

# Big Book Sponsorschap

Het Twaalf Stappen Programma – Big Book Gids



**Het duurt een dag om te leren “hoe het werkt” en een leven lang om het te beoefenen!**

## Inhoudspagina:

<b>Inleiding</b> .....	3
<b>Stap 1:</b> .....	4
<b>De essentiële gedachtes van herstel</b> .....	7
<b>Stap 2:</b> .....	9
<b>Stap 3:</b> .....	10
<b>Stap 4:</b> .....	12
<b>Stap 5:</b> .....	17
<b>Stap 6:</b> .....	19
<b>Stap 7:</b> .....	20
<b>Stap 8:</b> .....	21
<b>Stap 9:</b> .....	22
<b>Stap 10:</b> .....	25
<b>Stap 11:</b> .....	27
<b>Stap 12:</b> .....	29
<b>Een blik in de toekomst</b> .....	30
<b>Bijlage 1</b> .....	31
<b>Bijlage 2</b> .....	32
<b>Bijlage 3</b> .....	33

## Inleiding

*Dit Twaalf Stappen Werkboek vervangt termen en zinnen die te maken hebben met alcoholisme zodat ELK ander obsessief compulsief handelen / verslavings gedrag wordt omvat. Denk hierbij aan: gedrag of obsessief-compulsieve verslavingspatronen zoals, drugs en alle andere geest veranderende middelen, suiker / eten / overeten, nicotine, gokken, seks / liefde / pornografie, elektronische media, zelf beschadiging/ automutilatie, anorexia, boulimia, over-uitgeven / schulden, rommeligheid, hamsteren, emoties of codependency. Het staat iedereen vrij om deze lijst aan te vullen en natuurlijk is iedereen welkom.. Dit format citeert van de 4<sup>de</sup> editie van het big book, Anonieme Alcoholisten, de basis tekst van ons herstel. Onze aantekeningen, commentaar, en gender-inclusieve veranderingen zijn cursief gemaakt. Voor verdere studie, suggereren we om een exemplaar van het "Big Book" van de Anonieme Alcoholisten aan te schaffen.*

### **Je zult een sponsor worden!**

**Anderen helpen (nieuwkomers) is de fundamentele steen van je herstel!** Af en toe een goede daad is niet genoeg (AA p.97)

Het hoofddoel van dit boek is om andere alcoholisten (*verslaafden*) precies te laten zien hoe we hersteld zijn. Wij hopen dat voor hen (*de nieuwkomer*) deze bladzijden zo overtuigend blijken te zijn dat er geen verder bewijs van authenticiteit nodig zal zijn (AA p.XI)

Geef in grote lijnen het programma van actie aan (*herstel recept*), leg uit hoe je een evaluatie van jezelf hebt gemaakt, hoe je je verleden in orde hebt gebracht en waarom je nu probeert *hem (de nieuwkomer)* behulpzaam te zijn. Het is belangrijk dat *hij (de nieuwkomer)* beseft dat jouw inspanning om dit aan *hem* door te geven een essentiële rol speelt in jouw eigen herstel. *Hij* zou jou feitelijk meer kunnen helpen dan jij *hem*. Maak duidelijk *dat hij* niets verplicht is ten opzichte van jou, dat je alleen hoopt dat *hij* andere alcoholisten (*verslaafden*) zal proberen te helpen als *hij vrij is* van zijn eigen moeilijkheden. Wijs erop hoe belangrijk het is dat hij het welzijn van ander mensen boven dat van zichzelf plaatst. (AA p.94)

Wij hopen dat niemand deze zelfonthullende verklaringen als getuigen van slechte smaak zal beschouwen. Onze hoop is dat vele alcoholisten (*verslaafden*), mannen en vrouwen die het erg nodig hebben, deze bladzijden zullen lezen. We geloven dat alleen door onszelf en onze problemen helemaal bloot te geven, we hen kunnen overtuigen om te zeggen, "Ja, ik ben ook een van hen; dit moet ik ook." (*Een recept voor permanent herstel.*) (AA p.29)

## Stap 1:

### **We erkennen dat we machteloos stonden tegenover alcohol (drugs, obsessief compulsief handelen) – dat ons leven stuurloos was geworden. (AA p.59)**

#### *Identificatie – “Hoe deel je effectief een ‘gebruikers’ verhaal.*

De boodschap die deze alcoholistische (*verslaafde*) mensen kan interesseren en boeien moet diepgang en gewicht hebben. (AA p.XVI)

Vertel hem (*nieuwkomer*) genoeg over jouw drinkgewoontes (*gebruik, obsessief compulsief handelen*), symptomen en ervaringen zodat je hem aanmoedigt om iets over zichzelf te vertellen. (AA p.91). Vertel hem hoe in de war je was, hoe je er tenslotte achter kwam dat je ziek was. Geef hem een verslag van de strijd (*gefaalde strategieën*) die je hebt geleverd om te stoppen. Laat hem (*de nieuwkomers*) de mentale afwijking (*hoe mijn brein tegen me liegt*) zien die leidt tot het eerste glas (*gebruik, obsessief compulsief handelen*) van een extreme drinkbui. (AA p.91 / 92)

Mannen en vrouwen drinken (*gebruiken, obsessief compulsief handelen*) in wezen omdat zij het effect (*lichamelijke allergische reactie*) dat alcohol (*drugs, obsessief-compulsief gedrag*) op hen heeft prettig vinden. (*is dit jouw ervaring- ja-nee?*). Het gevoel is zo sluw dat ze, terwijl ze erkennen dat het schadelijk voor hen is (*ja-nee?*), na verloop van tijd geen onderscheid meer kunnen maken tussen goed en fout. Voor hen lijkt hun alcoholische (*verslaafde*) leven het enige normale. Ze zijn rusteloos, prikkelbaar en ontevreden (*verveeld, depressief, angstig*), tenzij ze opnieuw het gevoel van ontspanning en gemak (*lichamelijke allergische reactie*) kunnen ervaren, dat onmiddellijk komt door het drinken van een paar glazen – glazen (*drugs, gedrag*) die ze anderen straffeloos zien (*doen*) drinken. Als ze weer bezwijken voor het verlangen, zoals zovelen doen (*is dit jouw ervaring- ja-nee?*), en het fenomeen drankzucht (*lichamelijke allergische reactie*) zich ontwikkelt, gaan ze door de welbekende stadia van het ‘aan de zwier gaan’, waar ze berouwvol uitkomen met een standvastig besluit om niet meer te drinken (*gebruiken, gedragingen*) (*is dit jouw ervaring- ja-nee?*). Dit herhaalt zich keer op keer (*is dit jouw ervaring- ja-nee?*), en tenzij deze persoon een totale psychische verandering ondergaat is er heel weinig hoop op herstel. (AA p.XVII)

**Analogie:** *Verslaafden zijn net als verdrinkende mannen en vrouwen. Als we geen manier vinden om met ons hoofd boven water te blijven, dan zullen we verdrinken. Dus zoeken we naar een kracht waardoor we kunnen blijven drijven. We zien dat deze ‘blokken hout’ drijven op het wateroppervlak. Deze ‘blokken hout’ zien eruit alsof ze ons het hoofd boven water kunnen houden, maar als we deze blokken hout bereiken en deze proberen voor een dag, een week, een maand, een jaar of langer te gebruiken, dan komen we er op een bepaald punt achter dat deze ‘blokken hout’ ons niet kunnen helpen met drijven op het water waardoor we op een bepaald punt gaan verdrinken. ‘Deze ‘blokken hout’ kunnen we beter beschrijven als ‘de makkelijke korte weg’, ‘half werk’ en ‘menselijke hulp’.*

Mijn houten blokken lijst: Machteloosheid toegeven: Kruis de 'houten blokken' aan die jouw faalden om permanent nuchter te blijven.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wilskracht  | <input type="checkbox"/> Kerk, gebed (geloof zonder daden)  | <input type="checkbox"/> Jezelf bezig houden   |
| <input type="checkbox"/> Besluiten, beloftes, Contracten   | <input type="checkbox"/> Het hebben van een sponser mentor, life coach, bodyguard                                   | <input type="checkbox"/> Geld/ geen geld   |
| <input type="checkbox"/> Gecontroleerd gebruiken Drinken   | <input type="checkbox"/> Meetings, 90 meetings in 90 dagen, "meeting makers make it"                                | <input type="checkbox"/> Geheugen strategieën "Denk voor je handelt, spoel de film door"                             |
| <input type="checkbox"/> Schadebeperking, Vervanging Strategie   | <input type="checkbox"/> Eerdere spirituele ervaringen  | <input type="checkbox"/> Gevangenis, opsluiting  |
| <input type="checkbox"/> Slechte gezondheid, Ziekte  | <input type="checkbox"/> Zelf hulp boeken, persoonlijke ontwikkeling trainingen                                     | <input type="checkbox"/> Goede redenen om te Stoppen, Consequenties  |
| <input type="checkbox"/> Waarschuwingen van een dokter, rechter, advocaat werknemer                      | <input type="checkbox"/> Herstel kennis   | <input type="checkbox"/> Morele en filosofische overtuigingen, reputatie gedragsaanpassing                           |
| <input type="checkbox"/> Verandering van omgeving triggerlijst, vermijden van mensen, plaatsen en dingen | <input type="checkbox"/> Bestuderen van het big book  | <input type="checkbox"/> Lijden, vernedering   |
| <input type="checkbox"/> counseling, therapie, groep therapie, cognitieve gedrags therapie               | <input type="checkbox"/> intelligentie/ opleiding, Luchtig emotioneel Appèl, interventies, bedreigingen, Ultimatums | <input type="checkbox"/> Zielige en onbegrijpelijke moedeloosheid  |
| <input type="checkbox"/> Detox, behandelcentra kuuroorden, spirituele retraites                          | <input type="checkbox"/> Positief denken, zelfbevestiging Dankbaarheidslijstjes                                     | <input type="checkbox"/> Clean time  |
| <input type="checkbox"/> Een huisdier nemen  | <input type="checkbox"/> Lezen/gebruiken herstel memes, slogans, gedichten  | <input type="checkbox"/> Beweging, holistische medicatie Accupunctuur, hypnose, gezond dieet, vitamines, zuiveringen |
|  | <input type="checkbox"/> Schuld, schaamte, spijt  | <input type="checkbox"/> Gebruikersverhalen, angst, horror   |
|  | <input type="checkbox"/> Goede dagen, slechte dagen   | <input type="checkbox"/> Relaties, vrienden, echtgenotes, Kinderen, familie, seks, zwangerschap                      |

Mijn Loser Lijst: toegeven dat je leven onhanteerbaar is. Kruis aan wat je bent verloren door je onvermogen om gestopt te blijven.

