



SCA



VLAVESCA-Bel

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA (SEXUAL COMPULSIVES ANONYMOUS)

- 1. *Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid - 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 van onszelf een diepgaande en onbevreesde morele inventaris 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 goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.***
- 10. *Wij zijn doorgedaan 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 bewust contact met God, - zoals wij persoonlijk Hem opvatten - te verbeteren, smekend om Zijn wil jegens ons te doen kennen en om de kracht die uit te voeren.***
- 12. *Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap door te geven aan seksueel gedreven mensen en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.***

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA (SEXUAL COMPULSIVES ANONYMOUS)

Inhoudstafel

1. Ben ik werkelijk de controle kwijt?	3
2. Er is hulp!.....	8
3. De hulp aanvaarden.....	10
4. Drempel tot zelfkennis	14
5. Van schaamte naar aanvaarding.....	16
6. Engagement om te veranderen	18
7. Vragen om genade	20
8. Het einde van ons isolement	22
9. Het herstellen van relaties	24
10. Het onderhouden van de groei	26
11. Spirituele intimiteit met God.....	28
12. Geven belooft zichzelf.....	30

Seneriteitsgebed

God,

geef mij de *KALMTE*
om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,

MOED
om te veranderen wat ik kan veranderen

en *WIJSHEID*
om tussen deze twee onderscheid te maken.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid
- dat ons leven stuurloos was geworden.

1. Ben ik werkelijk de controle kwijt?

'Seksverslaafd'... het woord riep vreselijke beelden op en deed ons denken aan andere termen zoals 'ziek', 'pervers' en 'duivels'. De meesten van ons beamen dat de angst om als *seksverslaafd* bestempeld te worden, ons erg tegenhield ons seksueel gedrag onder de loop te nemen. Maar de twaalf stappen pakken deze gemeenschappelijke angst meteen met de horens. Zo zie je dat de eerste stap begint met het woord *We*: dit woord stelt ons gerust dat anderen weten wat we geleden hebben en dat de oorzaak van ons lijden en wanhoop benoemd kan worden.

Toen we de term 'seksverslaafd' begrepen en aanvaardden, leverde dat nieuwe inzichten over onze gedachten en gedragingen op. Het daagde ons dat we *niet* hopeloos gek, verdorven of eeuwig veroemd waren, *maar verslaafd!* En als seksverslaafden waren we mensen die bleven doorgaan met seksueel dwangmatig gedrag, zelfs als ons leven daar voortdurend negatief door beïnvloed werd. Tot onze grote opluchting leerden we dat verslaving geen symptoom is van zwakke wilskracht of gebrek aan zelfbeheersing: velen van ons gaven immers blijk van veel zelfbeheersing en wilskracht in andere gebieden van het leven. We gingen echter inzien dat seksverslaving proberen te controleren met wilskracht hetzelfde is *als een gebroken been proberen weg te denken*. Hoeveel we ook probeerden en hoe goed onze intenties ook waren, wilskracht bleek niet doeltreffend te zijn om het complexe probleem van seksverslaving te bedwingen. *We hadden immers zoveel keren zonder succes geprobeerd de verslaving met wilskracht te lijf te gaan*.

Het gebruik van het voornaamwoord *We* in de eerste stap benadrukt ook het feit dat verslaafden *niet alleen* kunnen herstellen, maar hulp nodig hebben van andere verslaafden om hun dwangmatig gedrag te kunnen stoppen. Ervaring leerde ons dat we tegenover onze seksverslaving als individu machteloos, maar als genootschap sterk stonden. En hoewel de verslaving ons emotioneel, en soms zelfs fysiek, geïsoleerd had van andere mensen, gingen we begrijpen dat we, wilden we herstellen, met anderen moesten samenzijn en delen.

Ook leerden we het toegeven dat we machteloos stonden, niet te verwarren met het idee fundamenteel slechte mensen te zijn. In plaats daarvan was dit toegeven simpelweg een uitdrukken dat we de situatie realistisch onder ogen zagen, er ons bewust van waren en ze niet ontkenden. *Het kwam er op neer dat we ons dienden over te geven aan iets groter dan onszelf*. Doorgaan met vechten kon alleen maar slecht aflopen. Voor velen van ons vernauwden de opties zich uiteindelijk tot: opsluiting, krankzinnigheid, of een vroegtijdige dood door ziekte, moord of zelfmoord. Het programma liet ons echter een andere keuze zien: *overgave en het daaruit voortvloeiende herstel*. Er was absoluut *geen enkele reden* beschaamd te zijn ons leven te willen veranderen en verbeteren.

Nieuwe inzichten over onszelf en de verslaving verwerven, was een uiterst pijnlijk proces. Gedurende zoveel jaren hadden onze dwangmatige gedragingen ons met succes geholpen onze gevoelens te vermijden of verdoven. Voor ons was gedreven gedrag *eender welk* seksueel gedrag of obsessief denken waar we ons mee bezig hielden om onze gevoelens te ontkennen of er ons van af te leiden. Sommigen van ons zagen bijvoorbeeld in dat zelfs wanneer we gedurende zes uur ronddoelden en *géén* sekspartner oppikten, we tóch in onze verslaving zaten - dat dit dwangmatige rondhangen een gedreven gedrag op zich was omwille van de manier waarop we het gebruikten. Toen we aan het eerste stapproces begonnen door onze gedachten- en gedragspatronen zorgvuldig te bekijken, konden sommigen van ons voor het eerst de pijn, eenzaamheid, schuld- en schaamtegevoel gewaarworden die we zo wanhopig hadden proberen te vermijden of ontkennen. Velen probeerden deze inzichten te ontvluchten door terug te keren naar gedreven gedachten. Maar dit was nog maar eens een teken dat we andere verslaafden rond ons nodig hadden gedurende het werken aan de eerste stap, om ons tegen te houden te slippen als reactie op de pijn van onze bewustwording.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid
- dat ons leven stuurloos was geworden.

Sommigen onder ons probeerden het toegeven van onze machteloosheid te gebruiken als een excuus om blijven door te gaan met gedreven gedrag: *Tja, wat kan je anders van mij verwachten? Ik kan er niets aan doen, weet je wel: ik ben een verslaafde en sta machteloos.* We leerden echter dat *machteloos niet hetzelfde is als hulpeloos.* Eenmaal we de twaalf stappen en het genootschap hadden leren kennen, hadden we geen excuses meer om *niet* aan ons herstel te werken. Het werken met de eerste stap leerde ons belangrijke concepten die vitaal bleken voor ons heelwordingsproces. In de eerste plaats dat we niet schuldig waren seksverslaafd te zijn geworden: we hadden dit niet bewust *gekozen*. Niettemin waren we wél verantwoordelijk voor ons herstel en voor het goedmaken van het leed dat we aan onszelf en aan anderen hadden toegebracht door ons gedrag. Machteloosheid kan nooit aangewend worden als excuus om door te blijven gaan met gedreven gedrag.

In het begin probeerden sommigen onszelf (en anderen) te overtuigen dat wij op een of andere manier verschillend waren van andere mensen, en dat - wat op verslaving *leek* - dat eigenlijk niet was *in ons geval*. Andere mensen hadden toch ook veel van de dingen gedaan die *wij* hadden gedaan, terwijl *zij* niet als seksverslaafden bestempeld werden. Of we maakten onszelf wijs dat wij niet verslaafd waren omdat ons specifieke gedrag ontstaan was uit nieuwsgierigheid of gewoonweg in de geest van plezier en avontuur. Het programma hielp ons echter in te zien dat het geen belang had *hoe en waarom* onze gedragingen begonnen waren. Feit was *dat we verslaafd geraakt waren*; het ontrafelen van de hoe's en waarom's zou niet genoeg zijn om ons te doen stoppen. Feit was ook dat onze verslaving een krachtig, onbestuurbaar leven op zichzelf was gaan leiden. Sommigen onder ons spitten onze individuele verhalen uit in wanhopige maar vruchteloze pogingen om uit te vinden *wáár* we een onzichtbare lijn waren overgestoken en verslaafd waren geworden. Inzicht kon ons echter *niet veranderen*, maar enkel *motiveren* om verandering te zoeken. Met denken alleen zouden we er niet uit geraken: *we hadden daden nodig om een nieuw patroon van denken te creëren*. Het was de hoogste tijd voor actie.

In het begin draaide onze geest op volle toeren, wanhopig trachtend een zin te ontdekken in de ziekte die verslaving is. Sommigen van ons dachten ons seksueel gedrag uiteindelijk weer onder controle te krijgen zonder enige hulp of steun. Als we er nu op terugkijken, beseffen we dat we maar al te goed doorhadden dat de verslaving ons leven in de tang had. Het programma leidde ons naar het punt van aanvaarding *dat we er op onszelf niet konden mee stoppen*: we konden alleen stoppen waar we mee bezig waren, door deze paradox te erkennen en aanvaarden. Zolang we genot bleven halen uit die momenten waarop het alleen maar *leek alsof* we in controle waren, waren we nog niet klaar om met de verslaving komaf te maken.

Degenen onder ons die tijd en energie aanwendden om onszelf en anderen te bewijzen dat ons seksuele gedrag geen problemen creëerde, waren alleen maar succesvol in het *vermijden* waar het werkelijk om draaide. *Sporadische gevalletjes van beheersing waren niet belangrijk*: we begonnen te realiseren dat het draaide om het allesdoordringende patroon van gedachten en gedragingen, waarbij een deel hiervan problemen creëerde in ons leven. Als we *werkelijk* in controle zouden zijn geweest, zouden we niet zoveel problemen hebben gehad: we zouden bijvoorbeeld niet zo hard geworsteld hebben en jobs, gezondheid, vrienden, familie - *ons leven zelf* - op het spel gezet hebben om toch maar toe te geven aan de verslaving. Als de gedreven gedragingen alleen maar 'slechte gewoontes' zouden zijn geweest, zouden de verschrikkelijke problemen, die ze veroorzaakten in ons leven, genoeg geweest zijn om ons te doen veranderen of stoppen. Net het feit dat we ermee bleven doorgaan *ondanks de gevolgen*, bewees dat we verslaafd waren. We keken grondig naar onze daden en hun gevolgen op ons leven en hoe we ons hierover voelden. In vele gevallen was ons primaire probleem niet de daden *zelf*, maar hoe die ons leven ontwricht hadden.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid
- dat ons leven stuurloos was geworden.

De meesten van ons ondervonden dat onze belangrijkste opgave niet zozeer was met ons gedrag te stoppen, maar *gestopt te blijven*. Hoewel velen onder ons relatief lange periodes van soberheid kenden, begonnen we uiteindelijk weer te slippen. Ontelbare keren beloofden we onszelf, onze geliefden en onze God, dat we er voor altijd zouden mee kappen en 'die dingen nooit meer zouden doen'. We beseffen nu dat geen enkele verslaafde zo'n belofte kan maken. Ons falen woord te houden in deze zaken, betekende niet dat we leugenaars waren: *we faalden door onze verslaving*. Gezien onze machteloosheid als verslaafden, kunnen we nooit dergelijke beloftes maken. Ontelbare gebroken beloftes aan onszelf en anderen, en de drang om onze verslavingsneigingen boven al het andere in ons leven te stellen, leidde ons en onze naasten ertoe te geloven dat wij geen waarde hadden als mensen. Deze overtuiging versterkte onze gevoelens van lage zelfwaarde en schaamte, waardoor een volgende slip alweer nieuwe brandstof kreeg. Ook toen we nog volop in deze destructieve cirkel zaten, voelden we dat er iets verschrikkelijk mis was. We hadden er toentertijd geen woord voor, of probeerden misschien alles op iets of iemand anders te steken. Diep in ons hart wisten we echter de ganse tijd dat ons seksuele gedrag te maken had met het gevoel dat alles scheef zat. De mensen rondom ons probeerden soms te vertellen dat ze onze pijn konden zien, maar we waren altijd te angstig, te kwaad, te verdoofd om hun woorden binnen te laten.

In het begin hadden de meesten meer schrik om te leven *zonder* de gedrevenheid dan om om door te gaan het pijnlijke leven van actieve verslaafden te leven. *Maar toen de pijn van de verslaving zo ontredderend werd dat herstel gemakkelijker leek, waren we eindelijk bereid onze machteloosheid toe te geven*. Gedurende zovele jaren hadden we gedaan alsof we geen problemen hadden, zelfs wanneer onze naasten duidelijk konden zien wat er met ons aan de hand was. Met genoeg keken we terug op de 'goeie tijden' en mijmerden over de 'hoogtepunten' die we toen meegemaakt hadden. Toen onze problemen uiteindelijk te ontwrichtend werden om nog langer te ontkennen, werden we kwaad bij de gedachte om datgene op te geven wat we, in onze ziekte, hadden waargenomen als het beste deel van ons leven. *Ons seksueel gedrag had altijd klaargestaan voor ons* en we hadden oprecht geloofd dat het ons nooit zou laten vallen. We waren kwaad dat ons gedrag verworpen was van een manier om pijn te ontvluchten *tot de voornaamste bron van pijn in ons leven*. We waren kwaad en probeerden de mensen rondom ons de schuld te geven voor onze problemen: *Hij/zij moest zich maar niet zo kleden! Zij deden me zo handelen! Het is hun fout! Je zag toch hoe ze me opflirtte, wat kon ik anders doen?* We wisten zovele oorzaken te vinden om ons gedrag aan te wijten, aan alles ... behalve onze verslaving. We kwamen af met de houding van onze partner of met ons werk als oorzaken voor ons gedreven gedrag. (We kozen dan wel te zwijgen over het feit dat er zovele mensen waren met moeilijke relaties en/of gelijkaardige jobs die zich helemaal *niet* seksueel misdroegen.)

Velen onder ons werden nog kwader bij de gedachte dat er een God was die ons toestond te lijden op de manier zoals we geleden hadden als actieve verslaafden. *Onze kwaadheid hield steek*: hoe en waarop we haar richtten, werd echter de belangrijkste uitdaging. Zodra we onze kwaadheid leerden richten *naar onze verslaving* - waar ze thuishoorde - gebruikten we de energie die ze opwekte voor *herstel* in plaats van voor nutteloos en niet- productief vingerwijzen.

