

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Mezinárodní sociální a humanitární práce

Anna Hodinková

*Přínos práce Anonymních skupin pohledem jejich
členů (přehledová studie)*
Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr. Miloš Votoupal, Ph.D.

2017

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne 28. 3. 2017

Anna Hodinková

Děkuji Mgr. Miloši Votoupalovi Ph.D. za efektivní vedení práce, za vstřícnost a ochotu, se kterou jsem se u něj setkávala, za jeho čas, který věnoval následujícím stránkám a konstruktivním připomínkám a za příjemný průběh všech konzultací.

Děkuji svému snoubenci Jaroslavu Hrabovskému za podporu při studiu, při psaní a za důvěru ve mě vloženou.

Děkuji své věrné kamarádce Marii Rychlé za psychickou oporu a dobře využitou nabídku pomoci.

Děkuji Mgr. Davidu Fiedorovi za přečtení celé práce, korekturu a inspiraci.

Děkuji svému bratru Františku Hodinkovi za jeho zájem o můj zájem a za starost s formátováním.

Obsah

Úvod	6
1 Svépomocné skupiny	7
2 Anonymní skupiny	9
2.1 Anonymní alkoholici (AA)	11
2.2 Anonymní narkomani (NA)	11
2.3 Anonymní gambleři (GA)	12
2.4 Anonymní jedlíci (OA)	13
2.5 Anonymní workoholici (WA)	13
2.6 Anonymní kuřáci (SA)	14
2.7 Anonymní sexholici (SAA)	14
2.8 Anonymní pornoholici (PAA)	15
3 Holistické pojetí závislosti	16
3.1 Biologická dimenze závislosti	17
3.2 Psychologická dimenze závislosti	18
3.3 Sociální dimenze závislosti	18
3.4 Spirituální dimenze závislosti	19
4 Holistické pojetí práce v Anonymních skupinách	20
4.1 Práce Anonymních skupin v rámci biologické dimenze	20
4.2 Práce Anonymních skupin v rámci psychologické dimenze	21
4.3 Práce Anonymních skupin v rámci sociální dimenze	25
4.4 Práce Anonymních skupin v rámci spirituální dimenze	26
5 Praktická část	27
5.1 Metodologie	27
5.2 Přínosy pro účastníky v biologické dimenzi	30
5.3 Přínosy pro účastníky v psychologické dimenzi	32

5.4	Přínosy pro účastníky v sociální dimenzi.....	37
5.5	Přínosy pro účastníky ve spirituální dimenzi	41
Závěr.....		45
Seznam zdrojů		47
Přílohy		52

Úvod

V rámci účinků léčby svépomocné skupiny Anonymních alkoholiků se v literatuře píše o významné úspěšnosti. Od roku 1935, kdy vzniklo hnutí Anonymních alkoholiků, se tyto skupiny rozšířily po celém světě a po jejich vzoru vzniklo přes padesát typů svépomocných skupin, které se inspiroují modelem práce Anonymních alkoholiků a specializují se na různé typy závislostí, zlozvyků i psychických problémů.

V bakalářské práci se budu zabývat rolí svépomocné skupiny v rámci sociální práce, jak svépomocná skupina funguje, které principy práce jsou efektivní v léčbě a prevenci relapsu, jak je způsob pomoci dostupný a zda opravdu stojí za pozornost a povědomí společnosti. Nejprve téma teoreticky ukotvím na základě dostupné české i zahraniční literatury a poté pomocí přehledové studie zhodnotím výsledky výzkumů, které byly na dané téma provedené v rámci závěrečných prací studentů. Na základě těchto dvou částí chci zmapovat vývoj, účinnost a dostupnost Anonymních skupin, zabývajících se řešením látkové nebo nelátkové závislosti v České republice.

V teoretické části představuji témata, která jsou podstatná pro cíl této práce. Jedná se o vymezení svépomocné skupiny, přiblížení Anonymních skupin a výběru těch, které se zaměřují na léčbu látkových nebo nelátkových závislostí. Další téma teoretické části tvoří holistické pojetí závislosti a holistické pojetí práce v Anonymních skupinách. Holistický přístup jsem zvolila na základě filosofie Anonymních skupin a zároveň pro vytvoření podloží pro následující praktickou část.

V praktické části zpracovávám přehledovou studii, kde se na základě závěrečných prací (jiná literatura s realizovanými výzkumy zatím u nás není k dispozici) snažím zodpovědět otázku: Jaký je přínos práce Anonymních skupin pohledem jejích členů. Přínosem označuji pozitivní vliv na konkrétní oblast jedince, který daný člověk subjektivně vnímá a pojmenovává. Přínos pohledem členů Anonymních skupin reflektuji v jednotlivých dimenzích holistického pojetí.

V odborném časopisu Sociální práce/ Sociálna práca jsem nenašla žádný odborný článek, který by se hlouběji zabýval prací svépomocné skupiny Anonymních alkoholiků nebo jiné Anonymní skupiny, která z tradice Anonymních alkoholiků vychází.

1 Svépomocné skupiny

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zabývat tématem svépomocných skupin, protože v nich spatřuji velký potenciál a hybnou sílu k efektivnímu a nenákladnému řešení lidských starostí.

V této kapitole vymezím pojem svépomocné skupiny, zmíním se o podmínkách a výhodách členství, roli sociálního pracovníka a nakonec také o riziku, které může svépomocná skupina představovat.

Vymezení pojmu

Svépomocná skupina je specifická forma pomoci a podpory lidem v náročných životních situacích (Vymětal, 2010, s. 78), která spočívá ve sdílení společného problému (Čablová, 2012, s. 162), posilování a povzbuzování sebe navzájem (Munn-Giddings, McVicar, 2006, s. 27), což členy vede k překonání problému či závislosti (Kraus, 2008, s. 192).

Neboli se jedná o „*skupiny lidí pocítující nějaký společný problém, kteří se sdružili, aby s ním něco udělali.*“ (Richardson, Goodman, In Bútora, 1991, s. 32)

„*Svépomocné skupiny jsou založené na předpokladu, že postižené osobě může nejlépe pomoci osoba, která prošla, anebo prochází v současnosti podobnou situací*“ (Bútora, 1991, s. 32).

Podle Matouška (2013b, s. 188) jsou svépomocné skupiny účinnou pomocí a dostupnou možností, jak se zbavit bezmoci, přetvářet tíživou situaci, změnit svou situaci nebo se jí přizpůsobit. Stav bezmoci je podle Bútory (1991, s. 45) jeden z výchozích bodů, který svépomocnou skupinu odlišuje od jiných zájmových skupin.

Hartl (In Matoušek, 2013b, s. 187 – 188) přirovnává fungování svépomocné skupiny k ideální rodině, kde mladší mají vzory ve starších, starší předávají mladším zkušenosti, všichni účastníci sdělují své problémy, radí si a pomáhají. Společně prožívají radostné chvíle, vytváří si společnou životní filosofii, a pokud některý ze členů selže, neznamená to, že bude vykázan. Dále zůstává členem ve své domácí skupině a je povzbuzován a chválen za ochotu zkoušet obstát znovu.

Podmínky a výhody členství

Svépomocné skupiny si tvoří klienti sami (Matoušek, 2013b, s. 187). Vztahy mezi členy jsou založeny na rovnosti (Munn-Giddings, McVicar, 2006, s. 28). Není zde přítomen žádný terapeut (Kovářová, 2011, s. 115), ani profesionál, který by skupinu řídil (Munn-Giddings, McVicar, 2006, s. 28), ve skupině je pouze vedoucí, který ale nemá nijak nadřazenou funkci, zajišťuje organizaci skupiny, čas, místo a pravidelnost setkávání (Kovářová, 2011, s. 89).

Členství ve svépomocné skupině má dle Šolcové (2015, s. 42) pozitivní přínos pro mentální blahobyt, který znamená to, že se člověk cítí lépe, dokáže bez problému fungovat a vycházet s druhými. K tomu je zapotřebí plnění pěti každodenních činností – být aktivní, navázat sociální kontakty, vnímat, stále se učit a dávat.

Svépomocná skupina svému členu přináší také: pomoc při budování a zvyšování sebevědomí, pozitivní vliv na vztahy s druhými lidmi, snížení sociální izolace, utváření nových a kladných sociálních vztahů, emocionální podporu (Čablová, 2012, s. 162), posílení schopnosti člověka vyrovnávat se s problémy, nápomoc s lepším využitím sociálních služeb, pozitivní vliv na zdraví člověka (Šolcová, 2015, s. 43). Svépomocné skupiny poskytují následnou péči, sociální oporu, poradenství a skupinovou psychoterapii (Čablová, 2012, s. 162).

Role sociálního pracovníka

S rozšířením hnutí svépomocných skupin se změnila také role sociálního pracovníka. Sociální pracovník může v rámci svépomocné skupiny školit dobrovolníky a organizátory skupin, poskytovat konzultace svépomocné skupině nebo zastávat klíčovou roli v mezioborových skupinách (Matoušek, 2013b, s. 187).

Rizika

Riziko svépomocné skupiny může podle Hartla (1997, s. 159) spočívat např. v nepřítomnosti odborníka (psychologa) nebo osoby, která by byla vycvičená ve vedení skupiny. Hrozí zde nebezpečí, že skupina nedokáže některé bolestivé zkušenosti sama zvládnout a zpracovat.

2 Anonymní skupiny

Anonymními skupinami označuji pro účely této práce vybrané svépomocné skupiny, které po vzoru *Anonymních alkoholiků* postupují podle dvanácti krokového programu a řeší se v nich určitý typ závislosti. Hnutí Anonymních alkoholiků bylo založeno alkoholikem Billem, v roce 1935 v USA, který zjistil, že pomoc jinému alkoholikovi ho vede k abstinenci. Sám také napsal několik titulů o společenství a jeho zásadách. Literatura Anonymních skupin je zpravidla psána v první osobě čísla množného, je velmi poutavá, čtivá a je opravdu těžké nenabýt dojmu, že dvanácti krokový program nefunguje. Knihy Anonymních skupin jsou plné svědectví uzdravení beznadějných případů a je v nich vysvětlována důležitost dvanácti krokového programu na základě zkušenosti tisíců lidí. V případě Anonymních alkoholiků se jedná o tyto knihy: *Dvanáct kroků a dvanáct tradic*, *Modrá kniha - Anonymní alkoholici* a *Jak to vidí Bill*.

Dvanáct kroků a dvanáct tradic vymezují základní principy práce a zároveň se staly pojítky mezi všemi Anonymními skupinami. Z dvanácti kroků vyvstávají nejdůležitější zásady jako přiznání vlastní bezmoci vůči závislosti, náprava chyb a vztahů s druhými nebo svěření života do Vyšší moci. Dvanáct tradic určuje chod společenství – zachování anonymity, důraz na společný prospěch, podmínku členství, nepříslušnost k žádné další instituci atd. Některé z kroků a tradic budou podrobněji rozebrány v kapitole 4 (Holistické pojetí práce v Anonymních skupinách). Výpis všech kroků a tradic je uveden v příloze.

Jedním z argumentů, že dvanácti krokový program může být účinný, je fakt, že úspěšnost léčby v rámci Anonymních alkoholiků dosahuje 50 až 60 %, což podle psychiatra Dr. Colliera stojí za povšimnutí (Anonymní alkoholici, 1996, s. 206). Nejen, že skupina Anonymních alkoholiků předběhla svou dobu a vznikla mnohem dříve než terapeutické komunity (Nešpor, 2008, s. 101), ale po jejím vzoru vznikla řada dalších skupin (Nešpor, 2008, s. 102) nesoucí název „Anonymní“, řešící nejružnější typy problémů (Matoušek, 2013a, s. 267). Důkazem účinnosti může být i množství specifikací Anonymních skupin.

Specifikace Anonymních skupin

Při prohledávání internetových stránek existujících svépomocných skupin, vycházejících z tradice Anonymních alkoholiků, jsem narazila na téměř 50 typů skupin, skládajících se z členů se závislostmi, rodinných příslušníků nebo přátel závislých, osob s psychologickými problémy nebo zlozvyky a dále osob, které byly zneužívány. Škála problémů, které se řeší v rámci svépomocných skupin dvanácti krokovým programem, je opravdu různorodá. Jedná se o závislost na sexu, pornografii, drogách (zde existují ještě specifické skupiny, ve kterých se konkretizuje návyková látka – např. pervitin, heroin, léky), najdeme také skupiny Anonymních kuřáků, uživatelů marihuany, osob, které mají špatné stravovací návyky, jsou závislí na počítačových hrách, televizi, hracích automatech, mají problémy se zadlužením, příliš nakupují, jsou závislí na práci. Z psychologických problémů, uváděných jako hlavní téma dalších svépomocných skupin, mohu uvést Anonymní schizofreniky, neurotiky, fundamentalisty nebo osoby, které neumí správně prožívat své emoce. V USA dokonce existují *Clutters Anonymous*, kteří do češtiny bývají překládáni jako Anonymní bordeláři. Fungují také Anonymní skupiny těch, kteří přežili incest nebo sexuální útok. Nakonec jsou v nabídce i skupiny, které jsou věnovány rodinným příslušníkům a přátelům osob, které jsou závislé na alkoholu, drogách nebo automatech.

Mým cílem je v této kapitole popsat typy Anonymních skupin, zabývajících se závislostmi. Zaměřím se na svépomocné skupiny, vycházející z tradice Anonymních alkoholiků – Anonymní gamblery, kuřáky, narkomany, jedlíky, workoholiky, sexholiky a pornoholiky.

V uvozovkách je uvedeno, jak se jednotlivé skupiny vnímají a co je sdružuje. Dále krátce popisuji, jak závislost jedince omezuje, kdy byla svépomocná skupina založena v zahraničí a kdy u nás. Později se ve výzkumné části zaměřím na to, o kterých typech Anonymních skupin u nás vznikly kvalifikační práce.

2.1 Anonymní alkoholici (AA)

Skupina Anonymních alkoholiků je stěžejní skupinou, která nabídla inspiraci a model řešení společného problému dalším skupinám.

„Anonymní alkoholici© jsou 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, 2016, s. VI).

Jediným požadavkem členství je touha přestat pít. Členové Anonymních alkoholiků neplatí žádné poplatky nebo členské příspěvky. Nejsou spojeni s žádnou sektou, církví, politickou stranou, organizací nebo institucí. Nezapojují se do žádných sporných otázek, nic nepodporují, ani proti ničemu nebojují. Hlavním cílem členů je zůstat střízliví a pomáhat ostatním alkoholikům ke střízlivosti (Anonymní alkoholici, 2016, XI).