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tijd              | <input type="checkbox"/> Carrière, werk, werkgelegenheid | <input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen                    | <input type="checkbox"/> Vrijheid               |
| <input type="checkbox"/> Familie           | <input type="checkbox"/> Diploma's/ Bewijzen             | <input type="checkbox"/> Zelfrespect                       | <input type="checkbox"/> Moraliteit             |
| <input type="checkbox"/> Echtgenoot        | <input type="checkbox"/> Educatie                        | <input type="checkbox"/> Zelf verbetering                  | <input type="checkbox"/> spiritualiteit/God     |
| <input type="checkbox"/> Kinderen          | <input type="checkbox"/> kwaliteit van leven             | <input type="checkbox"/> Zelfcontrole                      | <input type="checkbox"/> Rust in je hoofd       |
| <input type="checkbox"/> Vrienden          | <input type="checkbox"/> Hoop                            | <input type="checkbox"/> Menselijkheid                     | <input type="checkbox"/> Geestelijke gezondheid |
| <input type="checkbox"/> Geld              | <input type="checkbox"/> Intelligentie                   | <input type="checkbox"/> Reputatie                         | <input type="checkbox"/> Hygiëne                |
| <input type="checkbox"/> Huis/verblijfplek | <input type="checkbox"/> Mentale scherpte                | <input type="checkbox"/> Emotionele veiligheid             |   |
| <input type="checkbox"/> Gezondheid        | <input type="checkbox"/> Respect van anderen             | <input type="checkbox"/> Persoonlijke verantwoordelijkheid |   |
| <input type="checkbox"/> Veiligheid        | <input type="checkbox"/> Mogelijkheden                   |  |   |

Wanneer blijkt dat je als je het oprecht wilt niet helemaal kunt stoppen (*Wil je eerlijk stoppen met drinken, gebruiken of obsessief compulsief handelen – ja-nee? En op basis van je houten blokken lijst, is het je gelukt om gestopt te blijven – ja-nee?*), of als je drinkt (*gebruikt, obsessief compulsief handelt*), je weinig beheersing hebt over de hoeveelheid die je neemt, dan ben je waarschijnlijk een alcoholist (*verslaafde*). (*Vertoon je weinig controle, wanneer je drinkt, gebruikt of obsessief compulsief handelt – ja-nee?*). Als dat het geval is lijdt je wellicht aan een ziekte die je alleen door een spirituele beleving te boven zult komen. (AA p.44)

Dit is een verre van compleet beeld van de echte alcoholist (*verslaafde*), aangezien onze gedragspatronen variëren. Deze beschrijving zou *hem* echter in grote lijnen kunnen zijn (*Op basis van je blokken hout en loser lijst beschrijft deze beschrijving van een alcoholist / verslaafde jou – ja-nee?*). (AA p.22)

**Stap Een Instructie:** (*zelf-diagnose*): We ontdekten dat we volledig aan ons diepste zelf moesten toegeven dat we alcoholist (*verslaafden*) waren. (*Heb je aan je diepste zelf toegegeven dat je verslaafd bent- ja-nee?*). Dit is de eerste stap in herstel. Het waanidee (*leugen*) dat we net als andere mensen zijn, of binnenkort kunnen zijn, moet aan gruzelementen. (*Ben je ervan overtuigd dat je verslaafd bent- ja-nee?*). (AA p.30)

**Het slechte nieuws:** We hebben geen verweer tegen het eerste glas (*drugs, obsessieve-compulsieve gedrag*) (*Op basis van je blokken hout lijst, is dit jouw ervaring – ja-nee?*) (AA p.24) Het idee (*leugen*) dat hij op een dag op de een of andere manier zijn drinken (*drugs, obsessief compulsief handelen*) zal beheersen en ervan genieten, is de grote obsessie van elke abnormale drinker (*gebruiker, obsessieve-compulsieve handelaar*). Op de lange duur gaat het slechter, nooit beter. Velen jagen hem na tot binnen de poorten van krankzinnigheid of dood (AA p.30) (*Op basis van je blokken hout en loser lijst is dit jouw ervaring? – ja-nee?*)

## ***Je bent nu naar behoren bewapend met de feiten over jezelf!***

**Het goede nieuws:** Er is een oplossing... (AA p.25). Wij denken dat, als je net zo zwaar alcoholist bent als wij waren, er geen gulden middenweg naar een oplossing is. We zaten in een positie waarin het leven onmogelijk aan het worden was (*Op basis van je loser lijst, is je leven onmogelijk aan het worden? Ja-nee?*), en als we zo ver heen waren dat geen menselijke hulp ons meer kon terughalen (*Op basis van je manieren lijst, sta je buiten menselijke hulp? Ja-nee?*), dan hadden we slechts twee alternatieven: De ene was doorgaan tot het bittere eind en zo goed als we konden het besef van onze ondragelijke situatie verbergen; en de andere, spirituele hulp aanvaarden. Dit laatste deden we, omdat we het heel graag wilden en bereid waren het te proberen (AA p.25-26). (*Ben je er klaar voor om spirituele hulp te aanvaarden en om de moeite te nemen- ja-nee?*) ... aan de andere kant, hoe vreemd het ook mag lijken voor hen die het niet begrijpen, als zich eenmaal een psychische verandering heeft voorgedaan, ontdekt dezelfde persoon die ten dode opgeschreven leek, die zoveel problemen had dat hij wanhoopde ze ooit op te kunnen lossen, plotseling dat hij gemakkelijk zijn verlangen naar alcohol (*drugs, obsessief compulsief handelen*) kan beheersen en dat de enige vereiste inspanning daarvoor is het volgen van een paar eenvoudige regels. (AA p.XVII-XVIII)

## De essentiële gedachtes van herstel

Zelden hebben wij iemand zien falen die onze weg helemaal is gegaan (*recept*). Zij die niet herstellen zijn mensen die zich niet helemaal kunnen of willen overgeven aan dit eenvoudige programma (*recept*), meestal mannen en vrouwen die, door hoe ze in elkaar zitten, niet in staat zijn eerlijk tegenover zichzelf te zijn. We dachten dat we een eenvoudigere, makkelijkere manier konden vinden. Dat konden we echter niet... (*Op basis van je blokken hout lijst, is dit jouw ervaring- ja-nee?*) We hadden geen baat bij halve maatregelen. (AA p.58-59)

Alcoholisten die naar A.A kwamen en het oprecht probeerden, daarvan bleef 50% in een keer nuchter en bleef nuchter. 25% werd nuchter na een aantal terugvallen, onder de rest, degene die bleven bij A.A. toonde verbetering. Duizenden kwamen naar een paar A.A. meetings en beslisten op het eerste gezicht dat ze het programma niet wilden werken. Grote aantallen van deze mensen- ongeveer twee uit drie- kwam terug naarmate de tijd verstreek. (AA p.XX 4<sup>de</sup> Engelse Editie)

Wij denken dat niemand moeite met de spiritualiteit van het programma hoeft te hebben. Bereidheid, eerlijkheid en openheid van geest zijn de hoofdzaken van herstel. Maar ze zijn absoluut noodzakelijk (AA p.254)

**Bereidheid:** *Ben je bereid op te komen dagen en het werk te doen? (ja-nee?)*

**Eerlijkheid:** *Wil je vragen eerlijk beantwoorden met een simpele ja of nee? (ja-nee?)*

**Openheid van geest:** *Wil je welk vooroordeel dan ook opzij zetten, het programma ervaren en de resultaten voor jezelf bekijken? (ja-nee?)*

### ***Onze verantwoordelijkheid is om uit te leggen waarom we de nieuwkomer benaderen en om hun vertrouwen te winnen***

De ex-probleemdrinker (*gebruiker*) echter die deze oplossing gevonden heeft (*ons recept*), die goed bewapend is met feiten over zichzelf, kan over het algemeen in een paar uur het complete vertrouwen van een andere alcoholist winnen. Voor er een dergelijke verstandshouding is bereikt, krijgt men weinig of niets voor elkaar. (AA p.18)

Dat de man die hem benadert dezelfde moeilijkheden heeft gehad (*kijk naar je blokken hout & loser lijst*), dat hij duidelijk weet waar hij over praat, dat zijn hele houding uitroept naar de nieuwkomer dat hij *een man is* met een echte oplossing, dat hij niet schijnheilig is (*we zijn geen heiligen, predikers of kruisvaarders*) dat hij niets anders heeft dan het oprechte verlangen om hulpvaardig te zijn; dat er geen contributie betaald hoeft te worden (*big book sponsorship is gratis*), dat er geen verborgen motieven zijn (*geen nutteloze argumenten of onnodige debatten*), dat er geen mensen tevredengesteld hoeven te worden (*geen geslijm of een mate van onderdanigheid*), geen preken verdragen moet worden (*we zullen jouw leven niet bepalen*) – dat zijn de voorwaarden die wij het meest effectief hebben gevonden. Zo'n benadering doet wonderen (AA p.18-19)

Als hij niet wil stoppen met drinken (*drugs, obsessief compulsief handelen*), verspil dan geen tijd om hem proberen over te halen. Je zou een toekomstige kans kunnen bederven (AA p.89). Hoe hopelozener hij zich voelt, hoe beter. Dan is de kans groter dat hij je suggesties opvolgt (AA p.94)

Wij hebben op onze beurt, dezelfde uitweg proberen te vinden, met de wanhoop van een drenkeling. (AA p.28) (*Op basis van je loser lijst, ben je wanhopig- ja-nee?*).

Als je besloten hebt dat je wilt wat wij hebben en bereid bent om tot het uiterste te gaan om het te krijgen – dan ben je klaar om bepaalde stappen te nemen (AA p.58). Laat dan zijn gezin of een vriend vragen of *hij (de nieuwkomer)* voorgoed wil stoppen (*ja-nee?*) en of hij daarvoor tot het uiterste zou gaan (AA p.90) (*Ben je bereidwillig om grondig de instructies uit het Big Book van de AA op te volgen- ja-nee?*). Als hij ja zegt, dan moet zijn aandacht getrokken worden naar jou als persoon die hersteld is (AA p.90)

Dus toen we benaderd werden door hen die een oplossing hadden gevonden, stond ons niets anders te doen dan het eenvoudige pakket spirituele hulpmiddelen dat voor onze voeten lag op te pakken. (AA p.25) (*Ben je nu bereidwillig om het pakket spirituele hulpmiddelen op te pakken – ja-nee?*)



## **Stap 2:**

### **Kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons gezond verstand weer kon herstellen (AA p.59)**

Tekort aan kracht, dat was ons dilemma (*ja-nee? – wanneer je twijfelt kijk dan naar je blokken hout & loser lijst*). We moesten een kracht vinden waardoor we konden leven en het moest een Kracht groter dan wijzelf zijn. Duidelijk. Maar waar en hoe konden we deze Kracht vinden? Nou, dat is precies waar dit boek over gaat. Het belangrijkste doel is je een Kracht groter dan jezelf te laten vinden die jouw probleem zal oplossen (AA p.45).

