

DE DERDE STAP: OPEN EN EERLIJK

Stap 3: Ik wil volledig open en eerlijk zijn en mijn trots laten varen.

Ik realiseer me dat het hier gaat om de bereidheid om volledig open en eerlijk te zijn. Om onvoorwaardelijk vertrouwen te hebben in degenen die zich ten doel stellen om me te helpen.

Ik weet dat ik in m'n eentje machteloos sta in deze strijd; ik ben verslaafd. Juist daarom heb ik besloten om naar deze groep te komen. Deze groep zal me de ruimte geven, me in mijn waarde laten. Maar als ik de werkelijke kracht van de groep wil ervaren, en deze kracht wil kunnen inzetten in mijn strijd tegen die verslaving, dan moet ik dat doen in alle eerlijkheid en openheid. Ik weet maar al te goed dat deze mensen er voor mij zijn. En ik hoop en verwacht dat mijn aanwezigheid een steun is voor hen. Vertrouwen in elkaar is het fundament voor herstel.

Ik maak mezelf klein en leer om te luisteren. Naar anderen. Maar ook naar mijn geweten, want dat kan mijn leven weer richting geven. Waar het om gaat is dat mijn geweten, en uiteindelijk mijn eigen innerlijke kracht de oplossing zullen vormen voor mijn grootste probleem: mijn verslaving! Daar heb ik meer voor nodig dan alleen wilskracht.

Ik merk dat, nu ik nuchter ben, ik weer meer aandacht krijg voor mijn omgeving. Als ik kijk naar een pracht van een avondhemel, dan word ik overrompeld door de geheimzinnige krachten die de sterren en planeten in hun baan houden. In al mijn nederigheid moet ik wel erkennen dat ook ik deel uitmaak van dit alles. Ik kan de drank laten staan; ik kan mijn verslaving loslaten. De sleutel is vertrouwen. Een wonder van hard werken.

Dokters, geestelijken, vrienden, ieder hulpaanbod en elke goede raad van hen sloeg ik in de wind. Mijn levenspartner, mijn maatje wist zich geen raad meer. Tja, ieder vertrouwen had ik stukgeslagen met valse beloftes en terugvallen. AA groepen hebben geen geheugen, stapelen geen verwijten op. Ik ben hier altijd welkom, zelfs als ik wel eens terugval.

Hier hebben ze vertrouwen in me, en wij vertrouwen elkaar hier volkomen. Het enige dat van me verwacht wordt, is dat ik dat vertrouwen hier in alle openheid deel. En zo ontstaat dan vanzelf die unieke sfeer waarin ik volledig en in alle eerlijkheid aan de slag kan gaan met mijn verslaving. Dit is de kracht die ik nodig heb.

HET DORDTSE WERKBOEK

Deze derde stap houdt vooral in dat ik de strijd met open vizier moet voeren. Toen ik nog dronk, had ik tal van trucjes en verstopplekjes om maar bij de drank te kunnen komen. Dit denkpatroon zit mogelijk nog verankerd in mijn systeem en ik verstop gemakshalve soms stukjes waarheid, als me dat beter uitkomt.

Verstoppen, verzwijgen, ontkennen, verdraaien, verschuilen zijn typerend voor het gedrag van de doorsnee verslaafde. Daar moet ik nu verandering in brengen. En met die gedachte goed voor ogen ga ik daar vanaf nu iets aan doen. Ik kan weer vooruit!

*Ook al ben je alleen maar aanwezig:
er is er altijd wel één die jou helpt,
en er is er altijd wel één die jij helpt.*



Geef me KALMTE om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen
Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen
Geef me WLISHEID om tussen deze twee onderscheid te maken

Open en eerlijk

het gaat om open en eerlijk zijn
vertrouwen hebben
ik heb besloten om mijn werkelijke kracht
te vertrouwen
het fundament voor herstel

ik leer om te luisteren
naar mijn geweten
mijn innerlijke kracht
meer dan wilskracht

ik nuchter
ik aandacht
ik kijk
ik overrompeld
mijn nederigheid

ik kan mijn verslaving loslaten

vertrouwen
beloftes
verwijten
terugval

in alle openheid
dit is de kracht
de strijd met open vizier
verandering
met die gedachte ga ik vooruit