

Een uitgave van

*voor*

5

12



ANONIEME ALCOHOLISTEN

# DE TWAALF **STAPPEN**

**Anders bekeken**

Een vrijzinnige interpretatie

## Omschrijving van AA

'Anonieme Alcoholisten' is een gemeenschap van mensen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.

Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen op te houden met drinken.

Er zijn geen geldelijke verplichtingen voor het AA-lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen.

AA is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling, wenst zich niet te mengen in enig geschil, steunt of bestrijdt geen enkel doel.

Ons hoofddoel is nuchter blijven en andere alcoholisten helpen nuchterheid te bereiken.

(Uit 'Grapevine' met toelating)

© A.A. Grapevine, Inc.

**Eerder verschenen in 5 voor 12**

## Inhoud

<b>Omschrijving van AA</b> _____	<b>Kaft II</b>	
<b>De Twaalf Stappen van AA</b> _____	<b>1</b>	• Vijfde Stap . . . . . 24
<b>Verantwoording</b> _____	<b>2</b>	• Zesde Stap . . . . . 26
Vooraf . . . . .	2	<b>Derde</b> fase van het programma . . . . . 28
<b>Woord vooraf</b> _____	<b>3</b>	• Zevende Stap . . . . . 29
<b>Inleiding</b> _____	<b>6</b>	• Achtste & Negende Stap . . . . . 30
<b>Eerste</b> fase van het programma . . . . .	8	• Tiende Stap . . . . . 32
• Eerste Stap . . . . .	9	• Elfde Stap . . . . . 33
• Tweede Stap . . . . .	10	<b>Vierde</b> fase van het programma . . . . . 37
• Derde Stap . . . . .	15	• Twaalfde Stap . . . . . 37
<b>Tweede</b> fase van het programma . . . . .	20	<b>Besluit</b> _____ <b>38</b>
• Vierde Stap . . . . .	21	<b>De Twaalf Tradities van AA</b> _____ <b>40</b>
		<b>Sereniteitsgebed</b> _____ <b>Kaft III</b>

## De Twaalf Stappen van AA

1. Wij hebben toegegeven dat wij machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.
4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten, te verbeteren, biddend om Zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen hebben wij getracht deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

© A.A. World Services, Inc.

## Verantwoording

Mireille heeft jaren geleden haar interpretatie van de stappen neergeschreven, ze zijn eerder verschenen in ons tijdschrift. We verzamelen ze in deze brochure.

Er is heel wat vruchteloos speurwerk ondernomen om met haar in contact te komen of recent nieuws over haar te vinden om met haar te overleggen over deze uitgave.

Veel groepen hebben kladjes die ze af en toe gebruiken wanneer agnosten of atheïsten hun frustratie uiten over de interpretatie van Bill of die van Canada.

Of het nu Mireille, Bill of Canada is. De Stappen zijn suggesties onderhevig aan de interpretatie van elke AA'er. En zo hoort het.

Op de volgende pagina's Mireille aan het woord:

## Vooraf

*Omwille van de leesbaarheid gebruiken we hij/hem/zijn in deze folder.  
Er kan uiteraard ook zij/haar/die/hun... gelezen worden.*

### **Een getuigenis van een vrijzinnige Anonieme Alcoholic**

Wat drijft er mij toe u te vertellen hoe ik het AA-programma benader en hoe ik tracht het naar best vermogen te beleven?

Iedereen zal er wel over akkoord gaan dat ieder mens welke ook zijn filosofische overtuiging is, recht heeft op een positieve benadering. Iedere hulpzoekende alcoholicist moet een helpende hand toegestoken krijgen, dit wil zeggen een hand die hem vertrouwen en hoop kan schenken.

Zou het niet jammer zijn indien een vrijzinnige alcoholicist, eerlijk op zoek naar hulp, voor zichzelf geen kans op herstel zou zien op basis van het door de Anonieme Alcoholisten voorgesteld herstelprogramma? En lijkt het u zo onwaarschijnlijk dat de Twaalf Stappen bij hem deze indruk kan verwekken? Stoppen met drinken is reeds moeilijk genoeg en ik beschouw het dan ook als mijn plicht de benadering van het AA-programma voor sommigen zo mogelijk gemakkelijker en begrijpelijker te maken omdat ik thans weet dat dit programma mij alles gegeven heeft.