Wat eerst een nietige strohalm leek (*een Macht groter dan onszelf*), bleek de liefhebbende en machtige hand van God te zijn. Een nieuw leven is ons geschonken of, als je dat liever hebt, 'een levensplan' (*een herstel recept*) dat echt werkt. (AA p.28) In bijna alle gevallen moeten "de nieuwkomers" hun denkbeelden gebaseerd zijn op een kracht die groter is dan zijzelf als ze hun levens opnieuw vorm willen geven (AA p. XVI-XVII)

...diep binnenin elke man, vrouw en kind, het wezenlijke idee van God aanwezig is. Het kan zijn dat het onduidelijk is door ellende, door ijdel vertoon, door aanbidding van andere dingen, maar in een of andere vorm is het aanwezig. Want geloof in een Macht groter dan wijzelf, en de miraculeuze demonstraties van die macht in de levens van mensen, zijn feiten die net zo oud zijn als de mens zelf. We zagen uiteindelijk dat geloof in een soort van God een deel was van wie we zijn, net zoiets als het gevoel dat we hebben voor een vriend. Soms moesten we onbevreesd zoeken, maar Hij was er. Hij was net zo echt als wij dat zijn. We vonden de Grote werkelijkheid diep binnenin onszelf. Uiteindelijk is het alleen daar dat Hij gevonden kan worden. Zo hebben wij het ervaren. We kunnen alleen de weg een beetje vrijmaken. Als onze getuigenis helpt om je vooroordeel weg te nemen, je in staat stelt om eerlijk na te denken, je aanmoedigt om met toewijding binnenin jezelf te zoeken, dan kun je je als je wilt bij ons aansluiten op de Brede Weg. Met deze houding kun je niet falen. Je zult je zeker bewust worden van je geloof (AA p. 55-56). Sommigen van ons groeien er wat langzamer in. Hij is echter naar allen gekomen die oprecht naar Hem zochten. Toen we Hem naderden, openbaarde Hij zichzelf aan ons! (AA p.57). Onze leden verklaren bijna zonder uitzondering dat ze een onvermoede innerlijke hulpbron hebben aangeboord die zij nu op een lijn stellen met hun eigen voorstelling van een Macht die groter is dan zijzelf (AA p. 254).

### **Stap 2 instructie:**

We hoefden onszelf slechts een korte vraag te stellen "Geloof ik nu, of ben ik zelfs maar bereid te geloven, dat er een Macht is die groter is dan ikzelf?" (*ja-nee*). We verzekeren met nadruk dat, zodra een mens kan zeggen dat hij gelooft, of bereid is om te geloven, hij onderweg is. Het is onder ons veelvuldig bewezen dat op deze eenvoudige hoeksteen een wonderbaarlijke krachtige spirituele structuur gebouwd kan worden. (AA p.47)

### Stap 3:

## Besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals wij *Hem* begrepen (AA p.59)

Het gaat ons meer om spirituele vooruitgang dan om spirituele volmaaktheid. Onze beschrijving van de alcoholist (*verslaafde*) ... onze persoonlijke avonturen voor en na, maken drie belangrijke punten duidelijk:

- A. Dat we alcoholist (*verslaafde*) waren en niet in staat onze eigen levens te besturen. (*Op basis van je loser lijst, ben jij dit – ja – nee?*)
- B. Dat waarschijnlijk geen menselijke kracht ons van ons alcoholisme (*verslaving*) kon hebben bevrijd. (*Op basis van je blokken hout lijst, heb je jezelf buiten menselijke hulp geplaatst – ja – nee?*)
- C. Dat God dat wel kan en ook zal doen, als wij Hem erom vragen (*Ben je bereidwillig dit te geloven – ja – nee?*)

Hiervan overtuigd (*van a, b, c*) waren we bij stap 3, die inhoudt dat we besloten onze wil en ons leven over te geven aan God zoals wij Hem begrijpen. Wat bedoelen we daar precies mee en wat doen we precies?

Het eerste vereiste is dat we ervan overtuigd zijn dat een leven dat gebaseerd is op eigenzinnigheid nauwelijks een succes kan zijn (*Op basis van je blokken hout / loser lijst ben je ervan overtuigd dat een leven op eigen wil nauwelijks een succes kan zijn – ja – nee?*) (AA p.60)

Zelfzuchtigheid – egocentrisme! We geloven dat daar de wortel van onze moeilijkheden zit. Gedreven door honderden vormen van angst, zelfbedrog, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden trappen we op de tenen van onze medemensen en die trappen terug. Soms kwetsen ze ons naar het schijnt zonder aanleiding, maar we ontdekken steeds dat we ergens in het verleden beslissingen hebben genomen die gebaseerd waren op ego en die ons later in een positie hebben gebracht waarin we gekwetst werden.

Dus onze moeilijkheden hebben we volgens ons in principe zelf gecreëerd. Ze komen voort uit onszelf, en de alcoholist (*verslaafde*) is een extreem voorbeeld van uit de hand gelopen eigenzinnigheid, al denkt hij meestal van niet. Wij alcoholisten (*verslaafden*) moeten allereerst van dit egoïsme af. We moeten of het zal ons doden! God maakt dat mogelijk. En er lijkt vaak geen manier te zijn om helemaal van het ego af te komen zonder Zijn hulp. Velen van ons hadden morele en filosofische overtuigingen in overvloed, maar we konden ze niet naleven al zouden we dat gewild hebben. Evenmin konden we ons egocentrisme veel kleiner maken door het te wensen of door het te proberen op eigen kracht. We hadden daarvoor hulp van God nodig.

Dit is het hoe en waarom. Om te beginnen moesten we ophouden met voor God te spelen. Dat werkte niet. (*Ben je het hiermee eens – ja – nee?*). Vervolgens besloten we dat God voortaan onze Regisseur zou zijn in dit toneelstuk van het leven (*ja-nee?*), Hij is de Lastgever; wij zijn *Zijn* vertegenwoordigers. De meeste goede ideeën zijn eenvoudig en dit concept was de sluitsteen van de nieuwe triomfboog waar we doorheen zijn gegaan naar de vrijheid. (AA p.62)

### **Stap 3 beloftes**

Toen we oprecht zo'n houding aannamen, gebeurden er allerlei opmerkelijke dingen. We hadden een nieuwe Werkgever. Als we dicht bij Hem bleven en Zijn werk goed uitvoerden, zorgde Hij in Zijn almacht voor datgene wat we nodig hadden. Met dit als uitgangspunt werd onze interesse voor onszelf, onze plannetjes en bedoelingen alsminder. We raakten steeds meer geïnteresseerd in wat we konden bijdragen aan het leven. Toen we een nieuwe kracht in ons voelde stromen, toen we genoten van gemoedsrust, toen we ontdekten dat we het leven succesvol tegemoet konden treden, toen we ons bewust werden van Zijn aanwezigheid, begonnen we onze angst te verliezen voor vandaag, morgen of het hiernamaals. We waren wedergeboren. (AA p.63)

### **Stap 3 instructie:**

***(Elke ochtend – ben je bereidwillig om dit te doen – ja – nee?)***

We waren nu bij Stap Drie. Velen van ons zeiden tot onze Maker, zoals wij hem begrepen:” God, ik bied mezelf aan U aan – om met me te bouwen en met me te doen zoals U wilt. Help mij af van de slavernij van mijn ego, dat ik beter Uw wil moge doen. Neem mijn moeilijkheden weg, opdat de overwinning daarop een getuigenis van Uw Macht, Uw liefde en Uw manier van leven moge zijn voor hen die ik zou willen helpen. Moge ik Uw wil altijd doen!” *(Ga daarna mediteren om erachter te komen wat God zijn wil voor vandaag voor jou is)*

We dachten goed na voordat we deze stap deden zodat we zeker wisten dat we er klaar voor waren, dat we onszelf eindelijk totaal aan Hem konden overgeven. *(ja-nee)* (AA p.63) (Zie de 3<sup>e</sup> appendix)

*Als je deze vragen met ja kunt beantwoorden, dan zullen we samen dit gebed opzeggen zodat we de derde stap hebben genomen.*

## Stap 4:

### Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van onszelf (AA p.59) (*In het reine komen met onszelf*)

Hierna gingen we de boel flink aanpakken met krachtige acties, waarvan een persoonlijke schoonmaak de eerste stap is, en die velen van ons nooit geprobeerd hadden. Hoewel onze beslissing *de 3e stap* een essentiële en cruciale stap was, kon hij weinig blijvend effect hebben tenzij hij onmiddellijk gevolgd werd door een krachtige inspanning om de dingen in onszelf, die ons geblokkeerd hadden, onder ogen te zien en ervan af te komen. Ons drinken (*Gebruiken, obsessief-compulsief gedrag*) was maar een symptoom. Dus moesten we kijken naar de oorzaken en omstandigheden. Daarom begonnen we aan een persoonlijke inventaris. Dit was Stap Vier... We dachten eerlijk na. Ten eerste spoorden we onze karakterfouten die onze mislukking veroorzaakten op. Ervan overtuigd dat het ego, zoals het zich op verschillende manieren manifesteerde, ons verslagen had, dachten we na over hoe het zich doorgaans manifesteerde. (AA p.63 – 64)

Wrok is de grote boosdoener (*zie 2e appendix*). Hij maakt meer alcoholisten (*verslaafden*) kapot dan wat dan ook. Alle vormen van spirituele ziekten komen eruit voort... (AA p.64) (*Oorzaken en condities, karaktergebreken, tekortkomingen, gebreken in ons voorkomen, de wortel van onze problemen, geciteerd uit het BB p.XXV – 164*)

