van overtuigd geraakt dat hij meer problemen heeft dan alleen alcohol, en dat sommigen daarvan niet op te lossen zijn door alle vastberadenheid en moed die hij persoonlijk kan opbrengen. Er is gewoon geen beweging in te krijgen; ze maken hem wanhopig ongelukkig en bedreigen zijn nieuw gevonden nuchterheid.

We gaan onze wil op de juiste manier gebruiken als we hem proberen in overeenstemming te brengen met Gods wil. Voor ons allemaal was dit een geweldige openbaring. Onze hele moeilijkheid was het verkeerd gebruik van wilskracht geweest. We hadden geprobeerd onze problemen ermee te bombarderen in plaats van te pogen hem in overeenstemming te brengen met Gods bedoeling voor ons. Het is het doel van de Twaalf Stappen van AA om dat in toenemende mate mogelijk te maken, en Stap Drie opent de deur.

Als we het eenmaal eens zijn met deze ideeën is het echt makkelijk om Stap Drie in de praktijk te brengen. Iedere keer als we emotioneel aangeslagen of besluiteloos zijn kunnen we pauzeren, om rust vragen, en in de stilte simpelweg zeggen: “God geef me de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om tussen deze twee het onderscheid te maken. Uw wil, niet de mijne, zal geschieden.”

## Stap Vier

*“We maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van onszelf.”*

De schepping gaf ons instincten met een doel. Zonder deze instincten zouden we geen complete mensen zijn.

En toch gaan deze instincten, die we zo nodig hebben om te overleven, vaak veel verder dan goed functioneren. Krachtig, blind, vaak subtiel, sturen ze ons, domineren ze ons en eisen ze de beheersing over ons leven. Onze verlangens naar seks, naar materiële en emotionele zekerheid en naar een belangrijke plaats in de maatschappij, tiranniseren ons.

Nagenoeg elk ernstig emotioneel probleem kan gezien worden als een geval van verkeerd gericht instinct. Als dat gebeurt zijn onze prachtige natuurlijke pluspunten, de instincten, veranderd in lichamelijke en geestelijke nadelen.

Stap Vier is onze krachtige en ijverige poging om te ontdekken wat deze blokken aan ons been bij ieder van ons geweest zijn, en nog zijn. We willen er precies achter komen hoe, waar en wanneer onze natuurlijke verlangens ons verkeerd beïnvloed hebben. Door te ontdekken wat onze emotionele misvormingen zijn, kunnen we beginnen met de verbetering ervan. Zonder een bereidwillige en volhardende inspanning om dit te doen, kan er weinig nuchterheid of tevredenheid voor ons zijn.

Als echter onze natuurlijke aard neigt naar zelfingenomenheid of hoogmoed, zal onze reactie precies het tegendeel zijn. We zullen beledigd zijn door de inventaris die AA voorstelt. We zullen ongetwijfeld met trots wijzen op het goede leven dat we dachten te leiden voor de drank ons naar beneden haalde. We zullen beweren dat onze ernstige karaktergebreken, als we überhaupt al vinden dat we ze hebben, voornamelijk veroorzaakt zijn door excessief drinken. En omdat dit zo is, vinden we het een logisch gevolg dat nuchterheid – op de eerste en de laatste plaats en te allen tijde – het enige is waar we voor moeten werken. We geloven dat ons eens zo goed karakter nieuw leven ingeblazen zal worden op het moment dat we stoppen met drinken. Als we altijd wel redelijk aardig mensen waren, op ons drinken na, waarom is het dan nodig dat we een inventaris maken nu we nuchter zijn?

Maar in AA leerden we stukje bij beetje dat er iets gedaan moest worden aan onze wraakzuchtige boosheid, ons zelfmedelijden en onze ongegronde trots. Het kostte vaak een lange tijd voor we inzagen hoe we het slachtoffer waren van grillige emoties. We zagen ze snel bij anderen, maar bij ons zelf maar langzaam.

