

## CleanTime berichten

Lezingen over de Community zijn op de donderdagen 8 september, 6 oktober, 10 november en 8 december 2016 van 10.15 tot 11.00 uur

xxx

Bijeenkomsten van de Community zijn op de zaterdagen 10 september, 8 oktober, 12 november en 10 december 2016 van 14.30 tot 16.30 uur

xxx

## Kwetsbaar

Gevoelig zijn en kwetsbaar, wordt vaak gezien als soort van gevaar. Gevaar om je 'kale ik' te laten zien, want wat zal een ander denken, denk je misschien.

Liever die opgetrokken muur van 'stoer steen', gebouwd om je kwetsbaarheden heen.

Maar weet je ... die 'f#cking' muur, gaat je opbreken op den duur. En dan zie je het wellicht zo, kwetsbaar zijn is een geweldig cadeau. Voor jezelf omdat het meer lucht geeft, Maar ook omdat de ander er iets aan heeft.

Kwetsbaar zijn kan inspireren, het geeft kansen van elkaar te leren. Want als je open bent, is er direct iets wat de ander herkent. Herkenning van dat waar je in werkelijkheid naar smacht, je kwetsbare 'kale ik' kunnen zijn en dat in al zijn pure kracht.

Anoniem



## Leven

Toen ik van mezelf begon te houden, zag ik in dat mijn onrust en emotioneel lijden signalen zijn, dat ik niet leef in harmonie met mezelf. Nu weet ik: dat is AUTHENTICITEIT.

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen als ik plotseling verlangens opdring zelfs als ik wist dat de tijd er niet rijp voor was en de ander er niet klaar voor was zelfs als ik die ander was. Nu weet ik: dat is RESPECT.

Toen ik van mezelf begon te houden, verlangde ik niet langer naar een ander leven en zag ik dat alles in de wereld om me heen een uitnodiging is om me te ontwikkelen. Nu weet ik: dat is GROEI.

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik dat ik altijd op het juiste moment op de juiste plek ben en dat alles gebeurt op precies het juiste moment. Ik kan dus rustig zijn. Nu weet ik: dat is ZELFVERTROUWEN.

Toen ik van mezelf begon te houden, stopte ik om elke minuut te vullen en plannen voor de toekomst te maken. Nu doe ik alleen dat waar ik blij van word waar ik van houd en wat mijn hart laat zingen op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo. Nu weet ik: dat is EENVOUD.

Toen ik van mezelf begon te houden, heb ik me bevrijd van alles wat niet goed voor me was: voeding, mensen, spullen, situaties en alles wat aan me trok, wat me weg leidde van mezelf. Eerst noemde ik het 'gezond egoïsme'. Nu weet ik: dat is LIEFDE VOOR JEZELF.

## In deze editie

Leven P.1

Twaalf vragen aan ... Carlos P.2

Stap vier volgens Jos (deel 1) P.3

De driehoek van zelfobsessie P.4

Toen ik van mezelf begon te houden stopte ik met steeds mijn gelijk willen halen en sindsdien merk ik steeds vaker dat niets zwart of wit is. Nu weet ik: dat is BESCHEIDENHEID.

Toen ik van mezelf begon te houden wilde ik niet langer in het verleden leven en me geen zorgen meer maken over de toekomst. Nu leef ik alleen in het moment in het hier en nu, waarin alles gebeurt. En ik noem dat: ZIJN.

Toen ik van mezelf begon te houden zag ik in dat mijn gedachten met me aan de haal kunnen gaan en me een naar gevoel kunnen geven. Maar toen ik mijn hart liet spreken, werd mijn geest een waardevolle bondgenoot. Nu noem ik deze verbinding: DE WIJSHEID VAN HET HART.

Wanneer we van onszelf gaan houden hoeven we niet langer bang te zijn voor confrontaties met onszelf of met anderen. Zelfs sterren botsen weleens en daaruit worden weer nieuwe werelden geboren. Nu weet ik: dat is LEVEN!



Charlie Chaplin (1889-1977)



## Waarom?

De meest gestelde vraag!  
Waarom niet? Waarom wel?

Fases in je leven die ergens naar toe leiden. Fases die je laten zien dat het leven erg bewerkelijk kan zijn.