In het begin probeerden we het op een akkoordje te gooien met onze sponsor, familieleden en onszelf: *Laat ik dit stukje van m'n verleden nog bijhouden; dit éne gedrag zal ik enkel nog doen op speciale gelegenheden!* Maar het was niet de verantwoordelijkheid van onze sponsor - of van wie dan ook - om ons te bewijzen of overtuigen dat we seksverslaafd waren: *het was geheel aan ons om tot dat vastberaden inzicht te komen*. In werkelijkheid was het niet met de mensen rondom ons, maar met *de verslaving*, dat we probeerden te onderhandelen. Het Big Book herinnert ons eraan dat we met verslaving niet kunnen onderhandelen: *'Halve maatregelen leidden ons tot niets'* (p.59).

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid
- dat ons leven stuurloos was geworden.

Toen we onze machteloosheid werkelijk onder ogen zagen, voelden velen een bijna overweldigend gevoel van hopeloosheid. Het leek alsof er geen uitweg was uit de val waarin we terecht gekomen waren. Door te *kies*en voor herstel, gaven we méér op dan alleen maar onze seksuele escapades: gaandeweg moesten we ook sommige van onze vrienden, bezigheden, lievelingsplaatsen om te ontspannen en uit te gaan, zelfs stukken van onze humor, opgeven. Dit kostte de meesten van ons ontzettend veel moeite, maar onze sponsor en andere groepsleden hielpen ons door onze angsten en de noodzakelijke veranderingen heen. Door met hen te praten, gingen we geloven dat ons leven in herstel gevuld zou zijn met wonderlijke dingen en echte gevoelens, waar we op sobere wijze zouden kunnen mee omgaan. Ze drukten ons op het hart dat we ons niet altijd zo teneergeslagen zouden voelen, maar dat we in herstel beloond zouden worden en zouden groeien op manieren waar we, pas in het programma, alleen maar van konden *dromen*. We begonnen de steun die deze herstelgenoten ons boden, te vertrouwen en aan te nemen.

Natuurlijk beperkten de problemen waarmee we als seksverslaafden geconfronteerd werden, zich niet enkel tot ons seksuele gedrag: ons gehele welzijn - lichamenlijk, mentaal en spiritueel - was negatief beïnvloed geworden door de verslaving. Het tweede luik van de eerste stap draait rond deze totale betrokkenheid van de gehele persoon. *Stuurloosheid* was de prijs die we moesten betalen om door te kunnen blijven gaan met gedreven gedrag. Zo zie je dat de eerste stap een koppelteken gebruikt in plaats van het woord *en* tussen de woorden machteloos/stuurloos: dit is omdat machteloosheid en stuurloosheid géén van elkaar gescheiden elementen zijn, maar twee aan elkaar gelinkte kanten van dezelfde onvermoeibaar voortwoekerende verslaving. Eigenlijk functioneert dit koppelteken veelal als een is-teken. Toen we seksueel gedreven waren (*onze machteloosheid*) - leden we onder de gevolgen van onze daden (*onze stuurloosheid*). En omgekeerd, wanneer we ons leven stuurloos lieten worden (dysfunctioneel, ongeorganiseerd en uit evenwicht), vielen we terug in verslaving. Deze cyclus ging maar door en creëerde uiteindelijk een patroon: om de pijn/schaamte, die we voelden door onze seksuele uitspattingen, te begraven, deden we ze opnieuw. *Het begon te lijken en te voelen alsof we gevangen zaten*. We konden er niet mee stoppen. Het werkte eenvoudigweg niet te denken dat, door enkel de problemen in ons leven glad te strijken, we zouden kunnen terugkeren naar onze seksueel gedreven activiteiten en nooit meer met problemen zouden worstelen. *We moesten werkelijk elk gebied van ons leven aanpakken*. Op dezelfde wijze als onze verslaving elk gebied van ons leven beïnvloedde, moest herstel dat doen.

Eén van de belangrijkste doelen in het werken aan de eerste stap is om inzicht in - en aanvaarding van - de verslaving te krijgen. Naast intellectuele aanvaarding moest dit vooral op emotioneel vlak zijn. We hadden deze emotionele aanvaarding bereikt toen we konden toegeven dat we verslaafd waren en zonder schaamte met andere verslaafden erover konden delen. Om tot een volledig emotioneel begrip te komen van hoe onze verslaving ons beïnvloed had, zetten we een geschiedenis van onze seksuele perikelen op papier, waarbij we focusten op onze gevoelens en de gevolgen van onze daden. Tijdens het neerschrijven van dit verhaal werden veel herinneringen en emoties opgerakeld die we gehoopt hadden nooit meer onder ogen hoeven te zien. Velen vielen hier ten prooi aan euforische mijmeringen en negatieve gedachten en begonnen wegen te zoeken om terug te keren naar oude gewoontes. We zeiden dingen als: *Eigenlijk was het nog niet zo slecht*, en *Tjonge, wat mis ik de lol die ik toen beleefde*. Daarom spraken we af om elke dag iemand van het programma te bellen: dit engagement diende als een soort beveiliging zodat we onszelf niet zouden ompraten om weer te gaan slippen. Terwijl we aan de telefoon deelden hoe we gedacht en ons gevoeld hadden tijdens de actieve verslaving, werd het ons terug *helder* dat woorden als 'lol' en 'opwinding' geen juiste omschrijvingen waren voor wat we doorgemaakt hadden. Op onze knieën in een hokje van een publiek toilet terwijl we seks hadden met iemand die we niet eens graag hadden, of wakker worden naast een totaal onbekende persoon, zijn dingen die treffender omschreven worden met termen als 'angst', 'eenzaamheid', 'wanhoop', en 'schaamte'.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover onze seksuele gedrevenheid
- dat ons leven stuurloos was geworden.

We deelden ons verhaal met onze sponsor en/of groep, waarop zij de vinger legden op patronen die ze konden zien in ons leven. Ook vroegen ze dieper door over feiten waar we misschien te snel over gegaan waren of helemaal overgeslagen hadden in een poging verlegenheid, schaamte of pijn te vermijden. Ons persoonlijk verhaal delen met anderen leek in het begin vreselijk afschrikwekkend. Boven alles hadden we schrik voor afwijzing. We werden echter overweldigd door de aanvaarding en genegenheid die we ontvingen bij het delen van onze pijnlijkste geheimen. En elke keer opnieuw dat we ons verhaal deelden op retreats, vergaderingen of twaalfde stapgesprekken, boetten ons isolement en schaamte aan kracht in. Keer op keer staken we iets nieuws op bij het vertellen van ons verhaal of het luisteren naar dat van anderen. Telkens we weer herinnerd werden aan de pijn van die levensstijl, werd ons verlangen om te herstellen vernieuwd.

Door onze individuele geschiedenis te verhalen, identificeerden we ons absolute dieptepunt of zelfs het exacte moment waarop we eindelijk zeiden: *Dit is teveel; ik kan niet meer verder. Ik doe wat het ook mag kosten om niet meer op deze manier verder te moeten leven.* Voor elk van ons kwam dit moment op verschillende tijdstippen en stadia: gearresteerd worden, weer een gebroken relatie, verschrikkelijk eenzaam zijn temidden van anderen, dood willen en eindelijk bevrijd zijn van de hele miserie. Wat was het dat er al dan niet gebeurde waardoor we eindelijk bereid werden? Dat moet elke verslaafde voor hem- of haarzelf bepalen. Sommigen die nooit een dieptepunt bereikten of verandering bekwamen, stierven een pijnlijke dood als actieve verslaafden. Onze sponsor moedigde ons aan om de omstandigheden en de gevoelens van ons dieptepunt voor altijd in ons geheugen te griffen, zodat we deze gevoelens als een leidraad kunnen gebruiken. Elke keer we met de mogelijkheid om te slippen worden geconfronteerd, kunnen we deze details weer oproepen en onszelf de vraag stellen: *Is dat wat ik op het punt sta te doen, de pijn om deze levensstijl weer op te pikken, waard?* Zolang we een eerlijk beeld van ons dieptepunt in onze geest bewaren, is de echo op deze vraag altijd: *Nee!*

Zodra we onze eerste stap met onze sponsor en andere groepsleden gedeeld hadden, kwamen we in de verleiding dit ook te doen met vrienden en familieleden. We waren ongeduldig dit te doen teneinde ons vroegere gedrag tegenover hen uit te kunnen leggen. We ondervonden echter dat het beter was geduld te oefenen en ons verhaal pas te delen na ruimere tijd in herstel en meer ervaring met de stappen bekomen te hebben. En zelfs dan raadpleegden we het groepsgeweten om ons te helpen beslissen *welke* mensen in ons leven *wat* en *hoeveel* dienden te weten. Eerlijk zijn betekent *niet* anderen manipuleren of misbruiken door informatie te onthullen op manieren die hen kunnen schaden. De meesten van ons hadden vage grenzen en konden onszelf en anderen nog meer leed berokkenen door de details van ons verhaal zonder onderscheid te vertellen. Zoals opgaat voor vele facetten van het herstelproces, vonden we dat *'Kalm aan!'* een handige slogan was tijdens het werken aan de eerste stap.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht, groter dan wijzelf, ons weer geestelijk gezond kan maken

2. Er is hulp!

De eerste stap vertelt ons dat we ons seksueel gedreven gedrag kunnen verwijderen; de tweede stap voegt hier aan toe dat we het kunnen vervangen met iets anders. In essentie communiceren de eerste twee stappen de volgende concepten: We kunnen de verslaving niet de baas, en: We denken dat iets anders dat wel kan.

Enmaal we ons probleem geïdentificeerd hadden en er ook een naam konden opplakken, beseften we dat we enkele fundamentele veranderingen moesten doorvoeren in ons leven. Dat was niet nieuw voor ons want we hadden al ettelijke keren ons gedrag proberen te stoppen of te veranderen. Gedurende zovele jaren hadden we geloofd dat seks eender wat mank liep in ons leven kon repareren. Maar van zodra we ons probleem toegaven, konden we zien dat we een totaal ander soort hulp moesten zoeken. De hamvraag die we onszelf nu dienden te stellen, was: Ben ik bereid te geloven dat mijn verslaving alléén met de hulp van een macht, groter dan mijn eigen wil en vastberadenheid, gestopt kan worden?

We waren klaar om aan de tweede stap te beginnen vanaf het moment dat we werkelijk bereid waren te geloven. Merk op dat de tweede stap niet suggereert om voor geloof of vertrouwen te vragen; dit zou vanzelf ontwikkelen tijdens het werken met de derde stap. Daarentegen is de tweede stap eerder een soort van mentale inventaris die ons helpt voor onszelf te bepalen in welke macht, groter dan onszelf, we kunnen geloven. Ze helpt ons een krachtige mythe, die onze schaamte en angst versterkt had, te doorbreken; een mythe die ons voorhield dat onze verslaving zo machtig was dat er niets aan gedaan kon worden en dat we gedoemd waren ermee te blijven worstelen voor de rest van ons leven.

Zodra we de tweede stap werkelijk begrepen, konden we ons niet meer verschuilen achter onze onwetendheid. De realisatie dat er een uitweg uit ons dilemma is als we ervoor kiezen, deed oude gekoesterde rationalisaties hun kracht verliezen (Het is gewoonweg te moeilijk; ik heb alles al geprobeerd, of: het is hopeloos; ik kan evengoed alles opgeven en me helemaal aan de verslaving overgeven!). Eens we over herstel hadden gehoord en te weten waren gekomen dat we er konden voor gaan, waren onze slips nooit meer zoals ervóór. Ons geloof in de tweede stap leidde ons te geloven in de macht die ze beschrijft.

Een macht groter dan onszelf - de atheïsten en agnostici onder ons, hadden in het begin moeite met deze term omdat ze klonk als een verwijzing naar God. We werden nochtans gerustgesteld dat de groep zélf beschouwd kon worden als deze Hogere Macht. Op onze eerste vergaderingen keken we rond en zagen anderen die dezelfde lijdensweg als wij gegaan waren, maar niet meer vervuld waren van schaamte en wanhoop zoals wij. Deze mensen straalden daarenboven een sereniteit uit die wij alleen maar konden wensen. Op de vergaderingen luisterden we naar dramatische en inspirerende verhalen van verslaafden die vrij waren van obsessief denken en gedreven gedrag sinds maanden, zelfs jaren. En daar waren wij, zittend tussen deze mensen en hopen om slechts een paar uur verlost te zijn van de kwellende verslavingsdrang. Het was overduidelijk dat deze groep verslaafden met haar collectieve wijsheid, ervaring, steun, objectiviteit en succes in het omgaan met een krachtige verslaving, een kracht groter dan die van eender welke individuele verslaafde vertegenwoordigde; we beseften dat we ervoor konden kiezen om de dingen op deze manier te zien. Om kunnen op te houden ons gedreven gedrag te rationaliseren, moesten we stoppen te ontkennen dat er iets groter dan onszelf was. Het Big Book vat dit alles eenvoudig maar kenmerkend samen als volgt: We dienden ermee op te houden voor God te spelen (p. 62).

Na een tijdje in herstel begonnen we ons af te vragen of het fenomeen dat we altijd bestempeld hadden als geluk, eigenlijk eerder een soort van spirituele kracht was. We vroegen ons dikwijls af hoe we er in godsnaam in geslaagd waren alles te overleven wat we meegemaakt hadden. Meermaals hadden we ons tijdens onze seksuele uitpattingen aan grote gevaren blootgesteld, en toch waren we er op een of andere manier doorgespard.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht, groter dan wijzelf, ons weer geestelijk gezond kan maken

We zijn de tweede stap gaan zien als een belofte dat we daadwerkelijk kunnen herstellen en terugkeren naar een natuurlijke en gezonde toestand. In essentie is deze stap een uitdrukkelijke belofte van toekomstige seksuele gezondheid. In het begin hadden sommigen moeite met de zinsnede ons weer geestelijk gezond kon maken omdat dit inhield dat we gestoord waren geweest. In de loop van de tijd gaven de meesten vrijelijk toe seksverslaafd te zijn; toegeven gestoord te zijn bleek een heel ander paar mouwen. Maar door onze eerste stap zorgvuldig te overlopen, konden we zien dat veel van onze daden inderdaad niet getuigden van gezond verstand en erg correct als gestoord omschreven konden worden. Het is niet geestelijk gezond om zelfdestructieve gedragspatronen te blijven herhalen; het is niet geestelijk gezond om dezelfde fout keer op keer te maken en toch elke keer een andere uitkomst te verwachten; het is niet geestelijk gezond te geloven dat seks onze problemen kan oplossen.