- |  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trots           | <input type="checkbox"/> Onnadenkend         | <input type="checkbox"/> Woede          | <input type="checkbox"/> Intolerantie  | <input type="checkbox"/> Schroom            |
| <input type="checkbox"/> ijdelheid       | <input type="checkbox"/> Onoprechtheid       | <input type="checkbox"/> Wrok           | <input type="checkbox"/> Lust          | <input type="checkbox"/> Slaafsheid         |
| <input type="checkbox"/> Egoïstisch      | <input type="checkbox"/> Oneerlijk           | <input type="checkbox"/> Chagrijnigheid | <input type="checkbox"/> Ontrouw       | <input type="checkbox"/> Mopperend          |
| <input type="checkbox"/> Zelfmedelijden  | <input type="checkbox"/> Liegen              | <input type="checkbox"/> Bitterheid     | <input type="checkbox"/> Onbedachtzaam | <input type="checkbox"/> Onverantwoordelijk |
| <input type="checkbox"/> Morbide         | <input type="checkbox"/> Overdrijven         | <input type="checkbox"/> Haat           | <input type="checkbox"/> Antisociaal   | <input type="checkbox"/> Onbedachtzaam      |
| <input type="checkbox"/> Jaloers         | <input type="checkbox"/> Zelfbedrog          | <input type="checkbox"/> Antipathie     | <input type="checkbox"/> Roddelen      | <input type="checkbox"/> Onredelijkheid     |
| <input type="checkbox"/> Afgunst         | <input type="checkbox"/> Zelf geobsedeerd    | <input type="checkbox"/> Slaapzucht     | <input type="checkbox"/> Vooroordelend | <input type="checkbox"/> Apathie            |
| <input type="checkbox"/> Verdenkend      | <input type="checkbox"/> Zelfrechtvaardiging | <input type="checkbox"/> Ongeduld       | <input type="checkbox"/> Kritiserend   | <input type="checkbox"/> Martelaarschap     |
| <input type="checkbox"/> Zelfzuchtig     | <input type="checkbox"/> Ongevoeligheid      | <input type="checkbox"/> Angst          | <input type="checkbox"/> Ridiculiseren | <input type="checkbox"/> Verspilling        |
| <input type="checkbox"/> Zelfbevestigend | <input type="checkbox"/> Wreedheid           | <input type="checkbox"/> Lafheid        | <input type="checkbox"/> Cynisch       | <input type="checkbox"/> Koppigheid         |

...want we zijn niet alleen geestelijk en lichamelijk ziek geweest, we zijn spiritueel ziek geweest. (*Ben je het hiermee eens ja – nee?*). Als we de spirituele ziekte te boven komen, komt het geestelijke en lichamelijke ook in orde. Bij het aanpakken van wrokgevoelens zetten we ze op papier. We maakten een lijst van mensen, instellingen of principes waar we boos op waren (*Kolom 1*). We vroegen onszelf af waarom we boos waren (*Kolom 2*). In de meeste gevallen bleek dat ons zelfrespect, onze portemonnee, onze ambities, onze persoonlijke relaties (seks inbegrepen) geschaad of bedreigd waren (*Kolom 3*). Dus waren we kwaad. We waren heel erg boos. Op onze wrokljst zetten we tegenover elke naam onze eigen schade. Was het ons zelfrespect, onze zekerheid, onze ambities, onze persoonlijke of seksuele relaties, waarin we geraakt waren (*Kolom 3*)? (AA p.64 – 65) We gingen terug door ons leven. Het enige wat telde was grondigheid en eerlijkheid. Toen we klaar waren dachten we er zorgvuldig over na. (AA p.66)

Wenden we ons weer tot onze lijst. We zetten de verkeerde dingen die anderen hadden gedaan uit ons hoofd (*Kolom 2*) en we zochten vastberaden naar onze eigen fouten (*Kolom 4*). Waar waren we egoïstisch geweest, oneerlijk, zelfzuchtig en bang (*Kolom 4*)? Ofschoon een situatie niet helemaal onze fout was geweest probeerden we totaal niet te letten op de andere persoon (*Kolom 1*) die erbij betrokken was. Waar was óns iets te verwijten (*Kolom 4*)? Het was onze inventaris, niet van een ander. Toen we onze fouten zagen, zetten we ze op de lijst (*Kolom 4*). We zetten ze zwart op wit voor ons neer. We erkenden eerlijk onze fouten (*Kolom 4*) en waren bereid om deze zaken recht te zetten (*Kolom 5*). (AA p.67 – 68)

We namen onze angsten nog eens grondig onder de loep (*Alle 5 kolommen*). We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden. We vroegen ons af waarom we ze hadden (*Kolom 2*). Was het omdat ons vermogen op eigen kracht onze ontwikkeling en ons bestaan te verzekeren ons in de steek liet (*Kolom 4*). (AA p.68)

We namen ons eigen gedrag (*al het leed dat we hebben aangedaan bij anderen, inclusief seksuele*) van de voorbije jaren onder de loep. Waar waren we egoïstisch, oneerlijk of onbedachtzaam geweest (*Kolom 4*)? Wie hadden we gekwetst (*Kolom 1*)? Hebben we op een niet te rechtvaardigen manier jaloezie, argwaan of bitterheid opgewekt (*Kolom 2*)? ... Wat hadden we in plaats daarvan moeten doen (*Kolom 5*)? We zetten dit allemaal op papier en keken ernaar. (AA p.69)

## **Stap 4 instructie**

Als we grondig zijn geweest met onze persoonlijke inventaris hebben we veel opgeschreven. We hebben onze wrokgevoelens in een lijst gezet en geanalyseerd (*Alle 5 kolommen*). We zijn hun (*Kolom 4*) zinloosheid en noodlottigheid gaan begrijpen. We zijn hun (*Kolom 4*) vreselijke destructiviteit gaan inzien... We hebben de mensen (*Kolom 1*) die we pijn gedaan hebben door ons gedrag (*Kolom 4*) op een lijst gezet en zijn bereid het verleden recht te zetten als we dat kunnen (*Kolom 5*) ... Als je al een beslissing hebt genomen <sup>Stap 3</sup> en een inventaris <sup>Stap 4</sup> van je ergste gebreken hebt gemaakt, heb je een goed begin gemaakt. En daarmee heb je een aantal grote brokken waarheid over jezelf geslikt en verteerd. (AA p.71)

**Notitie:** *Het is niet noodzakelijk, voor nieuwkomers om te praten over iedere wrok of egoïstische daad die ze hebben gedaan of over elk persoon waar hij tegen gelogen heeft of wie hij leed heeft aangedaan om grondig een inventaris te doen. Het doel is om naar de "oorzaken en omstandigheden" te gaan. Soms zijn er maar een paar incidenten nodig om duidelijk te zien welke tekortkomingen de nieuwkomer in de weg staat van een intieme en tweerichtingsrelatie met "Een die alle macht heeft" (Wally P. Back to Basics)*

Wroklijst: We waren over het algemeen net zo duidelijk als in dit voorbeeld: (BB p. 65)

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3	Kolom 4 (Blokkades)	Kolom 5 (Kracht)
<p><b>Ik koester wrok tegen de volgende personen, instellingen, of principes.</b></p> <p><i>Op wie ben ik boos?</i></p>	<p><b>De oorzaak:</b></p> <p><i>Waarom ben ik boos?</i></p>	<p><b>Het raakt me in... (Het beïnvloedt mijn)</b></p> <p><i>Zelfrespect, veiligheid, eigenwaarde, ambities, financiën, persoonlijke relaties (inclusief seks)</i></p>	<p><b>Wat is mijn aandeel? Waar had ik schuld? Wat zijn mijn fouten? (karakterdefecten benoemen)</b></p> <p><i>Bijv. Valse trots, jaloers, lust, oneerlijk, afgunst, hebzucht, angstig, lui, haat, egoïsme, ongeduldig, onverantwoordelijk</i></p>	<p><b>Hoe kan ik het rechtzetten? (principes om na te streven)</b></p> <p><i>Nederig, betrouwbaar, intiem, eerlijk, tevredenheid, gul, liefdevol, vertrouwen, moed, ijverig, vergevend, geduldig, verantwoordelijk</i></p>
De Bruin (wrok)	Zijn aandacht voor mijn vrouw. Vertelde mijn vrouw van mijn maîtresse. De Bruin krijgt misschien mijn baan op kantoor.	Seksrelaties, eigenwaarde, ambities, financiën, veiligheid.	Woede/wrok, oneerlijk, ontrouw, lust, valse trots, egoïstisch, jaloers, achterdochtig, onverantwoordelijk, angstig	Liefdevol, vergevend, eerlijk, trouw, vertrouwend, intiem, nederig, onzelfzuchtig, behulpzaam, verantwoordelijk, moedig
Mevr. Jansen (wrok)	Ze is getikt – ze heeft me onheus bejegend. Ze heeft haar man laten opnemen voor drinken. Hij is mijn vriend. Zij is een roddelaarster.	Persoonlijke relaties, eigenwaarde	Woede/wrok, valse trots, jaloers, achterdochtig, intolerant, egoïstisch, onverantwoordelijk	Liefdevol, vergevend, nederig, vertrouwend, tolerantie, onzelfzuchtig, verantwoordelijk, hoop, moed
Mijn baas (wrok)	Onredelijk, onrechtvaardig en dominerend. Dreigt om me te ontslaan wegen drinken en sjoemelen met onkostenvergoedingen.	Eigenwaarde, veiligheid, financiën, ambities	Woede/wrok, valse trots, oneerlijk, stelen, lui, hebzucht, egoïstisch, Zelfzuchtig, onverantwoordelijk, angstig	Liefdevol, vergevend, nederig, eerlijk, teruggeven, gul, actief, ijverig, onzelfzuchtig, behulpzaam, verantwoordelijk, vertrouwen, moed
Mijn vrouw (wrok)	Begrijpt me niet en zeurt. Vindt de Bruin leuk. Wil het huis op haar naam hebben staan	Eigenwaarde, persoonlijke relaties, seks relatie, zekerheid, ambities	Woede/wrok, valse trots, jaloers, achterdochtig, oneerlijk, ontrouw, onverantwoordelijk, angstig	Liefdevol, vergevend, nederig, vertrouwend, eerlijk, moedig, verantwoordelijk, hoop,

Angstenlijst: We waren over het algemeen net zo duidelijk als in dit voorbeeld:

<b>Kolom 1</b>	<b>Kolom 2</b>	<b>Kolom 3</b>	<b>Kolom 4 (Blokkades)</b>	<b>Kolom 5 (Kracht)</b>
<p><b>Personen, instellingen &amp; principes</b></p> <p><i>Waar ben ik bang voor?</i></p> <p><i>Heb ik angst om iets te verliezen wat ik heb of om niet te krijgen wat ik wil?</i></p>	<p><b>De oorzaak:</b></p> <p><i>Waarom ben ik bang?</i></p>	<p><b>Dit raakt mij in...</b></p> <p><i>Zelfvertrouwen, veiligheid, ambities, financiën, persoonlijke relaties (inclusief seks)</i></p>	<p><b>Wat is mijn aandeel? Waar had ik schuld? Wat zijn mijn fouten?</b></p> <p><i>Identificeer karaktergebreken, tekortkomingen, blokkades Bijv. Valse trots, jaloers, lust, oneerlijk, afgunst, hebzucht, angstig, lui, haat, egoïsme, ongeduldig, onverantwoordelijk</i></p>	<p><b>Wat had ik in plaats daarvan moeten doen?</b></p> <p><i>Identificeer met principes om na te streven bijv. Nederig, betrouwbaar, intiem, eerlijk, tevredenheid, gul, liefdevol, vertrouwen, moedig, ijverig, vergevend, geduldig, verantwoordelijk</i></p>
<p><i>Angst om geen controle te hebben</i></p>	<p><i>Andere mensen maken fouten, als ik iets goed gedaan wil hebben moet ik het zelf doen!</i></p>	<p><i>Zelfvertrouwen, Veiligheid, Ambities, Financiën, Relaties</i></p>	<p><i>Arrogantie, Intolerant, Onbezonnen, Pesten / beledigend, Egoïstisch, Zelfzuchtig, Jaloers / achterdochtig, Onverantwoordelijk, Angst om geen controle te hebben</i></p>	<p><i>Nederig, Tolerant / accepteren, Rekening houden met anderen, Beleefd / beschaafd, Onzelfzuchtig, Behulpzaam, Vertrouwen, Verantwoordelijk, Hoopvol &amp; moedig</i></p>
<p><i>Angst voor afwijzing</i></p>	<p><i>Mijn ouders waren er nooit voor mij. Mijn vrouw heeft mij verlaten. Het lijkt erop dat mensen mij niet mogen.</i></p>	<p><i>Zelfvertrouwen, Veiligheid, Ambities, Financiën, Persoonlijke relaties, Seks</i></p>	<p><i>Valse trots / zelfhaat, Egoïstisch, Zelfzuchtige motieven: Middelpunt van de aandacht, Naar herkenning / goedkeuring zoeken, Onverantwoordelijk: People Pleasing en mijzelf martelen. Oneerlijk, Achterdochtig, Angst om alleen te zijn</i></p>	<p><i>Nederig, Onzelfzuchtig, Behulpzaam zijn naar anderen; Zie hoe een ander zich voelt en erken die gevoelens. Verantwoordelijk en berekenbaar zijn, Eerlijk en met elkaar in overeenstemming zijn, betrouwbaar, Hoopvol &amp; moedig</i></p>

Leed aangedaan (inclusief SEKS inbegrepen): We waren over het algemeen net zo duidelijk als in dit voorbeeld:

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3	Kolom 4 (Blokkades)	Kolom 5 (Kracht)
<p><b>Personen, instellingen, of principes.</b></p> <p>Wie heb ik gekwetst?</p>	<p><b>Wat heb ik gedaan waardoor ze gekwetst zijn? Wat wekte ik ten onrechte op?</b></p> <p>Jaloersheid? Achterdocht? Bitterheid?</p>	<p><b>Wat heb ik beïnvloed, bedreigd, gekwetst of mij mee bemoeid? (over hen)</b></p> <p>Zelfvertrouwen, Veiligheid, Ambities, Financiën, Relaties (inclusief seks)</p>	<p><b>Wat is mijn aandeel? Waar had ik schuld? Wat zijn mijn fouten? (karakterdefecten benoemen)</b></p> <p><i>Bijv. Valse trots, jaloers, lust, oneerlijk, afgunst, hebzucht, angstig, lui, haat, egoïsme, ongeduldig, onverantwoordelijk</i></p>	<p><b>Wat had ik in plaats daarvan moeten doen? Hoe kan ik het rechtzetten?</b></p> <p><i>Nederig, betrouwbaar, intiem, eerlijk, tevredenheid, gul, liefdevol, vertrouwen, moed, ijverig, vergevend, geduldig, verantwoordelijk</i></p>
<p><i>Echtgenote (seksueel leed)</i></p>	<p><i>Ik had een affaire, ik wekte ten onrechte jaloersheid, wrok en wantrouwen op. Ze voelde zich onbekwaam</i></p>	<p><i>Zelfvertrouwen, Seks relatie, Veiligheid, Ambities, Financiën</i></p>	<p><i>Valse trots, Lust, Ontrouw, Oneerlijk, Egoïstisch, Zelfzuchtig, Onbezonnen, Onverantwoordelijk, Angst (om geen seks te krijgen)</i></p>	<p><i>Nederig, Intiem, Trouw, Eerlijk, Onzelfzuchtig, Behulpzaam, Bezonnen, Verantwoordelijk, Hoopvol, Moedig</i></p>
<p><i>Werkgever (leed aangedaan)</i></p>	<p><i>Gefraudeerd met de onkostenvergoeding. Heb hun naam belasterd. Ik veroorzaakte ten onrechte woede, wrok en verlies van geld.</i></p>	<p><i>Financiën, Zelfvertrouwen, Ambities van het bedrijf, Persoonlijke relatie</i></p>	<p><i>Oneerlijk, Stelen, Zelfzuchtig, Laster, Onverantwoordelijk, Schuld geven, Woede / wrok, Hebzucht, Angst om niet genoeg te hebben</i></p>	<p><i>Eerlijkheid, Terug geven, Onzelfzuchtig, Behulpzaam, Goed praten over anderen, Verantwoordelijk, Op kunnen rekenen, Vergevend, Gul, Hoopvol Moedig</i></p>



## **Stap 5:**

### **Erkennen tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze fouten (*Kolom 4*) (AA p.59) (*In orde met onszelf komen*)**

Als we onze persoonlijke inventaris opgemaakt hebben, wat moeten we er dan mee? We hebben geprobeerd een nieuwe houding, een nieuwe relatie met onze Schepper te krijgen en de obstakels op ons pad (*Kolom 4*) te ontdekken. We hebben bepaalde gebreken (*Kolom 4*) erkend; we hebben in grote lijnen vastgesteld wat de moeilijkheid is; we hebben de zwakke punten in onze persoonlijke inventaris (*Kolom 4*) bepaald. Deze dingen moeten er nu uit. Dat vereist actie van onze kant, wat zal betekenen dat, als hij voltooid is, we de precieze aard van onze fouten (*Kolom 4*) hebben erkend tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens. Dit brengt ons bij de vijfde stap in het herstelprogramma... (AA p.72)

Dit is misschien moeilijk – vooral het bespreken van onze fouten (*Kolom 4*) met een ander mens... Als we deze essentiële stap overslaan kan het zijn dat we het drinken (*Gebruiken, obsessief compulsief handelen*) nooit te boven komen. (AA p.72) We moeten helemaal eerlijk zijn tegenover iemand als we verwachten lang en gelukkig te leven in deze wereld. We denken vanzelfsprekend goed na voor we de persoon of personen uitkiezen met wie we deze intieme en vertrouwelijke stap gaan doen. Degenen onder ons die tot een kerkgenootschap behoren waar de biecht verplicht is, moeten en zullen natuurlijk naar de aangewezen persoon willen gaan, wiens taak het is de biecht af te nemen... We merken vaak dat zo iemand deskundig is en ons probleem begrijpt. (AA p.74) (*Criminele activiteiten – raadpleeg een advocaat; mentale/emotionele problemen – raadpleeg een therapeut; medische problemen – raadpleeg een dokter; financiële zaken – raadpleeg een accountant/schuldhulpverlener; morele problemen – raadpleeg een spiritueel adviseur/sponsor*)

### **Stap 5 Instructie**

We zeggen dit omdat we heel graag willen dat we met de juiste persoon praten. Het is belangrijk dat hij een geheim kan bewaren; dat hij helemaal begrijpt en goedkeurt wat onze bedoeling is; dat hij niet zal proberen onze plannen te veranderen... Wanneer we besluiten wie we ons verhaal zullen vertellen, verspillen we geen tijd. We hebben een geschreven inventaris en zijn voorbereid op een lang gesprek... We geven onze trots op en we gaan eraan beginnen, waarbij we het licht laten schijnen over iedere zwakke plek in ons karakter (*Kolom 4*) en in iedere donkere hoek van het verleden. (*Ben je bereid dit te doen ja – nee*) (AA p.74 – 75)

## Stap 5 Beloftes

Als we deze stap eenmaal genomen hebben, zonder iets achter te houden, zijn we blij. We kunnen de wereld in de ogen kijken. We kunnen prima alleen zijn, in vrede en op ons gemak. Onze angsten vallen van ons af. We beginnen de nabijheid van onze Schepper te voelen. Het is mogelijk dat we bepaalde geestelijke overtuigingen gehad hebben, maar nu beginnen we een spirituele ervaring te krijgen. Het gevoel dat het drankprobleem (*Gebruiken, obsessief compulsief gedrag\**) verdwenen is, is dikwijls krachtig. We voelen dat we op de Brede Weg zijn. Hand in hand lopend met de Geest van het Universum. (AA p.75)

### Mijn morele inventaris checklist

Zelf wil (kolom 4) Stap 4 en 5  
(Geen kracht) slavernij van ego

Gods wil (kolom 5) stap 8 en 9  
(Kracht!!) Mag ik u wil altijd doen

Risicogedrag  
Blokkades en karaktergebreken

Spirituele principes om naar te streven

Valse trots, arrogant, zelfhaat

Nederig

Jaloers, onbetrouwbaar, achterdochtig

Betrouwbaar

Afgunst

Tevredenheid

Zelfzuchtig

Onzelfzuchtig

Egoïstisch

Behulpzaam naar anderen

Oneerlijk, stelen, liegen

Eerlijk, integer, teruggevend

Intolerant, onbezonnen

Tolerantie, acceptatie, tactvol

Hebzuchtig

Gul

Lustig, ontrouw, flirterig

Intiem, trouw, kuis

Haat, woede, wrok

Vergevend, liefhebbend

Lui, uitstelgedrag

Actief, ijverig, stipt

Ongeduldig

Geduldig

Angst voor...

Geloof, moed

Onverantwoordelijk, beschuldigend

Verantwoordelijk, berekenbaar

Vulgaire praat, immoreel denken

Zuiver, aardig, hoffelijk

(Mijn CV als alcoholist/verslaafde)

(mijn taakomschrijving onder Gods hoede)

## **Stap 6:**

### **Waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen. (Kolom 4) (AA. p.59) (In het reine komen met God)**

Als we weer thuiskomen, zoeken we een plek waar we een uurtje rustig kunnen zijn en blikken we nauwkeurig terug (*Mediteren en reflecteren*) op wat we gedaan hebben (*Alle 5 kolommen*). (BB p. 75)

Is ons werk degelijk tot nu toe? (*ja – nee?*) Liggen de stenen (*Stap 1 – 5*) goed op hun plaats? (*ja – nee*) Zijn we te zuinig geweest met de cement die in de fundering zit? (*ja – nee?*) Hebben we geprobeerd metselspecie te maken zonder zand? (*ja – nee?*) Als we naar tevredenheid kunnen antwoorden, kijken we naar Stap zes. (AA p.75 – 76)

### **Stap 6 instructie**

We hebben benadrukt dat bereidheid noodzakelijk is. Zijn we nu bereid om God alle dingen (*Kolom 4*) weg te laten nemen waarvan we hebben toegegeven dat ze verwerpelijk zijn? (AA p.76) (*Zie je hoe zinloos, fataal en destructief kolom 4 is in je leven? ja – nee?*)

Mag Hij ze (*Kolom 4*) nu allemaal wegnemen – werkelijk alles? (AA p.76) (*Ben je er klaar voor dat God al je karaktergebreken wegneemt? ja – nee?*)

*Als ik voor mijn karaktergebreken pleit, gefeliciteerd, dan mag je ze houden*

Als we ons ergens aan vastklampen (*Kolom 4*) dat we nog niet los willen laten, vragen we God ons te helpen het wel te willen. (AA p. 76)

Als je antwoord ja is, heb je de Zesde Stap genomen.