Mensen die je pad kruisen met een bepaalde boodschap. Mensen die in je leven komen, soms blijven en soms ook weer verlaten.

Gevoel dat gepaard gaat met verdriet, pijn en vreugde. Daar waar verlies is, ook weer gewonnen wordt.

Waarin vertrouwen wordt gegeven, maar ook beschadigd en / of verbroken.

Al deze momenten zorgen ervoor dat je bij jezelf gaat nadenken over wat het leven inhoudt.

Het zoeken naar een bevestiging in welke vorm dan ook blijft. En in de meeste gevallen kan en mag je het ook zelf invullen.

Mich



## Twaalf vragen aan ... Carlos

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent.  
*Mijn naam is Carlos en ik ben een verslaafde in herstel.*
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?  
*Vanaf 8 Januari 2015 heb ik met hulp van fellows mezelf clean weten te houden, tot ik naar de kliniek kon in februari 2015 (Jellinek Minnesota te Amstelveen).*
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?  
*Vandaag de dag ben ik 1 jaar, 6 maanden en 21 dagen 'clean en kalm'.*
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?  
*De dag kan ik me niet meer herinneren, wel dat ik de eerste paar weken ontkende dat ik een verslaafde ben. Tot ik op een CA-meeting kwam en een spreker hoorde waar ik zoveel herkenning inzag, dat ik me realiseerde dat ik ook verslaafd ben.*
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'verbondenheid'?  
*Onvoorwaardelijke liefde die ik heb mogen ontvangen van mensen die ik niet kende. Zij beoordeelden of veroordeelden mij niet, maar waren juist blij dat ik aan mijn problemen wilde werken met behulp van de 12 stappen.*
6. Wat heeft Jellinek Minnesota jou gegeven?  
*Jellinek Minnesota heeft mij hoop gegeven ondanks dat ik het toen niet inzag. Ik ben daar na 4 weken weg gegaan en heb mijn behandeling voortgezet in Zuid-Afrika.*
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?  
*Luister en spreek vanuit je hart, bij twijfel of onrust spreek het uit, bel je sponsor en blijf te allen tijden verbonden met het programma want we hoeven het vandaag de dag niet meer alleen te doen.*
8. Wat is je favoriete 12 stappen oneliner?  
*Just For Today.*
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?  
*Mijn Hogere Macht is altijd bij me waar ik ook ben. Zijn energie is altijd voelbaar en begeleid mij bij het nemen van gezonde keuzes.*
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?  
*Doordat ik mezelf accepteer zoals ik ben en erken dat ik lijd aan de ziekte van verslaving, heb ik vandaag de dag de rust in mezelf terug gevonden en voel ik me vrij en niet meer gevangen in mijn eigen hoofd.*
11. Waar ben je dankbaar voor?  
*Dat ik dankzij het 12 stappen programma weer kan en mag genieten van het leven en naar 'mijn beste kunne' gezonde keuzes mag maken.*
12. Heb je nog een brandend verlangen?  
*Geef jezelf en het programma een kans, het werkt als je er aan werkt.*

## Nieuwe leden van de Community

Ben jij nieuw of wil jij lid worden van de **Community Jellinek Minnesota**? Wij zijn er voor iedereen die een klinische- of dagbehandeling heeft gevolgd bij Jellinek Minnesota. Heb jij vragen over aanmelding bij de Community, ons doel of inhoudelijke informatie over het bestuur en de werkgroepen? Geen probleem. Openheid, eerlijkheid en anonimiteit staan bij ons voorop. Daarom is er voor jou als nieuw of aankomend lid na iedere bijeenkomst de mogelijkheid om een individueel gesprek te hebben met één van de bestuursleden of iemand van de werkgroep. Wij staan je graag te woord.