We waren wanhopig blijven doorgaan met seksueel gedreven gedrag om gevoelens van eenzaamheid, angst, verdriet, schaamte, schuld, kwaadheid en ongelukkig zijn te vermijden. Maar door te luisteren naar de verhalen rond de tafel, realiseerden we ons dat - hoelang we hier ook zouden blijven mee doorgaan - deze gevoelens niet zouden voorkomen of verminderd worden. Uiteindelijk snaptten we dat redetwisten over een woord dat ons tegenstak - zoals gestoord - ons de hoop die ontluikt door het werken met de tweede stap, volledig kon doen mislopen.

Ons weer geestelijk gezond kon maken houdt ook in dat we geestelijk gezond waren geweest. Zovelen onder ons waren gaan geloven dat we gebrekkig geboren waren. Het programma verzekerde ons dat, hoewel we kwetsuren en littekens hadden, we géén gebrekkige mensen waren. Zelfs in herstel bleef onze mentale onevenwichtigheid verdergaan. Zo redeneerden sommigen van ons, omdat we geloofden dat we anders waren dan andere verslaafden, dat we onze escapades zouden kunnen beperken tot het weekend alleen, of dat we er voor één enkele keer aan konden toegeven en dan louter op wilskracht zouden kunnen stoppen. Sommigen van ons dachten dat we op een of andere manier verschillend waren van de mensen rondom ons en het programma voor ons niet zou werken. Maar we leerden dat deze mentale spelletjes nog maar weer eens voorbeelden waren van hoe listig de verslaving was en hoe ze ons blééf leugens voorschotelen, ons keer op keer opzettend om te slippen.

Nadat we bereid werden om het concept van een Hogere Macht te aanvaarden, spanden we ons in meer inzicht in die macht te krijgen teneinde verder te kunnen gaan naar de derde stap - ons leven toevertrouwen aan een Macht groter dan onszelf. We dienden vooral een werkbaar begrip te ontwikkelen, wilden we er in de tweede stap gebruik van kunnen maken. Door spiritualiteit te bestuderen, te overdenken en met anderen te bespreken, leerden we beroep te doen op onze Hogere Macht in de tweede stap en in alle volgende stappen. Uiteindelijk hielp de tweede stap ons spiritualiteit voor onszelf te definiëren.

In het begin vonden velen het erg moeilijk om een onderscheid te maken tussen spiritualiteit en religie. Sommigen onder ons bleven doorgaan met gedreven gedrag ook al waren we intens bezig uiteenlopende religies te bestuderen en te beoefenen. En omdat we gebeden hadden, maar nog steeds niet in staat waren sober te blijven, namen we maar aan dat onze gebeden genegeerd waren geworden. Tot we realiseerden dat godsdienstige overtuiging alléén geen spiritueel ontwaken garandeert, stonden velen diep wantrouwig tegenover het concept van een Hogere Macht en tegenover het ganse proces van ons leven eraan toe te vertrouwen. Onze schaamte leidde ons ertoe te geloven dat, zelfs al zochten we een relatie met God te ontwikkelen, God blijkbaar niets te maken wou hebben met ons. Degenen onder ons die geen invulling hadden van een eigen spiritualiteit, vonden het natuurlijk erg moeilijk om over geloofsopvattingen te schrijven of hierover met herstelgenoten van gedachten te wisselen. Toch waren we dan perfect bereid te praten over wat we niet geloofden. Dit uitgangspunt was evengoed als eender welk ander: we identificeerden de spirituele concepten die het minst bruikbaar waren voor ons, namen die lijst dan mee naar herstelgenoten, en vroegen hen ons te helpen de overblijvende opties in beeld te brengen. De richtlijn die ons het meest gesuggereerd werd, was dat onze Hogere Macht liefdevol, zorgend en een macht groter dan onszelf moest zijn. We vonden nieuwe hoop en vrijheid toen we tot het inzicht kwamen dat spiritualiteit gedefinieerd wordt van binnenuit.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij Hem persoonlijk opvatten.

3. De hulp aanvaarden

De eerste en tweede stap helpen ons zowel onze seksverslaving, als het feit dat hulp beschikbaar is, te erkennen. Voor velen was het aanvaarden van deze hulp veel moeilijker dan het erkennen van de verslaving en de beschikbare hulp. Voor zolang had ons verslaafde denken ons voorgehouden dat we zelf in staat moesten zijn onze problemen op te lossen en dat we op ons zelf moesten - en konden - herstellen.

In essentie vraagt de derde stap ons een cruciale beslissing te maken: Willen we werkelijk wat het programma te bieden heeft? Onze familieleden, vrienden, advocaten, therapeuten, sponsors, geestelijke leidsmannen, sociale werkers, of reclasseringsambtenaren kunnen deze beslissing niet voor ons maken: we moeten deze door en voor onszelf maken op basis van onze vrijheid van keuze. Louter het maken van een bevestigende beslissing deed ons echter niet veranderen: de acties die we namen als het resultaat van deze beslissing, veranderden ons denken en gedrag.

De derde stap vraagt ons onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God. Tot hertoe hadden we erg gewillig meegewerkt. Velen van ons geloofden dat we, door onze wilskracht alleen, eender welke gedachten of gedrag konden stoppen of ons aan welke situatie dan ook konden onttrekken. Maar door het werken met de eerste drie stappen daagde het ons dat zelfs de sterkste, meest gedisciplineerde wilskracht niet opkon tegen de kracht van de verslaving. We waren gewend geraakt onze intelligentie en spitsvondigheid te gebruiken om onze gedachten en gedrag goed te praten tegenover anderen en onszelf. Het Big Book zegt hierover dat het leven van een verslaafde 'op hol geslagen eigennigheid' is (p.62). Het programma leerde ons onze talenten te gebruiken om ons herstel te versterken in plaats van de verslaving verder te zetten.

Het was nooit ons doel om volledig te stoppen aan seks te denken, want dan zouden we onze seksualiteit compleet ontkend hebben. In de loop van de tijd gingen we inzien dat ons voornaamste probleem niet was dat we seksuele gedachten hadden, maar dat we ons inlieten met obsessief denken aan seks om de werkelijkheid te mijden en gevoelens te ontvluchten of te ontkennen. In herstel begonnen we over seks te denken op gezonde en zelfbevestigende manieren. Zo leerden we bijvoorbeeld, in plaats van vroegere seksuele wapenfeiten in onze geest te herspelen of obsessief bezig te zijn over de toekomst, te focussen op het hier en nu. Natuurlijk bleven we normale seksuele impulsen en verlangens hebben, en sommige daarvan waren gezond om uit te leven. Maar het was pas door de derde stap werkelijk toe te passen, dat we eindelijk verlichting ervaarden van onze seksueel-obsessieve gedachten.

Vóór we in herstel kwamen, waren we in beslag genomen door seks zelfs op momenten dat we er geen hadden, omdat we onze gedachten voortdurend toelieten af te drijven naar het verleden of vooruit te razen met plannen voor een volgende slip. Toen we het programma werkelijk begonnen te beleven, en niet langer op deze manier in beslag genomen werden, werden we minder zelfgericht en begonnen we aandacht te schenken aan de manieren waarop onze handelingen onszelf en anderen beïnvloedden. Al snel gingen we nadenken over ons gedrag en de mogelijke gevolgen ervan, om dan zorgvuldig onze lijn van actie te kiezen die ons op een spiritueel pad zou houden. Toen we uiteindelijk onze wil en ons leven toevertrouwden aan onze Hogere Macht, maakten we een bewuste beslissing om onze geest te vullen met spirituele gedachten in plaats van met seksueel-obsessieve gedachten. Dit hield natuurlijk in dat we niet langer konden wegvluchten in een fantasiewereld van seks en macht.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij Hem persoonlijk opvatten.

De derde stap heeft het over ons leven toe te vertrouwen aan God: deze zinsnede verwijst naar de noodzaak om zowel ons gedrag als onze gedachten te veranderen. Gaandeweg kwam er beweging in ons gedrag. We maakten een bewuste beslissing om ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, telkens we ervoor kozen om een pornoboekje niet te kopen, niet rond het blokje te blijven rijden azend op een aantrekkelijke persoon die we op de stoep gezien hadden, of niet te wachten voor een venster om iemand zich te zien uitkleden. Zelfs wanneer deze veranderingen in gedrag onbetekenend leken voor ons, vertrouwden we degenen die ons waren vooraf gegaan in het programma en deden ons best om 'te handelen alsof' we werkelijk geloofden in het belang van wat we aan het doen waren. Elke nieuwe bekwaamheid die we aanleren, vereist oefening: herstel is hierin niet anders.

Na een tijdje in herstel ervaarden we werkelijk de veranderingen in ons denken en doen. Wanneer we bijvoorbeeld een aantrekkelijke persoon zagen, stonden we onszelf toe onze gevoelens en het feit dat we aangetrokken waren door hem of haar, te erkennen, maar kozen ervoor niet op te gaan in seksuele fantasieën over die persoon. Sommigen vonden het behulpzaam om een 'drie seconden-regel' te gebruiken: we lieten onszelf gedurende drie seconden toe iemands aantrekking bewust te zijn, waarna we onze geest op andere dingen richtten. Gaandeweg kwamen we tot het inzicht dat, enkel omdat we bepaalde mensen uitermate aantrekkelijk vonden, we niet verplicht waren om seksuele gedachten over hen te koesteren. Door uit te reiken naar andere seksverslaafden voor hulp, konden we de verslavingscyclus stoppen vóór deze de kans kreeg om onze obsessieve gedachten in werkelijkheid om te zetten. Wanneer deze gedachten in ons bewustzijn binnenkwamen, gingen we er noch op broeden, noch tegen vechten. Eerder dan te worstelen om 'niet aan de verslaving te denken', concentreerden we ons op ons herstel. In feite zagen we dat onze gedreven gedachten sterker werden wanneer we onszelf ervoor berispten of straffen, of ze probeerden te bevechten.

Het toevertrouwen van onze wil en ons leven aan de hoede van God, betekende in essentie het toevertrouwen van alles wat we deden en wie we waren. Een dergelijke fundamentele verandering hield een grote verbintenis van onze kant in en daar waren we, heel begrijpelijk, erg bang voor. We hadden geen idee wat er met ons zou gebeuren wanneer we onze basisovertuiging dat we in controle waren, zouden opgeven. Wie of wat zou er dan zijn om ons te beschermen? Velen van ons waren opgegroeid zonder ouderlijke steun en leiding, wat maakte dat we - als volwassenen in herstel - vreesden dat God ons zou overlaten aan dezelfde onvoorspelbaarheid, leegte en eenzaamheid die we als kinderen zo goed gekend hadden.

Als verslaafden waren we maar al te goed bekend met een welbepaalde macht groter dan onszelf: de verslaving. Op vele manieren hadden we haar als een god behandeld en waren we gaan geloven dat ze de oplossing voor alles was. De meesten van ons hadden heel ons leven overgegeven aan de verslaving. Door aan het programma te werken, daagde het ons echter dat het vertrouwen dat we in haar gesteld hadden, misplaatst was. Uiteindelijk erkenden we dat onze verslaving ons niet alleen in de kou liet staan, maar ons ook nog aan het vernietigen was. Het is daarom niet zo verwonderlijk dat we een gelijkaardige ervaring vreesden als we ons zouden overgeven aan een andere macht groter dan onszelf. Maar de derde stap maakt een heel belangrijke en betekenisvolle belofte door het te hebben over 'de hoede van God' in plaats van de controle van God. Langzamerhand begonnen we deze stap als een belofte van steun en leiding te zien, in plaats van als een verwijzing naar controle en strengheid. We gingen geloven dat deze God zich niet tegen ons zou keren.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij Hem persoonlijk opvatten.

Door negatieve ervaringen met religie in het verleden stonden velen in het begin skeptisch tegenover de spirituele natuur van het programma. Maar door de hulp van anderen konden we onderscheid maken tussen spiritualiteit en de handelingen en rituelen die uitgevoerd worden in de naam van God en godsdienst. Dit inzicht hielp ons zowel minder verdedigend en negatief te worden, als onszelf te openen voor het werkelijke doel en betekenis van de twaalf stappen. Anderzijds vreesden degenen onder ons die in het programma kwamen met langgekoesterde godsdienstige overtuigingen, dat ze op een of andere manier zouden moeten kiezen tussen herstel en die overtuigingen. We waren opgelucht en tevreden toen we zagen dat de twaalf stappen - als spirituele suggesties - op geen enkele manier in de weg staan van onze godsdienstige overtuigingen.

De tweede traditie bevat de volgende zinsnede: "een liefhebbende God zoals deze zich uitdrukt in ons groepsgevoelen." We ontdekten dat deze traditie ons verzekert dat het niet nodig is dat iedereen in de groep dezelfde geloofsovertuigingen deelt. De derde traditie voegt hieraan toe dat "De enige vereiste voor lidmaatschap... het verlangen is op te houden met gedreven gedrag." We ondervonden dus dat het programma ons de vrijheid schonk te geloven in wat dan ook waar en betekenisvol was voor ons; dat we eender welk beeld van God, dat werkte voor ons, konden gebruiken. Wat we ook kozen om ons aan over te geven, fungeerde als onze God. "God zoals wij Hem opvatten", betekende dat de groep, met haar kracht en leiding, als Hogere Macht dienst kon doen als dat concept het best werkte voor ons.

De lessen die we leerden tijdens het werken aan de tweede stap en het gevoel van veiligheid dat we tijdens vergaderingen voelden, gaven ons de moed ons volledig en effectief te wijden aan de derde stap. In ons vroege herstel was het extra geruststellend voortdurend voor ogen te houden dat het programma Eén Dag Per Keer werkte, en we enkel maar het besluit hoefden te nemen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God' voor elke nieuwe periode van 24 uur. We hoefden geen beslissing te nemen voor de rest van ons leven. In feite zijn we elke morgen opnieuw vrij om te kiezen: we kunnen die bepaalde dag toevertrouwen aan de hoede van God, of proberen alleen te herstellen.

