

DE ZESDE STAP: OUD GEDRAG

Stap 6: Kijk kritisch naar oud gedrag en doe er iets mee.

Wat was je eigen aandeel in je verslaving? Werk eraan om jezelf te leren kennen en leer op een positieve wijze om te gaan met je tekortkomingen en zwaktes.

Bij stap vier maakte je de balans op van je drankverleden. Ben je geschrokken van jezelf? Van het fikse aantal narre en onplezierige neigjes dat je vertoonde? Zoals:

- Je was heel goed in het ontkennen van je eigen levensgrote probleem. Naar jezelf, maar zeker ook naar anderen. Je loog.
- Je ging gewoon altijd alleen je eigen gang. Zonder uitleg, zonder pardon.
- Je verstopte drank en aanpak stekken uit het onder aanwezige flessen. Je was een stiekemist.
- Je was altijd alleen maar met jezelf en die verslaving van je bezig. Je was een grote egoïst.
- Zou je genoeg zijn? Je heb het nodig. Je was bang.

Herken je dit?

Misschien was je al kind al gulzig, intelig, angstig. Misschien was je toen al gulziger of onzekender dan de meeste anderen.

Herken je dit?

Ben je wel eens plots onzeker, of angstig? Wat is je snel bangvallen? Reager je soms impulsief?

Herken je dit?

Je weet dat je met je verslaving in je omgeving veel schade hebt aangericht.

Wat is vaak om je eigen wijze van reageren kritisch af te zetten tegen je gedrag van vroeger jaren. Doe je alles nog steeds tieter alleen? Schiet je direct in de weer met de schuld? Ook nu nog?

In de groep vertelt iedereen, week na week, een stukje van het eigen verhaal, van het eigen zoeken, van het eigen vallen en opstaan. Daar luisteren we naar elkaar bij de haas moeten zoeken naar nieuwe normen en waarden. Leren we waar de vakken liggen. En leren we bovendien dat we uiteindelijk zelf moeten doen.

HET DORDTSE WERKBOEK

Probeer 'oud gedrag' te herkennen en te onderscheiden van zuiver, eigen gedrag. Probeer je eens in te leven in een ander. Leer eens te luisteren naar een ander. Lustig, zeker voor wie zolang alleen naar zichzelf geluisterd heeft. Maar je kunt het!

Verwilt in 'oud gedrag' is eenvoudig. En het gaat vaak gewoon vanzelf. Het zijn vastgeroeste patronen die in al die jaren van afhankelijkheid een stuk van jezelf zijn geworden. Maar gulzigheid, in jezelf gekeerd zijn, je abstraheren, onzekerheid, twijfel, angst, zaken verzwijgen, fouten verstoppen, in woede uitbarsten, enzovoorts, die buitenwereld herkent dit direct als gedrag van toen. Waar rook is, ... Leer het zelf ook te herkennen. Pas er voor op.

De meeste mensen om je heen verdienen zoveel beter. En als zij zich je verleden herinneren, dan zullen zij bij 'oud gedrag' altijd weer gaan twijfelen. En je wilt zo graag dat ze je vertrouwen.

Een vos verliest wel zijn haren, maar zijn streken houdt hij. En jij bent je drankzucht dan wel kwijt, maar misschien vertoon je nog wat van de trekjes die daarbij hoorden. Blijf je daarvan bewust.

Met gaan hier om gedrag. En hoe diep geworteld ook, je kunt het afmaken.

Door je te ergeren aan anderen, heb je alleen jezelf bevestigd.

Oordelen? Kijk naar je eigen



Geld, eigendom en prestige houden wij binnen AA verband verre van ons.

Kijk naar je

Je verslaving
jezelf
je tekortkomingen
zwaktes

je was je eigen probleem
je loog
je ging je eigen gang
je was bezig
genoeg

je was onzeker of angstig
impulsief
je hebt je af te zetten tegen vroeger
nu

het vallen en opstaan
luisteren
zoeken
leren

we moeten oud gedrag herkennen
zuiver
luisteren
een ander

mensen zullen twijfelen
je wilt vertrouwen

blijf bewust
diep geworteld

jezelf