

Een andere kijk

Er zijn waarschijnlijk net zoveel definities van verslaving als er manieren van denken zijn, zowel gebaseerd op onderzoek als op persoonlijke ervaring. Het is niet verrassend dat de definities die we horen op vele gebieden oprecht van elkaar afwijken. Sommige schijnen beter bij de geobserveerde en bekende feiten van sommige groepen te passen dan bij andere. Als we dit als feit kunnen aannemen, dan zouden we misschien een ander gezichtspunt moeten onderzoeken, in de hoop dat we een manier vinden die fundamenteeler is voor alle verslavingen en waardevoller in het tot stand komen van communicatie tussen ons allen. Als we meer overeenstemming kunnen bereiken *over wat verslaving niet is*, dan wordt misschien duidelijker *wat het wèl is*.

Misschien kunnen we het met elkaar eens zijn over sommige van de voornaamste kenmerken.

1. Verslaving is geen vrijheid.

De aard van onze ziekte alleen al en de geobserveerde symptomen ervan doen dit feit duidelijk uitkomen. Wij verlaafden hechten veel waarde aan persoonlijke vrijheid, misschien omdat we er zo naar verlangen en het zo zelden ervaren in de voortgang van onze ziekte. Zelfs in periodes van onthouding is vrijheid beperkt. We zijn er nooit helemaal zeker van of een actie, welke dan ook, gebaseerd is op een bewust verlangen naar voortgaand herstel of op een onbewuste wens om weer te gaan gebruiken. We trachten mensen en omstandigheden naar onze hand te zetten, en al onze acties onder controle te hebben; zo vernietigen we spontaniteit, een essentieel kenmerk van vrijheid. We zien niet in dat de behoefte om alles onder controle te heb-

ben, voortkomt uit een angst om controle te verliezen. Deze angst, gedeeltelijk gebaseerd op eerdere mislukkingen en teleurstellingen bij het oplossen van de moeilijkheden van het leven, weerhoudt ons van het maken van betekenisvolle keuzes; keuzes die, als we ernaar zouden handelen, juist die angst zouden wegnemen die ons in de weg staat.

2. Verslaving is geen persoonlijke groei.

De monotone, zichzelf steeds herhalende, ritualistische, dwangmatige en obsessieve routines in actieve verslaving, maken dat we niet in staat zijn tot betekenisvol denken, handelen en reageren. Persoonlijke groei is creatieve inspanning en doelbewust gedrag; het vooronderstelt keuze, verandering en het vermogen het leven zoals het is onder ogen te zien.

3. Verslaving is geen welwillendheid.

Verslaving zondert ons af van mensen, plaatsen en dingen die buiten onze wereld vallen van het verkrijgen, gebruiken en het vinden van manieren om het proces voort te zetten. Vijandig, wrokkig, op onszelf gericht en met onszelf begaan, sluiten we onszelf af van alle belangen buiten ons, terwijl onze ziekte voortschrijdt. We leven met angst en argwaan voor juist die mensen van wie we afhankelijk zijn voor onze behoeften. Dit raakt ieder facet van ons leven, en alles wat niet volkomen bekend is, wordt vreemd en gevaarlijk. Onze wereld krimpt ineen en isolatie is het doel. Dit zou wel eens de ware aard van onze stoornis kunnen zijn.

Alles wat hierboven gezegd is, zou samengevat kunnen worden in...

4. Verslaving is niet een manier van leven.

De zieke, zelfzuchtige, op zichzelf gerichte en in zichzelf besloten wereld van de verlaafde kan amper een manier van leven genoemd worden; het is in 't gunstigste geval, misschien een manier om een tijd te overleven. Zelfs in dit beperkte bestaan is het een manier van wanhoop, verwoesting en dood.

Iedere manier van leven die spirituele vervulling betracht, schijnt juist die dingen te vereisen die ontbreken in verslaving: *vrijheid, welwillendheid, creatieve actie en persoonlijke groei*.

Met vrijheid is het leven een betekenisvol, veranderend en vooruitgaand proces. Het ziet met een redelijke verwachting uit naar een betere en rijkere verwezenlijking van onze verlangens en een grotere vervulling van wie we persoonlijk zijn. Dit zijn uiteraard sommige van de manifestaties van de spirituele vooruitgang die het resultaat zijn van het dagelijks aanwenden van de Twaalf Stappen van NA.

Welwillendheid is een actie die anderen omvat naast onszelf, een manier die anderen beschouwt als net zo belangrijk in hun leven als wij zijn in het onze. Het is moeilijk te zeggen of welwillendheid de sleutel is tot empathie of andersom. Als we empathie aanvaarden als het vermogen om onszelf bewust in anderen te zien, zonder onze eigen identiteit te verliezen, dan herkennen we een gelijkheid in beiden. Als we onszelf geaccepteerd hebben, hoe kunnen we dan een ander afwijzen? Genegenheid komt voort uit het zien van overeenkomsten. Onverdraagzaamheid is het resultaat van verschillen die we niet accepteren.

In persoonlijke groei gebruiken we zowel vrijheid als welwillendheid in samenwerking met anderen. We beseffen dat we niet alleen kunnen leven, dat persoonlijke groei ook groei is tussen personen onderling. Om een beter evenwicht te vinden, onderzoeken we persoonlijke, sociale en spirituele waarden en ook materiële waarden. Volle ontwikkeling blijkt dit soort evaluatie te vereisen.

In actieve verslaving zijn waanzin, inrichtingen en de dood het enige einde. In herstel, met de hulp van een Hogere Macht en de Stappen van NA, is alles mogelijk.

Creatieve actie is geen mysterieuze handwijze, hoewel het innerlijk werk is om te komen tot het weer opbouwen en heel maken van onze verwarde en gebroken persoonlijkheden. Vaak betekent het simpelweg luisteren naar die ingevingen en intuïtieve gevoelens, waarvan wij denken dat anderen en wijzelf er baat bij zouden hebben, en dan spontaan ernaar handelen. Hierbij worden vele basisprincipes van actie duidelijk. We zijn dan in staat tot het nemen van beslissingen die gebaseerd zijn op principes die echt waarde voor ons hebben.

Het doel van de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden wordt duidelijk naar gelang we bemerken dat vertrouwen op een Hogere Macht, zoals ieder Die begrijpt, zelfrespect en zelfvertrouwen met zich mee brengt. We weten dat we noch meer noch minder zijn dan wie dan ook; in het onszelf zijn ligt onze echte waarde. Vrijheid, met verantwoordelijkheid voor onszelf en onze handelingen, blijkt het voornaamste te zijn in ons leven. We behouden vrijheid en breiden die uit door dagelijkse oefening; dit is de creatieve actie die nooit ophoudt. Welwillendheid uiteraard, is het begin van alle spirituele groei. Het leidt tot genegenheid en liefde in al onze handelingen. Deze drie

doelen, *vrijheid, creatieve actie, en welwillendheid*, wanneer getoond in het dienstbaar zijn in de NA-gemeenschap, zonder op zoek te zijn naar persoonlijke beloningen, brengen veranderingen met zich mee waarvan we de resultaten niet kunnen voorspellen of bepalen. Derhalve is het dienstbaar zijn ook een Macht groter dan wij, en heeft het een belangrijke betekenis voor allen.

**Mijn dankbaarheid spreekt
wanneer ik om anderen geef
en met ze deel hoe ik leef
op de NA-manier**

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechten Voorbehouden

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap
goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous, , , , and The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-297-X

Nederlands

3/01

WSO Catalog Item No. NL-3105



Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden

IP Nr. 5-NL

**Een
Andere Kijk**