## **Stap 7:**

**Vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.  
(Kolom 4) (AA p.59) (In het reine komen met God).**

### **Stap 7 instructie**

**(Elke avond – Ben je bereid om dit te doen? ja – nee?)**

Als we gereed zijn zeggen we zoiets als:

“Mijn Schepper, ik ben nu bereid me helemaal aan U te geven, goed en slecht. Ik bid dat u ieder karaktergebrek...

*(Kolom 4 – lijst met karaktergebreken bijvoorbeeld “God, alstublieft verwijder mijn oneerlijkheid, wrok, egoïsme, angst...”)*

... Dat mijn bruikbaarheid voor u en mijn medemensen in de weg staat, nu van mij wegneemt. Geef me kracht om...

*(Kolom 5 – lijst met karakertoevoegingen om naar te streven... “God, versterk mijn eerlijkheid, vergiffenis, onzelfzuchtigheid en liefde...”)*

...Als ik van hier naar buiten ga , U te gehoorzamen. Amen.”

We hebben dan stap 7 voltooid.

## Stap 8:

### Maakten een lijst van alle personen die we schade berokkend en werden bereid om het bij hen allen goed te maken (AA p.59) (In het reine komen met anderen)

We moeten nu nog harder aan de slag, want anders ondervinden we dat 'Geloof zonder daden dood is.' Laten we kijken naar de stappen acht en negen kijken. We hebben een lijst van alle mensen die we benadeeld hebben (Kolom 1) en we zijn bereid het goed te maken. (ja – nee?). We maakten die toen we de inventaris opmaakten (ja – nee?) (AA p.76).

<p><b>Stap 8. Lijst van personen en instituten die ik schade heb berokkend (Kolom 1) en waar ik het direct mee goed moet maken? Wat heeft mijn gedrag (Kolom 4) veroorzaakt (Kolom 2)? Waarin heb ik de ander geraakt? (Kolom 3)?</b></p>	<p><b>Stap 9. Wat had ik in plaats daarvan moeten doen?(Kolom 5)</b></p> <p><b>Wat moet ik doen om het verleden recht te zetten?</b></p> <p><b>Welk gedrag zal hen meer overtuigen dan mijn woorden?</b></p>
<p><i>Voorbeeld:</i> <b>Mijn partner (relatie) (Kolom 1), Ontrouw, oneerlijkheid, onachtzaamheid en egoïsme (Kolom 4) Ik had invloed op hun gevoel van eigenwaarde en seks relaties. (Kolom 3) Ik wekte bitterheid, jaloezie, wrok en gevoelens van ontoereikendheid op (Kolom 2 schade toegebracht aan anderen).</b></p>	<p><i>Voorbeeld:</i> <b>Toon waardering en respect voor mijn partner door trouw, eerlijk en onzelfzuchtig en behulpzaam. ik zal oefenen met intimiteit en rekening houden met de behoeften en verlangens van mijn partner. Ik zal meer tijd doorbrengen met mijn partner. Ik zal deze principes voortdurend oefenen. Ik zal vragen wat ik nog meer kan doen om recht te zetten wat ik verkeerd heb gedaan.</b></p>

## Stap 9:

### **Maakten het overal waar dit mogelijk was rechtstreeks weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen. (AA p.59) (In het reine komen met anderen)**

Soms horen we een alcoholist zeggen dat het enige wat hij moet doen nuchter blijven is. Zeker moet hij nuchter blijven, want er zal geen thuis zijn als hij dat niet doet. Hij is echter nog ver verwijderd van het goedmaken met z'n vrouw of ouders die hij jarenlang zo slecht behandeld heeft (AA p.82). De regel is dat we hard voor onszelf moeten zijn, maar altijd rekening moeten houden met anderen (AA p.74).

We onderwierpen onszelf aan een drastische zelfbeoordeling <sup>Stap 4</sup> (*ja – nee?*). Nu gaan we naar onze medemensen toe en herstellen de schade die is aangericht in het verleden. We proberen de rotzooi (*Schade aangericht*) op te ruimen die zich opgehoopt heeft doordat we geprobeerd hadden een leven gebaseerd op eigenzinnigheid te leiden en de voorstelling zelf te regisseren. Als we de wilskracht niet hebben om dit te doen, vragen we erom, tot die komt. Denk eraan dat we in het begin afgesproken hebben dat we tot het uiterste zouden gaan om de alcohol (*drugs/obsessief-compulsieve gedrag te overwinnen*). (AA p.76)

#### **Item 1 – Wrok**

Waarschijnlijk zijn er nog twijfels? (*ja – nee?*)... De vraag van hoe we de persoon benaderen waar we een hekel aan hadden, zal opkomen. Mogelijk heeft hij ons meer kwaad gedaan dan wij hem en we mogen dan wel een betere houding ten opzichte van hem gekregen hebben, we zijn nog steeds niet al te enthousiast over het toegeven van onze fouten (*Kolom 4*). Desondanks pakken wij bij iemand die wij niet mogen de situatie aan. We gaan er naar toe in een geest van hulpvaardigheid en vergevingsgezindheid (*Kolom 5*), bekennen ons slechte gevoel van vroeger en betuigen onze spijt (*Kolom 4*). Onder geen enkele voorwaarde bekritisieren we zo iemand of maken we ruzie... We zijn hier om onze kant van de straat schoon te vegen... Zijn fouten (*Kolom 2*) worden niet besproken. We blijven bij die van ons (*Kolom 4*). (AA p.77-78)

#### Vergeving van woede / wrok

Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen (*Kolom 1*) die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren (*ben je het hiermee eens? ja – nee?*). Hoewel we hun symptomen (*Kolom 2*) en de manier waarop deze ons stoorden (*Kolom 3*) niet prettig vonden, waren zij, net als wijzelf, ook ziek. (*Eens? ja – nee?*). We vroegen God ons te helpen om aan hen dezelfde verdraagzaamheid, medelijden en geduld (*Kolom 5*) te laten zien, die we opgewekt aan een zieke vriend zouden tonen. Als iemand ons ergerde zeiden we tot onszelf, "Dit is een ziek mens. Hoe kan ik behulpzaam zijn (*Kolom 5*)? God laat me niet boos zijn. Uw wil geschiede". (AA p.67).

#### **Item 2 – Geld** (Raadpleeg een accountant of schuldhulpverlener)

De meeste alcoholisten (*Verslaafden*) hebben schulden (*ja – nee?*). We ontwijken onze crediteuren niet... We moeten onze angst voor schuldeisers kwijtraken ongeacht hoe ver we

moeten gaan, omdat we, als we bang zijn hen onder ogen te komen, het risico lopen te gaan drinken (*Gebruiken, obsessief compulsief gedrag*). (AA p.78)

### **Item 3 – Strafbare feiten** (*Raadpleeg een advocaat of het juridisch loket*)

Misschien hebben we strafbaar feit gepleegd waardoor we in de gevangenis kunnen belanden als het bekend zou zijn bij de autoriteiten (*ja – nee?*)... Hoewel er veel manieren zijn om iemand schadeloos te stellen (*Kolom 5*) voor wat wij gedaan hebben is er een aantal belangrijke, algemene principes die wij leidend vinden. Eraan denkend dat we besloten hebben tot het uiterste te gaan (*Volg het recept*) om een spirituele ervaring te krijgen, vragen we kracht en leiding om het juiste te doen (*Kolom 5*), ongeacht de persoonlijke consequenties. Het kan zijn dat we onze baan verliezen of reputatie, of dat we naar de gevangenis moeten, maar we zijn bereid. Dat moeten we zijn. We mogen nergens voor terugdeinzen. (AA p.78 – 79)

### **Verlossing van angst gebed**

In plaats daarvan laten we Hem, door ons, demonstreren (*Kolom 5*) wat Hij kan doen. We vragen Hem onze angst weg te nemen en richten onze aandacht op wat Hij wil dat wij zijn (*Kolom 5*). We beginnen onmiddellijk onze angst te ontgroeien. (AA p.69)

### **Item 4 – Seks Relaties**

Er is een grote kans dat we huiselijke problemen hebben (*ja – nee?*). Misschien hebben we ons met (*Andere*) vrouwen ingelaten op een manier die we liever niet in de krant zien. (AA p.81)

#### **Gebed voor seksuele leed excuses**

We vroegen God onze idealen vorm te geven (*Kolom 5*) en ons te helpen erna te leven... Tijdens de meditatie vragen we God wat we moeten doen aan elke specifieke kwestie. Het juiste antwoord zal komen, als we het willen... We bidden ernstig voor een juist levensbeeld (*Kolom 5*), voor leiding in elke moeilijke omstandigheid voor gezond verstand en voor de kracht het goede te doen. Als we het moeilijk hebben op seksueel gebied, dan wijden we ons des te meer aan het helpen van anderen. We denken aan hun noden en we werken voor hen. Dit doet ons onszelf vergeten. Het kalmeert de overheersende drang, waar eraan toegeven hartzeer betekend zou hebben. (AA p.70 – 71)

### **Stap 9 instructie**

Voor we ingrijpende maatregelen nemen waar anderen mensen bij betrokken kunnen zijn, verzekeren we ons van hun toestemming. Als we toestemming hebben gekregen, met anderen overlegd, (*Criminele activiteiten – raadpleeg een advocaat; mentale/emotionele problemen – raadpleeg een therapeut; medische problemen – raadpleeg een dokter; financiële zaken – raadpleeg een accountant/schuldhulpverlener; morele problemen – raadpleeg een spiritueel adviseur/sponsor*) God om hulp gevraagd hebben en de ingrijpende stap blijkt nodig te zijn, dan moeten we niet schromen. (AA p.80)

Ja, er ligt een lange periode van opnieuw opbouwen in het verschieft. Een berouwvol mompelen dat het ons spijt is absoluut niet voldoende... Het spirituele leven is geen theorie. *We moeten het leven...* Ons gedrag (*Kolom 5*) zal hen meer overtuigen dan onze woorden. We moeten ons bedenken dat tien of twintig jaar dronkenschap van iedereen een scepticus zou maken. (AA p.83)

