

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Duchovní program 12 Kroků organizace**

**Anonymní Alkoholici**

The spiritual program of the Twelve steps of the organisation  
Alcoholics Anonymous



**Magisterská diplomová práce**

Autor: Bc. Bc. Richard Pavelka

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph. D.

Olomouc

**2017**

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou diplomovou prací na téma: „Porovnání odborného přístupu užívaného při léčení závislostí v psychiatrických léčebnách s laickým přístupem užívaným organizací Anonymní Alkoholici“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V .....dne .....

Podpis .....

Děkuji především PhDr. Mgr. Romanu Procházkovi, Ph.D., za odborné vedení mé magisterské diplomové práce, cenné rady a připomínky. Rovněž děkuji členům organizace Anonymní Alkoholici za jejich obětavou a nezištnou spolupráci. Bez obojího by tato práce nevznikla.

## Obsah

Úvod .....	7
1. Alkoholismus .....	9
1.1. Názory na alkoholismus a definice závislosti.....	9
1.2. Klasifikace uživatelů, typy a vývojová stadia abúzu .....	11
2. Osobnost závislého.....	14
2.1. Osobnostní charakteristiky závislých jedinců.....	14
2.2. Matching.....	15
3. Léčba závislosti na alkoholu .....	17
3.1. Léčba alkoholismu v českých zemích .....	17
3.2. Minnesotský model léčby závislostí .....	20
3.3. Obecné charakteristiky psychoterapie a terapeutického vztahu při léčbě závislostí .....	23
4. Duchovní program hnutí AA.....	25
4.1. Vliv Oxfordských skupin a C. G. Junga .....	25
4.2. 12 Kroků AA.....	26
5. Shrnutí dosavadních výzkumů.....	33
6. Plán výzkumu.....	37
6.1. Výzkumný problém.....	37
6.2. Cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	38
7. Popis zvoleného metodologického rámce .....	40
7.1. Typ výzkumu .....	40
7.2.1. Analýza čáry života .....	41
7.2.2. Narativní rozhovor.....	42
7.2.3. Polostrukturované interview.....	42
7.3. Průběh šetření .....	42
7.3.1. Předvýzkum .....	42
7.3.2. Výzkum .....	43
7.4. Metoda zpracování a analýzy dat.....	43
7.4. Etické problémy a jejich řešení.....	44
8. Soubor .....	45
9. Výsledky.....	46
9.1. Jana A.....	46
9.1.1. Analýza čáry života .....	46
9.1.2. Narativní rekonstrukce .....	46

9.1.3. Přínos duchovního programu.....	47
9.1.4. Sponzorování.....	49
9.1.5. Shrnutí.....	51
9.2. Jana B.....	51
9.2.1. Analýza čáry života.....	51
9.2.2. Narativní rekonstrukce.....	52
9.2.3. Přínos duchovního programu.....	54
9.2.4. Sponzorování.....	56
9.2.5. Shrnutí.....	57
9.3. Marieta.....	57
9.3.1. Analýza čáry života.....	57
9.3.2. Narativní rekonstrukce.....	57
9.3.3. Přínos duchovního programu.....	58
9.3.4. Sponzorování.....	60
9.3.5. Shrnutí.....	60
9.4. Pavel V.....	60
9.4.1. Analýza čáry života.....	60
9.4.2. Narativní rekonstrukce.....	61
9.4.3. Přínos duchovního programu.....	62
9.4.4. Sponzorování.....	64
9.4.4. Shrnutí.....	65
9.5. Pavel B.....	65
9.5.1. Analýza čáry života.....	65
9.5.2. Narativní rekonstrukce.....	65
9.5.3. Přínos duchovního programu.....	67
9.5.4. Sponzorování.....	68
9.5.5. Shrnutí.....	69
9.6. Michal K.....	69
9.6.1. Analýza čáry života.....	69
9.6.2. Narativní rekonstrukce.....	69
9.6.3. Přínos duchovního programu.....	72
9.6.4. Sponzorování.....	74
9.6.5. Shrnutí.....	76
9.7. Výsledky.....	76

10. Diskuse.....	78
11. Závěr.....	81
12. Shrnutí.....	83
13. Seznam použité literatury a zdrojů.....	86

## **Přílohy**

Příloha 1: Zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt v českém jazyce

Příloha 3: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 4: Informovaný souhlas paní Jany A.

Příloha 5: Informovaný souhlas slečny Jany B.

Příloha 6: Informovaný souhlas pana Pavla B

Příloha 7: Informovaný souhlas pana Pavla V.

Příloha 8: Informovaný souhlas pana Michala K.

Příloha 9: Informovaný souhlas paní Mariety

Příloha 10: Jana A.

Příloha 11: Jana B.

Příloha 12: Pavel B.

Příloha 13: Pavel V.

Příloha 14: Michal K.

Příloha 15: Marieta



## Úvod

Užívání návykových látek, z nichž je alkohol látkou pravděpodobně nejrozšířenější a společensky nejvíce tolerovanou, má v lidském společenství dlouhou tradici. Samotný typ látek či jejich účinky se v průběhu staletí příliš neměnily, měnily se však účely, za jakým byly látky užívány, postoj společnosti k rizikům spojeným s abúzem návykových látek a způsoby eliminace těchto rizik.

Původní spirituální a lékařské důvody užívání návykových látek nahradily důvody společenské, především pití alkoholu se stalo v průběhu staletí společenskou normou a takřka nezbytnou součástí některých společenských rituálů. Někdejší názor, že zneužívání návykových látek je negativním společenským jevem souvisejícím s průmyslovou revolucí a majícím svůj původ ve špatné životní úrovni některých společenských vrstev vystřídal názor lékařský, potvrzující, že alkoholismus je nemoc vyvolaná deformací přirozených biologických pudů člověka a některých systémů v mozku. Ještě později byl doplněn o psychologické hledisko vysvětlující sklon k nadměrnému užívání návykových látek jako nevhodný kompenzační mechanismus uspokojování některých psychických potřeb.

Měnily se i způsoby eliminace rizik spojených s užíváním návykových látek a souvisejícího vzniku škod s celospolečenským dopadem. Od prohibičního úsilí a represivních zásahů se těžiště boje se závislostmi přesunulo na pole preventivních opatření, resocializačních programů a pokusů porozumět mechanismu působení návykových látek na lidskou psychiku ve snaze pochopit, porozumět a odborně vysvětlit racionálním uvažováním obtížně uchopitelné změny, které návykové látky vyvolávají v chování a psychice závislých jedinců.

S rozšířením nelátkových závislostí, při kterých funkci drogy plní aktivity či látky v běžném životě naprosto nezávadové (a někdy i nepostradatelné), se pak odborný i laický zájem přesunul na osobnost závislého.

Málokterý terapeutický přístup dokáže vysvětlit problematiku osobnosti závislého a ukázat nejlepší cestu k jeho uzdravení než duchovní program svépomocné skupiny, který byl za tímto účelem vytvořený samotnými závislými. A rozbor tohoto duchovního programu, konkrétně programu 12 Kroků, bude cílem této práce.



## **Teoretická část**

# 1. Alkoholismus

## 1.1. Názory na alkoholismus a definice závislosti

Řehan (2007) datuje prvopočátky alkoholického abúzu do období pravěku, kdy si tehdejší lidé záměrně navozovali opilost požíváním alkoholu vzniklého přirozenými procesy v přírodě, například kvašením. Cílem tohoto jednání bylo dosažení změněných stavů vědomí umožňujících spojení s animálními božstvy, s vyšší mocí (Řehan, 2007). Prapůvodní role alkoholu v lidské společnosti byla tedy s největší pravděpodobností spirituální.

Souběžně s přínosy konzumace alkoholu zaznamenávali tehdejší lidé i jeho negativa spočívající především v nežádoucích psychických stavech a změnách či nekontrolovatelnosti lidského chování. Proto od samého počátku podléhala konzumace alkoholu množství společenských restrikcí, nejdříve náboženských, později právních, přičemž podoba konzumace i restrikce variovala v závislosti na kultuře, etniku, historickém období či náboženském klimatu panujícím v dané societě (Řehan, 2007).

První definici pijáctví jako nemoci použil ve svém díle americký psychiatr Benjamin Rush v roce 1784 (Popov, 2003, Řehan, 2007), samotný termín alkoholismus je připisován švédskému lékaři Magnussu Hussovi, který jej poprvé užil v roce 1849 (Popov, 2003). Trvalo však ještě dalších více než sto let, než začal být tento negativní společenský fenomén v roce 1951 akceptován jako medicínský problém (Popov, 2003).

Že se první zmínky o alkoholismu jako společenském problému objevují ve druhé polovině osmnáctého století a ve století devatenáctém, není náhodné. Tehdy docházelo v souvislosti s první a druhou průmyslovou revolucí a rušením nevolnictví k masivnímu přesunu venkovského obyvatelstva do měst, kde tito někdejší nevolníci hledali práci v nově vznikajících manufakturách, k narušení či zpretrhání tradičních rodinných a společenských vazeb, ke zvýšení množství peněz v oběhu díky rozmachu placené práce a vzniku dělnictva (či čtvrtého stavu) jako nové společenské vrstvy žijící v chudinských čtvrtích měst často v otřesných sociálních podmínkách. Alkoholismus tehdy dosahoval rozměrů epidemie a tehdejší společnost přišla i s vysvětlením jeho příčiny, kterou spatřovala v rozvolnění tradičních puritánských hodnot a morální zkaženosti společnosti (Řehan, 2007).

Vedle tohoto moralizujícího hlediska se postupně v průběhu cca 220 let vytvořil medicínský názor poskytující alternativní vysvětlení alkoholismu jako choroby (Řehan, 2007). Byly položeny základy diagnostiky alkoholismu a klasifikace jeho vývojových stádií, nemalý význam mělo i představení léčebné perspektivy v době, kdy byly závislé osoby zavrhovány jako beznadějně amorální trosky (Řehan, 2007).

Na medicínský přístup navázal ve dvacátém století přístup multidimenzionální, který pojímá léčení alkoholismu jako komplexní problém vyžadující týmovou spolupráci odborníků mnoha různých profesí (Řehan, 2007).

O samotné závislosti (na alkoholu či něčem jiném) lze dle Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 hovořit, pokud se u sledovaného jedince vyskytují v uplynulém roce alespoň tři ze šesti následujících příznaků- silná touha či puzení užívat látku (tzv. bažení neboli craving), potíže v sebeovládání při užívání látky, ať už jde o počátek či ukončení užívání nebo o množství zkonsumované látky, tělesný odvykací stav (přítomnost abstinenních příznaků), průkaz tolerance k účinku látky (zvýšená či snížená odolnost vůči účinkům látky), postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů a pokračování v užívání i přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (Nešpor, 2007).

Nově vytvořený Diagnostický a statistický manuál Americké psychiatrické asociace DSM-V nahradil někdejší termíny závislost a abúzus látky novou diagnostickou jednotkou poruchy způsobené užíváním látek (Turček, Martinove,2016). Pro stanovení této diagnózy je nutné potvrzení výskytu alespoň 11 následujících příznaků v průběhu 12 měsíců. Tyto příznaky jsou rozděleny do čtyř tzv. clusterů (shluků) na znaky související se *ztrátou kontroly* (přítomnost bažení, užívání látky ve větším množství či po delší dobu, než se původně zamýšlelo, množství času spojeného s užíváním či obstaráváním látky, neúspěšné snahy přestat s jejím užíváním), *farmakologické znaky* (změna tolerance k množství užívané látky, existence odvykacího stavu), *rizikové užívání* (opakované užívání, užívání navzdory povědomí o problémech zdravotních- fyzických či psychických, jejichž pravděpodobnou příčinou je užívaná látka) a *sociální důsledky* (redukce volnočasových aktivit, selhávání v plnění důležitých povinností ve škole, práci či domácnosti v důsledku užívání návykové látky, užívání navzdory interpersonálním či sociálním problémům)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> DSM-IV, původní Diagnostický a statistický manuál Americké psychiatrické asociace stanovoval diagnostická kritéria pro určení závislosti tak, že o syndromu závislosti bylo možné u abuzéra hovořit, pokud se u něho ve stejném období v uplynulých dvanácti měsících vyskytly alespoň tři ze sedmi následujících příznaků- růst tolerance (zvyšování dávek za účelem dosažení většího účinku či pokles účinku návykové látky při stejném dávkování), odvykací příznaky po vysazení látky, přijímání látky ve větším množství nebo po delší dobu, než měl člověk původně v úmyslu, dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky, trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejich účinků, zanechání či omezení sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit v důsledku užívání látky, pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým či tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou působeny nebo zhoršovány užíváním látky (Nešpor, 2007).

Mimořádně výstižnou, byť v diagnostických manuálech nezahrnutou definici uvádí Profous (2013, 16), když cituje výrok Vladimíra Pohla (neuvedeno, in Profous, 2013, 16): „*Alkoholismus začíná tam, kde se již za alkohol platí něčím jiným než penězi*“.

## 1.2. Klasifikace uživatelů, typy a vývojová stadia abúzu

Řehan (2007) dělí populaci dle vztahu k užívání návykových látek v souladu s klasifikací E. M. Jellineka, amerického psychiatra českého původu, na abstinenty, konzumenty, osoby s abúzem typu Alfa, Beta, Gama a Epsilon, přičemž podmnožinu Gama člení do dalších čtyř podskupin dle vývojové fáze abúzu. Radimecký (2007) stanovil pět kategorií užívání (resp. neužívání) návykových látek-abstinenci, experimentální, rekreační, problémové a závislé užívání.

Uživatele návykových látek lze kategorizovat i podle důvodů užívání. Mezi nejčastější příčiny abúzu patří kromě archaického či exotického napomáhání náboženským rituálům touha prozkoumat vlastní self, léčit nemoc, změnit náladu, uniknout nudě a beznaději, podpořit a zlepšit sociální interakci, potřeba zařadit se mezi vrstevníky, rebelovat, úsilí o zlepšení smyslové zkušenosti a rozkoše, snaha stimulovat uměleckou kreativitu a výkon, potřeba zlepšit fyzický výkon či vytvořit si vlastní identitu (Radimecký, 2007).

Již zmíněný E. M. Jellinek pak rozdělil abúzus na alkoholu do pěti základních typů označovaných písmeny řecké abecedy (Řehan, 2007).

Typem **Alfa** pojmenoval Jellinek psychogenně podmíněný typ abúzu, který se objevuje u osob s nevyváženou psychikou. Pití slouží ke zmírnění duševní nepohody, po odeznění psychických obtíží odezní i abúzus, ale s novými problémy se vrací. U tohoto typu obvykle nedochází k progresi a rozvoji závislosti (Řehan, 2007).

Jako typ **Beta** se označuje společensky podmíněný typ abúzu, kdy dotyčný nemá sám o sobě potřebu pít a jeho pití je motivováno zachovat určitou míru společenské konformity. Pije zásadně při společenských příležitostech, a ačkoli zde vždy existuje riziko navození určitého podnětu, který může fungovat jako spouštěč a styl pití, potažmo typ abúzu změnit, většinou jde opět o pití bez progresu a zpravidla nedochází ke vzniku závislosti (Řehan, 2007).

Typ **Gama** bývá nazýván rovněž jako anglosaský typ pití a převažuje u mužů. Podobně jako typ Beta má rovněž primárně sociální charakter, oproti tomuto typu se však ke společenským příčinám pití přidávají i motivy vnitřní v podobě bažení, které může přerůst

v psychickou a posléze i fyzickou závislost. U abúzu typu Gama je tedy zjistitelná progresse potenciálně ústící do vzniku závislosti na alkoholu (Řehan, 2007, Profous, 2013).

Typ **Delta**, rovněž označovaný jako románské pití, převažuje u žen. Jde o alkoholickou toxikománii v pravém slova smyslu, o samotářské pití, o nezprostředkovaný vztah jedince s drogou. Pití bývá kontinuální, setrvalý stav intoxikace bývá udržován po celý den, vzhledem k absenci excesivního pití a pouhému udržování mírného alkoholického opojení zpravidla uniká pozornosti okolí, avšak kvůli de facto permanentní intoxikaci, která neumožňuje regeneraci organismu, mívá závažnější fyzické i psychické dopady na organismus (Řehan, 2007, Profous, 2013).

Typ **Epsilon** neboli dipsomanie je v tuzemsku známější spíše pod názvem kvartální pití. Jde o epizodické pití v tazích, kdy závislý dokáže i několik týdnů či měsíců plně abstinovat, avšak vzápětí se u něj projeví nekontrolovatelný rozjezd abúzu. Daný člověk přestává respektovat elementární pravidla, nechodí do práce, vzdaluje se od rodiny, je schopen se zadlužit. Novější výzkumy odhalují souvislost mezi cyklickým průběhem tohoto typu abúzu a primární larvovanou afektivní poruchou, kdy počátek nekontrolovaného abúzu koresponduje s nástupem hypomanického či subdepresivního stavu (Řehan, 2007, Profous, 2013).

U typu Gama rovněž Jellinek určil čtyři vývojová stadia abúzu (Řehan, 2007).

**První stadium**, tzv. počáteční či prealkoholické, je spojené s příjemnými účinky alkoholového opojení, se zážitky subjektivně vnímanými jako uvolnění, euforie, zlepšení sociální funkce. Dochází ke stále častějšímu opakování abúzu se záměrem opětovně prožít příjemné stavy. Alkohol zatím pijícímu více dává, než bere. Kontrola zůstává zachována, ale tolerance se stále zvyšuje. Jellinek dělí toto stadium na stadium příležitostného a stadium pravidelného pití (Řehan, 2007, Profous, 2013).

Ve **druhém stadiu**, též nazývaném varovné či prodromální, již roste tolerance, zvětšují se požívané dávky, které se však ne vždy daří úspěšně odbourávat. Začínají se objevovat první pracovní, rodinné a společenské problémy spojené s pitím alkoholu. K uspokojení potřeby alkoholu již nepostačuje společensky akceptovatelné pití, proto se objevuje pití maskované, utajené či s předstihem. Kontrola pití ještě zůstává relativně zachována (ta se hroutí až na rozhraní mezi druhým a třetím stadiem), jeho následky stejně jako bažení nikoliv. Snaha udržet si abúzus a zároveň nenarušené vnímání sebe samého je možné jen za cenu změněného vnímání a hodnocení reality a subjektivní deformace skutečnosti. Začínají se objevovat první somatické důsledky abúzu (Řehan, 2007, Profous, 2013).

**Třetímu stadiu** se výstižně přezdívá rozhodné (či kruciólní). Tolerance k alkoholu stále stoupá, dávky se zvyšují, kontrola pití je však narušená či vymizelá, objevují se výrazné ebriety. Pokud pijící dokáže abstinovat, vždy jej to pouze utvrdí v tom, že má pití pod kontrolou a že v něm může pokračovat. Bludný kruh se tedy opakuje. Objevuje se racionalizace pití při odolávání sociálním tlakům, obtíže v práci, ztráta zájmů, přetrvávající výčitky svědomí, ztráta jiných zájmů (Řehan, 2007, Profous, 2013).

**Čtvrté stadium** je stadium konečné neboli terminální. Objevují se ranní doušky, pití v tazích a abstinenční příznaky nutící jedince udržovat si stabilní hladinu alkoholu v krvi. Manifestně narůstají problémy související se zdravotním postižením organismu jedince, postižena jsou především játra, slinivka břišní, žaludek, nervový systém a mozek. Původně rostoucí tolerance se snižuje až k úplnému vymizení, jedinci dříve konzumující smrtelné dávky alkoholu alergicky reagují i na jeho minimální množství. Nastupují alkoholické psychózy, dochází k úplné fyzické, psychické a osobnostní degradaci jedince, pokud nedojde k zastavení abúzu, končí toto stadium nezřídka úmrtím jedince (Řehan, 2007, Profous, 2013).