Waar het andere mensen betrof, moesten we het woord ‘schuld’ schrappen uit wat we zeiden en wat we dachten. Dit vereiste een grote bereidheid om zelfs maar te beginnen. Maar eenmaal over de eerste twee of drie obstakels begon de weg die voor ons lag, gemakkelijker te lijken. Want we waren perspectief over onszelf gaan krijgen, wat een andere manier is om te zeggen dat we nederiger werden.

Als we eenmaal de volledige bereidheid hebben om een inventaris te maken, en onszelf inspannen om dat grondig te doen, valt er een prachtig licht op dit mistig tafereel. Als we doorzetten, is er een gloednieuw vertrouwen geboren, en er is het onbeschrijflijke gevoel van opluchting dat we eindelijk onszelf onder ogen kunnen zien. Dit zijn de eerste vruchten die we plukken bij Stap Vier.

Daarom moet grondigheid het devies zijn bij het inventariseren. In dit verband is het verstandig onze vragen en antwoorden uit te schrijven. Het zal een hulpmiddel zijn voor helder denken en een eerlijke zelfevaluatie. Het zal het eerste tastbare bewijs zijn van onze volledige bereidheid om vooruit te gaan.

## Stap Vijf

*“We erkennen tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze fouten.”*

AA-ervaring heeft ons geleerd dat we niet alleen kunnen leven met onze urgente problemen en de karaktergebreken die ze veroorzaken of verergeren. Als we het zoeklicht van Stap Vier over onze drankloopbaan hebben laten gaan, en het een licht heeft geworpen op die ervaringen waar we liever niet aan herinnerd worden, als we tot het besef zijn gekomen hoe verkeerd denken en verkeerde acties ons en anderen geschaad hebben, dan wordt de noodzaak om te stoppen met leven met deze kwelgeesten uit het leven urgenter dan ooit. We moeten er met iemand over praten.

Toen we bij AA kwamen en voor het eerst in ons leven tussen mensen stonden die het schenen te begrijpen, was het gevoel erbij te horen enorm opwindend. We dachten dat het probleem van ons isolement opgelost was. Maar we kwamen er spoedig achter dat, ook al waren we niet meer alleen in sociale zin, we nog steeds regelmatig geplaagd werden door scheuten oude pijn, van het verlangen niet meer afgescheiden te zijn.

Deze essentiële Stap was ook een middel waardoor we het gevoel begonnen te krijgen dat we vergeven konden worden, ongeacht wat we gedacht of gedaan hadden. Vaak was het tijdens het werken aan deze Stap met onze sponsors of spiritueel adviseurs dat we ons werkelijk in staat voelen anderen te vergeven, ongeacht hoe onheus ze ons naar onze mening behandeld hadden.

Nog een grote beloning die we mogen verwachten als we onze fouten toevertrouwen aan een ander mens is nederigheid – een woord dat vaak verkeerd begrepen wordt. Voor hen die vorderingen gemaakt hebben in AA staat het gelijk met een duidelijke erkenning van wat en wie we werkelijk zijn, gevolgd door een oprechte poging om te worden wat we kunnen worden.

Op de een of andere manier lijkt het erop dat alleen zijn met God niet zo pijnlijk is als een ander mens onder ogen zien. Totdat we uiteindelijk gaan zitten en hardop praten over wat we zolang geheim hebben gehouden, is onze bereidheid om schoon schip te maken nog steeds zuiver theoretisch. Wanneer we eerlijk zijn tegenover een ander mens, bekrachtigd dat onze eerlijkheid tegenover onszelf en tegenover God.

De tweede moeilijkheid is deze: Wat er bij ons opkomt als we alleen zijn, kan vertroebeld zijn door onze eigen rationalisatie van ons wensdenken. Het voordeel van met iemand anders praten is dat we zijn directe commentaar kunnen krijgen en zijn advies over onze situatie, en er geen twijfel mogelijk is wat dat advies is.