Toen we uiteindelijk besloten voor herstel te gaan, leerden we zowel de hulp van andere herstellenden als van onze Hogere Macht te vragen. Vroeg of laat ging elk van ons inzien en geloven van welk vitaal belang het is de hulp van een Hogere Macht te hebben om te kunnen evolueren van onthouding (niet slippen) tot echte soberheid (onthouding in combinatie met voortdurende spirituele groei). Het Big Book zegt in haar wijsheid: "Halve maatregelen leiden tot niets" (p. 59). In feite richt de derde stap zich niet alleen tot ons gedreven gedrag, maar tot ons leven in zijn geheel. Als herstel tot een levenswijze zou gaan worden, moest het veel meer gaan inhouden dan alleen maar de afwezigheid van gedreven gedrag. Dit belangrijke concept wordt extra in de verf gezet in onze aangepaste twaalfde stap: "we passen deze principes toe in al onze activiteiten". In alle aspecten van ons leven - jobs en relaties met vrienden en familieleden - begonnen we onszelf de vraag te stellen: Wat is de meest zinvolle en doeltreffende spirituele koers die ik in deze situatie kan kiezen?

Sommige verslaafden bleken in het geheel niet bereid verder te gaan dan de eerste twee stappen. Ook al gaven ze hun machteloosheid toe en geloofden ze dat er hulp bestond voor hun verslaving, weigerden ze toch het programma en het herstelproces te vertrouwen. Ze wilden wel herstellen, maar op hun eigen voorwaarden en zonder inspanning of pijn. Het enige wat wij konden doen om hun te helpen, was om te blijven werken aan ons eigen programma, waarbij we het levende voorbeeld waren dat de stappen een 'spiritueel ontwaken' beloven, maar alleen maar "als het gevolg van (het werken met) deze stappen." Herstel was voor niemand onder ons gemakkelijk.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij Hem persoonlijk opvatten.

Velen onder ons beleefden inderdaad ons vroege herstel met op elkaar geklemde kaken. We volgden het programma erg strikt en probeerden ons leven onder controle te houden door de kracht van onze vastberadenheid en wilskracht. Sommigen onder ons weigerden pertinent wat dan ook te veranderen aan onszelf en ons leven, behalve dan onze meest in het oog springende en destructieve seksuele uitpattingen. Dit louter vertrouwen op wilskracht creëerde echter - zowel voor onszelf als voor de mensen rondom ons - enkele heel pijnlijke en onprettige situaties. Deze houding was zo belastend voor enkele van onze herstelgenoten en familieleden dat ze ons zelfs zeiden eraan toe te geven, te slippen en er dan over op te houden. Maar in tegenstelling tot wat velen onder ons in het begin geloofden, draait herstel niet om uithoudingsvermogen. Herstel leert ons hoe we met het leven kunnen mee stromen, niet om er tegen te vechten.

Toen we acties om te herstellen begonnen te ondernemen, deden we dat over het algemeen nogal halfhartig. We gingen wel naar meetings, telefoneerden met groepsleden en hadden het verlangen om te herstellen, maar zagen op tegen de inspanning en veranderingen die herstel leek te vereisen. Hoe snel en gemakkelijk vergaten we hoeveel tijd en energie we gestopt hadden in het op gang houden van onze verslaving. Hoe meer we echter met de derde stap vertrouwd raakten en deze gebruikten, des te minder ongemak en tegenzin we over deze stap en het gehele programma voelden.

Naarmate we het programma onvoorwaardelijk leerden te vertrouwen, gaven we er ons aan over. We wisten dat we altijd een keuze hadden gehad. We waren tot niets verplicht, maar kozen er zelf voor om vergaderingen bij te wonen. We waren erg dankbaar voor de gelegenheid om te herstellen toen we dit leerden zien als een geschenk voortgekomen uit de puinhoop van de verslaving. Gebed, meditatie, vergaderingen bijwonen, anderen opbellen en twaalfde stappen doen, waren allemaal duidelijke tekenen dat we actief bezig waren met de derde stap. Degenen onder ons die nu anderen sponsoren, moedigen hen aan hun programma uit te schrijven en regelmatig te evalueren om duidelijk te kunnen zien hoe ze hun leven aan het overgeven en ombuigen zijn. We moedigen hen ook aan zo specifiek mogelijk te zijn over de onderdelen van hun programma: van het aantal keer dat ze dagelijks bidden, of hoeveel meetings ze wekelijks bijwonen, tot hoeveel keer ze telefoneren met herstelgenoten.

Als onderdeel van onze voortdurende tiende stapinventaris, houden velen van ons een dagboek bij over hoe we ons elke dag toevertrouwen aan God. We gebruikten eenvoudige gebeden zoals 'Niet mijn, maar Uw wil geschiede', de slogan 'Laat Los En Heb Vertrouwen', en de woorden van de elfde stap: we bidden 'enkel om zijn wil jegens ons te doen kennen en om de kracht die uit te voeren.' We ontdekten dat hoe meer energie we steken in het zoeken naar spirituele dingen, des te meer we hen beginnen op te merken. In de loop van de tijd gingen we geloven dat de vruchten van herstel veel groter waren dan de prijs die we ervoor dienen te betalen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 4. Wij hebben van onszelf een diepgaande en onbevreesde morele inventaris opgemaakt.

4. Drempel tot zelfkennis

Sommigen onder ons hadden zoveel schrik bij het vooruitzicht onze gedachten en gedragingen te onderzoeken, dat we het opschuiven naar de vierde stap probeerden uit te stellen, te vertragen, of hoe dan ook te vermijden. Anderen deden hard hun best met de eerste drie stappen alleen, of met al de stappen behalve de vierde, te werken. Maar al snel realiseerden we dat we niet zomaar een stap kunnen overslaan zonder dat het programma aan kracht verliest.

We ondervonden dat het herstelproces het best werkt wanneer we het pad volgen dat gesuggereerd wordt door de twaalf stappen. Het is werkelijk nodig de vierde stap te voltooien om over te kunnen gaan naar stap vijf waarin we de juiste aard van onze misstappen toegeven, en dan verder te kunnen gaan naar stap zes en zeven om onze karaktergebreken te identificeren en te laten wegnemen. Het voltooien van onze morele inventaris is ook heel belangrijk om zorgvuldig en precies te kunnen zijn bij het opmaken van onze achtste staplijst en het goedmaken in de negende stap. Tegen de tijd dat we bij stap tien en het concept van een voortdurende persoonlijk inventaris aanbelden, ervaren we dat - zonder zorgvuldige aandacht aan de vierde stap - elke stap die erop volgt, erg verzwakt is,

Diepe schaamtegevoelens maakten velen onder ons onwillig om naar het verleden te kijken. We waren onszelf immers gaan beschouwen als gebrekkige mensen. En we waren bang dat, als we echt eerlijk naar onszelf zouden kijken, we zouden ontdekken inderdaad de vreselijke mensen te zijn die we gedacht hadden. Maar in feite hadden onze schaamtegevoelens en ons laag zelfbeeld de verslaving gevoed. Zolang we vasthielden aan negatieve overtuigingen over onszelf, gingen we door onszelf te straffen, waardoor we bleven hervallen. Zodra we onze weerstand begrepen en overwonnen, ervoerden we vrijheid van de slavernij van het verleden.

Stap vier gaf ons ook de gelegenheid het besluit ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God zoals wij Hem opvatten, eindelijk in praktijk te zetten. We leerden te handelen alsof we geloofden dat er voor ons gezorgd zou worden en voerden gewillig de specifieke taken uit die de stappen ons suggereerden. Door deze taken tot een goed einde te brengen, begon ons geloof en vertrouwen in onze Hogere Macht te groeien. En elke keer we aan het programma werkten, bleef dat groeien. Het woord 'diepgaand' waar deze stap het over heeft, hield in dat we tot het uiterste gingen om zowel onze plus- als minpunten te inventariseren. Het opsommen van minpunten was niet om ons te straffen, maar om de problemen die ons bleven achtervolgen, bloot te leggen. Alleen door onszelf in het gezicht te kijken en te aanvaarden zoals we waren, verkregen we de vrijheid en het vertrouwen dat nodig was om een andere en gezondere weg in te slaan. Eerlijkheid tegenover onszelf is fundamenteel voor het programma; zonder onszelf te leren kennen, is herstel echt niet mogelijk.

Tijdens het vierde stapproces moedigden onze sponsor en andere groepsleden ons aan zo specifiek, gedetailleerd en diepgaand mogelijk te zijn in het beschrijven van onze gedreven gedachten- en gedragspatronen. Ze hielden ons voor ogen dat het doel was om alle - tijdens de verslaving opgehoopte - mentale en emotionele last kwijt te geraken. Ons herstel hangt af van de bereidheid verantwoordelijkheid te nemen voor onze vroegere en huidige daden. Om van verslaving naar vrijheid en herstel te evolueren, was het noodzakelijk voorbij rationalisaties, stereotypes, de neiging om te minimaliseren, en de taal van ontkenning te gaan. In herstel konden we onszelf niet meer voor de gek houden met woorden! Hoewel sommige termen ons in het begin tegen de borst stuitten, leerden we ze toch te gebruiken om onze daden nauwkeurig te beschrijven. Bijvoorbeeld, wanneer sommigen onder ons terugkeken hoe we dwang en manipulatie hadden gebruikt om met anderen seks te kunnen hebben, gingen we iets heel belangrijks inzien: door bedreigingen, macht of fysieke kracht te gebruiken om mensen zover te krijgen dat ze seks met ons hebben, waren we eigenlijk datgene aan het doen wat verkrachting wordt genoemd. Meer nog: het was nodig het woord verkrachting daadwerkelijk te gebruiken om dit soort gedreven gedrag te benoemen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 4. Wij hebben van onszelf een diepgaande en onbevreesde morele inventaris opgemaakt.

Sommigen van ons dachten nog niet klaar te zijn voor stap vier, omdat we nog steeds vol angst zaten. We werden pas 'vrij van angst' toen we haar niet langer toelieten ons te besturen of ons te weerhouden te doen wat nodig was om te kunnen herstellen. Maar ook vrij van angst bleven we wroeging voelen voor wat we gedaan hadden. Vrij van angst was blijkbaar niet hetzelfde als vrij van pijn. Het was belangrijk situaties, die schaamte en schuld over vroegere daden konden triggeren, te vermijden. In het verleden hadden we dit soort gevoelens vermeden met seks; in herstel lieten we onszelf toe ze te ervaren, en dan verder te gaan. Stap vier vertelt ons dat onze angsten pas zullen afnemen nadat we een begin maken met het proces van inventarisatie, onze gevoelens ervaren, en verdergaan. Onze angsten verlieten ons eindelijk toen we in alle ernst aan deze stap begonnen te werken.

In het begin dachten we slechts klaar te zijn om deze stap uit te voeren wanneer we ons niet langer beperkt zouden voelen door het concept van een morele inventaris. Maar al snel begrepen we dat deze dag nooit zou komen. Onze angst bleef ons influisteren dat we aan een heel belangrijke taak gingen beginnen en dat we dit uiterst behoedzaam moesten doen. Perfectionisme was één van de belangrijkste struikelblokken tijdens het uitvoeren van deze stap. Velen bleken in het begin hetzelfde te denken: Als ik hard genoeg mijn best doe, kan ik een absoluut perfecte vierde stap voor mekaar krijgen. En terwijl we deze nog aan het schrijven waren, sprongen sommigen al vooruit naar de vijfde stap en dachten na over manieren hoe we het gingen aanpakken en hoe we hierop gingen beoordeeld worden. Uiteindelijk zagen we in dat deze gedachten een reeds moeilijke taak nog moeilijker maakten. Werken aan een vierde stap was niet meer dan dat: werken aan een vierde stap. Eender wat we tijdens het werken aan onze inventaris - opzettelijk of onopzettelijk - oversloegen, konden we aanpakken in later vierde stapwerk.

In het begin kwamen we in de verleiding om ieders inventaris behalve die van onszelf te maken, alsook om andermans gebreken te gebruiken als excuses voor ons eigen gedrag. Onze sponsor hielp dit probleem uit de weg te ruimen door erop te wijzen dat onze inventaris persoonlijk en individueel is. Met andere woorden, we dienen op onszelf te focussen in plaats van op onze partner, familieleden, werkgevers of op de samenleving in haar geheel. In het proces van het opmaken van een 'morele inventaris' beseften we dat we wel degelijk waarden hadden. Het schuldgevoel over vroegere daden hielp ons het gedrag dat in herstel niet meer door de beugel kon, te identificeren. We leerden wat wel en niet juist was voor ons en deze kennis hielp ons te bevrijden.

Niet alleen leerde deze stap ons dat we niet de vreselijke mensen waren die we dachten te zijn, maar hielp ons ook onze sterktes en pluspunten, plus de manieren waarop deze eigenschappen ons in herstel konden helpen, te identificeren. Zelfhaat was zeker één van de grootste minpunten die we in onze inventaris opnamen - naast de schaamte, zelfmedelijden en egocentrisme die onze verslaving zo kenmerkten. Maar we leerden ook onze creativiteit, inzet voor anderen, talenten en andere bekwaamheden, die zozeer deel uitmaken van een heel persoon, op te schrijven. We maakten er zaak van om tenminste één minpunt en één pluspunt per dag toe te voegen. Hierbij hielp het ons om aan het eind van de dag een herstelgenoot op te bellen en met hem of haar de gevoelens en emoties te bespreken die ons schrijven die dag losgemaakt had. Als integraal deel van ons programma en herstel biedt de vierde stap vele kansen om weer in voeling te komen met onze menselijke kwaliteiten - kwaliteiten die de meesten van ons uit het zicht verloren waren tijdens de actieve verslaving.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.

5. Van schaamte naar aanvaarding

Eigenlijk deden we al een stuk vijfde stapwerk tijdens het neerschrijven van onze 'diepgaande en onbevreesde morele inventaris', omdat we in dit proces tegenover God en onszelf de juiste aard van ons leven en misstappen toegaven. In feite bereidt elk van de voorgaande stappen ons voor om 'een ander mens' alles over onszelf en wat we gedaan hebben, te vertellen.