## 2. Osobnost závislého

### 2.1. Osobnostní charakteristiky závislých jedinců

Samotné osobnostní struktury závislého či v obecnější rovině hledání odpovědi na otázku, proč se z některých konzumentů návykových látek stávají závislí a z jiných nikoli, se stalo předmětem mnoha výzkumů.

Výchozím paradigmatem, ze kterého různá vysvětlení příčin vzniku závislosti vycházejí, se stala teorie genově environmentální interakce, tedy názor, že vznik závislosti je prostou kombinací vrozených dispozic a vlivů prostředí (Jeřábek, 2006)<sup>2</sup>. Výzkumy zabývající se osobnostmi závislých však odhalily u těchto osob mnoho společných osobnostních rysů-odlišností v hodnotovém systému, nízkou sebedůvěru, nízké sebehodnocení, menší smysl pro zodpovědnost, problémy v interpersonálních vztazích (Svoboda, Habánová, 1981 in Jeřábek, 2006), narušené vnímání reality, poruchy v afektivní složce, konfliktní sociální komunikaci (Stempelová, 1981 in Jeřábek, 2006), poruchy identity, nevědomý vztah z odmítnutí a neschopnost setrvat v dlouhodobém vztahu, externalizaci intrapsychických konfliktů a jejich odehrávání vůči jiným objektům než těm, které je vyvolaly, a existenci primitivních obranných mechanismů, především projekce, v důsledku neschopnosti unést doprovodný emoční stres (Kooyman, 1993 in Jeřábek, 2006).

Dolejš, Miovský a Řehan (2012) označují za osobnostní rysy charakteristické u abúzu návykových látek negativní myšlení, přecitlivělost, impulzivitu a vyhledávání vzrušení.

Kooyman (1993 in Jeřábek, 2006) se pokusil nejen určit základní znaky osobností závislých, ale rovněž odpovědět na otázku, co je důvodem chronického abúzu u závislých.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Grofová (1998) považuje za příčinu alkoholismu vnitřní, spirituální žízeň, pocit duchovního deficitu způsobený vědomím nedostatečné integrace osobnosti, příčinou závislosti je dle autorky neuspokojená touha po celistvosti.

<sup>3</sup> Za které považoval nízkou integraci sebepečetí a sebeúčinnosti, nízkou úroveň defenzivní organizace projevující se výskytem primitivních obranných mechanismů, únikem, destruktivitou a agresí, nízkou integraci superega způsobující problémy s prožíváním viny a studu, paranoidní tendence a narcistické zápasy o obdiv a zbožňování, distorzi percepčně kognitivního zpracování reality vedoucí k vytváření vlastních konstrukcí reality způsobenou interferencí primárního procesu myšlení s kognitivními funkcemi, interpersonální senzitivitu vyvolávající pocit ohrožení a nejistotu ve vztazích, nízkou integraci emocí včetně schopnosti jejich vědomého prožívání projevující se emoční labilitou a nepřiměřeností (Kooyman, 1993 in Jeřábek, 2006).

Shledával jím<sup>4</sup> poruchu blízké vazby (bondingu) a obsažení (containmentu)<sup>5</sup>, tedy traumata vyvěrající z defektní mateřské péče v raném dětství.

Že je rodina ústředním faktorem hrajícím roli v utváření závislého jedince, potvrdila i Kuklová (2012), která ve svém výzkumu potvrdila několik předpokládaných charakteristik rodinného prostředí, které se ve zvýšené míře vyskytují právě u osob s diagnostikovanou závislostí- kromě častějšího výskytu závislostí v rodině, většího výskytu fyzických trestů a špatné kvality citových vztahů se jednalo především o skutečnost, že šlo o rodiny neúplné, s nejasnými mezigeneračními hranicemi, kdy do výchovy nadstandardně zasahovali prarodiče. Kupodivu se však nepotvrdily předpoklady o špatném sociálním prostředí, vyšších nárocích a zanedbávání ze strany pečujících osob, většinou šlo o děti z materiálně dobře zabezpečených rodin, které pravidelně sportovaly a jejichž rodiče projevovali zájem o způsob trávení volného času svých dětí a nekladli příliš velký důraz na školní prospěch.

## 2.2. Matching

Matching, neboli párování potřeb či přiřazování vhodné léčebné metody závislým dle jejich osobnosti, komorbidit s jinými poruchami či fáze závislosti hraje při léčbě závislosti mimořádně důležitou roli.

Americký Národní institut proti zneužívání alkoholu a alkoholismus (NIAAA) srovnával výsledky tří forem léčby, konkrétně techniku posilování motivace, kognitivně behaviorální terapii a program založený na 12 Krocích zavedený do praxe organizací Anonymní alkoholici. Všechny postupy vedly ke zlepšení, statisticky signifikantně lepší byly výsledky pouze u programu založeného na dvanácti krocích u osob nevykazujících známky psychopatie (Nešpor, 2003b).

Dle Babora a spol. (1991 in Nešpor a Csémy, 1996) je u počátečních forem vhodná edukace, u středně pokročilých ambulantní léčba a nejpokročilejších forem ústavní či komunitní léčba. Kadden a spol. (1989, in Nešpor a Csémy, 1996) popisují větší efektivitu

---

<sup>4</sup> Srov. Vondráčková (2013).

<sup>5</sup> Porucha blízké vazby je způsobena negativní emoční zkušeností v raném dětství, kdy dotčený v důsledku selhání péče ze strany pečující osoby nepoznal zážitek bezpodmínečné lásky, v důsledku čehož raději odmítá blízké vztahy z obavy, jakou cenu za ně bude muset zaplatit, porucha containmentu vzniká kvůli neschopnosti matky integrovat projikované negativní zkušenosti dítěte, u kterého pak nedochází k dostatečné integraci ega (Kooyman, 1993 in Jeřábek, 2006).



kognitivně behaviorální terapie u osob s poruchami osobnosti a neuropsychologickým postižením, zatímco u závislých bez těchto symptomů efektivitu stejnou jako u interakční skupinové psychoterapie. Litt a spol. (1992, in Nešpor a Csémy, 1996) pak uvádějí, že interakční skupinová terapie je vhodnější pro závislosti typu A (lehčí formy s pozdním začátkem), zatímco u závislosti typu B (časnější začátek, více rizikových faktorů z dětství) se jevila vhodnější terapie kognitivně behaviorální.

Vhodné párování potřeb je dle Pavlovské (2012) důležité především při léčbě osob, u kterých existuje souvislost mezi zneužíváním návykových látek a dysfunkcemi v primární rodině.

Kooyman (1993, in Jeřábek, 2006) pak na základě jím zobecněných charakteristik závislých a příčin vzniku závislosti navrhuje postup založený na motivačním tréninku, přičemž by změny měly být drobné a postupné. Měl by probíhat v následujících fázích- kontakt (včetně případné konfrontace), pozornost, pochopení, změna postoje, změna záměru a změna chování, udržení změny. Jeho základem by měla být podpora, kontrakt, nácvik dovedností, vzdělávání, poskytnutí alternativy<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Dle Jeřábka (2006) se však v českém prostředí aplikuje přístup právě opačný- na prvním místě je změna chování formou sociální korekce, prožití doprovodných emocí a teprve následně pochopení, co se vlastně stalo. Změny mají být okamžité a radikální, vstřícný přístup je zamítán jako ten, který v závislém vzhledem k jeho osobnostní struktuře pouze vyvolá zmatek.

### **3.Léčba závislosti na alkoholu**

Radimecký (2007) dělí společenská opatření k eliminaci rizik spojených s užíváním návykových látek do tří základních oblastí-na primární (předcházení nemoci)<sup>7</sup>, sekundární (předcházení zhoršení nemoci) a terciární (předcházení zhoršení stavu nemocného) prevenci.

V samotném léčení již propuknuvší závislosti na alkoholu se uplatňuje několik základních modelů. V zahraničí se jedná především o tzv. Minnesotský model a léčbu ve svépomocných skupinách (Unger, 2006). Minnesotský model léčby vycházející z 12 krokového programu hnutí AA kombinuje skupinovou psychoterapii jako základní prvek léčby s dalšími terapeutickými prvky, jakými jsou např. individuální terapie, rodinná terapie, terapie zaměřená na řešení problémů, peer-programy, psychoedukativní léčba nebo účast ve svépomocných skupinách (Unger, 2006). Léčba ve svépomocných skupinách je spojena s činností hnutí AA a jejím základem je účast na pravidelných setkáních, kde se plně respektuje anonymita členů, vzájemné sdílení osobních zkušeností s alkoholem, provádění duchovního programu 12 kroků, sponzorský vztah a absence profesionálních terapeutů (AA, 2016, AA, 2000).

V českém prostředí doposud dominuje model léčby závislostí, u jehož zrodu stál docent Jaroslav Skála (Unger, 2006) a jehož základními prvky jsou skupinová psychoterapie a režimová léčba (Řehan, 2007).

Českému přístupu k léčbě závislostí a Minnesotskému modelu budou věnovány dvě podkapitoly v této kapitole, léčbě svépomocí ve společenství AA a duchovnímu programu tohoto hnutí potom kapitola samostatná.

#### **3.1. Léčba alkoholismu v českých zemích**

První protialkoholní kliniky vznikaly na českém území již před první světovou válkou, neměly však dlouhého trvání (Skála, 2003). Krátce po vzniku samostatného Československa došlo k rozvoji ambulantních poraden pro léčení alkoholismu, po druhé světové válce se k nim přidaly kromě ve své době originálních protialkoholních záchytných stanic i obnovované léčebny zavádějící Skálův model režimové terapie. První z nich byla léčebna u

---

<sup>7</sup> Vzhledem k faktu, že alkohol je legální, společensky tolerovanou a mimořádně rozšířenou drogou, je primární prevence v boji proti alkoholismu značně komplikovaná.

sv. Apolináře, později se přejímaly tento léčebný přístup i další psychiatrické léčebny, například v Brně-Černovicích, v Horních Beřkovicích, Bohnicích, Jihlavě, Kroměříži, atd. (Skála, 2003)<sup>8</sup>. Současně docházelo k rozvoji terapeutických komunit využívajících léčebného efektu terapeutického společenství (Kalina, 2008), a ačkoli první terapeutické komunity byly určeny pro léčbu neuróz<sup>9</sup>, rozšířil se jimi užívaný koncept léčby brzy i na terapii závislostí. V 90. letech minulého století tak dochází ke vzniku a rozvoji terapeutických komunit pro drogově závislé, například TK v Němčicích (Kalina, 2008).

V současnosti je systém péče o závislé v ČR strukturován do několika základních programů. Pro osoby aktuálně užívající návykové látky bez možnosti či vůle podstoupit ústavní léčbu jsou určeny terénní programy plnící rovněž funkci sociálně preventivní, edukativní a monitorovací (Hrdina, Korčíšová, 2003), nízkoprahová kontaktní centra sloužící ke včasné krizové intervenci, k poradenství a ke zdravotní a sociální pomoci (Libra, 2003), střediska ambulantní lékařské péče poskytující nejen služby lékařské, například anamnestické, klinické a laboratorní vyšetření, ale i psychologické v podobě rodinné či skupinové psychoterapie nebo socioterapie (Hampl, 2003), denní stacionáře (Kalina, 2003), jejichž základem je strukturovaný léčebný program s významně zastoupenými prvky psychoterapie (pracovní, skupinové a individuální) a které do určité míry slouží jako alternativa k docházení do práce či vyučování (Kalina, 2003) a detoxifikační jednotky (Nešpor, 2003a), které by však měly být pouhým předstupněm další léčby osob, jejichž

---

<sup>8</sup> Dle Kaliny (2008) se Jaroslav Skála při uplatňování terapeutického efektu vlivu kolektivu inspiroval u sovětského pedagoga Antona Semjonoviče Makarenka, který dokázal pomocí kolektivní výchovy resocializovat přes 3 000 mladistvých delikventů (Denk, 1953). Mezi jeho největší úspěchy patřilo zakládání tzv. kolonií, především kolonie M. Gorkého (Makarenko, 1953) a F. E. Dzeržinského (Makarenko, 1953), ve kterých mladiství delikventi hospodařili na vlastním statku, starali se o domácí zvířata, provozovali dvě tovární výroby, atd. Kromě práce a hospodaření na statcích, díky kterým byly komunity ekonomicky soběstačné- např. čistý zisk jedné z nich činil v r. 1934 3, 6 mil. rublů (Makarenko, 1951) si dokončovali chovanci středoškolské i vysokoškolské vzdělání. Základními principy převýchovy bylo kromě práce, budování kolektivu a zpevňování žádoucích charakterových vlastností zapomenutí na minulost, utváření tzv. „perspektivních linií“ (vytváření pozitivních představ o vlastní budoucnosti a postupné přecházení od prostších radostí k radostem složitějším) a úcta k člověku, neboť dle Makarenka (1948) musí být úroveň požadavků na člověka přímo úměrná míře respektu k němu a kázeň je důsledkem správné výchovy, nikoli jejím předpokladem (Makarenko, 1948).

<sup>9</sup> První léčebnou tohoto typu byla TK v Lobči na Kokořínsku (Kalina, 2008).

somatický stav způsobený abúzem či riziko v běžných podmínkách nezvládnutelných odvykacích příznaků vyžaduje odbornou lékařskou péči<sup>10</sup>.

Samotná ústavní léčba je buď střednědobá (trvající cca 3-6 měsíců, ve výjimečných případech déle) probíhající v psychiatrických léčebnách, některých komunitách či specializovaných odděleních nemocnic (Dvořáček, 2003) nebo dlouhodobá probíhající v terapeutických komunitách. Jejím cílem by mělo být dle Skály (1987, 1988) přimět pacienta k přijetí své závislosti jako doživotní, nevléčitelné choroby, k jejímuž zvládnutí mu pomůže pouze bezvýhradná a trvalá abstinence<sup>11</sup>. Dle Dvořáčka (2003) má léčba směřovat k abstinenci jako prostředku dosažení vyšší subjektivní kvality života a k co nejkompletnějšímu převzetí původních životních rolí<sup>12</sup>.

Terapie závislostí v léčebnách je zpravidla rozdělena do čtyř fází- na fázi detoxifikační v délce 1-3 týdny, kdy je stabilizován klientův somatický stav, fázi adaptační, kdy se klient postupně začleňuje do programu a přivyká léčebnému režimu, na fázi samotné aktivní léčby, ve které je klient plně zapojen do léčebného programu a která trvá přibližně 2-3 měsíce, a na závěrečnou, asi měsíc dlouhou fáze, v níž se klient připravuje buď na návrat do normálního života, nebo na přestup do jiného léčebného programu, např. v terapeutické komunitě (Dvořáček, 2003, Řehan, 2007). Základními prvky léčby jsou režim, působení léčebného společenství, terapie skupinová, komunitní, pracovní i individuální, edukace i samotné prostředí, ve kterém se léčba odehrává (Dvořáček, 2003).

Léčba v terapeutických komunitách trvá 6-18 měsíců a bývá obvykle rozdělena do čtyř fází (Adameček, Richterová-Těmínová, Kalina, 2003, Kalina, 2008). V nulté (v délce 1-2

---

<sup>10</sup> Běžným doplňkem léčby závislostí je rovněž farmakoterapie pomocí medikamentů, ať už jde o antidepresiva (Soyka, 1997), prostředky tlumící bažení (Martinove, Martinove, 2015) nebo látky umožňující překonat somatický odvykací stav (Bayer, 2003).

<sup>11</sup> V tom je jeden ze zásadních rozdílů mezi Skálovým přístupem a přístupem hnutí AA, kteří kladou důraz na aktuální (doslova dnešní, heslem je „Abstinuj právě dnes“) střízlivost.

<sup>12</sup> Její součástí má být nejen stabilizace sekundárních projevů souvisejících se závislostí, vybudování náhledu, přebudování motivace (z původní motivace formované vnějším tlakem na motivaci vnitřní, pozitivně formulovanou), zvnitřnění abstinčních norem, struktury dne a týdne, případně řešení dalších potíží, např. sociálních problémů nebo souběžných psychických poruch, ať už vzniklých či nikoli v souvislosti s abúzem návykové látky. Střednědobá léčba by měla klienta motivovat rovněž k zahájení řešení důsledků drogové kariéry (např. dluhů, konfliktů se zákonem), vést ke změně původního prostředí, ke schopnosti identifikovat rizika relapsu a nalézt strategie vhodné k minimalizaci těchto rizik a v neposlední řadě i přiměřeně zlepšit sebehodnocení a prožívání (Dvořáček, 2003).

týdny) pobývá klient v zařízení, ale ještě není členem komunity. Tím se stává až vykonáním vstupního rituálu, kterým začíná první fáze léčby dlouhá cca 3 měsíce, ve které se klient učí novému způsobu života. Ve druhé fázi (trvající přibližně šest měsíců) již klient přebírá spoluzodpovědnost za chod komunity a ve třetí již funguje samostatně i mimo komunitu, například chod do práce či bydlí mimo komunitní prostory. V závěrečné fázi se rovněž připravuje na plnohodnotný návrat do normálního života (Adameček, Richterová-Těmínová, Kalina, 2003, Kalina, 2008). Léčebné prvky v komunitách jsou obdobné jako v léčebnách, menší počet klientů, rodinné prostředí a dlouhodobost léčby však způsobuje, že komunity slouží i jako nástroje sekundárního emočního vývoje a jsou tudíž vhodné nejen k léčbě závislostí, ale i resocializaci osob emočně nezralých, zneužívaných, s disociálními rysy či delikventní minulostí (Adameček, Richterová-Těmínová, Kalina, 2003, Kalina, 2008).

Absolventům léčebných programů či závislým osobám s určitou délkou abstinence pak slouží poslední článek v systému adiktologické péče, kterým je následná péče zaměřená na opětovné začlenění závislého zpět do společnosti (Kuda, 2003). Jejimi základními prvky jsou kromě psychoterapie a socioterapie i nácvik dovedností či prevence relapsu (Kuda, 2003). Zvláštními formami následné péče jsou potom chráněná bydlení či chráněné dílny nabízející služby i typy pobytů diferencované dle potřeb klientů a jejich uplatnitelnosti na trhu práce od samostatného bydlení po chráněné bydlení s nepřetržitou terapeutickou službou a od de facto nočních stacionářů pro závislé pracující v normálním zaměstnání po chráněné dílny poskytující honorované pracovní uplatnění (Dvořák, 2003).

### **3.2. Minnesotský model léčby závislostí**

V zahraničí (především v USA) je rozšířený tzv. Minnesotský model léčby závislostí. Jeho výchozím filozofickým hlediskem je duchovní program a léčebné postupy vytvořené hnutím AA (Owen, 2000). Základem léčby je aplikace různorodých terapeutických přístupů dle individuálních potřeb a vlastností klienta, jednak maximální akceptace jeho osobnosti. Všichni klienti nejprve absolvují individuální sezení jednotlivě s každým ze členů multidisciplinárního terapeutického týmu zahrnujícího lékaře, psychologa, sociálního pracovníka, zdravotní sestru, atd. Tým se následně odebere k poradě a společně vytvoří pro daného klienta nejvhodnější terapeutický plán (Owen, 2000).

Léčba samotná<sup>13</sup> je zahajována 5-7 dní trvajcími sezeními s terapeutem, jejímž cílem je kompletní posouzení klienta a jehož součástí je lékařské vyšetření, vyplnění dotazníků sloužících jako podklad pro popis současných symptomů a vytvoření anamnézy psychologické, drogové, sociální, rodinné, profesní, finanční a právní, respektive kriminální. Dotazníky obsahují i otázky na koníčky či volnočasové aktivity nebo spirituální prožívání klienta. Součástí vstupního sezení je i testování klienta pomocí množství testů a dotazníků, především MMPI- 2, Beckových škál, Shipleyho či Hartfordského dotazníku (Owen, 2000).