Sneller dan verwacht kan je luisteraar één of twee verhalen over zichzelf vertellen, waardoor je je nog meer op je gemak gaat voelen. Op voorwaarde dat je niets achterhoudt, zal het gevoel van opluchting met de minuut stijgen. De onderdrukte emoties van jaren komen tevoorschijn en verdwijnen op miraculeuze wijze zo gauw ze bekend zijn.

Dit gevoel van één zijn met God en de mensen, dit tevoorschijn komen uit ons isolement door het open en eerlijk delen van de vreselijke last van ons schuldgevoel, brengt ons op een veilige plaats waar we ons kunnen voorbereiden op de volgende Stappen in de richting van een volledige en serieuze nuchterheid.



## Stap Zes

*“We waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.”*

“DIT is de Stap die de bekwamen scheidt van de minder bekwamen.” Zo verklaart een zeer geliefde predikant, die toevallig een van de grootste vrienden van AA is. Hij gaat verder door uit te leggen dat iedereen die in staat is om herhaaldelijk en met genoeg bereidheid en eerlijkheid Stap Zes op al zijn fouten toe te passen – zonder wat voor reserves dan ook – spiritueel echt een heel eind gekomen is, en daardoor het recht heeft iemand genoemd te worden die oprecht probeert te groeien naar het beeld en de gelijkenis van zijn schepper.

Aangezien de meesten van ons geboren zijn met een overvloed aan natuurlijke verlangens, is het niet zo vreemd dat we ze vaak hun doel voorbij laten schieten. Als ze ons blindelings voortdrijven, of als we moedwillig eisen dat ze ons meer bevrediging of plezier geven dan mogelijk is of dan waar we recht op hebben, is dat het punt waarop we afwijken van de graad van perfectie die God voor ons hier op aarde wil. Dat is de mate van onze karaktergebreken, of als je wilt, onze zonden.

Dus Stap Zes – “We waren volkomen bereid om God al onze karaktergebreken te laten wegnemen”- is de AA-manier om uiteen te zetten wat de best mogelijke houding is die iemand kan innemen om een begin te maken met dit levenswerk. Dit betekent niet dat we verwachten dat al onze karakterfouten bij ons weggenomen worden, zoals de drang om te drinken dat is. Met een paar kan dat, maar bij de meeste zullen we tevreden moeten zijn met een geduldig verbeteren.

Velen zullen direct vragen, “Hoe kunnen we de volledige consequenties van Stap Zes accepteren? Tjonge, dat is perfectie!” Dit klinkt al een moeilijke vraag, maar praktisch gesproken is ie dat niet. Alleen Stap Een, waar we voor de volle 100 procent erkennen dat we machteloos waren tegenover alcohol, kan absoluut perfect in de praktijk worden gebracht. De overige elf Stappen zetten volmaakte idealen uiteen. Het zijn doelen waar we naar streven, en de meetlatten waar we onze vooruitgang aan aflezen. In dit licht gezien is Stap Zes nog steeds moeilijk, maar zeker niet onmogelijk. Het enige urgente is dat we een begin maken, en het blijven proberen.

Op het moment dat we zeggen, “Nee, nooit!” sluit onze geest zich af voor Gods genade. Vertraging is gevaarlijk, en opstandigheid kan fataal zijn. Dit is precies het punt waarop we beperkte doelen opgeven en ons bewegen in de richting van Gods wil voor ons.

## Stap Zeven

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

Aangezien deze Stap zo specifiek gaat over nederigheid, moeten we hier even bij stil staan en bedenken wat nederigheid is, en wat het in de praktijk brengen ervan voor ons kan betekenen.

Bij al deze pogingen, waarvan er zoveel goed bedoeld waren, was onze verlamme handicap ons gebrek aan nederigheid geweest. Het ontbrak ons aan het perspectief om te zien dat karaktervorming en spirituele waardes op de eerste plaats moesten komen, en dat materiële bevrediging niet het doel van het leven was. Typisch voor ons hadden we ons gehaast om het doel met de middelen te verwarren. In plaats van bevrediging van onze materiële verlangens te zien als het middel waardoor we konden leven en functioneren als mensen, hadden we deze bevrediging beschouwd als het einddoel in ons leven.