Het kan zijn dat er wat fouten zijn die we nooit helemaal goed kunnen maken. We maken ons daar geen zorgen over als we eerlijk tegen onszelf kunnen zeggen dat we ze goed zouden maken als we konden. Sommige mensen kunnen we niet bezoeken – hun sturen we een eerlijke brief. In sommige gevallen kan er een geldige reden voor uitstel zijn, maar we stellen

niks uit als dat vermeden kan worden. We moeten verstandig, tactvol, attent en nederig zijn (Kolom 5) zonder slaafs (*Onderdanig*) of kruiperig (*Ongemakkelijk*) te zijn. Als mensen van God staan we rechtop; we kruipen voor niemand. (AA p.83 – 84)

### **Stap 9 beloftes**

Als we ijverig en nauwkeurig zijn over deze fase <sup>Stap 8,9</sup> van onze ontwikkeling, zullen we verbaasd zijn voor we halverwege zijn. We gaan een nieuwe vrijheid en een nieuw geluk kennen. We zullen geen spijt hebben van het verleden en ons er ook niet voor af willen sluiten. We zullen het woord sereniteit begrijpen en we zullen vrede kennen. Hoe diep we ook gezonken zijn, we zullen zien hoe anderen voordeel kunnen hebben van onze ervaring. Dat gevoel van nutteloosheid en zelfmedelijden zal verdwijnen. We zullen onze interesse voor eigenbelang verliezen en meer belangstelling krijgen voor onze medemensen. Egoïsme zal verdwijnen. Onze hele houding en kijk op het leven zullen veranderen. Angst voor mensen en economische onzekerheid zal verdwijnen. We zullen intuïtief weten hoe we situaties aan moeten pakken die ons vroeger in de war brachten. We zullen ons plotseling realiseren dat God voor ons aan het doen is wat we niet voor onszelf konden doen. (AA p.84) (*Wil jij deze ervaring in jouw leven? ja – nee?*).



## Stap 10:

### **Gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout waren erkenden we dit direct. (BB p. 59)**

Deze gedachte brengt ons bij stap tien, die voorstelt dat we doorgaan met het opmaken van een persoonlijke inventaris <sup>Stap 4</sup> en doorgaan met elke nieuwe vergissing die we ondertussen maken, recht te zetten <sup>Stap 8, 9</sup>. (*Ben je bereid dit te doen? ja – nee?*). Toen we het verleden opruimden <sup>stap 9</sup>, begonnen we energiek met deze manier van leven. We zijn de wereld van de Geest binnengegaan. Onze volgende taak is om te groeien in begrip en doeltreffendheid. Dat gaat niet zomaar ineens. Het moet ons leven lang doorgaan. Doorgaan met waken voor egoïsme, oneerlijkheid, boosheid en angst <sup>Stap 4</sup>. Wanneer deze zich voordoen, vragen we God onmiddellijk deze weg te nemen <sup>Stap 3, 7</sup>. We bespreken ze meteen met iemand <sup>Stap 5</sup> en maken het snel goed <sup>Stap 8, 9</sup> als we iemand gekwetst hebben. Dan richten we onze gedachten vastbesloten op iemand die we kunnen helpen <sup>Stap 12</sup>. Liefde en verdraagzaamheid tegenover anderen zijn de regels waar we naar leven (*Kolom 5*). (AA p.84 – 85)

### ***Stap 10 Beloftes (Omschrijving van een alcoholist/verslaafde in herstel)***

En we zijn opgehouden met vechten tegen wie of wat dan ook – zelfs tegen *alcohol (Drugs, obsessief-compulsieve gedrag)*. Want ondertussen zal ons gezond verstand terug zijn. We zullen bijna nooit meer interesse hebben voor alcohol (*Drugs, obsessief compulsief gedrag\**). Als we in de verleiding komen, deinzen we ervoor terug als voor een hete vlam. We reageren verstandig en normaal, en we zullen merken dat dit automatisch gaat. We zullen inzien dat onze nieuwe houding ten opzichte van *drank (Drugs, obsessief-compulsieve gedrag)* ons gegeven is zonder enige gedachte of inspanning van onze kant. Die komt gewoon! Dat is het wonder ervan. We vechten niet tegen de verleiding en we mijden hem ook niet. We hebben het gevoel alsof we in een neutrale positie geplaatst zijn – veilig en beschermd. We hebben zelfs de alcohol niet afgezworen. In plaats daarvan is het probleem weggenomen. Het bestaat niet voor ons. We zijn niet verwaand en ook niet angstig. Dit is onze ervaring. Dat is hoe we reageren als we spiritueel fit blijven. (AA p.85)

## Mijn Dagelijkse Persoonlijke Inventaris (Stap 10)

Karaktergebreken om op te letten:	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
1. Wrok							
2. Ongepaste trots, Arrogantie, walging van jezelf							
3. Afgunst							
4. Jaloezie, wantrouwen, argwaan							
5. Oneerlijkheid, liegen, overdrijven, stelen							
6. Zelfzucht, egoïsme, egocentrisme							
7. Luiheid, gemakzucht, verveling							
8. Onbedachtzaamheid, onverdraagzaamheid							
9. Lust, Ontrouw							
10. Immoreel (onzedelijk) denken, vulgair denken							
11. Haat, grimmigheid, boosheid, Irritatie							
12. Hebzucht (geld) of vraatzucht (eten)							
13. Kwaadspreken, Roddelen, verspreiden van geruchten							
14. Ongeduldig							
15. Angst voor							
Karaktertoevoegingen om naar te streven: Check voor elke dag: Gods wil(Kolom 5)	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
1. Vergevingsgezindheid							
2. Bescheidenheid							
3. Tevredenheid							
4. Vertrouwen							
5. Eerlijkheid, integriteit							
6. Onbaatzuchtig							
7. Actief zijn, ijver, promptheid							
8. Tolerantie, acceptatie							
9. Vertrouwelijkheid, Eerbaar							
10. Reinheid							
11. Lief hebben, vriendelijkheid							
12. Vrijgevigheid							
13. Prijs/loof anderen, zoek naar het goede in anderen.							
14. Geduld							
15. Vertrouwen, geloof in God							

## Stap 11:

**Trachten 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 (AA p.59).**

Stap elf stelt gebed (*Praten tegen God*) en meditatie (*Luisteren naar God*) voor. (AA p.86) (*Ben je bereid dit te doen? ja – nee?*)

### **Stap 11 instructie**

#### **Avond focus**

Als we 's avonds naar bed gaan, kijken we op een opbouwende manier terug op onze dag. Waren we kwaad, egoïstisch, oneerlijk of bang <sup>Stap 10</sup>? Moeten we een verontschuldiging maken <sup>Stap 8, 9</sup>? Hebben we iets voor onszelf gehouden dat we onmiddellijk met een ander mens zouden moeten bespreken? <sup>Stap 5</sup> Waren we aardig en liefdevol voor iedereen? <sup>Stap 10</sup> Wat hadden we beter kunnen doen? Dachten we het grootste gedeelte van de tijd aan onszelf? Of dachten we aan wat we voor anderen konden doen, wat we konden bijdragen aan het leven? <sup>Stap 12</sup> We moeten echter uitkijken dat we niet verzeild raken in gepieker, wroeging of sombere gedachten (*Kolom 4*), want dat zou onze bruikbaarheid voor anderen verminderen <sup>Stap 12</sup>. Nadat we hebben teruggekeken, verzoeken we om Gods vergiffenis <sup>Stap 7</sup> en vragen wat voor maatregelen <sup>Stap 8, 9</sup> ter verbetering we moeten nemen? (AA p.86)

#### **Ochtend focus**

Laten we bij het wakker worden, denken aan de vierentwintig uren die voor ons liggen. We overdenken onze plannen voor de dag (*Kolom 5*). Voor we beginnen, vragen we God ons denken te richten <sup>Stap 3</sup> en het vooral vrij te laten zijn van zelfmedelijden en oneerlijke of zelfzuchtige motieven (*Kolom 4*) <sup>Stap 10</sup>. Onder deze voorwaarden kunnen we met zelfvertrouwen onze mentale vermogen inzetten, want God gaf ons tenslotte hersenen om te gebruiken. Ons gedachteleven zal op een veel hoger niveau staan (*Kolom 5*) als ons denken vrij is van verkeerde motieven (*Kolom 4*). (AA p.86 – 87)

#### **Gedurende de dag focus**

Als we nadenken over onze dag kan het zijn dat we geconfronteerd worden met besluiteloosheid. Het kan dat we niet in staat zijn te bepalen welke koers we moeten nemen. Hier vragen we God om inspiratie, een intuïtieve gedachte of een besluit. We ontspannen en doen het rustig aan. We vechten niet. We zijn er vaak verbaasd over hoe de juiste antwoorden komen nadat we dit een tijdje geprobeerd hebben. (AA p.87)

**Eigen wil test:** Ben ik oneerlijk, wrokkig, egoïstisch of angstig? (*Slechts 1 defect nodig*)

**Gods wil test:** Ben ik eerlijk, puur, onzelfzuchtig en liefdevol? (*Alle 4 de principes nodig*)

Meestal besluiten we de meditatieperiode met een gebed waarin we vragen dat ons gedurende de hele dag getoond wordt wat onze volgende stap (*Kolom 5*) moet zijn, dat ons gegeven wordt wat we ook maar nodig hebben om zulke problemen op te lossen. We vragen vooral om vrij te zijn van eigenzinnigheid (*Kolom 4*) en zorgen ervoor dat we niet alleen voor onszelf een

verzoek doen. We mogen echter wel iets voor onszelf vragen als anderen ermee geholpen zijn. We zorgen ervoor dat we nooit egoïstisch bidden om iets voor onszelf te bereiken. Velen van ons hebben daarmee een hoop tijd verprutst en het heeft geen effect. Het moge duidelijk zijn waarom.

## **Stap 11 beloftes**

Gedurende de dag pauzeren we even als we geïrriteerd of onzeker zijn en vragen om de juiste gedachte of actie. We herinneren onszelf er voortdurend aan dat wij niet langer de touwtjes in handen hebben door elke dag vele keren nederig tegen onszelf te zeggen: “Uw wil geschiede” (*Kolom 5*). We lopen dan veel minder gevaar voor spanning, angst, woede, bezorgdheid of dwaze beslissingen (*Kolom 4*). We worden veel efficiënter. We zijn niet zo snel moe, omdat we niet dom energie verkwisten zoals we deden toen we probeerden het leven te regelen zoals wij dat wilden. Het werkt – echt waar. (AA p.88).