Wie bij de Anonieme Alcoholisten de oplossing gevonden heeft voor zijn drankprobleem, is zich na min of meer langere tijd bewust van de waarde van het door deze vereniging voorgesteld herstelprogramma. En toch is het wellicht de formulering van dit programma die sommige drankzuchtigen en niet-alcoholisten aan de therapeutische waarde ervan doet twijfelen. De religieus getinte Twaalf Stappen stemmen een hele reeks mensen wrevelig zodat zij zich zelfs de moeite niet getroosten deze stappen aan een nauwkeurig en grondig onderzoek te onderwerpen. Vele medisch en paramedisch gevormden vinden

het hele opzet amateuristisch en bijgevolg ongeschikt voor hun patiënten. En wat gebeurt er met sommige drankzuchtigen die onvoorbereid het AA-programma in handen krijgen? Ik weet uit eigen ervaring en uit ervaring van anderen (zelfs van gelovigen) dat de teksten in het begin negatief en schokkend kunnen overkomen. Ik steek het trouwens niet onder stoelen of banken dat ik een enorm vertrouwen had in AA omdat ik een film gezien had hoe het er in AA praktisch aan toe ging maar dat ik volledig onwetend was over de Twaalf Stappen. Zou het omgekeerde het geval geweest zijn, dan had AA in mij dat gevoel van hoop en vertrouwen NIET kunnen opwekken. Het is bovendien de harde waarheid dat mijn geloof en vertrouwen in AA op zijn grondvesten gedaverd heeft toen ik voor het eerst onvoorbereid de Twaalf Stappen integraal las. Alleen het feit dat ik reeds enkele weken bij AA was en me reeds zo sterk verbonden voelde met mijn AA-vrienden, heeft toen voorkomen dat ik AA de rug toekeerde. GELUKKIG MAAR, want bij AA heb ik tenslotte de kans gekregen om een nieuw en beter leven op te bouwen.

Ja, ook een vrijzinnige kan dus de gelukkige nuchterheid verwerven wanneer hij de Twaalf Stappen als uitgangspunt neemt voor een nieuwe kijk op zichzelf, de realiteit en het leven. Ik dank dit vooral aan een bepaalde AA-groep, de sereniteit, het actief beleefd wederzijds respect en de verdraagzaamheid tussen de groepsleden van verschillende filosofische strekkingen aldaar, brachten mij de rust die ik als hyperemotionele beginneling nodig had. Het feit dat de vrijzinnigen onder hen blijkbaar in het AA-programma de nodige elementen gevonden hadden die van hen vrije, evenwichtige en gelukkige mensen

gemaakt hadden, zette er mij toe aan de Twaalf Stappen uit te diepen. Zo leerde ik voor mezelf de essentie uit de Twaalf Stappen te halen. Ik vroeg me af welk psychisch effect de stappen hadden op diegenen die ze letterlijk en woordelijk beleefden. Een gelijkaardige psychische evolutie moest ik doormaken, wilde ik innerlijke vrede kennen.

Het is in deze geestesgesteldheid dat ik in de AA-brochure 'Vijf voor Twaalf' kon schrijven dat het AA-programma in zijn geheel MOET beleefd worden. Ik meende dat en ik ben er nog steeds van overtuigd. Elke stap is psychologisch gefundeerd en staat op de juiste plaats. Men moet enkel bereid zijn zich niet te laten verblinden door emotionele grieven. Als het nodig is voor je eigen gemoedsrust, vergeet dan in 't begin bepaalde gebruikte woorden; probeer het met je eigen woorden te zeggen of tracht de stap symbolisch te bekijken.

