

DE VIJFDE STAP: OPBLICHTEN

Stap 5: Maak schoon schip.

Of: maak van je hart geen moordkuil en doe je verhaal.

Je zult op een gegeven moment aan de slag moeten met het verhaal dat je in stap vier hebt opgemaakt. Er komt een moment waarop je dat verhaal echt en heel direct kwijt moet aan iemand anders. Dat is de vijfde stap, misschien wel de moeilijkste. Want deze betekent dat je met de billen bloot moet. Je zult hardop en in duidelijke taal je verhaal moeten vertellen.

Neem de tijd en bereid je goed voor. Het gaat namelijk om het echte verhaal, om de dingen zoals ze echt gebeurd zijn. De hele waarheid. Doe je verhaal zonder opsmuk, zonder verfraaiingen. Maar ook zonder overdrijvingen en zelfbeklag.

Aan wie doe je dit verhaal? AA, partner, zoon, dochter, geestelijke, sponsor, counselor, buurman, agent, dokter, de keuze maak je zelf. Belangrijk is dat je je verhaal doet. Dat je die beschamende herinneringen en dat verleden waar je je waarschijnlijk verschrikkelijk voor schaamt, uitspreekt aan iemand. Dat je schuld bekent.

Leugens en verdraaiingen maken alles uiteindelijk alleen maar groter en zwaarder. Door er met een ander over te praten, moet je woorden geven aan gedachten, die vaak moeilijk te kanaliseren zijn. Woorden moet je kiezen, woorden zijn precies. En een ander kan, als je op hol dreigt te slaan, even een time-out inlassen zodat je weer met beide benen op de grond komt te staan. Een ander houdt je bij de les.

Dit is het moment van uiterste nederigheid. Dit verhaal doe je met gebogen hoofd. Het is een schuldbekentenis van jewelste. Alles wat je altijd zo zorgvuldig verstopt hield, moet er nu uit.

Je zult ervaren hoe opmerkelijk bevrijdend zo'n verhaal kan werken. Een volledige bekentenis kan ontzettend opluchten. De drempel is hoog, maar de beloning groot.

Dit is het grote breekpunt, je ego knakt. Daarom is dit ook zo'n zware stap. Tot op dit punt kon je mogelijk nog de regie voeren over je eigen woorden en handelen. Je kon de zaken nog naar je eigen hand zetten. Of ontlopen. Maar ja, dat is nu juist zo gevaarlijk bij verslaafden. Onverstandig. Dat 'ik' is het grootste obstakel dat we moeten overwinnen.

HET DORDTSE WERKBOEK

Moeilijk deze stap? Ja. Maar heb je je verhaal eenmaal gedaan, kijk dan je toe hoorden even goed in de ogen. En weet wat je nu volbracht hebt.

Dit is het moment waarop je weer echt verder kunt. Het opheffen van al die ellende en misstanden, en van de fouten uit je dranktijd. In alle openheid. Tegenover een ander of in de groep, zoals je dat zelf verkiest. Je ruimt er vele obstakels mee op.

Een gedeeld verleden bevrijdt!

Ook al kan een vogel vliegen, hij moet weer landen op aarde.

Ook ik vind het prettig om dicht bij mezelf te blijven, maar heb ook geleerd dat een klankbord broodnodig is.



De eenheid binnen de groep speelt een wezenlijke rol in persoonlijk herstel.

Je hart, je verhaal

aan de slag met je verhaal

heel direct

want je moet je verhaal vertellen

het echte verhaal

zoals ze zijn

de waarheid

maar doe je dit verhaal?

dat je je verhaal uitspreekt aan iemand

schuld

leugens

verdraaiingen

dit is het moment van nederigheid

met gebogen hoofd

een schuldbekentenis

een volledige bekentenis

je ego knakt

je "ik"

het grootste obstakel

je verhaal

openheid

je ruimt op

een verleden bevrijdt!
een vogel moet weer landen op aarde
 dicht bij
maar binnen de groep

in herstel