De meesten van ons hadden onszelf al zoveel jaren beschouwd als fundamenteel gebrekkige en beschamende personen. We bleven vasthouden aan de overtuiging dat we niet aanvaard zouden worden door wie echt te weten zouden komen wie we waren en wat we gedaan hadden. Telkens weer opnieuw hielden onze schaamtegevoelens ons voor dat we slechte mensen waren. Door ons gedreven gedrag geheim te houden, werd onze schaamte steeds intenser en hield ons afgescheiden van de mensen rondom ons. Toen we uiteindelijk dan toch 'de juiste aard van onze misstappen met anderen deelden', kregen we nieuwe inzichten over onszelf en onze daden: we ontdekten dat we in feite waardevolle mensen waren die - ten gevolge van de verslaving - schadelijke en groffe dingen tegenover onszelf en anderen hadden gedaan. We ervoeren zo'n vrijheid toen we onszelf eindelijk hoorden praten met anderen en onze langbewaarde geheimen met hen konden delen. De vijfde stap liet ons ervaren hoe het is als iemand, die al onze beschamende geheimen kent, op een positieve en bemoedigende manier reageert.

In herstel bleven we sterke schuldgevoelens over onze vroegere daden hebben, maar stap vijf motiveerde ons om verder te gaan dan het kijken naar onszelf als louter schaamtevolle en waardeloze mensen. Door de schuldgevoelens toe te laten, in plaats van ons door schaamte te laten verteren en verlammen, konden we duidelijker zien welke acties we dienden te ondernemen om vooruit te gaan in herstel. Zo leerden we dat we de verantwoordelijkheid voor onze daden dienden op te nemen en het weer goed dienden te maken bij hen die we hadden gekwetst; stap acht en negen zouden ons hierbij helpen. Toch konden we tijdens het werken met deze stap al een eerste keer onze schuldgevoelens aanpakken. We zagen in dat we een duidelijke keuze hadden: doorgaan onze schuldgevoelens te laten verworden tot verlamme schuldgevoelens, of leren hoe ze ons konden stimuleren tot kordate, helende actie.

In het kiezen van 'een ander mens' om naar onze vijfde stap te luisteren, richtten velen zich tot hen die deze stap zelf al hadden gedaan. Het voelde comfortabeler om deze stap te delen met hen die bewust waren van waar we doorgingen. We kozen hiervoor geen vrienden, familieleden of partners omdat we geen extra druk op hen wilden leggen, maar selecteerden mensen bij wie we ons bijzonder veilig voelden, van wie we voelden dat ze echt zouden luisteren naar onze inventaris - zonder oordelen, adviezen of vergeving te geven. Een vijfde stap is niet bedoeld als biecht. Het is immers onze eigen verantwoordelijkheid om onszelf te vergeven; en alles wat we hiervoor nodig hebben, is aanwezig in het twaalf stappenprogramma. We kozen onze sponsor of andere herstelgenoten die vertrouwd waren met onze eerste stap, om er deze stap mee te doen. Of we kozen geestelijken, deels vanwege de vertrouwelijke aard van het gebeuren. Ongeacht wie het was die we uitkozen, verzekerden we ons ervan dat hij of zij - vóóraler we ermee afspraken - begreep wat seksverslaving is. (De vijfde stap is géén geschikte tijd of plaats in het programma om anderen te informeren over het proces van seksverslaving.) Sommigen kozen twee personen om er de vijfde stap mee te doen: de eerste om naar ons te luisteren, de tweede om ons emotioneel te steunen. Anderen kozen verschillende mensen om er verschillende delen van de stap mee te doen, maar hielden dan toch in ons achterhoofd dat het doel bleef om de volledige vijfde stap met één persoon te doen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.

Het woord juiste is een sleutelconcept in deze stap. Het bleek ons niet vooruit te helpen vaag en algemeen te blijven bij het beschrijven van de aard van onze misstappen. Erop terugblikkend, herinneren we ons dat algemene uitspraken zoals 'Ik heb enkele vreselijke dingen gedaan in mijn actieve verslaving', alleen maar onze schaamtegevoelens versterkten. Het luchtte ons het meest op wanneer we - op een zo duidelijke en specifieke manier mogelijk - de juiste aard van onze misstappen beschreven. Bijvoorbeeld, in plaats van te zeggen: 'Ik heb mijn familie gekwetst', vertelden we de details van specifieke voorvallen die individuele leden van onze familie hadden gekwetst. Zo beschreef iemand de specifieke aard van zijn misstappen als volgt: 'Op een dag miste ik de schoolopvoering van mijn dochter omdat ik in een hotelkamer seks had. Mijn dochtertje zei me erna dat ze gekwetst en boos was dat ik haar weer in de steek had gelaten door niet te komen opdagen. Ik loog tegen haar en vertelde haar dat ik problemen met de auto had gehad. En voegde er geïrriteerd aan toe dat ze ondankbaar was en altijd teveel van mij verwachtte.'

Tijdens het voorbereiden van een vijfde stap zorgen we altijd voor een plaats die ons zo min mogelijk afleidt en voor meer dan voldoende tijd tijdens deze gelegenheid om met 'een ander mens' te praten. Sommigen bidden - zowel vóór als na de stap - met hen aan wie we onze misstappen toegegeven. Dit helpt ons meer te ontdekken over emotionele en spirituele intimiteit.

Naarmate we meer vertrouwd raakten met deze stap, leek hij niet langer zo'n enorme opdracht te zijn als we eerst gedacht hadden. Telkens we nu voelen dat een vijfde stap ons kan helpen in ons herstel, doen we er een zo snel mogelijk. Hierbij voelen we nooit de druk om hem 'perfect juist' te doen: het woord juist verwijst alleen naar de duidelijkheid in wat we vertellen. We ontwikkelen een diep vertrouwen dat - wanneer we deze stap eerlijk en bereidwillig zetten - hij ons steeds weer zal vooruit helpen. In het vertellen aan 'een ander mens' over onszelf en onze inzichten, ervaren we keer op keer een sterk gevoel van de aanwezigheid van een Hogere Macht: één van de vele spirituele ervaringen die het werken met de twaalf stappen op ons pad blijft brengen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen

6. Engagement om te veranderen

Het regelmatig werken met de eerste drie stappen hielp ons het primaire doel waarvoor we naar het programma gekomen waren, te bereiken: stoppen met gedreven seks. Toen ons leven weer beter hanteerbaar werd, konden we zien dat we nog andere veranderingen dienden door te voeren - veranderingen die het verwijderen van onze karaktergebreken zouden vereisen. Maar toch waren we weigerachtig om deze karaktergebreken op te geven omdat ze betrouwbare bronnen van troost voor ons waren geweest. Enkelen hadden zelfs gefunctioneerd als 'oude vrienden', die ons hielpen de pijnlijke realiteit, die we zolang hadden gekend, te overleven.

Toen we bij de zesde stap aanbelandden, waren de meesten van ons bang omdat we wisten hoe belangrijk hij was voor ons herstel. Deze angst was gedeeltelijk te wijten aan twijfels of onze karaktergebreken wel zouden - of zelfs konden - weggenomen worden. De meesten van ons hadden immers zoveel malen geprobeerd om van deze karaktergebreken - in het bijzonder de verslaving - af te geraken, maar mislukten keer op keer. We lieten deze angsten en twijfels echter niet toe ons af te houden te werken met deze stap, die een krachtige nieuwe bron van inzicht en hulp werd. Stap zes hielp ons inzien dat we niet de totale verantwoordelijkheid voor het wegnemen van onze karaktergebreken op onze schouders moesten nemen. Ook dat 'volkomen bereid zijn' niet noodzakelijk superblij of enthousiast, maar eerder gewillig zijn, betekent. In het licht van de Eén Dag Per Keer-filosofie die zo belangrijk is voor het programma en ons herstel, dienden we slechts zo 'volkomen bereid' te zijn als we per vierentwintig uur konden. Anders gezegd hebben we elke dag opnieuw de gelegenheid een bewust besluit te nemen zo bereid mogelijk te zijn gedurende die dag. We ervoeren dat wanneer we werkelijk bereidwillig waren, God onze karaktergebreken wegnam. De zesde stap hielp ons - op dagelijkse basis - voor onszelf te besluiten dat we klaar waren bevrijd te worden van onze lasten en zelfopgelegde beperkingen.

De meesten van ons waren realistisch en eerlijk omtrent onze weerstand tot verandering. In ons vroege herstel probeerden we tijd en rekbaarheid te kopen met uitspraken als: 'Ik ben nog niet klaar om dit op te geven, maar ik zal bidden voor de bereidheid om het te doen.' Naarmate ons vertrouwen in het programma en onze Hogere Macht toenam, raakten we meer en meer geïnteresseerd oude gewoontes te veranderen en onze karaktergebreken te laten wegnemen. We waren nog steeds bang om te veranderen, maar herstel maakte ons bewust van het dramatische verschil tussen de kortetermijn-pijn van oude en schadelijke gewoontes te veranderen en de uithollende langetermijn-pijn van aan deze gewoontes vast te houden. Terugblikkend beschrijven velen van ons dit verschil als volgt: oude en schadelijke gewoontes veranderen is als een hopeloos geïnficeerde tand laten wegnemen. Natuurlijk is het pijnlijk om een tand te laten trekken, maar eigenlijk is het vooral het vooruitzicht dat de meeste mensen zoveel vrees aanjaagt. Op lange termijn echter, zal het niet laten wegnemen van een hopeloos verrotte tand, bijna zeker resulteren in aanslepende pijn, verdere infectie, complicaties en – onvermijdelijk - nog méér pijn.

Sommigen onder ons hebben volstrekt geen idee hoe of waarom onze verslaving zich ontwikkelde, noch hoe onze karaktergebreken weggenomen werden. Maar we laten onszelf niet toe tijd te verspillen met hierover te piekeren. Wanneer nieuwkomers ons vragen waarom we niet méér interesse hebben in de oorzaken van onze verslaving of in de details van hoe het programma werkt, geven sommigen van ons de volgende analogie als verklaring: om je voordeel te doen met contactlenzen, hoef je niet alle factoren die bijdragen tot je gezichtsproblemen te begrijpen, noch hoe je contactlenzen precies gemaakt worden. Op een gelijkaardige manier hoeven we noch de oorzaken van onze verslaving, noch hoe het programma precies werkt, te begrijpen, teneinde van het programma de beoogde resultaten te bekomen. We weten dat het wel degelijk werkt. We hebben het zien werken en de werking ervaren in ons leven. Zo ervoeren we bijvoorbeeld talrijke positieve veranderingen in ons leven, door onze verwaandheid te laten wegnemen, en dit karaktergebrek te vervangen door gevoelens van echte eigenwaarde. Deze 'transformatie' was niet gewoon een anders-benoemen van oud gedrag teneinde het te kunnen rechtvaardigen, maar het gevolg van een verandering in gedrag.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen

Eén van de krachtigste en meest verlammeende karaktergebreken die velen onder ons dienden te laten wegnemen, was de neiging de wereld verantwoordelijk te stellen voor ons ongeluk of onze verslaving. We konden de verantwoordelijkheid over ons leven terugvorderen toen we ophielden negatieve, neerhalende boodschappen in ons hoofd toe te laten en bewust affirmeerden dat we daadwerkelijk konden veranderen, en met onze bereidheid en Gods hulp zouden veranderen. Ook al is het proces om ons gedrag te veranderen heel moeilijk, al doende leerden we dat het toch veel gemakkelijker, natuurlijker en doenbaarder is dan de wereld rondom ons proberen te veranderen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen

7. Vragen om genade

Toen we net in het programma kwamen, associeerden velen onder ons het begrip nederigheid met vernedering. Het herstelproces leerde ons echter dat nederigheid niets te maken heeft met vernedering of zelfafkeuring, maar alles met eerlijkheid tegenover onszelf, bescheidenheid, sereniteit, mentale vrede, openheid en de bereidheid om te leren. Gaandeweg begrepen we - sommigen van ons voor het eerst in ons leven - het verschil tussen arrogantie en een gezonde vorm van trots. Ook begrepen we dat als wij bereid waren ons deel te doen - deelnemen aan vergaderingen, telefoneren, bidden en mediteren - God de dingen zou doen die wij niet konden doen. Twaalf stappen en twaalf tradities beschrijft treffend de nederigheid die we ontwikkelen door met het programma te werken: "Het betekent de eerlijke erkenning van wie en wat we werkelijk zijn; met een eerlijke poging om te worden zoals we zouden kunnen zijn" (p.39).

Net zoals de derde stap leert God te vragen onze machteloosheid weg te nemen, leert de zevende stap God te vragen onze tekortkomingen weg te nemen. Door met deze stap te werken, gingen we inzien dat we niet langer de beperkingen van het verleden dienden te aanvaarden, noch perfectie dienden te bereiken in het heden of de toekomst. Het voltooien van onze inventaris in de vierde stap en het toegeven van onze misstappen in de vijfde stap, hielp ons nederiger te worden - en daardoor ontvankelijker voor nieuwe gedachten en houdingen. Als resultaat van onze nieuwe openheid en bereidheid leerden we wat nodig was om te herstellen en hoe we onze persoonlijke sterke punten konden bewust worden en gebruiken. In herstel lieten we onszelf niet meer toe in extremen te denken - waardoor we eindelijk in staat waren de valkuilen van schaamte en opgeblazenheid te vermijden, die ons zolang blind hadden gehouden voor zowel problemen als oplossingen.

God vragen om onze tekortkomingen weg te nemen, is op zich al een uiting van nederigheid. In plaats van Hem uit te dagen of dingen te eisen, zoals we in het verleden misschien gedaan hadden, vroegen we hem enkel om hulp. De essentie van het zevende stapproces is samenwerking met God, waarbij het belangrijkste deel is dat we zelf de eerste stap zetten. In plaats van bezig te zijn met of en hoe God onze tekortkomingen zou wegnemen, was het belangrijk te focussen op of wij Hem wel werkelijk vroegen ze weg te nemen en hoe we dat deden. Deze verschuiving naar een meer positieve en productieve focus bekwamen we door vragen als deze te stellen: Zoek ik de wijsheid van andere herstellende verslaafden? Hou ik mijn oren werkelijk open op vergaderingen en pas ik het groepsgeweten toe in mijn leven? Een manier om God te vragen onze tekortkomingen weg te nemen, was door andere groepsleden te vragen ons te vertellen hoe zij ons herstel zagen evolueren. Sommigen van hen zagen inderdaad veranderingen in ons waarvan we ons nog niet bewust waren geweest. Telkens de mensen in onze groep ons aanmoedigden wanneer we ons denken en gedrag veranderden, ervaarden we de zevende stap in actie.