Aanmelden kan per e-mail. Stuur je naam en gegevens naar [communityjm@gmail.com](mailto:communityjm@gmail.com)

**Anonimiteit is onze spirituele grondslag. Alle gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem behandeld worden.**



### CleanTime, Augustus 2016

Redactie: Bert, Leo

Telefoon: 06-50400533

Email: [communityjm@gmail.com](mailto:communityjm@gmail.com)

Bezoek ook onze website:

[www.samenherstellen.nl](http://www.samenherstellen.nl)

### Oproep

Service is goed voor je herstel. Het houdt je verbonden met de Community en daarmee natuurlijk met jezelf. Wij zoeken nog literair begaafde mensen, woordkunstenaars of mensen die graag een plaatje schieten. Kortom: we zoeken mensen die iets kunnen of iets willen leren. Ben je geïnteresseerd meld je dan aan!!! Heb je ook een gedachte, een gedicht of een reactie? Stuur het naar [communityjm@gmail.com](mailto:communityjm@gmail.com) onder vermelding van "gedachte", "gedicht" of "reactie".

CleanTime informeert lezers en leden van de Community Jellinek Minnesota over nieuws, lezingen en evenementen en deelt de ervaring, kracht en hoop van mensen die een leven in Herstel hebben gevonden. De persoonlijke verhalen en ervaringen van herstel opgenomen in deze nieuwsbrief worden gepubliceerd en geuit met de toestemming van deze individuen. De meningen geuit door de verslaggevers, correspondenten en sprekers zijn die van de personen zelf en reflecteren niet noodzakelijk de officiële meningen, positie of het beleid van Community Jellinek Minnesota.



## De 12 stappen volgens Jos

Een persoonlijke vertaling van het stappenprogramma.

DE VIERDE STAP, deel 1

### Zelfonderzoek: Niet eenvoudig maar wel noodzakelijk

**Ik ga ervan uit dat iedereen de beste bedoelingen heeft. Maar het is ook zo dat we allemaal onze eigen boekhouding hebben, onze inkomsten en uitgaven, onze goede en minder fraaie kanten.**

Het grootste kenmerk dat ons bijeenbrengt is de zekerheid dat we uit ondervinding weten hoe moeilijk dit is. De bedoeling is NIET om elkaar terecht te wijzen, wel om de vinger op de wonde te leggen. Daarom komen sommige zaken hard en cru over, maar bedenk het is met een HART.

Dit is erg confronterend en stemt tot nadenken. Een nieuw geluid voor ons want we zoeken niet meer de gemakkelijkste weg. De tijd van 'uitvluchten' is voorbij.

Ik wil benadrukken dat een 'schuld' gevoel misplaatst is en we dit absoluut niet hoeven te hebben of willen oproepen. We hebben echter wel gekozen om verantwoording af te leggen tegenover onszelf. En nogmaals, dit is totaal nieuw voor ons. Deze benadering zijn we immers niet gewend. Ik praat hier over gevoelens en emoties.

Het is nuttig en belangrijk eens bij onszelf te rade te gaan. Het opsporen van gedachten, gevoelens en opvattingen, die weliswaar meestal onbewust en automatisch verlopen, is erg verhelderend. Ze verklaren niet alleen veel van onze persoonlijkheid, ze liggen mede aan de basis van ons huidig gedrag. Misschien lijkt dit wat ver gezocht en overdreven maar 'denken is ergens praten met jezelf'.

Ons karakter hebben we nu eenmaal, maar dit wil niet zeggen dat sommige zaken niet beter kunnen. We zijn hier allemaal om onze afhankelijkheid en de onderliggende, meebepalende factoren aan te pakken. Maar zolang we onszelf niet willen zien zoals we écht zijn, staan we onze verandering in de weg. We blijven een voorbeeld van hoe het NIET moet. Het geeft geen zin om hier wat op af te dingen.

Het klinkt hard, maar 'zeveren' hebben we al lang genoeg gedaan. Is het niet hoog tijd dat we doordrongen raken van een nieuw besluit? Eindelijk eens en voor altijd een andere richting inslaan? Rekenschap geven tegenover onszelf betekent voor de spiegel van ons leven staan.

Denk ook eens hierover na: 'Doe je dit uit vrije wil?' Of doe je dit om iemand te plezieren? Een doordenker waar veel meer achter steekt dan je vermoedt.