Osmdesát až devadesát procent léčby tvoří skupinové terapie, zbytek terapie individuální. Skupinu představuje léčebné společenství, uvnitř kterého vznikají menší, tematicky zaměřené skupiny (pracovní a pro otázky zaměstnání, odpočinková, meditační, životopisná) či skupiny pro klienty se specifickými potřebami fungující po vzoru meetingů AA.

Zpravidla jednou až třikrát týdně se klient schází se svým poradcem<sup>14</sup>, se kterým zpracovává zážitky ze skupin a pracuje na individuálních úkolech, například elaborátech, referátech, poznatkách z přečtených článků či úryvků z knih, a plní drobné úkoly, jejichž cílem je dosáhnout postupných změn v chování a prožívání závislého. Na každém sezení si klient s poradcem dohodnou cíle, kterých by chtěl klient do příštího setkání dosáhnout, a tyto se pak na dalším sezení vyhodnocují spolu se stanovením cílů dalších. Terapeut pak učí klienta zakomponovat získané poznatky do 12 krokové filosofie a aplikovat je v každodenním životě (Owen, 2000).

Terapeut má být klientem vnímán jako partner či rádce na cestě k uzdravení disponující patřičným vzděláním, jeho role je popisována jako role učitele či kouče. Direktivita terapeuta by měla být úměrná povaze klienta a fázi léčby, s výjimkou určování ústředních témat sezení a budování náhledu na závislost by se direktivní přístup uplatňovat neměl. Případná konfrontace je vnímána jako selhání terapeutického vztahu, jeho budování na autoritativním základě je vnímáno jako svazující<sup>15</sup>, protože neumožňuje klientovi být dostatečně upřímný, a nepraktické, neboť po propuštění z léčby by se klientova abstinence měla odvíjet od

---

<sup>13</sup> Preferována je rezidenční léčba v délce 22-28 dní, její možnou alternativou je 5-6 týdenní ambulantní léčba, kdy má klient možnost strávit týdně 3-4 noci v zařízení a zúčastnit se terapeutických sezení trvajících 3-4 hodiny (Owen, 2000).

<sup>14</sup> Kromě plánovaných setkání s poradcem jsou běžná i setkání neplánovaná, například pokud se objeví problémy v léčbě nebo pokud klient musí řešit nečekanou událost (např. právní či rodinnou) ve vnějším světě (Owen, 2000).

<sup>15</sup> Owen (2000) hovoří o tzv. chudém terapeutickém spojení.

svobodné vůle a dobrovolného rozhodnutí nepít, nikoli od konformity s autoritou, která v té době již nebude přítomna (Owen, 2000)<sup>16</sup>.

Základními typy sezení klienta a jeho poradce jsou sezení úvodní, sezení, jejichž účelem je stanovení cílů, sezení mající zrekapitulovat dosažený pokrok, sezení iniciované klientem a sezení kvůli naplánování následné péče. Výsledkem úvodního sezení by mělo být kompletní posouzení klienta, kdy poradce nejprve nastíní cíle a obecnou strukturu léčby a následně spolu s klientem zrekapituluje všechny potřebné informace o něm samotném, výsledkem sezení ostatních plnění úkolů daných jejich tematickým zaměřením (Owen, 2000).

Převažujícími metodami práce v průběhu skupinové i individuální terapie jsou externalizace problémů a jejich zakomponování do filosofie 12 krokového programu. Páteří terapie je absolvování 12 Kroků duchovního programu AA, přičemž terapeut nechá nejprve na klientovi, jak dosáhnout požadovaných změn v rámci každého Kroku, následně jej pomocí techniky „Co by bylo, kdyby...“ přiměje k vytváření alternativ k současné situaci a poté přenechá na komunitě, aby poradila. Krize či selhání se řeší návratem na již absolvované Kroky, například odpor či nízkou motivaci návratem ke Kroku 1, krize v léčbě návratem ke Kroku 3. Samotné doléčování ve svépomocných skupinách je potom s ohledem na způsob, jakým je léčba koncipována, více jejím pokračováním než samostatnou formou následné péče (Owen, 2000).

Moore (2010) vidí velký terapeutický potenciál Minnesotského programu, respektive programu 12 Kroků, ze kterého Minnesotský model vychází, ve schopnosti integrovat čtyři základní dimenze uzdravení jedince-těla, mysli, emocí a ducha, jejichž uzdravení je pilířem tzv. „wellbriety“ (tedy vysoké kvality života a střízlivosti, well being a sobriety), a to v duchu požadavků stanovených C. G. Jungem. Kroky 1-3 uzdravují mysl a tělo, Kroky 4-6 tělo a ducha, Kroky 7-9 ducha a emoce a Kroky 10-12 emoce a mysl (Moore, 2010). Díky Krokům 1-3 přitom dochází zároveň k integraci do terapeutického společenství, Kroky 4-6 umožňují převzetí zodpovědnosti za změnu životního stylu, Krokům 7-9 obnovu vztahů a vazeb s rodinou a společností, absolvování Kroků 10-12 potom znamená přijetí nového životního stylu, který je založen na růstu, stálém posilování údravy a opětovném návratu do společnosti (Moore, 2010).

---

<sup>16</sup> Owen (2000) v této souvislosti popisuje fenomén, kdy jsou klienti po propuštění z léčby doslova odzbrojeni svobodou.

Minnesotský model však není jediným terapeutickým programem vycházejícím z principů obsažených v duchovním programu hnutí AA, mezi další patří například Twelve-Step Facilitation program (neboli TSF, program pro usnadnění 12 Kroků), jehož primárními cíli jsou přijetí závislosti a své porážky a následná dlouhodobá střízlivost díky 12 Krokům a 12 Tradicím (Nowinski, 2000), nebo terapeutické programy Nadace Hazelden, Nadace Betty Fordové, Sierra Tucson Centra, atd. (Nowinski, 2000).

### **3.3. Obecné charakteristiky psychoterapie a terapeutického vztahu při léčbě závislostí**

K uznávaným přístupům a směrům se v současnosti v českých zemích řadí hlubinná a dynamická, humanistická, kognitivně-behaviorální, rodinná a systemická psychoterapie, integrativní přístupy a hypnotické a relaxační postupy (Miovský a Bartošíková, 2003).

Psychoanalýza vnímá závislost jako důsledek fixace člověka na orální stadium, resp. ventilace destruktivních tendencí z id, behaviorální přístupy jako důsledek podmiňování a sociálního učení (Kalina, Mladá, 2015), kognitivně-behaviorální teorie jako důsledek naučených dysfunkčních jádrových přesvědčení, kognitivních schémat a strategií (Kalina, 2015) a integrované přístupy, které jsou kombinací psychodynamického a KBT přístupu (Kalina, Hajný, 2015), pak vidí v pozadí závislosti existenci nevědomých jádrových schémat (Kalina, 2013). Psychodynamické přístupy doporučují tzv. fokální terapii, tedy zaměření na stěžejní a aktuálně přístupné konflikty a problémy, behaviorální terapie přeučování<sup>17</sup>, terapie kognitivně-behaviorální změnu schémat a léčba dle integrovaného modelu obsahuje opět prvky psychodynamického i KBT přístupu (Kalina, 2013).

Kratochvíl (1997 in Miovský a Bartošíková, 2003) označuje za obecné cíle psychoterapie všech terapeutických přístupů jednak odstranění chorobných příznaků a jednak reedukaci, restrukturalizaci a integraci klientovy osobnosti. Prochaska a Norcross (1999 in Miovský a Bartošíková, 2003) za společné jádro a účinné faktory všech přístupů považují pozitivní očekávání, terapeutický vztah, Hawthornský efekt (pozitivní dopady samotného projeveného zájmu), emoční uvolnění, objasnění a interpretace, konfrontace s problémem, rituály,

---

<sup>17</sup> Mezi techniky přeučování patří nácvik asertivity, relaxace, sebeovládání, pozitivní a negativní zpevňování (Miller, 1976), ale i bodovací systém (Kalina, Mladá, 2015) či averzivní terapie (Skála, 1987, Skála, 1988).



posílení, desenzibilizace, nácvik dovedností<sup>18</sup>. Každý z terapeutických přístupů by měl zahrnovat teoretické ukotvení, zkušenostní část (výcvik) a supervizi (Miovský a Barošíková, 2003). Výsledkem terapie by měl být attachment, containment, zlepšení kvality komunikace s druhými, zapojení se (např. do společnosti), jednání ve smyslu převzetí odpovědnosti. Terapie může sloužit jako nástroj sekundárního emočního vývoje (Miovský, Bartošíková, Kalina, 2013).

Velmi důležitým prvkem v psychoterapii je potom terapeutický vztah. Terapeut by měl dostát nejen obecným požadavkům na kongruenci, autentičnost a empatii, ale měl by být schopen pracovat i s fenomény přenosu a protipřenosu, obsahovat prvky vztahu otec-dítě (autoritu) i matka-dítě (bezpodmínečnou akceptaci). Klientovi by měl terapeutický vztah sloužit jako univerzální model meziosobních vztahů (Miovský, Bartošíková, Kalina, 2003). Specifikem terapeutického vztahu se závislými jsou potom větší nároky na pozitivní přístup (vzhledem k osobnostním charakteristikám závislého), motivaci ke změně a na prvky výchovy, poradenství, řízení a vedení klienta (Miovský, Bartošíková, Kalina, 2003)<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Psychoterapie závislostí má pak určitá specifika, například modifikaci chování neslučitelného s abstinencí, učení se pozitivním sociálním hodnotám a dovednostem použitelných jako opora v práci, rodinném životě, atd., podpora činností napomáhajících sebepoznání, osobnímu růstu a rozvoji mezilidských vztahů a podporování aktivního, zvědavého postoje k životu pomocí modelování rolí a vyváření příležitostí k učení (Miovský, Bartošíková, 2003).

<sup>19</sup> Kalina (2003) vyjmenovává i rizikové faktory terapeutického vztahu, kterými mohou být na straně terapeuta předsudky, nedostatek terapeutického realismu, vyhasnutí, profesionální ješitost, emoční zapletenost, zaměňování pomoci s výchovou, nedostatek pozitivního přístupu k sobě samému, vnášení zmatku a konfliktů odjinud, vlastní nevyřešené postoje k drogám.

## 4. Duchovní program hnutí AA

### 4.1. Vliv Oxfordských skupin a C. G. Junga

Duchovní program hnutí AA vznikl modifikací křesťanského učení tzv. Oxfordských skupin působících v anglosaském světě v první polovině 20. století a usilujících o morální a duchovní obrodu společnosti formou návratu k myšlenkám a principům prvotní křesťanské obce v 1. století našeho letopočtu. Nosnými pilíři každodenní praxe Oxfordských skupin bylo tzv. 5 C<sup>20</sup>, nejvyšší ideje a morálními principy pak představovala tzv. Čtyři Absoluta-absolutní poctivost, absolutní čistota, absolutní obětavost, absolutní láska (Hartigan, 2000). Samotný F. Buchman pak učil, že je třeba náboženství nahradit vírou, organizací organismem a že přijetí víry znamená odevzdání se do péče Boha a rezignace na snahy nahrazovat jeho vůli vůlí svou (Boobbyer, 2013). Základními metodami práce Oxfordských skupin byla společná setkání, doprovázení ostatních na cestě k jejich vlastní změně a spirituální program spočívající sdílení (hříchů, zkušeností, tužeb, atd.), odevzdání vlastní minulosti, přítomnosti a budoucnosti vůli Boha, naslouchání jeho přání a respektování jich a náprava vztahů se všemi, kterým přímo či nepřímo ublížili (AA, 1984).

Nápad využít spirituality při léčbě závislostí se však zrodila již v roce 1931 a nepřišel s ní nikdo menší než C. G. Jung, který doporučil jednomu dle všech kritérií nevléčitelnému alkoholikovi, aby světil své uzdravení církevnímu společenství, neboť jediné, co jej může zachránit, je spirituální probuzení (AA, 1984).<sup>21</sup> Toho dosáhl v Oxfordských skupinách, podobně jako jiný alkoholik, který prodělal spirituální zážitek díky odevzdání se do péče Boha. Jeho vděčný otec pak uspořádal turné, jehož byl svědkem i Bill Wilson, rovněž alkoholik, kterého tyto události v roce 1935 přiměly k založení hnutí Anonymní Alkoholici (Hartigan, 2000)<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> 5 C v originále znamenají confidence, confession, conviction, conversion a continuance, tedy důvěru (schopnost udržet tajemství ostatních členů skupiny), zpověď (životní upřímnost k sobě i k ostatním), přesvědčení (serióznost při akceptaci vlastních hříchů a odhodlání osvobodit se od nich), konverzi (odevzdání se do vůle Boha) a trvalost či kontinualita (v nápomoci ostatním členům v provádění jejich vlastních změn a v odevzdání se Boží vůli).

<sup>21</sup> Spirituální probuzení či spirituální zážitek je termín převzatý literaturou Anonymních Alkoholiků (AA, 2016), v původním Jungově konceptu šlo o tzv. synchronicitu či smysluplnou koincidence, tedy vztah mezi jevy, vjemy a duševními obsahy, mezi kterými neexistuje příčinná souvislost (Antier, 2012), a který tudíž vytváří dojem zásahu vyšších sil.

<sup>22</sup> Druhým zakladatelem hnutí byl Dr. Robert Smith vystupující v literatuře AA jako Dr. Bob (AA, 1984).

Kromě anonymity a pravidelných setkání se stal základním nástrojem uzdravení se z alkoholismu duchovní program 12 Kroků (inspirovaný spirituálními principy Oxfordských skupin), který je podrobněji popsán níže.

## **4.2. 12 Kroků AA**

Kromě účasti na meetinzích je v AA hlavním nástrojem uzdravení absolvování programu 12 Kroků. Těmi závislý prochází ve spolupráci se sponzorem, jiným alkoholikem, který program již absolvoval a kteréhosi závislý sám vybere.

### **I) První krok**

*Připustili jsme si svou bezmocnost vůči alkoholu-naše životy se staly neovladatelnými.*

První Krok říká, že cesta k vítězství začíná v okamžiku, kdy si daný jedinec v plné míře připustí naprostou porážku a vlastní bezmoc (AA, 2000), přičemž přiznání bezmoci se nemusí vztahovat pouze k závislosti na alkoholu, ale i k bezvýchodnosti životní situace či k emočním problémům (Kathleen S., 2011). Upřímnost je cestou k vysvobození a bezpečí (Kathleen S., 1997).

Přiznání a přijetí bezmoci a poznání hloubky vlastního problému a utrpení bývá následováno obdobím zármutku a truchlení (které by nemělo být zaměňováno se sebelítostí), které je nezbytné k odplavení negativních emocí, závislost je ve své podstatě tlumením hluboce usazené a uzamčené bolesti (Kathleen S., 2011). Přijetí bezmoci, akceptace závislosti jako nemoci a integrace vlastní bolesti je podmíněna naprostou pokorou (nikoli ponížeností) a upřímností (AA, 2000).

### **II) Druhý krok**

*Dospěli jsme k víře, že jen Síla větší než naše vlastní nám může navrátit duševní zdraví.*

Součástí Prvního Kroku je rovněž přiznání, že daný jedinec nezná návod, jak svůj problém vyřešit, ani nedisponuje silami k jeho vyřešení, protože pokud by návod znal a silami disponoval, pravděpodobně by jich užil a jeho život by se nestal neovladatelným (Kathleen S., 2011, AA, 2000). Návodem a silou však disponuje někdo jiný a Druhý Krok říká, že je to síla větší než síla závislého, přičemž touto silou může být cokoli (AA, 2000, AA, 2016), nezřídka je touto silou nově objevená či znovunalezená síla vnitřní (Kathleen S., 1997).

Druhý Krok je obzvláště pro ty, kteří byli v minulosti zneužíváni, týráni nebo ty, kteří se již v minulosti pokoušeli svůj problém neúspěšně vyřešit s cizí pomocí. Pro takové je velmi obtížné plně uvěřit vyšší síle beze strachu z oklamání či zneužití. Proto je u Druhého Kroku kladen důraz na to, aby byl přijímán postupně (Kathleen S., 2011). Přijetí vyšší síly neznamená ohrožení vlastní nezávislosti, ale určení hranic mezi tím, co je člověk schopen svými silami ovlivnit a co nikoli, vymezení vlastních hranic a poznání své pravé identity je proto naopak nezbytné (Kathleen S., 1997).

### **III) Třetí krok**

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

Prvotním předpokladem k učinění Třetího Kroku je ochota, konkrétně ochota odevzdat nejen řešení svého problému, ale celý svůj život oné v Druhém Kroku nalezené vyšší síle (AA, 2000). Neboť nestačí pouze přestat pít, nelze chtít vést trvale střízlivý život a zároveň si ponechat způsoby a vzorce chování, které člověka k závislosti dovedly (AA, 2016).

Ústředními tématy Třetího Kroku jsou svoboda rozhodování, rezignace na snahu vše kontrolovat a podřídit své vlastní vůli a duchovní zakotvení (Kathleen S., 1997). Díky vymezení vlastních hranic a poznání své pravé identity v předchozím Kroku by měl být člověk schopen rozlišit, která rozhodnutí činí z vlastní vůle a která ze zjištěnosti, snahy se zalíbit či naučenému zvyku nést odpovědnost za ostatní. Od tohoto rozlišení by se mělo odvíjet rozhodování, zda se člověk chce doopravdy rozhodnout, a pokud ano, tak i převzetí absolutní odpovědnosti za toto rozhodnutí (Kathleen S., 2011). Se svobodou rozhodování souvisí i poznání skutečnosti, že se řada věcí odehrává nezávisle na lidské vůli, takže je člověk sice nemůže ovlivnit, ale také za ně nemusí nést odpovědnost<sup>23</sup>. A duchovní zakotvení znamená nalezení takového psychického stavu, ve kterém se člověk cítí šťastný a v bezpečí (AA, 2000, Kathleen S., 2011).

### **IV) Čtvrtý krok**

*Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sebe samých.*

Filosofie AA vychází z předpokladu, že osobnostní disharmonie a následně zkreslené vnímání životní reality jsou důsledkem deformace základních pudů a přirozených lidských

---

<sup>23</sup> Výstižně vyjadřuje tento postoj k životu modlitba hnutí: „Bože, dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost jedno od druhého rozpoznat.“ (AA, 2000).

potřeb (AA, 2016). K poznání těchto deformací je nezbytná osobní inventura a Modrá kniha hnutí AA (2016) dává jednoduchý a srozumitelný návod, jak ji uskutečnit.

Závislý by měl na papír sepsat seznam lidí, institucí či principů, vůči kterým cítí zlost. Do další kolonky by měl napsat příčinu zlosti a do poslední kolonky, co položky v prvním sloupci u dotyčného ohrožují, zda sebeúcty, finanční zájmy, společenské ambice nebo osobní vztahy spolu s emocí, kterou toto ohrožení vyvolává. Dále by měl závislý akceptovat nevhodné chování ostatních jako charakterovou vadu, kterou pravděpodobně neodstraní, a svou zlost odevzdat své vyšší moci, neboť hněv je i pro normálního člověka emoční jed, pro alkoholika pak luxus, který si nemůže dovolit (AA, 2016).

Následně by měl alkoholik odhlédnout od první kolonky a posoudit vlastní podíl na situaci spolu se zhodnocením, která emoce stála či jaký důvod byl v pozadí jeho reakcí. Nejčastěji se pravděpodobně jednalo o strach způsobený nějakou vnitřní obavou či důsledek špatných zkušeností z minulosti. S pomocí vyšší moci a sponzora, jehož úloha je zde zásadní, je potom možné začít pracovat na uzdravení (AA, 2000, Kathleen S., 2011). Cílem Čtvrtého Kroku je sebebřijetí (Kathleen S., 2011).

#### **V) Pátý krok**

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

Prvním krokem k odstranění charakterových nedostatků je jejich přiznání, a to nejen sobě a své vyšší moci, ale i jiné lidské bytosti, nejčastěji svému sponzorovi. Zpověď má totiž nejen očištnou funkci, ale zrcadlení vlastních strachů a obav pomáhá jejich externalizaci a snadnějšímu zpracování, navíc sponzor může pomoci se zpracováním vnitřních konfliktů, které dotyčného samotného paralyzují (AA, 2000, Kathleen S., 2011).