Hnutí Anonymních alkoholiků bylo založeno v roce 1935 (Matoušek, 2013b, s. 187) a je spojeno se jménem Billa Wilsona, který byl závislý na alkoholu. Po té, co absolvoval tzv. Oxfordské kroužky, kde účastníci vedli duchovně orientované diskuze, zavolaal svému kamarádovi, rovněž alkoholikovi a nabídl mu pomoc. Ke svému překvapení pak zjistil, že ho touha po alkoholu přešla (Nešpor, 2008, s. 101).

V ČR byla první svépomocná skupina Anonymních alkoholiků založena v roce 1989 (Šťastná, 2013, [online]). Od té doby se o svépomocných skupinách uvažuje jako o nabídce nového obzoru v péči o zdraví (Bútora, 1991, s. 68). V současné době se v České republice nachází téměř 70 skupin Anonymních alkoholiků v 50 městech (Anonymní alkoholici [online]).

2.2 Anonymní narkomani (NA)

„Anonymní narkomani jsou nevýdělečné společenství žen a mužů, pro které se droga stala vážným problémem. Jsme uzdravující se narkomani, kteří se pravidelně scházejí proto, aby si navzájem pomáhali žít bez drog. Je to program o úplné abstinenci od drog. Jedinou podmínkou pro členství je touha přestat brát drogy. Navrhujeme, abyste měli otevřenou mysl a dali šanci sami sobě. Náš program je soubor principů, které jsou sepsány tak jednoduše, že se jimi můžeme řídit v každodenním životě. Nejdůležitější na nich je, že fungují“ (Anonymní narkomani [online]).

V USA vznikla první skupina Anonymních narkomanů v roce 1953. Pracují na stejných principech jako Anonymní alkoholici, používají model dvanácti kroků (Čablová, 2012, s. 161 – 163). Svépomocná skupina Anonymních narkomanů slouží také jako účinný doléčovací program, jehož úspěšnost je podmíněna vnitřní motivací jedince, vlivem sociální opory, věkem člena nebo délkou drogové historie (McKellar, et al, 2006, s. 451).

Rok vzniku Anonymních narkomanů v České republice jsem bohužel nenašla. Pravidelná setkávání probíhají ve třech městech: Praha, Brno a Ostrava.

2.3 Anonymní gambleři (GA)

„Anonymní hráči jsou společenství mužů a žen, kteří spolu sdílejí svoji zkušenost, sílu a naději, že mohou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení ze závislosti na hazardních hrách a sázkách. Jedinou podmínkou pro členství v GA je touha přestat hazardně hrát či sázet.“ (Anonymní Gambleři, [online])

Anonymní Gambleři (Gamblers Anonymous) vznikli po vzoru Anonymních alkoholiků (Šerý et al, 2001, s. 130) v USA v roce 1957 na základě setkání dvou mužů, kteří prožili neštěstí v důsledku patologického hraní. Společné scházení jim pomohlo k překonání závislosti a k poznání, že aby předešli recidivě, musí dosáhnout povahových změn u sebe samých. Převzali proto duchovní principy, které používají tisíce lidí překonávající jiné závislosti. Pro udržení vlastní abstinence, začali podobně jako Anonymní alkoholici, šířit své poselství naděje dál (Anonymní gambleři, [online]).

První skupinu Anonymních hráčů v České republice založil v roce 1994 MUDr. Karel Nešpor CSc., primář psychiatrické léčebny v Bohnicích, po té, co se vrátil z USA, kde skupiny Gamblers Anonymous navštívil (Tratina, 2016, s. 59). První skupina Anonymních gamblerů, vzniklá z řad samotných gamblerů, bez podnícení jiných subjektů nebo institucí (Anonymní Gambleři, [online]), byla založena v Brně v lednu 2008 (Szczyrba, 2014, s. 1081).

V současnosti u nás podle nalezených internetových stránek skupin působí Anonymní skupiny ve 4 městech: Praha, Brno, Liberec a Zlín.

2.4 Anonymní jedlíci (OA)

„Skupina je vhodná pro lidi, kteří se přejídají, jsou emocionálně závislí na jídle, a pro ty, kteří vědí, že jejich stravovací návyky jim škodí, ale nedokážou to sami změnit. Skupina je více než vhodná pro lidi dlouhodobě trpící nadváhou či obezitou. Při setkávání Anonymních jedlíků jsou vítáni i lidé, kteří s váhou problémy nemají, ale způsob jejich stravování může být do budoucna ohrožující pro jejich zdraví“ (Anonymní jedlíci, [online]).

Přejídání bývá spojeno s jinými psychickými poruchami, většinou následují po nějaké traumatizující situaci (ztráta blízké osoby, operace, nehody, úrazy a jiné stresující situace). Přejídání vede k obezitě, která má mnoho zdravotních důsledků. Anonymní jedlíci se specifikují na problémy s jídlem, ať už se jedná o přejídání, podvýživu, závislost na jídle, anorexii nebo bulimii, nabízejí pomoc spočívající ve společné podpoře. V USA tato skupina vznikla v roce 1957 a vychází z dvanácti krokového programu (Overaters Anonymous, [online]).

V České republice se určité podoby dočkala skupina v roce 2016, nepřebírá však celou tradici Anonymních alkoholiků, nepostupuje podle dvanácti krokového programu, pouze vychází z Amerického vzoru Overaters Anonymous a soustředí se na vzájemnou podporu, sdílení vlastních cílů, nadějí a obav (Anonymní jedlíci, [online]). Setkání probíhají v Praze a v Českých Budějovicích.

2.5 Anonymní workoholici (WA)

„Anonymní skupina Workoholici Praha je otevřená pro všechny, kdo se chtějí podělit o své pochybnosti, problémy či starosti, týkající se nadměrného pracovního nasazení. Přináší možnost sdílet a získat inspiraci ke změně a znovunabytí zdravého postoje k práci, aniž by to znamenalo zhoršení pracovního výkonu či ohrožení kariéry“ (Anonymní workoholici [online]).

Svépomocná skupina Anonymních workoholiků byla založena v USA v roce 1983. Jediná podmínka členství je chuť a snaha překonat neodolatelnou touhu pracovat. Organizace není spojena s žádným náboženstvím, sektou, politickou ani jinou organizací nebo institucí, stejně jako Anonymní alkoholici (Workaholics Anonymous [online]).

V České republice se první skupina Anonymních workoholiků právě připravuje, a to v Praze (Anonymní workoholici [online]).

2.6 Anonymní kuřáci (SA)

V zahraničí se můžeme setkat se dvěma skupinami, zabývajících se závislostí na cigaretách. Jednak to jsou Nicotine Anonymous (Anonymní skupina osob závislých na nikotinu), a jednak Smokers Anonymous (Anonymní kuřáci).

Anonymní závislí na nikotinu jsou nezisková, dvanácti kroková organizace mužů a žen podporujících se navzájem v životě bez nikotinu. Anonymní závislí na nikotinu mezi sebe přijímají všechny, kteří hledají svobodu od nikotinové závislosti a chtějí přestat užívat tabákové a nikotinové produkty. Skupina používá dvanácti krokový program a vychází z tradice Anonymních alkoholiků (Nicotine Anonymous, [online]).

Skupina Anonymních závislých na nikotinu vznikla v roce 1990. V České republice tato skupina zatím založena nebyla.

2.7 Anonymní sexholici (SAA)

„Jsme společenstvím mužů a žen, kteří vzájemně sdílí své zkušenosti, sílu a naději. Naším společným záměrem je osvobodit se od návykového sexuálního chování a pomáhat ostatním uzdravujícím se sexholikům. Jedinou podmínkou členství v SAA je touha přestat s návykovým sexuálním chováním“ (Anonymní sexholici, [online]).

„Lidé závislí na sexu jsou velice různorodá skupina. Jsou zde jedinci, kteří trpí hypersexualitou, u žen se jedná o nymfomanií, u mužů o satyriázu. Hypersexualita není stejná, jako odchylky v sexu (transsexualita). Nelze přesně určit, jaké množství sexu lze již považovat za hypersexualitu. Jedná se o rozdílný názor jak u jednotlivců, partnerů, tak i u různých kultur. Lidé sexem mohou také unikat před určitými problémy ve svém životě nebo jim nahrazuje uspokojení jiných citových a emočních tužeb“ (Nešpor, 2008, s. 102).

V USA byla první skupina Anonymních sexholiků založena v roce 1997. V České republice funguje první Anonymní skupina tohoto typu od roku 2011, v současnosti ve třech městech: Praha, Brno a Ostrava.

2.8 Anonymní pornoholici (PAA)

„Jsme společenství mužů a žen, kteří trpěli svým návykovým chováním. Izolovaní, osamocení a ustrašení, někdy naplnění studem a smutkem, jsme hledali zkušenosti, sílu a naději těch, kdo se uzdravili z této závislosti a nepodléhali jí v následujících situacích díky spirituálnímu programu uzdravení. Nejsme spojeni s žádnou skupinou, ani s žádnými odborníky“ (Porn Addicts Anonymous, [online]).

Anonymní závislí na pornografii spojuje společný záměr uzdravení se z této závislosti a rozvíjení zdravých mezilidských vztahů skrze spirituální program. Jediný požadavek členství je touha přestat se sledováním pornografie ve všech jejích formách. Podle dostupných internetových stránek byla první skupina v zahraničí založena v roce 2008 (Porn Addicts Anonymous, [online]).

Anonymní pornoholici existují v českém prostředí jako online skupina, založená v roce 2016 (Anonymní pornoholici [online]). Fyzicky se scházející skupinu jsem nedohledala.

Vybrané Anonymní skupiny jsem seřadila od nejstarších podle roku založení v USA. Oproti České republice jsou tyto skupiny založeny s velkým předstihem. Nejkratší časový úsek mezi založením fyzicky se scházející Anonymní skupiny v USA a v České republice je 14 let. Jedná se o Anonymní sexholiky (1997 – USA, 2011 – ČR). V případě vzniku Anonymních alkoholiků a gamblerů se jedná o rozdíl větší než 50 let. U ostatních skupin není možné tento rozdíl posoudit, protože skupina vznikla na odlišných základech (Anonymní jedlíci), nebo je v Česku k dispozici jen její online podoba (Anonymní pornoholici), případně se připravuje (Anonymní workoholici) nebo neexistuje (Anonymní kuřáci). Údaj o vzniku Anonymních narkomanů jsem nenašla.

Na vývoji Anonymních skupin u nás podepsalo působení komunismu, během kterého byl rozvoj podobných skupin ve značném útlumu (Šťastná, 2013, [online]). Důvody těchto rozdílů mohou pramenit i v odlišném pojetí občanské společnosti v USA a u nás a s tím spojeným chápáním soudržnosti mezi lidmi a smyslu pro sdílení se. Domnívám se, že naše společnost ještě není k této formě pomoci úplně otevřená.

Ze stručného představení Anonymních skupin vyplývá, že účastníci v nich jsou sdružení na základě stejného problému a odhodlání s ním něco dělat.

3 Holistické pojetí závislosti

Při studiu filosofie Anonymních skupin, se mi automaticky vybavil holistický model. Domnívám se, že pokud je člen skupiny veden k tomu, aby pracoval se všemi složkami své osobnosti, má šanci dostat se do fáze, kdy bude vést spokojený, naplněný a střízlivý život.

V holistickém pojetí je člověk vnímán jako „bio-psycho-socio-spirituální bytost“. Pokud je při nahlížení na osobu některá ze složek holistického pojetí vynechána, není náhled celistvý a dochází k redukcionismu (Jankovský, 2015, s. 12). O celistvosti člověka psal např. E. Frankl (2006, s. 23), který vnímá člověka jako „*tělesně-duševně-duchovní totalitu*“ nebo S. Freud (1945, s. 102), který u člověka rozlišuje „*Id – Ego – Superego*“. Holistický přístup však vychází již ze staré řecké filosofie, křesťanství, a také z novověkého myšlení, které je zacíleno na člověka a jeho místo ve světě (Jankovský, 2015, s. 12).

Holistický přístup je uchopen i v Etickém kodexu sociálních pracovníků České republiky: „*Jednat s každým člověkem jako s celostní bytostí - sociální pracovníci se zajímají o celého člověka v rámci rodiny, komunity a společenského a přirozeného prostředí a usilují o rozpoznání všech aspektů života člověka*“ (Společnost sociálních pracovníků, 2006, s. 1).

Závislost se člověka taktéž týká v jeho celistvosti a zasahuje každou jeho část osobnosti. Proto v této části využiji holistický model závislosti k posouzení možných následků na člověka a vymezím konkrétní dopady. Nejprve uvedu definici syndromu závislosti a návykového chování.

Látková závislost

Látková závislost je podmíněna užíváním návykové látky, která bývá obsažena v drogách, alkoholu, tabáku nebo lécích. Uvádím zde definici 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, kde syndrom závislosti je: „*skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek 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 (které mohou, avšak nemusí, být lékařsky předepsány), 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, 2008, s. 10).

Nelátková závislost – návykové chování

Za návykové chování se považuje takový stav, kdy dochází při provádění určité činnosti k nezdolatelné touze po opakování, k poruchám prožívání reality a k abstinenčním příznakům, pokud není možné činnost opakovat. Abstinenčními příznaky mohou být například nervozita, hysterie, nevolnost, závratě, zažívací potíže, agresivita, pocení, problémy s tlakem, dušnost, návaly horka a jiné (Nešpor, 2008, s. 15).

Z medicínského pohledu se rozdíl mezi látkovou a nelátkovou závislostí minimalizuje, protože oba typy závislostí vznikají skrze své působení na lidský mozek. Proto zde pro přiblížení návykového chování uvádím medicínské vysvětlení: *„U lidí s novodobými nelátkovými závislostmi jsou jisté genetické predispozice k poruchám dopaminové, serotoninové a adrenergní neurotransmise. Dopaminový systém je spojený s odměňováním. Zážitek z odměny je zprostředkovaný především aktivitou dopaminu, endorfinu a enkefalinů. Podobně jako je tomu u gamblingu, je i u novodobých nelátkových závislostí zvýšená vzrušivost, spojená s adrenergním neurotransmiterovým systémem. Deficit v oblasti serotoninového systému zvyšuje hladinu impulzivity. Klíčovým faktorem je pravděpodobně dopaminový systém a výzkumy v oblasti tzv. „odměňovacích drah“ v mozku poukazující na poruchu právě v této oblasti“* (Benkovič, 2007, s. 263).