## Stap 12:

**Nu deze stappen ons tot een spiritueel ontwaken hebben geleid, hebben we geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten (*Verslaafden*) door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen (AA p.59 – 60)**

Praktijkervaring laat zien dat niets de immuniteit voor drinken (*Gebruiken, obsessief compulsief gedrag*) zoveel verzekert als intensief werken met andere alcoholisten (*Verslaafden*). Het werkt als alle andere activiteiten falen. Dit is onze twaalfde suggestie: geef deze boodschap door aan andere alcoholisten (*verslaafden*)! (*Ben je bereid dit te doen? ja – nee?*) Jij kunt helpen als niemand anders dat kan. Jij kunt hun vertrouwen winnen als anderen tekort schieten. Bedenk dat zij erg ziek zijn. (AA p.89)

Dit scheen er op te wijzen dat de ene alcoholist (*Verslaafde*) de andere kan beïnvloeden zoals geen niet-alcoholist (*Niet verslaafde*) dat zou kunnen. Het wees er ook op dat een energieke samenwerking van de ene alcoholist (*Verslaafde*) met de andere een onvoorwaardelijke vereiste is voor blijvend herstel. (*Voorwoord 2<sup>e</sup> editie p. 13*)

Maar ik ontdekte al snel dat, als alle maatregelen faalden, het werken met een andere alcoholist (*Verslaafde*) het probleem oploste. (AA p.15)

...Had de makelaar al met vele alcoholisten (*Verslaafden*) hard gewerkt op basis van de theorie dat alleen een alcoholist (*Verslaafde*) een alcoholist (*Verslaafde*) zou kunnen helpen, maar hij was er slechts in geslaagd zichzelf nuchter te houden. Plotseling besepte hij dat hij, om zichzelf te redden, hij zijn boodschap aan een mede-alcoholist (*Verslaafde*) moest brengen. (*Voorwoord 2<sup>e</sup> editie P. 12*)

We zijn hersteld en we hebben de kracht gekregen om anderen te helpen. (AA p.133)

Als je echter zwak bent, kan je beter niet gaan en met een andere alcoholist (*verslaafde*) gaan werken! (AA p.102)

## **Stap 12 beloftes**

Het leven zal een nieuwe betekenis krijgen. Om mensen te zien herstellen, om hen anderen te zien helpen, eenzaamheid te zien verdwijnen, een gemeenschap om je heen te zien groeien, een massa vrienden te hebben – dat is een ervaring die je niet mag missen. We weten dat je die niet zult willen missen. Veelvuldig contact met nieuwkomers en met elkaar is een lichtpunt in ons leven. (AA p.89)

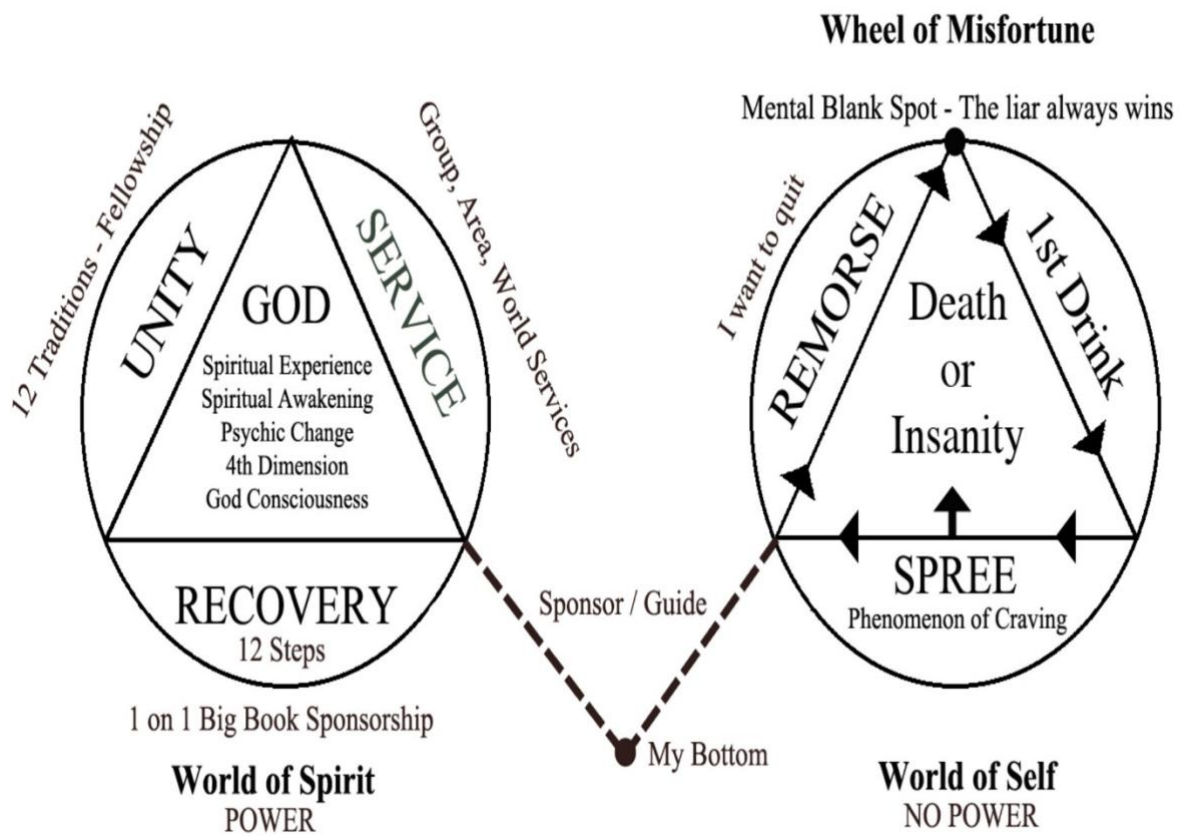
## Een blik in de toekomst

Het is gemakkelijk om op te houden met het spirituele actieprogramma en op onze lauweren te gaan rusten. Dat is vragen om moeilijkheden, want alcohol (*Drugs, obsessief-compulsieve gedrag*) is een listige vijand. We zijn niet genezen van alcoholisme (*Verlaving*). Wat we in werkelijkheid hebben is een dagelijkse genade, afhankelijk van de handhaving van onze spirituele conditie. Iedere dag moeten we ons inzicht van Gods wil in al ons doen en laten toepassen. "Hoe kan ik U het best dienen – Uw wil (*niet de mijne*) geschiede". Dat zijn gedachten (*Kolom 5*) die constant bij ons moeten zijn. We kunnen hiervoor gebruik maken van onze wilskracht zoveel we willen. Dat is de juiste manier om de wil te gebruiken. (AA p.85 – 86)

Op die manier groeien we. En zo kan jij dat ook, al ben je maar één persoon met dit boek (*het Big Book*) in de hand. Wij geloven en hopen dat alles, wat je nodig zult hebben om te beginnen, erin staat. We weten wat je denkt. Je zegt tegen jezelf: "Ik ben beverig en alleen. Ik zou dat niet kunnen". Maar je kunt het. Je vergeet dat je pas nu een bron van kracht hebt aangeboord die veel groter is dan jezelf. Om hetzelfde te bereiken als wij hebben bereikt is het met zoveel steun slechts een kwestie van bereidheid, geduld en inspanning. (AA p. 163)

*Onthoud dat herstel van een schijnbaar hopeloze toestand van geest en lichaam mogelijk is door te werken aan De Twaalf Stappen, zoals beschreven in het Grote Boek van Anonieme Alcoholisten, elke dag weer. Er is nog veel te doen, dit is nog maar het begin. Denk eraan om niet eigenwijs of lui te worden. Vertrouw op God, hou je huis in orde en help anderen.*

# Bijlage 1



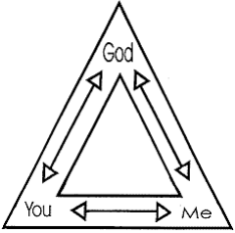
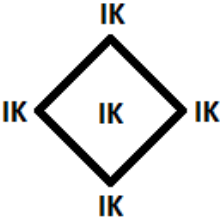
## Bijlage 2

### De principes van verantwoordelijkheid:

	Voor mijzelf	Naar anderen
<b>Verantwoordelijk:</b> Berekenbaar Vooruitzien Bij mijzelf blijven Leidend Functioneel Liefdevol Onafhankelijk	<b>Ik ben verantwoordelijk voor mijzelf:</b>  MIJN gedachtes MIJN gevoelens/emoties MIJN gedrag/acties	<b>Ik ben verantwoordelijk naar anderen:</b>  om een effectieve sponsor, mentor, leraar, ouder, echtgenoot, werknemer, vriend, partner, trouwe dienaar te zijn
<b>Onverantwoordelijk:</b> Onberekenbaar Reagerend Buiten mijzelf zoeken Slachtoffer spelen Disfunctioneel Angstig Afhankelijk	<b>Ik geef anderen de schuld voor de manier die ik denk, voel en gedraag:</b> JIJ liet mij dat denken! JIJ hebt mijn gevoel beschadigd! JIJ hebt mij beschaamd! JIJ hebt mij dat aangedaan!	<b>Ik neem verantwoordelijkheid voor anderen:</b> Ik probeer gedachtes, gevoelens en acties te veranderen door: people-pleasing, beschermen, te observeren en controleren, manipuleren, martelen en pest gedrag



## Bijlage 3

<b>KRACHT: ik moet een macht groter dan mijzelf vinden die mijn probleem oplost</b>				
<b>Jij, ik &amp; God</b>			<b>Stap 9 principes voor excuses</b>	
	Liefde	Fysiek – ontspannen Emotioneel – kalm Mentaal – sereen Spiritueel – bij mijzelf	Geduldig verantwoordelijk actief/ ijverig intiem genereus tevreden vertrouwend nederig behulpzaam onzelfzuchtig eerlijk	Ik ben maximaal van nut voor God en mijn fellows. Ik boek spirituele vooruitgang. Ik ben hersteld van een hopeloze toestand van geest en lichaam.
<b>Gods Wil</b>	▲	▲	▲	▲
<b>Stap 3 Beslissing</b>	<b>Mijn denken</b> ▶	<b>◀ Mijn gevoelens ▶</b>	<b>◀ Mijn acties ▶</b>	<b>Hoe ik ben</b>
<b>Eigen Wil</b>	▼	▼	▼	▼
	Angstig: Altijd bang om te verliezen wat ik heb of om niet te krijgen wat ik wil	Kwetsing en bedreiging van: Zelfvertrouwen Financiën Veiligheid Ambities Relaties Seks	Oneerlijk Wrok / Angst / Haat Egoïstisch Zelfzuchtig Arrogant / Zelfspot Jaloers / Achterdochtig Hebzuchtig Wellustig Lui Onverantwoordelijk Ongeduldig	Ik schaad anderen Ik schaad mijzelf Ik drink, gebruik of act out
<b>Slaaf Van Mijn Ego</b>			<b>Stap 4 &amp; 5 Onbevreesd Zelfonderzoek</b>	
<b>GEEN KRACHT: Gebrek aan kracht was mijn probleem</b>				

