

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Libuše Lukešová

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Svépomocné skupiny Anonymní alkoholici

jako forma následné péče a prevence recidivy pro osoby závislé na alkoholu
a jejich rodinné příslušníky.

Autor: Libuše Lukešová

Vedoucí práce: PhDr. Vlastimila Urbanová

Studijní program Sociální pedagogika, specializace výchovná a vzdělávací praxe

Datum odevzdání: 29. 3. 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma
**„Svépomocné skupiny anonymní alkoholici jako forma následné péče a prevence
recidivy pro osoby závislé na alkoholu a jejich rodinné příslušníky.“**

jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů
a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b Zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím
se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, Pedagogickou fakultou
elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou
univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách,
a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným
ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce,
záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních
prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací
a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 29. března 2013

.....
podpis

Děkuji PhDr. Vlastimile Urbanové za odborné vedení, pomoc a za cenné rady při psaní bakalářské práce.

Děkuji Bohoušovi, Pavlovi a Milanovi, že mi s důvěrou poskytli své osobní příběhy a všem členům AA, kteří mi dovolili, abych se jejich setkání účastnila a učila se od nich přijímat věci, které změnit nemohu, odvaze měnit to, co změnit mohu a hlavně moudrosti, jedno od druhého rozeznat.

Anotace

Tato práce se zabývá jednou z metod získání a udržení střízlivosti osob závislých na alkoholu. Metoda vznikla v roce 1935 v USA a postupně se rozšířila do celého světa. V ČR je praktikována od roku 1989. Její základní myšlenkou je zjištění, že alkoholikovi může pomoci jiný alkoholik tím, že mezi nimi dochází k vzájemné výměně vlastních zkušeností s alkoholem. Dlouhodobě střízlivý pomáhá dosud pijícímu, který chce se svou závislostí skončit. Úspěch metody je založen na ochotě pracovat na sobě s pomocí programu nazývaného Dvanáct kroků. Jeho podstata je duchovní, ale využívají ji s úspěchem ateisté i agnostici. Práce na programu není časově omezena. Jde o celoživotní proces postupného sebezdokonalování.

Klíčová slova: alkohol, alkoholik, alkoholismus, doléčování, prevence, závislost

Annotation

This thesis covers one of the methods of gaining and maintaining sobriety of individuals addicted to alcohol. This method was developed in 1935 in the USA and gradually spread out worldwide. It has been used in the Czech Republic since 1989. It's basic idea is the determination that one alcoholic can help the other by mutual exchange of his or her experience with alcohol. The long-term sober individual helps the other who is still currently drinking but wishes to stop his addiction. The success of this method is based on the willingness to work on himself or herself by utilizing of a program called "Twelve Steps". Its foundation is spiritual but is commonly used by atheists as well as agnostics. Work on this program is not limited by time. It is rather a lifelong process of gradual self-improvement.

Keywords: alcohol, alcoholic, alcoholism, treatment, prevention, addiction

Obsah

Úvod	7
1 Definice závislosti	9
1.1 Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí	9
2 Závislost na alkoholu	10
2.1 Rozvoj závislosti na alkoholu	10
2.2 Léčba alkoholismu	11
2.2.1 Kognitivně behaviorální terapie (KBT)	11
2.2.2 Terapie nebo poradenství v léčebnách	11
2.2.3 Nástroje změny	11
3 Kdo jsou Anonymní alkoholici (AA)	12
3.1 Historie v USA	12
3.2 Historie a současnost v ČR	14
3.3 Pohled členů AA na jejich chorobu	14
4 Hlavní zásady činnosti Anonymních alkoholiků	15
4.1 Dvanáct kroků	16
4.2 Dvanáct tradic	25
5 Formát setkání	28
5.1 Zástupci skupiny	28
5.2 Procedury setkání	29
5.3 Význam zachovávání rituálů	29
5.4 Význam anonymity	30
6 Jak Anonymní alkoholici pomáhají	30
6.1 Názory odborníků	30
6.2 Názory Anonymních alkoholiků	31
6.3 Účast na setkání Anonymních alkoholiků	32
6.4 Studium literatury Anonymních alkoholiků	32
7 Anonymní alkoholici nejsou pro všechny	33
8 Jak může pomoci rodina	34
Praktická část	35
Závěr	50
Použité zdroje	53

Úvod

„Molekula, které se říká alkohol, přesněji etylalkohol nebo etanol, je malá. Pijí ji lidé smutní, protože jsou smutní, i lidé veselí, protože jsou veselí; lidé chytří, protože je zbavuje bolesti ducha, i lidé hloupí, neboť jim vdechne pocit, že tak hloupí nejsou. Pijí lidé osamělí, jimž je přítelem; pijí ji, aby zapomněli, a pijí ji, aby si vzpomněli; pijí lidé družní, aby jejich houfeček byl ještě družnější.....a nejhorší je, že pořád úplně přesně nevíme, proč ji vlastně pijeme.“ (Koukolík, 1998, s. 133)

Česku patří prvenství v konzumaci alkoholu v přehledu šesti desítek zemí, které zveřejnila agentura Bloomberg. V ČR chybí koncepce boje s nadužíváním alkoholu, s ním spojenými problémy se nikdo dlouhodobě nezabývá. Česká společnost je k pití velmi tolerantní, alkohol pijí i děti. Evropská školní studie o užívání drog ESPAD zjistila, že přibývá šestnáctiletých, kteří pravidelně pijí alkohol. Pití alkoholu v ČR je národní tradicí, která začala pivem. Postupem času se přidávala procenta alkoholu, z pití se stal kulturní fenomén táhnoucí se Evropou (ale i USA), který se vymkl kontrole. Přibližně desetina Čechů má problémy s pitím alkoholu, v ČR není dostatek specializovaných lůžek pro léčbu závislosti. Síť ambulantních poraden pro alkoholiky, tzv. AT ordinací se po roce 1989 rozpadla. Pokud se podaří pacienta stabilizovat v lůžkovém zařízení, efektivita této léčby prudce klesá v případě, že není zajištěna následná péče. Chybí odborníci z řad psychiatrů, kteří by byli ochotni věnovat se poněkud problematické kategorii.

Mnozí z nás mají vlastní zkušenost s nadužíváním alkoholu u lidí ve svém okolí a ve snaze jim pomoci, hledají možnosti, jak je podpořit v úsilí řešit jejich závislost na alkoholu. Ve své práci chci upozornit na způsob boje se závislostí, který je účinný. Proto bych chtěla podpořit jeho aplikaci do praktického života každého, kdo bude ochoten svou závislost na alkoholu řešit.

Cílem práce je zdůraznit, že péče o střízlivost je celoživotní proces, který se týká nemocného i jeho nejbližšího okolí a upozornit na jednu z možností doléčování, výjimečně i léčení alkoholika. Naznačit formu pomoci pro osoby obávající se stigmatizace pokud podstoupí ústavní léčení. Podtrhnout, jak je důležitá pomoc a podpora dalších osob (rodiny či přátel).

Teoretická část práce bude zaměřena na vývoj závislosti, na metody a možnosti léčby. Podrobně se budu zabývat postupem, který vznikl v roce 1935 v USA, rozšířil se do celého světa a po roce 1990 začal být praktikován také v ČR. Dojde k vysvětlení pojmu Anonymní alkoholici (AA), krátce bude objasněna historie společenství, hlavní principy

a zásady činnosti. Pilířem pro členy AA je Dvanáct kroků AA, proto budou rozpracovány komentáře k jednotlivým krokům a Dvanácti tradicím AA, které udržují jednotu společenství. Další část bude zaměřena na praktické využití zásad AA v běžném životě abstinujících alkoholiků. Bude se zabývat formátem skupinových setkání a významem zachování rituálů, názory odborníků na AA. Bude vysvětleno, jak pomáhá účast na setkání AA, studium literatury AA, jak může pomoci rodina a bude poukázáno na případy, kdy tato metoda léčby nebude úspěšná.

Cílem praktické části je ukázat, že k úspěšnému zvládnutí závislosti na alkoholu s pomocí AA je důležitým předpokladem touha přestat pít, dosažení *pocitu vlastního dna*, vůle pracovat na sobě a pocit porozumění ze strany jiných alkoholiků při výměně osobních zkušeností a vzájemné podpoře při překonávání společných problémů s alkoholem. K potvrzení úspěšné aplikace teorie v praxi budou využity osobní autobiografické výpovědi tří členů AA, kterým se s pomocí programu AA daří udržovat střízlivost po dobu 10 a více let. Využity budou také poznatky získané pozorováním a rozhovory s alkoholiky při účasti na setkáních skupin AA v průběhu osmi let. Prvořadým úkolem bude dodržet primární zásadu, na které je společenství založeno, a tou je anonymita všech zúčastněných.

Základním zdrojem informací o AA budou materiály schválené její centrálou v New Yorku. Výchozí literaturou jsou knihy Anonymní alkoholici a Dvanáct kroků a dvanáct tradic. Činnost společenství je shrnuta ve Směrnici AA, jejíž funkce není direktivní, ale pouze informativní a doporučující. Zdrojů zabývajících se problematikou AA je v současnosti v ČR málo. Doporučená literatura AA je pro některé nováčky náročná. Práce by proto mohla být využita právě zájemci o členství v AA.

1 Definice závislosti

1.1 Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí

Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje (Nešpor, 2000, s. 14).

Definitivní diagnóza závislosti je stanovena, jestliže během jednoho roku došlo minimálně ke třem z následujících jevů:

- a) **silná touha** nebo pocit puzení užívat látku,
- b) **potíže v sebeovládání** při užívání látky, zejména pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky,
- c) **tělesný odvykací stav**, kdy látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané jejím předchozím užíváním,
- d) **průkaz tolerance k účinku látky**, jako vyžadování vyšších dávek látky, aby bylo dosaženo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami,
- e) **postupné zanedbávání** jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku,
- f) **pokračování v užívání** přes jasný důkaz škodlivých následků (poškození jater, depresivní stavy, toxické poškození myšlení (Nešpor, 2000, s. 14).

Syndrom závislosti může být přítomen pro určitou látku nebo širší řadu látek: závislost na alkoholu, opioidech, kanabinoidech, sedativech nebo hypnotikách, kokainu, jiných stimulantech, včetně kofeinu a pervitinu, halucinogenech, tabáku, organických rozpouštědlech, na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách (Nešpor, 2000, s. 15).

Závislost na práci, internetu, patologické hráčství, poruchy příjmu potravy, patologické nakupování není závislostí v pravém slova smyslu, ale uvedené druhy návykového chování mají se závislostí jisté společné rysy (Nešpor, 2000, s. 15).

2 Závislost na alkoholu

Alkohol je droga, jejíž zrádnost spočívá v pozvolné tvorbě návyku. Tato droga je nejprve příjemná, ale při pravidelném užívání výrazně mění naši psychiku. Nejprve člověk pije alkohol, aby se zbavil špatné nálady, úzkosti, myšlenek na problémové situace. Jenže po vytvoření závislosti se špatná nálada dostaví právě, pokud abstinuje. Tak se kruh uzavírá. Vznik závislosti trvá deset až patnáct let. Jakmile dojde k poškození jater a tím i k poruše látkové výměny, odolnost organismu prudce klesá. Zároveň platí to, že vznikem návyku bývá ohrožen nejvíce ten, kdo alkohol dobře snáší. Pokud jde o masovost užívání a tragické důsledky – žádná jiná droga se alkoholu nevyrovná. (Marhoulová, Nešpor, 1995, s. 66).

2.1 Rozvoj závislosti na alkoholu

Probíhá ve čtyřech fázích. Každá z nich se projevuje typickými příznaky:

1. **Počáteční** stadium (symptomatické), kdy piják poznává účinek alkoholu jako drogy. Má potřebu zvyšovat jeho dávky, aby se dostavily pocity dobré nálady.
2. **Varovné** stadium (prodromální), projevující se častou podnapilostí a opilostí. Zatím piják ani jeho okolí neodhalují nebezpečnost častého pití. K opilosti dochází opakovaně, stále častěji a piják přechází od méně koncentrovaných alkoholických nápojů k lihovinám. Zatím nemá výpadky paměti. Uvědomuje si, že při pití o samotě může být nápadný, proto hledá společníky, se kterými pije.
3. **Rozhodné** stadium (krucióální), roste tolerance k alkoholu, dostavují se výpadky paměti. Alkohol se stává centrem pozornosti. Sám přestává alkohol ovládat, alkohol již ovládá jeho. Pokud delší dobu abstinuje, nabývá dojmu, že se mu daří pití ovládat. Pokud bude v pití pokračovat, nedokáže již přestat.
4. **Konečné stadium (terminální)**, v němž se mění tolerance vůči alkoholu (klesá), frekvence opilostí roste. Dochází k opíjení se i při nevhodné příležitosti, k pití po několik dní v kuse (tzv. tahy), následně k pití již od rána. Dostavuje se zjištění, že bez alkoholu to nejde a s alkoholem také ne. V tomto stadiu jsou typické alkoholové psychózy, např. delirium tremens, Korsakova psychóza atd. (Mlčoch, 2012).

2.2 Léčba alkoholismu

2.2.1 Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

Představuje jeden ze základních směrů současné psychoterapie. KBT vychází z teorie, že příčinou problémů je nevhodné chování a myšlení, které je naučené a udržované vnějšími a vnitřními faktory. V terapii se může klient toto chybné myšlení a chování odnaučit, přeučit nebo se může naučit novým, vhodnějším způsobům řešení problému. Terapie se zaměřuje na ovlivnění emocí, které jsou s nežádoucími projevy spojeny (Šivicová, 2013).

2.2.2 Terapie nebo poradenství v léčebnách

V léčbě se využívá terapie nebo poradenství v protialkoholních léčebnách, na psychiatrických klinikách a v poradnách. Léčbu lze absolvovat ambulantně (úspěšná je spíše v úplném počátku závislosti nebo po absolvování léčby v protialkoholní léčebně) nebo při hospitalizaci v léčebně. Doba trvání je přibližně 3 měsíce (Mlčoch, 2012).

Konkrétní postupy léčení jsou posilování motivace, zvládání dovedností potřebných pro život: sebeovlivnění (sebemotivace, zvládání rizikových stavů, únavy a nudy, relaxační techniky, dovednosti týkající se sebevědomí a sebeúcty), sociální dovednosti, např. zdravé sebezprosažení – asertivita, dovednosti odmítání, schopnost předvídat následky jednání, schopnost empatie, schopnost vytvářet vztahy a síť sociálních vztahů, komunikační dovednosti, schopnost čelit reklamě, mediální gramotnost atd. (Nešpor, 2000, s. 61 – 78).

2.2.3 Nástroje změny

Nástrojem změny jsou postupy, které se používají při léčení nejrůznějších návykových problémů. Závislost nemá jedinou příčinu, proto se při léčbě používá více postupů, např. skupinová terapie, socioterapeutický klub, rodinná terapie atd. Léčba závislosti by měla být dlouhodobá a intenzivní. To často vyžaduje, aby pacient využíval nabídek různých zařízení (např. závislý na alkoholu se zároveň léčí v příslušném ambulantním zařízení a kromě toho dochází na setkání Anonymních alkoholiků). Proto je důležité, aby o sobě jednotlivá zařízení věděla a aby dobře spolupracovala (Nešpor, 2000, s. 60). Předpokladem úspěchu léčby je její dlouhodobost a intenzita. Jeden ze způsobů, který nabízí splnění této podmínky je možnost navštěvovat skupinová setkání Anonymních alkoholiků.

3 Kdo jsou Anonymní alkoholici (AA)

„Anonymní alkoholici© je společenství mužů a žen, kteří spolu vzájemně sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že mohou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholismu.“(Anonymní alkoholici, 1996)

Jediným požadavkem členství je touha přestat pít. Členové Anonymních alkoholiků (dále jen AA) neplatí žádné poplatky nebo členské příspěvky. Organizace je soběstačná díky dobrovolným příspěvkům vlastních členů. AA nejsou spřízněni s žádnou sektou, církví, politickou stranou, organizací nebo institucí. Nechtějí se zapojit do žádných sporných otázek, nepodporují žádné veřejné záležitosti ani proti žádným veřejným záležitostem nebojují. Hlavním cílem členů AA je zůstat střízliví a pomáhat ostatním alkoholikům ke střízlivosti (Anonymní alkoholici, 1996)

3.1 Historie v USA

První skupina AA vznikla v městě Akron, stát Ohio, v červnu 1935 během rozhovoru mezi newyorským burzovním makléřem a akronským lékařem. (Anonymní alkoholici, 1996, s. XIII). Makléř před svou cestou do Akronu pracoval spolu s jinými alkoholiky na ověření teorie, že alkoholikovi může pomoci jenom alkoholik, ale střízlivosti přitom dosáhl pouze u sebe. Do Akronu odjel na služební cestu, která nebyla úspěšná, a on se obával, že začne znovu pít. Uvědomil si, že pokud má zachránit sám sebe, bude muset svou zprávu předat jinému alkoholikovi. Tím alkoholikem se stal zmíněný akronský lékař. Tento lékař se opakovaně, ale neúspěšně snažil vyřešit své alkoholické dilema. Když mu makléř předal informace o alkoholismu, začal řešit svou chorobu s vytrvalostí, které předtím nebyl schopen. Vystřízlivěl a alkoholu se nenapil až do své smrti v roce 1950. To dokazuje, že alkoholik umí ovlivnit jiného alkoholika způsobem nedostupným nealkoholikovi. Také to naznačovalo, že usilovná práce jednoho alkoholika s druhým byla důležitou podmínkou trvalého vyléčení.