Om onze afkeer van het idee dat we nederig zouden moeten zijn helemaal achter ons te laten, om een beeld te krijgen van nederigheid als de weg naar ware vrijheid van de menselijke geest, om bereid te zijn voor nederigheid te werken als iets dat je op zichzelf zou willen, daar hebben velen van ons heel veel tijd voor nodig. Een heel leven lang afgestemd zijn op egocentrisme kan niet ineens omgekeerd worden. Opstandigheid belemmert in het begin iedere stap die we doen.

We zag in dat we niet altijd gedwongen of vernederd hoefden te worden om nederig te zijn. Het kon net zo goed door ons er vrijwillig naar uit te strekken als door voortdurend lijden. Het was een belangrijk omslagpunt in ons leven toen we zochten naar nederigheid als iets dat we echt wilden, in plaats van iets dat we moesten hebben. Het gaf het moment aan dat we de volledige implicatie van Stap Zeven konden gaan inzien: “We vroegen Hem nederig onze tekortkomingen we te nemen”.

Bij de Zevende Stap ondergaan we een verandering in houding die het ons mogelijk maakt om, met nederigheid als gids, uit onszelf te komen, naar anderen toe en naar God toe. De hele nadruk bij Stap Zeven ligt op nederigheid. Hij zegt ons duidelijk dat we nu bereid moeten zijn om nederigheid te proberen bij het trachten onze andere tekortkomingen op te ruimen, net als we deden toe we erkenden dat we machteloos waren tegenover alcohol, en tot het geloof kwamen dat een Kracht groter dan onszelf ons gezond verstand kon herstellen. Als die mate van nederigheid ons in staat kon stellen de genade van God te vinden waardoor een dergelijke dodelijke obsessie verbannen kon worden, dan moet er hoop zijn op hetzelfde resultaat bij ieder ander probleem dat we mogelijk kunnen hebben.

## Stap Acht

*“We maakten een lijst van alle personen die we schade hadden berokkend en werden bereid om het bij hen allen goed te maken.”*

De Stappen Acht en Negen hebben betrekking op persoonlijke relaties. Ten eerste kijken we terug en proberen er achter te komen waar we fout geweest zijn; vervolgens doen we een krachtige poging de schade die we aangericht hebben te herstellen; en ten derde, als we op die manier de rotzooi uit ons verleden hebben opgeruimd, bedenken we hoe we, met de nieuw opgedane kennis over onszelf, de best mogelijke relaties kunnen ontwikkelen met ieder mens dat we kennen.

Leren hoe te leven in de grootst mogelijke vrede, vriendschap en broederschap met alle mannen en vrouwen van wat voor soort dan ook, is een ontroerend en fascinerend avontuur. Elke AA-er heeft ondervonden dat hij weinig vooruitgang boekt in dit nieuw levensavontuur als hij niet eerst op zijn schreden terugkeert en echt een precies en nietsontziend overzicht maakt van de menselijke ruïnes die hij in zijn kielzog heeft achtergelaten.

Bij het maken van een lijst van mensen die we schade hadden berokkend, stuitte de meesten van ons op nog een ander obstakel. We kregen een behoorlijke schok toen we beseften dat we ons aan het voorbereiden waren om ons slechte gedrag, rechtstreeks aan degenen die we gekwetst hadden, te bekennen. Het was al gênant genoeg geweest toen we deze dingen in vertrouwen hadden toegegeven aan God, aan onszelf, en aan een ander mens. Maar het vooruitzicht om daadwerkelijk de betreffende mensen te bezoeken of te schrijven overweldigde ons, vooral als we eraan dachten wat een lage dunk de meesten van ons hadden. Er waren ook gevallen waar we anderen gekwetst hadden, die zich daar nog totaal niet van bewust waren. Waarom, riepen we, kunnen we het verleden niet laten rusten? Waarom moeten we überhaupt bij die mensen stilstaan? Dit waren een aantal manieren die ons beletten, door angst en hoogmoed, om een lijst te maken van alle mensen die we gekwetst hadden.