In de opeenvolging van de stappen zit een logica die niet kan verbeterd worden. Daarom ben ik het volkomen mee eens met de officiële AA-literatuur wanneer deze zegt dat de Twaalf Stappen, alhoewel slechts suggesties, als de spaken zijn van een wiel en dat je een wiel niet mooi rond kunt houden als je één of meerdere spaken verwijdert. Als AA zegt dat de stappen suggesties zijn dan betekent dat naar mijn mening niet BEHOUDEN of WEGLATEN van de stap door de betrokkene maar gaat het wel over de manier waarop ieder van ons die stap gaat aanvoelen, verwerken en beleven. Iedere stap is belangrijk voor onze psychische evolutie. Daarom moet, mijns inziens, diegene die het programma niet LETTERLIJK kan volgen zoals het beschreven staat en nader verklaard wordt in 'De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities', proberen het te volgen naar de geest. Dit is voor

iedereen mogelijk. Ik meen echter dat AA de PLICHT heeft nieuwelingen, die het soms moeilijk hebben, te helpen, ze tonen hoe het eventueel kan en hoe ze kunnen groeien in het programma, zonder node-loze frustratie, zonder zichzelf geweld aan te doen, zelfs zonder hun eigen filosofische overtuiging prijs te geven, zo zij in eer en geweten ervaren dat zij deze eerlijk en oprecht beleven.

Mijn eigen ervaring in en met AA en de zorg voor een medemens in nood zijn de drijfveren om mijn manier van aanvoelen en beleven van de Twaalf Stappen neer te schrijven. Deze visie is zeker niet de enige mogelijke voor andersdenkenden. Niemand mag beweren dat hij DE waarheid ontdekt heeft en HET inzicht verworven heeft.

Als u de neiging voelt om de opstellers van de Twaalf Stappen onverdraagzaamheid te verwijten, zoals ik destijds deed, doe het dan liever niet. Gezien in het licht van hun tijd en van het land van herkomst, zijn de eerste AA'ers zeer ver gegaan. Zover zelfs dat Dr. Philippe Paumelle, Directeur van het Centrum voor geesteshygiëne van het 13de arrondissement van Parijs in het boek 'Dossier alcoholisme' van Dominique Dalleyrac over AA getuigt dat het een vereniging is wier PRINCIPES getuigen van een maçonnieke geestesgesteldheid.

Wat men ook moge denken, het AA-programma is GEEN bekeringsprogramma. Het tracht enkel de alcoholist er toe te brengen een nieuw en positief leven op te bouwen waarin geestelijke en morele waarden de eerste en belangrijkste rol spelen.

Ik zou graag nog even deze bedenking maken. De psychiatrie heeft tot doel de mens de innerlijke vrede en innerlijk geluk te laten smaken. Maar als wij ons de moei-

te getroosten even de verschillende grote godsdienstige bewegingen te bestuderen - al was het slechts oppervlakkig en uit nieuwsgierigheid - dan kunnen wij niets anders doen dan vaststellen dat, de hele mensheid lang, het vertrekpunt van elk OPRECHT godsdienstig beleven ditzelfde doel heeft nagestreefd (ik bedoel de oorspronkelijke predikingen, niet wat er achteraf uit gegroeid en/of misgroeid is).

Dit geldt zowel voor de Oosterse (Hindoeïsme, Boeddhisme, leer van Confucius, enz.) als voor de Westerse godsdienstige stromingen (Judaïsme, Christianisme en Islam). Je kunt wellicht denken dat een mystiek of godsdienstig beleven dan toch maar een primitieve vorm van psychiatrie

was. Wellicht bereikten ze juist door hun eenvoud en het intensief gebruik van symbolen zo veel en misschien zelfs meer dan onze huidige wetenschap.

Hebben de samenstellers van het AA-programma, die aan de lijve ondervonden hadden wat het betekent zich TOTAAL MACHTELOOS te voelen, zich wellicht (bewust of onbewust) ook daardoor laten leiden om in hun programma (geïnspireerd door de principes van de Oxford-beweging) terug te keren tot deze eenvoudige manier om te kunnen doordringen tot de diepste roerselen van de menselijke ziel of - zo u dit liever hoort - om door te dringen tot ons onderbewustzijn.