Oba muži začali pracovat s alkoholiky, kteří se dostali do nemocnice v Akronu. Práce v Akronu pokračovala celé léto 1935 (Anonymní alkoholici, 1996, s. XIV). Když se makléř na podzim roku 1935 vrátil do New Yorku, byla vytvořena první skupina AA, i když si to tehdy nikdo neuvědomil. Druhá skupina vznikla brzy v New Yorku, a v roce 1937 následovala třetí v Clevelandu. Koncem roku 1937 byl počet těch, kteří dosáhli déletrvající střízlivosti, dostatečně velký k tomu, aby své poselství a zkušenosti předali

světu. Toto rozhodnutí dostalo na jaře roku 1939 podobu ve formě knihy „Anonymní alkoholici“. V té době dosáhlo společenství počtu asi 100 mužů a žen a začalo se nazývat Anonymní alkoholici podle titulu vlastní knihy. Vydaná kniha vyvolala vlnu zájmu, byly zakládány nové skupiny. Koncem roku 1939 se odhadovalo, že na cestě k uzdravení je 800 alkoholiků (Anonymní alkoholici, 1996, s. XV).

Na jaře roku 1940 uspořádal J. D. Rockefeller ml. večeři pro své přátele, na kterou pozval členy AA, aby vyprávěli své příběhy. Tato zpráva znovu vyvolala příval dotazů a zájem o nákup knihy „Anonymní alkoholici“. V březnu 1941 se počet členů zvýšil na 2 000. Koncem roku 1941 už mělo společenství AA 8 000 členů. Z AA se stala národní instituce. Bylo nutno prokázat, zda se tak velký počet dříve chybujících alkoholiků dokáže úspěšně scházet a spolupracovat. Hrozilo nebezpečí rozporů, které mohly AA rozdělit. Byly vypracovány zásady, podle nichž mohly skupiny AA i společenství AA jako celek vydržet a účinně fungovat (Anonymní alkoholici, 1996, s. XVI). To byl základ Dvanácti tradic AA. I když tyto zásady neměly váhu předpisů nebo zákonů, v roce 1950 byly respektovány, a potvrdila je první mezinárodní konference konaná v Clevelandu. Veřejnost přijímala AA se stále větší vstřícností. Bylo to ze dvou hlavních důvodů. Tím prvním byl velký počet členů udržujících si střízlivost a druhým důvodem byly pochvalné reakce ve zdravotnictví, v církvích a v tisku (Anonymní alkoholici, 1996, s. XVII). Od roku 1939 do roku 1955 se AA rozrostli na takřka 6 000 skupin, jejich členy se stalo více než 150 000 střízlivých alkoholiků. Tyto skupiny působily ve všech státech USA a ve všech provinciích Kanady. AA měly úspěšné skupiny i v zahraničí na britských ostrovech, ve skandinávských zemích, v Jižní Africe, Jižní Americe, Mexiku, Austrálii, na Aljašce a na Havaji. Celkově dosáhlo společenství působení v 50 zemích a amerických teritoriích (Anonymní alkoholici, 1996, s. XIII).

V březnu 1976 se celkový počet členů společenství AA odhadoval na více než 1 000 000 lidí, kteří se v rámci 28 000 skupin setkávali v 90 zemích světa. Průzkum ve Spojených státech a v Kanadě ukázal, že ženy tvořily více než jednu čtvrtinu celkového počtu členů a mezi nejnovějšími jich byla téměř třetina. Sedmi procentům dotazovaných členů AA bylo méně než 30 let (Anonymní alkoholici, 1996, s. XIX). Na podzim roku 1996, se celkový počet členů společenství AA odhadoval na více než 2 000 000 lidí, kteří se v rámci 95 000 skupin setkávali ve 146 zemích světa (Anonymní alkoholici, 1996, s. VII).

3.2 Historie a současnost v ČR.

Anonymní alkoholici pracují v ČR od roku 1990 (Nešpor, 2004). V současnosti funguje v ČR 54 skupin, které působí v 37 městech ČR. Základní informace pro veřejnost, aktuální kontakty na české, ale i zahraniční skupiny a literaturu AA je možné získat na webové adrese: <http://www.anonymnialkoholici.cz/>

3.3 Pohled členů AA na jejich chorobu

U laické veřejnosti převládá názor, že alkoholismus je výlučný problém psychické sebekontroly. Tomu odporuje fakt, že mnoho alkoholiků dokáže usilovně a s nasazením, které svědčí o silné vůli, pracovat na nějakém úkolu. Nic nenasvědčuje tomu, že by práce mohla být čímkoli ohrožena. V momentě, kdy si dají skleničku, stane se touha po alkoholu a jeho účinku nadřazena nad ostatními zájmy a oni ji nejsou schopni ovládnout. Je to v podstatě druh alergie, která tyto osoby odlišuje od ostatních. Jedinou obranou je naprostá abstinence (Anonymní alkoholici, 1996, s. XXIII).

Nejprve je potřeba ukázat odlišný způsob vnímání problémů s alkoholem většinovou společností. Mnoho alkoholiků si vyslechlo výtky typu: *Já se také občas napiju, ale pak alkohol dlouho nemusím mít. Proč ty to taky nedokážeš?*, nebo *Proč si nedáš jenom trochu?* Zajímavá je pro alkoholika rada: *Proč nezůstaneš jenom u piva nebo u vína?*, nebo pověstné konstatování: *On nemá žádnou vůli, on by mohl přestat, jen kdyby chtěl!* Okolí se odvolává na doporučení odborníka: *Doktor mu řekl, že ho to zabije, ale nedá si říct.* A to, co ostatní už vůbec nechápu: *On má tak úžasnou ženu (rodinu, práci, schopnosti,...), už proto by měl přestat pít!* To jsou postřehy, v jejichž pozadí je nevědomost a neporozumění (Anonymní alkoholici, 1996, s. 24).

Alkoholik má nadání opít se v nejméně vhodné dobu. Většinou má zdravý rozum a vyvážený úsudek o všem, kromě alkoholu. Často mívá zvláštní schopnost, zručnost, nadání a výhled na slibnou kariéru, ale díky jeho pijáckým tahům končí jeho naděje v troskách. Chodívá spát tak opilý, že by se dalo očekávat, že prospí celý příští den. Ale on už ráno nervózně pátrá, kam si uložil zbytek láhve z minulé noci. Pokud patří k těm, co nemají finanční nouzi, má poschovávané lahve s alkoholem po celém bytě, aby se nestalo, že by mu někdo zlikvidoval celou jeho zásobu. Horšící se situaci řeší někdy léky na uklidnění, aby vůbec mohl pracovat. Později končí v nemocnicích a léčebnách. Toto je pouze základní popis, protože chování alkoholika má mnoho variant (Anonymní alkoholici, 1996, s. 25 - 26).

Otázkou pro samotné alkoholiky zůstává, proč jednají právě tak přes stovky špatných zkušeností, které ukázaly, že první sklenička je začátkem jejich porážky? Kde je jejich zdravý rozum a vůle, kterou prokazují v jiných životních situacích? Sami alkoholici na tuto otázku odpověď neznají. Mají jedinou jistotu. V okamžiku, kdy se alkohol dostane do jejich organismu, nastane fyzikální a mentální změna a je pro ně takřka nemožné přestat. Alkoholici se domnívají, že hlavní problém je v jejich hlavě a ne v těle. Při otázce, proč začal jejich poslední flám, zřejmě nabídli některou ze svých výmluv. Zdály se být pravděpodobné, ale nedávaly smysl. Pokud někdo z okolí upozorní alkoholika na jeho sebeklamné uvažování, bude se tomu smát nebo se urazí a odmítne o problému hovořit. Sám totiž většinou netuší, proč se znovu napil, stejně jako lidé v jeho okolí. V určitých momentech si není schopen uvědomit utrpení a ostudu, kterou zažil. Chybí mu schopnost obrany proti nástraze první skleničky. Vždycky je přesvědčen, že tentokrát už ví, jak na to. Při takovém uvažování se člověk dostává do situace, kdy mu nelze pomoci. Pokud není umístěn na uzavřeném oddělení léčebny, je pravděpodobné, že na svoji chorobu zemře, nebo se zblázní (Anonymní alkoholici, 1996, s. 25 – 29).

Myšlenka, že se jednou podaří kontrolovat vlastní pití a mít z něho požitek, je fixní idea každého abnormálního pijáka. Vytrvalost této iluze je udivující. Navzdory všemu mnozí alkoholici neuvěří, že alkoholiky skutečně jsou a budou se snažit za každou cenu prokázat, že jsou výjimkou (Anonymní alkoholici, 1996, s. 34 – 36). Tady doporučují AA jednoduchou zkoušku, aby každý sám zjistil, zda alkoholikem je nebo není. Ať zajde do nejbližší hospody a pokusí se o kontrolované pití. *Pij a náhle přestaň. Zopakuj si to vícekrát. Rozhodnutí, zda jsi sám k sobě upřímný, by ti nemělo trvat dlouho. Zjištění, jak jsi na tom, stojí za případnou kocovinu* (Anonymní alkoholici, 1996, s. 36). Většina alkoholiků věřila tomu, že když jednou dokáže delší dobu abstinovat, budou opět schopni pít normálně. Někteří si potvrdili na vlastní kůži, jiní na příbězích známých prostou skutečnost: *Jsi-li jednou alkoholik, alkoholikem zůstaneš* (AA, 1996, s. 37). Alkoholici dospěli k přesvědčení, že chtějí-li opravdu přestat pít, jejich rozhodnutí musí být bez výhrad a postranních myšlenek, že se jednou stanou vůči alkoholu imunní.

4 Hlavní zásady činnosti Anonymních alkoholiků

Základní poselství AA se nezměnilo po více než sedm desetiletí a je založeno na sdílené zkušenosti z utrpení (Anonymní alkoholici, 1996, s. VII). Anonymní alkoholici nejsou náboženská organizace, AA se také nepřidrzuje nějakého určitého lékařského pojetí

alkoholismu. Důležité bylo a je zachování anonymity. Podstata společenství je jednoduchá a osobní. Každý den někde ve světě začíná uzdravování tak, že jeden alkoholik něco vypráví druhému. Dělí se s ním o zkušenosti, sílu a naději (Anonymní alkoholici, 1996, s. XI - XIX). Společenství není pro nikoho uzavřené. Členy AA jsou lidé různých povolání, odlišných stupňů vzdělání, politického přesvědčení, věřící i ateisté. Lidé, kteří by se za normálních okolností nepotkali. Soudržnost, která maže veškeré rozdíly, je pocit sdíleného nebezpečí (Anonymní alkoholici, 1996, s. 20).

Základní činností při postupném uzdravování je práce na sobě a práce s jinými alkoholiky a jejich rodinami. Při práci na sobě kladou anonymní alkoholici důraz na to, že jejich nemoc může zdolat jen spirituální zkušenost. Připomínají, že v hloubi našich duší existuje základní vědomí Boha. Může být nevyhraněné, ale v té či oné formě je vždy přítomno. Víra v něco většího než my je tak stará jako sám člověk. Základním pilířem člena AA je práce na dvanáctibodovém programu. Je důležité připustit, že řízení vlastního života za pomoci vůle je vyčerpávající. Proto se alkoholik musí zbavit sobectví, egocentrismu, sebelítosti, odstranit příčinu zloby, provést osobní inventuru. Být k sobě upřímný, přiznat své chyby, obnovit pokažené vztahy, trvale na sobě pracovat a rekapitulovat pravidelně své chování (Anonymní alkoholici, 1996, s. 50 - 100). Intenzivní práce s druhými je nejlepší zárukou abstinence. Je důležité být připraven pomoci, spolupracovat, nikdy nekritizovat, nepřemlouvat k léčení. Pokud alkoholik projeví snahu přestat pít, AA mohou spolupracovat také s jeho rodinou. Pravidlem je nikdy se nevnucovat pokud alkoholik neprojeví o řešení svého problému zájem (Anonymní alkoholici, 1996, s. 101 - 102). AA mají tři základní hesla, kterých se přidržují: 1. To nejdůležitější má přednost, 2. Žij a nech žít, 3. Pomalu se dojde dál (Anonymní alkoholici, 1996, s. 153).

Srozumitelné zásady, podle kterých se členové AA uzdravují a na základě nichž toto společenství funguje, je „Dvanáct kroků“ a „Dvanáct tradic“.

4.1 Dvanáct kroků

Dvanáct kroků je základem programu uzdravení z alkoholismu. Tyto kroky jsou založeny na zkušenostech, jejichž podstatou byly zkoušky a omyly dřívějších členů. Popisují přístupy a činnosti, které jsou důležité při pomoci k dosažení střízlivosti. Jejich přijetí není povinné. Je nemožné dodržovat všechny kroky doslova a každodenně. Dvanáct kroků představuje přístup k životu, který je pro většinu alkoholiků naprosto nový. Mnoho

členů AA má pocit, že kroky jsou praktickou nezbytností, pokud si chtějí udržet střízlivost (44 otázek, 1994, s. 27). Dvanáct kroků AA by mohlo odradit zejména ateisticky orientované závislé a vést je k tomu, aby tuto v podstatě účinnou formu pomoci předem odmítali. Je potřeba zdůraznit, že AA se neváží ke konkrétnímu náboženství. Např. „silou větší než naše“ se může myslet i pomáhající skupina, společenství lidí s podobným problémem, případně zkušenosti lidstva, které se s návykovými problémy potýká od nepaměti (Nešpor, 2000, s. 101).

Krok první: *Přiznali jsme si svou bezmoc vůči alkoholu – naše životy se staly neovladatelné.*

Člověk není ochoten připustit si vlastní porážku, protože uznání osobní bezmoci brání náš přirozený instinkt. Členové AA na toto ponížení způsobené alkoholem nahlíží z jiného hlediska. Uvědomují si, že pouze prostřednictvím naprosté porážky mohou najít vlastní sílu. Teprve přiznání osobní bezmoci se stane základem pro budování nového života. Dokud v sobě nenajde alkoholik pokoru k přiznání své slabosti a jejích ničujících následků, nemá mnoho šancí. Člověk mezi Anonymní alkoholiky přichází s očekáváním, že zde bude veden k sebedůvěře. Při setkáních zjišťuje, že právě tato vlastnost pro něho představuje zátěž. Dostává informaci, že svou duševní posedlost alkoholem nedokáže zlomit silou vůle osamocенého člověka. Mnozí lidé v programu neuspěli, protože si nedokázali připustit skutečnou bezvýchodnost své situace. Z tohoto důvodu je pro alkoholika výhodou, když si uvědomí vážnost nemoci v jejím raném stadiu, protože má větší šance na uzdravení a zachování zdraví. Jen málo lidí se pokusí žít v souladu s programem, pokud se na své skutečné dno nedostane (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 3 - 7).

Krok druhý: *Dospěli jsme k víře, že jen Síla větší než je naše vlastní nám vrátí duševní zdraví.*

Druhý krok může představovat pro některé alkoholiky problém. Na setkáních jsou přesvědčováni, že jejich životy se staly neovladatelné. Tím si uvědomili stav naprosté bezmoci a nyní jsou ujišťováni, že je posedlosti alkoholem zbaví pouze vyšší moc. Někteří z členů v Boha nevěří, a pokud ano, nemají důvěru v zázrak, který by jim pomohl. Proto je důležité připomenout tři zásady: Společenství AA na nikom nepožaduje, aby čemukoli věřil. Všech jeho dvanáct kroků představuje pouhá doporučení. A poslední zásada: jediné, co je potřeba, je otevřená mysl. Vyšší mocí si lze ustanovit samotné společenství AA. Je to skupina lidí, kteří vyřešili své problémy s alkoholem a z tohoto hlediska jsou silnější než

člověk, který je zatím na začátku. Důležité je uvědomění, že alkoholik musí změnit své myšlení nebo zemřít. Měl by mít stále na mysli, že *pokora a intelekt mohou jít ruku v ruce za předpokladu, že výše stavíme pokoru*. Člověk většinou chce sám určovat chod událostí kolem sebe. Později pochopí, že nemůže věřit a zároveň se vzpírat, protože víra znamená důvěru, nikoli vzdor (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 8 - 17).

Krok třetí: *Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do rukou Boha, tak jak Ho my sami chápeme.*

Každý, kdo vstoupí mezi AA, začíná automaticky uskutečňovat třetí krok, protože ve věcech, které souvisejí s alkoholem, se rozhodl svěřit svůj život do rukou AA. Projevil ochotu vyloučit vlastní vůli a své představy o problémech s alkoholem. Čím více je alkoholik ochoten podřídit se vyšší moci, tím svobodnější ve skutečnosti je. Závislost v podobě, s jakou se lze setkat u AA, je prostředkem k dosažení nezávislosti ducha. V podmínkách každodenního života je člověk závislý, aniž si to uvědomuje, např. na elektřině. Tím, že přijímá závislost na výdobytku moderní vědy, dosahuje osobní nezávislosti, pocitu pohodlí a bezpečí. Jakmile dojde na duševní nebo citovou nezávislost, člověk nedovolí, aby někdo zasahoval do jeho osobní svobody. Je si jistý, že jeho inteligence zaštitěná silnou vůlí, dokáže ovládat jeho život a zaručí mu úspěch. Člověk, který se rozhodl předat svou vůli a život do rukou vyšší moci se potřebuje na někoho nebo něco spolehnout. Jsou ale problémy, se kterými si může poradit pouze jednotlivec. Musí ukázat míru své ochoty k úsilí, stává se jediným, kdo rozhodne o námaze, jakou je ochoten obětovat. Tato snaha je aktem jeho vůle. Celý problém tedy spočíval v nesprávném uplatňování vlastní vůle. Jeho úsilí mělo vést k tomu, aby svoji vůli uvedl do souladu se záměry, které s ním má vyšší moc. Cílem dvanácti kroků je přibližovat se k tomuto úkolu. V období citových výkyvů nebo nerozhodnosti, doporučují AA zastavit se a říci si: *Bože, dej mi klid, přijmout věci, které změnit nemohu, odvahu změnit vše, co změnit mohu a moudrost, jedno od druhého rozeznat* (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 18 - 25).

Krok čtvrtý: *Provedli jsme důkladnou a nebojácnou mravní inventuru sebe samých.*

Instinkty, které mají nepostradatelný význam pro existenci člověka, jej vedou a vyžadují moc nad jeho životem. Nastane-li problém, změní se původně užitečné instinkty v zátěž. Čtvrtý krok má zjistit, jakou přítěž si člen AA nese ve své mysli. Je potřeba rozpoznat, kdy a kde alkoholika ovládly touhy a jaké neštěstí z nich vzešlo. Alkoholici pijí,

aby utopili pocity strachu, zklamání, deprese nebo z pocitu viny, z ješitnosti. Většina členů AA v dobách svého pití trpěla také potřebou vlastního ospravedlnování. Bylo nástrojem výmluvy, která měla odůvodnit jejich pití. V rozvíjení alibismu je alkoholik mistr, neboť se domníval, že k pití ho přiměly „okolnosti“. Neuvažoval o tom, že bude nutné změnit sebe. Alkoholik před zahájením osobní inventury musí sám určit, jaké jsou jeho charakterové vady. Jakmile najde svůj reálný obraz, musí jej přijmout a věřit, že našel správnou cestu.

Může si vzít na pomoc uznávaný seznam základních lidských slabostí – Sedm smrtelných hříchů. Jsou to pýcha, nenasytost, chtíč, hněv, obžerství, závist a lenost. Začátečník se zpočátku může zaměřit na chyby, které jsou nejlépe viditelné. Všichni alkoholici budou muset sami určit, jakým způsobem je vlastní charakterové vady připravily o jejich jistoty. Nejčastějšími příznaky citové rozkolísanosti jsou úzkost, zlost, sebelítost a sklíčenost. Má-li alkoholik uskutečnit duševní inventuru, musí zhodnotit osobní vztahy, které mu způsobují soustavné nebo opakované nesnáze. Jejich hlavní potíží je neschopnost navázat přátelství. Alkoholikův egocentrismus v sobě skrývá dvě léčky s nešťastnými následky. Buď se vytrvale snaží ovládat své okolí, nebo je na ostatních lidech příliš závislý. Pokud nadměrně lpí na druhých, dříve či později je zklamou, protože nemohou stále plnit jeho požadavky. Vypěstuje si pocit křivdy, přijme úlohu pronásledovaného a pocítí touhu po pomstě. Alkoholik se chce vždy vyšplhat až na vrchol nebo se snaží schovat před celým světem. Toto sobecké chování mu brání v rovnocenných vztazích s lidmi v jeho okolí. Při provádění inventury by měla být zásadou důkladnost. Proto je vhodné napsat si své otázky a odpovědi na papír, který se stane pomůckou k oproštění mysli a poctivému zhodnocení vlastní situace (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 26 - 39).

Krok pátý: *Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých nedostatků.*

Zkušenost AA učí, že alkoholik nemůže žít sám se svými problémy a charakterovými vadami, cítí potřebu s někým o nich hovořit. Někteří alkoholici nejsou schopni zachovat si střízlivost a jiné stíhá pravidelná recidiva, dokud si neurovnají své vnitřní záležitosti. Také psychiatři a psychologové zdůrazňují, že lidé mají potřebu racionálního náhledu do svého nitra a nalezení nedostatků vlastní osobnosti. Potřebují o těchto věcech mluvit s chápající a spolehlivou osobou. Většina alkoholiků je přesvědčena, že bez přiznání vlastních chyb druhému člověku si nemůže udržet svoji střízlivost. Alkoholici očekávají od pátého kroku to, že se zbaví pocitu odloučenosti, kterým trpěli. Dokud otevřeně nepromluvili o svých

konfliktech a neviděli někoho jiného, jak dělá totéž, nepatřili vlastně nikam. Velkou devizou, kterou lze očekávat od přiznání vlastních chyb druhému člověku, je pokora – slovo, které bývá často špatně chápáno. V programu AA znamená pokora poznání vlastní podstaty. Čím a kým opravdu alkoholik je a po něm následuje pokus stát se tím, čím by být mohl. První posun směrem k pokoře musí zahrnovat uznání vlastních nedostatků. Žádnou chybu nemůže alkoholik napravit, dokud nemá představu o její podstatě. Pouze hovorem o sobě, v němž nebude nic zamlčeno, ochotou přijmout cizí radu a vedení, může nastoupit cestu přímočarého myšlení, poctivosti a nefalšované pokory. Dokud nezačne nahlas mluvit o všem, co dlouho skrýval, je jeho ochota uspořádat svou mysl jen teoretická. Je-li upřímný k jinému člověku, jde o potvrzení upřímnosti k sobě samému. Při rozhovoru s druhou osobou získá alkoholik přímé postřehy a rady v souvislosti s jeho situací. Alkoholik bude muset hledat osobu, jíž může důvěřovat. Je nutné postupovat opatrně, protože tomuto člověku bude potřeba svěřit skutečnosti, o nichž by nikdo jiný neměl vědět. Bude potřebovat mluvit s někým, kdo dokázal vydržet bez alkoholu a zbavil se obtíží, které se mohou podobat těm jeho. Může jít o osobu stojící mimo společenství – například o lékaře nebo kněze. Po takovém rozhovoru pocítí úlevu, pokora se spojí s vyrovnaností. Mnozí členové AA, kteří se dříve počítali mezi agnostiky nebo ateisty, pocítili v tomto okamžiku spirituální zážitek (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 40 - 48).

Krok šestý: Připravili jsme se plně na to, aby Bůh tyto naše charakterové vady odstranil.

Ne všichni alkoholici dospěli k tomuto stupni připravenosti, ale mohou k němu postupně směřovat. Je rozdíl mezi usilováním o cíl, který si vytyčili sami a usilováním o cíl, jímž je sám Bůh či vyšší moc. Pouze první krok, v němž si alkoholik přiznal svou bezmoc vůči alkoholu, lze uskutečnit s naprostou dokonalostí. Zbývajících jedenáct kroků představuje cíle a měřítko, podle kterého hodnotí svůj pokrok na cestě k jejich uskutečňování. Důležité je to, zda je alkoholik na svůj úkol připraven. Měl by být ochoten usilovat o dokonalost. Bude nucen co nejrychleji pracovat na tom, aby se zbavil svých nejtěžších charakterových vad (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 49 - 56).

Krok sedmý: Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

Dosažení pokory je základním kamenem všech dvanácti kroků AA. Bez určité míry pokory nedokáže žádný alkoholik zůstat střízlivý. V minulosti si totiž neuvědomoval, že na prvním místě musí být formování charakteru a duchovní hodnoty. Hmotné uspokojení není smyslem života. Zajištění těchto potřeb by měl považovat za pouhý prostředek, který mu

umožňuje žít a působit v souladu se svým lidstvím, ale nemělo by být cílem jeho života. Dokud klade na první místo důvěru v sebe, není možné hovořit o důvěře ve vyšší moc. Nově přichozí člen AA brzy pochopí, že pokorné přiznání bezmoci vůči alkoholu je prvním krokem k osvobození z jeho moci. Pokora je nezbytným předpokladem alkoholikova přežití. Důležitý obrat nastane v okamžiku, kdy alkoholik začne hledat pokoru jako něco, čeho skutečně chce a nikoli musí dosáhnout. Právě v sedmém kroku uskutečňuje změnu ve svém postoji, která mu umožňuje obrátit pozornost od sebe k ostatním a k vyšší moci. Vodítkem při této snaze se mu stává pokora (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 57 - 64).

Krok osmý: *Sepsali jsme si seznam všech lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.*

Osmý krok se zabývá mezilidskými vztahy. Alkoholik se snaží zjistit, kde se dopustil chyb, usiluje o nápravu škod, které napáchal. Zamýšlí se nad tím, jak může s nově nabytými zkušenostmi formovat nejlepší možné vztahy se svým okolím. Každý člen AA poznal, že nemůže udělat viditelný pokrok bez ohlédnutí zpět a provedení důkladné bilance. Měl by hledat osoby, kterým ublížil a situace, během nichž jim způsobil bolest. Důkladně posoudit své dosavadní jednání a důsledky, které z něj plynuly ostatním lidem. Zjistit podrobnosti o sobě a závažných obtížích, s nimiž se potýká. Měl by pečlivě zvážit každý případ, důsledně se držet hledání svých provinění a zároveň odpouštět křivdy, které mu způsobili ostatní. Musí se vyvarovat přísných soudů sebe i ostatních a nezveličovat své ani jejich chyby. Trvalým cílem by měl být rozvážený a objektivní náhled (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 65 - 70).

Krok devátý: *Nápravu jsme provedli v případech všech lidí, u nichž to bylo možné, s výjimkou těch, kde bychom ublížili jim samým anebo jiným lidem.*

Náprava křivd vyžaduje rozdělení osob, jichž se týká, do několika skupin. Především to budou lidé, se kterými je nutno začít nejdříve. Dále jsou osoby, u kterých je možné vykonat pouze částečnou nápravu křivd. Úplné přiznání způsobené újmy by mohlo jim nebo ostatním lidem způsobit trápení. A konečně to budou lidé, u kterých je vhodnější odložit nápravu na pozdější dobu. V některých případech je situace tak citlivá, že se s dotčeným člověkem alkoholik nebude moci sejít nikdy.

Začátek poctivé nápravy vidí někteří v okamžiku, kdy vstoupí mezi Anonymní alkoholiky. Oznamí své rodině, že vynaloží upřímné úsilí při uskutečňování jejich programu. Alkoholik by měl vědět, že není správné usilovat o vlastní vyrovnanost na úkor

druhých. Začít by měl u těch, kteří o jeho pití věděli a byli jím nejvíce zasaženi. Musí si být naprosto jistý, že skutečně chce zůstat střízlivý. Měl by být připraven na příznivou reakci i na chladnou odezvu. Náprava by měla být nabídnuta s otevřeností a důkladností. Existuje jediný důvod, proč by měl alkoholik přehodnotit svou touhu přiznat provinění, kterých se dopustil. Jedná se o situace, kdy by pravda způsobila vážnou újmu člověku, u něhož chce nápravu provést. To platí i tehdy, pokud by podobným způsobem poškodil někoho dalšího. Měl by mít naprostou jistotu, že nevyčkává ze strachu. Ochota nést důsledky svého jednání a přijmout zodpovědnost za druhé je podstatou devátého kroku (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 71 - 75).

Krok desátý: Pokračovali jsme v osobní inventuře, a když jsme se zmýlili, hned jsme si to přiznali.

Realizací desátého kroku bude alkoholik nucen sledovat vlastní přednosti a nedostatky. Bude potřebovat touhu učit se a růst na základě poznatků, které se o sobě dozví. Nikdo nedokáže podstatně změnit svůj život, pokud ze zkoumání sebe sama neudělá pravidelný zvyk. Měl by přiznat a přijmout vše, co v sobě najde. Trpělivě a vytrvale usilovat o nápravu svých chyb. Pokud uskuteční svou inventuru důkladně a usmíří se sám se sebou, dokáže čelit problémům, které jej v budoucnu čekají.

Zběžná inventura je zaměřena na situace, při nichž alkoholika ostatní lidé nebo události vyvedou z rovnováhy. V takových momentech potřebuje sebekázeň, ochotu připustit si vlastní chyby a připravenost odpouštět. Je potřebné usilovat o pokrok, nikoli o dokonalost. Cílem je rozvíjení sebekázně, je nezbytné vyvarovat se unáhlené kritiky a uměle vyvolaných sporů. Alkoholik nemůže uvažovat nebo jednat správně, dokud není sebekontrola součástí jeho života. Opatrný musí být, i když získává společenskou prestiž a hmotné zajištění, úctu přátel a spolupracovníků. Úspěch přináší stejné opojení jako víno, pokud jde o pocity povznesenosti.

Měl by se vzdát představy, že může někoho majetnický milovat, jiné opomíjet, kohokoli se bát nebo nenávidět. Laskavost, dobrota, spravedlnost a láska mu otevírají cestu k druhým lidem. Měl by se sám sebe zeptat: *Jednám s ostatními tak, jak bych sám chtěl, aby jednali oni se mnou?* Dokud ho ovládá pýcha, zlost, žárlivost, úzkost nebo strach, chová se způsobem, který tomu odpovídá. Nezbytnou součástí formování sebe i svého života je vyhledávání, přiznávání a náprava vlastních nedostatků. Upřímná lítost za způsobené zlo, vděčnost za přízeň osudu a ochota chovat se lépe, to jsou cíle, o něž by měl alkoholik usilovat (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 76 - 84). Nešpor si osobně

cení desátého kroku, protože popisuje změnu k lepšímu ne jako jednorázovou záležitost, ale jako dlouhodobý, prakticky celoživotní úkol (Nešpor, 2000, s. 102).

Krok jedenáctý: *Pomocí modliteb a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý vztah k Bohu, tak jak Ho my sami chápeme, a modlili jsme se pouze za to, abychom poznali Jeho vůli a našli sílu ji uskutečnit.*

Modlitbě se posmívají téměř vždy jen ti, kdo se o ni nikdy skutečně nepokusili. Duše může, podobně jako tělo selhat z nedostatku výživy, tou je modlitba a meditace. Existují přímé vazby mezi sebezpytováním, meditací a modlitbou. Je vhodné začít hledáním dobré modlitby. To by nemělo být těžké, protože významní představitelé všech náboženství zanechali bohaté dědictví. Začátečník meditace by si měl modlitbu několikrát pomalu přečíst a snažit se vstřebat význam výrazů a myšlenek, které obsahuje. Na chvíli tak spočine s myšlenkami někoho, kdo ví, může sdílet jeho zkušenosti a učit se od něho. Je dobré uvolnit se a vdechovat duchovní atmosféru. Najít v sobě ochotu k účasti na tomto zážitku a nechat se povzbudit duchovní silou, kterou přináší slova modlitby. Pokud alkoholika přepadnou pochybnosti, může si připomenout, s jakou vynalézavostí v minulosti nakládal se svou fantazií, která mu bránila v návratu do reality. Meditace pomáhá k vytvoření představy vlastního duchovního cíle dříve, než začneme usilovat o jeho dosažení. Jakmile se alkoholik dokáže soustředit, může pokračovat dál. Přečte si modlitbu znovu a snaží se pochopit, její skutečnou podstatu. Pak by měl následovat pohled na současnost a později i na to, jakým způsobem by se měl proměnit jeho život. Jednou z vlastností meditace je možnost neustálého rozvíjení. Cílem je zvýšit kvalitu vědomého kontaktu s Bohem. Kromě toho je meditace velmi praktická, protože jedním z prvních výsledků, které přináší je citová vyrovnanost. Ráno člověk přemýšlí o tom, co ho čeká a pocítí potřebu žádat o konkrétní řešení. Měl by prosit pouze o to, aby mu Bůh umožňoval poznat jeho skutečnou vůli a aby ji on dokázal realizovat. Pokud si uvědomí, že je lepší útěchu přinášet než ji přijímat, že porozumět je více než vyžadovat porozumění a milovat je víc než být milován, bude jednat v souladu se záměrem jedenáctého kroku.

Všichni úspěšně střízliví alkoholici zjistili, že člověk dostane pokyny, pokud je přestane požadovat v podobě, kterou si sám představuje. Odměnou, kterou přináší meditace a modlitba je pocit sounáležitosti. Přestává žít v nepřátelském světě. Začne vidět pravdu, spravedlnost a lásku jako skutečné hodnoty svého života. Nebudou ho mást zdánlivé důkazy nespravedlnosti, které ho obklopují v lidském světě (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 85 - 95).

Krok dvanáctý: *Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili, snažili se předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto zásady ve všech svých záležitostech.*

Obsahem dvanáctého kroku programu je radost ze života a klíčovým slovem je čin. Členové AA začínají uskutečňovat všech dvanáct kroků programu v každodenním životě, společně s lidmi, kteří je obklopují. Získávají možnost najít vnitřní střízlivost. Uskutečnění všech kroků jim přináší duchovní probuzení. Existuje tolik definicí duchovního probuzení, kolik je na světě lidí, kteří je prožili. Jeho největší význam je ten, že nyní alkoholik dokáže jednat, cítit a věřit způsobem, kterého nebyl schopen v době, kdy byl odkázán na vlastní sílu a možnosti. Náplní práce na dvanáctém kroku je účast alkoholika na setkání AA. Naslouchá proto, aby sám přijímal, ale zároveň dával pocit jistoty a podpory, kterou přináší jeho přítomnost. Obsah dvanáctého kroku naplňuje bez ohledu na to, zda mu naslouchá jediný člověk nebo desítky lidí. Ti, kteří nenajdou odvalu hovořit na setkáních AA, mohou posedět po ukončení setkání. Při neformálním rozhovoru získávají klid zejména nedůvěřiví lidé. Skutečný obsah dvanáctého kroku zní: *Bezplatně jsi přijal, bezplatně také dávej.....* V rámci duchovního rozvoje je důležité pochopit, že k získání emoční jistoty je potřebné nejenom brát, ale také dávat. Alkoholici musí sami rozdávat, aniž by za to požadovali náhradu. Nový úhel pohledu byl velmi důležitý, protože alkoholismus přináší pocit osamělosti, i když je alkoholik obklopen lidmi, kteří ho milují. Prostřednictvím AA začne upevňovat vztahy s pomocí lidí, kteří ho chápou. On zjišťuje, že už nemusí být sám, nesnaží se ovládat nebo řídit lidi kolem sebe proto, aby získal sebedůvěru. Poznává, že nemusí výrazně převyšovat své okolí, má-li být užitečný a šťastný. Služba poskytovaná druhým, plnění povinností, vyrovnané přijímání nesnáží a jejich řešení, vědomí účasti na společné práci, důkazy o tom, že láska bez nároků přináší odměnu, jistota, že nežije v odloučení. To vše přináší uspokojení, které nejde nahradit vnější okázalostí nebo hromaděním majetku. Skutečnou tížádností se stává touha po užitečném životě. Pouze přijímáním a řešením svých problémů mohou alkoholici začít vycházet sami se sebou a se svým okolím. Porozumění je klíčem ke správným zásadám a postojům. Korektní jednání otevírá cestu k spokojenému životu a radost z takového života je obsahem dvanáctého kroku AA (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 96 - 116).

4.2 Dvanáct tradic

Dnes je pozoruhodná jednota AA jednou z nejcennějších věcí, které díky Dvanácti tradicím společenství má (Anonymní alkoholici, 1996, s. VVII). Jedná se o doporučené principy, které zajišťují přežití a růst skupin, tvořících společenství AA. Jsou založeny na zkušenostech samotných skupin během prvních kritických let AA. Jsou důležité jako připomínka základů AA, jejichž hlavním zájmem je udržet si vlastní střízlivost a pomoci ostatním k jejímu dosažení (44 otázek, 1994, s. 28).

Tradice první: *Na prvním místě musí stát společný prospěch nás všech, uzdravení každého z nás závisí na jednotě AA.*

Jednota je hodnota, které si společenství cení nejvíce. To neznamená, že jedinec je bezvýznamný, protože žádný člen AA nesmí druhého do ničeho nutit, nikdo nesmí být trestán nebo vyháněn. Dvanáct kroků AA jsou pouhá doporučení a každý s nimi může naložit podle svého. AA nikdy neříkají: „Musíš“, ale „Měli bychom...“ Život alkoholika závisí na dodržování zásad. Pokud se jim zpronevěří, onemocní a zemře. Praxe je taková, že zpočátku jde cestou AA, protože musí. Později najde způsob života, který mu vyhovuje (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 116 - 120).

Tradice druhá: *Naše skupiny podléhají jedině nejvyšší autoritě – milujícímu Bohu v podobě, jaká existuje v našem kolektivním svědomí. Naši představitelé jsou pouze služebníky, kteří dostali plnou důvěru, ale nevládnou nám.*

Společenství nemá žádného vedoucího představitele, který by měl právo vládnout, žádného správce pokladny, který by vymáhal příspěvky. Žádný člen AA nesmí dávat příkazy a vynucovat si poslušnost (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 120 - 125).

Tradice třetí: *Jediným předpokladem členství ve společenství AA je touha přestat pít.*

Tato tradice má hluboký smysl. AA tím dávají najevo, že opravdu záleží pouze na osobním rozhodnutí člověka, zda se stane členem AA. Členství nelze nikomu odepřít, bez ohledu na jeho původ, poklesky, psychický stav. Měl by dostat stejnou šanci dosáhnout střízlivosti, jako ostatní. Členem se stává v okamžiku, kdy se jím prohlásí (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 128).

Tradice čtvrtá: *Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou záležitostí, které by mohly mít nepříznivý vliv na ostatní skupiny nebo společenství AA jako celek.*

Tato tradice určuje, že si každá skupina může spravovat své záležitosti podle vlastní vůle za předpokladu, že neohrozí společenství AA. Skupina se stejně jako každý

jednotlivec nakonec musí přiklonit k nějakým osvědčeným zásadám, které jsou zárukou jejího přežití. V zásadách AA to znamená, že sejdou-li se dva alkoholici, kteří chtějí pracovat na své střízlivosti, mohou se prohlásit za skupinu (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 135 - 136).

Tradice pátá: *Každá skupina má jediný významný cíl – předávat své poselství alkoholikům, kteří dosud trpí.*

Jedinečná schopnost každého člena AA ztotožnit se s příchozím alkoholikem a dovést ho k uzdravení, nepotřebuje vzdělání, výřečnost nebo jiné osobnostní vlastnosti. Podstatné je to, že je alkoholikem, který dokázal zastavit své pití. Tento odkaz utrpení a uzdravení dokážou alkoholici velmi snadno předávat dalším alkoholikům. Dle AA je možné uchovat si vlastní střízlivost jako dar, který je nutno předávat dál (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 139 - 140).

Tradice šestá: *Žádná skupina AA by nikdy neměla podporovat, financovat nebo propůjčovat jméno AA žádnému spřízněnému zařízení nebo vnějšímu podniku, aby nás finanční a majetkové problémy nebo otázka prestiže nemohly odchýlit od našeho prvotního cíle.*

Alkoholici jsou dle AA většinou zkrachovalí idealisté a perfekcionisté. Pokud nedosáhli dokonalosti, přilnuly k druhému extrému, pití. V případě, že by se jako členové AA zapojili do veřejného projektu, hrozilo by riziko porušení anonymity některého ze členů AA. Mohl by vzniknout dojem, že AA se staví na stranu činností, které by mohly být kontroverzně vysvětlovány. Bylo nutné uvědomit si, že AA nemohou být všude a pro všechny (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 145 - 146).

Tradice sedmá: *Každá skupina by měla být plně soběstačná a odmítat příspěvky zvenčí.*

Skupiny by se měly spoléhat výhradně na dobrovolné příspěvky vlastních členů. Přijetí jakéhokoli daru je vždy zavazující. Zkušenost AA učí, že duchovní dědictví AA může být ohroženo spory o majetek, peníze a moc (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 182).

Tradice osmá: *Anonymní alkoholici by měli navždy zůstat neprofesionální, ale naše střediska mohou zaměstnávat potřebné odborníky.*

Dle AA se peníze a duchovní činnost neslučují a profesionalismus je pro členy AA neúčelný. Alkoholici nebudou naslouchat placenému člověku, který jim předává poselství dvanáctého kroku. Jsou přesvědčeni, že práce s trpícími alkoholiky může být založena

jedině na touze pomáhat a přijímat pomoc od ostatních. Na druhou stranu si uvědomují, že případní dobrovolníci nebudou vykonávat některé práce spočívající v nezbytné administrativě zcela zdarma (např. vyřizování telefonátů, distribuce literatury a letáků). Taková práce ale nesouvisí s naplňováním dvanáctého kroku. Jedná se o profesionální úředníky, nikoli o profesionální AA (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 156 - 159).

Tradice devátá: *AA jako celek by nikdy neměli být organizováni, mohou však vytvářet rady nebo výbory odpovědné přímo těm, kterým slouží.*

AA jsou přesvědčeni, že jako celek by neměli být vůbec organizováni. Důvodem je fakt, že člověk, který nedodrží doporučení formulovaná ve dvanácti krocích, v podstatě podepisuje sám sobě rozsudek smrti. Jeho pití a následný pád tedy nejsou trestem z rukou těch, kterým je podřízen, ale důsledkem vlastní lhostejnosti. Totéž platí pro fungování celé skupiny. V podstatě členy AA ukázněje utrpení a láska, jinou autoritu nepotřebují (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 163 - 166).

Tradice desátá: *Anonymní alkoholici si nedělají žádný úsudek o vnějších záležitostech, jméno AA by proto nikdy nemělo být zavlečeno do vnějších sporů.*

Dějiny dávají dostatečný příklad toho, kdy národy a skupiny byly poraženy, protože se nechali vtáhnout do různých sporů (politických, ekonomických, náboženských). Veřejných rozepří se tedy AA neúčastní z důvodu hrozícího nebezpečí zániku společenství. Uzdravit se z alkoholismu znamená zachránit si život jako takový. Je proto nezbytné, uchovat si prostředky a sílu pro vlastní přežití (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 167 - 168).

Tradice jedenáctá: *Naše vztahy s veřejností jsou založeny na přitažlivosti naší činnosti, nikoli na propagaci, vždy je třeba dodržovat osobní anonymitu v tisku, rozhlase a před kamerou.*

Být veřejnosti neustále na očích je pro společenství nebezpečné, pro přirozený exhibicionismus každého člověka. AA proto nabádají k sebekázni, chtějí propagovat jenom své zásady a práci, nikoli jednotlivé členy. Tato zásada je popřením sobectví a stálou připomínkou, že osobní ctižádost nemá v řadách AA místo. Každý člen se jejím prostřednictvím stává aktivním strážcem společenství (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 172 - 174).

Tradice dvanáctá: *Anonymita je duchovním základem všech našich tradic; neustále nám připomíná, že máme klást své zásady nad osobní zájem.*

Duchovní podstata anonymity spočívá v oběti. Tradice AA požadují, aby se členové společenství vzdali svých osobních přání ve prospěch celku. Proto je myšlenka oběti

symbolizované anonymitou podstatou každé z nich. Anonymita, zvláště zpočátku znamenala také obavu, protože alkoholici ač zbaveni své závislosti, stále cítili potřebu skrývat se před nedůvěřivým a přezíravým světem. Anonymita je velmi důležitá pro důvěru jednotlivých členů. Věří, že informace, které oni sami pokládají za diskrétní, nevyjdou najevo mimo osoby, jímž byly svěřeny. AA jsou přesvědčeni, že pokora vyjádřená anonymitou je největší zárukou, jakou mohou mít (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 175 - 179).

5 Formát setkání

Většina alkoholiků se dostává do styku s AA svou účastí na setkání místní skupiny. Jejich vstup do AA může proběhnout tak, že ve svém pití dospěli k momentu, kdy chtějí opravdu přestat nebo jsou přivedeni příbuzným či přítelem. Obvykle má alkoholik možnost předem hovořit s některým členem AA ještě před svou první návštěvou skupinového setkání (44 otázek, 1994, s. 21). Každý je vítán na otevřeném setkání skupiny AA. Zvláště nově příchozí jsou vyzýváni, aby s sebou na setkání brali své partnery nebo přátele. Jejich porozumění programu může výrazně pomoci alkoholikovi k dosažení střízlivosti (44 otázek, 1994, s. 23).

5.1 Zástupci skupiny

Členové skupiny zajišťují místo setkání, jeho program, literaturu a občerstvení. Ručí za to, že potřebné peníze jsou vybrány a vydány přiměřeným způsobem. Na realizaci těchto prací se podílejí lidé, kteří jsou skupinou vybráni. Přijmout zodpovědnost ve skupině je ctí a zároveň způsob, jak posílit vlastní střízlivost (Směrnice AA, s. 1 - 2).

Typická skupina má *předsedu* pro určitý časový úsek. Měl by to být člen společenství, který je po nějakou dobu střízlivý (nejlépe alespoň rok). Měl by mít zkušenosti s prací v AA. Předseda koordinuje činnost skupiny, může zahajovat pravidelná setkání skupiny a pak předat řízení ostatním členům, kteří jsou vedoucími pouze pro konkrétní setkání. Má zodpovědnost za plynulé fungování skupiny, za udržování dobrých vztahů mezi skupinami AA a majiteli budovy, kde se skupina schází (Směrnice AA, s. 1 - 2).

Dalším důležitým členem skupiny je *pokladník*. Skupiny AA jsou v duchu Sedmé tradice soběstačné. Přijímají peníze pouze od členů a většinou jenom tolik, kolik je potřeba. Peníze jsou vybírány do společné kasičky během setkání. Neexistuje povinnost, aby člen přispíval, záleží na možnostech jednotlivce. Peníze jsou použity na nájemné za

místo setkání, občerstvení, nápisy AA, literaturu, hrnky, lžičky. Pokladníci vedou jednoduché záznamy a pravidelně informují svou skupinu o tom, kolik bylo vybráno a na co byly peníze použity. Pro skupinu není dobré nashromáždit velké částky, které přesahují to, co je potřeba plus přijatelná rezerva (Směrnice AA, s. 3).

5.2 Procedury setkání

Předseda skupiny zahájí setkání a čte preambuli, která je uvedena v úvodu kpt. *Kdo jsou Anonymní alkoholici*, a požádá o chvíli ticha. Pak je možné číst část kapitoly *Ještě o alkoholismu* nebo kapitoly *Jak na to*, z knihy *Anonymní alkoholici*. Na jiných setkáních lze číst *Dvanáct kroků* a *Dvanáct tradic*. Pokud tyto úkoly provádějí různé členové skupiny, pomáhá jim to při seznámení. Získají pocit, že se podílí na činnosti skupiny (Směrnice AA, s. 5). Účastníci se oslovují zásadně křestními jmény a respektuje se anonymita. Když začíná někdo hovořit, představuje se „Jsem...(křestní jméno) a jsem alkoholik“. Ten kdo hovoří, by neměl být přerušován a neměly by mu být kladeny otázky. Ti, kdo jsou pod vlivem alkoholu, se sice mohou zúčastnit, ale nesmějí mluvit (Nešpor, 2000, s. 102). Typický průběh setkání: přivítání nováčků, čtení tradičních materiálů, vyprávění osobních příběhů, které vyvolají u ostatních vlastní podobné vzpomínky nebo jiné asociace (Nešpor, 2000, s. 103). Žádný typ, formát nebo rituál není „ten nejlepší“ pro setkání AA, ale některé skupiny fungují lépe než ostatní. Většina setkání je ukončena tím, že členové společně opakují modlitbu vyrovnanosti, která je uvedena v závěru třetího kroku této práce (Směrnice AA, s. 5).

5.3 Význam zachovávání rituálů.

Setkání AA, která jsou přetížena rituálním čtením, se stávají nezajímavá a členové se jich neúčastní. To, co může být „příliš mnoho“ pro jednu skupinu, nemusí být dostatečné pro jinou. Zvyky skupiny mohou pomoci při vytváření vzájemné soudržnosti a poskytují pocit sounáležitosti pro lidi v nesnázích. Obřadnost by neměla být přehnaná, protože jen v rozumné míře přispívá k práci AA.

Součástí setkání je podávání kávy, čaje, popř. jiného občerstvení. Sdílení jídla a nápojů znamenalo současně i sdílení přátelství ještě před tím, než byl alkohol objeven. Členové AA obvykle pokračují v této tradici, samozřejmě bez alkoholu (Směrnice AA, s. 5). Většina skupin AA je závislá na tom, že členové vykonávají své povinnosti dobrovolně. Stává se, že alkoholik poprvé pocítí, že je součástí skupiny, když začne

pomáhat se židlemi, nalévat kávu nebo mýt nádobí. Mnoho alkoholiků je plachých a jsou vděční, když jsou o pomoc požádáni. Nováčci zjišťují, že taková činnost uvolňuje jejich ostych a usnadňuje setkávání a rozhovory s ostatními. Práce jsou střídány, aby nikdo neměl pocit, že je využíván příliš (Směrnice AA, s. 5). Tímto způsobem je zabráněno tomu, aby nedošlo k vybudování moci nebo prestiže. Zneužití jednotlivce tím, že je mu něco nařízeno. Rotování pomáhá k získání spirituálních odměn, každý člen má svobodu sloužit tak, jak je právě potřeba. Práce v AA jsou všechny na stejné úrovni. Základem je služba ostatním, která je zároveň podstatou uzdravení každého člena AA (Směrnice AA, s. 4).

5.4 Význam anonymity

Slovo anonymní v názvu je zárukou soukromí. Většina členů AA nechce nést stigma, které je přisuzováno této nemoci veřejností. Alkoholici se stydí, mají pocit viny a strach, že se o jejich nemoci dozví ostatní. AA jim přináší jistotu porozumění těch, kteří byli ve stejné situaci. AA nikdy neodhalí příjmení nebo jakékoli jiné identifikační údaje člena skupiny ve vztahu k ostatní veřejnosti. V rámci AA si členové svá jména sdělují. Je to někdy důležité při udržování kontaktů a pomoci mezi nimi. V osobních vztazích se nestydí říci, že jsou uzdravení nebo uzdravující se alkoholici, protože jde o doručování poselství ostatním. Porušením anonymity není, když alkoholik řekne fakta o sobě v soukromí. Předávání osobních zkušeností, síly a naděje ostatním alkoholikům je příliš důležité na to, aby mu strach z odhalení nebo stigmatu stál v cestě. Členové AA by neměli skrývat alkoholismus v důsledku viny, strachu a studu. To by ještě posílilo stigma, které doprovází oběti této nemoci. Na úrovni hromadných sdělovacích prostředků zůstává společenství AA anonymní ze dvou důvodů: 1) Slib soukromí pro stále trpící alkoholiky a jejich rodiny a za 2) Duchovní důvod, shrnutý v Tradici dvanáct nebo ve slově „pokora“ (Směrnice AA, s. 8 - 9).

6 Jak Anonymní alkoholici pomáhají

6.1 Názory odborníků

Anonymní alkoholici vznikli v roce 1935, dlouho předtím, než se objevily první terapeutické komunity. Dříve, než se začala při léčbě návykových nemocí v širším rozsahu používat skupinová terapie. Bez nadsázky lze říci, že Anonymní alkoholici předběhli svoji dobu (Nešpor, 2000, s. 100). Anonymní alkoholici by rozhodně zasloužili Nobelovu cenu

za lékařství. Vykonalí totiž obrovský kus práce a posloužili jako vzor dalším svépomocným organizacím. Vzájemná spolupráce s profesionálními zdravotnickými zařízeními je ve světě běžná. K popularitě organizace jistě přispívá i anonymita členů, kteří se zásadně oslovují pouze křestními jmény (Nešpor, 2004, s. 71). Pár užitečných sloganů AA: *Abstinovat právě dnes*, podobně jako když jde člověk po dlouhé cestě, kdy je třeba postupovat krok za krokem a *Nejdůležitější nejdříve*. Na prvním místě je abstinence, tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v následujících oblastech života a dosahování dalších cílů. *I tohle přejde*. Zálžitosti, které zpočátku vypadaly nepříznivě, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk předpokládal. *Dívej se na věci z jejich dobré strany, Napodobuj, až uspěješ*. I když někomu budou připadat osvědčené postupy divné, vyplatí se je mechanicky napodobit a vnitřně přijaty mohou být až později. *Snadno to jde*. Tato zásada vybízí, aby se závislý vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl. *Předej to*. Slogan vybízí k tomu, aby člověk přijímal věci, které nejde změnit a nezabýval se jimi. Je projevem víry v to, že vše co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu (Nešpor, 2004, s. 71- 72).

Podle neurologa Dr. Kennedyho využívají AA dvou velkých zdrojů moci, které jsou lidstvu známé. Náboženství a instinkt ke sdružování se s bližními (stádní instinkt). Psychiatr Dr. Collier tvrdí, že jakákoli terapeutická nebo filosofická metoda, která vykazuje 50% nebo 60% míru úspěšnosti, si zaslouží pozornost (Anonymní alkoholici, 1996, s. 206). V roce 1951 byla Anonymním alkoholikům udělena Laskerova cena. Ve zdůvodnění se mimo jiné píše: *Možná, že historici jednoho dne pochopí, že Anonymní alkoholici podnikli obrovský krok sociálního průkopnictví, našli nový nástroj sociální činnosti, novou terapii založenou na společenství osob stejně trpících, s obrovským potenciálem pro mnoho dalších chorob lidstva* (Anonymní alkoholici, 1996, s. 208).

6.2 Názory Anonymních alkoholiků

Již v roce 1950 bylo zaznamenáno, že asi 50 procent alkoholiků, kteří se připojili k Anonymním alkoholikům a respektovali program, vystřízlivělo a střízlivost si udrželo. Dalších 25 procent nakonec vystřízlivělo po několika remisích a ti zbylí, kteří u AA zůstali, dosáhli zlepšení. Tisíce lidí přišlo na několik setkání AA a rozhodlo se, že o program léčby nestojí. Velká část z nich – asi dvě třetiny – se po čase vrátila (Anonymní alkoholici, 1996, s. XVII). Alkoholika je potřeba osvobodit od jeho tělesné závislosti na alkoholu. To často vyžaduje použití lékařské metody předtím, než lze použít psychologické

prostředky tak, aby přinesly maximální užitek. Poselství, které tyto alkoholiky zaujme, musí mít hloubku a váhu. Po mnoha letech zkušeností je zřejmé, že nebylo nalezeno nic, co by přispělo k rehabilitaci těchto lidí víc, než altruistické hnutí, které jim vyrostlo pod rukama (Anonymní alkoholici, 1996, s. XXII).

Pokud je alkoholik duševně zdatný, může dělat mnoho věcí, které běžně alkoholikům nejsou doporučovány. Jít tam, kde se pije alkohol, mohou ho mít doma, nemusí se stranit přátel, kteří pijí a vyhýbat se filmům s pijáckými scénami, může zajít do baru. Přátelé před jeho návštěvou nemusí schovávat pití, může o alkoholu přemýšlet. Alkoholik, který nedokáže čelit podobným situacím denně, si zřejmě uchoval svou alkoholickou mysl a v jeho duševním stavu je něco v nepořádku (Anonymní alkoholici, 1996, s. 114).

6.3 Účast na setkání Anonymních alkoholiků

Způsob práce Anonymních alkoholiků v různých zemích se může lišit. V některých západoevropských velkoměstech jsou schůzky AA organizovány tak, aby pokryly celý týden. Člověk v krizi se tedy může kterýkoliv den v týdnu zúčastnit setkání (Nešpor, 2004, s. 71). Zásada „7/7“ říká, že pokud je člověk v krizi nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání AA 7x během 7 dnů v týdnu, tedy každý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se scházejí skupiny AA denně a také v Praze. To, že by se měl člověk léčit mnohem intenzivněji při problémech a v ohrožení, platí také u nás (Nešpor, 2004, s. 72).

6.4 Studium literatury Anonymních alkoholiků

Literatura určená Anonymním alkoholikům slouží jako podpůrná metoda léčby v případech, že alkoholik nemá možnost pravidelné účasti na setkání AA, popřípadě i v momentech, kdy se nachází v krizi.

Kniha *Anonymní alkoholici*, byla publikována v roce 1939, kdy mělo společenství Anonymních alkoholiků asi 100 členů. Od té doby byla přeložena do 32 jazyků. Její výtisk v roce 1996 byl už jejím 45. vydáním (Nešpor, 2000, s. 99). Během následujících šestnácti let se dostalo do oběhu více než 300 000 výtisků. Druhé vydání v roce 1955, dosáhlo počtu více než 1 150 000 výtisků. Protože tato kniha napomohla velkému počtu alkoholiků k vyléčení, k jejím radikálním změnám nedošlo. Byly vloženy pouze přílohy, jako např. Dvanáct tradic. V první části je popsán léčebný program Anonymních alkoholiků, následuje názor lékaře, české vydání obsahuje dva příběhy „Billova výpověď“ a „Zlý sen

doktora Boba“. Hlavním účelem knihy je ukázat ostatním alkoholikům, jak se autoři knihy (členové AA) vyléčili (Anonymní alkoholici, 1996, s. IX - XI).

Druhá kniha *Dvanáct kroků a Dvanáct tradic*, byla vydána v roce 1953. Napsal ji Bill W., spoluzakladatel AA. Jde o výklady principů, které zajistily dosavadní a pokračující přežívání jednotlivců a skupin v rámci AA (44 otázek, 1994, s. 30). Kniha *Triezvy život*, vydaná v roce 1996, obsahuje konkrétní metody, které používají členové AA, aby nepili alkohol. Knihu je možné zakoupit na skupinovém setkání AA nebo objednat na emailové adrese knihy@anonymnialkoholici.cz.

7 Anonymní alkoholici nejsou pro všechny.

Vzhledem k celkovému počtu několika miliónů skutečných a potenciálních alkoholiků na celém světě, bude společenství Anonymních alkoholiků schopno pomoci jen nepatrnému počtu osob, které mají problémy s alkoholem (Anonymní alkoholici, 1998, s. III). Často je nemožné přemluvit alkoholika k otevřené diskusi o jeho situaci. Ke svým partnerům, rodičům a přátelům je ještě nepřístupnější než k lékařům a psychiatrům (Anonymní alkoholici, 1996, s. 21). Pokud alkoholik řešení svého pití formou programu AA není schopen přijmout, bude lepší ponechat ho osudu. Někdy to vyžaduje, aby si ještě více ublížil. Většinou pomoc přijme až ten, kdo cítí, že je na konci sil a zůstal opuštěný. Je ztrátou času zabývat se někým, kdo nemůže nebo nechce spolupracovat (Anonymní alkoholici, 1996, s. 108 – 109).

Navzdory všem dostupným informacím mnozí alkoholici neuvěří, že patří do stejné kategorie jako členové AA. Za každou cenu se snaží prokázat, že právě oni jsou tou výjimkou, která potvrzuje pravidlo, tudíž že alkoholiky nejsou (Anonymní alkoholici, 1996, s. 35). Jakmile začne člověk s alkoholickými sklony takto uvažovat, nachází se v situaci, kdy mu nejde pomoci. Jeho pravděpodobná prognóza je smrt nebo duševní choroba (Anonymní alkoholici, 1996, s. 28). Jediná věc, která rozhodne, zda alkoholik dosáhne střízlivosti nebo ne, je jeho ochota. Zpočátku jde o ochotu přiznat si svou bezmocnost vůči alkoholu a nezvládnutelnost vlastního života. Později jde o ochotu odevzdat svou vůli a svůj život vyšší moci tak, jak ji alkoholik sám chápe. Této upřímné ochoty nelze dosáhnout, dokud se nedostaví pocit naprosté beznaděje. Je to situace, kdy se člověk dostává na své vlastní dno (Dopis alkoholičce, 1954, s. 13). V případě že alkoholik lpí na čemkoli víc než na Bohu či vyšší moci tak, jak ji sám chápe, nedokáže přestat pít (Anonymní alkoholici, 1996, s. 111).

8 Jak může pomoci rodina

Trpělivost je nepostradatelná. Alkoholika nelze poučovat, jak se musí chovat při svém pití. Použije to jako výmluvu, aby pil ještě víc s konstatováním, že mu jeho partner nerozumí. Je potřeba ukázat víru v jeho schopnost přestat pít. Jestliže tento přístup neúčinkuje, bude nejlepší počkat. Vyvarovat se naléhání, aby partner přestal pít kvůli partnerovi či komukoli jinému, ale pouze z důvodu, že si to on sám přeje. Je nutné vydržet až do doby, kdy jeho opakované pokusy přestat pít selžou natolik, že bude sám přesvědčen o nutnosti změny (Anonymní alkoholici, 1996, s. 125 - 130). Partner alkoholika nemá důvod lhát lidem, kteří mají právo vědět kde je a co dělá (zaměstnavatel, přátelé). Nic nemůže prospět víc, než radikální postoj okolí. Partner se vždy nebude chovat rozumně a jeho nejbližší ho budou chtít kritizovat. Rodinné roztržky jsou pro alkoholika obzvlášť nebezpečné. Často bude záležet na jeho partnerovi, aby k nim nedošlo nebo aby byly drženy pod kontrolou. Zášť a rozmrzelost jsou pro alkoholika smrtelný hazard. To samozřejmě neznamená, že s ním musíme vždy souhlasit, ale je potřeba nesouhlas vyjádřit opatrně (Anonymní alkoholici, 1996, s. 131 - 133).

Alkoholik, který začne pečovat o svou střízlivost, se může stát objektem žárlivosti svého partnera pro pozornost, kterou věnuje jiným lidem, zvláště ostatním alkoholikům. Je nutné uvědomit si, že pro udržení své střízlivosti se musí zabývat jinými. Bylo by chybou znevažovat jeho nadšení pro práci s alkoholiky. Naopak je vhodné co nejvíce se zapojit, protože jeho přehnané úsilí se za čas zmírní (Anonymní alkoholici, 1996, s. 135 - 136). Oba partneři si uvědomí pocit vzájemné zodpovědnosti a mohou přemýšlet, kam nasměrovat nový společný život. Za žádných okolností nelze organizovat partnerův život tak, aby byl uchráněn od pokušení. I nepatrná snaha zasahovat do jeho záležitostí s cílem ochránit ho, neujde jeho pozornosti. Je nutné nechat mu úplnou volnost, aby dělal to, co sám uzná za vhodné (Anonymní alkoholici, 1996, s. 135 - 136).

Praktická část

Popis výzkumu

Cílem výzkumu bude porozumění závislým na alkoholu a jejich snaze zbavit se této závislosti pomocí společenství Anonymních alkoholiků (dále jen AA). Ukázat, že k úspěšnému zvládnání závislosti na alkoholu s pomocí AA je důležitým předpokladem *touha přestat pít, dosažení pocitu vlastního dna*, vůle pracovat na sobě a pocit porozumění ze strany jiných alkoholiků. Výměna osobních zkušeností a vzájemná podpora při překonávání společných problémů s alkoholem.

Ke kvalitativnímu výzkumu budou použity dva zdroje informací. Tím prvním budou autobiografické výpovědi tří členů AA, kterým se s pomocí programu daří udržovat střízlivost po dobu deseti a více let. Dalším zdrojem informací budou poznatky získané při osobní účasti na minimálně 360 setkáních AA formou zúčastněného pozorování v Českých Budějovicích, Českém Krumlově, Jindřichově Hradci, Mělníku, Pacově, Pelhřimově, Písku, Plzni, Praze, Soběslavi, Táboře, včetně několika setkání krajských a jednoho celorepublikového, v období od července 2005 až do současnosti. Respondenty jsou členové AA, spoluzávislí (rodinní příslušníci). Ze skupinových setkání AA nebyly pořizovány žádné písemné ani zvukové záznamy z důvodu zachování anonymity a pocitu bezpečí zúčastněných.

Použita bude forma kvalitativního výzkumu, kdy o redukci dat rozhodují přímo zkoumané osoby, které nejsou nikam vtlačovány. Bude se jednat o osobní, autobiografické vyličení respondentova problému. Výzkumným cílem je najít významná fakta, která sám zkoumaný považuje za důležitá. Nej kvalifikovanějším odborníkem pro subjektivní prostor je sama zkoumaná osoba (Disman, 2011, s. 290 – 293). K porovnání teorie s praxí budou použity doslovné písemné autobiografické výpovědi dlouhodobě střízlivých členů AA. Budou respektována pravidla AA: dobrovolnost rozsahu informací, které respondent bude ochoten prozradit. Porovnání teorie s praxí bude doplněno o zúčastněné pozorování průběhu setkání AA. Prvořadým úkolem bude zachování prvotní zásady, na které je společenství založeno. Tou je anonymita všech zúčastněných a respektování mlčenlivosti týkající se citlivých informací.

Autobiografické výpovědi tří dlouhodobě střízlivých členů Anonymních alkoholiků

Bohouš (59 let), střízlivý 13 let: *Nemohu tomu uvěřit*

Motto:

„Domníváme se, že jedině naprostá frustrace může nasměrovat naše první kroky směrem k osvobození a síle. Uvědomění si vlastní bezmocnosti se tak nakonec stane pevným základem, na němž mohou být vybudovány šťastné a smysluplné životy.“

Bill Wilson, spoluzakladatel společenství AA.

Chlastal jsem jako dobytek. No ne, přece se říká, že dobytek ví, kdy přestat. Tak tedy vždycky jsem pil jinak než ostatní. Už když jsem byl malý, malé ochutnávací doušky mě přiváděly někam do jiného světa. Jako kluci jsme hlídali třešňovky (sady), mne třešně nezajímaly, radši jsem si vzal s sebou pivo. Líbilo se mi, jak se mi po něm motá kebuše, sem tam jsem upadl, no prostě paráda. Doma se dost pilo, máma alkoholička, děda taky, táta v rozjezdu. I přesto jsem vyšel školu s vyznamenáním. V učení jsme taky chodili na pivo o vycházkách, jako všude. Když ostatní pili dvě piva, já čtyři až pět. Na střední škole opičky i dvakrát týdně (podle peněz), konec zase s vyznamenáním. Pořád jsem si myslel, že moje pití je normální a nijak jsem se neznepokojoval. Na vojně (podepsal jsem další službu) jsem byl najednou asi padesát večerů v tahu ožralý. Nikdo se o mé volno nezajímal, jenže já jako bych dostal strach, že už je to asi trošku malér, když si ráno řeknu, že dnes nikam nepůjdu a večer zase v putyce, hladce oholen a lehce či těžce napařen. Naši se v té době rozvedli pro alkoholismus mámy, ale táta už taky zdaleka nebyl jen konzument. Ze strachu jsem se rozhodl vyhledat v Praze (sloužil jsem na Kladně) pomoc v ambulanci MUDr. Profouse a přes rok zobal antabus. Pan doktor mi tehdy řekl, že jsem závislý a že pít kontrolovaně je nereálné. Buď nepít vůbec, nebo se smířit s břemenem alkoholismu po celý, rozhodně kratší život. Léčbu antabusem jsem dokončil v Budějovicích, kam jsem se nechal přeložit. Moji nadřízení doposud nic ani netušili. Jednou jsem si dal Pito (tehdejší nealko pivo Samson), pak ještě párkrát, potom desítky a dvanáctky, začaly vinárny, zaspání, absence, rychlý sešup. Podal jsem žádost do civilu a oni mi ani moc nebránili, bylo to přes psychiatrii – dvanáct hodnostních platů ještě za mnou přišlo do civilu. Vrátil jsem se ke státním lesům a makal jako šroub manuálně. Pití bylo tehdy tak nějak v normě, ale zvyšoval jsem dávky. Přesto, když jsem poznal svou nynější manželku, jsem dokázal pití notně utlumit a pil jen příležitostně. Hodně jsem

pracoval, dal jsem se na dvě děti a spolu jsme měli další dceru. Dělal jsem hlavně odpolední, často i šestnáctky, jeden den o víkendu. Na pivo jen v neděli na hodinu, dvě.

Pak to stejně přišlo! Začal jsem dělat hajného, pil i v práci, dopoledne, večer. Skoro denně hospoda, plno kamarádíčků, co něco potřebovali. Rádi panáka i pivko zaplatili, lahvinkou podarovali a korunky utrousili. Rodinu jsem tedy nekrátil a měl za co chlastat. Také jsem postavil srubovou chatku a dokonce jsem tam i někdy přespal, když se mi zdálo, že už se ani nevyplatí jet domů. Jen ráno otevřeli hospodu, zase jsem tam byl, a když všichni pak šli domů, já jel (i autem) jinam, nebo do města do baru. A už jsem se vezl – lhaní, sliby, přísahy sobě samotnému, ženě i zaměstnavateli, dceři. Namlouval jsem si, že spíše ti ostatní pijí víc a já teď naopak míň. Bylo mi ale jasné, jak to je. Věděl jsem, že si neumím pomoci, ale nevěděl, co dělat. O léčbě jsem se bál přemýšlet, bylo to příliš ponižující, jinou možnost jsem neviděl. Pomalu, ale jistě se přiblížilo DNO! Sáhl jsem si na něj, když jsem v opilosti zmlátil svou milovanou dcerušku, bylo jí tehdy 16 let! A další eskapády na sebe nenechaly dlouho čekat, až jsem měl DNO opravdu vydlážděné. Žena už se mnou téměř nekomunikovala, dcera se za mě styděla a já pomalu začal pomýšlet, kterou ze svých zbraní se sprovodím ze světa, abych je netrápil.

Jednoho dne mi manželka řekla, že v novinách je zmínka o nějakých Anonymních alkoholících v Táboře a že si myslí, že tam by pro mne mohla existovat šance. Asi tři termíny jsem odložil, když jsem se 12. 1. 2000 opět zchllastal pod obraz, už jsem do Tábora, ještě rozklepaný, odulý a poďobaný vyrazil. Tam seděl jediný člověk a během rozhovoru mi řekl, že na mě už skoro rok čeká. No jasně že ne na mne, ale na druhého alkoholika do skupiny, protože tam seděl celou tu dobu sám. Jezdil taky jinam na schůzky, ale v Táboře čekal na číslo 2, tedy na mne. Řekl mi, že mne potřebuje, aby byl střízlivý. Divné co? Ale vypadal jako normální člověk, tak jsem mu uvěřil. Pochopil jsem to až později. Ale co jsem pochopil ještě téhož dne, bylo to, že mohu žít bez alkoholu. Tedy když budu dělat to, co on a ostatní Anonymní alkoholici. Když se pokusím řídit jejich Kroky, když budu chodit mezi ně a také když budu pomáhat ostatním, třeba ještě pijícím alkoholikům. Když pochopím, co je služba, pokora a tolerance. Z ateisty jsem se změnil v agnostika a svou Vyšší moc jsem našel již před lety. Mám za sebou snad 900 mítinků, jeden celosvětový sjezd v Torontu. A také mám za sebou několik alkoholiků a alkoholiček, kteří vždy vzpomínají na svůj první mítink, kde jsem jim předal to cosi, co předal tehdy můj velký kamarád v Táboře mně.

Nemohu tomu tedy uvěřit, jak je v nadpisu mého příběhu. Nemohu uvěřit tomu, že zrovna mně se to podařilo. Nemohu uvěřit tomu spirituálnímu zážitku, který mne asi potkal, když jsem jel domů vlakem z Tábora z prvního mítinku. Spadly ze mne tuny hnusu a beznaděje, lítosti a vzdoru. Nastoupilo smíření a přijetí. Ano, jsem alkoholik, ale nemusím se už nikdy napít. Opravdu nemusím.

Mám dnes jiný, nádherný život. Lhal bych ale, kdybych tvrdil, že jsem mu nešel naproti. Děkuji Vám všem, přátelé, Anonymní alkoholici a alkoholičky, že jste mi umožnili napsat tyto řádky. Nebýt vás, asi bych už je napsat nemohl a s největší pravděpodobností bych nežil. A mrtvý, jak známo ani nepije, natož aby psal. Váš Bohouš S.

Pavel (63 let), střízlivý 17 let

Jmenuji se Pavel a jsem alkoholik. V červnu 2012 jsem načal sedmnáctý rok svého střízlivého života. Alkohol vstoupil do mého života již v mládí. Bylo mi 6 let a na svatbě mé nejstarší sestry jsem dokázal nepozorovaně ochutnávat vaječný koňak a jiné tehdy dostupné „dobré“ nápoje, než se mě ujala moje babička a udělala tomu přítrž.

Později, až po vystřízlivění, jsem přemýšlel o tom, proč moji dva starší bratři žádný alkohol nepijí, můj tatínek také ne a mně pivo chutná. Dozvěděl jsem se, že moji předci z matčiny strany, byli po několik generací známí a kvalitní stavitelé lihovarů. Samozřejmě, že také produkty ze svých staveb ochutnávali a to bez následků závislosti. Přece se ale v široké rodině lihovarníků našlo několik jednotlivců, kteří měli problém s alkoholem. Myslím, že tady někde je zárodek mé tolerance k alkoholu.

Celé své mládí jsem s kamarády a muzikanty při tancovačkách, kde jsem hrál a bavil se, popíjel pivo, ale vždy s mírou. V 17 letech, při stavbě máje, jsem vypil víc, než bylo zdravo a měl první „okno“. Oženil jsem se, založil rodinu, vystudoval VŠZ v Českých Budějovicích a postavil dům. Pití alkoholu jsem měl pod kontrolou. Pivo i nějaké štamprle mi chutnalo. Byl jsem funkcionářem JZD a tehdy se skoro žádné jednání neobešlo bez alkoholu. Také byly časté oslavy a všude se pilo. Nikdy se mi nestalo, že bych se opil namol. Měl jsem asi slušnou výdrž. Moje žena se zlobila a nechtěla mi to promíjet. Já jsem ale pocit nějaké viny neměl. V 37 letech jsem vážně onemocněl. Rakovina mízních uzlin (Hodgin) a skončilo to operací a odebráním levé plíce. Přestal jsem kouřit, alkohol zmizel z mého života a já jsem najednou zjistil, že večer bez šláfrůnku nemůžu usnout. Řešil jsem to prášky na spaní, ale moc to nefungovalo. Mělo mě to varovat, ale tehdy jsem tomu ještě

nerozuměl. Měl jsem hodně času, do práce jsem nechodil a začal navštěvovat kamarády v hospodě. Piva přibývalo, neshod s manželkou taky, moje rodina mě nabádala a zlobila se, ale já nic neslyšel a ani neposlouchal. Vždyť jsem nic špatného nedělal. Oni měli problém, já ne. Trvalo to několik let a manželka ode mě odešla. S odstupem let musím přiznat, že to bylo jediné možné řešení a že svým odchodem mi „umožnila“ dostat se rychleji na své dno. Ten sešup trval jen 3 roky a byl tvrdý. Zůstal jsem sám. Začal jsem chápat, že problém mám já a ne moji blízcí, ale zastavit to nešlo. Nevěděl jsem si s tím rady a hledal pomoc. Našel jsem cestu do kostela, poslouchal kázání kněze a měl pocit, že mluví jen ke mně. Byl to balzám pro mou duši, ale alkohol to nezastavilo. Lékař mě poslal na skupinovou terapii na psychiatrii a pil jsem dál. Odhodlal jsem se na léčbu do protialkoholní léčebny v Jihlavě. Tam jsem byl asi týden. Polověžeňský dril mi naprosto nevyhovoval a po fyzickém konfliktu s jedním terapeutem jsem odešel z léčby. Od primáře jsem se dozvěděl, že jsem na alkoholu závislý a že nemám velké naděje to sám zvládnout. Doma jsem se staral o starou maminku a hospodářství. Rodina mi pomáhala, ale já jsem věděl, že to je moje povinnost a musím to zvládnout.

V době léčby jsem v Azylovém domě v Jihlavě navštívil setkání Anonymních alkoholiků. Byl tam asi šedesátiletý pán. Hezky se mnou mluvil, dali jsme si kávu a zákusek a on nám vyprávěl, jakým způsobem je střízlivý neuvěřitelných 28 let. Byl to mnoha alkoholikům dobře známý Lojza. Díval jsem se na něj, poslouchal a pomalu začínal rozumět. Domluvili jsme se na příštím setkání u nás v Pacově. To bylo v srpnu 1995 a tím začala moje léčba v AA. V listopadu jsem měl ještě malou recidivu, která nemusela být, kdybych dobře poslouchal. I poslouchání se člověk musí učit a hlavně otevřít svoji duši. Chodil jsem na mítinky AA a byl střízlivý až do června příštího roku. Tehdy mi kamarád přivezl traktorem seno a já jsem mu nesl občerstvení, rum a pivo. Rum odmítl a piva se napil. Kamarád odjel, já nesl občerstvení domů a po cestě mi přišla myšlenka: „Jak to asi po těch měsících chutná?“ Lehce jsem se napil rumu, více piva a nedělo se nic! Byl jsem přesvědčený, jak to mám pěkně zvládnuté! Uložil jsem pití do chladu a šel na louku sekat trávu. Večer mi z té louky padlo oko na osvětlené okno „Pijasu“. Skončil jsem práci a šel na jedno. Vypil jsem jedno a spokojený, jak to zvládám, šel domů. Druhý den dopoledne byla piva již dvě a večer šest a rozjela se největší pijácká jízda mého života. V televizi běželo fotbalové ME v Anglii, já fandil a pil. To trvalo asi 10 dní. Napil jsem se, doma udělal jen to nejnужnější, trochu si zdříml a zase pil, pořád dokola. Málo jsem jedl, docházely peníze, staré úkryty zely prázdnotou, zle mi bylo čím dál víc a východisko

žádné. To poslední ráno mého pijáckého života jsem se asi v 5 hodin ráno vypravil do vsi hledat alkohol. U nás se ještě moc nezamyká a u jednoho souseda jsem v lednici objevil 0,7 l vodky, to byl poklad. Hned jsem se napil a kde byli domácí, mě vůbec nezajímalo. Šel jsem s tou „spásou“ na mou zahradu a popíjel. Po půl litru vodky jsem se přestal třást a kupodivu začal reálně chápat, co se děje. Byl jsem vyhublý, kalhoty ze mě padaly, neschopný větší práce a činnosti. Bylo nádherné červnové ráno, seděl jsem na kameni, díval se na kvetoucí brambory, slzy mi tekly po tváři a já věděl, že jsem na konci své cesty. Buď přestanu pít, nebo zemřu. Začal jsem se modlit a prosit Pána Boha, aby mi pomohl, že já už takhle dál nemůžu. Nevím, jak dlouho to trvalo, ale postupně jsem se uklidňoval a přicházelo mi vědomí, že musím konat. Šel jsem domů, zavolal k Apolináři na detoxikační oddělení. Místo tam měli. Vzal jsem auto, dojel do Pacova vyřídit některé soukromé záležitosti. Zavolal jsem sestře, aby se postarala o maminku a objednal si odvoz do Prahy. Pak už mi docházelo „palivo“ a čekal jsem na odvoz. V jednu hodinu jsem byl na detoxu.

Když si na to s odstupem času vzpomínám, těžko chápu, jak jsem v takovém stavu dokázal vyřídit vše potřebné a hlavně ti lidé, které jsem potřeboval, všichni byli na svém místě a dělali pro mě, co bylo nutné. V našem společenství AA věříme na Vyšší moc, pomoc vyšší síly. To, co jsem já prožil, beru jako projev Boží moci a pomoci a jsem za to hluboce vděčný. Duchovní rozměr mé léčby je nezastupitelný a dodržování řádu je součástí mého života.

Za čtyři dny jsem se vrátil z detoxu domů a začal žít každodenní střízlivý život. Cesta to nebyla vůbec jednoduchá. Den po dni se to pomalu zlepšovalo a po čase přišel klidný a spokojený život. Zvládám běžné životní problémy, nejsem na to sám. Mám svoji rodinu, Vyšší moc, společenství AA a vědomí, že jdu po správné cestě.

Milan (66 let), střízlivý 10 let

Jmenuji se Milan a jsem alkoholik. Před léty bych se za toto označení urazil, ale dnes po deseti rocích střízlivého života jsem na něj téměř pyšný. Jak to všechno začalo? První zkušenosti s alkoholem jsem měl podobné jako většina ostatních. Taneční zábavy, tehdejší čaje, různá společenská setkání a při nich to nejdůležitější, navazování kontaktů s děvčaty. Tam všude působil alkohol jako zázračný lék na odbourání studu, strachu a nesmělosti. Měl jsem pocity lehkosti a byl přesvědčen, že jsem vtipný a zábavný. Na stavební průmyslovce můj kladný vztah k alkoholu pokračoval, ale nijak jsem to nepřeháněl. Jen

jednou za ty 4 roky si vzpomínám, že jsem měl kvůli pití malér, bylo to na letní povinné brigádě. S kamarádem jsme se opili a dozor mající kantor nás chtěl potrestat tím, že jsme neměli jet na společný výlet do Vysokých Tater po ukončení brigády. Moc jsem se na ten výlet těšil. Na poslední chvíli nás zachránila naše třídní učitelka, která nám trest prominula, protože to byl náš první přestupek. Po úspěšné maturitě jsem nastoupil na umístěnku do Pozemních staveb Teplice v Čechách, bylo to začátkem šedesátých let minulého století. Brzy na to jsem odešel na vojnu. Dostal jsem se k protivzdušné obraně státu. Tehdy to bylo státní a vojenské tajemství a vojna byla jako řemen. Před vojnu jsem měl svoji velikou lásku, denně jsme si psali, plánovali si společný život. Asi po roce mi přišel dopis, který nezačínal jako obvykle m i l á č k u, ale jenom Ahoj Milane. Našel se jiný miláček a mně nabízel přátelství. Tenkrát mě ani nenapadlo se zastřelit, i když jsem chodil s ostře nabitým samopalem, ta touha přišla mnohem později a né kvůli dívce, ale kvůli obyčejnému chlástu. Jenže to už jsem neměl ten samopal k dispozici. Brzy po vojně jsem si našel v Teplicích ženu, byla rozvedená s malou holčičkou a já jsem si je vzal. Přestěhovali jsme se do Humpolce do mého rodného domu a máme spolu ještě syna Milana. Manželství nám vydrželo 9 let, pak se v zaměstnání zamilovala do jiného muže a rozvedli jsme se. Nemyslím, že v tom hrál roli můj pomalu se rozvíjející alkoholismus. V té době jsem ho měl ještě pod kontrolou, i když určité varovné náznaky už tam byly. Se synem jsem byl téměř každý víkend a to i v době kdy jsem se podruhé oženil.

Po rozvodu se svojí první ženou jsem byl 3 roky sám. Cítil jsem se podveden a návštěvy mého syna byly malou náplastí na mou ránu. V té době se moje pití alkoholu hodně rozvinulo. Navíc jsem pracoval v kanceláři na přípravě staveb, svojí práci jsem dělal rutinně a pití alkoholu tam bylo velice tolerováno. Pomalu ale jistě jsem se propadal do závislosti, o které jsem neměl ani tušení. Po třech letech samoty jsem konečně poslechl rodiče a napsal inzerát, na který se mi ozvala moje současná žena. Brzy na to jsem si ji vzal i s jejím devítiletým synem Emanem a po roce manželství se nám narodila dcera Marie. Všechno se nám dařilo až na to, že ani jeden z nás nevěděl, že já už jsem alkoholik. Ze začátku moje žena nic proti mému pití neměla, peníze jsem si vydělal, byl jsem stále veselý, na ní i na děti hodný a tak mi alkohol kupovala domů, abych nikam nechodil. Když jsem to někdy přehnal, tak mě uložila, aby to děti neviděly. Jenomže ono to bylo čím dál horší. Jednou když jsem vystřízlivěl, tak mi řekla: „Milane, to tvoje pití není normální, je tady poradna, oni Ti něco předepíšíou“. A tak jsme se vypravili do protialkoholní poradny. Nic zlého netuše jsem přítomnému lékaři popravdě vypověděl všechno, na co se mě ptal.

Lékař mě vyslechl a na závěr mi řekl, že jsem ve čtvrtém tedy konečném stádiu alkoholismu, a že mi může pomoci jen ústavní léčba. Šokovalo mě to, odmítl jsem a šel domů. Asi za týden jsem tam přišel znovu a s léčbou souhlasil.

A tak jsem nastoupil na svojí první léčbu do Červeného Dvora. Tenkrát tam dělal primáře věhlasný doktor Kubíček, přítel docenta Skály, zakladatele první protialkoholní léčebny v Praze u Apolináře. Když mě přijímali v kanceláři a vyplňovali se mnou vstupní listiny, tak tam seděl v civilu na židli a já myslel, že to je nějaký zaměstnanec nebo snad pacient. Najednou vstal, ukázal na mě prstem a řekl: „Jste alkoholik?“ Zůstal jsem jak opařený, připravoval jsem si nějakou ostrou odpověď, ale on pokračoval: „Jestli nejste alkoholik tak si vezte ten kufr a jed'te domů, protože my tady léčíme jenom alkoholiky.“ A tak jsem poprvé v životě musel říci, že jsem asi alkoholik, protože představa, že bych přijel zase domů po takovém loučení doma i v zaměstnání byla prostě příšerná. Tak jsem nastoupil svojí první protialkoholickou léčbu. Byla tvrdá: dlouhé rozcvičky ráno venku, po ní studená sprcha za každého počasí, elaboráty na 4 stránky formátu A4 z každé činnosti, bodování a 2x za ty 3 měsíce jsem jel na víkend domů. Nicméně zvládl jsem to a ke konci léčby se mi to docela líbilo, dokonce jsem chvíli dělal předsedu. Domů jsem jel s přesvědčením, že jsem už vyléčený a že nepít alkohol je jen malá změna v životě. Jak jsem se tenkrát mýlil! Poprvé jsem vydržel abstinovat s velkou podporou rodiny téměř rok. Pak jsem se někde napil, ani nevím kde a čeho a během krátké doby jsem byl v té propasti zase, jenom o stupínek níže. Když jsem odjížděl na druhou léčbu, už mi nikdo nefandil. Kolegové v zaměstnání mě sice plácali po ramenou, že to podruhé určitě vyjde, ale cítil jsem, že tomu sami moc nevěří. Jenom žena mi stoprocentně věřila. Já jsem začal zase s vervou, stále jsem hledal, kde jsem udělal chybu. Po 4 měsících jsem odjížděl s přesvědčením, že jsem na to přišel a že už žádná recidiva nebude. Po půl roce jsem zjistil, že jsem se opět zmýlil. Na další léčbu jsem jel do Jihlavy. Zjistil jsem totiž, že je tam v areálu psychiatrické léčebny také protialkoholní oddělení, kam mě tehdejší primář Beran ochotně vzal. Léčba tam byla mnohem lehčí, úplné lázně. Navíc je to blízko mého bydliště, takže mě tam manželka mohla kdykoliv navštěvovat. Neříkám to proto, že bych tam jezdil rád. Měl jsem dobrou práci, ženu a děti jsem miloval a na léčení jsem odjížděl s pocity hanby, ponížení a hlavně další prohry, kterou jsem nechápal. Toužil jsem přece žít normálním životem jako všichni ostatní. Přes všechno moje snažení trvale abstinovat jsem se tam vracel znovu a znovu. Jednou se manželka dozvěděla, že je léčebna také v Želivi a že má lepší úspěšnost než Jihlava a tak mi léčbu vyjednala tam. Po této léčbě jsem

abstinoval téměř 3 roky. To ale nebyl střízlivý, úplně svobodný život, takový jako prožívám teď, když jsem poznal AA. Byla to vynucená abstinence, kde mi stále něco chybělo a abych pravdu řekl, ty tři roky nestály za nic. Tenkrát jsem to nechápal, teprve ve společenství AA jsem to plně pochopil. Alkoholismus je totiž progresivní duševní nemoc a jenom nepít na uzdravení nestačí. Abych se cítil zcela svobodný, musím na sobě pracovat, vytvářet si ty správné hodnoty, změnit myšlení. Ta práce je krásná a je to cesta na celý život. K tomu jsem měl ale ještě daleko.

Po těch třech letech abstinence jsem se napil znovu a rozjel jsem to pořádně. Do Jihlavy mě dovezla sanitka s deliriem tremens. Bylo to děsné: 3 dny a noci jsem se zmítal v horečce a představách, které se lišily od snů tak, že jsem je skutečně prožíval. Všechno jsem si to potom pamatoval a nebudu to celé vyprávět, protože se mi dělá špatně při té vzpomínce, i když je už asi 12 nebo více let stará. Jen pro příklad: Ležel jsem připoutaný na posteli a na mě hořela deka. Cítil jsem hroznou bolest, pach spálené kůže a nade mnou stála zdravotní sestra a pozorovala mě nebo na mě padala skála, drtila mi nohy a já nemohl nic dělat, pořád jsem byl přivázaný k té posteli, zpovzdálí to pozorovali lidé, smáli se nebo se tvářili vážně, ale nic nedělali, nechali mě křičet a drtit tím kamením nebo vedle na jiné posteli si to moje žena rozdávala s kamarádem, moc si to užívali a já se musel dívat a zase jsem nemohl nic dělat, protože jsem byl pořád přivázaný k té posteli. A tak to šlo obraz za obrazem, celé ty tři dny. Pak jsem se z toho probral a brzy byl zase fit. Dalo by se říci, že mě takový zážitek už navždy odradí od pití, ani náhodou. Po propuštění s léčby jsem nějaký čas abstinoval a pak se všechno opakovalo. Přišel jsem o místo, kde jsem pracoval 21 let, ředitel mi dal podepsat výpověď, že odcházím na vlastní žádost, abych neměl problémy, přišel jsem o přátele, nikdo už mi nevěřil. Nakonec mi přestal věřit i primář v Jihlavské léčebně a navrhoval mi, abych zůstal v blázinci už natrvalo, protože sám vidím, že trvale abstinovat nedokážu. Věděl jsem to, ale zůstat už natrvalo se mi nechtělo. Bylo to jen o něco lepší než smrt, nevěděl jsem, co mám dělat. Znovu jsem byl propuštěn, našel si práci v Praze jako stavbyvedoucí v Metru a situace se začala vyvíjet slibně. Zabral jsem se do práce, věnoval se jí, během půl roku jsem se vypracoval na hlavního stavbyvedoucího a byla mi svěřena stavba stanice Počernická. To byl doposud můj největší pracovní úspěch. Zatím jsem abstinoval a všechno klapalo. Alkohol tentokrát přišel v podobě Rusa, který měl na starosti ukrajinské dělníky. Přijel mi dát podepsat smlouvu na další spolupráci. Po projednání podmínek a podpisu vytáhl vodku. Po chvilce odmítání jsem svolil, že si dám jednu skleničku, abych neurazil. Za půl hodiny jsem byl na šrot. Vyspal jsem se a rozhodl,

že v pití nesmím pokračovat, ale nešlo to. Abstinenční příznaky se nedaly potlačit jinak než další skleničkou. Nějaký čas jsem to sice omezoval, abych mohl fungovat, ale tak náročnou práci, jakou jsem dělal, nešlo v tomto stavu zvládnout. Na příštím kontrolním dnu si můj šéf všiml mojí nerozhodnosti a špatného přehledu o stavbě. Zavolal si mě stranou a zeptal se mě, co se stalo. Řekl jsem mu pravdu, protože jsem už věděl, že to opět nezvládám. Měl jsem v té době pod sebou 80 lidí a nechtěl jsem hazardovat s jejich osudem. Byl jsem přeložen na přípravu práce a ještě měsíc tam pracoval, než mě vzali opět do Jihlavy na léčení. Pan primář mě sice přijal, ale už mi nedával žádnou naději. Asi po týdnu mě přeložil na oddělení „C“, kde byli lidé i několik let. Někteří nevěděli, jak se jmenují, který je rok nebo kde vůbec jsou. Věřil jsem, že jsem tam jen dočasně jako za trest, ale jednou jsem šel spát a v mé posteli ležel jiný pacient a ještě se mi tam pomočil. Zavolal jsem sestru a rozhořčeně jsem jí ukazoval, co se stalo. Ona ho poslala na svojí postel a zatím co mi převlékala tu mojí, řekla slova, na která nezapomenu: „Moc se nerozčilujte, až tady budete 5 let jako on, tak si taky nebudete pamatovat, kde spíte.“ Tu noc jsem vůbec nespal, nedovedl jsem si představit, že s těmi lidmi tady strávím zbytek života. Kam až mě dovedl alkohol! Ráno jsem volal manželce, ať za mnou přijede. Poprosil jsem jí, ať zajede do Želivi, kde jsem již jednou byl, a poprosí paní primářku, aby mě tam vzala. Moje žena, ta dobrá duše, která jediná stála stále při mně, mi všechno vyřídila a požádala pana primáře v Jihlavě, aby mě propustil, že mě přijmou do Želiva. Pan primář jí to sice rozmlouval, aby to nedělala, že mi už stejně nikdo nepomůže, ale ona trvala na svém a tak svolil. Na den, kdy přijímali v Želivi, mi připravil propouštěcí papíry a manželka mě tam převezla. Tak jsem nastoupil svojí poslední, v pořadí 12tou protialkoholní léčbu. Počítám do toho i dvě krátká třítýdenní přeléčení, ale stejně jsem strávil v těchto zařízeních více než 4 roky života. Nelituji toho, podle našeho programu AA nemáme litovat minulost, je to součást našeho života a může být poučením nejen pro mě, ale i pro jiné, kterým tento příběh vyprávím. Léčbu jsem bral velice vážně, ale to jsem bral i ty předchozí.

Asi tři týdny před koncem léčby přijel na opakovačku pán, který měl 16 let střízlivosti a byl patronem naší skupiny. Byl tam 4 dny a byl přítomen na naší skupině, kde jsem já měl zrovna tzv. Postup. Po skupině si mě zavolal stranou a řekl mi: „Milane, mluvil jsi tam jako kniha, ale jedno Ti řeknu, léčba je sice základ, ale dohromady nic neznamená, pokud se sebou nebudeš něco dělat potom, až se vrátíš.“ Já jsem mu na to řekl: „To já vím, ale řekni mi, co se sebou mám dělat, proboha řekni mi co?“ On se zamyslel a pak řekl: „V Pelhřimově funguje skupina AA, až teď pojedu domů, tak ti to tam domluví a oni se

ti ozvou.“ Jak řekl tak učinil. Příští týden mě navštívila Jana a přivezla mi modrou knihu Anonymní alkoholici, dala mi telefonní číslo na Marii, abych jí zavolaal, až budu doma a ona že mě doveze na první mítink. A tak první pondělí po propuštění mě Marie dovezla do Pelhřimova na první mítink. To bylo před 10 léty.

Od té doby se mi změnil život k nepoznání. To že nepiju alkohol, už beru jako samozřejmost, nepotřebuji žádné výmluvy, prostě ho nepiju a jestli se tomu někdo diví, tak je to jeho problém. Začal jsem úplně jinak vnímat život, konečně vidím všechno, k čemu jsem byl dříve slepý. Jednou za týden chodím na skupinu, jednou za rok na celostátní sjezd AA a jednou za rok na Krokový seminář do Brna. Znovu jsem si udělal řidičák, který mi odebrali ne proto, že bych něco provedl, ale prostě ze zdravotních důvodů. Podle písemného vyjádření pana primáře z Jihlavy jsem nebyl schopen řídit motorové vozidlo. Dost těžko jsem potom dokazoval, že už schopen jsem, ale dokázal. Děti, teď už dospělé si rychle zvykly na střízlivého tatínka a manželka myslím nelituje, že to se mnou všechno vydržela. Jsem už starší pán, ale jsem konečně se svým životem spokojený. Těším se z vnoučat, ale i z úplných maličností. A čemu za to vděčím? Našemu programu AA a všem těm báječným lidem, kteří podle něj žijí a seznamují s ním další ještě trpící alkoholiky. Také to dělám, vlastně i tím, že jsem sepsal svůj příběh. Milan alkoholik.

Výsledky pozorování

Následně bude provedeno srovnání, jakým způsobem je naplněna teorie v praktickém životě abstinujících členů Anonymních alkoholiků (AA).

Osobní výpovědi alkoholiků prokazují, že byl pro ně důležitý hlavně účinek alkoholu, jak je patrné z příběhu Milana: „...navazování kontaktů, odbourání strachu a nesmělosti...“ Tento fakt byl prokázán také při sledování výpovědí alkoholiků na setkáních AA. Alkohol konzumovali s očekáváním jeho účinku, který nabízel relativně rychlé a jednoduché řešení problémů, které je v daný okamžik tížily. Shodně uvádějí vlastní poznání, že *s alkoholem žít nešlo, ale bez něho také ne*.

Rovněž potvrzují, že bez změny způsobu myšlení (vlastní touhy přestat pít) nebyli schopni zahájit a absolvovat program uzdravení. Touha nepít byla spojena s pocitem dosažení *vlastního dna*. Tuto teorii potvrzují autobiografické výpovědi alkoholiků. Bohouš cítil *své dno*, když v opilosti zbil *milovanou* dceru. Pavel po recidivě a desetidenním tahu, kdy cítil naprostou bezmoc a beznaděj. Milan na své dvanácté léčbě, po umístění na oddělení pro beznadějně alkoholiky. Na setkáních se členové AA shodují na tom, že každý alkoholik cítí *své dno* jinde. Přirovnávali jej k výtahu a vlastní ochotě či schopnosti vystoupit z něho včas.

Autobiografické výpovědi potvrzují, že vlastní ochota vedla k práci na sobě: V případě Bohouše to byla ochota navštívit setkání AA. Pavel dobrovolně odešel na detoxikaci a po návratu začal pracovat na programu AA. Milan po dvanácté ústavní léčbě vyzkoušel další možnost zastavení pití pomocí programu AA.

Někteří alkoholici se při pokusech o následné doléčování setkali s přezíráním také u odborníka. Jako jediný způsob následné péče jim bylo nabídnuto podávání Antabusu. Tento případ jsem zaznamenala u alkoholika, který po absolvování léčby v Červeném Dvoře abstinoval šestnáct let. Prodělal recidivu a dobrovolně absolvoval léčbu v Psychiatrické léčebně Bohnice. Po absolvování léčby dochází do AT ordinace (podávání Antabusu) a 1x týdně na setkání AA. Abstínuje 11 měsíců. Další případ byl zaznamenán při hledání následné péče pro alkoholika po návratu z Psychiatrické léčebny Dobřany, kdy byl jako způsob doléčování nabídnut pouze Antabus. Někteří odborníci program AA podporují. Jde např. o MUDr. K. Nešpora primáře Psychiatrické léčebny Bohnice, MUDr. H. Houdkovou z Psychiatrické léčebny Havlíčkův Brod, lékaře a terapeuty v Psychiatrické léčebně Červený Dvůr, Psychiatrická léčebna Jihlava. Zde se s programem AA dle

autobiografické výpovědi seznámili alkoholici Milan i Pavel. Program AA podporuje i Psychiatrická léčebna U Apolináře, založená Doc. MUDr. J. Skálou.

Z pozorování na setkáních AA a částečně i z autobiografických výpovědí se potvrdila teorie, že alkoholici prakticky bez výjimky jsou schopni skutečně otevřené diskuse o svém problému pouze s jinými alkoholiky. Sami alkoholici na setkáních shodně uvádějí, že jakékoli poukazování na jejich nemoc ze strany rodiny či okolí bylo pro uvědomění si závislosti neúčinné až do doby, kdy si svůj problém byli ochotni vnitřně připustit. Je to patrné i z příběhu Milana, kdy jeho první léčba na přání rodiny byla účinná jeden rok. Další případ absolvování léčby, *aby rodina byla spokojena*, byl účinný dva roky za použití silné vůle sledovaného alkoholika a jeho přesvědčení, že nejde o závislost. Proto po dvou letech začal znovu pít. Po půl roce začal navštěvovat AA. V současné době abstinuje 8. rok, na schůzky AA dochází pravidelně. Závěr pozorování je takový, že alkoholika nelze přesvědčit o jeho nemoci, pokud si ji nepřipustí on sám.

V jedné ze sledovaných skupin jsem zaznamenala případy tří alkoholiček, které nebyly ochotné přijmout program AA. V prvním případě alkoholička na základě konzultací se členy AA pokračovala v přerušované ústavní léčbě v Psychiatrické léčebně U Apolináře. Po návratu dochází pravidelně na setkání AA. V současnosti má za sebou více než roční střízlivost. Ve druhém případě alkoholička přestala na AA docházet. Po opakovaných recidivách nastoupila na léčení tamtéž, léčbu dokončila. Zůstala v občasném telefonickém kontaktu se členy AA. Střízlivost si udržuje opakovanými pobyty v léčebně. Ve třetím případě bylo alkoholičce členy skupiny AA doporučeno ústavní léčení. Nastoupila léčbu rovněž v Psychiatrické léčebně U Apolináře. Se členy skupiny AA je v písemném kontaktu a počítá s dalším doléčováním v AA. Byla tak potvrzena teorie, že program AA je vhodné pouze pro ty, kteří jsou přesvědčeni o jeho účinnosti.

Jednu ze skupin AA navštěvují dva alkoholici. První nepravidelně, druhý na přání rodiny (na setkání jej doprovází rodinný příslušník). Oba stíhají opakované recidivy. Příčinou je přijetí choroby proto, že to jejich okolí vyžaduje. Vnitřní přesvědčení obou tomu zjevně neodpovídá. Alkoholici tohoto typu se většinou přijdou na setkání podívat, výjimečně opakovaně. Členové AA si myslí, že takové alkoholiky nelze přesvědčovat. K závažnosti své choroby musí dospět sami. Sledovala jsem případ alkoholika s vysokoškolským vzděláním. Byl hluboce věřící, dobře situovaný. Přestál několik kolapsových stavů, byl odvezen záchrannou službou do nemocnice. Prodělal zde epileptický záchvat, byl upozorněn na nutnost volby mezi pitím nebo životem. O jeho pití

s ním hovořil člen AA. Svou závislost na alkoholu nepřipustil. Zemřel o několik měsíců později v nedožitých 53 letech. Podobný je případ muže (53 let) s vysokoškolským vzděláním, umělecky výjimečně nadaného, pracoval v zahraničí. Díky závislosti přišel o veškerý majetek, včetně svého domu, byl zbaven způsobilosti k právním úkonům a byl umístěn na psychiatrické oddělení pro nevléčitelně závislé, kde strávil 3 roky. Opakovaně byl navštěvován svým bývalým spolužákem (členem AA). Po propuštění z léčebny získal ubytování v chráněném bydlení. Jeho psychická závislost na alkoholu jej znovu dovedla k pití.

Členové AA se shodují na tom, že skutečné úlevy dosáhli, když svěřili svůj život do péče vyšší moci. Každý si ponechal vlastní vůli, jak si ji bude představovat. Pro některé jde o samo společenství, jiní vnímají sílu přírody, osud atp. Všichni se shodují na tom, že samotná vůle k udržení dlouhodobé střízlivosti jim nestačila. I zapřísáhlí ateisté našli v AA svou vlastní podobu vyšší moci. Tento fakt je patrný zejména z autobiografického příběhu Milana. Výpovědi alkoholika Bohouše i Pavla tuto teorii potvrzují: *Nemohu uvěřit tomu spirituálnímu zážitku, který mne asi potkal, když jsem jel vlakem z prvního mítinku AA a Mám svoji rodinu, vyšší moc, společenství AA a vědomí, že jdu po správné cestě.* V prvním případě se jedná o ateistu, druhý je praktikující věřící. Z 38 alkoholiků, které jsem osobně poznala, jsou pouze 4 praktikující věřící, kteří připustili, že samotná víra v Boha jim od závislosti nepomohla.

Dle pozorování a rozhovorů bylo zjištěno, že zloba je pro alkoholika nebezpečná právě v počátcích jeho střízlivosti, kdy je emočně nestabilní. Ideální by bylo řešení této problematiky na setkání příbuzných (Al-Anon). Zatím existuje tato možnost pouze v Praze a v Brně. V menších městech se vzhledem k nízké efektivitě setkání neuskutečňují. Z rozhovorů na setkáních AA vyplynulo, jak je pro blízké osoby důležité mít dostatek informací o chorobě i o způsobu myšlení alkoholika. Rodinné prostředí a nejbližší okolí má přímý vliv na dosažení tzv. *dna*, kdy je alkoholik ochoten a schopen svou situaci řešit. Alkoholik, jehož rodina spolupracuje, dokáže společně s ní lépe čelit každodennímu stresu a pracovnímu přetížení. V osobní výpovědi alkoholik Pavel potvrzuje, že mu žena *svým odchodem umožnila dostat se rychleji na své dno*. Rodina se za nemoc svého blízkého stydí, což vede k zastírání alkoholických excesů, zaměstnavatelé jsou tolerantní. Alkoholici nazývají tyto osoby *Umožňovači* jejich dalšího pití.

Pokud mají příbuzní zájem, mohou se jako hosté účastnit setkání AA. V současnosti tuto možnost využívají čtyři rodinní příslušníci ve dvou skupinách AA. Bylo zaznamenáno

celkem pět případů z jedenácti skupin, kdy se rodina domnívala, že problém alkoholika je již vyřešen. Jeho další návštěvy AA nejsou nezbytné nebo nemusí být tak časté. Bylo zjištěno, že zvláště v počátečním období střízlivosti mají noví členové AA velkou snahu o aktivní práci v AA, nejčastěji je to po dobu prvních dvou let střízlivosti. V dalším období většinou přesměrují svou aktivitu na seberealizaci ve své rodině, práci či na záliby. Toto neplatí v případě, že alkoholik žije osaměle nebo nemá v rodině dostatečnou podporu či pokud se nachází v krizi. Pak navštěvuje setkání co nejčastěji a svou aktivitu zaměřuje na ostatní alkoholiky dlouhodobě.

Rozhovory s rodinnými příslušníky potvrzují, že důvěra v alkoholikovu odhodlanost vést střízlivý život se buduje velmi pomalu. Mohu konstatovat dobu minimálně dvou let, než člen rodiny částečně ztratí obavu z recidivy. Nápadná ochrana alkoholika před nástrahami okolí je vnímána jako jeho ponižování bez ohledu na dobrý úmysl.

Závěr

Není jednoduché vtěsnat výsledky osmiletého pozorování společenství Anonymních alkoholiků do práce tohoto rozsahu. Její teoretická část obsahuje vybrané zásady, které se podobně jako v uplynulých 78 letech od vzniku společenství osvědčují i v současnosti.

Tři autobiografické příběhy členů AA střízlivých od 10 do 17 let potvrzují, že sklon k závislostnímu chování lze pozorovat už v dětství či mládí. Rozvoj závislosti podporuje mimo jiné i tolerování alkoholu na pracovišti. Ochota alkoholika k řešení závislosti se dostavuje až v době, kdy dosahuje *pocitu vlastního dna*, který každý z autorů příběhů vnímal individuálně. Zásadní bylo vnitřní přesvědčení, že *touha přestat pít* je jejich svobodným rozhodnutím. Všichni tři členové AA si svou střízlivost udržují pravidelnými kontakty s dalšími závislými na skupinových setkáních. Podpora rodiny jim udržení střízlivosti ulehčuje. Účast na skupinových setkáních nevnímají jako ztrátu času, ale jako investici k udržení střízlivosti a možnosti vést plnohodnotný život. Ochota navštěvovat opakovaně setkání AA vychází z jejich očekávání, že se setkají s lidmi, kteří je chápou a rozumí jejich sdělení.

Závěr je doplněn výsledky vlastního pozorování při skupinových setkání AA. Většina alkoholiků jsou čínorodí lidé. Často se naučili odpočívat až díky účasti na skupinových setkáních. Program je koncipován tak, že každý účastník má prostor pro vyjádření vlastních pocitů i pro nerušené přemýšlení. Jednotlivé skupiny AA se od sebe mírně liší zavedenými rituály, počtem členů, kteří se scházejí a svou atmosférou. Zásadním kritériem pro hodnocení kvality skupiny je skutečnost, zda se jejím členům daří udržet si dlouhodobě střízlivost. Osobně jsem poznala dalších 25 členů AA z jedenácti skupin, kteří si udržují střízlivost od 5 do 42 let pravidelnou účastí skupinových setkání a výměnou zkušeností s jinými alkoholiky.

Pospěšným rituálem skupinového setkání je pravidlo, že se účastníci navzájem nepřerušují, neskáčou si do řeči, počkají, až jiný člen skupiny domluví. Tím je zaručeno nerušené tlumočení vlastních zkušeností s alkoholem a momentálních pocitů. Členové AA oceňují fakt, že při skupinovém setkání není nikdo k zapojení do diskuze nucen.

Členové AA se dělí do dvou kategorií. Jedni se začali cítit součástí skupiny okamžitě, protože již při prvním setkání poznali *správné lidi a slyšeli to, co slyšet potřebovali*, jiní nováčci potřebují více času. Důvodem je zábrana představit sebe jako alkoholika, protože jejich vnitřní přesvědčení závislost popírá. Jiným vadí zmínky o Bohu, obsažené ve Dvanácti krocích a Dvanácti tradicích. Dlouholetými členy AA jsou ateisté i agnostici,

kteří si pojem Boha nahrazují Vyšší mocí. Tou se pro ně stalo společenství lidí, kterým se daří udržet si dlouhodobě střízlivost.

Opakované představování před každým diskusním příspěvkem: „Jsem (jméno) a jsem alkoholik“ dává smysl v tom, že si alkoholik opakovaně připomíná kým je a nikdy nepřestane být. Toto vědomí mu pomáhá při péči o každodenní střízlivost.

Dlouholetí členové AA potvrzují, že skupinové setkání je pro ně jediným místem, kde mají zaručeno, že se potkají s dalšími alkoholiky a mohou s nimi mluvit o svých pocitech. Shodují se na tom, že nikdo kromě dalšího alkoholika s nimi tyto zkušenosti není schopen sdílet, včetně jejich blízkých. Předcházející věta odůvodňuje poměrně bezproblémové zachování anonymity: *co bylo na setkáních řečeno a koho jsme zde viděli*. Členové AA neradi řeší své problémy s lidmi z tzv. *většinové* společnosti, která podle jejich vlastního názoru podstatu choroby nedokáže pochopit.

Rodina je pro alkoholika důležitá při racionálním vyhodnocení jeho situace. Svým nekompromisním postojem mu umožňuje *pád na dno*. Tento pojem, je v AA často používán. Jde o moment, kdy je alkoholik schopen či ochoten uvědomit si svou nemoc a začít na sobě pracovat. Členové AA shodně uvádějí, že netečnost okolí k jejich pití je utvrzovala v přesvědčení, že se nic hrozného neděje a není tedy nutné cokoli měnit.

Rodinní příslušníci nováčků, kteří se účastní setkání AA společně a alkoholikem, z vyprávění ostatních přítomných zjistí, že podstata choroby je v zásadě stejná. Opakovaným poslechem prožitků jiných alkoholiků jsou schopni uvědomit si závažnost choroby a její následky. Zejména fakt, že péče o střízlivost je proces, který nekončí zastavením pití. Tuto skutečnost si někteří spoluzávislí neuvědomují právě proto, že odmítají další informace. Jejich nedostatek vede k tomu, že rodina žárí na čas, který alkoholik věnuje skupinovým setkáním. Ztrácí pak schopnost uvědomit si, že čas věnovaný péči o střízlivost je důležitý pro její dlouhodobé udržení.

Účast na skupinových setkáních není nikomu odepřena, proto přicházejí i osoby, které se chtějí „poradit“, jestli alkoholiky jsou. Členové AA, s ohledem na své zkušenosti s alkoholem, rychle zjistí, zda je takový člověk připraven své problémy řešit. Pokud ne, nikdo jej k další účasti na setkání nepřesvědčuje. Setkání AA pravidelně navštěvují vysokoškoláci i lidé s výučním listem. Rozdílnost vzdělání nehraje roli, protože všechny spojují podobné prožitky a vědomí, že společně vzdorují smrtelné nemoci. Spojuje je pokora, radost z obyčejných věcí a tolerance k problémům, které jsou z jejich pohledu bezvýznamné.

Důležité je spojení nováčků s dlouhodobě střízlivými členy AA. Ti jsou pro nováčka důkazem existence východiska a řešení situace. Alkoholik, který je střízlivý několik let, může postupně zapomínat na své minulé zážitky. Prostřednictvím nováčků si je znovu ožívuje. Šokovou léčbou je recidiva člena AA. V takovém případě jsou ostatní přesvědčeni, že se na ni podvědomě připravoval např. tím, že přestal na skupinová setkání docházet. Postupně se tak vrátil ke svým stereotypům a závislostnímu chování. Důvodem recidivy nováčka je skutečnost, že nedokázal změnit způsob svého myšlení podle doporučeného programu.

Člen AA, který se účastní pravidelně setkání a pracuje na programu, prochází postupným vývojem. Dochází k zlepšení jeho fyzického a zejména psychického stavu. Dokáže na rozdíl od minulosti jasně sdělit svému okolí své názory a stanoviska. Začne si vážit sám sebe, jeho sebevědomí vede k finanční stabilitě a k pocitu svobody. Svoboda je častým tématem hovoru na setkáních. Členové AA ji popisují jako zjištění, že se jako alkoholici nemusí opakovaně neúspěšně pokoušet o kontrolované pití. Ujasnili si podstatu své nemoci, dokázali ji přijmout a naučili se s ní žít.

Práce na *Dvanácti krocích AA* je plně v kompetencích jednotlivých členů společenství. Každý má jinou potřebu intenzity práce na doporučeném programu. Pro člena AA je důležitá znalost základních myšlenek a zásad, které z programu vyplývají. Jde o přiznání bezmoci vůči alkoholu, vůle k vlastní změně, víra ve vlastní schopnost této změny. Snaha pomáhat ostatním, vyrovnání se s vlastními chybami a nedostatky, jejich postupné odstranění. Předpokladem úspěchu je vědomí, že náprava není nutná okamžitě. Jde o celoživotní proces, který si každý jedinec přizpůsobuje svým potřebám.

Práce potvrdila teorii, že péči o střízlivost je nutno věnovat čas, nejvíce v počáteční fázi. K řešení situace za pomoci programu dvanácti kroků je nutné vnitřní přesvědčení závislého. Alkoholik, který se s programem neztotožní, není v udržení střízlivosti úspěšný. Dlouhodobá střízlivost je podmíněna ochotou a schopností závislého ke změně postojů a myšlení.

Použité zdroje

Literatura:

Anonymní alkoholici. 2. české vydání. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1996. ISBN 0-916856-28-3.

Dvanáct kroků a Dvanáct tradic. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 2000. ISBN 1-893007-04-9.

DISMAN, Miroslav: *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 4. vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

GRIFFITH, Edwards: *Záhadná molekula*. 1. vydání. Praha: NLN, s.r.o, 2004.

KOUKOLÍK, František: *O nemocech a lidech*. 1. vydání. Praha: Makropulos, 1998. ISBN 80-86003-14-0.

MARHOULOVÁ, J., NEŠPOR, K. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Praha: Empatie, 1995. ISBN 80-901618-9-8.

NEŠPOR, Karel: *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X.

44 otázek. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1994.

RUNBECKOVÁ, Margaret Lee: *Dopis alkoholičce*. Copyright 1954. Rakousko: The AA Grapewine, Inc.

Směrnice AA Skupiny AA. New York: z G.S.O. Box 459, Grand Central Station, NY 10163 U.S.A

Internetové zdroje:

ČTK. Česko je první na světovém žebříčku konzumace alkoholu a drog.[online]. 2012, [cit. 2012-11-03]. Dostupné z:

<http://www.patria.cz/zpravodajstvi/2066256/cesko-je-prvni-na-svetovem-zebricku-konzumace-alkoholu-a-drog.html>

HONZÁK, R. Hyde Park – Proč Čechům chutná alkohol? [online]. 2012.

[cit. 2012-09-19]. Dostupné z:

<http://www.ceskatelevize.cz/specialy/hydepark/19.9.2012/>

MLČOCH, Z. Léčba alkoholismu v ČR [online]. 2012, [cit. 2012-11-03]. Dostupné z:

http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky_a_statistiky/lecba_alkoholismu_v_ceske_republi-ce_malo_luzkovych_zarizeni_a_ambulanci.html

MLČOCH, Z. *Příznaky a projevy alkoholismu, stádia alkoholizmu*. [online]. 2012, [cit. 2012-11-03]. Dostupné z:

http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/priznaky_a_projevy_alkoholismu_stadia_alkoholizmu.html

MLČOCH, Z. *Léčba alkoholismu, protialkoholní léčba - postup*. [online]. 2012, [cit. 2012-11-06]. Dostupné z:

http://www.alkoholik.cz/zavislost/lecba_alkoholismu/lecba_alkoholismu_protialkoholni_lecba_postup.html

NEŠPOR, K. *Jak překonat problémy s alkoholem: Určeno lidem, kteří mají problémy s alkoholem, i těm, kdo jim chtějí pomáhat*. 4. Vydání. Praha: Sportpropag, 2004.

[cit. 2005-09-06]. Dostupné z:

<http://www.zkola.cz/zkedu/rodiceaverejnost/socialnepatologickejevvyajejichprevence/zavislosti/zavislostnaalkoholu/15790.aspx>

ŠIVICOVÁ, G. *Kognitivně-behaviorální terapie* [online]. 2013, [cit. 2013-01-03].

Dostupné z:

<http://www.centrumpsychoterapie.cz/pouzivane-metody/kognitivne-behavioralni-terapie/>