Konečným výsledkem Pátého Kroku by mělo být odstranění vnitřní izolace, ve které alkoholici žijí, a to skrze odbourání strachu z potrestání a zavržení a popírání sebe sama (Kathleen S., 1997).

#### **VI) Krok šestý**

*Připravili jsme se plně na to, aby Bůh tyto naše charakterové vady odstranil.*

Předpokladem k absolvování Kroku Šestého je ochota vzdát se svých charakterových vad. Rozhodnutí učinit tento Krok je obzvláště obtížné pro ty, kteří byli zvyklí setrvávat v pohodlné bídě, nefunkčních vztazích nebo ty, kterým charakterové vady přinášely zdánlivé zjednodušení života či únik před odpovědností (Kathleen S., 1997). I u tohoto Kroku platí,

že některé změny lze provádět ihned, některé postupně a práce na některých je téměř celoživotní (AA, 2000).

### **VII) Krok sedmý**

*Pokorně jsme požádali Boha, aby naše charakterové vady odstranil.*

Ústředním tématem Sedmého Kroku je pokora (AA, 2000, Kathleen S., 2011), která se projevuje nejen přiznáním omezenosti vlastních sil odstranit charakterové vady závislého, ale také realistickým zhodnocením situace (Kathleen S., 1997). Alkoholik si plně uvědomuje podstatu svých problémů, prostředky i cesty nápravy a pravou povahu vytčených cílů včetně jejich dosažitelnosti.

Na konci Sedmého Kroku by měl alkoholik pocítit úlevu a osvobození (Kathleen S., 1997).

### **VIII) Krok osmý**

*Sepsali jsme seznam všech lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.*

Díky inventuře v Kroku Čtvrtém a práci s charakterovými vadami se sponzorem v Krocích následujících by měl být v této fázi alkoholik schopen díky znalosti svých chyb vědět, kdy a čím mohl v minulosti druhým ublížit (AA, 2000). Neboť logickým důsledkem akceptace sebe sama a uznání vlastních nároků na lásku a přijetí je současná akceptace druhých a respektování nároků jejich (Kathleen S., 1997).

Kathleen S. (1997) doporučuje vytvoření několika soustředných kruhů, kdy středem všech je závislý a kruhy představují vztažné osoby z okolí závislého, jejichž vzdálenost od něho jako od středu je odstupňována dle míry závazků a odpovědnosti, které k sobě navzájem mají. První kruh představují osoby poskytující či dostávající základní péči, druhý rodina, třetí vzdálení příbuzní a čtvrtý autority. Každý bod na kružnicích může vytvořit se středem vzájemný vztah představovaný oprávněnými nároky, závazky a očekáváními (jiné budou u pečujících osob a jiné u autorit, je to důležité kvůli vyjasnění emočních a vztahových zmatků, se kterými se závislá osoba nezdědka potýká). Na základě toho si lze udělat představu o tom, jak by měl takový vztah ideálně vypadat a identifikovat deficity, které se v něm vyskytují (Kathleen S., 1997). Důležité je zaměřovat se na své chyby a na své možnosti tyto deficity napravit (AA, 2000).

### **IX) Krok devátý**

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

Nápravou nesmí být odplata, ztráta sebeúcty či návrat k původním patologickým vztahovým vzorcům, náprava ani nesmí sloužit jako zástěrka pro manipulaci s druhými (Kathleen S., 1997). První nápravou, a to tou nejdůležitější, bylo samotné skoncování se závislostí, od kterého se odvíjí naprosto přirozená potřeba alkoholika nahradit škody spáchané závislostí svým nejbližším (AA, 2000). Pocity úlevy, štěstí či vysvobození by však neměly způsobit usnutí na vavřínech, odstraňování charakterových nedostatků je záležitostí celoživotní (AA, 2000).

Při provádění náprav by měla být respektovány tři zásadní principy-nápravy by měly odrážet ty nejnvtřnější hodnoty, se kterými se člověk identifikoval, neměl by překročit zdravé hranice, které si sám stanovil, a především by měl ctít a respektovat hranice a hodnoty druhých (Kathleen S., 1997). Seznam lidí by měl být sepsán se sponzorem a všechny nápravy by s ním měly být konzultovány (Kathleen S., 2011). Osoby na seznamu je vhodné si rozdělit do skupin na ty, kteří se závislým stále žijí, na ty, kteří již odešli, na zaměstnavatele a další více či méně důležité neosobní autority, a na osoby, vůči kterým závislý i nadále cítí zášť, přičemž nápravy vůči poslední skupině jsou nejvíce žádoucí a pravou demonstrací vlastního uzdravení (Kathleen S., 1997). Osoby by dále měly být rozděleny na ty, se kterými je možné udělat nápravu ihned a bez problémů, u kterých by se mohly při provádění nápravy vyskytnout komplikace, a na skupinu lidí, u kterých je lepší odložit nápravu na později (AA, 2000). Nápravou nemusí být jen usmíření, ale i splacení dluhů nebo jen samotné přiznání vlastního provinění vůči osobám, se kterými nápravu provést nelze (Kathleen S., 1997, AA, 2000).

## **X) Krok desátý**

*Pokračovali jsme v osobní inventuře, a když jsme se zmýlili, hned jsme si to přiznali.*

Desátý Krok patří spolu s posledními dvěma k tzv. „udržovacím“ (Kathleen S., 1997, 119), které podporují propojování technik a napomáhají ochránit uzdravení před samolibostí a zapomnětlivostí a zůstat trvale v duševním pořádku. Kroky 1-9 představovaly vypořádání se s dosavadním životem, Krok Desátý je prvním krokem do života nového (AA, 2000). Klade důraz na neustálé uvědomování si sebe sama a žádá, aby si dotyčný jedinec přál na základě tohoto uvědomění jednat. Krok 10 připomíná, že uzdravování je životní cestou, nikoliv jednorázovou životní událostí (Kathleen S., 1997).

Základem Desátého Kroku by měla být schopnost konstruktivní sebereflexe, která by však neměla být zaměňována se zničující kritikou, jejímž jediným účelem bývá často ospravedlňování zneužití a přenášení vlastních provinění na druhé a se kterou mohou mít

mnozí závislí bolestnou zkušenost (Kathleen S., 1997). Kathleen S. (1997) navrhuje rovněž oblasti, na které by se zpytování vlastních činů a jejich reflexe měla zaměřit-komunikace s druhými či stažení se do ústraní, posedlost (osobou, drogou) versus vystříhání se této obsese, vnímání sebe sama jako oběti, manipulované a slabší versus schopnost uhájit své hranice, usmiřování s druhými versus touha ublížit, zmatenost a ztráta kontaktu s vyšší mocí versus důvěra ve vyšší moc.

## **XI) Krok jedenáctý**

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

Program uzdravení AA je programem duchovním, ke kterému oba klíčové prvky Jedenáctého Kroku, tedy modlitba a meditace, nezbytně patří. Závislý našel v předchozích Krocích svou vyšší moc a své duchovní zakotvení, nyní je potřeba vytvořit spojení mezi nalezeným sebeuvědoměním a vnitřními zdroji duchovní síly (Kathleen S., 1997).

Provádění modlitby může být u závislých komplikováno bolestnými asociacemi z minulosti, kdy byly modlitby nástrojem vlastního pokoření, kdy „žebrali“ (Kathleen S., 1997, 133) u Boha o pomoc, o odvrácení neštěstí, kdy uzavírali s Bohem dohody a odevzdávali mu všechno, a přesto nebyli vyslyšeni. Pocit, že nejsou dost dobří a hodni přijetí, a bolest z minulých a strach z budoucích odmítnutí jsou logickým důsledkem (Kathleen S., 1997). První fází práce na 11 Kroku by tedy měla být inventura, zpracování těchto rozporů, vnitřního odporu, které by mělo přinést změněnou představu o Bohu. Vděk za přínosy minulých Kroků a změny, které v životě závislého přineslo uzdravování, by k tomu měly postačit. Modlitbou totiž nemusí být jen náboženský rituál, ale jen pouhý projev vděčnosti za cokoli dobré či jakýkoli dobrý skutek učiněný druhým (Kathleen S., 1997)<sup>24</sup>.

Meditací se pak je pak míněno navozování „nehybného klidu“ (Kathleen S., 1997, 137), vyprázdnění mysli, soustředění pozornosti na přítomný okamžik. Zatímco modlitba je

---

<sup>24</sup> Kniha 12 Kroků a 12 Tradic (AA, 2000) doporučuje pro začátek modlitbu sv. Františka z Assisi, která nejlépe vyjadřuje základní postoje a hodnoty členů hnutí: „Pane, učiň mne řečištěm svého pokoje, abych mohl vnést lásku tam, kde je nenávisť, odpuštění, kde je křivda, soulad, kde je neshoda, pravdu, kde je omyl, víru, kde jsou pochybnosti, naděje, kde je zoufalství, světlo, kde vládne temnota, a abych mohl tam, kde je smutek, vnést radost. Pane, dej mi, abych se snažil přinášet více útěchy a méně ji vyžadoval, abych se snažil spíše porozumět než vyžadovat porozumění a více miloval, než vyžadoval lásku. Neboť nezištný nalézá, odpouštějícímu je odpuštěno a umírající je vzkříšen k Životu věčnému. Amen.“ (AA, 2000).



komunikací směřovanou od závislého k Bohu, by mělo umožnit komunikaci opačnou, tedy poznávání a přijímání Boží vůle (Kathleen S., 1997, AA, 2000).

## **XII) Krok dvanáctý**

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

Dvanáctý krok je integrací všech Kroků předešlých a jejich uplatňováním v každodenním životě. Absolvováním duchovního programu by měl alkoholik dosáhnout stavu tzv. vnitřní střízlivosti (AA, 2000). Pokud však má být uzdravení trvalé, je třeba na něm neustále pracovat, přijaté duchovní principy a zásady by se měly stát imanentní součástí osobnosti závislého (AA, 2000). Pro udržení duchovní vyrovnanosti doporučuje Kathleen S. (1997) dodržovat několik zásad-žít pouze dneškem, nic neodkládat (a tudíž zahazovat příležitost), která se již nemusí naskytnout, dělat jen tolik, nakolik stačí síly závislého, velké věci dělat po částech a mít na paměti, že nic netrvá věčně a že vždy je možné začít znovu.

Samotné předávání poselství a služba společenství AA či trpícím alkoholikům je pak logickým důsledkem spirituálního probuzení, kdy má uzdravený alkoholik potřebu předávat informaci o to, co sám prožil, bezplatně dávat to, co sám bezplatně dostal, kdy chápe, že nejdražší dary jsou skutečně zadarmo a kdy je největší odměnou samotné dávání, kterým rozmnožuje vlastní bohatství (AA, 2000).

## 5. Shrnutí dosavadních výzkumů

Kromě již zmíněného výzkumu potvrzujícího úspěšnost léčby založené na programu 12 Kroků napříč kategoriemi závislých, typy abúzu i komorbiditami (Nešpor, 2003b), zveřejnila americká NIAAA (Tonigan, Toscova, Miller, 1996) metaanalýzu 74 studií věnovaných efektivitě léčby v AA. Větší efektivitu léčby bylo možné určit u ambulantně léčených pacientů, pozitivnější psychosociální dopady pak potvrzovaly studie s lépe propracovaným designem. Závěrem však bylo zjištění, že vnímané zkušenosti s léčbou a jejími přínosy jsou natolik heterogenní, že dosavadní výzkumy poskytují jen málo informací k tomu, aby bylo možné si udělat představu o obecném profilu léčby v AA a jejích výstupech (Tonigan, Toscova, Miller, 1996).

NIAAA je rovněž autorkou studie z roku 1990 zaměřené na to, kde lidé hledají oporu a radu v těžkých životních situacích, ať už souvisejících či nesouvisejících se závislostmi (Room, Greenfield, 1993). Její součástí bylo nejrozsáhlejší a nejkompaktnější šetření založené na výpovědích dotazovaných, které potvrdily nárůst oblíbenosti skupin fungujících na principu 12 Kroků při hledání opory a pomoci nejen při řešení problémů souvisejících se závislostmi (Room, Greenfield, 1993).

Dossett (2017) přiznává duchovnímu programu AA schopnost udržovat člověka každý den setrvale v duchovní kondici, Kurtz (2017) označuje terapeutické skupiny AA za centra tzv. sekulární spirituality, Wilcox a Tonigan (2016) shledává za snížením spotřeby alkoholu u osob docházejících do AA výraznou redukci depresivních symptomů.

Kaskutas, Subbaraman, Witbrodt a Zetser (2009) potom vysoce hodnotí výsledky intervenčního programu MAAEZ (Učňů AA jednoduššími), jehož cílem bylo zpřístupnit závislým, potažmo veřejnosti, ve zjednodušené podobě program 12 Kroků a který vedl ke zvýšení skóre abstinence bez ohledu vztah k víře, existenci duálních diagnóz, atd., a který potvrdil přímou úměru v nárůstu abstinence skóre a míře, v jaké byli zkoumané osoby vystaveny působení programu AA.

V českém prostředí se věnuje nemalá pozornost rodinným faktorům vzniku závislostí. Čablová a Miovský (2013) uvádějí kromě zjištění, že adolescence je sama o sobě rizikovým faktorem vzniku závislostí, že výchovný styl rodičů, otevřenost komunikace, kvalita emoční vazby, kontrola a způsob dodržování pravidel v rodině či míra konzumace alkoholu na straně rodičů jsou nejvíce rizikovými i protektivními faktory zároveň. Nešpor (2016) pak potvrzuje rizikovost období dospívání a přidává další z adiktologického pohledu preventivní činitele-

rozumná omezení, způsob zvládání problémů, prostředí mimo rodinu, nicméně na první místo v preventivní účinnosti klade laskavost.

Vzájemnou souvislost alkoholismu a poruch příjmu potravy dokazují například Semerenko a Maidanovych (2015).

Walt a Halová (2015) se zabývali stylem vztahové vazby u závislých a zjistili, že ze čtyř různých typů vazby členěných dle pozitivního či negativního vnímání sebe sama a ostatních<sup>25</sup> u osob závislých na psychoaktivních látkách převažuje nejistá vztahová vazba s dominancí bojácného a odmítavého typu, tedy že existuje celkově negativní vztah závislých ke svému okolí, zatímco ve vnímání sebe samých se u závislých vyskytují pozitivní i negativní model sebepojetí.

Terapeutický přínos narativního přístupu dokládají Chrz a Čermák (2015) jeho potenciálem integrovat kognitivní i emoční aspekty událostí nebo Skorunka (2016) jeho schopností vytvářet logické souvislosti tam, kde paradigmatické přístupy nabízejí pouze soubory faktů bez zřetelné vzájemné vazby.

O střetávání vlivu kolektivu a vztažných společenských norem u mladých dospělých ve vztahu k návykovému chování píše například Brutovská, Orosová a Kalina (2016), o potenciálu respektovaných vztažných autorit působit na snižování spotřeby návykových látek u dospívajících, kdy jejich sebehodnocení funguje jako moderující proměnná zase Berinšterová, Orosová a Miovský (2016).

Procházka (2011), resp. Řehan, Procházka a Donevská (2014) dávají do souvislosti disociaci, alexithymii, self-koncept, závislost na alkoholu a negativní strategie zvládání stresu, Procházka (2014) pak vztahovou vazbu, alexithymii, osobnostní styl, strategii zvládání stresu a závislost na návykových látkách.

Důvěra je ústředním faktorem majícím vliv na kvalitu terapeutického vztahu. Za dva základní zdroje důvěry považují Kolařík a Rödlová (2015) vrozené dispozice spolu se zkušenostmi získanými v raném dětství a zkušenosti získané v procesu sociálního učení.

Závěrem nelze nezmínit dva výzkumy odhalující vztah spirituality a zdraví. Hacklová a Kebza (2014) potvrzují salutoprotektivní účinky spirituality a religiozity v následujících oblastech-zdravější životní styl (díky religiósnním normám upravujícím chování), sociální

---

<sup>25</sup> Bezpečný typ vazby se vyskytuje u osob s pozitivní reprezentací sebe sama i ostatních, nedůvěřující typ u lidí s negativním modelem sebepojetí a pozitivním vnímáním druhých, odmítající typ vazby u lidí s pozitivním sebepojetím a negativním vnímáním ostatních a bojácný typ vazby u těch, kteří vnímají negativně sebe i druhé (Walt, Halová, 2015).

opora, psychobiologie (například zlepšení imunity), psychobehaviorální oblast (pozitivní vliv na charakter) nebo oblast genetická. Pozitivní vliv spirituality se potvrdil i při čelení nárazovému stresu, dlouhodobému stresovému opotřebení či působení kombinace obojího (Hacklová, Kebza, 2014). Jirásek (2015) pak za salutoprotektivní faktory spirituality a religiozity považuje autentický modus existence (vnímání vlastních potřeb a eliminace vnějších vlivů, např. reklamy), lepší vztah k druhým lidem, přírodě, kladení otázek po smyslu života, přesah a transcendenci.

## **Praktická část**

## 6. Plán výzkumu

### 6.1. Výzkumný problém

Z výše uvedených teoretických poznatků lze učinit několik obecnějších závěrů-zatímco v zahraničí je metoda 12 Kroků AA ústředním terapeutickým nástrojem nejen ve svépomocných skupinách, ale i ve velké většině programů odborné péče, a to na všech úrovních, od programů krizové intervence přes rezidenční či ambulantní léčbu po téměř všechny formy doléčování, a odborné adiktologické přístupy (pokud nejsou samy variací na program 12 Kroků) považují filosofii 12 Kroků nejen za inspiraci, ale i za výchozí paradigma, v České republice je tento přístup aplikován pouze ve svépomocných skupinách, které slouží jako podpůrný prostředek doléčovacího procesu.

Terénní programy a ambulantní péče slouží ke stabilizaci závislých, k tlumení škodlivých následků způsobených užíváním drog a plní i funkci sociálně preventivní a monitorovací. Rezidenční léčba v podobě pobytů v léčebnách pak má formou sociálního učení (za pomoci bodovacího systému či averzivní terapie) změnit maladaptivní vzorce chování závislých, doslova má dojít nejprve k přijetí alternativních sociálních norem v důsledku vnějšího tlaku, posléze k jejich internalizaci (Dvořáček, 2003). Terapeutické komunity jsou pak místem sekundárního emočního vývoje a díky dlouhodobosti pobytů a menším kolektivům i prostředím, kde lze účinněji působit nejen na změnu chování, ale i změnu osobnostní struktury, nicméně i zde je určujícím terapeutickým faktorem práce profesionálního terapeutického týmu. A doléčovací programy potom nabízejí nepřeborné množství sociálních služeb s jediným požadavkem, kterým je abstinence.

Psychoterapie závislostí se v zásadě příliš neliší od terapie jiných poruch, určitými specifiky zde mohou být větší požadavky na akceptaci klienta, vlastní (ne)vyřešený postoj k drogám, nižší motivace klientů a větší nároky na jejich vedení, výchovu a řízení. Převažující přístupy v léčbě závislostí pak uplatňují v terapeutickém vztahu převážně direktivní přístup.

Programy založené na principu 12 Kroků pak představují strukturovaný, kontinuální přístup bez ohledu na fázi abúzu a typ závislosti, motivace klienta je podmínkou, terapeutický vztah je převážně a sponzorský naprosto nedirektivní, pomoc ze strany institucí minimální, například rezidenční léčba trvá maximálně 28 dní (Owen, 2000), a proces léčby závislostí (ale i jiných psychických obtíží) v sobě zahrnuje kompletní a celkové uzdravení osobnosti, přičemž k veškerému poznání dochází klient sám a internalizace norem vyvěrá z vnitřních potřeb, nikoli z vnějšího tlaku.