In het kort belicht ik enkele aspecten:

### Het zelfmedelijden

Dit gevoel wordt veelal veroorzaakt door tegenslagen, bepaalde gebeurtenissen, ziekte, reële of ingebeelde tekortkomingen en dit is heel begrijpelijk. Negatieve gevoelens zijn weliswaar onlosmakelijk verbonden met het leven. Zonder verdriet te kennen, zou je niet weten wat vreugde is. Zonder somberheid zou er geen opgewektheid zijn. Zonder boosheid geen vriendelijkheid. Zonder vervreemding van elkaar geen intimiteit.

Maar is het ook niet zo, dat we deze redenen juist graag aangrijpen om ons achter te verstoppen? Als we altijd met onszelf bezig zijn, worden we egocentrisch en dit belet ons de dingen te zien zoals ze écht zijn. We vergroten de zaken die tegen zitten zodanig uit, dat we de mooie dingen nauwelijks meer zien.

Het feit dat we beseffen en ondervinden dat onze afhankelijkheid ons totaal verkramp en belet een 'gewoon' leven te leiden speelt ook een enorme rol. Daarbij komt ook dat wij, voor we hier kwamen, er totaal alléén voor stonden, want over 'die zaken' praten ligt niet altijd gemakkelijk en is ook niet gemakkelijk.

Zelfmedelijden is ons ergens verstoppen voor de realiteit en dit lost niets op, integendeel. En die realiteit is dat niemand, maar dan ook niemand ons gevraagd heeft om zo te reageren. Deze keuze maakten we zelf.

### De wrok

Bitterheid en onvrede over de gang van zaken in ons leven zijn de oorzaken van deze negatieve gevoelens. We vragen ons af: 'Waarom altijd met mij?'

Het lost niets op door te stellen dat wij de meeste problemen hebben en dat het gras aan de overkant altijd groener is. Het leven wordt nu eenmaal deels bepaald door onvoorzien omstandigheden, en dit is inderdaad niet altijd even prettig. We moeten echter goed begrijpen dat gebeurtenissen uit het verleden of het heden enkel een aanleiding (kunnen) zijn tot ons huidig gedrag. Onderliggende factoren kunnen meebepalend zijn maar zijn nooit de oorzaken. Voor die afhankelijkheid zijn we ZELF verantwoordelijk. Het overkwam ons niet, wij hebben er voor gekozen. En dat weten we, al lang, maar dit toegeven is pijnlijk.

Iedereen heeft zo zijn trots en op zich is dat goed. Maar trots mag geen synoniem van zelfverloochening worden. Akkoord, het is niet altijd gemakkelijk om opgewekt door het leven te gaan. We zijn niet geboren om gedisciplineerd rond te lopen, maar beseffen we wel dat iedereen zijn problemen heeft? Wrokkig door het leven gaan is voor onszelf toch ook niet aangenaam? Het belet ons niet alleen om open te staan voor een ander maar ook voor onszelf.

Jos

Noot van de redactie: Het vervolg van 'Stap 4 volgens Jos' vindt u in de volgende CleanTime.



Sommige mensen  
begrijpen je niet,  
al spreek je duizend woorden!  
Anderen begrijpen alles  
zonder dat je  
één woord zegt!

## Vrijheid

Gevangen zitten, het ergste wat iemand kan overkomen. Vastzitten in je eigen gedachten en geen antwoorden meer kunnen bedenken. Is dat waarheid? Geen antwoorden meer kunnen vinden of is het juiste antwoord dat het een hele grote stap is om de waarheid na te streven?

Hoe dan ook, niet meer verder kunnen komen en dan vast te zitten in je eigen proces! Invloeden van buitenaf ongeacht op welke wijze, geven je dan vaak het gevoel dat je geen keuzes kunt maken.

De uitingen van mensen kunnen je omlaag halen en jouw zelfbeeld, visie vervormen, in het belang van ...? Waarom zijn mensen dan soms geneigd om jou op een vervelende manier te beïnvloeden voor de doelen die zij willen bereiken?

Waarheden zijn vaak voor jezelf en soms voor een ander vervelend om te vertellen en te horen. Te lang zwijgend ermee rond blijven lopen zal je op den duur meer energie en kracht kosten dan het uiten ervan.

Het uiten van je eigen gevoel en inzichten, door middel van de waarheid de vrije loop te laten gaan, is jezelf ruimte blijven geven om in vrijheid te kunnen blijven denken, antwoorden te vinden en keuzes te kunnen maken.