Het wegnemen van onze tekortkomingen was geen losstaand feit, maar een proces waar we aan moeten deelnemen, zonder het proberen te controleren. Net zoals onze verslaving zich niet in een oogwenk ontwikkeld had, verdwenen onze tekortkomingen ook niet meteen. Tijdens dit proces waren we dikwijls ongeduldig omdat we wilden dat God de dingen deed op ons tempo, maar al gaandeweg leerden we te bidden voor begrip en aanvaarding van wat ons wel of niet toeviel en voor de wijsheid wat wij konden doen om het proces te vergemakkelijken.

We leerden dat we God niet konden vragen om onze verslavingsneigingen weg te nemen indien we bleven doorgaan onszelf in verslavende omstandigheden te steken (zoals tijd doorbrengen in pornowinkels of mensen opzoeken, waarmee we vroeger onderuit gegaan waren). We kregen van onze sponsor te horen dat als we een slip wilden vermijden, we dienden 'weg te blijven van slipperige plaatsen'. Anderszijds leerden we ook dat we niet passief konden blijven stilzitten, achterover leunen, en wachten tot God alles voor ons zou oplossen.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen

In de loop van de tijd en met onze bereidheid, stuurde God ons de hulp die we nodig hadden door middel van hoopvolle en bemoedigende woorden van herstelgenoten en ook door de inzichten die we verwierven door meditatie. Het duurde niet lang eer we in staat waren dingen te doen die we vroeger als onmogelijk hadden beschouwd. Door dit succes te proeven en een bestuurbaarder leven te leiden, ervoeren we krachtige veranderingen in ons denken en handelen: onze gevoelens van woede namen af; we voelden niet langer de behoefte over anderen te oordelen; en we werden geduldiger en toleranter. We konden deze veranderingen in andere groepsleden opmerken - en zij in ons. Doordat de wonderlijke mensen in onze groep werkelijk om ons gaven, kwamen we tot de conclusie dat we tenslotte misschien toch waardevolle en beminnswaardige mensen waren. AA vermeldt deze belofte in het Big Book: 'Het gevoel van nutteloosheid en zelfbeklag zal verdwijnen. We zullen onze aandacht voor eigenbelang verliezen en die voor onze medemensen zal groeien. Onze zelfzucht zal verdwijnen. Onze hele houding tegenover het leven en onze kijk daarop zullen veranderen. Angst voor mensen en voor maatschappelijke onzekerheid vallen weg. Gevoelsmatig zullen we weten hoe we moeten handelen in omstandigheden die ons vroeger in verwarring brachten. Plotseling beseffen wij dat God voor ons dingen doet die wij voor onszelf niet hebben kunnen doen' (p. 129).

Dagelijks bidden we om onze tekortkomingen weg te laten nemen. We herinneren de zevende stap in onze gebeden en mediteren voor inzicht hoe we het groeiproces kunnen blijven vergemakkelijken. We bidden ook voor geduld. Het Big Book van AA suggereert het volgende gebed: 'Mijn Schepper, ik ben nu bereid mij helemaal aan U te geven, goed en slecht. Ik bid U mij te verlossen van al mijn tekortkomingen die mij belemmeren U en mijn medemensen te dienen. Schenk mij sterkte om vanaf dit ogenblik uw weg te bewandelen. Amen' (p. 120).

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.

8. Het einde van ons isolement

Toen we nog volop in de verslaving zaten, ontkenden de meesten van ons verbeterd dat we met ons gedrag anderen zouden kwetsen. We hadden ofwel niet de minste notie dat we anderen kwetsten, ofwel onze misstappen gerechtvaardigd of genegeerd door rationalisaties of regelrechte oneerlijkheid. Degenen onder ons die het wel erkenden, beloofden dat we weldra alles zouden goedmaken door een of andere 'buitengewone daad'. Ondanks het feit dat we zelden of nooit toekwamen aan een dergelijke daad van berouw, bleven we maar doorgaan met de verslaving. Tegen de tijd dat we in het programma terechtwamen, waren de meesten van ons zo gebrand om komaf te maken met onze schaamte en schuld dat we het onmiddellijk wilden goedmaken bij allen die we ooit gekwetst hadden. Nu begrijpen we echter dat we onszelf en anderen meer kwaad dan goed gedaan zouden hebben wanneer we het halsoverkop hadden proberen goed te maken vooraleer we de eerste zeven stappen gedaan hadden. Deze stappen hielpen ons inzien dat de beste en meest geschikte manier om het weer goed te maken, breken met de verslaving was.

Door onze ervaring met de vierde stap besloten we dat het belangrijk was om deze lijst van allen die wij hadden gekwetst, neer te schrijven. De vierde stap had ons geleerd dat het geschreven woord soms krachtiger en echter is dan gedachten, die gemakkelijk de dingen kunnen vermijden of minimaliseren. In het afwegen van wie op onze lijst moest komen, zochten en kregen we hulp vanuit verschillende hoeken: onze sponsor, andere groepsleden, personen aan wie we onze meest recente vijfde stap hadden verteld, en mensen die ons verhaal kenden. In het begin worstelden de meesten van ons met deze lijst: sommige mensen wilden we weglaten omdat we te beschaamd waren om hen onder ogen te komen, anderen omdat we niet zagen hoe we het bij hen in 's hemelsnaam zouden kunnen goedmaken. We geraakten door deze moeilijkheden heen door twee nuttige slogans te gebruiken: Het Belangrijkste Eerst hielp ons door te bijten en een begin te maken met de lijst, waarna we Hou Het Eenvoudig voor ogen hielden om niet overweldigd te geraken door de impact van deze belangrijke taak.

Deze lijst was niet compleet tot we er onze eigen naam aan toevoegden. In vele gevallen had de verslaving onszelf zelfs dieper gekwetst dan anderen. Ongeacht of anderen betrokken waren geweest bij onze schuifpartijen of niet, ze waren schadelijk geweest op emotioneel, spiritueel en fysiek vlak voor onszelf. Kappen met de verslaving en een begin maken met het herstelproces was hoe we het konden goedmaken met onszelf. We dienden te werken aan onszelf vooraleer we zelfs maar een begin konden maken te werken aan de relaties met anderen.

Een van de moeilijkste taken in herstel is leren onszelf te vergeven en van onszelf te houden. Door dingen te doen die onze waarden geweld aandeden, hadden we onszelf diep gekwetst. Hoewel ons seksuele gedrag er leek op te wijzen dat we geen morele of ethische waarden hadden, bewezen de intense schuldgevoelens die erop volgden het tegendeel. Onze gevoelens van onbehagen vertelden dat we in conflict waren met wat we wisten wat goed was voor ons. Degenen onder ons die seks hadden met getrouwde personen, probeerden onszelf wijs te maken dat dit hún probleem was en niet het onze. Toch wisten we in ons hart dat, wanneer we bewust deelnamen aan iets waarvan we wisten dat het verkeerd was, het ook ons probleem was. Degenen onder ons die ons lichaam prostitueerden, wilden wanhopig geloven dat we controle en macht hadden, maar de pijn en machteloosheid die we hierbij voelden, vertelden ons het tegendeel. Gaandeweg beseften we dat elke daad die de basiswaardigheid van onszelf en anderen geweld aandeed, thuishoorde op onze lijst.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.

Langzaam begonnen we te zien dat we op het gebied van relaties mensen van uitersten waren geweest. We probeerden anderen te besturen en te domineren, ofwel waren we overdreven - soms ziekelijk - afhankelijk van hen. Tijdens onze actieve verslaving gebruikten velen onder ons andere mensen om ons gedrag te rechtvaardigen en/of verder te zetten en om de puinhoop die overbleef te helpen opruimen. Het was alsof we wilden gezien worden als goden, maar verzorgd worden als kinderen. Op alle gebieden waar we met andere mensen in contact kwamen, richtte onze gedrevenheid veel schade aan. Op het vlak van geld en onze verslaving bijvoorbeeld, gingen sommigen onder ons roekeloos om met andermans bezittingen, of maakten misbruik van hun vrijgevigheid; sommigen waren oneerlijk met anderen teneinde er materieel op vooruit te gaan; sommigen gebruikten geld dat niet van ons was of dat opzij was gezet met een andere bedoeling, om porno of seks mee te kopen; sommigen stalen geld. Maar ongeacht of we andermans geld misbruikten, verdoezelden, afluisden, of werkelijk stalen, het kwam telkens neer op het volgende: we probeerden met geld en met de dingen die we met geld dachten te kunnen kopen, de leegte te vullen die ons zoveel pijn deed.

Naast het kwetsen van mensen door de dingen die we deden, deden we dat ook door bepaalde dingen niet te doen. Zo kwetsten we bijvoorbeeld de mensen rondom ons door onze engagementen niet na te komen en door er niet voor hen te zijn op momenten dat het duidelijk onze verantwoordelijkheid was. Stap acht bood ons een gelegenheid om de dingen die we verwaarloosd hadden te doen voor en met andere mensen op een rijtje te zetten. We waren fysiek en emotioneel niet aanwezig geweest om de zo belangrijke uitingen van liefde en meevoelen en woorden van steun en bemoediging te geven aan hen om wie we gaven.

Ons trotse ego was een krachtig obstakel voor het achtste stapproces. De meesten van ons waren gewend geraakt om vast te houden aan onze grieven en wrokgevoelens. In het begin stelden sommigen onder ons dat we het bij anderen zouden goedmaken alleen wanneer degenen die ons hadden gekwetst, het zouden goedmaken bij ons. Al snel beseften we echter dat we ons deze luxe qua tijd of proces niet konden veroorloven; dat we, als verlaafden, geen 'spirituele zelfmoord' konden riskeren door vast te houden aan de negatieve energie die aan wrok en zelfrechtvaardiging kleeft. We hadden gewoonweg te veel te verliezen. Negatieve energie kan immers de kwetsbaarheid en eerlijkheid - die van zo'n vitaal belang zijn om te herstellen - volledig vernietigen. Stap acht bereidde ons voor om nederig te zijn in onze interacties met anderen en met onszelf.

In de loop van de tijd begonnen we parallellen te ontdekken tussen verslaving en wrokgevoelens. Een belangrijk onderdeel in het groeiproces tot verandering is het onderzoeken hoe we gehandeld hebben in relaties. Het terug overlopen van de vierde stap illustreerde hoe onze tekortkomingen hadden bijgedragen tot de pijnlijke en verlamme relatieconflicten die velen van ons ervaren hadden. Herstel weerhield ons niet om kwaad te worden in onze relaties, maar toonde dat we het ons niet langer konden veroorloven gevoelens van kwaadheid onopgelost te laten en te laten verzieken tot wrok en het daaruitvloeiende isolement. In herstel leerden we onze kwaadheid te uiten op gezonde manieren, en ze dan los te laten.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 9: We hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedge maakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou krenken

9. Het herstellen van relaties

Nadat we een lijst hadden opgemaakt van alle mensen die we gekwetst hadden en bereid werden het bij hen allen weer goed te maken, gingen we ervoor. Eerst dienden de meesten van ons echter de confrontatie aan te gaan met de diepe angst dat anderen ons als zwak zouden beschouwen als we het zouden komen goedmaken. We geraakten over dit obstakel naar herstel heen door ons eraan te herinneren dat we het willen goedmaken om onze groei en herstel te versterken, niet om goedkeuring, bewondering of sympathie van anderen te krijgen. We werken met stap negen om onszelf te leren vergeven, niet om anderen zover te krijgen dat ze ons vergeven.

Meestal waren we zelf onze ergste critici geweest, waardoor we erg verrast waren toen bleek dat vele mensen ons al hadden vergeven lang voordat we klaar waren onszelf te vergeven. Om echt te herstellen, dienden we onze schaamte- en schuldgevoelens over het verleden los te laten en te leren in het hier en nu te leven. Het was onze primaire verantwoordelijkheid een oprechte inspanning te leveren het weer goed te maken bij hen die we gekwetst hadden. Al doende kwamen we tot het inzicht dat deze oprechte inspanning heel weinig te doen had met de manier waarop mensen er al dan niet op reageerden. We kunnen het ons niet veroorloven ons herstel aan te passen aan de meningen of reacties van andere mensen. De inspanning op zich om uit te reiken en het weer goed te maken, verlost ons van onze schaamtegevoelens en bracht tevens nieuwe spirituele groeikansen.

Ervaring leerde ons dat het doorgaans best is om het rechtstreeks - van persoon tot persoon - weer goed te maken bij hen die we gekwetst hebben. Hierbij is het belangrijk zo specifiek en correct mogelijk te zijn. Bijvoorbeeld, als iemand van ons geld gestolen had van een ander, dan hield het weer goedmaken in om de exacte som terug te betalen. Ook wanneer onze misstappen niet materieel van aard zijn - en dat geldt voor de meeste - blijft specifiek en correct zijn belangrijk in het proces van het weer goedmaken. In sommige gevallen was dit echter onmogelijk. Zo hadden we simpelweg niet genoeg uren in een dag om onze kinderen terug te betalen voor de tijd die we door de verslaving niet met hen doorgebracht hadden. Op dezelfde manier waren we ook niet in staat onze naasten terug te betalen voor de pijn en het leed die ze verduurd hadden door zich over ons zorgen te maken. In dergelijke gevallen deden we eenvoudigweg wat we konden om het gedrag, dat deze mensen had gekwetst, te stoppen. Het veranderen van ons gedrag was het krachtigste dat we konden doen om het weer goed te maken.

De negende stap schrijft geen strenge regels of richtlijnen voor om het weer goed te maken. We dienen er echter goed op te letten dit niet te misbruiken als een aanmoediging tot een nonchalante of niet-consequente aanpak. De zinsnede 'waar mogelijk' in deze stap is geen vergoelijking om te vermijden het weer goed te maken telkens wanneer het ons slecht uitkomt of moeilijk is. Door meditatie en de hulp van sponsor en groep zagen we in dat '...waar mogelijk...' inhoudt dat - wanneer we met mensen zijn die we gekwetst hebben en de kans hebben het weer goed te maken - er moeten voor gaan. Toen we alert en open werden voor dergelijke gelegenheden, kwamen ze zonder moeite en spontaan op ons pad.

Sommige van hen die we gekwetst hadden, kenden we niet; anderen wisten we niet wonen; en nog anderen waren overleden tegen de tijd dat we bereid waren het bij hen goed te maken. Wanneer er echt geen mogelijkheid was het rechtstreeks bij bepaalde mensen goed te maken, deden we het nauwgezet op symbolische manieren: door bijvoorbeeld een bijdrage aan een liefdadigheidsproject te geven, een gepast gebed te bidden, of een brief te schrijven. Deze brieven werden natuurlijk nooit opgestuurd, maar het feit bereid te zijn het goed te maken, is op zich altijd waardevol om onszelf te leren vergeven.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 9: We hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgemaakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou krenken

Toen we hen die we gekwetst hadden, gingen opzoeken om het weer goed te maken - in het bijzonder diegenen die nog steeds leden onder de gevolgen van ons gedrag - dienden we geduld en begrip te oefenen in het omgaan met hun reacties en antwoorden. In geen geval stonden we hen toe ons te misbruiken. De lengte en de kwaliteit van onze soberheid was meerzeggend dan eender welke woorden, wat zeker merkbaar was voor hen die ons goed kenden. Natuurlijk stonden we er weigerachtig tegenover om een aantal van deze mensen te moeten opzoeken, en velen onder hen voelden zich ongemakkelijk bij de gedachte dat wij het wilden komen goedmaken. Sommige mensen probeerden zelfs de gevolgen van ons gedrag weg te wuiven door dingen te zeggen als: 'Ach, zand erover, het was toch helemaal niet zo erg.' Wanneer men ons probeerde te ontmoedigen of af te brengen van onze stap, vroegen we hen beleefd naar ons te luisteren en legden dan uit dat het - naast de veranderingen in ons gedrag - heel belangrijk voor ons herstel was onszelf op eerlijke en verantwoordelijke wijze bezig te horen.

Elk van ons is wel op een bepaald moment oprecht bezorgd geweest of het goedmaken bij een bepaalde persoon, hem of haar niet nog meer zou kwetsen. De tweede helft van de negende stap wijst er inderdaad op dat dit kan gebeuren. Andere mensen in het programma boden ons een helpende hand om inzicht te krijgen bij welke mensen in ons leven we het rechtstreeks en van persoon tot persoon konden goedmaken, en bij wie we het beter onrechtstreeks konden aanpakken. We snapten al gauw dat het waarschijnlijk geen goed idee was om het rechtstreeks goed te maken bij iemand met wiens partner we seks hadden gehad. Of om aan ex-partners te vertellen dat onze relaties met hen helemaal niet waren wat ze gedacht hadden, hetgeen hen waarschijnlijk nog meer zou kwetsen. In dergelijke delicate gevallen was de beste manier om het weer goed te maken, simpelweg het stoppen met de verslaving. We gingen inzien dat het veranderen van de manier waarop we handelen in onze relaties, een andere krachtige manier is om aan de stappen te werken.

Telkens we niet zeker waren of het rechtstreeks goed maken een persoon nog meer zou kwetsen, deelden we de negende stap in in drie delen. Vooreerst schreven we een brief naar die persoon waarin we zeiden te beseffen dat we hem/haar pijn hadden gedaan en inspanningen aan het doen waren om ons gedrag te veranderen en onszelf te verbeteren. We vermeldten hierbij niets over onze verslaving, maar vroegen enkel of we konden afspreken om het bij hem/haar goed te maken. Vervolgens belden we de persoon op met de vraag of hij/zij bereid was zijn/haar reactie op onze brief te delen. Indien niet, drongen we niet verder aan. Maar indien de ander daarvoor open stond en met ons wilde afspreken, selecteerden we een neutrale ontmoetingsplaats - een plaats die geen gevoelens van schaamte zou oproepen of ons zou kunnen verleiden terug te gaan slippen. (De diepgaande bewustwording die we hadden over onze machteloosheid en de eerste stap hielp ons uiterst voorzichtig te zijn ons niet in triggerende situaties te brengen.) Tijdens deze ontmoeting en het aanbieden van onze verontschuldiging, voelden we of het ok was om over onze verslaving te vertellen, maar dan alleen op een heel algemene manier.

Ongeacht hoe we het goedmaakten bij hen die we gekwetst hadden, we probeerden altijd te focussen op ons herstel in plaats van op de details van de verslaving. Wanneer onze focus juist gericht blijft, zijn we minder geneigd onszelf te beschamen of de persoon met wie we deze stap zetten, te overweldigen. Met stap zeven in het achterhoofd vragen we onze Hogere Macht steeds onze opgeblazenheid te verwijderen vóór we een negende stap aanvatten. We voelen niet langer de behoefte om de alwetende 'perfecte persoon' te spelen, maar maken we het weer goed op een eenvoudige, stille en nederige wijze. We proberen de dingen altijd zo eenvoudig mogelijk te houden. Voorafgaand aan welke negende stap dan ook, bidden we voor kracht en kennis van Gods wil. Op deze manier ervaren we elke keer nieuwe vrijheid en verdere verlichting van de last van schaamte- en schuldgevoelens.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 10. Wij zijn doorgedaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren, hebben wij dat meteen toegegeven.

10. Het onderhouden van de groei

In het begin zagen we het programma als een plek waar we veilig waren voor de gevolgen van de verslaving. Maar door op regelmatige basis met stap één tot negen aan de slag te gaan, konden we een flink deel van de negatieve gedachten en houdingen die resteerden van onze verslaving, aanpakken en oplossen. Naarmate we meer gegrond raakten in herstel en minder belast waren door schaamte, schuld en pijnlijke herinneringen, hoopten sommigen van ons dat er zelfs een moment zou komen dat we niet langer met het programma moesten werken. Maar zo werkt het programma niet: om herstel - en alles wat we erdoor verworven hebben - te onderhouden, moeten we ermee blijven werken.

Naarmate ons herstel vorderde, stelden we sommige objectieven voor onszelf bij. Anders gezegd waren sommige gedragingen, die we in het begin van herstel aanvaardbaar vonden, dat later niet meer. Als respons op onze voortdurende groei, stelden we steeds opnieuw onze inventaris en ijkpunten (of grenzen), die ons hielpen aanvaardbaar en onaanvaardbaar gedrag scherp te stellen, bij. Door ons aan te moedigen op regelmatige basis een 'spirituele opruimbeurt' te houden, stimuleert de tiende stap ons om een gezonde relatie met onszelf te onderhouden. Samen met stap acht en negen helpt hij de fouten die we gemaakt hebben, te erkennen en schuldgevoelens te ontkrachten vooraleer ze ons verzieken.

Met stap vier als leidraad wisten we te weerstaan om ons in te laten met andermans inventaris. Elk van ons leerde te focussen op onze eigen inventaris en herstel. Ook gingen we sneller signalen van ongeduld en zelfrechtvaardiging in gedachten en houdingen herkennen. In de loop van de tijd voegden we aan onze inventaris die dingen toe waarover we ons goed voelden. Aan het eind van elke dag overliepen we zorgvuldig de positieve manieren waarop we met de stappen hadden gewerkt en hoe we concreet 'al deze beginselen bij ons doen en laten toegepast hadden'. Velen onder ons vonden het handig onze gevoelens en gedachten hierover op te schrijven. Ook nu nog blijven sommigen onder ons dagboeken bijhouden om het proces en de groei van ons herstel te volgen. Het overlopen van deze geschreven indrukken geeft ons een extra mogelijkheid om te zien hoe we waren in het verleden, hoe we nu zijn, en hoe we veranderd zijn.

Maar zelfs in herstel is niemand perfect. Ongeacht hoe lang we in het programma zijn of hoeveel tekortkomingen verwijderd zijn geworden, we blijven fouten maken. En dat blijft zo. Zo zie je dat de tiende stap schrijft 'wanneer we fout waren', en niet als we fout waren. Het programma is gebaseerd op onze bereidheid om te veranderen en onze oprechte inspanningen om vooruit te gaan; niet op dwangmatige acties om morele perfectie te bereiken. Natuurlijk hebben we in onze actieve verslaving veel misstappen begaan, maar waren toen veel te gedreven om ze op te merken, of zo vervuld van schuld dat we ze - noch aan onszelf, noch aan een ander - konden toegeven. We weten nu dat onopgeloste schuldgevoelens een krachtige, negatieve impact hebben op ons denken en doen. De periodes dat we overladen waren met schuldgevoelens, hebben bijna steevast geleid tot seksuele schuifpartijen. In herstel motiveerden deze schuldgevoelens ons echter tot kordate actie: we zochten anderen op, gaven onze misstappen aan hen toe, vergaven onszelf, en lieten de schuldgevoelens los. Toen we werkelijk begrepen dat het opkroppen van schuldgevoelens ons alleen maar dreef naar schaamte, isolement en zelfmedelijden, leerden we er meteen komaf mee te maken.

'Wees Trouw Aan Jezelf' is een bijzonder handige slogan in het tiende stapwerk. We herinneren ons er dikwijls aan dat de tiende stap schrijft 'wanneer we fout waren', niet wanneer we door iemand betrappt en geconfronteerd werden. In herstel leerden we onze misstappen toegeven, zelfs wanneer we er zeker van waren dat anderen ze nooit zouden te weten komen. Eerst gaven we onze fouten toe aan onszelf en onze Hogere Macht, daarna maakten we het weer goed volgens de richtlijnen van stap acht en negen. De wijze waarop en wanneer we fouten hadden gemaakt of ons ongepast hadden gedragen, leerden we te herkennen en begrijpen, maar we probeerden onze daden niet langer te rationaliseren. 'Wanneer we fout waren', betekent niet dat we verantwoordelijkheid moeten nemen of een schuldbekentenis moeten afleggen voor alle problemen in de wereld: we richten onze inventaris op ons huidige gedrag.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

Stap 10. Wij zijn doorgedaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren, hebben wij dat meteen toegegeven.

Stap tien suggereert alleen maar dat we onze misstappen toegeven - niet om ervoor gestraft te worden, door onszelf of anderen. Het spreekt vanzelf dat het toegeven van onze fouten een essentieel onderdeel is van eerlijk te zijn met onszelf. We gingen inzien dat de woorden 'meteen toegegeven' niet persé inhielden dat we dat aan een ander persoon moesten doen. Van zodra we het tegenover onszelf toegaven, ervoerden we de vrijheid om de twaalf stappen te gebruiken als een leidraad voor doelgerichte actie. De meesten onder ons ervaren dat, wanneer we onze fouten ook kunnen toegeven aan een ander, dit helpt om nederig te blijven. Het helpt ons ook een realistisch beeld te bewaren over onze relaties met anderen. Hoewel we erop letten de impact van onze daden niet te minimaliseren, waken we er zorgvuldig over niet te belanden in het waanidee werkelijke macht over anderen te hebben. In het toegeven van onze misstappen aan een ander, voelen we dat het altijd verstandig is om het eenvoudig te houden. In plaats van lange en complexe verklaringen voor ons gedrag te zoeken, is het veel doeltreffender om eenvoudig en rechtuit te zijn als volgt: 'Ik heb verkeerd gehandeld; ik heb een fout gemaakt. Ik wil zeggen dat het me spijt; ik wil alles doen wat ik kan om ervoor te zorgen dat ik zo iets nooit meer zal doen.'

Velen onder ons ervaren dat het, naast de inventaris aan het einde van de dag, ook helpt om 'plaatsgebonden' inventarisjes te houden doorheen de dag. Het dagelijks opmaken van een inventaris, en het daaraan koppelen van doelgerichte actie, helpt ons gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid om te vormen naar een groeiend gevoel van dankbaarheid.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 11: We hebben ernaar gestreefd door gebed en meditatie ons bewuste contact met God – zoals wij hem opvatten – te verbeteren, biddend om zijn wil jegens ons te doen kennen en om de kracht die uit te voeren

11. Spirituele intimiteit met God

Ons programma is spiritueel van aard, maar hoe we spiritualiteit definiëren is volledig aan ons. Velen onder ons realiseerden voor het eerst dat we een hechtere relatie met onze Hogere Macht wilden, toen we leerden bidden en mediteren tijdens het proces van het werken met de tweede en derde stap. We gingen inzien dat gebed en meditatie geen doelen op zich zijn, maar doeltreffende manieren om tot een hechte relatie met God te komen. We ervaren dat de elfde stap ons helpt een vervullende spirituele relatie met de God van ons begrip te ontwikkelen.

Wanneer we de twaalf stappen erbij nemen, zien we dat verslaving alleen maar vermeld wordt in de eerste stap, terwijl naar God gerefereerd wordt in de tweede, derde, vijfde, zesde, zevende, elfde en twaalfde stap. Het concept God is inderdaad heel belangrijk voor herstel en leidt tot vele kansen voor zielsonderzoek en discussie. Tijdens onze actieve verslaving zagen sommigen God als een object van angst, sommigen als een ontzagwekkende macht waarop we beroep konden doen in tijden van crisis, sommigen als een afstandelijke en onverschillige figuur. Maar los van deze percepties vroegen we ons af wat voor God ons kon toestaan te leven met de verschrikking van verslaving. In herstel begon het verlangen te ontkiemen om een relatie te hebben met God - niet als vijand, maar als vertrouwenspersoon die ons zou kunnen bemoedigen en begeleiden tijdens ons verdere leven. Na een tijdje in herstel werd ons gebed tot God spontaner en konden we vrijer en opener praten. In feite leerden we met God te praten op een vergelijkbare manier als met de mensen in onze groep.

In het verleden hadden sommigen onder ons het nut van bidden volledig ontkend of op één of andere manier betwijfeld. Maar 'Twaalf Stappen en Twaalf Tradities' herinnert ons eraan 'dat de enige spotters met gebed diegenen zijn die het nooit echt geprobeerd hebben' (p. 97). In het begin dachten sommigen onder ons dat we gewoonweg niet wisten hoe we moesten bidden. Stap elf gaf ons de leiding en verzekering die we nodig hadden, door te suggereren dat we konden bidden 'om Gods wil jegens ons te doen kennen en om de kracht die uit te voeren.' Let erop dat deze stap ons op geen enkele manier aanmoedigt te vragen voor materiële dingen of macht over andere mensen. Wanneer we bidden, vragen we enkel voor inzicht en leiding, en voor de moed en bereidheid die we nodig hebben om ervoor te gaan.

Net zoals we ons lichaam oefenen om lichamelijk fit te blijven, gingen we begrijpen we dat we onze spiritualiteit moeten oefenen om spiritueel fit te blijven. We ondervonden dat het helpt om elke dag een moment te reserveren om alleen te zijn met de God van ons begrip. We gingen op zoek naar plaatsen en situaties die bevorderlijk waren om stil en ontvankelijk te zijn. We lieten onze troebele geest rustig worden en kregen inzichten in de problemen waar we op dat moment mee worstelden. Gaandeweg gingen we ervaren dat we vrij zijn om te horen en te leren. We zijn meditatie gaan zien als het proces van luisteren naar Gods wil jegens ons. Twaalf Stappen en Twaalf Tradities schrijft dat meditatie helpt 'ons spiritueel doel in beeld te brengen alvorens we er proberen naartoe te bewegen' (p. 100).

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 11: We hebben ernaar gestreefd door gebed en meditatie ons bewuste contact met God – zoals wij hem opvatten – te verbeteren, biddend om zijn wil jegens ons te doen kennen en om de kracht die uit te voeren

Maar door de ‘verraderlijke, listige en krachtige’ aard van de verslaving, waren er momenten dat we Gods wil volledig negeerden. Op andere momenten probeerden we onszelf er wanhopig van te overtuigen Gods wil voor ons te kennen, zelfs terwijl onze herstelgenoten ons waarschuwden dat we ons alleen maar in een nieuwe slip aan het werken waren. Zo kozen sommigen van ons bijvoorbeeld om in een verslavende relatie te blijven, hoewel dit ons herstel bemoeilijkte. We weigerden naar de mensen rondom ons te luisteren wanneer ze ons aanraadden de relatie te beëindigen, of alles te doen wat we konden om ze te veranderen. We vonden dat niemand ons begreep. Om de listige valkuil, onszelf op deze manier te bedriegen, te vermijden, leerden we heel aandachtig te ‘luisteren’ naar onze gevoelens. Zo gingen we zien dat wanneer we schrik hadden eerlijk te zijn en herstelgenoten te laten weten wat we van plan waren, we er vrij zeker van konden zijn dat het niet Gods wil, maar onze verslaving was die sprak. Toen we werkelijk begonnen te letten op onze pijn en angst, en nadachten over de manieren waarop we onze soberheid konden bewaren, gingen zelfs degenen onder ons die geweigerd hadden te luisteren naar andere herstellende verslaafden, over tot actie: we veranderden vrijwillig onze destructieve relaties of kapten ermee.

Ons bewuste contact met God werd echt een levensstijl voor ons toen we op spirituele wijze begonnen te denken doorheen de hele dag - niet alleen aan het begin en/of einde van de dag. Toen we het leven van herstellende verslaafden begonnen te leven, ervoerden we dat we in staat waren God in de ogen te kijken en tegelijkertijd op ons gemak te zijn met onszelf en onze plannen. Op dit punt werd het leven een reis om te genieten in plaats van een kwellende ervaring die verduurd moest worden.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 12: Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap door te geven aan andere seksueel gedrevenen en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen

12. Geven beloont zichzelf

Stap twaalf begint met de belofte dat, als we met het programma werken, we een spiritueel ontwaken zullen kennen. Zoals opgaat voor de meeste aspecten van herstel, is dit ontwaken een proces - en geen plotse gebeurtenis. Het werken met de twaalfde stap helpt ons te evolueren van een losstaand abstract concept dat er een macht groter dan onszelf is, naar een emotioneel en mentaal aanvaarden - een geloof - dat er een God is zoals wij hem opvatten. Hoe meer we met de stappen werkten en ze echt toepasten in ons leven, des te meer spiritueel ontwaakt en bewust we werden en ons leven geordend en betekenisvol leek. We begonnen ook een belangrijk verband tussen mensen en gebeurtenissen te ontwaren, dat we in het verleden volledig over het hoofd hadden gezien. Twaalf Stappen en Twaalf Tradities beschrijft het proces van spiritueel ontwaken op de volgende wijze: 'De belangrijkste verandering, wanneer een man of vrouw tot spiritueel ontwaken komt, is dat hij/zij nu kan doen, voelen en geloven, wat hij/zij ervóór - louter steunend op eigen kracht en middelen - niet kon' (p. 106-7).

In de loop van herstel hadden de meesten van ons spirituele ervaringen. We verwelkomden deze ervaringen, vooral toen we ons realiseerden dat ze tekenen waren van ons beginnend spiritueel ontwaken. Deze ervaringen gebeurden voor elk van ons op verschillende momenten en plaatsen. Door hierover met herstelgenoten te praten, konden we er parallellen in ontdekken, zoals gevoelens van veiligheid, geborgenheid en gemeenschap, en ook momenten dat we onszelf heel duidelijk konden waarnemen als deel van een geheel zonder ons verloren of onbeduidend te voelen. Dit spiritueel ontwaken bracht voor velen een periode van intense focus op het heden. Het meest opmerkelijke waren misschien wel de 'doorbraken': we hadden niet langer de behoefte om te controleren, en zelfs wanneer we alleen waren, voelden we ons niet langer eenzaam. Waar en wanneer we deze ervaringen ook hadden, in plaats van geplaagd te worden door twijfels zoals in het verleden, voelden we ons gesterkt. Als gevolg hiervan begonnen we onze gedachten en gevoelens opener en regelmatig met anderen te delen.

Door met het programma aan de slag te gaan, ontdekten we dat het vol zit met paradoxen: om te kunnen stoppen met verslaafd gedrag, moesten we toegeven dat we het niet konden; hulp van anderen is onontbeerlijk om te herstellen, maar toch moeten we het alleen doen; om te kunnen houden wat het programma ons geeft, moeten we het weggeven; hoewel de twaalfde stap ons een spiritueel ontwaken belooft, wijst hij ook op onze verantwoordelijkheid om 'de boodschap door te geven' aan andere seksueel gedrevenen - toch doen we dit niet voor hun welzijn, maar voor ons eigen herstel. Merk op dat de twaalfde stap het niet heeft over het bekeren of redden van andere seksueel gedrevenen, maar over 'het trachten door te geven van deze boodschap.' We waren niet vergeten hoe dikwijls anderen ons, toen we nog actief verslaafd waren, geprobeerd hadden te veranderen en hoe weigerachtig we hier tegenover hadden gestaan.

Gaandeweg leerde herstel ons dat de beste manier om de boodschap uit te dragen, is een levend voorbeeld te zijn van wat het programma in iemands leven kan bewerkstelligen. We ontkennen onze problemen noch ons verleden. We doen niet alsof we heiligen zijn. We staan onszelf niet toe te denken de enig zaligmakende weg naar geluk gevonden te hebben. In plaats hiervan laten we ons leiden door traditie elf die stelt dat het programma 'meer gebaseerd is op aantrekkingskracht dan op reclame.' We vermijden advies te geven aan anderen, maar focussen eerder op te vertellen hoe het programma werkt voor ons. We bieden anderen dezelfde kansen die wij hadden. We delen onze ervaring, kracht en hoop met hen, maar spelen niet voor God. In plaats hiervan houden we onszelf regelmatig voor ogen dat anderen hun eigen Hogere Macht hebben die over hen waakt.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 12: Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap door te geven aan andere seksueel gedrevenen en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen

In het begin interpreteerden de meesten onder ons de tweede helft van deze stap nogal eng omdat we dachten dat 'de boodschap doorgeven' enkel verwees naar twaalfde stapgesprekken: twee herstellende verslaafden die het programma uitleggen aan iemand die nog steeds lijdt. Hoewel deze gesprekken uiterst belangrijk zijn in het herstelproces, zijn we gaan realiseren dat er veel andere soorten twaalfde stapwerk zijn. Zo vertelt alleen al onze fysieke aanwezigheid op vergaderingen andere seksueel gedrevenen dat ze niet alleen zijn. Wanneer we anderen sponsoren, onze inzichten over de stappen met hen bespreken, delen hoe we de stappen gebruikt hebben in specifieke situaties, of alleen maar ons telefoonnummer geven, doen we twaalfde stapwerk en 'geven we de boodschap door.' We gingen beseffen dat dit zelfs opging wanneer we eenvoudige taken uitvoerden zoals de koffie klaarzetten vóór vergaderingen of de boel opruimen erna. Ook nieuwkomers kunnen efficiënt twaalfde stapwerk verrichten en, ongeacht hoe lang wij al in herstel zijn, we kunnen andere gedrevenen steeds helpen. We leerden ook hoe belangrijk het is te vermijden 'twee-stappers' te zijn, waarbij we onze machteloosheid toegeven en dan onmiddellijk overgaan tot het doorgeven van de boodschap aan anderen. We kunnen niet weggeven wat we niet hebben; daarom moeten we met alle stappen werken, niet enkel met de eerste en de twaalfde.

We doen onze twaalfde stapgesprekken zonder specifieke verwachtingen, maar - als de nieuwkomer in kwestie besluit dat hij of zij bereid is herstel een kans te geven - staan we steeds klaar hem of haar op te volgen. Hoofdstuk zeven in het Big Book ('Werken met anderen') hielp ons hier inzicht in te krijgen. We letten erop niet op ons eentje naar twaalfde stapgesprekken te gaan om ons niet in verleidelijke situaties te brengen. Ongeacht hoelang we in herstel zijn, we blijven seksverslaafd en moeten bewust blijven van de kracht van de verslaving. We waken erover ons eigen herstel of dat van een ander persoon niet in gevaar te brengen. We spreken af met nieuwkomers in veilige, neutrale plaatsen die ons niet doen herinneren aan vroegere gewoontes of deze kunnen triggeren. Om ons hierbij te helpen, vertellen we hen ons verhaal bij het begin van het gesprek. Op deze manier willen we hen laten weten dat we hun pijn begrijpen, en geven hen meteen toelating open en eerlijk te zijn met ons.

Met z'n tweeën naar dergelijke gesprekken gaan, vergroot de kans dat de nieuwkomers iets herkenbaars in onze verhalen kunnen horen. We zijn steeds voorbereid veroordeeld te worden door nieuwkomers. (Erop terugblikkend zien we hoe scherp van oordeel wijzelf waren tijdens onze jaren van actieve verslaving.) Bij het horen van de details van ons verhaal, zeiden sommige nieuwkomers dingen als: 'Zó slecht ben ik niet!', of 'Zoiets zou ik nooit doen!' Het is een hele geruststelling om een herstelgenoot, die ons steunt en aanvaardt zoals we zijn, bij ons te hebben. Het is niet onze verantwoordelijkheid de nieuwkomer te overtuigen dat hij of zij seksverslaafd is. In plaats daarvan vertellen we deze mensen enkel hoe de verslaving voor ons was, hoe we ons toen gedroegen, hoe herstel is voor ons, en hoe we veranderd zijn. In plaats van te proberen 'het programma te verkopen', laten we het voor zichzelf spreken aan de hand van ons persoonlijke verhaal en leven.

De nieuwkomers zijn meestal erg dankbaar eindelijk een gelegenheid te hebben om te kunnen vertellen wat er aan de hand is in hun leven. We beantwoorden hun vragen en geven wat literatuur over de twaalf stappen. Soms zien we dat ze zich erg ongemakkelijk voelen tijdens een rechtstreeks gesprek en geven dan ons telefoonnummer. Hierdoor houden we de deur open om contact te onderhouden tussen het gesprek en hun eerste vergadering. Omdat we maar al te goed herinneren hoeveel moeite het ons in het begin kostte om te telefoneren, doen we extra ons best om hen te contacteren. Als ze dan aangeven interesse te hebben om een meeting bij te wonen, suggereren we hen een engagement voor zes weken aan te gaan om een goed idee te krijgen hoe het programma eigenlijk werkt.

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

STAP 12: Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap door te geven aan andere seksueel gedrevenen en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen

Vanzelfsprekend leggen we altijd de nadruk op het vertrouwelijke karakter van de groep en het belang om alleen voornamen te gebruiken. In de meeste gevallen worden de twee mensen die met de nieuwkomer een eerste gesprek hebben, zijn of haar sponsor voor de eerste zes weken dat hij of zij in het programma is. Gedurende deze periode telefoneren we de nieuwkomer regelmatig om onze steun te bieden en vragen te beantwoorden. We moedigen hem of haar aan om ons en ook andere herstelgenoten te bellen.

Ervaring leert ons dat mensen na een persoonlijk gesprek niet altijd meteen naar een groep gaan, maar pas nadat ze verschillende keren geprobeerd hebben op zichzelf te herstellen. Dan herinneren velen van hen onze woorden en het feit dat hulp beschikbaar is. Het is nooit onze verdienste wie naar het programma komt of blijft komen, noch onze fout wanneer mensen het programma afwijzen, er niet in slagen regelmatig te komen, of het helemaal opgeven. Het is het programma zelf dat de mensen sober houdt. En de tradities wijzen er ons op dat het programma gebaseerd is op principes en niet op personen. Wij zijn verantwoordelijk om de boodschap uit te dragen, niet om iemands bereidheid te creëren of in stand te houden. We kunnen alleen maar mensen helpen te herstellen, niet hun herstel forceren of hoe dan ook manipuleren. We herinneren onszelf er regelmatig aan dat andere mensen (verslaafd of niet) hun eigen hogere macht hebben en dat hun persoonlijke ervaringen en inzichten hun naar een pad dat erg verschillend is van het onze kan leiden.

Onze aangepaste twaalfde stap suggereert dat we 'deze beginselen in al ons doen en laten toepassen.' Net zoals verslaving alle gebieden van iemands leven beïnvloedt, doet herstel dat ook. We kunnen het ons niet veroorloven om op welk gebied van ons leven dan ook oneerlijk te zijn. In de loop van herstel geraken eerlijkheid, openheid en bereidheid helemaal in onze levenswijze geïntegreerd. De twaalfde stap is geen doel dat - eenmaal bereikt - betekent dat we 'hersteld' zijn. We hebben geluk dat ons programma geen einde heeft, want dit houdt in dat er geen beperking is in de groei die we kunnen ervaren. We zijn geen herstelden, maar herstellende seksverslaafden. En als we ervoor kiezen, zullen de twaalf stappen er voor ons zijn - ons leidend in hoop en herstel - voor de rest van ons leven.