

HET GROTE BOEK VAN DE  
ANONIEME  
ALCOHOLISTEN



## Voorwoord bij de derde uitgave

In maart 1976, toen deze uitgave naar de drukker ging, werd het ledental van de AA in de hele wereld voorzichtig geschat op meer dan 1.000.000, met bijna 28.000 groepen in meer dan 90 landen.

Overzichten van groepen in de Verenigde Staten en Canada tonen aan dat de AA zich niet alleen tot meer en meer mensen uitstrekt, maar ook tot een steeds ruimere kring. Vrouwen maken nu meer dan een vierde van het ledental uit; onder de nieuwere leden is hun aantal bijna een derde. Zeven procent van de AA-ers - zo blijkt uit de overzichten - is jonger dan dertig jaar; onder hen zijn veel tieners.

De voornaamste beginselen van het AA-programma gaan, zo blijkt het, op voor individuen met vele verschillende manieren van leven, net zoals het programma herstel heeft gebracht aan mensen van verschillende nationaliteiten. De Twaalf Stappen die het programma samenvatten mogen in het ene land 'los Doce Pasos' en in het andere 'les Douze Etapes' worden genoemd, maar zij bakenen precies hetzelfde pad naar herstel af dat werd gebaad door de vroegste leden van de Anonieme Alcoholisten.

Ondanks de groei van de omvang en de spanwijdte van deze gemeenschap blijft zij in de kern eenvoudig en persoonlijk. Elke dag begint er-gens in de wereld herstel wanneer een alcoholist met een andere alcoholist praat en zij ondervinding, kracht en hoop met elkaar delen.

Noot: In 1990 zijn er meer dan 88.000 groepen in meer dan 134 landen. In 1990 is één derde van de leden vrouwen ongeveer 20% van de leden is jonger dan dertig jaar.

In 2004 zijn er meer dan 100 000 AA-groepen in 170 landen. Het geschatte ledental van AA bedraagt maar dan 2 000 000 alcoholisten uit alle lagen van de bevolking.

## HOOFDSTUK III

# EEN NADERE BESCHOUWING OVER HET ALCOHOLISME

De meeste van ons hebben niet willen toegeven dat ze echte alcoholisten zijn. Niemand vindt het prettig te weten dat hij lichamelijk en geestelijk anders is dan zijn medemens. Daarom is het niet te verwonderen dat ons drinken werd gekenmerkt door talloze vergeefse pogingen om te bewijzen dat we net als andere mensen normaal zouden kunnen drinken. De grote dwanggedachte van elke abnormale drinker is dat hij op de een of andere manier op een goede dag zijn drinken zal kunnen beheersen en er echt van zal kunnen genieten. De hardnekkigheid waarmee in deze waan wordt volhard, is verbijsterend; velen jagen hem na tot aan de poorten van de krankzinnigheid of dood.

Wij hebben ervaren dat wij volledig tegenover onszelf moesten erkennen dat we alcoholist zijn. Dat is de eerste stap naar herstel. Het zelfbedrog dat we als normale mensen kunnen drinken dan wel het ooit eens zullen kunnen doen, moeten we aan de kaak stellen. Wij alcoholisten zijn mannen en vrouwen die hun drinken nooit weer onder controle kunnen krijgen. Wij weten dat dit geen enkele echte alcoholist ooit zal lukken. We hebben allemaal wel eens het gevoel gehad dat wij die controle weer teruggekregen hadden, maar zulke perioden - meestal kort - werden onvermijdelijk gevolgd door nog méér verlies van controle, wat vroeg of laat dan weer tot een deerniswekkende, onbegrijpelijke ontmoediging zou voeren. Wij zijn er als één man van overtuigd dat alcoholisten zoals wij in de greep zijn van een voortwoekerende ziekte. Op de lange duur raken wij er altijd erger aan toe. Beter wordt het nooit!

Wij zijn als mensen die hun benen hebben verloren: nieuwe groeien nooit meer aan. Evenmin schijnt er enige soort van behandeling te bestaan die

van alcoholisten zoals wij normale drinkers kan maken. We hebben al het mogelijke geprobeerd. In sommige gevallen was er sprake van een kortstondig herstel, maar dan altijd weer gevolgd door een terugval. Artsen die iets van het alcoholisme afweten, zijn het erover eens dat er geen kuur bestaat om van een alcoholist een normale drinker te maken. Misschien komt de wetenschap nog eens zover, maar tot op heden is dat niet het geval.

Ondanks alle argumenten die wij kunnen aanvoeren, zullen velen die wel echte alcoholisten zijn, niet willen geloven dat zij tot die groep behoren. Zij zullen alle vormen van zelfbedrog gebruiken om te bewijzen dat zij uitzonderingen op de regel zijn en dus géén alcoholisten. Indien iemand, wie dan ook, wiens onvermogen om zijn drinken in de hand te houden is gebleken, tóch rechtsomkeert kan maken en kan drinken als een 'heer'... de hoed af voor hem! De hemel weet dat wij althans hard en lang genoeg geprobeerd hebben om normaal te drinken.

Hier zijn enkele manieren die wij hebben geprobeerd: alleen bier drinken, het aantal glazen beperken, nooit alleen drinken, nooit 's morgens drinken, slechts thuis drinken, nooit alcohol in huis hebben, nooit drinken tijdens de werkuren, uitsluitend drinken op feestjes overgaan van de ene soort sterke drank (bijvoorbeeld whisky) op de andere (bijvoorbeeld cognac), alleen wijn drinken, afspreken ontslag te zullen aanvaarden als we ooit weer dronken op het werk zouden komen, een reisje maken, geen reisje maken, het drinken voor eeuwig afzweren (al dan niet met een plechtige eed), meer lichaamsbeweging nemen, inspirerende boeken lezen, rusthuizen of klinieken bezoeken, vrijwillige opname in een inrichting... een lijst die we tot in het oneindige kunnen aanvullen.

We houden er niet van iemand voor alcoholist uit te maken, maar u kunt de diagnose zelf snel stellen. Stap het dichtstbijzijnde café binnen en probeer maar eens beheerst te drinken. Probeer te drinken en er dan ineens mee op te houden. Probeer het meer dan eens. U komt dan al snel achter de waarheid, tenminste als u eerlijk tegenover uzelf durft te zijn. Het kan best een flinke kater waard zijn om tot een helder inzicht in uw toestand te komen.

...



Originele titel: "Alcoholics Anonymous"  
Copyright: 1939, 1955, 1976, 1980, 2008

Vertaald en uitgegeven door: AA Nederland

Maatschappelijke zetel: Aldinea-Bel vzw  
Grote Steenweg 149  
2600 Berchem - Antwerpen  
Tel.: 03 239 14 15  
E-mail: [info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org)  
Website: [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)

Tiende druk, augustus 2016 ISBN 90-800365-1-X geb.

Druk: Communications 2020 bv, Nederland  
Oplage: 1.500 exemplaren

Verantw. uitgever: Stichting publiciteit AA Nederland  
Postbus 2633, 3000 CP Rotterdam

© 1992 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. All Rights Reserved  
Translated from English and created with permission of Alcoholics  
Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Copyright © 2013 Alcoholics  
Anonymous Belgium. Copyright in the English language version of this work  
is also owned by AAWS New York, New York. No part of this translation may  
be duplicated in any form without the written permission of AAWS.

© 1992 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Alle Rechten  
Voorbehouden. Vertaald uit het Engels met toestemming van Alcoholics  
Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Copyright © 2013 Alcoholics  
Anonymous Belgium. Het copyright van de Engelse versie van deze uitgave  
is eveneens eigendom van AAWS, New York, New York. Niets uit deze  
uitgave mag worden verveelvoudigd onder welke vorm dan ook zonder  
schriftelijke toestemming van AAWS.