Zjistit, zda lze tyto rozdíly v přístupu zdůvodnit pouze geograficky a jak vlastně proces uzdravení podle 12 krokového programu probíhá, bude cílem tohoto výzkumu.

## 6.2. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Jelikož je nejen v hnutí AA a ve svépomocných skupinách fungujících na principu 12 krokového programu, ale i v mnoha terapeutických programech v zahraničí (např. v Minnesotském modelu léčby či v programu TSF) páteří uzdravování právě duchovní program 12 Kroků, cílem výzkumu bude jeho co možná nejvýstižnější deskripce včetně zachycení jeho hlavních principů a přínosů, a to jak programu samotného, tak jednotlivých Kroků. To sice proběhlo již v teoretické části práce, ovšem pouze jako představení poznatků a názorů zachycených zahraničními autory v literatuře. Důležité je rovněž zjistit, jak praktický přínos programu 12 Kroků vnímají čeští závislí. Proto první výzkumnou otázkou bude-*Jaké jsou jednotlivé prvky a fáze údravy, respektive dílčí i celkové změny, k nimž v životě závislých dochází?*

Jak bylo uvedeno v teoretické části, dle Kaliny (2003) je terapeutický vztah důležitým, ne-li nejdůležitějším faktorem uzdravení klienta a úspěšnosti terapie. V AA je obdobou takového terapeutického vztahu vztah sponzorovaného a sponzora, kdy sponzor má úkol o to těžší, že je pouze laikem bez příslušného odborného vzdělání, navíc terapie závislých vykazuje určitá specifika v podobě větších nároků na motivování klienta ke změně, výchovné působení, akceptaci klienta, obtíže způsobené případnými relapsy, atd. (Kalina, 2003), to vše za situace, kdy je tento vztah naprosto nedirektivní a kdy sponzor nevystupuje v roli autority obdařené odbornou erudicí, ale v roli jiného závislého. Sponzoři navíc tuto funkci vykonávají jako dobrovolnou službu, tedy zadarmo a ve svém volném čase, problematika vyhoření je zde tedy více než aktuální. Další výzkumnou otázkou tedy bude-*Jaké jsou základní prvky a principy fungování vztahu mezi sponzorovaným a sponzorem v AA?*

Millerová (2005) upozorňuje na překážku v uzdravování pomocí duchovního programu AA, kterou může představovat spiritualita hnutí a časté zmínky o Bohu. Od toho se odvíjí poslední výzkumná otázka-*Jak čeští závislí pojímají spirituální prvek programu?*

**Výzkumné otázky:** 1. Jaké jsou jednotlivé prvky a fáze údravy, respektive dílčí i celkové změny, k nimž v životě závislých dochází?

2. Jaké jsou základní prvky a principy fungování vztahu mezi sponzorovaným a sponzorem v AA?

3. Jak čeští závislí pojmají spiritualitu programu?



## **7. Popis zvoleného metodologického rámce**

Pro potřeby výzkumu prováděného v rámci této práce se jeví jako nejvhodnější kvalitativní výzkum. Dle Miovského (2006) je výhodou kvalitativního přístupu jeho schopnost postihnout jedinečnost a neopakovatelnost fenoménů, procesualnost a dynamiku jevů, a především schopnost zachytit a reflektovat vzájemnou interakci výzkumníka a zkoumaného děje a jejich vzájemné ovlivňování. Navíc předmět výzkumu, tedy popis a interpretace principů duchovního programu a zkoumané fenomény, jakými jsou změny v prožívání a osobnosti závislého v průběhu sponzorského vztahu nebo jednotlivé individuální změny, ke kterým dochází během procesu uzdravování, lze jen stěží kvantifikovat či vyjádřit pomocí čísel.

Především ale tvorba hypotéz u kvantitativního výzkumu předpokládá existenci obstojného teoretického základu, z něhož lze učinit výzkumem později potvrzené či zamítnuté závěry, což lze u tohoto tématu v českých podmínkách-vzhledem k jeho dosavadní nedostatečnému teoretickému zpracování-jen stěží.

### **7.1. Typ výzkumu**

Jako typ výzkumu, který by nejlépe vystihoval zkoumaný fenomén, byla zvolena případová studie. Tento typ výzkumu se zaměřuje na případ, či spíše fenomén, který se pohybuje v určité vymezené hranici a v určitém daném kontextu (Miles a Huerman, 1994, in Miovský, 2006).

A předmětem tohoto výzkumu je fenomén, konkrétně proces uzdravení ze závislosti na alkoholu probíhající díky absolvování programu 12 Kroků, respektive principy fungování vztahu sponzora a jeho sponzorovaného v průběhu tohoto procesu. Výzkum se zaměří nejen na hlavní prvky sponzorského vztahu či změny, ke kterým dochází u závislého, ale také se pokusí ověřit, zda jsou přínosy a výsledky duchovního programu AA prezentované samotnými závislými natolik heterogenní, jak tvrdí například americká NIAAA.

### **7.2. Metody získávání dat**

Při provádění výzkumu byly použity tři metody získávání dat. Probandi nejprve nakreslili svou čáru života, která byla posléze pro potřeby práce analyzována. Následně na základě

této čáry života zrekonstruovali svůj životní příběh v průběhu narativního rozhovoru, a nakonec v polostrukturovaném interview popsali, jaké přínosy a změny v životě znamenal pro ně samotné každý z dvanácti Kroků programu a jaké hlavní sdělení či poselství se během následného sponzorování snažili v rámci každého z těchto Kroků předat svým sponzorovaným.

### 7.2.1. Analýza čáry života

Analýzu čáry života považují Blatný a Vlčková (2005) za projektivní techniku s diagnostickým potenciálem. V tomto výzkumu byla původně použita jako technika doplňková, která měla umožnit probandům pojmout svůj životní příběh jako souvislý celek, lépe se orientovat v životních událostech, dát si je do určitého časového a vývojového kontextu, a především okamžik kreslení čáry života měl sloužit k určitému uklidnění a soustředění se na narativní rozhovor či rekonstrukci životního příběhu.

Chrastka a Čermák (2005) seřadili na základě analýzy čáry života životní příběhy do několika žánrů seskupených do tří kategorií-*agon*, značící rovinu jednání, aktivního zaměření volního úsilí, *pathos*, popisující složku emocí a prožívání a *anagorisis*, kterou je líčen okamžik poznání, přivedení nevědomého do vědomí. Do první kategorie řadí autoři tři žánry (plánovaný zisk s očekávaným rizikem, pomalý vzestup, moratorium), do druhé žánry dva (životní krize-malé ztráty a rychlé zotavení a životní krize-pády a vzlety), do poslední kategorie potom spadá žánr jeden (metanoia neboli proměna).

Blatný a Vlčková (2005) identifikují čáry života dle následujících formálních znaků-tvaru, členitosti, počtu vyznačených událostí, celkového grafického pojetí kresby, poměru rozložení událostí a prospektivní linie křivky, přičemž v poslední kategorii je hodnocena četnost znaku, vyznačení plánovaných událostí a poměr retrospektivní a prospektivní části linie. Na základě hodnocení tvaru pak autoři rozlišují 5 prototypů čáry života, 2 prototypy na základě hodnocení jejího celkového grafického pojetí a 2 druhy na základě hodnocení její členitosti.

V tomto výzkumu budou probandy nakreslené čáry života kategorizovány dle výše uvedené typologie a získané charakteristiky probandů budou porovnány s poznatky získanými o účastnících výzkumu pomocí ostatních metod.

### **7.2.2. Narativní rozhovor**

Rekonstrukce životních příběhů probandů byla provedena pomocí narativního rozhovoru. Hlavním důvodem, proč byla vybrána tato metoda, byla snaha ponechat maximální volnost probandům při líčení jejich životních událostí a důraz na co největší autenticitu výpovědí. Samotný vztah sponzora a sponzorovaného a proces uzdravení pomocí 12 krokového programu, tedy téma výzkumu, jsou natolik individuálně odlišné a subjektivně vnímané, že jakákoliv univerzální struktura či apriorní tematické zaměření by mohlo mít negativní vliv na kvalitu získávaných poznatků.

### **7.2.3. Polostrukturované interview**

Poslední metodou získávání dat byl polostrukturovaný rozhovor rozdělený do dvou tematických částí. V první fázi rozhovoru byli probandi dotazováni na jednotlivé přínosy každého z 12 Kroků programu a související změny, které se v důsledku absolvování každého Kroku odehrály v jejich životě. Ve druhé potom hovořili o tom, jaké poselství se v rámci každého z 12 Kroků programu snaží předat svým sponzorovaným. Strukturu rozhovoru tvořilo v obou fázích rozhovoru zmíněných 12 Kroků, nicméně probandům byla dána maximální možná volnost v tom, o čem chtějí hovořit.

## **7.3. Průběh šetření**

Šetření se vzhledem k faktu, že probandi pocházejí z různých měst po celé republice, konalo jednak v brněnských prostorách, které si organizace pronajímá pro potřeby svých setkání, jednak v restauračních zařízeních v Brně a Pardubicích.

### **7.3.1. Předvýzkum**

Předvýzkum formou účasti na skupinových setkáních AA a rozhovorů s jejich účastníky. S vhodnými adepty na účast ve výzkumu rovněž probíhala e-mailová a telefonická komunikace a v některých případech došlo i k osobnímu setkání majícím vyjasnit některé zásadní otázky. Miovský (2001) uvádí jako jeden z cílů předvýzkumu předběžnou identifikaci relevantních výzkumných oblastí a případnou korekci chybně nastavených otázek pro interview.

V tomto směru předvýzkum svůj účel splnil, neboť došlo ke korekci jedné z výzkumných otázek (otázka, zda je spiritualita překážkou, byla nahrazena otázkou, jak spirituální prvek programu vnímají čeští závislí), neboť bylo zřetelné, že se zmínkami o Bohu ani jinými odkazy na spirituální části programu nikdo z nich problém nemá. Navíc byl identifikován další ze salutoprotektivních faktorů léčby v AA, kterým je každodenní aplikace různých hesel pomáhajících získat náhled na závislost a odolávat bažení (např. „Jedna sklenička je mnoho, tisíc málo“ ve vztahu ke kontrolovanému pití, „Člověka obvykle nepřejede poslední vagón, ale lokomotiva“ při řešení důvodů abúzu k vysvětlení faktu, že závislost je důsledek, nikoli příčina, nebo „Pomoc si musíš sám, ale sám to nedokážeš“ ve vztahu k nutnosti mít nejen touhu přestat pít, ale vůli obdržet pomoc od ostatních).

### **7.3.2. Výzkum**

Výzkum samotný pak probíhal především v brněnských prostorách organizace AA, které si hnutí pronajímá pro svá setkání, dvě schůzky se nicméně uskutečnily i v brněnské čajovně a pardubické restauraci.

Probandi nejprve nakreslili svou čáru života, následně podle ní popsali své životní příběhy, přičemž veškeré otázky byly v této fázi pouze doplňující a upřesňující. Poté, co byly jejich životní příběhy autorem převyprávěny kvůli zajištění maximální možné autenticity a probandy odsouhlaseny, bylo s účastníky výzkumu provedeno polostrukturované interview. Probandi nebyli ve svých výpovědích omezováni či usměrňováni, ke každému tématu vždy řekli vše, co říci chtěli, jednotlivé otázky sloužily spíše jako tematická kostra.

## **7. 4. Metoda zpracování a analýzy dat**

Rozhovor s účastníky výzkumu na téma životní příběh byl zapisován a následně přepsán do podoby narativní rekonstrukce, která byla dána probandům k posouzení autenticity. Podobně byl zaznamenán průběh polostrukturovaného interview, kdy byly odpovědi probandů na otázky zapsány a rovněž dány k posouzení autenticity. V průběhu přepisu životních příběhů i odpovědí, který byl proveden v ich formě a s použitím vlastních slov probandů, došlo k redukci prvního řádu, tedy odstranění všech částí textu nesouvisejících s výzkumem.

Narativní rekonstrukce i odpovědi na otázky byly podrobeny obsahové analýze zkoumající dle Plichtové (1996 in Miovský, 2006, 240) „implicitní obsahy skryté v textu či jeho formě“.

Aplikován byl teoretický přístup, již před zahájením výzkumu byly zvoleny základní kategorie v podobě dětství, dospívání a dospělosti, počátku a rozvoje abúzu a příchodu do AA u narativní rekonstrukce, respektive přínosy a změny (či předání poselství) každého z 12 Kroků programu a principy terapeutického vztahu u odpovědí v polostrukturovaném interview. Avšak zatímco u narativní rekonstrukce byly do těchto základních kategorií přiřazeny jednotlivé části textů, ze kterých byly později vybrány jako subkategorie nejdůležitější události (Miovský, 2006), u odpovědí na otázky byly naopak vytvořeny jednotlivé souhrnné kategorie v závislosti na nejpodstatnějších změnách v procesu údravy (shrnuté v závěru každé podkapitoly), dle kterých byl v nakonec v závěrečné rekapitulaci výsledků tento proces rozdělen do několika základních fází. Při tomto přiřazování byl text zestručněn a převyprávěn se zaměřením na podstatné okamžiky, vlastní slova probandů-v textu vyznačena kurzívou-byla vkládána za účelem co nejuvýstižnějšího zachycení podstatných momentů.

Text byl následně analyzován metodou zachycení vzorců a v závěru každé podkapitoly věnované jednotlivým probandům bylo uvedeno základní shrnutí podstatných informací, do úvodu každé podkapitoly pak byla doplněna analýza čáry života.

## **7.4. Etické problémy a jejich řešení**

Ještě před zahájením výzkumu byli všichni jeho účastníci seznámeni se svými právy a dobrovolně podepsali informovaný souhlas. Ochrana osobních údajů pak byla do jisté míry zjednodušena samotnými pravidly a principy fungování organizace AA, ve které je anonymita duchovním základem všech tradic. Účastníci po celou dobu výzkumu vystupovali pouze pod svými křestními jmény, nabídky vybrat si pseudonym a vystupovat pod ním využili jen někteří. Informovaný souhlas pak podepsali buď svými křestními jmény (s počátečním písmenem příjmení) nebo pseudonymy.

Vzhledem k absolutní volnosti, která byla dána účastníkům ve výběru toho, o čem chtějí hovořit, bylo eliminováno, resp. minimalizováno i případné nebezpečí poškození probandů při otevírání traumatických událostí v minulosti, na možnost odpovědět dle svého bez ohledu na položenou otázku byli probandi opakovaně upozorňováni.

## 8. Soubor

Při výběru výzkumného souboru byla využita metoda záměrného (či účelového) výběru. Kritériem určujícím vhodnost pro zařazení do souboru bylo kromě závislosti na alkoholu absolvování programu 12 Kroků a fungování v roli sponzora. Důraz nebyl kladen ani na délku vlastní abstinence, ani na počet sponzorovaných, ale pouze na míru a hloubku znalosti duchovního programu, erudici, autenticitu sponzorů a na to, s jakou vážností sami procházeli programem uzdravení. Neboť pokud mají mít výsledky výzkumu co největší výpovědní hodnotu, měli by výběrový soubor tvořit osoby, které mají o programu nejvíce informací a nejvíce se s jeho duchovními principy ztotožňují.

Soubor tvoří šest probandů, polovina z nich jsou ženy a polovina muži. Všichni probandí jsou závislí na alkoholu, bez komorbidit v podobě jiného psychického onemocnění, v jednom případě je závislost na alkoholu kombinována s poruchami příjmu potravy. Jeden muž a dvě ženy jsou dle svého tvrzení křesťané, ona žena dokonce praktikující katolička, ostatní probandí jsou oficiálně bez vyznání.

Věkové rozpětí je 34-51 let, počet sponzorovaných se pohybuje mezi čtyřmi a třinácti, délka vlastní abstinence probandů pak mezi dvěma a deseti roky. Ve výzkumu jsou probandí zastoupeni rovnoměrně ať už s ohledem na pohlaví či věk, výzkumný soubor obsahuje osoby věřící i bez vyznání, abstinující krátce či dlouhodobě.

## 9. Výsledky

V této kapitole budou popsány výsledky provedeného výzkumu. Nejprve bude u každého z probandů uvedena analýza čáry života, poté narativní rekonstrukce, a nakonec budou shrnuty základní přínosy 12 krokového programu pro něho jako závislého a hlavní principy práce se sponzorovanými a ústřední myšlenky předávaného poselství.

### 9.1. Jana A.

Věk 51 let, závislost na alkoholu, 13 sponzorovaných, 3 roky abstinence.

#### 9.1.1. Analýza čáry života

Čára života paní Jany je nakreslena modrými, zelenými, žlutými, červenými a zelenými barvami a směřuje z levého dolního rohu do pravého horního rohu. Dle typologie Chrze a Čermáka (2005) jde o žánr pomalý vzestup z kategorie *agon* popisující lidské jednání. Celkové postoj k životu je založen na důvěře, že vše pomalu, ale jistě spěje k lepšímu. Převládá optimistické ladění, ale zřetelné jsou i obavy z nepředvídatelného, dle Chrze (2003 in Chrz, Čermák, 2005) jsou pro osoby s tímto laděním typické obavy, aby něco tzv. „nezakřikly“ či potřeba všechno „zaklepat“.

Dle Blatného a Vlčkové (2005) jde o čáru členitou, bez vyznačených autobiografických událostí. Posuzována podle poměru prospektivní a retrospektivní linie spadá čára kategorie starších ročníků.

#### 9.1.2. Narativní rekonstrukce

##### I. Dětství

Své dětství považuje paní Jana za pěkné, *až tak v šesti, sedmi let začal člověk narážet na různé věci a lidi, které a kteří již byli horší. Ale přesto i potom byl člověk takový šťastný, spokojený, důvěřující životu a světu. Ve škole jsem to měla jednoduché, bylo snadné zapadnout, přizpůsobit se. Za jedinou významnější negativní událost vztahující se k dětství považuje rozvod rodičů. Až později přišel rozvod rodičů, po kterém mě začala více vychovávat babička, a přechod na gymnázium.*

##### II. Dospívání a dospělost

S přechodem na gymnázium přišel zlom v podobě nepřijetí kolektivem ve škole a nového matčina sňatku. *Ve škole jsem špatně vycházela se spolužáky, cítila jsem se nepřijatá, odmítnutá. Situace byla pro mne frustrující. Máti se navíc znovu vdala, vůbec to nebylo o mně, vše se točilo okolo nevlastního otce.*

Poměrně rychle se však osamostatnila a začala žít vlastní život. *V osmnácti letech jsem si našla muže, za kterého jsem se provdala a se kterým jsem doposud. Našla jsem si kamarádky a po absolvování vysoké školy nastoupila do zaměstnání.*

### **III. Vznik a rozvoj abúzu**

S pravidelným pitím alkoholu začala paní Jana na gymnáziu. *Měla jsem tehdy jednu kamarádku, se kterou jsem začala chodit na diskotéky a do šantánu. Po nástupu do zaměstnání pokračovalo dlouhodobé, pravidelné pití až do období po revoluci, kdy se u paní Jany začal rozjíždět typický alkoholický kolotoč, což jsem sice poznala, ale nechtěla to vzít vážně. Nastával několikaletý sešup. Nebyla jsem nikdo, nevěděla jsem, kde jsem, proč žiju, nic jsem v tom životě neviděla, a když už jsem viděla a věděla, že budu žít, nechápala jsem proč. Když jsem se obrátila na psychiatra kvůli depresím, dal mi nějaké prášky, které jsem samozřejmě kombinovala s pitím.*

### **IV. Příchod do AA**

Léčbu v AA nejdříve paní Jana nebrala příliš vážně, chtěla se pouze vzpamatovat a pít dál. *Chodila jsem do AA tak tři měsíce, pila jsem při tom. Postupně jsem se propila až na samé alkoholické dno. To nastalo jednou na chatě, kde jsem dokázala pít týden v kuse.*

*Rozhodla jsem se vrátit do áček a vzít to vážně. Půl roku jsem chodila na meetingy, věděla jsem, že budu-li věřit, pomůže to, ale zezáčátku mi to celé nedávalo smysl. Ale pak jsem vystřízlivěla a byla nadšená. Od té doby u mne nenastala jediná recidiva. Přestala jsem pít, bylo to krásné období, život se mi vrátil. Už nemám oporu v alkoholu, ale ve víře. Vrátilo se mi sebevědomí, vrátily se mi odvaha, sebedůvěra, radost, pohoda a klid.*

#### **9.1.3. Přínos duchovního programu**

**První Krok:** přinesl pochopení, že sama na to nemohu být. Základem mého původního přesvědčení bylo, že to sama musím dát, že musím zvítězit. Naopak v AA se základem mého



*přesvědčení stalo přiznání si absolutní porážky, ačkoli v době, kdy jsem toto poznání učinila, jsem jej vůbec nedokázala pochopit.*

**Druhý Krok:** znamenal pro paní Janu přiznání, že alkoholismus je duševní nemocí a nemůže zůstat stejná, že mé duševní zdraví není v pořádku. A že mi něco může pomoci, ať už je to cokoli. Vyšší mocí se pro ni stala nejprve skupina, protože si Boha nedokázala, neuměla představit. Potom víra v něco, co mě má rádo. Zažila jsem pocit lásky, pocit, že mě má něco rádo. Doposud jsem takový pocit-že mě má něco rádo-nepoznala. Byl to všeobjímající pocit lásky, která se nedala s lidskou láskou porovnat. Byl to vztah odlišný od těch dosavadních. Ty byly závislé, majetnické, zkrátka jsem si lidi okolo sebe hlídala.

**Třetí Krok:** byl zbavením se odpovědnosti za věci, které nemůže ovlivnit, naučila se věci odevzdávat. Zjistila jsem, že nemusím všechno vyřešit, že ve spoustě věcí zkrátka svoji vůli neprosadím. Přehodnotila i svůj postoj k okolí. Dříve jsem si myslela, že svět a lidé se ke mně nechovají slušně, nyní už vím, že se pouze nechovali tak, jak jsem chtěla já. Původně jsem měla ... vědomí, že existuje nějaká obecná norma-ted' si uvědomuji, že nejsem přeci ta, která má tohle určovat.

**Čtvrtý Krok:** změnil náhled na konflikty z minulosti. Dříve mi vadilo, když mi někdo ublížil, dnes to беру tak, že já jsem si nechala ublížit a že jsem si neměla nechat ublížit. Také si dokázala začít odpouštět. Hodně mi chyběl táta, žárlila jsem na mamku a měla jsem z toho výčitky svědomí. Nyní vím, že je to přirozené, že kvůli tomu nejsem horší. Víím, jak se to projevuje a jak s tím pracovat. Zjistila jsem, že určité situace a konflikty se objevují víckrát, že se opakují, že většina problémů má společné jmenovatele.

**Pátý Krok:** umožnil paní Janě identifikovat své nedostatky, konkrétně žárlivost, vztahovačnost, nepřijetí sebe sama, ale i svá pozitiva, že například hodně pomáhá. Díky uvědomění si této vlastnosti jsem se stala dobrou v očích svých i v očích jiných. Poznala jsem, že jsem zodpovědná, vstřícná, že mám ráda lidi. Pochopila jsem, že nejsem vyvrhel ani padouch. A že mohu změnit své reakce na chování druhých.

**Šestý Krok:** pojednává o ochotě změnit vzorce chování. Člověk chce změnit, chce si ale nechat staré vzorce chování, nechce se jich zbavit...neví, co se stane, když bude reagovat jinak. Žije ve staré bolesti jen proto, že ji zná. Přestože ji nechce a chce, ať jde pryč. Není ochota, na smutek a bolest je člověk zvyklý.

**Sedmý Krok:** symbolizuje důvěru a pokoru. Důvěru ve Vyšší moc. Jen Bůh má moc odstranit vadu, která není ku prospěchu alkoholikovi ani nikomu jinému. A pokoru, bez které náprava není možná. Důležitá je modlitba. Soulad s Boží vůlí. Dříve člověk nedokázal přijmout, že

*obojí nemá, vyžadoval víc lásky, porozumění. Dnes mi stačí ocenění, ne potvrzení, že jsem hvězda, ale uznání, že nejsem trubka. A občas se stane, že někdo něco uzná.*

**Osmý Krok:** *vyžaduje odpuštění a nápravu, pokud je možná. Náprava není možná, pokud se člověk stále zlobí. Důležité je odpuštění, a to především tam, kde se stále člověk zlobí. Zlobila jsem se na matku, vyčítala jí, že ona může za to, že se cítím naprosto bezcenná. Pak jsem ale pochopila, že se potřebujeme. Takže co nám zbývá jiného než odpuštění. Člověk se nemůže vyrovnat sám se sebou, pokud neodpustil.*

**Devátý Krok:** *je potřeba dle paní Jany dělat obezřetně. Každou nápravu jsem zkonzultovala se sponzorem. Něco není potřeba vytahovat. Některé nápravy lze dělat postupně, některé vůbec, některé s výhradou.*

**Desátý Krok:** *znamená jednak zhodnocení dne v jeho závěru, jednak provádění inventur v kritickém okamžiku. U obojího si člověk uvědomí, že nemůže nic dělat s tím, jak se lidé chovají, ale může dělat něco se svou reakcí.*

**Jedenáctý Krok:** *Provádění modlitby a meditace může ulehčit existující víra. Pokud člověk nalezne svou Vyšší moc, kontakt s ní není problém. Byla jsem katolička, když jsem svou víru našla, a o to to bylo přesvědčivější. Ziskávám spojení s ostatními. Pomocí meditace se naladím na celý den, vše mi jde potom snáze.*

**Dvanáctý Krok:** *Uplatňování programu ve všech našich záležitostech mám spojené především s nasloucháním a postupným zvnitřněním principů AA. Není možné chodit na meetingy a pak všechny doma nebo v práci seřvat. Zjišťuji, že když se chovám jako hovado, mrzí mě to.*

*Za předávání poselství a službu je považována i účast na meetingu, pouhé předání vlastní zkušenosti. Odvádí to od sobectví. Když nedělám nic pro ostatní, nedělám ani nic pro sebe. Provádíme výjezdy do léčeben. Já sama mám lidi, které sponzoruji, což je fajn, díky tomu mám bezvadný vztah s lidmi. Důležité je, aby člověk něco dělal, nezáleží na výsledku, ten je záležitostí Boží vůle. Důležité je, aby se člověk uměl ke všemu správně postavit.*

#### **9.1.4. Sponzorování**

**První Krok:** *Úskalím je nedostatečná motivace sponzorovaných. Někteří První krok nechtějí pochopit, nechtějí uznat svou bezmoc, koketují s kontrolovaným pitím. Každý ale to základní poznání musí učinit sám, vlastní hlavou. Snažím se pouze předat vlastní zkušenost, říci jim, jak jsem to měla já.*

**Druhý Krok:** vyžaduje na straně sponzora akceptaci. *Říkám jim, že nejsou hnusní, že to, co dělají, nedělají přece naschvál, ale proto, že si nemohou pomoci. Že je to zkrátka projev nemoci. Sama jsem nemohla pochopit, proč se tak chovám.*

Na straně sponzorovaných pak přijetí alkoholismu jako nemoci. *Na druhou stranu ale zdůrazňuji, že skutečnost, že trpí nemocí, nemůže sloužit jako alibi. Že nelze přijít a říct: „Já jsem nemocný a starejte se o mě.“ Cílem předávání poselství Druhého kroku je, aby sponzorovaní pochopili podstatu své závislosti jako nemoci, dokázali odpustit sobě i druhým a naučili se s tím žít.*

**Třetí Krok:** I ten si mnozí sponzorovaní vykládají po svém. *Myslí si, že když odevzdají svůj život do péče Boha, že nemusí dělat vůbec nic. Snažím se jim vysvětlit, že naopak musí chtít, že pouze neovlivní výsledek. Že nestačí, když si řeknou, že když tedy Bůh řídí všechno, oni nemusí nic dělat.*

**Čtvrtý a Pátý Krok:** vyžadují upřímnost sponzorovaných. *Pokud dotyčný chce, je vše jasné a Čtvrtý Krok jde velice lehce. Pokud má v sobě upřímnost, není problém se v jeho problémech orientovat, pak se spolu jen vezeme na té správné vlně. Práce se sponzorovanými na Pátém Kroku de facto stojí a padá na stejných věcech jako práce na Kroku Čtvrtém.*

**Šestý a Sedmý Krok:** vyžaduje kromě ochoty sponzorovaných se změnit a důvěru v přínos programu umění sponzora vše vysvětlit. *Důležité je, aby si sponzorovaní uvědomili, že nelze situace řešit stejně jako doposud, stejným způsobem. Tak to dělali doposud a skončilo to závislostí na alkoholu. Nesnažím se je k něčemu konkrétnímu vést, pouze jim předávám svou vlastní zkušenost.*

**Osmý Krok:** Děláním Osmého Kroku je u každého jiné. *Opět je zde důležitá upřímnost. Při sepisování seznamu je nutné postupovat uvážlivě, občas počkat, dbát na to, aby nedošlo naopak ke zhoršení situace. Některé věci se řeší postupně. Všechno se sponzorovanými plánujeme spolu.*

**Devátý Krok:** Vyžaduje umět pojmenovat problém a uvědomit si jej.

**Desátý Krok** *Denní inventury provádějí sponzorovaní sami, já jim jen vysvětluji principy. Podstatné je provádění každodenních rekapitulací a také, aby se všechno trápení vyřešilo pokud možno hned a na místě.*

**Jedenáctý Krok:** *Pokud jsou sponzorovaní křesťané, pak přistupují k jedenáctému kroku podobně jako já, protože mají stejnou víru jako já. Většinou se ale ona Vyšší moc, se kterou zprostředkovává kontakt Jedenáctý krok, nijak nepojmenovává, není to potřeba. Nemusí to*

*mít jméno, a přesto se tomu dá věřit. Může to být cokoliv, třeba dávno mrtvý dědeček či babička.*

**Dvanáctý Krok:** *V rámci Dvanáctého kroku se snažím vést sponzorované ke službě. Služba je dobrá, pomáhá překonat problémy, umožňuje být užitečný.*

### **9.1.5. Shrnutí**

**Přínosy programu:** Přiznání porážky nad alkoholem a potřeby nechat si pomoci, přijetí závislosti jako nemoci, „odevzdávání“, schopnost si odpustit a sebezpřijetí, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, sebezpoznání, důvěra, pokora, odpuštění, napravení vztahů s druhými lidmi, udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti.

**Principy sponzorského vztahu:** Předávání vlastní zkušenost, akceptace, schopnost vysvětlit podstatu problému.

## **9.2. Jana B.**

Věk 34 let, závislost na alkoholu, poruchy příjmu potravy, 4 sponzorování, 5 let abstinence.

### **9.2.1. Analýza čáry života**

Analýza čáry života slečny Jany je rovná přímka s mnoha vyznačenými událostmi. Pozitivní události jsou zakresleny žlutě, modře, červeně a zeleně, negativní černě, převládající barvou je hnědá. V kategorizaci Chrže a Čermáka (2005,4) odpovídá tato křivka žánru moratoria „zmrazení“, kdy je „život akceptován jako něco, na co člověk nemá vliv a v čem je možné zdravě přežít bez velkých emocí, často však za cenu rezignace, pocitů absurdity, konformního přežívání a nereagování na životní výzvy“.

V kategorizaci Vlčkové a Blatného (2005) odpovídá tato křivka svým tvarem první prototyp, tedy rovnou přímkou, grafickým znázorněním druhý typ, který je typický pro mladší ročníky, členitostí spíše první typ, tedy výrazně členitou přímkou rovnoměrně rozloženou v linii životní křivky, rovněž charakteristickou pro mladší ročníky. První výrazná událost je umístěna do období dospívání, což je rovněž typické pro osoby mladší.

## 9.2.2. Narativní rekonstrukce

Slečna Jana popisovala svůj život od konce, kdy počátečním bodem vyprávění a zároveň udávaným přelomem v životě byl příchod do AA.

### I. Dětství

K dětství slečny Jany se vztahují komplikované vztahy s matkou. *Matka byla dlouho bez přítele, respektive před tím, než si našla Zdeňka (nevlastního otce), měla různé vztahy, které jí ale nevydržely. Vyčítala mi, že je to má vina, že nemá chlapa kvůli dětem.* Mrzel jí i emoční chlad nevlastního otce, který nedokázal ocenit její snahu. *Jako po školačce po mně například chtěli, abych neměla trojku na vysvědčení. A tak když jsem přinesla vysvědčení bez trojky, čekala jsem pochvalu od taťky, ten mé vysvědčení však vzal pouze na vědomí.*

### II. Dospívání a dospělost

S obdobím dospívání má slečna Jana spojené hezké vzpomínky na *vandry, kamarády, festiválky, víkendy v přírodě*, zároveň ale připouští, že již tehdy začaly její obtíže. *S poruchami příjmu potravy jsem bojovala zhruba od svých 12 let, kdy jsem záměrně zvracela poté, co jsem se přejedla. Plně se to rozjelo v mých patnácti letech ...měli jsme doma zásoby. Já jsem „křečkovala“, schovávala obědy, v noci jsem pak chodila potají zvracet, plánovaně jsem zvracení pomáhala.* Přejídání a zvracení fungovalo jako kompenzační mechanismus. *Nebyl to fyzický, ale emoční hlad. Když mi bylo dobře nebo špatně, když jsem se měla učit, když se naši pohádali (vždy jsem si samozřejmě myslela, že kvůli mně), přejídání (a následné zvracení) fungovalo jako lék. Když jím, mám duto, prázdko v hlavě, necítím nic. Pak člověk dojí a začnou výčitky. Člověk se jde vyzvracet, potrestat se, zapřísahám se, že už to nikdy neudělám.*

### III. Vznik a rozvoj abúzu

#### Poruchy příjmu potravy

Pití slečny Jany souviselo s jejími poruchami příjmu potravy. *Když člověk pije, nemusí jíst, navíc jídlo zbytečně tlumí účinky alkoholu.* A s problémy ve vztahu, k lidem, partnerovi i sobě. *Když se podívám na předchozí život, vidím dlouhodobý vztah s Matesem, ale i spoustu jiných, menších vztahů. A obrovské množství útěků, z nichž nejčastějšími bylo opití se, a izolaci, žárlivost.* Slečna Jana očekávala, že to, co jí v životě chybí, nalezne u druhých. *Ve vztazích jsem se vždy k dotyčnému upnula, a pak stačila maličkost-například to, že mne*

*nechce představit kamarádům-abych se cítila zhrzená. Mates mi třeba pozornost věnoval, ale ne takovou, která by odpovídala mé představě, mně bylo všechno málo...*

*Na své čáře života vidím temnotu, změt' vztahů. Dříve bych viděla vztah s Matesem a neviděla jiné vztahy, nyní vidím změt' vztahů. K Matesovi jsem se vždy vracela, protože jsem k němu měla nejbliže, protože se ke mně vždycky choval o trochu líp, než jsem se k sobě chovala sama. Neměla jsem se ráda, přestala jsem si říkat jménem, nadávala jsem si. Neměla jsem ráda pohled do zrcadla, v zrcadle jsem viděla osobu rozpadnutou na tisíc kousků. Žila jsem jinak, než jsem chtěla či uměla žít, v rozporu se svými tehdejšími ideály. Vinila jsem se z toho, že jsem zklamala, sebe i svou rodinu, že se ode mě začali odvracet kamarádi. K tomu se přidružily další výčitky a temné vzpomínky. Že jsem nechtěné dítě, které mělo zpackané dětství, výchovu, přísnou babičku, že jsem vyrůstala bez biologického táty, zažila rozvod rodičů. Že jsem byla neplánovaná. Považovala jsem se za oběť, celý svět byl agresor. Mohl za mé pití, za mou špatnou situaci, za vše, co se mi děje špatného. Následkem toho byla naprostá izolace.*

*Černé období je přerušeno světlým obdobím. To představuje můj pobyt v léčebně a následné 4 měsíce strízlivosti. Do tohoto období spadá i můj rozchod s Matesem, ke kterému došlo na popud terapeutek v léčebně. Pak jsem si ale dala jedno pivo-zkrátka jsem ještě nebyla vnitřně smířená s tím, že jsem alkoholička. Návist k sobě samé byla o to horší, že nešlo přestat.*

#### **IV. Příchod do AA**

*Zásadní změnou v životě slečny Jany byl příchod do AA. Přelomovým milníkem v mém životě se stal okamžik, kdy mi bylo pomoheno najít AA. Nenašla jsem je, bylo mi to souzeno, do AA mě přivedla má Vyšší moc. Do té doby ovládal můj život pocit bezmoci, od té doby začínám růst, rozšiřují se mi obzory, nacházím záchytné body. To znázorňuje na čáře sluníčko. Tady jsem začala žít s Jardou, provedla 4. a 5. krok. Mám to propojené.*

*Slečna Jana se vydala na cestu duševního uzdravení a zahájila osobnostní růst. Když jsem si přiznala své nedostatky a přizvala Boha, aby je odstranil, nastala neskutečná úleva. Šlo to ruku v ruce s tím, že jsem se otevřela dalším věcem. Nalezla pozitivní vztah ke světu i sobě samé. Začala jsem mít ráda samu sebe, rozšiřovat se. Už jsem v životě neměla pouze AA, odkud jsem čerpala lásku a kde jsem nacházela bezpečné prostředí, začalo to jít i obráceně, začala jsem dávat lásku navenek. S Jardou, kterého jsem do té doby znala 15 let, se začalo něco dít...najednou jsem si uvědomila, že mohu mít v životě ráda sebe i někoho*

*jiného. Přišly další změny. Otěhotněla jsem... Pro mě je to další zázrak, neskutečný. Tři roky měla slečna Jana zdravotní komplikace, kvůli kterým se smířovala s tím, že děti mít nebude, a pak se najednou stal vyloženě zázrak... Dokončila vysokoškolské vzdělání, s partnerem si začali zařizovat vlastní bydlení. To, v co jsem původně ani nedoufala, v co jsem nevěřila ani v těch nejdůležitějších snech, se najednou začalo naplňovat. Žiji život, který jsem si doposud ani neuměla představit...*

Léčba alkoholismu v AA pomohla slečně Janě i s poruchami příjmu potravy. *Je to jedna a ta samá nemoc jako závislost na alkoholu. Hodně se změnilo, když jsem si to přiznala. Že to takhle zkrátka je a že prostě proto tohle dělám. Chtěla jsem s tím skončit, podařilo se to až společně s ukončením alkoholické závislosti. Program AA jeden a půl roku zabíral i na jídlo. Pomáhalo mi, že jsem si uvědomila svou bezmoc při poslouhání jiných alkoholiků, a především, že žádný problém není tak hrozný, aby jej alkohol nemohl ještě více zhoršit. Pomáhá jí naslouchání druhým. Získávám tak více pohledů na situaci a náhled na své problémy. Má interpretace najednou není jediná, zjišťuji, že situace nejsou zas až tak hrozné, že když se napiju, mohou být horší. Navíc tím pomáhám i ostatním.*

### **9.2.3. Přínos duchovního programu**

**První Krok:** představuje především uvědomění si bezmoci, *a to jak nad alkoholem, tak nad jídlem. Ale také nad situacemi v životě, nad tím, jak se chovají a co dělají druzí lidé, že život je jedno velké divadlo, že ale já nejsem režisér tohoto dramatu. Dříve jsem chtěla mít všechno pod kontrolou. Nyní si uvědomuji, že nevím, co je dobré pro ostatní ani pro mě samotnou.*

**Druhý Krok:** dal slečně Janě naději. *A vědomí, že jsem sice bezmocná nad situací a nemohu nic plánovat (což je poselství 1. kroku a přiznání učiněné v 1. kroku), ale že existuje Vyšší moc, která to udělat může.*

**Třetí Krok:** umožnil slečně Janě skoncovat s alkoholismem, dal jí *poznání, že všechno mohu odevzdat s důvěrou Vyšší moci. A víru. Díky Třetímu kroku jsem uvěřila, neboť mi pomohl přestat pít. Po deseti letech jsem ztratila chuť na alkohol, což jinak než jako zázrak nelze vysvětlit. S Třetím krokem mám spojenou víru v pravém slova smyslu (nikoli důvěru). Jsou situace, které nejdou vyřešit. Věřím, že když jejich řešení odevzdám Vyšší moci, začnou se dít věci pro mé dobro, i když se mi to v tu chvíli nemusí tak zdát.*

**Čtvrtý Krok:** umožnil slečně Janě poznání sebe samé. *Nahlédla jsem do sebe sama, pohlédla na to, co ve mně je. Hodně poznávám, učím se. Díky 4. kroku již dokážu rozpoznat*

situace, kdy jednám na základě strachu. Když si tento strach uvědomím, dokážu jednat jinak. Změnil i její dosavadní náhled na sebe samou. Původně jsem žila v přesvědčení, že nejsem dost dobrá. Že ale pokud nebudu dost dobrá, nebudou mě mít lidé rádi. A že pokud mě nebudou mít lidé rádi, zůstanu sama. Teď poznávám, jak je to super, když mohu o svém strachu hovořit nahlas, třeba před Jardou. Přiznat jej sobě i jemu a ten strach pak odezní. Strach, že nejsem dost dobrá, se jako červená nit táhne skrze toto všechno, skrze můj život.