Ben jij vrij of wil je vrij zijn?

Mich



## De driehoek van zelfobsessie

Wanneer we geboren worden zijn we ons alleen bewust van onszelf. Wij zijn het universum. We nemen weinig meer waar dan onze basisbehoeften, en als die zijn vervuld, zijn we tevreden. Naarmate ons bewustzijn groeit, worden we ons bewust van een wereld buiten onszelf. We ontdekken dat er mensen, plaatsen en dingen om ons heen zijn, en dat die onze behoeften vervullen. We beginnen dan ook verschillen te herkennen, en ontwikkelen we voorkeuren. We krijgen een eigen wil en leren te kiezen. We zijn het centrum van een groeiend universum en verwachten te worden voorzien van wat we willen en nodig hebben. Onze bron van tevredenheid verschuift van basisbehoeften die op miraculeuze wijze vervuld werden, naar de vervulling van onze verlangens.

De meeste kinderen ervaren in de loop van de tijd dat de buitenwereld niet al hun wensen en behoeften kan vervullen. Ze beginnen wat hun wordt gegeven zelf aan te vullen. Naarmate hun afhankelijkheid van mensen, plaatsen en dingen afneemt, beginnen ze meer en meer voor zichzelf te zorgen. Ze worden onafhankelijker en leren dat geluk en tevredenheid van binnenuit komen. De meesten gaan door met volwassen worden. Ze herkennen en accepteren hun sterke kanten, hun zwaktes en beperkingen. Op een bepaald moment zoeken ze meestal de hulp van een macht groter dan henzelf, om in die dingen te voorzien die ze zichzelf niet kunnen geven. Voor de meeste mensen is opgroeien een natuurlijk proces.

### De beste manier om geluk te vermenigvuldigen, is het te verdelen

Als verslaafden echter, lijken wij onderweg te struikelen. Het lijkt alsof we het egocentrisme van het kind nooit ontgroeien. We schijnen nooit in onze eigen behoeften te kunnen voorzien zoals anderen dat doen. We blijven afhankelijk van de wereld om ons heen, en weigeren te accepteren dat ons niet alles gegeven wordt wat we wensen. We raken geobsedeerd door onszelf. Onze wensen en behoeften worden eisen. We bereiken een punt waar tevredenheid en vervulling onmogelijk zijn. Mensen, plaatsen en dingen kunnen onmogelijk de leegte binnenin ons opvullen, en we reageren op hen met wrok, woede en angst.

Wrok, woede en angst vormen de driehoek van zelfobsessie. Al onze karakterfouten zijn vormen van deze drie reacties. Zelfobsessie vormt de kern van onze waanzin. Wrok is de manier waarop de meesten van ons reageren op het verleden. Het is het keer op keer herbeleven van oude ervaringen in onze gedachten. Woede is de manier waarop de meesten van ons omgaan met het heden. Het is onze reactie op en ontkenning van de realiteit. Angst is wat we voelen wanneer we aan de toekomst denken. Het is ons antwoord op het onbekende: een omgekeerde fantasie. Deze dingen zijn alle drie manifestaties van onze zelfobsessie. Dat is de manier waarop wij reageren wanneer mensen, plaatsen en dingen niet aan onze eisen voldoen.

In het Twaalf Stappen Programma wordt ons een nieuwe manier van leven geboden, en nieuwe gereedschappen. Die Twaalf Stappen brengen we zo goed als we kunnen in praktijk. Als we clean blijven, en kunnen leren deze principes in al ons doen en laten toe te passen, gebeurt er een wonder. We ontdekken vrijheid van drugs, van onze verslaving, en van onze zelfobsessie. Wrok is vervangen door acceptatie, woede is vervangen door liefde en angst is vervangen door vertrouwen.

### Er zijn maar twee dagen die er niet toe doen: gisteren en morgen

We hebben een ziekte die ons uiteindelijk dwingt hulp te zoeken. We hebben het geluk dat we maar één keuze hebben: één laatste kans. We moeten de driehoek van zelfobsessie doorbreken. We moeten volwassen worden, of het wordt onze dood.

Bron: Pamflet NA

### Herstel is een reis, niet een doel



## Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn probleem op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen. En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia

