

TWAAALF

STAPPEN

en

TWAAALF

TRADITIES

Inleiding

VAN DE ZIEKTE, DIE ALCOHOLISME HEET

De Twaalf Stappen om te komen tot een leven, dat niet langer wordt beheerst door de zucht naar drank, zijn gebaseerd op de ervaringen van duizenden herstelde alcoholisten.

Zij vormen een programma, en zijn als geheel tevens een geneesmethode. In de werkgroepen van Alcoholics Anonymous is geconstateerd, dat een alcoholist, die ertoe komt deze Twaalf Stappen te doen en daar-toe de hulp aanvaardt, welke hij nodig heeft, de drank laat staan. Maar wie na een paar weken of maanden denkt, dat hij die Twaalf Stappen niet zo precies meer hoeft vol te houden, valt onherroepelijk terug in zijn oude kwaal.

Een alcoholist is een patiënt die niet beseft hoe ernstig ziek hij is. Men heeft hem gezegd dat hij de borrel moet laten staan en hij vindt zelf ook, dat het beter zou zijn dit te doen, doch het lukt hem niet. Het kan hem zonder meer ook niet lukken, want de aard van zijn ziekte maakt, dat de zucht naar drank onoverkomelijk wordt, zodra hij enige alcohol heeft geproefd, of soms alleen maar heeft geroken. Van dat ogenblik af kan hij zich niet meer tegen het verlangen naar drank verzetten. Hij moet drinken. Niet zijn gebrek aan wilskracht, niet zijn zwakheid zijn daarvan de oorzaak. Het komt door zijn kwaal, door het alcoholisme.

Alcoholisme tast wel niet iedereen aan, die alcohol gebruikt, maar grijpt toch om zich heen zonder aanzien van de persoon. De patiënt kan ongeschoold arbeider zijn, of moeder van een gezin die maar met moeite kan rondkomen, doch net zo goed iemand met een lange academische opleiding, arts, professor, groot zakenman. Hij kan vertegenwoordiger zijn van een bedrijf, procuratiehouder, kantoorbediende of handarbeider. De ziekte grijpt langzaam, doch onafwendbaar haar prooi. En het is heel erg, wanneer dit gebeurt, want dan begint de lijdensgeschiedenis die een mensenleven verbittert. De drinker, zijn gezin, werkkring en familie gaan eronder gebukt. Telkens weer falen alle pogingen om van de drank af te komen.

Maar erger is het nog als de drinker noch diens naaste omgeving beseffen dat hier sprake is van een veel voorkomende, zij het zeer ernstige ziekte, waarvan herstel onmogelijk is zolang de patiënt niet weet dat hij ziek is en dus niet alles op alles zet om te herstellen. Zoals een suikerzieke, een nierpatiënt, een hartlijder weten dat zij ziek zijn en dus de leefregels volgen, die hun huisdokter voorschrijft.

In 1935 hebben een effectenmakelaar en een chirurg, beiden totaal verslaafd aan de drank, na een gesprek over de hopeloze ellende waarin

zij steeds weer vervielen, elkaar gesteund in een poging om ieder voor zich nuchter te blijven door de ander te helpen in de strijd om nuchter te zijn. "Op eigen kracht komen we er toch niet", redeneerden zij.

Dit gesprek werd enkele weken later gevolgd door de oprichting van een werkgroep van alcoholisten, die de drank wel wilden laten staan, doch daartoe persoonlijk niet in staat waren. Men besloot tot zeer nauwe onderlinge samenwerking.

Op dat ogenblik ontstond de vriendenkring van "Anonieme Alcoholisten", die vanuit Akron in de staat Ohio, eerst in de Verenigde Staten, later ook buiten Amerika, werkgroepen zou stichten om alcoholisten gelegenheid te bieden, herstel van hun ziekte te vinden.

Uit deze werkgroepen is de geneesmethode van de Twaalf Stappen ontwikkeld en talloze alcoholisten – de AA telt verscheidene miljoenen leden over de hele wereld – zijn tot lichamelijk en maatschappelijk herstel gekomen.

Wij wijzen hierop met diepe ernst, omdat wie dit weet, de Twaalf Stappen met andere ogen nog eens zal lezen, hoewel hij in een eerste opwelling misschien heeft gedacht: "Dat is niets voor mij".

Alcoholisme, de ziekte, blijkt tweëerlei oorzaken te hebben. Allereerst is de patiënt - hoe vreemd dat ook moge klinken - overgevoelig voor alcohol zoals iemand overgevoelig kan zijn voor bloeiend gras of voor primula's.

Die overgevoeligheid kan ontstaan door organische gebreken (epilepsie b.v.), maar ook door langdurig intensief alcoholgebruik. Doch bovendien heeft alcoholisme vrijwel altijd ook een psychische oorzaak. Op de een of andere manier is het evenwicht tussen fysiek en psychisch welzijn bij de patiënt verstoord. Een psychische oorzaak brengt hem tot drinken en zijn lichaam reageert op het drinken door overgevoelig te worden. Zodra dit het geval is doen zich symptomen voor, die men bij elke alcoholist herkent. Wij noemen er enkele.

Hij blijft drinken. Hij drinkt vlugger dan de anderen in wier gezelschap hij zich bevindt. Hij drinkt op tijden, dat hij zou moeten werken. Hij weet, als hij nuchter is, vaak niet meer wat hij deed toen hij dronken was. Hij heeft 's ochtends drank nodig om aan het werk te kunnen gaan. Hij snakt naar alcohol lang voor de avond. Hij zegt dat hij de drank best kan laten staan, maar hij doet het niet. Hij verwaarloost zijn werk en zijn gezin voor de drank. Hij wordt stuurloos. Zulke patiënten biedt de AA nu als geneesmethode de Twaalf Stappen. Niet één of twee stappen. T w a l f !

En die Twaalf Stappen zijn als de spaken in een wiel. Gezamenlijk maken zij het wiel sterk. Elk afzonderlijk hebben zij praktisch geen nut.

Men moet dus deze Stappen zien als één geheel. Zij vormen samen een gedachtenwereld van waaruit de alcoholpatiënt zich een nieuw leven kan opbouwen, als hij die Stappen één voor één heeft gedaan.

Laat ons deze richtlijnen in een notendop overschouwen. Het begint met de erkenning, dat de alcoholist tegenover de drank, die zijn leven stuurloos maakt, machteloos is.

Dat is de bekentenis van onmacht, waartoe iemand moet komen, wiens leven hem persoonlijk juist door de drank nog iets lijkt. Een borrel geeft zo'n sterk gevoel! Onder de borrel worden de beste voornemens wakker, al worden die nooit gerealiseerd.

Toch vraagt de AA een drinker, uit eigen vrije wil deze bekentenis af te leggen. Deze Eerste Stap is heel moeilijk. Hij eist inzicht in eigen levenswijze: hij eist dat men zichzelf leert zien, zoals men is.

Dan volgt het vragen en aanvaarden van hulp, zodra de zieke heeft erkend ziek te zijn. De Twaalf Stappen spreken over God, hoe ook ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt.

Bedoeld wordt dus - zo je wilt - de Hogere Macht, die de patiënt in zijn leven, al is het misschien wel onbewust, heeft leren aanvaarden. In de AA redetwist men niet over geloofsof levensovertuigingen. Het gaat er om, dat de patiënt gebruik wil maken van een Macht sterker dan hijzelf, onder welke naam hij deze ook pleegt aan te duiden. Die Macht oefent op zijn lichaam en zijn geest de zegenrijke invloed uit, die een arts kan hebben op een zieke, als deze zich met vertrouwen aan zijn leiding onderwerpt.

Door die Macht in zijn leven te aanvaarden, wordt het een alcoholist, mogelijk schoon schip te maken. De patiënt gaat begrijpen dat hij van zijn toekomst nog iets kan maken, als hij bereid is ook van zijn verleden te herstellen wat mogelijk is.

Want er zijn nog schulden, en onrecht wacht op herstel. Hij voelt berouw over zijn falen en hij wil een ander, gelukkiger mens worden.

De laatste Stap wijst op het nieuw verworven inzicht, dat hij een beter leven alleen kan volhouden, als hij er iets voor over heeft. Als hij er voor blijft vechten. Hij vecht ervoor door een lotgenoot te helpen de drank te laten staan.

De AA telt leden, die sedert jaren nuchter blijven, de fouten van een verleden hebben afgeboekt, opnieuw een maatschappelijke positie bekleeden en voortgaan andere alcoholisten te helpen. Dit laatste houdt hen staande en dat weten zij!

De Twaalf Stappen kunnen voor iedere alcoholist die weg naar herstel vormen.

Maar men moet die Stappen vrijwillig doen.

Te verkrijgen bij:

ALGEMEEN DIENSTBUREAU (ADB)

Grote Steenweg 149
2600 Berchem-Antwerpen

Tel. 03 239 14 15
www.aavlaanderen.org

DEPOT: D/2018/4324/02

Verantwoordelijke uitgever:

G. JORDENS,
Ondervoorzitter VZW Aldinea-Bel
Grote Steenweg 149, 2600 BERCHEM - ANTWERPEN

Aangepaste uitgave 2018

Dit is conferentie-goedgekeurde AA-literatuur.



© 1998 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

Translated from English and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

© 1998 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Alle rechten voorbehouden.

Vertaald uit het Engels en ontworpen met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Het copyright van de Engelse versie van deze uitgave is eveneens eigendom van A.A.W.S., New York, New York. Niets ervan mag worden verveelvoudigd, onder welke vorm dan ook of in om het even welke taal, zonder schriftelijke toestemming van A.A.W.S.