

# Nuchter leven

*Enkele methodes die AA-leden  
aangewend hebben om niet  
te drinken.*

## Omtrent die titel...

De goede raad “blijf nuchter” – laat staan leef nuchter – beledigde velen onder ons toen we hem voor het eerst hoorden. Niettegenstaande we veel gedronken hadden, voelden velen van ons zich nooit dronken en we waren er zeker van dat we er bijna nooit dronken uitzagen of zo klonken. Velen zwijmelden of vielen nooit, of spraken nooit met een dikke tong. Anderen waren nooit losbandig, verzuimden nooit een dag werk, hadden nooit een auto-ongeval en belandden zeker nooit in het ziekenhuis of de gevangenis wegens dronkenschap.

We kenden vele mensen die meer dronken dan wij en ook mensen die helemaal niet konden drinken. Wij waren zo niet. Dus was de suggestie dat we misschien zouden moeten “nuchter” blijven bijna beledigend.

Het leek bovendien onnodig radicaal. Hoe konden we zo leven? Er was toch zeker niets verkeerd aan een paar aperitieven bij een zakenlunch of voor het avondmaal? Had iedereen niet het recht zich te ontspannen met een paar glaasjes, of een paar biertjes te drinken voor het slapengaan? Nadat we echter enkele feiten geleerd hadden omtrent de ziekte die het alcoholisme is, wijzigden onze opvattingen. Onze ogen werden geopend voor het feit dat blijkbaar miljoenen mensen aan de kwaal van het alcoholisme lijden. De medische wetenschap verklaart de oorzaak ervan niet, maar geneeskundige experts inzake alcoholisme verzekeren ons dat het geringste drinken tot moeilijkheden leidt voor de alcoholist of probleemdrinker. Onze ervaring bevestigt dit op overweldigende wijze.

Zo wordt helemaal niet drinken – en dat is nuchter blijven – de basis voor het herstel van alcoholisme. En het kan niet genoeg benadrukt worden: nuchter leven blijkt tenslotte helemaal niet grauw, vervelend en onbehaaglijk te zijn zoals we gevreesd hadden, maar veeleer iets waarvan we beginnen te genieten en dat we veel opwindender gaan vinden dan de dagen toen we dronken.

We zullen je tonen hoe, in de volgende 85 bladzijden...

Originele titel: "LIVING SOBER".

© 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 veeelvoudigd, onder welke vorm dan ook of in om het even welke taal, zonder schriftelijke toestemming van A.A.W.S.

Meer informatie is te bekomen bij:

ALGEMEEN DIENSTBUREAU (ADB)  
Grote Steenweg 149  
2600 Berchem/Antwerpen

03 239 14 15 [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org) [info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org)

DEPOT: D/2013/4324/09

NOOT

---

In deze tekst wordt de alcoholist gemakshalve aangeduid met hij. Het spreekt vanzelf dat hij of zij bedoeld wordt.

---