



Hoofdstuk 3

MEER OVER ALCOHOLISME

De meesten van ons waren niet bereid om te erkennen dat we echte alcoholisten waren. Niemand vindt de gedachte prettig dat hij lichamelijk en geestelijk anders is dan zijn medemensen. Het is daarom niet verwonderlijk dat onze drankcarrières gekenmerkt worden door ontelbare vergeefse pogingen om te bewijzen dat we net als andere mensen zouden kunnen drinken. Het idee dat hij op een dag op de één of andere manier zijn drinken zal beheersen en ervan genieten, is de grote obsessie van elke abnormale drinker. De hardnekkigheid van deze illusie is verbazingwekkend. Velen jagen hem na tot binnen de poorten van krankzinnigheid of dood.

We ontdekten dat we volledig aan ons diepste zelf moesten toegeven dat we alcoholist waren. Dit is de eerste stap in herstel. Het waanidee dat we net als andere mensen zijn, of binnenkort kunnen zijn, moet aan gruzelementen.

Wij alcoholisten zijn mannen en vrouwen die het vermogen om ons drinken te beheersen zijn kwijtgeraakt. We weten dat geen enkele echte alcoholist *ooit* de controle terug heeft gekregen. We hebben allemaal weleens het gevoel gehad dat we de beheersing weer terug kregen, maar zulke -meestal korte- tussenpozen werden onvermijdelijk gevolgd door nog minder beheersing en dat leidde na verloop van tijd tot zielige en onbegrijpelijke moedeloosheid. We zijn er heilig van overtuigd dat alcoholisten zoals wij in de greep zijn van een progressieve ziekte. Op de lange duur gaat het slechter, nooit beter.

We zijn als mensen die hun benen hebben verloren; ze krijgen nooit meer nieuwe. En er blijkt ook geen enkele behandeling te zijn die ons soort alcoholisten als andere mensen maakt. We hebben ieder denkbaar middel geprobeerd. In sommige gevallen was er sprake van een kort herstel, altijd gevolgd door een nog ergere terugval. Artsen die bekend zijn met alcoholisme zijn het erover eens dat het onmogelijk is om van een alcoholist een normale drinker te maken. Het zou kunnen dat de wetenschap dit op een dag voor elkaar krijgt, maar heeft dat nog niet gedaan.

Wat we ook zeggen, veel echte alcoholisten zullen niet geloven dat ze tot die categorie behoren. Door iedere vorm van zelfbedrog en experimenteren, doen ze een poging om te bewijzen dat ze uitzonderingen op de regel en daarom geen alcoholisten zijn. Als iemand, die het onvermogen vertoont om zijn drinken te beheersen, een totale ommekeer kan maken en sociaal kan drinken, petje af voor hem. God weet dat we hard genoeg en lang genoeg geprobeerd hebben om te drinken als andere mensen!

Hier volgen een aantal methodes die we hebben geprobeerd: Alleen bier drinken, het aantal glazen beperken, nooit alleen drinken, nooit 's ochtends drinken, alleen thuis drinken, het nooit in huis hebben, nooit drinken tijdens kantooruren, alleen drinken op feestjes, overschakelen van whiskey naar cognac, alleen wijn drinken, afspreken om ontslag te nemen als we ooit dronken zijn op het werk, een reisje maken, een reisje afzeggen, voor altijd afzweren (met of zonder plechtige belofte), meer gaan bewegen, inspirerende boeken lezen, kuuroorden en sanatoriums bezoeken, vrijwillige opname in een inrichting aanvaarden - we kunnen de lijst ad infinitum verlengen.

We houden er niet van om iemand als alcoholist te bestempelen, maar je kunt de diagnose zelf snel stellen. Stap naar het dichtstbijzijnde café en probeer met beheersing te drinken. Probeer te drinken en abrupt te stoppen. Probeer het meer dan één keer. Het zal niet lang duren om het voor jezelf vast te stellen als je eerlijk tegen jezelf bent. Het kan best een flinke kater waard zijn om tot een helder inzicht in je toestand te komen.