3.1 Biologická dimenze závislosti

Návyková látka nebo návykové chování způsobují v první řadě změny v mozku (Rotgers, 1999, s. 153). Ovlivňují zde extrémními výkyvy dopaminu a endorfinu, což v člověku vyvolává pocit spokojenosti a vzbuzuje v něm touhu, aby se k určité látce nebo určitému chování vracel (Kapilík, Svobodová, 1985, s. 189 - 192). Je zajímavé, že vliv na hladinu dopaminu v mozku má stejně tak přijetí návykové látky do těla jako návykové chování (Vacek, nedatováno, s. 12), které žádným přijetím látky do těla podmíněno není. V obou případech je ale do mozku uvolněn v extrémním množství

dopamin, díky kterému vznikají jednak závislosti látkové, a jednak nelátkové (Hollander, 1993, s. 150 – 153).

Konkrétní biologické dopady se liší podle typu závislosti. Závislost na alkoholu může zvyšovat riziko cirhózy jater, karcinomu jater nebo rakovině vnitřních orgánů (Popov, 2003, s. 152); při drogové závislosti hovoříme o negativním vlivu na oběhový systém, ucpání cév nebo selhání srdce. Notoricky známe nápisy z obalů cigaret, že kouření škodí zdraví, způsobuje impotenci a rakovinu plic. Pro mnoho workoholiků se nadměrné pracování nachází v biologické dimenzi ve formě únavy, vyčerpání, stresu a neschopnosti si odpočinout (Workaholics Anonymous, 2005, s. 2).

Je zcela bezesporu, že jakákoli látková nebo nelátková závislost negativně ovlivňuje biologické zdraví člověka, minimálně tím, že působí změny v mozku.

3.2 Psychologická dimenze závislosti

Se změnami mozku souvisí i psychologická dimenze. Jejich důsledkem může být hostilita, sebelítost, přecitlivělost, nedostatečné sebevědomí nebo porucha osobnosti (Rotgers, 1999, s. 155). Může být negativně ovlivněna emocionalita, temperament i volní vlastnosti, které na sebe váží další problémy ve formě sebeklamu a zkresleného vnímání reality (Blatný, 2003, s. 126). Dále se objevují poruchy nálad a emocí, které vedou k depresím a úzkostem (Rotgers, 1999, s. 158). Osoba se závislostí trpí také často pocity viny, studem a nedostatkem sebeúcty. Všechny tyto následky se mohou spojovat a vést člověka k nadměrnému užívání látky nebo nutkání k závislostnímu chování (Swarz, 2008, s. 29).

3.3 Sociální dimenze závislosti

Vztahy s druhými jsou narušovány frustrací, nenávistí, strachem, zklamáním a lítostí (Swarz, 2008, s. 31). Nejvíce trpí ti nejbližší – manželství, rodina, potažmo děti, které se mohou nacházet v dlouhodobém strachu, spouští se u nich citové a sociální problémy, z čehož mohou pramenit jejich výchovné problémy (Rotgers, 1999, s. 164). Důsledek nefungujících vztahů vede závislého k dalšímu užívání, ve kterém nachází úlevu a únik. Osoba se závislostí ztrácí schopnost řešit konflikty a udržovat vztahy. Často se objevují potíže v zaměstnání, popř. jeho ztráta, finanční problémy, páchání trestných činů, uvěznění, pokles sociálního statutu. Člověk se závislostí přestává být

schopen plnit své sociální role, odmítá společnost, zavedené normy a postoje. Řada závislých si svůj propad uvědomuje a bolestně ho prožívá, je pro ně velmi těžké takovou situaci zvládat, proto se ubírají k pokračování v závislosti (Rotgers, 1999, s. 166).

Sociální dimenze je prostorem pro realizaci sociální práce, zaměřenou na resocializaci a sociální rehabilitaci. Místo zde je určité i pro rodinnou terapii (Gabrhelík, 2007, s. 122).

3.4 Spirituální dimenze závislosti

Spirituální oblast značí duchovní vývoj člověka. Psychoterapeut C. G. Jung byl přesvědčen, že nenaplnění duchovních potřeb je jednou z příčin závislosti (Nešpor, 2008, s. 101). Skrze závislost člověk zažívá pocit odcizení, izolace, prázdnoty, ztráty smyslu života, zpochybňuje morální hodnoty, je zoufalý. Zoufalství v kombinaci s abstinenními příznaky jsou hlavním podnětem k pokračování v závislosti (Rotgers, 1999, s. 172). U člověka může ztráta smyslu způsobit apatii, pocit beznaděje, bezmoci, nezájem, stereotypní chování, nezvládání těžkých životních situací, snadné podléhání stresu, ať už doma či v profesním životě (Frankl, 2006, s. 96). Dle výzkumu Poageho a kol. (Nešpor, Csémy, 2006, s. 744) souvisela abstinence se spiritualitou více, než s pocitem spokojenosti nebo mírou stresu. Návyková látka řeší prázdnotu a strádání, což vede k úlevě, ale později opět k prohloubení závislosti, ve které se člověk může chovat v rozporu se svými zájmy i přesvědčením (Schwarz, 2008, s. 33).

V každé dimenzi se objevuje začarovaný kruh, který spočívá v tom, že závislost působí negativní důsledky, na které osoba se závislostí reaguje opětovným vyhledáním návykové látky nebo se nedokáže ubránit návykovému chování.

4 Holistické pojetí práce v Anonymních skupinách

Způsob, jakým pracují Anonymní skupiny se svými členy, je dle dostupných materiálů pojímán také celistvě.

Model dvanácti kroků se vztahuje k fyzickým, psychologickým, sociálním a duchovním aspektům člověka. Když si členové svépomocné skupiny radí v oblasti deprese, zlosti, sebelítosti, osamělosti, žárlivosti nebo sexuality, jedná se o jistou formu psychoterapie (Rotgers, 1999, s. 23).

Pod pojmem přínos rozumím pozitivní vliv na konkrétní oblast jedince, který člen skupiny subjektivně vnímá a pojmenovává. Přínos se dotýká všeho, co danému jedinci pomáhá k trvalému udržení abstinence.

Zvláštní důraz je kladen na spirituální dimenzi, což může některé potenciální účastníky na první pohled odradit. Ve dvanácti krocích je však vysvětleno, že se jedná o Vyšší sílu, než jsme my sami a Anonymní skupiny tím pádem nejsou spojeny s žádným konkrétním náboženstvím.

4.1 Práce Anonymních skupin v rámci biologické dimenze

V rámci biologické dimenze je se závislostí pracováno podle odborné literatury s tzv. specifickou dietou – abstinencí. Anonymní sexholici porušení své abstinence nazývají emocionální kocovinou (Sex Addicts Anonymous, 2004, s. 7). Anonymní workoholici abstinují od kompulzivního pracování, aktivity, obav nebo vyhýbání se práci. Ústřední roli hraje abstinence, nejde jen o snížení dávky alkoholu nebo drogy, ale úplnou abstinenci, protože pouhé snížení dávky nebylo prokázáno jako účinné (Rotgers, 1999, s. 24 - 25). Anonymní workoholici se v rámci biologické dimenze soustředí na to, aby se o sebe starali, zdravě se stravovali, měli pohyb i odpočinek (Workaholics Anonymous, 2005, s. 3).

V Anonymních skupinách jsou členové vedeni k tomu, aby svou závislost vnímali jako nemoc, omezení na celý život. Wallace (In Rotgers, 1999, s. 18) píše, že pokud člověk začne svou závislost vnímat jako nemoc, která je příčinou ztráty jeho kontroly chování a kterou nedokáže ovlivnit svou vůlí, je otevřen a připraven k budování svého nového života.

Anonymní skupiny nediagnostikují, nepředepisují medikaci, nepíší léčebné plány a neprovozují skupinovou ani individuální terapii (Rotgers, 1999, s. 24). Členové

Anonymních alkoholiků odmítají kontrolované užívání alkoholu jako cíl léčby u závislých. U těch, kteří se snaží o kontrolovanou konzumaci, se často ještě zvýší bažení (craving) k užití, protože psychoaktivní látky spouštějí naléhavé potřeby pokračovat v užívání. Existují případy, kdy se alkoholikům podařilo naučit po velkém úsilí kontrolovat své pití. Ale většina z nich posléze začala raději abstinovat, protože se neustále cítili posedlí dalším douškem a udržení pití na stanoveném denním limitu, je stálo nesmírné úsilí. Co se týče sociálního významu abstinence - pokusit se o kontrolované pití, udržuje alkoholiky v chemickém způsobu řešení životních problémů, ale zároveň je separuje od střízlivých přátel a od společenství Anonymních alkoholiků (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 8 – 10).

Skutečností je to, že někteří závislí pacienti trpí i dalšími duševními nemocemi, které se podle psychiatrů musí léčit. Zastánci dvanácti stupňové léčby jsou proti nadužívání psychofarmak (Rotgers, 1999, s. 27), nicméně profesionální pomoci ve formě léčení, psychiatra nebo psychologa se nebrání (Nešpor, 2008, s. 89).

4.2 Práce Anonymních skupin v rámci psychologické dimenze

Práce Anonymních skupin v psychologické oblasti spočívá v postoji k negativním stránkám účastníka skupiny a ve strategii, jak přepsat řešení tíživých situací závislostí na zvládání bez ní. Tuto kapitolu jsem rozdělila na poznání, přijetí, dovednosti zvládání a empowerment. Pravdivé poznání svého jednání, myšlení, emocí, vlastností se překlání v jejich přijetí, potažmo v přijetí sám sebe, své minulosti, bezmoci vůči závislosti, své nemoci. Dovednosti zvládání jsou objevené funkční principy, na základě kterých je možné udržovat motivaci k setrvání v abstinenci. O empowermentu se zmiňuji ve významu uschopnění jedince, který trpí závislostí, k tomu, aby pomáhal někomu dalšímu, a tak svou závislost sám zvládal.

Poznání

Anonymní sexholici uvádějí, že podle toho, jak k sobě umí být čestní, tak je to posune k uzdravení. Reflektují, skrze co je závislost učinila neschopnými řídit svůj život. Své ztráty si pro sebe vyjadřují peněžně, časově, z hlediska vystavení se riziku nebo újmy na zdraví, ohrožení pracovní pozice, ničivých důsledků na vztahy, problémů se zákonem (Sex Addicts Anonymous, 2004, s. 29 - 31).

Anonymní alkoholici říkají, že „*Zjištěním citových deformací můžeme přistoupit k jejich nápravě*“ (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 27). Členové Anonymních skupin by se měli zbavit obranných mechanismů, protože jim brání ve správném vnímání svého života (Vobořil, Kalina, 2003, s. 86). Např. ospravedlňování vlastní osoby označují Anonymní alkoholici jako nástroj výmluvy, který rozvíjí jen alibismus, ale nevede k pravdě (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 31). Obrannými mechanismy mohou být popření, racionalizace nebo zlehčování. Je nutné je překonat a nahradit uvědoměním (Vobořil, Kalina, 2003, s. 86). To, co se členům Anonymních skupin nepodaří uchopit ve svém vědomí, se může stát základní příčinou jejich návratu k závislosti (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 28). K lepšímu sebepoznání pomáhá Anonymním skupinám vlastní inventura, kterou si sepisují a zaměřují se hlavně na vady jejich individuálního charakteru, na svůj skutečný obraz. Mezi nejvíce zdůrazňovanými negativními vlastnostmi se objevuje zášť, sebelítost a pýcha, která vede k ospravedlňování vlastních chyb. Potom je důraz kladen na egocentrismus, který způsobuje buď snahu ovládat okolí, nebo přílišné závislosti na druhých. Tato morální inventura je důležitá, protože přiznání vlastních chyb vede k pokoře, poznání sebe samotného a k schopnosti přijímat i poskytovat odpuštění (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 32 - 43).

Přijetí

Přijetí by se mělo týkat těchto oblastí: přijetí bezmoci vůči závislosti, přijetí závislosti jako nemoci, přijetí sebe samotného a přijetí toho, co člověk nemůže změnit.

Přiznání bezmoci vůči závislosti je prvním krokem ke změně, protože otevírá člověku mysl, aby byl ochoten nechat se přesvědčit, naslouchat a aby byl připraven učinit cokoli pro záchranu sebe samotného. Je třeba si připustit bezvýchodnost situace, jinak člověk nebude schopen projít programem úspěšně. V naprosté porážce může člověk nalézt vlastní sílu. Dosažení dna pomáhá člověku se závislostí využít nabízenou pomoc a přijmout jednání a postoje, které možná nikdy neuplatňoval – stát se čestným a tolerantním, umět přiznat před druhými svou chybu, napravit způsobené zlo, přemýšlet o Vyšší moci, předávat poselství a pomáhat dalším potřebným. Tyto životní postoje jsou nezbytností, která umožňuje vlastní přežití (Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, 2000, s. 3 - 7).

V případě nelátkové závislosti, např. skupiny Anonymních sexholiků, se v prvním kroku hovoří taktéž o dosažení dna, které pomáhá přijetí vlastní bezmoci vůči závislosti

na sexuálním chování. Anonymní sexholici si přiznávají, že mají nemoc, charakterovou vadu nebo slabost a jsou bezmocní ji změnit. Přijímají svou bezmocnost bez obhajování nebo racionalizace. Učí se být zranitelnými, přijímat, že neví všechno a prosit druhé o pomoc. Taktéž se doporučuje sestavit si svůj podrobný životní příběh a v něm detailně popsat své sexuální chování (Sex Addict Anonymous, 2004, s. 29 - 31).

Dle Wallace (1999, In Rotgers, s. 18) je bezmocnost účinným faktorem k uzdravení se ze závislosti.

Přijetí závislosti jako nemoci může pomoci k překonání pocitů viny, studu a zlosti, které mohou ohrožovat vnitřní integritu. (Vobořil, Kalina, 2003, s. 86).

Co se týče sebepřijetí, používají Anonymní sexholici: *„Slogan Pokrok, ne dokonalost, který ve zkratce vyjadřuje, že práce na vlastním sebepřijetí patří k nejdůležitějším okolnostem, které náleží k našemu uzdravení. I když upadneme, nemá smysl se trýznit nedokonalostí, nýbrž vyhodnotit dosavadní pokrok. Když se poohlédneme nazpět a rekapitulujeme proces našeho uzdravení, obvykle můžeme poukázat na určitý pozitivní růst. Je třeba mít na paměti, že jen těžko můžeme změnit návyky, které jsme si vytvářeli léta“* (Anonymní sexholici [online]).

Známou modlitbou Anonymních alkoholiků je přijetí toho, co člověk změnit nemůže, odvaha pro to, co změnit může a moudrost oboje od sebe odlišit. Někdy se však může stát, že jsou přijímány situace, které by se měly měnit jako např. nefungující manželství a problematické vztahy. Dvanáctistupňová teorie vyzdvihuje, jak důležité je změnit postoje utápění smutku, zklamání nebo nezdaru v návykové látce a místo toho je třeba se naučit postoj „klidně sedět a trpět“. To znamená sedět klidně a trpět bez použití alkoholu a drog. Nejdůležitějším postojem, který je potřeba se naučit je vděčnost vyměněná za pesimismus, cynismus, a trvalou nespokojenost, jež aktivní uživatelé návykových látek prožívají. Tím dochází k rozvoji kognitivních struktur, které povzbuzují k abstinenci a uspokojení z aktivit bez drog či alkoholu (Rotgers, 1999, s. 32).

Dovednosti zvládání

V rámci Anonymních skupin se členové učí zvládat situaci, kterou prožívají tak, aby se vyhnuli závislosti. Pomáhá jim k tomu prožívaná sounáležitost, kdy účastníci mívají pocit, že *„jsou na jedné lodi“* (Čablová, 2012, s. 161), zjišťují, že zažívají tytéž problémy a pocity, což jim pomáhá zmírnit osobní krizi (Modrý kříž, 2011, [online]). Pro příklad z praxe uvedu zážitek zúčastněného na masovém setkání Anonymních

alkoholiků na severu USA, kde i přes velký počet lidí panovala klidná a upřímná atmosféra. Účastníci byli různého věku a sociálního postavení, ale nic z toho jim nebránilo ve vzájemném porozumění (Nešpor, 2008, s. 102).

Pak jsou zde tzv. slogany, kterými si účastníci programu připomínají své motivy k udržení abstinence. Anonymní workoholici se třeba v rámci psychologické dimenze snaží dívat se na věci z pozitivní stránky v každé situaci, žít v přítomném okamžiku, učit se být spontánními, soustředit se na jednu věc, více přemýšlet o výletech, trávení volného času a odpočinku (Workaholics Anonymous, 2005, s. 3).

Jednou z nejdůmyslnějších myšlenek je podle Rotgerse (1999, s. 31) koncept „vazby na čas“. Zúčastnění jsou vedeni k tomu, aby brali život z hlediska 24 hodinového cyklu z toho důvodu, že drogově závislí mají větší potíže s prožíváním „tady a teď“. Mnozí z nich se cítí velmi nespokojeně právě kvůli tomu, že se ocitají v minulosti v pasti lítosti, viny a výčitek, nebo naopak v budoucnosti, která v nich vzbuzuje strach a úzkost. Potřebují se naučit čerpat ze své osobní historie místo toho, aby se zabývali tím, co nelze změnit, aby promítali sebe samé do budoucích situací, které mohou nebo nemusí nastat.

Slogan „I tohle přejde“, znamená, že záležitosti, které zpočátku vypadaly nepříznivě, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk předpokládal. Nebo zásada „Snadno to jde“ vybízí, aby se závislý vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl (Nešpor, 2003, s. 213).

K důležitým mechanismům patří i soustavné posilování motivace. Účastník, který začíná abstinovat, nachází v organizaci pozitivní modely. Naproti tomu, ti kdo abstínují déle, jsou pozitivně motivováni respektem, který jejich abstinence vyvolává. Zároveň jim pomáhá i negativní motivace vyplývající z toho, že jsou soustavně konfrontováni s problémy, které alkohol působí jiným a které se často velmi podobají tomu, co dříve prožívali i oni (Nešpor, 2008, s. 152).

Empowerment

Princip svépomocných skupin je založen na tom, že kdo je schopen pomoci druhému, dokáže pomoci i sobě. Tím, že člověk na jedné straně pomoc přijímá a na druhé poskytuje, jej uschopňuje ke zvládnutí tíživé životní situace, a zároveň jej zbavuje pocitů bezmoci a závislosti (Vymětal In Matoušek, 2013b, s. 187). Člověk, který řeší svůj problém, pomáhá s problémem někomu jinému, takže je vytržen z vlastních problémů a bezvýchodné situace. Orientací na problémy druhých zjišťuje, že jeho

podpora a přítomnost může být pro druhé důležitá a nápomocná, čímž se posiluje sebevědomí i chuť jedince postavit se k vlastním problémům (Matoušek, 2012, s. 214). Tato reciprocita se příznivě projevuje i v rodině a při zvládání negativních duševních stavů (Rotgers, 1999, s. 12).

4.3 Práce Anonymních skupin v rámci sociální dimenze

Svépomocné skupiny jsou založeny na lidské potřebě někam patřit. S nástupem společenských změn se člověk stále častěji ocitá v izolaci, v rámci velkých měst v anonymitě, kterou ještě zesilují pocity osamocení a odcizení. Svépomocné skupiny zřejmě nahrazují dřívější tradiční venkovské uspořádání (Hartl, In Matoušek, 2013b, s. 187). Lidé, kteří si připadají izolovaní, se schází s těmi, kteří se cítí podobně a už tento fakt jejich izolaci oslabuje (Čablová, 2012, s. 161). Některým osamělým lidem se závislostí poskytuje organizace podporu minimálně do doby, než si vytvoří nové mezilidské vztahy (Nešpor, 2008, s. 155). Proto např. Anonymní workoholici kladou důraz na to, aby členové mezi sebou udržovali kontakt a podporovali se (Workaholics Anonymous, 2005, s. 3).

V sociálních interakcích se přirozeně objevuje sociální opora, která zúčastněné pozitivně ovlivňuje. Sociální opora je činnost poskytovaná osobou, s níž je příjemce v osobním vztahu. Díky sociální opoře se příjemce dokáže vyrovnat s náročnými životními situacemi, cítí se posílen a zvyšuje se jeho odolnost vůči stresu a chuť překonávat životní krize (Mareš, 2001, s. 436). Tam, kde jsou dobré podpůrné vztahy, je přítomna i vyšší sociální opora (Křivohlavý 2001, s. 34).

V rámci jednoho kroku v programu, mají členové za úkol sestavit seznam osob, kterým ublížili a sjednat nápravu. Členové se tím učí odpuštění přijímat i dávat. (Gamblers Anonymous, nedatováno, s. 30). Klidné a pozorné rozjímání nad vztahy s druhými lidmi může prohloubit chápání podstaty vlastních problémů (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. 68).

Narativ

Narativ řadím do sociální dimenze, protože jej v rámci způsobu práce Anonymních skupin vnímám jako prostředek ke sdílení se, který může nepřímo ovlivnit dalšího člena. Jedná se o jeden z účinných způsobů, jak předat v Anonymní skupině informaci, radu nebo si připomenout těžké situace.

V Encyklopedii sociální práce v kapitole Příběh v profesionálním pomáhání se píše, že lidská kultura je protkána soustavou souvisejících příběhů. Člověk integrovaný do společnosti žije v jiných příbězích, než člověk frustrovaný. Navíc příběh napojený na universum má nepochybně léčivé účinky - udržuje pocit vděčnosti, a úcty k transcendenci, zprostředkuje a sjednocuje obraz světa, podporuje fungování člověka a jeho schopnost přejít z jedné etapy do druhé. Předat svůj život do péče Vyšší moci je považováno za klíčovou podmínku k překonání závislosti (Matoušek, 2013a, s. 138 - 141).

4.4 Práce Anonymních skupin v rámci spirituální dimenze

Víra v něco vyššího než my je stará jako lidstvo samo. Anonymní skupiny zdůrazňují duchovní potřebu spojení s vyšší silou (Rotgers, 1999, s. 26), která pomůže člověku realizovat změnu, na kterou jeho motivace nestačí (Kalina, 2001, s. 66). Víra je přesvědčení o existenci a pravdivosti určitého jevu, je silně emočně podmíněná a má výrazný vliv na zdraví člověka. Víra v dobrý konec člověka k dobrému konci směřuje. U osob závislých je nutné mít víru v trvalou abstinenci. Víra má především podpůrnou a motivační funkci (Křivohlavý, 2001, 55). Tumpachová (2005, s. 508) píše, že smysluplnost života má vliv na průběh léčby závislosti.

Vyšší moc je v Anonymních skupinách vnímána jako větší síla než lidská. Nešpor (2003, s. 214) se o vnímání vyšší síly vyjadřuje jako o transcendenci, kterou člen může vidět v pomáhající skupině, ve společenství lidí se stejným problémem nebo ve zkušenosti lidstva se závislostmi. Wallace (In Rotgers, 1999, s. 25) píše, že vyšší silou se může stát cokoli. Např. u závislých jí může být návyková látka nebo návykové chování. Závislost postupně mění prožívání, myšlení i chování jedince. Proto je nutné se přeorientovat z destruktivní vyšší síly na prospěšnou a konstruktivní.

Anonymní workoholici pečují o svého ducha vnímáním krásy, harmonie a klidu okolo sebe. Učí se, že jsou lidmi, kteří nejen něco dělají, ale také něco cítí. Meditace jim pomáhá zakusit sebe samotné beze strachu, nejistoty nebo odporu k práci. Pomáhá jim stát se vyrovnanými (Workaholics Anonymous, 2005, s. 4). Anonymní alkoholici uvádí, že jejich nemoc pomůže zdolat jen spirituální zkušenost. Kladou důraz na modlitbu a meditaci. Při jejich vytrvalém praktikování se dostavují pozitivní změny postoje, vyrovnanost, otevřenost a hlavně síla k udržení abstinence (Dvanáct kroků a

dvanáct tradic, 2000, s. 99 – 112). V knize Dvanáct kroků a dvanáct tradic (2000, s. 89) je uvedeno, jak se věnovat meditaci, jsou zde vysvětleny účinky i důležitost spirituality.

5 Praktická část

Tato práce je koncipována jako přehledová studie zaměřující se na svépomocné skupiny, které vycházejí z tradice Anonymních alkoholiků, zaměřují se na závislosti a píše se o nich v rámci českých závěrečných prací.

5.1 Metodologie

Šanderová (2006, s. 76) uvádí, že v přehledové stati je třeba „*publikace, o nichž pojednává, nějakým způsobem uspořádat, klasifikovat – na základě nějakých kritérií je porovnat a zhodnotit*“.

Cílem práce je identifikovat přínosy Anonymních skupin pohledem klientů. Za kritérium pro přehledovou studii jsem zvolila hledání přínosu v jednotlivých dimenzích holistického přístupu. Empirická část vychází z teoretické části, kde jsem vymezila holistický model závislosti a holistické pojetí práce ve svépomocných skupinách.

Na základě výzkumů realizovaných v kvalifikačních pracích, jsem provedla systematický přehled. „*Systematický přehled (systematic review) je studie, která se opírá o co největší soubor prací na dané téma za zvolené časové období. Závěry, k nimž dospívá, formuluje v podobě zobecnění,*“ (Mareš, 2013, s. 421). Časové rozmezí vzniku závěrečných prací jsem předem nijak nevolila. Vybrané závěrečné práce vznikly v letech 2010 až 2015.

Pro vyhledávání závěrečných prací jsem použila portály www.theses.cz a www.jib.cz, v nichž jsem našla velké množství závěrečných prací, zabývajících se svépomocnými skupinami z různých úhlů pohledu.

Z nalezených zdrojů jsem vybrala závěrečné práce, které byly napsány na téma svépomocných skupin, vycházejících z tradice Anonymních alkoholiků a ve kterých se vyskytl výzkum na téma přínosu práce skupiny pro její členy. Tímto měřítkem se počet závěrečných prací zredukoval na 11, z toho se jedná o 1 absolventskou práci, 7 bakalářských a 3 diplomové práce. Závěrečných prací, zabývajících se přínosem práce ve svépomocné skupině Anonymních alkoholiků jsem našla 10 a 1 závěrečná práce pojednává o skupině Anonymních sexholiků. Hnutí Anonymních alkoholiků je

základající skupinou a je nejvíce rozšířeno, jak ve světě, tak u nás. Další typy svépomocných skupin (Anonymní gambleři, Anonymní workoholici, Anonymní narkomani nebo Anonymní pornoholici) jsou zpravidla více aktivní v zahraničí, což se odráží i v dostupných závěrečných českých pracích, kde jsou tyto skupiny zmíněny ve smyslu jejich existence, avšak pouze okrajově. Nenašla jsem žádné závěrečné práce, ve kterých by byl proveden výzkum v rámci svépomocné skupiny jiného typu než Anonymních alkoholiků nebo Anonymních sexholiků. Pro přehled o způsobu zpracování výzkumu, výzkumném cíli a souboru, doplňuji Tab. 1 (Přehled kvalifikačních prací).

Tab. 1: Přehled kvalifikačních prací

Autor	Rok	Druh práce	Výzkumný cíl	Metoda	Výzkumný soubor	Výběr
Břoušková, B.	2013	BP	Popsat charakteristiku, chování a motivaci členů skupin AA v Praze.	Kvantitativní	34 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Praze
Drábková, P.	2013	BP	Může skupina AA dočasně nebo dlouhodobě tvořit součást sítě sociálních vztahů závislých na alkoholu.	kvantitativní	30 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Českých Budějovicích
Hamáčková, P.	2015	BP	Jaké jsou faktory, které nejvíce posilují abstinenci u závislých na alkoholu ve společenství AA.	kvalitativní	10 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Hradci Králové
Klimková, M.	2014	BP	Jak klienti léčící se ze závislosti na alkoholu hodnotí participaci ve svépomocné skupině AA v Olomouci	kvalitativní	5 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Olomouci
Lahoda, P	2015	AP	Zhodnocení metod a technik směřujících ke změně životních postojů spojených s trvalou abstinencí, které jsou uplatňovány v AA.	kvalitativní	10 osob	skupina Anonymních alkoholiků, místně nespecifikována

Autor	Rok	Druh práce	Výzkumný cíl	Metoda	Výzkumný soubor	Výběr
Lukešová, L.	2013	BP	Porozumění závislým na alkoholu a jejich snaze zbavit se této závislosti pomocí společenství Anonymních alkoholiků.	kvalitativní	3 osoby	skupina Anonymních alkoholiků v Českém Krumlově
Mačáková, T.	2011	DP	Rozpoznání fungování vnitřní struktury skupin Anonymních alkoholiků	kvantitativní	32 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Brně a Ostravě
Mrkosová, D.	2015	BP	nalézt souvislosti a popsat praktické fungování spojení klienta a skupiny AA, zvyklosti a genezi jejich vzájemného vztahu.	kvalitativní	44 osob	skupina Anonymních alkoholiků v Praze
Soukalová, V.	2010	BP	Popsat význam svépomocných skupin v léčbě závislosti na návykových látkách pro její členy.	kvalitativní	13 osob	skupiny Anonymních alkoholiků v Českých Budějovicích, Ostravě a Brně.
Soukalová, V.	2013	DP	Jakým způsobem konstruuují lidé závislí na sexuálním obsahu na internetu úlohu svépomocných skupin při zvládání své závislosti.	kvalitativní	7 osob	skupiny Anonymních sexholiků v Ostravě a Brně
Žiláková, K.	2014	DP	Zjistit, zda vina a odpuštění jsou z pohledu respondentů svépomocné skupiny „AA“ i po letech abstinence stále důležitým tématem.	kvalitativní	7 osob	skupina Anonymních alkoholiků, místně nespecifikována

Ze skupin Anonymních alkoholiků bylo do všech výzkumů v rámci kvalifikačních prací zapojeno téměř 190 osob, 7 osob se výzkumu zúčastnilo ze skupiny Anonymních sexholiků. Není možné s jistotou tvrdit, že se v průběhu let, žádné výpovědi respondentů v kvalifikačních pracích neobjevily vícekrát. Spojením všech praktických částí je vytvořen poměrně velký výzkumný soubor. Těžko se odhaduje, jakou procentuální část dotázaných výzkumný soubor skutečně tvoří, protože neexistují žádná dostupná aktuální data ohledně počtu všech členů u nás. V současnosti je v České republice asi 70 skupin Anonymních alkoholiků. Podle dostupné literatury je možné průměrný počet účastníků skupiny stanovit na 5, což dohromady tvoří 350 osob zapojených do svépomocných skupin Anonymních alkoholiků. V případě tohoto odhadu by se výzkumný soubor týkal zhruba 54 % členů.

5.2 Přínosy pro účastníky v biologické dimenzi

V této kapitole budu psát o tom, jak skupina pozitivně ovlivňuje své účastníky v jejich biologickém rozměru, resp. jaký pohled na tuto skutečnost mají podle výzkumů samotní členové. Z výše uvedeného vyplývá, že biologickou dimenzí se v případě látkových a některých nelátkových závislostí zabývají primárně profesionálové, medicí a psychiatři. Anonymní skupiny sami o sobě přístup k lékům nezprostředkovávají, nicméně způsobem práce své členy vedou k trvale střízlivému životu, k abstinenci, což je hlavní záměr i význam svépomocných skupin typu Anonymních alkoholiků.

Dosažení a udržení abstinence jsou důvody vzniku svépomocných skupin: „*Participace ve společenství členy nabíjí a posilňuje v boji s alkoholem, s udržením a zvládáním abstinence*“ (Klimková, 2014, s. 57), protože zde mají podle respondenta zúčastněného výzkumu v diplomové práci Žilákové (2014, s. 55) hmatatelný důkaz, že abstinovat lze. Tento respondent dále pokračuje: „*Členství v AA považuji za velice prospěšné. Nacházím zde podporu v abstinenci.*“ Jedna z nejčteněji vybraných odpovědí na otázku, co členům přináší jejich skupina, byla dle Mrkosové (2015, s. 74) „*motivace pro setrvání v abstinenci*“. O „*dodržení abstinence*“, se vyjadřuje i Drápková (2013, s. 46) jako o výsledku dvanácti krokového programu, který dotázaným specificky pomáhá. „*Abstinence bez závisti ostatním je tou správnou abstinencí*“ (Klimková, 2014, s. 61).

Anonymní skupiny se k závislosti staví jako k nemoci, proti které člověk nemůže bojovat, ale musí se s ní naučit žít. Jistý respondent říká, že, „*Alkoholismus je totiž progresivní duševní nemoc*“ (Lukešová, 2013, s. 43), stejně tak i „*Svépomocná skupina SAA (Anonymních sexholiků, pozn. autorky) popisuje „acting out“ (závislostní chování, pozn. autorky) jako progresivní nemoc. Pokud nedojde ke smíření se svou nemocí a bude se závislý snažit o kontrolované sledování sexuálního obsahu na internetu, může dojít k daleko větším následkům používání internetu než doposud*“ (Soukalová, 2013, s. 86).

Pomoc, kterou nabízí Anonymní skupiny osobám se závislostí, je podle některých respondentů z Anonymních alkoholiků vnímána jako „*vhodný léčebný program*“ (Drápková, 2013, s. 45), nebo jako „*následná péče léčby alkoholismu*“ (Klimková, 2014, s. 57). „*Respondenti často uváděli na pravou míru, že bez profesionální léčby by se neobešli. (...) Profesionální léčbu respondenti berou jako léčbu, která jim pomůže přestat s pitím. To je však pouze začátek cesty k uzdravení*“ (Mrkosová, 2015, s. 76), protože „*jenom nepít na uzdravení nestačí*“ (Lukešová, 2013, s. 43). Celé uzdravování je dlouhodobý proces (Lukešová, 2013, s. 51). „*Člen AA, který se účastní pravidelně setkání a pracuje na programu, prochází postupným vývojem. Dochází k zlepšení jeho fyzického (...) stavu*“ (Lukešová, 2013, s. 52). Z realizovaných výzkumů je také patrné uvědomění si udržení abstinence jako životního úkolu. „*Abstinence alkoholika je bojem na celý život*“ (Klimková, 2014, s. 55). Zda se členovi podaří abstinenci dlouhodobě udržet, záleží podle vybraných výzkumů, na několika faktorech. Jde především o „*...čas věnovaný péči o střízlivost*“ (Lukešová, 2013, s. 51), sponzora, který „*sponzorovanému zlepšuje (...) vyhlídky na úspěšnost dlouhodobé abstinence*“ (Soukalová, 2013, s. 52) a pocity, které se dostavují při zdárném abstinování: „*Když se (...) daří abstinovat, cítí se (členové skupiny, pozn. autorky) být volní, nezávislí a šťastní. Pokud abstinence trvá delší dobu, není důvod ji opouštět*“ (Klimková, 2014, s. 57). Pro členy svépomocné skupiny „*je motivující, aby jejich participace byla dlouhodobá*“ (Klimková, 2014, s. 57).

Zajímavé je, že pokud byly respondentům pokládány otevřené otázky, mluvili mnohem častěji o střízlivosti, než o abstinenci. Klimková (2014, s. 55) ve svém výzkumu potvrzuje, že svépomocná skupina s tradicí Anonymních alkoholiků usiluje o život ve střízlivosti. „*Život bez alkoholu, život ve střízlivosti*“ nazývá Klimková (2014, s. 61) „*prvotní změnou*“ na cestě ke zbavení se závislosti. Mrkosová (2015, s. 76) vysvětluje, v čem spočívá celistvost léčby Anonymních skupin: „*AA (Anonymní*

alkoholici, pozn. autorky) *pomohou nejen vytrvat ve střízlivosti, ale naučí se žít takový život, v kterém jedinec pít nepotřebuje, nechce.*“ Podobně o střízlivosti píše i Lukešová (2013, s. 51): „...*péče o střízlivost je proces, který nekončí zastavením pítí*“. Broušková (2013, s. 35) ve své bakalářské práci pokládá respondentům otázku ohledně motivace docházení do skupiny. Odpovědí je, že „*hlavní motivací pro členy AA je střízlivost.*“

Podle Mrkosové (2015, s. 88) není vhodné používat slovo abstinence v prostředí Anonymních skupin. Mrkosová vychází z reakcí svých respondentů při provádění výzkumu ve skupině Anonymních alkoholiků: „*Abstinence je utrpení, kdy se člověk nemůže napít. V životě je nutné dosáhnout střízlivosti. Tento termín se, na rozdíl od abstinence, netýká pouze alkoholu, ale celkového životního přesvědčení. Na rozdíl od abstinenta, který se zuby nehty snaží nepít, žije střízlivý člověk šťastný život bez alkoholu*“.

Shrnutí:

Hlavní přínos pro účastníky v biologické dimenzi se týká udržení a zvládnutí abstinence, zároveň také motivace k abstinenci, která může spočívat v podpoře skupiny a také v příkladu, že abstinovat lze. Abstinence bez závislosti ostatním je tou správnou abstinencí. Anonymní skupiny označují závislost jako nemoc, se kterou její členové prohráli, musí ji přijmout a naučit se s ní žít. Anonymní skupiny jsou svými uživateli vnímány jako vhodný doléčovací program, který je sestaven tak, že práce na něm zabere celý život. Není zde opomíjena ani profesionální péče např. ve formě léčení, která je respondenty vnímána jako potřebná. S ohledem na dlouhodobou povahu a celistvost programu Anonymních skupin je vhodné hovořit o střízlivosti, nebo o dosažení střízlivého života jako smyslu naplnění dvanácti krokového programu. Slovo abstinence je mezi členy vnímáno negativně a jako utrpení. Je v něm obsaženo zaryté snažení, už se nikdy nenapít, kdežto střízlivý život znamená šťastný život bez návykové látky nebo závislostního chování.

5.3 Přínosy pro účastníky v psychologické dimenzi

Podle teoretické části do psychologické dimenze patří vyrovnání se s minulostí, sebepoznání, sebepřijetí, dovednost zvládat obtížné situace bez závislosti, a uschopnění pomáhat druhým, přestože „sám mám problém“.

Z výzkumů, realizovaných v kvalifikačních pracích, vyplývá, že život těch, kteří využijí pomoci Anonymní skupiny „*se stává naplňujícím, pozitivním a motivujícím*“ (Klimková, 2014, s. 57). Kořen úspěšnosti programu jsem, podle výpovědí respondentů a shrnujících faktů závěrečných prací, našla v dobrovolnosti. „*Dotázaní ze skupin AA z Ostravy a Brna uvedli hlavní důvody, proč na ně filozofie AA funguje: je to dobrovolné, nikdo mi nic nezakazuje, můžu dělat, co chci, nikdo mě nekontroluje*“ (Mačáková, 2011, s. 82). Jistý respondent potvrzuje svou motivaci v účasti na programu: „*Vše je dobrovolné, nic nemusím, nikdo mě z programu nevyklučuje, záleží jen na mně, jak s tím vším naložím. (...) V rámci mítinku AA nemusím mluvit, když nechci. Mohu jen sedět a naslouchat... Nikdo mě do ničeho netlačí*“ (Mrkosová, 2015, s. 78). Členové „*můžou mluvit a nemusí, když se jim to nehodí*“ (Hamáčková, 2015, s. 68). Lukešová (2013, s. 50) popisuje, že: „*Prospěšným 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.*“

Zdá se, že pro členy Anonymních skupin je důležité nastavení pravidla, které eliminuje poučování, dohady, obhajování svého názoru nebo povinnosti. Člen skupiny se vyjadřuje takto: „*Když řeknu nějaký svůj názor, nemusím ho obhajovat a nikdo mi na něj nebude sahat. (...) Mluvíme k tématu, mluvíme ze zkušenosti, nikdo s nikým nepolemizuje, držíme se tématu*“ (Hamáčková, 2015, s. 65). „*Mezi výhody tedy patří především možnost volby slova a odpovědi*“ (Klimková, 2014, s. 57). „*Díky nastavení mítinku nemusím mít obavy z negativní reakce a odsouzení, ani vynášení ven z mítinků a ztráty anonymity. Ono to tak opravdu funguje. Díky tradicím nemůže být ani nikdo vyhnán, vyloučen*“, komentuje svůj pohled jiný respondent (Mrkosová, 2015, s. 78).

Vše v rámci programu Anonymní skupiny je dobrovolné. Existuje jediná podmínka členství – touha přestat s návykovým chováním nebo užíváním návykové látky. Uvádím zde jednu z výpovědí dotázaného: „*Léčebný program společenství AA vyžaduje jen moji touhu nepít a udržet si střízlivost*“ (Mrkosová, 2015, s. 78). Aby byl program účinný, měli by být členové skupiny ke své změně vnitřně motivováni a přesvědčeni o její potřebnosti: „*Cesta ke střízlivému životu pramení z vlastního přesvědčení a odhodlání. Mobilizují vlastní sílu a energii. Hlavním motivátorem je touha žít klidný, spokojený a střízlivý život,*“ (Mačáková, 2011, s. 83). Funkce skupiny

je i taková, že motivaci členů průběžně udržuje a podporuje. Mezi výhody členství ve skupině patří „*motivace k abstinenci*“ (Klimková, 2014, s. 57).

Přijetí

Nejdůležitějším hybatelem změny je na začátku celého programu přiznání si vlastní bezmoci vůči nemoci a následné přijetí sebe sama i celé své situace. Lukešová (2013, s. 52) píše o „*přiznání bezmoci vůči alkoholu*“ jako důležité zásadě programu. Ke zlepšení stavu členů Anonymních alkoholiků dochází, pokud „*dokázali (nemoc, pozn. autorky) přijmout a naučili se s ní žít*“ (Lukešová, 2013, s. 52). K tomu patří i „*uznání vlastních chyb a slabostí*“ (Drápková, 2013, s. 46) a „*vyrovnání se s vlastními chybami a nedostatky, jejich postupné odstranění*“ (Lukešová, 2013, s. 52). Alkoholik nebo jiný člen Anonymní skupiny potřebuje „*ochotu pracovat na sobě a programu*“ skupiny (Mrkosová, 2015, s. 78). Dotazovaný v práci Hamáčkové (2015, s. 77) říká, že: „*Jedna z hlavních věcí je, že mi AA pomáhají vyrovnat se s minulostí. (...) Musím udělat inventuru a nápravu škod, které jsem za dobu svého chlastání způsobil*“. Jiný respondent vysvětluje fungování a smysl skupiny takto: „*Program uzdravování v AA je založen na 12 krokovém programu, který pomáhá vypořádat se s minulostí, s vážnými i běžnými problémy, se strachy, učí pracovat na sobě, na svých chybách, učí lepšímu a hodnotnějšímu životu, založeném na pravdě a upřímnosti k sobě a laskavosti k sobě a k ostatním*“ (Mrkosová, 2015, s. 77). Zlepšení psychického stavu člena Anonymních alkoholiků se projevuje v tom, že „*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*“ (Lukešová, 2013, s. 52). Se změnou souvisí i svoboda: „*Abych se cítil zcela svobodný, musím změnit myšlení,*“ uvědomuje si podstatu respondent v Lukešové (2013, s. 43). Zároveň se však první krok může stát bariérou na cestě k uzdravení: „*Hlavní překážku zmínili respondenti v přijetí prvního kroku, přiznání bezmocnosti nad závislostí*“ (Soukalová, 2013, s. 87).

Stejně tak některým osobám se závislostí dělá problém přiznat si, kým se stali. Vyskytuje se u nich „*...zábrana představit sebe jako alkoholika, protože jejich vnitřní přesvědčení závislost popírá,*“ (Lukešová, 2013, s. 50). „*Alkoholika nelze přesvědčit o jeho nemoci, pokud si ji nepřipustí on sám,*“ (Lukešová, 2013, s. 47). Někdy k tomu pomáhá tzv. pád na dno: „*Jde o moment, kdy je alkoholik schopen či ochoten uvědomit si svou nemoc a začít na sobě pracovat,*“ (Lukešová, 2013, s. 51). Člen skupiny, který se rozhodne pro cestu dvanácti krokového programu, si jednak přiznává to, že je vůči

své nemoci bezmocný a jednak to, že nemocí zůstane zasažen do konce života. „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,“ (Lukešová, 2013, s. 51). „Připomínání si, jsem alkoholik“, (Klimková, 2014, s. 57) má tedy svůj význam. „Pojmenování alkoholik není vnímáno hanlivě. Je velmi důležité, nevyhýbat se mu např. používáním náhražky „závislý“ – je velmi důležité nazývat věci pravdivě a bez přetvářky“ (Žiláková, 2014, s. 55).

K sebepoznání (Mačáková, 2011, s. 87) a sebepřijetí pomáhá členům skupiny zkušenost druhých a „*pocit sounáležitosti*“, který respondenti vybírali jako přínos setkávání ve výzkumných částech prací Mrkosové (2015, s. 74), Klimkové (2014, s. 4), Mačákové (2011, s. 87), Břouškové (2013, s. 35), Soukalové (2010, s. 64 - 65) a Lahody (2015, s. 38). „*Akceptace a smíření člena je podstatný mechanismus svépomocné skupiny. Při akceptaci člen pocítí, že není ve své závislosti sám, protože se může přijmout takový, jaký je*“ (Soukalová, 2013, s. 86). Respondentka v práci Hamáčkové (2015, s. 80) vnímá pocit sounáležitosti takto: „*Vidím, že nejsem jediná, ta hrozná, ošklivá. Po každém napití jsem si připadala jako šílený vyvrhel, necita a vyčítala jsem si to. Tady ty příběhy, jsme na stejné lodi a nejsem jediná*“. O osobní identitě se vyjadřuje Soukalová (2013, s. 85): „*Sdílení pocitů a životních názorů respondentů v každodenním životě přispívá k jejich osobní identitě*“.

Změna myšlení

Dalším krokem je tedy samotná změna. Jedná se o to vidět věci z jiného úhlu, „*změnit myšlení*“ (Lukešová, 2013, s. 43), „*životní styl*“ (Mačáková, 2011, s. 87). Je zapotřebí „*vůle k vlastní změně, víra ve vlastní schopnost této změny*“ (Lukešová, 2013, s. 52). „*Je potřeba přeorientovat i psychické vnímání vůči alkoholu. Tedy neříkat si, že se nesmím napít, ale naopak o tom nepřemýšlet, nepít ze své vlastní přirozenosti*“ (Mrkosová, 2015, s. 76). Žiláková (2014, s. 56) přepisuje zkušenosti svého respondenta: „*Jednotlivé tradice a kroky AA mě vedou k tomu, abych se nad sebou zamýšlel úplně jinak, než jsem byl zvyklý, a odstraňoval svoje chyby dřív, než mě stáhnou zpět k flašce*“. Hamáčková (2015, s. 46) popisuje přínos docházení na skupinu v podobě „*nemyšlení na alkohol*“. Mačáková (2011, s. 88) se ve svém výzkumu zabývala i otázkou „*Co Vám, v případě, že se u Vás objeví myšlenky na alkohol, nejvíce pomáhá v jejich potlačení?*“ Zkoumala zde využívání pomocných technik ve stavu bažení.

„V mnoha dotaznících se objevily podobné typy odpovědí: Nemám myšlenky na alkohol, Zatím nemám chuť, pravidelné návštěvy AA samovolně potlačují bažení, Alkohol už byl z mého myšlení zcela vytěsněn, nemám potřebu, Díky programu AA myšlenky na alkohol po ½ roce vymizely“. Tyto odpovědi Mačáková (2011, s. 88) dále komentuje: „Podobné názory jsem často slyšela i v protialkoholní léčbě, ale zde byly často liché a velmi záhy se u daného člověka objevila recidiva. U Anonymních alkoholiků mám pocit, že postupnou prací na krocích a získáváním nového „střízlivého“ pohledu na život, jsou o těchto výrocích opravdu plně přesvědčeni“. Uvědomění znamená i nehledat omluvy pro své selhání: „Lidé v AA nehledají výmluvy ke svému selhání. Jdou více k podstatě problému a slovní rozlišování porušení abstinence pro ně v celkovém kontextu nehraje žádnou roli. V této souvislosti je silný zásadní rozdíl v léčbě alkoholismu u AA“ (Mačáková, 2011, s. 85). Důležitost změny myšlení umocňují případy recidivy: „Důvodem recidivy nováčka je skutečnost, že nedokázal změnit způsob svého myšlení podle doporučeného programu“ (Lukešová, 2013, s. 52).

Empowerment

Člen skupiny je uschopněn k tomu, aby pomohl sám sobě tím, že pomáhá někomu dalšímu: *„pomoc ostatním členům, mi pomáhá v abstinenci“* (Drápková, 2013, s. 45). Reciprocita pomoci funguje díky odměnám ve formě: *„Možnosti být užitečná a možnosti vidět, jak se uzdravují další lidé“* (Mrkosová, 2015, s. 75).

Shrnutí:

Anonymní skupiny podle výzkumů zlepšují díky svému programu psychickou stránku člena. Pro členy skupiny je důležité, že nejsou do ničeho nuceni a vše funguje na bázi dobrovolnosti a vlastního uvědomění. Členové skupiny se při mluvení nepřerušují, o názorech nepolemizují, nepoučují se navzájem, což vytváří bezpečné prostředí, kde nedochází k odsouzení a nikdo nemůže být vyhnán ani vyloučen.

Jediná podmínka členství je touha přestat s návykovým chováním nebo užíváním návykové látky. Funkce skupiny je i taková, že motivaci členů průběžně udržuje a podporuje. Nejdůležitějším hybatelem změny je na začátku přiznání si vlastní bezmoci vůči nemoci a následné přijetí sebe sama i celé své situace v pravdě a upřímnosti. Je velmi důležité nazývat věci pravdivě a bez přetvářky. Členové skupiny pracují se svými chybami, což je vede ke svobodě a sebeúctě. K sebezpřijetí pomáhá členům skupiny zkušenost druhých a pocit sounáležitosti. Při akceptaci druhých, dokáže člověk přijmout

sám sebe takového, jaký je. Členové skupiny si opakovaně připomínají, kým jsou a nikdy nepřestanou být. Identifikují se jako alkoholici, uzdravující se sexholici, narkomani atd. Dalším přínosem je změna myšlení. Členové Anonymních skupin se učí vnímání závislosti posunout do roviny, že už o návykovou látku nebo závislostní chování nemají zájem, nikoli, že by si něco zakazovali a trpěli újmou. Uschopnění člena skupiny spočívá ve vzájemné pomoci. Protože pokud je schopen pomáhat druhým, dokáže pomoci i sobě.

5.4 Přínosy pro účastníky v sociální dimenzi

V teoretické části je sociální dimenze určena jako pole působnosti sociální práce. Hlavními prvky přínosu jsou podle literatury označovány vztahy s druhými lidmi, které nabízí tzv. sociální oporu a narativ, skrze který může člen Anonymní skupiny nabídnout nepřímou pomoc nebo radu jinému členovi.

Narativ

Jako další přínosný bod hodnotí členové skupiny „sdílení“ (Soukalová, 2013, s. 87; Drápková, 2013, s. 45; Mrkosová, 2015, s. 76) zkušeností: „*Díky zkušenostem ostatních závislých mohou (členové skupiny, pozn. autorky) převádět jejich zkušenosti do svého života a poučit se z chyb,*“ (Soukalová, 2010, s. 64). Členové skupiny se: „*Shodují na tom, že nikdo kromě dalšího alkoholika s nimi tyto zkušenosti není schopen sdílet, včetně jejich blízkých,*“ (Lukešová, 2013, s. 51). Je příjemnější sdílet se s někým, kdo člověku rozumí, na základě stejné zkušenosti: „*Alkoholici prakticky bez výjimky jsou schopni skutečně otevřené diskuse o svém problému pouze s jinými alkoholiky,*“ (Lukešová, 2013, s. 47), protože se „*setkají s lidmi, kteří je chápou a rozumí jejich sdělení,*“ (Lukešová, 2013, s. 50). Respondent v Žilákové (2014, s. 55) toto potvrzuje: „*Mohu zde mluvit o věcech, které by lidi z venku nechápali.*“ Sdílení nabízí „*pomoc, plynoucí ze zkušenosti ostatních,*“ (Hamáčková, 2015, s. 46).

Svůj význam má i spojení nováčků a dlouhodobých členů: „*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 oživuje. Šokovou léčbou je recidiva člena AA,*“ (Lukešová, 2013, s. 52). „*Povzbuzení získávají nováčci od starších členů, protože jim předávají své zkušenosti se střízlivostí a podporují je*

v jejich životních změnách,“ (Soukalová, 2013, s. 86) nebo v „přijímání těžkých stránek života,“ (Břoušková, 2013, s. 35). Zároveň členové, kteří jsou delší dobu střízliví, „dodávají respondentům naději na uzdravení,“ (Soukalová, 2010, s. 64). To vše se děje na základě „sdílení zkušeností“ (Mrkosová, 2015, s. 77).

Sdílení přináší některým pocit úlevy: „Během sdílení zkušeností si členové vyslechnou mnoho příběhů týkající se alkoholu. Připomínají si i těžké okamžiky, které jich na druhou stranu po vyslechnutí povzbuzují k tomu, aby abstinovali a nečekal je stejný osud jako ve vyprávění. Členové AA své zážitky s alkoholem a jeho následky sdílí a pociťují úlevu, neboť se zpovídají člověku, který tomu rozumí, prožil si podobné a podpoří ho,“ (Klimková, 2014, s. 59).

Jako přínosné je respondenty hodnoceno také sdílení názorů: „A jak si názor řekneme všichni navzájem k jednomu tématu, je to pro mě přínosem,“ (Hamáčková, 2015, s. 65) a „časté připomínání si témat,“ (Hamáčková, 2015, s. 46).

Vyprávění životního příběhu působí na členy skupiny takto: „Vyprávěním vlastního příběhu nebo prožité situace dokážou nepřímou pomocí, jak takovou situaci řešit,“ (Břoušková, 2013, s. 40). Respondentce pomohlo vyprávění příběhů navrátit její sebedůvěru: „Lidé v Anonymních alkoholících mi pomalu vrátili sebedůvěru a víru, že to není konec. Na jejich příbězích se učím, jak postupovat, abych to zvládla,“ (Žiláková, 2014, s. 56).

Anonymní skupiny jsou vhodné i pro spoluzávislé. Jedná se o nejbližší osoby, které jsou závislostí svého rodinného příslušníka nebo přítele zasaženi: „Rodinní příslušníci nováčků, kteří se účastní setkání AA společně s 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,“ (Lukešová, 2013, s. 51). Hamáčková (2015, s. 51) shrnuje: „Nejmocnějším faktorem jsou sami ti lidé. Společenství AA jim (členům, pozn. autorky) poskytuje rámec a oporu. Jejich povídání na skupinách je utvrzuje v tom, že nejsou sami, pomáhají si příkladem druhých a sami zase pomáhají druhým příkladem svým“.

Skupina- přátelství

Sociální oblast zahrnuje mezilidské vztahy: „Vztah s druhou osobou je pro člověka obohacující, není tomu jinak ani u členů svépomocné skupiny AA. Závisí samozřejmě na délce participace ve skupině AA a osobnosti jednotlivce. Z toho vychází, že každý člen AA vnímá vztah jiným způsobem. Na začátku účasti v AA se člen rozhlíží,

může cítit stud nebo se snaží o hlubší poznání skupiny a jejích členů. Pokud je jeho participace ve skupině dlouhodobější, vztah s ostatními členy je založen na důvěře, přátelství a podpoře. Pro alkoholika je důležitým bodem necítit se sám, vědět to, že není jediný, který má problém, že druhý má stejný problém a také snahu řešit jej,“ (Klimková, 2014, s. 63). Aby se člověk cítil dobře v sociální dimenzi, je zapotřebí se vztahy zabývat. Jistý respondent popisuje své touhy takto: *„Chci urovnat dřívější vztahy. Potřebuju to dostat ven, abych se od těch negativních věcí z minulosti oprostil,*“ (Hamáčková, 2015, s. 77). Mezi členy Anonymních skupin bývá vztah *„přátelský, rodinný nebo kamarádský*“ (Drápková, 2013, s. 47). O vytváření přátelství v rámci skupiny se píše poměrně hodně: *„Svépomocná skupina umožňuje závislému přestat žít v izolovanosti a najít si přátele ve skupině.(...) Členové si zde vytváří podpůrnou síť,*“ (Soukalová, 2013, s. 86), *„teprve ve skupině našli (respondenti, pozn. autorky) opravdové přátele,*“ (Soukalová, 2010, s. 64 - 65). Na otázku, z jakých důvodů respondenti navštěvují skupinu Anonymních alkoholiků, dotazovaní odpovídali, že: *„zde mají přátele a kamarády,*“ (Drápková, 2013, s. 45) a že pro ně skupina znamená *„...setkání s blízkými přáteli,*“ (Mrkosová, 2015, s. 75). Dvanácti krokový program pomáhá dotázaným k *„nalezení přátel*“ (Drápková, 2013, s. 46). Břoušková (2013, s. 35) ve své bakalářské práci pokládá respondentům otázku motivace docházení do AA. Odpovědi jsou *„přátelé a sociální podpora*“. Svépomocné skupiny typu Anonymních alkoholiků provozují funkci tzv. sponzorů. Znamená to, že osoby, které si prošly dvanácti krokovým programem a žijí střízlivý život, mají možnost provést programem další osobu a být jí na blízku při zdolávání jednotlivých kroků: *„Členovi, kterému se nevěnuje sponzor, nezlepšuje výsledky ve své abstinenci,*“ (Soukalová, 2013, s. 87). Díky systému sponzorů se mezi členy vytváří ještě silnější pouto a přátelství.

Stejné zkušenosti, rovnost

Ve skupině jsou všichni na *„stejné lodi*“ (Hamáčková, 2015, s. 68) jednak proto, že *„mají stejné zkušenosti*“ (Mrkosová, 2015, s. 76), a jednak proto, že jsou si všichni rovni: *„Ve svépomocné skupině si zakládají na rovnosti mezi členy,*“ (Soukalová, 2013, s. 86). V rovnosti spatřují členové skupiny rozdíl v porovnání s pomocí odborníků: *„V péči odborníka chyběla respondentům jeho vlastní zkušenost s daným problémem a nemožnost sdílení problému. Odborník vystupoval jako direktivní autorita, která dává rady,*“ (Soukalová, 2013, s. 86). Na druhou stranu členové vnímají i důležitost pomoci ze strany odborníků: *„Lidé z AA jsou velmi otevření v komunikaci s okolním světem,*

respektují odborníky v daném oboru, spolupracují s lékaři, speciálními pedagogy, sociálními pracovníky“ (Máčáková, 2011, s. 81). Na otázku, ve výzkumu Mrkosové (2015, s. 76), „V čem vnímáte léčbu v rámci AA přínosnější oproti jiným léčebným programům?“ opakovali respondenti „symbol anonymity, rovnosti, dobrovolnosti. Respondenti oceňují AA především z toho důvodu, že všichni mají stejné zkušenosti, nikdo si tam na nic nehraje, nemá potřebu se zalíbit. (...) Kdo nezažil, to co oni, nemůže vědět, o čem mluví, z toho důvodu jim nemůže v léčbě pomoci“. Důležitost nehraje ani dosažené vzdělání: „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,“ (Lukešová, 2013, s. 51). Sdílení zkušenosti hezky vystihuje i následující vysvětlení respondenta, které se objevilo v Mrkosové (2015, s. 77): „Alkoholik spadne na dno jámy, nejdříve ho chtějí vytáhnout blízcí, nepovede se, pošlou psychiatra, ale ani on svým přístupem nepomůže, pak přijde farář, ale ani on svými modlitbami nedokáže pomoc, nakonec jde kolem druhý alkoholik a ten do té jámy skočí také. První říká, no to je dobré, už se tady mačkáme dva, a ten druhý mu odpoví, neboj, já znám cestu ven, já tu už byl. Přesně takto jsem to prožil i já. To je ten rozdíl a dar Anonymních alkoholiků“.

Rodina

Rodina může blízké osobě se závislostí pomoci jednak na počátku tím, že ho neomlouvá, nekryje a dá mu svým postojem zakusit vlastní dno: „Rodina je pro alkoholika důležitá při racionálním vyhodnocení jeho situace. Svým nekompromisním postojem mu umožňuje pád na dno (...) 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,“ (Lukešová, 2013, s. 51). Když si však člověk se závislostí není schopen svou nemoc připustit, nepomůže mu ani blízké okolí: 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,“ (Lukešová, 2013, s. 47). Pokud se člověk se závislostí vydá na cestu uzdravení a začne plnit dvanácti krokový program, může si po čase získat opětovnou důvěru svých blízkých: „Alkoholik může sám plně fungovat ve svých životních rolích, v zaměstnání, v rodině, v přátelství. Díky plnění slibů v udržování abstinence, partnerka, rodina začíná opětovně alkoholikovi důvěřovat. Jak bylo zmíněno, důsledky

alkoholismu nepostihují jen alkoholika, ale také jeho blízké. Tudíž opětovné získání důvěry svých blízkých je pro mnohé alkoholiky výhra v loterii,“ (Klimková, 2014, s. 61 – 62). Někdy se stává, že „...rodina žárlí na čas, který alkoholik věnuje skupinovým setkáním,“ (Lukešová, 2013, s. 51). Čas strávený na setkáních je ale nezbytný k udržení střízlivosti. Proto je prospěšné, aby se o danou závislost zajímali i osoby blízké, pro které jsou určeny specifické skupiny. V zahraničí jsou pro přátele a rodiny závislých rozšířeny např. tyto: Al-Anon, Co-Anon, Nar-Anon, Gam-Anon.

Shrnutí:

Díky vyprávění příběhů, sdílení zkušeností a názorů se členové Anonymních skupin mohou poučit z chyb druhých, přijímat těžké stránky života, pochopit svou nemoc, nebo se učit, jak v určitých situacích postupovat. Těm, kteří se sdílí, to přináší pocit úlevy a navíc vědomí, že je nikdo neodsoudí, protože všechny spojuje stejný problém. Opakované připomínání tématu a bolestných příběhů pomáhá dlouhodobějším členům nezapomenout na to, jaký byl jejich život kdysi a nováčkům ukazuje, že žít střízlivý život je možné.

Přátelství je členy skupin hodnoceno jako velmi významné. Skrze něj se ve skupině otevírá prostor důvěry, člověk není sám, má se s kým sdílet. Přátelství se ještě více utužuje díky sponzorům (dlouhodobí členové provázející nové členy dvanácti krokovým programem). Členové ve skupině jsou si navzájem rovni, dosažené vzdělání zde nehraje roli. Rodina může svého člena se závislostí podpořit tím, že jeho závislostní chování neomlouvá, ani ho nijak nekryje, čímž dává najevo svůj odmítavý postoj a člověk se závislostí má možnost si uvědomit, že dělá něco špatně.

5.5 Přínosy pro účastníky ve spirituální dimenzi

Podle teoretické části by se hlavní přínos ve spirituální dimenzi měl odrazit na změně postoje a hodnotách jedince, které vedou k trvalé abstinenci. Spiritualita je u osob se závislostí obzvlášť důležitá, protože její nenaplnění může být jedním z možných příčin vzniku závislosti.

Přínos svépomocné skupiny v rámci spirituální dimenze člověka, vidí respondent v: „*Pocitu bezpodmínečného přijetí, lásce a cestě k duchovnosti*“ (Mrkosová, 2015, s. 75).

Začátky jsou v rámci spirituální dimenze popisovány jako problematické: „Ze začátku popisují respondenti, kteří dodržují program 12 kroků, problém pojmut Boha (Vyšší moc/sílu), ale tento pojem moc neřešili, protože potřebovali pomoci (Soukalová, 2010, s. 66), 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“ (Lukešová, 2013, s. 50 - 51). Následně členové skupiny přijímají to, že oni sami si pomoci nedokážou: „Ve vztahu k transcendentní síle – Vyšší Síle, Bohu – dospěli respondenti k jednotnému postoji: oni sami tou Vyšší Silou – Bohem rozhodně nejsou“ (Lahoda, 2015, s. 40). Je dobré mít stále na paměti, že: „Anonymní alkoholici jsou společenství s prvky spirituality nikoliv však fanatismu. Jde spíše o duchovno než náboženství v pravém slova smyslu, což vystihuje i oblíbený citát Anonymních alkoholiků: „Náboženství je pro ty, kdo se bojí pekla. Duchovno je pro lidi, kteří v tom pekle byli““ (Mačáková, 2011, s. 95). Společenství se „nepojí k žádnému konkrétnímu náboženství či zhmotnění Boha. Skupiny pracují s pojmy Bůh a Vyšší moc“ (Mrkosová, 2015, s. 78), „každý si odtud odnese, co chce, a co sám potřebuje“ (Hámáčková 2015, s. 51). „Mezi účastníky AA jsou věřící i ateisté, každý pracuje se svojí vírou a subjektivním vnímáním. Po dobu mého navštěvování skupiny AA jsem nikdy nezaznamenala propojení např. s katolickou vírou či jiným vyznáním. Před studiem filozofie Anonymních alkoholiků jsem se opakovaně setkávala s názorem, že AA je něco jako sekta. Z pozorování, které jsem měla možnost v rámci setkávání skupin AA provést, jsem nenabyla tohoto dojmu“ (Mačáková, 2011, s. 81).

Potřebnost víry se objevuje ve výpovědi dotázaného v Mrkosové (2015, s. 77): „Všude a všichni říkají, přestaň pít, ale nikdo mi neřekl co pak s mojí bolavou duší“. Člen Anonymní skupiny potřebuje věřit v něco vyššího nad námi, což popisuje další respondent v Mrkosové (2015, s. 78): „Alkoholismus a závislosti je spirituálním onemocněním a nemocí ega, to je spolu hodně spojené. V léčebnách jsou hodně často zaměřeni na podporu ega (udržet abstinenci silou vůle), ale dvanácti krokové programy se zaměřují na očištění nebo spíše odstraňování ega a hledání cesty k vyšší moci či Bohu, tak jak ho chápe každý jedinec jen on sám a na základně budování vztahu s touto VM či Bohem postupně očišťovat charakter a odevzdávat svůj život do péče Boha“. Ti, co měli ze začátku problém pojmut Vyšší moc, ji později připustili a většinou si za ni „dosazovali moc skupiny a později i neobjasněné věci okolo nás, jako vesmír, ale nakonec se dostali k Bohu a přijali ho. Lze usoudit, že respondenti se vydávají po cestě uzdravení“ (Soukalová, 2010, s. 66).

„Statisticky je výsledek oproti tradičním programům nesrovnatelný, AA pomohly i mnoha 'ztraceným' případům“ (Mrkosová, 2015, s. 75). I „zapřisáhlí ateisté našli v AA svou vlastní podobu vyšší moci“ (Lukešová, 2013, s. 48). „Ať na tom byl respondent jakkoliv, vždycky měl hodnotu a význam. Skupina v něm posiluje vlastní hodnotu a svým přijetím, otevřeností, mu umožňuje zakoušet sounáležitost“ (Lahoda, 2015, s. 37). Anonymní skupina dodává svým členům také: „Naději na změnu k dobrému a znovunalezení své hodnoty...“ (Lahoda, 2015, s. 38). „Naděje dodává respondentům možnosti, jak vzdorovat své závislosti na cybersexu, které v dosavadním životě se závislostí respondenti nepoznali“ (Soukalová, 2013, s. 86).

Spirituální dimenze života má velký podíl i na změně postojů respondentů: *„Díky AA jsem změnil postoj k sobě, ke světu, i k alkoholu a žiji normální, strýzlivý život“ (Mrkosová, 2015, s. 75). „Největší podíl na změně životních postojů respondentů měla reflexe spirituální dimenze života. Ta je vedla k hlubšímu sebeporozumění“ (Lahoda, 2015, s. 42). „Dlouhodobá strýzlivost je podmíněna ochotou a schopností závislého ke změně postojů a myšlení“ (Lukešová, 2013, s. 51). „Všichni se shodují na tom, že samotná vůle k udržení dlouhodobé strýzlivosti jim nestačila“ (Lukešová, 2013, s. 48). „Spirituální rozměr je tou zásadní a potřebnou silou, která potlačuje 'craving' (bažení) a pomáhá vytvářet to kouzlo abstinence“ (Žiláková, 2014, s. 56).*

Dvanácti krokový program pomáhá dotázaným k *„nalezení rovnováhy v životě“ (Drápková, 2013, s. 46). „Rezignací na přemrštěnou kontrolu a ovládání věcí okolo sebe dosáhli (členové skupin, pozn. autorky) stabilnější vnitřní vyrovnanosti. Tato technika je implikována i v tzv. modlitbě AA o vyrovnanost: 'Bože, dej, abych s vyrovnaností přijal věci, které změnit nemohu, odvahu, abych změnil věci, které změnit mohu, a moudrost jedno od druhého odlišit'“ (Lahoda, 2015, s. 42). „Abstinence podle AA není o vůli, ale o vzdání se boje s nerovným soupeřem a o pomoci vyšší moci, ať už ji nazýváme jakkoli“ (Mrkosová, 2015, s. 75).*

Duchovní vývoj je, stejně jako ostatní oblasti změny osobnosti, dlouhodobý: *„Program duchovního vývoje je na zbytek života“ (Mrkosová, 2015, s. 78).*

Shrnutí:

Spirituální rozměr je základní a potřebnou silou, která potlačuje bažení. Hnutí Anonymních skupin je založeno na duchovním rozměru, nikoli však konkrétním náboženství. Ze začátku bývá pro účastníky skupiny těžké Vyšší moc pojmout. Postupem času to obvykle nebývá problém, protože víra přináší naději na změnu

a znovunalezení své hodnoty. Samotná vůle k překonání závislosti nestačí, je zapotřebí změna životních postojů. Duchovní program nabízí podle členů nejen to, ale i rovnováhu v životě, bezpodmínečné přijetí a lásku. Bolavá duše víru potřebuje. Práce ve spirituální dimenzi je opět dlouhodobá.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké subjektivní přínosy vnímají členové Anonymních skupin. Do Anonymních skupin jsem zařadila všechny skupiny, které vznikly po vzoru Anonymních alkoholiků a převzaly z jejich tradice model dvanácti kroků a dvanácti tradic. Typů Anonymních skupin jsem objevila téměř padesát. Zabývají se nejrozličnějšími druhy závislostí i jiných problémů, jako jsou třeba dluhy, emoce nebo sexuální zneužívání. V kontextu České republiky jich existuje podstatně méně, než v zahraničí.

Přínos jsem definovala jako subjektivní pozitivní vliv na jedince. Na celkovou problematiku závislostí a Anonymních skupin jsem použila holistický model, který člověka pojímá celistvě v jeho biologické, psychologické, sociální i spirituální složce. Holistický model jsem zvolila z toho důvodu, že se domnívám, že prokázaná účinnost práce v Anonymních skupinách je zakotvena právě v holistickém přístupu k osobnosti. Členové skupin se nejen podporují v abstinenci, ale učí se žít novým způsobem života, který zahrnuje změnu myšlení, nápravu vztahů s druhými lidmi, upřímnost k sobě samým, přiznání si problému a odevzdání toho, co člověk nemůže změnit Vyšší moci, takové jak ji chápe on sám.

V teoretické části jsem uvedla holistický model závislosti, ve kterém popisují, jakým způsobem závislosti zasahují do jednotlivých dimenzí jedince, dále se zabývám holistickým pojetím práce v Anonymních skupinách, kde jsem vybrala hlavní principy používané ve svépomocných skupinách vycházejících z Anonymních alkoholiků a nakonec rozebírám subjektivní přínosy členů skupin.

Přínos práce Anonymních skupin z pohledu jejich členů spadá do praktické části, kterou jsem zpracovala do podoby přehledové studie, vytvořené z 11 kvalifikačních prací, ve kterých byl proveden výzkum u respondentů z určitého typu Anonymní skupiny. Vzhledem k historii vzniku a rozšířenosti Anonymních alkoholiků, není překvapivé, že 10 ze závěrečných prací se zabývalo právě jimi. Jeden výzkum závěrečné práce byl uskutečněn ve skupině Anonymních sexholiků.

V biologické dimenzi vyplynul z výpovědí respondentů přínos v dlouhodobém udržení abstinence. I v případě, že některý člen ve svém rozhodnutí nevydrží, není skupinou odsouzen, ani vyloučen, ale má možnost začít znovu. Přesnější a používanější výraz pro abstinenci je snaha o střízlivý život, protože vyjadřuje komplexnost léčby

a zároveň příslib naplněného a šťastného života bez závislosti, nikoli utrpení spjaté s jejím vyhýbáním.

Přínosy, které členové Anonymních skupin v psychologické dimenzi vnímají, jsou sounáležitost, která zároveň působí motivačně k udržení abstinence, vyrovnanost se sebou samým i se svým okolím, dosažení pocitu svobody díky přiznání si bezmoci i celé své situace a pomoc druhým, která pozitivně působí na emoce pomáhajícího.

Sociální dimenze člověka je závislostí zasažena především v oblasti vztahů s druhými lidmi. Nejvíce trpí ti nejbližší. V určité fázi mohou nejbližší poskytnout závislému pomoc, když se mu přestanou snažit pomáhat formou omlouvání jeho chování. Díky odmítavému postoji těch nejbližších si člověk se závislostí může uvědomit, že má problém. Anonymní skupiny nabízí svým členům náhled na sebe samotné skrze druhé. Sdílení zkušeností může sloužit jako nepřímá rada. Opakovaný poslech prožitků vede k uvědomění si vlastních chyb. Anonymní skupina je synonymem přátelství. Členové jsou díky blízkým vztahům a sponzorům vzájemně motivováni k udržení střízlivého života.

Podle C. G. Junga je nenaplnění duchovních potřeb jedna z příčin závislosti. Možná i to je důvod, proč je spiritualitě v Anonymních skupinách věnována tak hojná pozornost. Člověk je i tvor duchovní a při celistvém pojetí by na tuto složku nemělo být zapomínáno. Vytrvalost v duchovním rozvoji vede podle členů skupin ke šťastnému, střízlivému životu a k naplnění. Díky spirituálnímu rozměru dokázali Anonymní alkoholici pomoci i beznadějným případům.

Na úplný závěr jsem zjistila, že podle dostupných zdrojů i realizovaných výzkumů, představují Anonymní skupiny účinnou, dostupnou a přirozenou pomoc svým členům. Fungují totiž na přirozenosti člověka, na jeho podstatě bytí a svým modelem práce zasahují účastníka skupiny v jeho celistvosti. Anonymní skupiny nepřichází s žádnou převratnou filosofií, ale přesto jsou ve svém smyslu revoluční. Myslím si, že má smysl šířit dál jejich myšlenky a zakládat Anonymní skupiny, které u nás nejsou dostupné.

Výsledky práce jsou limitované použitím sekundárních zdrojů, které se navíc mohly překrývat ve volbě respondentů.

Aplikační potenciál spatřuji v tom, že by mohly být provedeny výzkumy v typech Anonymních skupin, kde ještě nebyly realizovány a jejich výsledky by tak přispěly k celistvějšímu pohledu na přínosy Anonymních skupin.

Seznam zdrojů

ANONYMNÍ ALKOHOLICI. (1996). *Příběh o tom, jak se tisíce mužů a žen vyléčilo z alkoholismu*. New York: Alcoholics Anonymous World Services. Inc.

ANONYMNÍ ALKOHOLICI. [on-line]. Dostupné 20. 3. 2017 z: <http://www.anonymnialkoholici.cz/>

ANONYMNÍ GAMBLERŮ. [on-line]. Dostupné 9. 3. 2017 z: <http://gazlin.webnode.cz/>

ANONYMNÍ GAMBLERŮ. [on-line]. Dostupné 9. 3. 2017 z: <http://anonymnigambleri.cz/kdo-jsou-anonymni-gambleri/>

ANONYMNÍ JEDLÍCI. [on-line]. Dostupné 9. 3. 2017 z: <http://www.anonymnijedlici.cz/index.html>

ANONYMNÍ NARKOMANI. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://anonymni-narkomani.webnode.cz/kontakt/>

ANONYMNÍ PORNOHOLICI. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://www.anonymnipornoholici.cz/>

ANONYMNÍ WORKOHOLICI. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://www.koucpartner.cz/anonymniacute-workoholici.html>

BENKOVIČ, J. (2007). *Nelátkové závislosti v ambulanci praktického lékaře*. [online]. Dostupné 19. 3. 2017 z: http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=2767&magazine_id=1%3E

BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Tišnov: Sdružení SCAN.

BŘOUŠKOVÁ, B. (2013). *Postavení společenství anonymních alkoholiků v systému adiktologických služeb - Zkušenosti a postoje členů AA v Praze* (bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze 1. lékařská fakulta.

BÚTORA, M. (1991). *Překročit svůj stín: kluby abstinujících a jiné svépomocné skupiny v péči o zdraví*. Praha: Avicenum.

ČABLOVÁ, L. (2012). Svépomocné skupiny. In *Adiktologie*, č. 2, s. 161–163.

DVANÁCT KROKŮ A DVANÁCT TRADIC. (2000). USA: Alcoholics Anonymous World Services. Inc.

DRÁPKOVÁ, P. (2013). *Význam svépomocných skupin v prevenci relapsu* (bakalářská práce). České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

FRANKL, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.

FREUD S. (1945). *Úvod do psychoanalýsy*. Praha: Julius Albert.

GABRHELÍK, R. (2007). *Bio – psycho – socio – spirituální model závislosti*. In: Úvod do adiktologie. Praha: Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. Lékařské fakulty UK.

GAMBLERS ANONYMOUS. (nedatováno). *The twelve steps of recovery*. USA: Trafford Court Don caster.

HAMÁČKOVÁ, P. (2015). *Závislost na alkoholu – možnosti komplexní léčby* (bakalářská práce). Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

HARTL, P. (1997). *Komunita občanská a komunita terapeutická*. Praha: Sociologické nakladatelství.

HOLLANDER, E., STEIN, D. J. (2006). *Clinical manual of impulse kontrol Disorders*. Arlington: American psychiatric Publishing, Inc.

JANKOVSKÝ J. (2015). Kruhová péče a holistické pojetí osobnosti člověka. In *Sešit sociální práce*, č. 3, s. 12. Dostupné 9. 3. 2017

z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/23240/3ssp.pdf>

KALINA, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády ČR: Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti.

KALINA, K. et al. (2001). *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha: Filia nova.

KATHLEEN, S. (1997). *12 kroků: metoda odvykání závislosti*. Praha: Pragma.

KLIMKOVÁ, M. (2014). *Svépomocná skupina Anonymních Alkoholiků v Olomouci a její význam pro klienty léčící se ze závislosti na alkoholu* (bakalářská práce). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

KOVÁŘOVÁ, M. (2011). *Význam podpůrné skupiny pro blízké osoby lidí s psychotickým onemocněním, se zaměřením na rodiče*. Brno: Masarykova univerzita.

- KRAUS, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- KVAPILÍK, J., SVOBODOVÁ, A. (1985) *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.
- LAHODA, P. (2015). *Praxe svépomocné skupiny Anonymních alkoholiků k dosažení trvalé abstinence* (absolventská práce). Olomouc: CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc.
- LUKEŠOVÁ, L. (2013). *Svépomocné skupiny Anonymní alkoholici jako forma následné péče a prevence recidivy pro osoby závislé na alkoholu a jejich rodinné příslušníky* (bakalářská práce). České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích.
- MAČÁKOVÁ, T. (2011). *Svépomocná léčba alkoholové závislosti a její motivační aspekty v rámci skupiny Anonymních alkoholiků* (diplomová práce). Brno: Masarykova Univerzita.
- MAREŠ, J. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus.
- MAREŠ J. (2013). *Přehledové studie: jejich typologie, funkce a způsob vytváření*. In Pedagogická orientace. roč. 23, č. 4 s. 427 – 454. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/696/657>
- MATOUŠEK, O. (2012): *Základy sociální práce*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. a kol. (2013a). *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. a kol. (2013b). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.
- McKELLAR, J., KELLY, J., HARRIS, A., & MOSS, R. (2006). Pretreatment and during treatment risk factors for dropout. In *Addictive Behaviors* , roč. 31, č. 3. s. 450 – 460.
- MODRÝ KŘÍŽ. (2011). [on-line]. Dostupné 27. 3. 2017 z: <http://modrykriz.org/SS.html>
- MRKOSOVÁ, D. (2015) *Svépomocná skupina Anonymních alkoholiků v konceptu léčby závislosti na alkoholu* (bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- MUNN-GIDDINGS, C., McVICAR, A., (2006). Self-helpgroups as mutual support: what do carersvalue? *Health and Social Care in the Community* roč. 15, č. 1, s. 26 – 34.
- NEŠPOR, K. (2008). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál

- NEŠPOR, K. (2003). *Úvod do problému diagnostiky a „matchingu“*. In: KALINA, K. (Eds.) *Drogy a drogové závislosti 1: mezioborový přístup* (213-216). Praha: Úřad vlády České republiky.
- NEŠPOR, K., CSÉMY L. (2006). *Spiritualita v medicíně a u návykových nemocí*. Čas. Lék. č. 145 s. 743-745. Volně dostupné na www.drnespor.eu.
- NICOTINE ANONYMOUS. [on-line]. Dostupné 9. 3. 2017 z: <https://nicotine-anonymous.org/>
- OVERATERS ANONYMOUS. [on-line]. Dostupné 9. 3. 2017 z: <https://oa.org/>
- POPOV, P. (2003). *Alkohol*. In KALINA, K. (Eds.). *Drogy a drogové závislosti*: Praha: Úřad vlády České republiky.
- PORN ADDICTS ANONYMOUS. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://www.pornaddictsanonymous.org/index.html>
- ŘEHAN, V. (2007). *Adiktologie I*. Olomouc: VUP Olomouc.
- SEX ADDICTS ANONYMOUS. (2004). *Green book*. United States of America: International Service Organization Of SAA, Inc.
- SCHWARZ, Š. (2008). *Přístupy k řešení drogové problematiky*. In VELEMÍNSKÝ, M. (Eds.). *Rukověť pro poskytovatele a zadavatele sociálních služeb v oblasti problematiky dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- SOUKALOVÁ, V. (2010). *Význam svépomocných skupin v léčbě závislosti na návykových látkách* (bakalářská práce). České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- SOUKALOVÁ, V. (2013). *Sociální konstrukce svépomocných skupin u lidí závislých na sledování sexuálního obsahu na internetu* (magisterská diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ. (2006). *Etický kodex sociálních pracovníků České republiky*. [on-line]. Dostupné 23. 2. 2017 z: https://www.vkci.cz/soubory/prilohy/67_0_eticky%20kodex%20soc%20pracovniku.pdf
- SZCZYRBA, Z., MRAVČÍK, V., FIEDOR, D., ČERNÝ, J., SMOLOVÁ, I. (2015): *Gambling in the Czech Republic*. In *Addiction*, 110 (7) 1076 - 1081.

- ŠANDEROVÁ, J. (2006). *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- ŠERÝ, O., NOVOTNÝ M., KAŠPAROVSKÁ J., POPOV P., TOUFAROVÁ P, HORNOVÁ L., ZVOLSKÝ P. (2001). Vztah TaqI A polymorfizmu genu pro DRD2 k alkoholizmu: podvod 20. století? In *Psychiatrie*, Praha: TIGIS, roč. 5, č. 2, s. 130-131.
- ŠOLCOVÁ, A. (2015). *Potřeby dospělých osob, které v dětství prožily sexuální zneužití, a jejich očekávání od organizací poskytujících služby této cílové skupině* (Magisterská diplomová práce) Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
- ŠŤASTNÁ, L. (2013). *Svépomocné systémy v české adiktologii*. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/650/4429/Svepomocne-systemy-v-ceske-adiktologii>
- TRANTINA, F. (2016). Svépomocné skupiny pro patologické hráče v České republice. In *Adiktologie*, 16(1). s. 58 – 62.
- TUMPACHOVÁ, N. (2005). Hodnocení smyslu života v průběhu psychoterapie osob závislých na návykových látkách. In *Adiktologie*, 5(4), 504 – 515.
- VACEK, J. (nedatováno). *Nelátkové závislosti: Patologické hráčství*. Praha: Centrum Adiktologie.
- VOBOŘIL, J., KALINA, K. (2003). *Svépomocné programy*. In KALINA K. (Eds.) *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR/NMS.
- VYMĚTAL, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada Publishing. a.s.
- WALLACE, J. (1999). *Teorie modelu 12 kroků (12 stupňové teorie)*. In: ROTGERS, F. (Ed.) *Léčba drogových závislostí*. (17-34). Praha: Grada.
- WORKAHOLICS ANONYMOUS. [on-line]. Dostupné 10. 3. 2017 z: <http://www.workaholics-anonymous.org/>
- WORKAHOLICS ANONYMOUS. (2005). *W. A. Tools and Principles* [on-line] Dostupné 6. 3. 2017 z: http://www.workaholics-anonymous.org/pdf_files/toolsandprinciples.pdf
- ŽILÁKOVÁ, K. (2014). *Fenomén viny a odpuštění z pohledu svépomocné skupiny Anonymních Alkoholiků vybraného okresního města* (diplomová práce). České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Přílohy

Dvanáct Kroků

Dvanáct kroků je model, podle kterého mohou členové společenství postupovat na své cestě za střízlivým životem.

„1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad návykovou látkou – naše životy začaly být neovladatelné.

2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví.

3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak Ho my sami chápeme.

4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.

5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.

6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.

7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to hodláme nahradit.

9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.

11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání Jeho vůle a síly ji uskutečnit.

12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili, a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.“ (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. v - ix)

Dvanáct tradic

Dvanáct tradic udává vnitřní řád společenství:

„1. Na prvním místě musí vždy stát náš společný prospěch, osobní uzdravení každého z nás závisí na jednotě skupiny.

2. Naše skupiny podléhají jediné nejvyšší autoritě – milujícímu Bohu tak, jak se projevuje v našem kolektivním svědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehliví služebníci, kteří nám nevládnou.

3. Jediným požadavkem pro členství ve skupině je touha přestat užívat návykovou látku.

4. Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou případů, které ovlivňují ostatní skupiny nebo skupinu jako celek.

5. Každá skupina má jediný významný cíl – předávat naše poselství závislým, kteří ještě trpí.

6. Žádná skupina by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoli podobné zařízení nebo podnik stojící mimo skupiny, ani mu propůjčovat jméno skupiny, aby nás problémy týkající se peněz, majetku, nebo prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu.

7. Každá skupina by měla být plně soběstačná a odmítat jakékoli příspěvky z vnějšku.

8. Skupiny by měly navždy zůstat neprofesionální, avšak naše střediska služeb mohou zaměstnávat potřebné odborníky.

9. Skupiny jako celek by nikdy neměly být organizovány, avšak můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo zodpovědné těm, kterým slouží.

10. Skupiny nemají názory na žádné vnější záležitosti, proto by jméno skupiny nikdy nemělo být zataženo do veřejných sporů.

11. Naše vztahy s veřejností jsou založeny na přitažlivosti naší činnosti, nikoli na propagaci. Musíme proto vždy dodržovat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a před kamerami.

12. Anonymita je duchovním základem všech našich tradic, navždy nám připomínající prvořadou principů před osobními zájmy.“ (Dvanáct kroků a dvanáct tradic, 2000, s. x - xiii)