

Nuchter zijn en blijven . Is of was dit voldoende voor mij ?

Ik ben al heel wat jaren nuchter zoals men zegt , maar is dit het doel wat ik wilde bereiken ?

Ik ben een persoon met autisme en vanuit dit gegeven heb ik altijd en nu nog een bepaalde eigen kijk op de twaalf stappen en tradities van AA, welke ook door onze zelfhulpgroep gebruikt werden en worden.

Ik zeg wel eens dat ik in de eerste tien , vijftien jaar de twaalf stappen in de Toxangroep beleefd heb als mijn godsdienstbeleving vanuit de kinderjaren. Dit was op een neurotische manier gepaard gaande met veel angst.

Geleidelijk aan heb ik met behulp van een psychiater en de mensen van de zelfhulpgroep Toxan dit los kunnen laten. In de loop der tijd ontwikkelde ik een visie van de twaalf stappen die me meer gemoedsrust en minder angst gaf. Een visie die soms in tegenspraak was met de visie van Toxan/AA of toch een visie zoals ik die interpreteerde.

Deze interpretatie van mij was zoals eerder vermeld gekleurd door het autistisch zijn.

Zoals in mijn godsdienst van weleer nam ik alle teksten van AA letterlijk en was er altijd die zwart wit redenering. Het alles of niets. In de realiteit is het echter zelden zwart of wit maar eerder grijs.

Vanuit mijn perspectief destijds en in de geest van de twaalf stappen is het de bedoeling dat men stopt , abtinent wordt van van drank en verslavende medicatie.

Wat betreft de drank - alcohol - is dit relatief gemakkelijk , althans voor mij, te verwezenlijken.

Wat verslavende medicatie betreft ligt dit veel moeilijker omdat er in het leven gebeurtenissen zijn waarbij in bepaalde situaties het noodzakelijk is om tijdelijk verslavende medicatie toe te dienen.

Deze noodzakelijkheid kan en mag niet bepaald worden door een zelfhulpgroep, maar door daarvoor opgeleide mensen zoals een psychiater.

Dat hierdoor wordt afgeweken van het principe "nee nooit meer " en dat dit dan een hervallen zou genoemd worden is mijn inziens niet correct.

Door af te wijken van dit dogma voorkomt men het conflict dat ontstaat wanneer een lid van de zelfhulpgroep een verslavende stof (medicatie) krijgt voorgeschreven en waarbij vanuit de zelfhulpgroep de reactie komt dat hij/zij dit niet mag nemen.

Een goede samenwerking tussen de zelfhulpgroepen en professionelen zou dit kunnen voorkomen.

Met veel geluk maar ook wel met de nodige inspanning van mezelf ben ik er ingeslaagd om 32 jaar nuchter te blijven.

### Was of is dit mijn doel.

Deze vraag heb ik mezelf gesteld de laatste tijd. Is het bereiken van zoveel jaren nuchterheid het ultieme doel of is een bepaalde maturiteit verwerven in het leven geen beter en hoger doel ?

Het aantal jaren nuchterheid en het verwerven van de zoveelste ster heeft wel zijn betekenis maar is in mijn visie ondergeschikt aan die geestelijke bewustwording zoals vermeld in de twaalfde stap.

Ik heb meer respect voor mensen die hun ganse leven moeten knokken om nuchter te blijven met daarbij de nodige schuivers , maar wel evolueren in hun mens zijn, dan diegene die relatief gemakkelijk nuchter blijven maar ter plaatse blijven trappelen in hun mens zijn. Niet evolueren.

Ik geef toe dat het bereiken van die maturiteit zeer moeilijk wordt wanneer men onder invloed is van verdovende en verslavende stoffen. Daarom is het nuchter worden en zo mogelijk blijven wel een voorwaarde om te slagen.

Het gezegde dat wanneer men hervalt , dat men dan vanaf nul terug moet gaan herbeginnen is in mijn huidige visie ook niet juist. Alle levenservaringen hebben hun nut en zijn nodig om als mens te groeien.

Ik vind dat bij hervallen de draad moet worden opgenomen daar waar hij gebroken werd. Alle inspanningen gedaan voor de periode van het hervallen zijn niet nutteloos geworden !

Wanneer een zelfhulpgroep enkel focust op die volledige abstinentie van verslavende producten en geen of weinig aandacht heeft aan de levenskwaliteit van hun leden , dan vervullen ze mijn inziens niet de rol die hun is toebedeeld.

Als we statistieken bekijken dan is er maar een kleine minderheid in de zelfhulpgroepen die er in slaagt om langdurig nuchter te blijven. Voor de overgrote meerderheid is dit niet haalbaar.

Mogen we dan niet verwachten dat zelfhulpgroepen zich meer zouden inzetten voor die grote meerderheid ?

Jan Toxan

Met opmaak: Standaard