

DE VIERDE STAP: LEVENSVERRHAAL

Stap 4: Maak een uitvoerige en diepgaande balans op van je leven.

Het opmaken van de balans van ons drankverleden, met alle ellende en mislukkingen van dien. Eerlijkheid staat voorop. Een zware klus.

Denk nog eens aan stap drie: verstoppert, verzwigen, ontkennen, verdraaien. Allemaal typerend voor het gedrag van veel verslaafden. Nu is het tijd om alles eens op een rij te krijgen. Volledig en eerlijk. Zonder weglatingen, zonder trucjes.

Het opmaken van je eigen verhaal is moeilijk en ingewikkeld. Je verslaving is daar zo'n verschrikkelijk groot deel van. En dat deel is bijna allemaal negativiteit: gemaakte schulden, ruzies, verplichtingen, gemiste kansen, vluchtgedrag, schaamteloze toestanden, verwaarlozing. Eenzaamheid, koppigheid, angst. Gewalt, ongelukjes en ongelukken. Afwijzing, verlies, tuzie. Een oneindige optocht van narigheid. Die laat je het liefst zo snel mogelijk achter je.

Maar het werkt nu eenmaal anders. De wekelijkse groepsgesprekken leren ons eerlijk en nuchter naar onszelf te kijken. Zonder zelfmedelijden, zonder rechtvaardiging. Dat is een zware klus. Oorzaak en gevolg lopen door elkaar heen. Maar kijk allereerst maar eens goed naar je eigen aandeel in je problemen.

Het opmaken van de balans is in alle opzichten een lastige opdracht. Juist ook vanwege de enorme omvang die onze verslaving heeft genomen. De gevolgen ervan. Het leed dat we anderen aangedaan hebben. Vaak juist bij degenen die zich het meest om ons bekommerden.

Het is uitermate belangrijk dat je terugkijkt en zonder enig pardon je verleden goed voor ogen houdt. Bedenk wat er achter je ligt en waar je vandaan komt. Zonder dat besef zal je verslaafde brein het op een gegeven moment weer onherroepelijk overnemen.

Schrijf je levensverhaal desnoods op en bewaar het, zodat je later aanvullingen erbij kunt zetten en al die details goed vasthoudt. Want die zijn vaak zo belangrijk.

Troost je: je krijgt de ruimte. Die heb je ook nodig. Een doel van het opmaken van je levensverhaal is het besef dat dit is het verleden. Het. En dat het daar blijft. Dat je eigen ziel en nu en nu en nu je toekomst hier los van staat. Met gevolgen zul je moeten omgaan. Daar komen we nog op terug. Maar de feiten zijn verleden tijd.

HET DORDTSE WERKBOEK

Het opmaken van deze balans stelt je in staat om eens goed naar jezelf te kijken. Wat zijn je goede en welke je slechte eigenschappen? Wat zijn je zwakke, maar vooral ook je sterke punten? Uiteindelijk zul je aan het werk moeten gaan om je wapenen tegen verleidingen en zucht. Maar dan moet je wel weten waar de valkuilen liggen. En je moet wijs en sterk genoeg zijn om die te kunnen vermijden.

Varden herinnering kunnen je nog jaren overvallen. Dat kan spontaan gebeuren, omdat iemand je eraan herinnert. Omdat iets in je omgeving de herinnering oproept. Het liefst maak je je balans eens op. Maar je levensverhaal is in de praktijk een proces van jaren.

Het opmaken van je balans heb je nodig om waar mogelijk het verleden af te scheiden van het nu. Je moet dingen op een gegeven moment loslaten.

Het opmaken van je balans heb je nodig zodat je inzielt dat er tegenover de passieve evenveel duidelijke activa staan. Alleen al de moed die je nodig hebt voor het opmaken van deze diepgaande en morele balans van je leven, genijgt van de kracht waarmee je nu en voortaan in het leven staat.

Het AA-programma is een manier van leven, het is geen kwestie van een andere jas aantrekken.

Vandaag is het de morgen, waarover we ons gisteren zorgen hebben gemaakt.



Binnen de groep, en binnen de AA-organisatie als geheel, is iedereen gelijk.

De balans

alle eerlijkheid
denk nog eens aan het gedrag
is het tijd
volledig en eerlijk

je verhaal
je verslaving
ruzies, gemiste kansen
eenzaamheid, ongelukjes en verlies

het leren eerlijk en nuchter te kijken
kijk eens goed

bedenk waar je vandaan komt
besef je levensverhaal
bewaars het

besef
het verleden
verleden tijd

deze balans

je goede
je slechte
je zwakke
je sterke

je werk
je wapenen
je wijs en sterk

de balans is een proces

je balans
de moed
de kracht
je nu