We zullen ons moeten oefenen om de dingen toe te geven die wij hebben gedaan, en ondertussen vergeten wat ons is aangedaan, in het echt of ingebeeld. We moeten een hard oordeel vermijden, zowel naar onszelf toe als naar andere betrokkenen. We moeten onze gebreken niet overdrijven, en ook die van hen niet. We zullen ons standvastig richten op een rustige, objectieve beschouwing.

Wanneer onze pen toch hapert, kunnen we onszelf geruststellen en opvrolijken door eraan te denken wat AA-ervaring met deze Stap voor anderen betekend heeft. Het is het begin van het eind van de afzondering van onze vrienden en van God.

## Stap Negen

*“We maakten het overal waar dit mogelijk was rechtstreeks weer goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.”*

WIJSHEID, een goed gevoel van timing, moed, en voorzichtigheid – dat zijn de kwaliteiten die we nodig zullen hebben wanneer we Stap Negen doen. Nadat we de lijst gemaakt hebben van mensen die we schade hebben berokkend, goed nagedacht hebben over ieder geval, en geprobeerd hebben de juiste houding te krijgen verder te gaan, zullen we zien dat het rechtstreeks weer goedmaken de mensen die we moeten benaderen in verschillende categorieën verdeelt. Er zullen er zijn waar we er redelijk zeker van zijn dat we onze nuchterheid kunnen behouden. Er zullen mensen zijn waar we het alleen maar deels goed mee kunnen maken om te voorkomen dat complete onthullingen van hen of anderen meer kwaad dan goed doen. Er zullen andere gevallen zijn waar actie uitgesteld moet worden, en weer andere waar we, door de aard van de situatie, nooit meer in staat zullen zijn om hoe dan ook rechtstreeks persoonlijke contact te maken.

Gezond verstand zal ons ingeven dat we onze tijd ervoor moeten nemen. Hoewel we misschien helemaal bereid zijn om het aller slechtste op tafel te gooien, moeten we er goed aan denken dat we onze gemoedsrust niet kunnen kopen ten koste van anderen.

Zo gauw we ons op ons gemak beginnen te voelen in onze nieuwe manier van leven en, door ons gedrag en voorbeeld, begonnen zijn de mensen om ons heen te overtuigen dat we inderdaad ten goed aan het veranderen zijn, is het over het algemeen veilig om in volledige eerlijkheid te praten met de mensen die veel te lijden hebben gehad, zelfs met hen die mogelijk maar een beetje of helemaal niet bewust zijn van wat we hen hebben aangedaan.

Het is niet nodig ons in buitensporig berouw te wentelen voor de mensen die we gekwetst hebben, maar op dit niveau moeten verontschuldigingen altijd eerlijk en ruimhartig zijn.

Er kan maar één overweging zijn die ons verlangen naar een complete onthulling van het leed dat we hebben aangericht mag verminderen. Die zal zich voordoen in de af en toe voorkomende situatie waar het doen van een volledige onthulling, degene waar we het goed bij willen maken ernstig zou kwetsen. Of – wat net zo belangrijk is – andere mensen.

En bovenal moeten we proberen er absoluut zeker van te zijn dat we niet uitstellen omdat we bang zijn. Want de bereidheid om de volledige consequenties van onze daden uit het verleden te nemen, en tegelijkertijd verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van anderen, is precies waar het om gaat bij Stap Negen.

## Stap Tien

*“We gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout waren erkenden we dit direct.”*

ALS we de eerste negen Stappen doen, bereiden we ons voor op het avontuur van een nieuw leven. Maar wanneer we bij Stap Tien aankomen, gaan we de AA-manier van leven in praktijk brengen, op dagelijkse basis, in voor- en tegenspoed. Dan volgt de vuurproef: kunnen we nuchter blijven, ons emotioneel evenwicht houden, en een goed leven leiden onder alle omstandigheden?

Hoewel alle inventarisaties in principe hetzelfde zijn, verschillen ze van elkaar door de factor tijd. Er is de snelle evaluatie van ons emotionele en spirituele welzijn, die op ieder moment van de dag gedaan kan worden als we merken dat we het moeilijk hebben. Er is de inventarisatie die we doen aan het einde van de dag, wanneer we de gebeurtenissen van de voorbije uren nog eens onder de loep nemen. Hier maken we een balans op waarin we de dingen die we goed gedaan hebben aan de creditzijde zetten, en de verkeerde dingen aan de debetzijde.

Verpesten dat soort praktijken ons plezier niet en kosten ze niet heel veel tijd? Moeten AA-ers hun dagen doorbrengen met somber de dingen die ze niet hadden mogen doen of de dingen die ze juist nagelaten hebben te herhalen? Nou, nee dus. We leggen alleen maar zo de nadruk op het inventariseren omdat de meesten van ons nooit echt de gewoonte aangeleerd hebben om zichzelf nauwkeurig te onderzoeken. Als deze gezonde gewoonte eenmaal ingebakken zit, zal hij zo interessant en heilzaam zijn dat de tijd die hij kost niet gemist zal worden.

Het is een spiritueel axioma dat elke keer dat we van streek zijn, ongeacht de oorzaak, er iets mis is met ons. Als iemand ons kwetst en we kwaad zijn, dan zitten wij ook fout. Maar zijn er geen uitzonderingen op die regel? ‘Gerechvaardigde’ woede, bijvoorbeeld? Mogen we niet boos zijn als iemand ons bedondert? Is het niet terecht als we boos zijn op zelfingenomen mensen? Voor ons AA-ers zijn dit gevaarlijke uitzonderingen. We hebben ondervonden dat we gerechvaardigde woede beter kunnen overlaten aan mensen die er beter mee om kunnen gaan.

We kunnen proberen geen onredelijke eisen meer te stellen aan de mensen waar we van houden. We kunnen aardig zijn waar we dat nooit deden. Bij de mensen waar we een hekel aan hebben kunnen we rechtvaardigheid en beleefdheid toepassen, en misschien moeite doen om hen te begrijpen en te helpen.

Als het avond wordt, misschien net voor het slapen gaan, maken velen van ons een balans op van de dag. Dit is een goed moment om te bedenken dat inventariseren niet altijd met rode inkt gebeurt. Het is wel een heel armzalige dag als we niet iets goed gedaan hebben. In feite zijn de uren die we wakker zijn meestal goed gevuld met constructieve dingen. Goede bedoelingen, goede gedachtes, en goede daden mogen gezien worden. Zelfs wanneer we

hard ons best hebben gedaan en het is niet gelukt, mogen we dat opschrijven als een van de grootste pluspunten van allemaal.

Op deze manier onze dag overdacht hebbende, waarbij we niet verzuimen om aandacht te schenken aan de dingen die we goed gedaan hebben, en ons hart onderzocht hebbende onbevreesd en onbevangen, kunnen we God oprecht danken voor de zegeningen die we ontvangen hebben en met een gerust hart gaan slapen.

## Stap Elf

*“We trachtten door gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren en baden Hem enkel ons Zijn wil voor ons te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.”*

Gebed en meditatie zijn onze belangrijkste manieren van bewust contact met God.

Voor bepaalde nieuwkomers, en de gewezen niet-gelovigen die zich nog steeds vastklampen aan de AA-groep als hun hogere macht, kunnen beweringen over de kracht van het gebed, ondanks alle redelijke argumenten en ervaringen die het bewijs ervan zijn, nog niet overtuigend of zelfs onprettig zijn. Degenen onder ons die zich ooit zo voelden kunnen dat absoluut begrijpen en meevoelen. We herinneren ons goed hoe diep binnenin ons iets zich bleef verzetten tegen het idee om voor wat voor God dan ook te buigen. Velen van ons hadden tevens sterke argumenten, die ‘bewezen’ dat er helemaal geen God was.

Oké, we hielden van AA en we waren er als de kippen bij om te zeggen dat AA wonderen had verricht. Maar we deinsden terug voor meditatie en gebed, als een koppige wetenschapper die weigert een bepaald experiment uit te voeren uit vrees dat het zijn lievelingstheorie zou weerleggen. Natuurlijk gingen we uiteindelijk toch experimenteren, en toen er onverwachte resultaten volgden voelden we ons anders; in feite wisten we nu beter; en op die manier waren we verkocht wat betreft meditatie en gebed.

Laten we voor onze overdenking een modelgebed nemen. De schrijver was een man die nu al een paar honderd jaar gewaardeerd wordt al een heilige. We zullen door dat feit niet bevooroordeeld zijn en ons er ook niet door laten afschrikken, omdat deze man, ook al was hij geen alcoholist, net als wij door de emotionele mangel is gegaan.

*“Heer, maak mij een kanaal van Uw vrede*

- *dat waar er haat is, ik liefde mag brengen*
- *dat waar onrecht is, ik de geest van vergeving mag brengen*
- *dat waar onenigheid is, ik eensgezindheid mag brengen*
- *dat waar er dwaling is, ik waarheid mag brengen*
- *dat waar er twijfel is, ik vertrouwen mag brengen*
- *daar waar er wanhoop is, ik hoop mag brengen*
- *dat waar er schaduwen zijn, ik licht mag brengen*
- *dat waar er verdriet is, ik vreugde mag brengen.*

*Heer, geef dat ik eerder mag proberen*

- *te bemoedigen dan bemoedigd te worden,*
- *te begrijpen dan begrepen te worden*
- *lief te hebben, dan geliefd te worden.*

*Want het is door zichzelf te vergeten dat men vindt. Het is door te vergeven dat men vergeven is. Het is door te sterven dat men ontwaakt tot het Eeuwige Leven. Amen”*

Misschien is één van de grootste beloningen van meditatie en gebed wel het gevoel erbij te horen dat over ons komt. We leven niet langer in een totaal vijandige wereld. We zijn niet langer verloren en angstig en nutteloos. Vanaf het moment dat we zelfs maar een glimp opvangen van Gods wil, het moment dat we waarheid, rechtvaardigheid, en liefde beginnen te zien als de ware en eeuwige dingen in het leven, zijn we niet langer in de war van al het schijnbare bewijs van het tegendeel dat ons omringt in puur menselijke aangelegenheden. We weten dat God liefdevol over ons waakt. We weten dat als we ons op Hem richten, alles in orde zal zijn met ons, hier en in het hiernamaals.



## Stap Twaalf

*“Nu deze stappen ons tot spiritueel ontwaken hebben geleid, hebben we geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.”*

Levensvreugde is het thema van de Twaalfde Stap van AA, en actie is het sleutelwoord. Hier keren we ons naar buiten, naar onze mede-alcoholisten die nog steeds in de ellende zitten. Hier ervaren we het soort geven dat geen beloning vraagt. Hier gaan we alle Twaalf Stappen van het programma in ons dagelijks leven toepassen, zodat wij en de mensen om ons heen emotionele nuchterheid kunnen vinden.

Als iemand een spiritueel ontwaken beleeft, is de belangrijkste betekenis daarvan dat hij nu in staat is om te doen, te voelen, en te geloven wat hij daarvoor niet kon op eigen kracht en met eigen middelen alleen. Hij heeft een geschenk ontvangen dat bestaat uit een nieuwe staat van bewustzijn en een nieuwe staat van zijn. Hij is op een pad gezet dat hem zegt dat hij echt ergen naartoe gaat, dat het leven geen doodlopende weg is, niet iets dat verdragen moet worden of beheerst.

En wat betreft de rest van de Twaalfde Stap? De geweldige energie die hij vrijmaakt en de enthousiaste actie waardoor deze stap de boodschap doorgeeft aan de volgende lijdende alcoholist en die uiteindelijk de vertaling is van de Twaalf Stappen in actie in al ons doen en laten, is de beloning, de prachtige werkelijkheid, van Anonieme Alcoholisten. Zelfs de nieuwste nieuwkomer ontdekt onvoorstelbare beloningen als hij probeert zijn broeder alcoholist te helpen, degene die nog blinder is dan hijzelf. Dit is werkelijk het soort geven dat echt niets terug verwacht.

Praktisch iedere AA-er verklaart dat er geen diepere voldoening en geen groter plezier is dan in een goed uitgevoerd Twaalfde Stapwerk.

Het is ook niet het enige soort Twaalfde Stapwerk. We zitten in AA-meetings en luisteren, niet alleen om zelf iets te ontvangen, maar om de geruststelling en steun te geven die onze aanwezigheid kan brengen. Als het onze beurt is om te spreken tijdens een meeting, proberen we weer de AA-boodschap door te geven. Of ons publiek nou uit één iemand bestaat of uit meerdere mensen, het is nog steeds Twaalfde Stapwerk.

We hebben over zoveel problemen nagedacht dat het zou kunnen lijken of AA voornamelijk bestaat uit pijnlijke dilemma's en problemen oplossen. Tot op zekere hoogte is dat waar. We hebben het gehad over problemen omdat we probleemmensens zijn die een weg omhoog en een uitweg hebben gevonden, en die onze kennis over die weg willen delen met iedereen die het kan gebruiken. Want het is alleen door onze problemen te accepteren en op te lossen dat we beginnen het met onszelf en de wereld om ons heen in orde te brengen, en met Hem die de leiding over ons allen heeft. Begrip is de sleutel voor de juiste principes en houdingen, en goed handelen is de sleutel tot een goed leven; vandaar dat de vreugde van goed leven het thema is van de Twaalfde Stap van AA.

Moge elk van ons, met het verstrijken van iedere dag, de diepere betekenis van het simpele AA-gebed beter begrijpen.

*God,*

*geef ons **kalmte** om te aanvaarden wat we  
niet kunnen veranderen,*

***moed** om te veranderen wat we kunnen  
veranderen,*

***wijsheid** om tussen deze twee het  
onderscheid te maken.*

## De Twaalf Tradities van Anonieme Alcoholisten

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen: persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in AA.
2. Voor het doel dat wij als groep nastreven bestaat er slechts één uiteindelijk gezag - een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten; zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor AA-lidmaatschap is een verlangen op te houden met drinken.
4. Elke groep behoort autonoom te zijn; behalve in aangelegenheden die andere groepen of AA als geheel betreffen.
5. Elke groep heeft slechts één hoofddoel - zijn boodschap uit te dragen aan de alcoholist die nog steeds lijdt.
6. Een AA-groep mag nooit enig initiatief, verwant of van buiten, tot het hare maken, financieren of er de naam van AA aan lenen, om te voorkomen dat problemen met geld, eigendom en prestige ons van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke AA-groep dient volledig in eigen behoefte te voorzien onder afwijzing van bijdragen van buitenaf.
8. 'Anonieme Alcoholisten' behoort steeds niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen medewerkers in dienst nemen.
9. AA als zodanig mag nooit georganiseerd worden maar wij kunnen diensten of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan hen die zij dienen.
10. 'Anonieme Alcoholisten' heeft geen mening over onderwerpen buiten AA; daarom mag de naam van AA nooit worden betrokken bij enig publiek meningsverschil.
11. Onze gedragslijn inzake 'public relations' is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; ten aanzien van pers, radio, TV en film moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
12. De anonimiteit is de geestelijke grondslag van al onze tradities en herinnert er ons steeds aan dat wij aan beginselen de voorrang moeten geven boven personen.