**Pátý Krok:** krok je pro mě ztělesněním úlevy, neskutečné úlevy. Když jsem všechnen svůj hnůj vynesla ze sebe, doslova vykydala na světlo, hrozně se mi ulevilo. Jakoby ty bakterie, které hnily v tom hnoji, na světle odumřely. Díky Šestámu Kroku učinila i další poznání. Má sponzorka mi tehdy strašně moc poodkrývala především problémy ve vztazích. A pak také strach ze samoty.

**Šestý Krok:** je uvědomováním si, jak důležitá je ochota či neochota odevzdat věci Bohu. Stále ale ještě nejsou všechny věci odevzdány, stále mám určitou potřebu kontroly. Avšak když nejsem ochotná, modlím se. Jde o pokrok, ne dokonalost.

**Sedmý Krok:** Symbolizuje v životě slečny Jany pokoru. Jednoslovným vyjádřením Sedmého kroku je pro mne POKORA. Sedmý krok je přiznání si všeho, co je ve mně, přijetí toho a odevzdání tohoto všeho Vyšší moci. Že pokud je něco ve mně, není to dobře ani špatně, zkrátka že je to ve mně. Pokorně pro mne rovná se pravdivě.

**Osmý Krok:** Je především o pochopení. Ti lidé, kteří, jak jsem poznala ve 4. kroku, ublížili mně, jsou totiž ti samí, kterým bych se měla omluvit, neboť jsem jim ublížila i já, jak vyplynulo po zvážení mého podílu na situaci. Osmý krok rovněž pomohl k přehodnocení role slečny Jany v uplynulých konfliktech. Změnil můj náhled na lidi, na situaci, na roli, kterou jsem v ní hrála já. Pokud to nebylo tak, že já jsem ublížila jim a oni jen reagovali na mě, tak to bylo tak, že ti lidé byli zkrátka stejní jako já. Z oběti jsem se postupně stávala člověkem, který to vše zavinil.

**Devátý Krok:** Přínosem tohoto Kroku je pro slečnu Janu pochopení a odpuštění. Devátý Krok pro mne představuje pochopení úplné, díky kterému člověk dospěje k ochotě všechno těm, kterým jsme ublížili, to vynahradit. Pochopení rovná se v mém případě odpuštění. Uvědomila jsem si pocity své i druhých, dokázala jsem odpustit sobě i jim. Zkrátka, synonymem Devátého kroku je pro mne pochopení a odpuštění.

**Desátý Krok:** Umožňuje zachovávat vnitřní klid a vyrovnanost. Díky němu jsem schopná už v průběhu nějaké situace rozlišit, kdy jednám na základě strachu, poznat, co je špatně, odhalit příčinu svého chování. Jsem schopná se zastavit, jednat jinak. Díky tomu už nedochází k žádnému „nabalování“, ale naopak jsem získala schopnost přijít a říct:



*„omlouvám se, děkuji“. Mohu se tak udržovat čistá, nešpinit se, nezavázat se hnojem. Je to jako se zemědělskými plodinami-hodíš mezi zdravé produkty jeden zkažený a ten nakazí i ty ostatní. Nejlépe je čistit se hned.*

**Jedenáctý Krok:** představuje pro slečnu Janu především *zpomalení a uklidnění. Umění zastavit se, nejednat zbrkle a bez rozmyslu. Jedenáctý krok pro mne představuje TRPĚLIVOST. Občas ještě nemedituji úplně, ale pokrok už je, že se umím zastavit. Odříkám si modlitbu, zklidním emoce, jdu dál.*

**Dvanáctý krok:** je pro slečnu Janu hlavně posílením *střízlivosti a prostě vůbec všeho. Zjišťuji a stále se utvrzuji v tom, že cokoliv dávám, mnohem víc se mi vrací. Nejde jen o poselství, že lze nepít, rozšiřuje se to do normálního života, že lze dávat víc lásky. Dvanáctý krok není jen poselstvím trpícímu alkoholikovi, ale i dalším nemocným lidem, že se lze chovat jinak. Když dávám víc lásky a porozumění, sama žasnu, kolik toho lze dostat zpátky.*

#### **9.2.4. Sponzorování**

**Kroky 1-12:** *Při sponzorování ve všech krocích zachovávám jednotný postup. Snažím se svým sponzorovaným předávat vlastní střízlivost, ukazovat jim svou cestu ke střízlivosti. Říkám jim, jak jsem to já měla, celkově pouze předávám to, co jsem já sama dostala. Poslouchám je a řeknu jim svou zkušenost. Důležité je, aby se nebáli mluvit.*

Při sponzorování se slečna Jana snaží sponzorovaným *poskytovat podporu, být světlem na jejich cestě ke střízlivosti. Nechává jim volnost, neříká jim, co mají dělat. Oni dělají práci, já jsem maják, který jim svítí, aby nenabourali na skálu. Říkám jim: „Zde je moje zkušenost. Zkus skálu objet. Je ale na Tobě, ze které strany ji objedáš.“ Sponzorování je přínosem i pro ni samotnou. Moc mi to samotné dává. I to, že sice mluví o sobě, ale často si uvědomím, že vlastně mluví o mně. Stále tak provádím 4. krok... je neuvěřitelné, co se o sobě mohu dozvědět díky svým sponzorovaným. Stále se utvrzuji v tom, že pokud budu dávat, bude se mi to vracet a prohlubovat. Je důležité, abych i při sponzorování měla svého sponzora a své vlastní sponzorování procházela společně se svým sponzorem, je důležité mít i sponzorované, ti mi to vše prohlubují, jde o další prohlubování kroků.*

### 9.2.5. Shrnutí

**Přínosy programu:** Přijetí bezmoci (nad alkoholem, jídlem, životními situacemi), přijetí vyšší moci („odevzdávání“, víra), sebepoznání, úleva, ochota „odevzdat“, pokora a pravdivost, pochopení a odpuštění, udržování duševní čistoty, trpělivost, posílení střízlivosti.

**Principy sponzorského vztahu:** Předávání vlastní zkušenosti, podpora, sebepoznání skrze sponzorování, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem.

## 9.3. Marieta

Věk 47 let, závislost na alkoholu, 10 sponzorovaných, 4 roky abstinence

### 9.3.1. Analýza čáry života

Analýza čáry života paní Mariety bohatě členěná přímkou namalovaná zelenou barvou, na níž jsou pozitivní události a jedna tragická namalovány červeně (resp. žlutě a zeleně) a negativní události černě.

Dle kategorizace Chrze a Čermáka (2005) spadá životní čára paní Mariety podobně jako životní čára slečny Jany B. do kategorie moratorium, tedy zmrazení, kdy je život akceptován jako něco, co nelze změnit, a kdy je životním přístupem rezignace.

Dle klasifikace Blatného a Vlčkové (2005) lze životní čáru probandky zařadit do kategorie s výraznou členitostí, rovnoměrně rozloženou v linii životní křivky, s nadprůměrným počtem vyznačených událostí. Tento typ křivky je typický pro mladší ročníky.

### 9.3.2. Narativní rekonstrukce

#### I. Dětství

Událostí, která zásadním způsobem ovlivnila dětství paní Mariety, byla autonehoda, kterou prodělala ve věku šesti let. *Rok jsem tehdy bojovala o život a o to, abych se mohla hýbat. Podařilo se to.*

#### II. Dospívání a dospělost

Po absolvování gymnázia a dvouleté nástavby nastoupila paní Marieta do práce, *konkrétně na patologii ve Státním veterinárním ústavu.* Následovalo manželství. *Ve svých dvaadvaceti letech jsem se vdala. V 23 letech přišlo první a v 25 letech druhé dítě. Pak jsem vedla tak*

*nějak rodinný život, víceméně nešťastný. V 35 letech jsem se rozvedla a očekávala, že se něco změní, když skončilo mé nešťastné manželství.*

### **III. Vznik a rozvoj abúzu**

*K lepšímu se však nezměnilo nic. Přišlo ale pouze pití, patologické pití. Alkohol jsem hlavně zneužívala, řešila jsem jím všechny problémy a starosti*

*Zkušenosti s alkoholem měla již od dětství, ... tatínek totiž všechny chřipky a angíny léčil koňakem se lžící cukru. Ve 12 letech mě tatínek opil, když do mne nalil půl litru šumavského železitého vína ve snaze vyléčit tak mou angínu a chudokrevnost. Musela mě tehdy odvázet záchranka. První dobrovolná ebrieta pak přišla v mých osmnácti letech, když jsem se dostala do podnapilého stavu po vypití dvou deci bílého vína.*

### **IV. Příchod do AA**

*S příchodem do AA spojuje paní Marieta obrat ve svém životě. Měsíc po skončení léčby jsem začala chodit do AA. Přestala jsem pít, získala novou práci, našla si nového partnera, rýsuje se nové bydlení.*

#### **9.3.3. Přínos duchovního programu**

*Jako dívka z praktikující katolické rodiny nepovažovala filozofii 12 kroků za nic nového, už jen proto, že vycházejí z křesťanských tradic. Jen je začala dělat doopravdy.*

**První krok:** je pro paní Marietu, podobně jakou ostatních, přijetí bezmoci. *Tu jsem si uvědomila ještě před tím, než jsem nastoupila do léčebny, v AA jsem si ji ale uvědomila až do morku kostí, se všemi souvislostmi. Její velikost a vše, co zahrnuje, jsem si uvědomila až při práci na prvním kroku. V křesťanství je bezmoc obsažena v nedokonalosti bytí, v jeho omezenosti hmotou, uvědomění si a přijetí limitů. V uvědomění si své omezenosti a lidskosti. V AA k tomu přibýlo poznání pravdivosti toho, že je můj život nezvladatelný.*

**Druhý krok:** představoval přijetí Vyšší moci, *ale tentokrát doopravdy. Již to nebyla křesťanská tradice, ve které jsem byla vychovávána. Nyní jsem Boha přijala jako životního partnera, sparring partnera. Vyšší moc jsem v sobě již měla, tentokrát jsem ji ale začala brát vážně.*

**Třetí krok:** *pro mě také nebyl ničím novým, jen jsem nevěděla, jak jej mám správně udělat. Třetí krok se hezky říká, ale vždy si člověk v koutku myslí říká, že to Vyšší moc stejně nakonec zařídí jinak, než bych chtěla já. Tento krok mi dal opravdovou DŮVĚRU a ODVAHU přijmout cokoli v životě. Když Mu svěřujete svůj život, nemůžete mít postranní vrátka.*

*Nějaké ale, kdyby. Do mého života Bůh dlouho nepřišel, protože jsem ho nepozvala. Nemohl přijít, když jsem ho nevpustila. Kdybych ho nepřijala, byla bych doposud pouze tradiční katolička.*

**Čtvrtý krok:** znamenal pro paní Marietu sebezpřijetí. *Ve Čtvrtém Kroku jsem se naučila být ochotná přijmout sama sebe se svými špatnými vlastnostmi. Konečně jsem ale viděla i své dobré stránky. Poznala jsem svou vlastní, pravou hodnotu, začala jsem si sama sebe vážit. Díky své víře jsem také věděla, o co ve Čtvrtém kroku jde. Každý měsíc jsem chodila ke zpovědi, takže svěřování se cizí osobě a Bohu jsem znala. Rozdíl byl ale v tom, že dříve jsem sice věřila, že mi Bůh odpustil, ale nedokázala jsem si odpustit sama. Vždy mi zůstaly výčitky svědomí. Čtvrtý krok, spolu s Pátým a Šestým, mne naučily odpustit i sobě samé. Protože pokud věřím, že Bůh je vyšší síla, než jsem já, a že mne miluje a odpustil mi, pak kdo jsem já, že si odpustit nedokážu?*

**Pátý a Šestý krok:** považuje paní Marieta za součást Kroku předchozího.

**Sedmý krok:** znamenal rozhodnutí. *Musí to být opravdová rozhodnutí napravit chyby, a to konkrétním způsobem. Tam jsem se rozhodla.*

**Osmý krok:** *jsem udělala nejen díky rozhodnutí učiněnému v předchozím kroku, ale především proto, že jsem moc chtěla, už jsem to chtěla napravit.*

**Devátý Krok:** *V Devátém kroku jsem provedla nápravy, respektive je provádím dosud, ještě to nemám ukončené. Už nechci v životě nic „šulit“, chci dělat všechno poctivě a pravdivě. A hlavně v PRAVDĚ.*

**Desátý krok:** jsou průběžné každodenní inventury. *Vykonávám je průběžně přes den, sama to potřebuji. Nemohu si dovolit v sobě rozvíjet špatné pocity, negativní emoce. Když mě rozhodí nějaká situace, provedu bleskovou inventuru. Pokud za situaci mohu já, udělám nápravu, pokud nemohu, zjišťuji, proč mě to zasáhlo, proč mě to rozhodilo, když za to nemohu. Když nato přijdu, špatné emoce odezní. Když mám pocit, že se cítím fakt zle, mohu požádat Boha o pomoc. Pomáhá i sponzor. Na závažné věci mám sponzora. Aby mi pomohl s vysvětlením situace, aby ji osvětlil, protože co když je tam něco, co nevidím.*

**Jedenáctý krok:** tedy pravidelnou modlitbu a meditaci, *jsem doposud nedělala, ačkoliv jsem v tom byla vychovávána. Svou roli hrála i otázka víry. Nevěřila jsem, že to funguje, že mne Bůh slyší. Dnes už vím, že slyší. Já ho vzala vážně, on vzal vážně mě. Pozvala jsem ho, takže mohl přijít. V tomto kroku jsem ho pozvala do života, každodenního života. Ani Bůh se necpe tam, kam ho nezvou.*

**Dvanáctý krok:** je integrací všech předchozích pokroků, *je potom výsledkem toho všeho. A uvědoměním si vděčnosti, protože pokud mám být upřímná a pravdivá, tak mám být za co*

vděčná. Pokud člověk dělá program poctivě a upřímně, je pravda, co se píše ve 12. kroku, tedy že jsme se spirituálně probudili. Logickým důsledkem je, že chci o tom, co se mi přihodilo, svědčit. To je to předávání poselství ostatním trpícím alkoholikům, předávání naděje. Že je to tu i pro ně.

#### **9.3.4. Sponzorování**

**Kroky 1-12:** Sponzorování je ve všech Krocích *de facto* obdobné. Důležité je předávání vlastní zkušenosti a nedirektivní přístup. *Snažím se jim svítit na cestu. Do ničeho je nenutím, všechno musí vyjít z nich. Pokud jsou upřímní a mají opravdovou touhu nepít, mohu jim ukázat, jak jsem to dělala já a je na nich, jestli to chtějí také tak.* Stejně tak je důležité vědomí omezenosti vlastních schopností a spolupráce na sponzorování se sponzorem vlastním. *Když se mé dvě sponzorované napily, má sponzorkami řekla, že do druhého nevidím a neznám jeho míru upřímnosti. Já vykonám svou práci, předám svoje svědectví a věřím, že zbytek je v rukou božích a toho daného člověka. Už se neobviňuji za to, co dělají druzí.*

#### **9.3.5 Shrnutí**

**Přínosy duchovního programu:** Přijetí bezmoci, Boha jako partnera, získání důvěry a odvahy, sebezpřijetí, sebeúcta a odpuštění sobě samé, vůli napravit minulé chyby, pravidelná očista od negativních emocí, utvrzování se ve skutečné víře v Boha, připomínání si vděčnosti.

**Principy sponzorského vztahu:** Předání zkušenosti spolu s uvědomováním si svých mezí, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem.

### **9.4. Pavel V.**

Věk 44 let, závislost na alkoholu, 4 roky abstinence, přibližně 10 sponzorovaných (počet kolísá).

#### **9.4.1. Analýza čáry života**

Životní čára pana Pavla je přímka s velkým množstvím vyznačených událostí. Čára samotná a popis událostí jsou provedeny modrou barvou, důležité události jsou podtrženy červeně, stejně tak zvýraznění čáry života v některých obdobích.

Dle členění Chrze a Čermáka (2005) spadá čára života pana Pavla do žánru moratoria, tedy zmrazení (obdobně jako u slečny Jany B. a paní Mariety). Tento typ čáry je charakteristický pro osoby s rezignovaným postojem k životu a přijímáním životních událostí jako něčeho, co daný člověk nemůže ovlivnit. Autoři nevyklučují u těchto lidí vyšší výskyt depresivních symptomů, pocitů nudy a prázdnoty.

Podle typizace Blatného a Vlčkové (2005) lze tuto čáru života do kategorie čar pojatých jako grafy, které jsou typické pro starší ročníky, ovšem počet zaznamenaných událostí je výrazně nadprůměrný, což odpovídá spíše ročníkům mladším.

## **9.4.2. Narativní rekonstrukce**

### **I. Dětství**

Nejdůležitější událostí dětství, kterou pan Pavel popisuje, byl rozpad rodiny. *Když mi bylo šest let, rozvedli se mí rodiče. V osmi letech se od nás odstěhoval můj otec.*

### **II. Dospívání a dospělost**

V sedmnácti letech se pan Pavel vyučil, mezi 18.-20. rokem absolvoval základní vojenskou službu. V 23 letech si našel přítelkyni.

### **III. Vznik a rozvoj abúzu**

#### **První zkušenosti v dětství**

První zkušenost s alkoholem prodělal pan Pavel již v dětství, kdy *v plus minus osmi či devíti letech ochutnal indiánka s náplní z vaječného koňaku. Dostavila se první zajímavá reakce na alkohol. Bylo úžasné, co to se mnou udělalo, ta euforie byla zajímavá.*

#### **Nepřerušovaný abúzus od dospívání do středního věku**

Do období dospívání datuje pan Pavel počátek již pravidelného abúzu. *V šestnácti letech jsem se poprvé opil fest, fakt hodně. Byla to prvotřídní opilost s krásným abstákem, ten byl festovní, slušně to se mnou zamávalo. Kocovina, třas, zimnice, pocení, zvracení. Pil jsem potom setrvale až do čtyřiceti. De facto jsem ale nikdy nepřestal pít. Pomalinku to šlo nahoru, pokud jsem byl s tou mojí, šlo to poněkud dolů, ale jen proto, abych se dostal zase zpátky na původní úroveň, samozřejmě že s různými výmluvami. Je jasný, že tam byl fakt progres. Věděl jsem, že je to špatný.*

## IV. Příchod do AA

### Konec pití po první účasti na meetingu

Že potřebuje pomoc, pan Pavel věděl, nevěděl však, kde ji hledat. *Neměl jsem ale řešení problému, přestože jsem se snažil najít pomoc. Na internetu jsem našel AA. Napsal jsem jim a oni mi odepsali, že mohu přijít.*

Už první návštěva meetingu přinesla panu Pavlovi ukončení více než dvacetiletého alkoholického abúzu. *Přišel jsem tedy na meeting a přestal pít. AA bylo pro mne osvobozením. V AA jsem našel pomoc a řešení mého problému. Přišla úleva a pocit přijetí. Po příchodu do AA se mi ulevilo. Potkal jsem tam lidi se stejným problémem, který mám já. Pochopil jsem, že se za něj nemusím stydět.*

### Počátek uzdravování formou práce na programu

Konec pití byl však pouze prvním krokem na cestě k uzdravení. *Ze začátku jsem chodil pouze na meetingy. Po určitém čase, až se mi vyčistila hlava, začal jsem přemýšlet, co dál. Bylo jasné, že chození na meetingy stačit nebude. Problém jsem nosil s sebou v batohu, tahal jsem se s ním. Báł jsem se ho.*

A stejně jako našel řešení svého pití, našel pan Pavel i řešení svých problémů. *Viděl jsem strážlivé lidi mluvící o programu. Po dvou měsících jsem začal hledat a našel vhodného sponzora a začal dělat na programu. Hodně mi pomáhalo, že jsem potkal lidi, kteří na tom byli hůř než já, a přesto dokázali svůj problém vyřešit. Do mých 40 let datuji své druhé narození, protože tehdy jsem poznal AA, díky kterým jsem přestal pít.*

### 9.4.3. Přínos duchovního programu

**První krok:** *je-podobně jakou ostatních-přiznáním bezmoci. Pan Pavel popisuje určitý paradox. Přiznání prohry v boji s alkoholem bylo mé největší vítězství. První krok poskytl poznání, zjištění, co vlastně dělám, když piju. Koneckonců právě tohle zjištění mne přivedlo do AA, ve skutečnosti jsem měl První krok hotový s příchodem do AA.*

Do doby, kdy pracoval na Prvním Kroku, datuje pan Pavel i nalezení schopnosti otevřeně hovořit o svých problémech před druhými, budování důvěry a poznání úlevy. *Když jsem potom dělal První krok se sponzorem, rozebírali jsme, co všechno bylo v mém životě neovladatelné. V rámci sdílení pocitů jsem o tom nemohl mluvit na meetinzích, měl jsem v tomto směru obrovský blok. Bylo to pro mě hrozně důležité, mít s kým mluvit o tom, co jsem dělal. Bylo to veliké budování důvěry. Postupně jsem v sobě nacházel sílu o tom hovořit i na*

*meetinzích. Byla to úžasná úleva a osvobození, to zbavování se špíny v sobě a strachu o tom hovořit.*

**Druhý krok** jsem udělal na svém prvním meetingu, který byl pro mne mimořádným duchovním zážitkem. Sdílení ostatních a závěrečná společná modlitba pro mne představovaly něco jako polití živou vodou. Svou vyšší moc přijal pan Pavel díky spirituálnímu zážitku, který se ještě později opakoval.

**Třetí krok:** Spirituální zážitek umožnil panu Pavlovi získat víru, porozumění a pocit, že je přijímán takový, jaký je. *Díky silnému spirituálnímu zážitku .. nebyl problém odevzdat se do Jeho péče a přijmout víru, že On to řídí. Abych se napravil, potřebuji pomoc od Vyšší moci, potřebuji parťáka, kterému mohu říkat, co chci. Potřebuji někoho, na koho se mohu obrátit s důvěrou, že mi pomůže najít klid v těžkých chvílích, že mi porozumí. Někoho, kdo chápe, že když udělám něco špatného, tak to nemusí být proto, že jsem špatný.*

**Čtvrtý Krok:** Umožnil panu Pavlovi pochopit příčiny svého chování. *Inventury dokáží ukázat, co, respektive jaká emoce, jaký základní instinkt stojí v pozadí za reakcemi člověka. V mém případě stál v pozadí téměř vždy strach. Strach ze všeho. A také žárlivost. Když jsem dostal strach, začal jsem řešit věci zkratkovitě, nejčastěji tak, že jsem se snažil dostat situaci za každou cenu pod kontrolu. Nyní vím, jak je důležité si toto všechno přiznávat.*

**Pátý krok:** je *de facto* součástí kroku Čtvrtého. Pomocí něho pan Pavel poznal lépe sám sebe. *Člověk si namaluje svůj životní příběh, který vypráví sponzorovi a zastavuje se u situací, které byly součástí inventury. Ve Čtvrtém kroku se dělají inventury na takovou a makovou situaci, ale teprve v Pátém kroku, kdy si je člověk zasadí do časové osy, snáže pochopit chybu. Za každým krokem se vždy čtou přísliby AA, které říkají, že když něco uděláme, mělo by se něco stát. To se mi stalo u 4. i 5. kroku. Hrozně moc se mi ulevilo.*

A také přehodnotil mezilidské vztahy. *Často se stalo, že to, co původně vypadalo jako ublížení, neskončilo křivdou, ale odpuštěním, sobě i druhým. Dalším přínosem Pátého kroku bylo získání ochoty a snahy změnit své chování.*

**Šestý krok:** *navazuje na krok předchozí a představuje právě ochotu změnit své chování a dělat něco s vlastnostmi přiznanými v inventuře. Důležitá je nejen ochota něco dělat, ale i ochota nechat si pomoci s tímto děláním*

**Sedmým krokem:** je **MODLITBA**. *Požádání o ochotu ke změně je samostatným krokem, je to něco, co se musí odevzdat Vyšší moci.*

**Osmý Krok:** Zde je dle pana Pavla důležitá spolupráce se sponzorem.



**Devátý Krok:** Tomuto Kroku přezdívá pan Pavel *důvěra proměněná v činy*. *Důvěru získanou v Sedmém kroku zde přeměňuji na konkrétní činy. Napravuji sebe tím, že dělám nápravy ve vztahu k ostatním. Důležité je mít i tady sponzora.*

**Desátý krok:** *je souhrnem kroků Tři až Devět. Člověk jej dělá každý den. Když člověk něco pokazí, napraví to, pomodlí se. De facto zde člověk stále dokola používá kroky 3-9. Když něco pokazím, omluvím se, co s tím pak ten daný člověk udělá, není moje věc, ale jeho věc. Důležité je říci si, ať se děje vůle Boží, nikoli má. Když mám potřebu prosazovat vůli svou, je to určitě téma pro inventuru.*

**Jedenáctý krok:** *provádím tak, že ráno požádám o poklid, zklidnění se*

**Dvanáctý krok:** *obsahuje všechno předchozí. Úplně všechno. Od služby přes chození na meetingy po permanentní inventury. Důležité je, aby se nováčkovi stalo to samé, co se stalo mně.*

#### **9.4.4. Sponzorování**

**Kroky 1-12:** Společná práce na všech Krocích má stejné základy. *Svým sponzorovaným pouze sděluji to, co jsem sám zažil. Nejdříve si vezmeme Modrou knihu a začneme ji společně číst. Sedneme si, čteme, začneme sdílet. Každý může přijít s tím, na co si vzpomene. Třeba když se mu něco vybaví. Netlačím na spolupráci za každou cenu, nechávám vše na sponzorovaných.*

Důležité je nezanedbat ani práci na své střízlivosti. *Především jako sponzor musím stále chodit na meetingy, pravidelně si připomínat, že jsem pouze řadovým členem. A hlavně musím mít sám sponzora. Nejdůležitější je, aby se sponzor sám nenapil. Dokud si zachovám svou vlastní střízlivost, dělám sponzorování dobře. Naše společná střízlivost, tedy sponzorovaného i má, je nejlepším indikátorem kvality spolupráce.*

Sponzorování je dle pana Pavla nutné konzultovat se svým sponzorem, dokonce hovoří o tzv. „áčkařské“ supervizi. *Základem mého sponzorování je to, že sám mám sponzora, je to taková naše áčkařská supervize. Sám sebe totiž reálně nikdy nevidím. Žiji v zajetí svých požadavků na sebe a na okolí. Proto chodím pravidelně na meetingy, kde poslouchám ostatní a získávám obrovskou inspiraci pro svou práci se sponzorovanými a dostávám odpovědi na své otázky.*

Existují i propracovanější formy sponzorování. *V zahraničí se dokonce pořádají tzv. sponzorské meetingy, tedy společná setkání Anonymních alkoholiků, kteří někoho sponzorují, a sponzorské víkendy, kdy se sponzoři sjedou někam na víkend a učí se, jak řešit některé situace související se sponzorováním.*

#### **9.4.4. Shrnutí**

**Přínosy duchovního programu:** Přiznání bezmoci (přiznání prohry jako největší vítězství), budování důvěry, prožitek spirituality, úlevy a osvobození, sebepoznání a přehodnocení vztahů s druhými, odpuštění, získání ochoty se změnit, modlitba, náprava sebe nápravou vztahů s ostatními, udržování duševního klidu.

**Principy sponzorování:** Předávání vlastních zkušeností, společné studium Modré knihy, konzultace sponzorování s vlastním sponzorem, „áčkařské“ supervize

#### **9.5. Pavel B.**

Věk 45 let, závislost na alkoholu, 4 sponzorování, 2, 5 roku abstinence.

##### **9.5.1. Analýza čáry života**

Analýza čáry života pana Pavla opisuje obrovskou prolákladinu v prostřední části a na obou koncích dosahuje až k horním rohům. Pozitivní události jsou nakresleny zeleně, žlutě, modře a červeně, neutrální a záporné hnědě, vyloženě negativní černě.

Dle Chrze a Čermáka (2005) je čára života pana Pavla typickou ukázkou žánru životní krize-pády a vzlety z kategorie *pathos* znázorňující oblast prožívání. Tato čára života o svém autorovi vypovídá, že jeho negativní emoce vzniklé následkem životních krizí dosahují výraznější hloubky a intenzity, což obnáší větší zranitelnost včetně možnosti depresivního prožívání. Důležitým prvkem tohoto žánru je také schopnost nevzdávat se, bojovat a začínat znovu (Chrz, Čermák, 2005).

Podle typologie Blatného a Vlčkové (2005) jde o čáru s větším množstvím zaznamenaných událostí, což je typické spíše pro starší osoby.

##### **9.5.2. Narativní rekonstrukce**

Kategorie dětství a dospívání a dospělost byly z etických důvodů (v zájmu nepoškození probanda) z narativní rekonstrukce vynechány.

### **III. Vznik a rozvoj abúzu**

#### **Počátek pití a „nezdravého“ vztahu k němu v adolescenci**

S pitím začal pan Pavel v adolescenci a sám si všiml, že je jeho vztah k alkoholu jiný než ostatních. *Počátek své alkoholické kariéry nastal v mých patnácti letech. Tehdy jsem si*

*poprvé čichl k alkoholu. Tehdy přišla má první opilost. V pití našel zalíbení. Zjistil jsem, že mě pití baví. Začal jsem alkohol vyhledávat. Když se na to podívám zpětně, zjišťuji, že jsem měl k alkoholu jiný vztah než mí vrstevníci.*

### **Změna „nezdravého“ abúzu v abúzus chronický**

*Pití pro radost však netrvalo dlouho, démon alkohol si postupně vyžádal svou daň. Zlomem byl okamžik, kdy jsem začal provozovat vlastní restauraci. To byl začátek konce. Nasekal jsem dluhy, spirála mého pití se začala roztáčet stále rychleji. Postupně to šlo dolů. Chlast mi začal chutnat, začal mne ovládat, začal mít nade mnou moc. Tady v tom sešupu jsem byl ještě hrdý na to, že dokážu „po anglicku zmizet“, věděl jsem, kdy mám dost. Tato schopnost se mi ale vytratila, nevím ani kdy a kde. Potom už jsem pil pořád, ráno, v poledne, večer, v noci.*

### **Rozchod s přítelkyní, osobnostní úpadek**

*Závislost se začala podepisovat i na osobním životě pana Pavla. S přítelkyní, se kterou jsem pracoval v hospodě, jsem se rozešel, neboť jsem ji podezíral z toho, že mne okrádá, ve skutečnosti mi byl ale chlast bližší než ona. Byl to divoký rozchod, zbyly po něm pouze dluhy. V hospodě jsem se nechal zaměstnat pod majitelem .. abych mohl splácet dluhy. Pracoval jsem tam sedm let. Pak jsem se přestěhoval na Zbraslav. Zedničil jsem, bydlel ve squattu. V roce 2013 už byla situace taková, že mne nechtěl nikdo zaměstnat. Od rána do večera jsem byl na šrot.*

### **Vysvobození v podobě nástupu do léčení**

*Samotný nástup doléčení považuje pan Pavel za zásah vyšší moci. Pak se-nevím ani jak-stal zázrak a já stanul v Bohnicích před pavilonem 31. Nechápu, jak se stalo, že jsem se tam ocitl. Poprvé mi svitla naděje, že by se mohlo něco stát. Podvědomě jsem cítil, že níže už to nejde, že pak už je jenom smrt.*

*Skoncování s minulostí však pana Pavla nezbavilo obav z budoucnosti. Nastoupil jsem na léčbu, ale na jejím konci jsem měl strach, co bude, až vylezu ven. Život bez hospody jsem si neuměl představit. Myslel jsem, že bude nudný, šedivý, bez jasu a radosti. Že budu smutně procházet životem a vzpomínat na to, jak jsem chlastal.*

## IV. Příchod do AA

Že se naštěstí mýlil, poznal pan Pavel poté, co po propuštění z léčebny navštívil meeting AA na pražském Poříčí. *AA mne přesvědčily, že je to jinak. Že i střízlivý člověk se dokáže bavit, může být šťastný, mít úsměv na tváři a plnohodnotný život. Nejhorší den své střízlivosti bych nevyměnil za nejlepší den z období, kdy jsem chlatal. Život je plnější, svobodnější, láskyplnější. Mohu říci, že jsem šťastný, svobodný, vyrovnaný, usměvavý.*

### 9.5.3. Přínos duchovního programu

**První Krok:** První Krok učinil měl pan Pavel hotový již v okamžiku, kdy přišel do léčebny. *Tehdy jsem si fakticky přiznal, že jsem alkoholik, který potřebuje pomoc, protože svou závislost sám nezvládne*

**Druhý Krok:** *Stejně jako s Prvním (či Třetím) krokem jsem problém neměl. Už před tím, než jsem začal dělat program AA, jsem věřil v něco vyššího, než jsem já sám, pouze jsem to v období, kdy jsem chlatal, potlačoval. Pan Pavel si vytvořil svou vlastní představu Boha. Pochopil jsem, že Vyšší mocí nemusí být jen Bůh, ale třeba skupina AA nebo nějaká energie, že Vyšší mocí může být současně vesmír, příroda, Bůh, láska, život. Pocítil jsem obrovskou propojenost všeho, poznal hluboké pravdy. Že Bůh je Láska a Život zároveň, že jsou to synonyma. Že nepotřebuje žádné pomníky, které mu staví všechna myslitelná náboženství. Že má rád všechny, všude a vždycky. Díky Druhému kroku jsem tyto duchovní pravdy začal praktikovat ve svém životě. Snažím se k ostatním lidem chovat tak, jak bych chtěl, aby se oni chovali ke mně.*

**Třetí krok:** *pro mne znamená poznání, že sám to nezvládnu, ale že síla vyšší než ta moje mi pomůže. Díky AA se pan Pavel osvobodil od svého ega. S poznáním, že na to nejsem sám, přišla úleva. Když si s něčím nevím rady, snažím se nebojovat, ale odevzdat svůj problém Vyšší mocí. Nemusím žádat o pomoc, stačí poděkovat a pomoci se mi dostane. Modlitba má být poděkováním.*

**Čtvrtý a Pátý Krok:** Pomohly panu Pavlovi vyrovnat se s autoritami. *Celý život jsem měl problém s autoritami. Pro mého otce nebylo nikdy nic dost dobré. Nebyl jsem schopen mluvit se šéfy, s autoritami. Poznal očištnou moc zpovědi. Má evangelická rodina mne vychovávala k tomu, že zpověď je špatná, že ke zpovědi se nechodí, že špatné jsou i odpustky. Ve Čtvrtém a Pátém jsem poznal druhou stránku zpovědi. Když něco napíšu na papír, vyřknu to, dostanu to ven, tak se oprostím od balvanů, které mám v sobě. Setřesu ze sebe tajemství, která mne táhnou dolů, do bahna. Dříve jsem je zapíjel, nemohl jsem s nimi žít. Kroky napomohly*

k vyrovnání se s minulostí. *Jejich odkrytí mi pomohlo se s nimi vyrovnat. Pomohlo mi to dále se s nimi netrápit, vyrovnat se sám se sebou. Přestal jsem se nenávidět, vyčítat si to, co se stalo. Začal jsem se mít rád.*

**Šestý a Sedmý krok:** *jsem dělal přesně dle Modré knihy. Veškeré chorobné strachy jsem odevzdal Bohu. Vše, co je ve mně špatného, se snažím v modlitbách a meditacích odevzdat Bohu. Provádím také zhodnocení dne.*

**Osmý Krok:** *Tento krok jsem měl z větší části hotový již v kroku Čtvrtém. Jde o to odhalit vzorce, které se opakují. Můj seznam lidí, kterým jsem ublížil, čítal asi 80 lidí. Není nutné je všechny objíždět, stačí je vypsát, říct o všem sponzorovi.*

**Devátý Krok:** *U blízkých osob jsem zjednal nápravu hned poté, co jsem se domluvil se sponzorem. Za lidmi okolo sebe jsem zašel a omluvil se. Zbytek přenechávám na Vyšší moci, pokud jim mám vše odčinit, určitě tu příležitost v budoucnu dostanu.*

**Desátý a Jedenáctý Krok:** *Tyto modlitby a meditace se neprovádějí, ty se žijí. Důležité je, aby jimi doopravdy člověk žil, aby jimi naplňoval program.*

**Dvanáctý Krok:** *V rámci šíření poselství AA nic nenařizují, pouze říkám, co pomohlo mě. Každý jsme jiný, každý má své cesty, své odbočky, nepřisluší mi ostatní soudit, protože jsem jejich životem v jejich botách nešel.*

#### **9.5.4. Sponzorování**

Podstatou sponzorování v režii pana Pavla je naslouchání, přijetí, studium Modré knihy a nedirektivní vedení prostřednictvím předávání vlastní zkušenosti. *Své sponzorované nejdříve vyslechnu. Rozhodně se je nesnažím předělávat. Postupujeme dle Modré knihy, moc se nevyptávám, nechávám na nich, co mi chtějí říct. Oni mi řeknou svoje, já jim sdělím svou osobní zkušenost, co mě pomáhá a co mi co přináší. Hlavně se snažím nesoudit, neposuzovat, ať mi řekne cokoli, mě to neovlivní, mám ho stále rád. Vždy mám pro své sponzorované závislé slova pochopení, lásky a laskavosti.*

**Kroky 1-12:** *Začínáme Prvním krokem, Druhý a Třetí krok spolu dost souvisí, děláme je většinou v návaznosti na sebe. Třetí krok završujeme modlitbou Třetího kroku v kostele. Čtvrtý a Pátý krok spolu opět souvisí, stejně jako Osmý a Devátý krok. Šestý a Sedmý krok si sponzorování dělají doma. Podobně Desátý, Jedenáctý, Dvanáctý krok. Scházíme se průběžně, občas mi volají, setkáváme se dle potřeby, cca každých 14 dní až 3 týdny. Záleží na tom, jak je to důležité, složité, pro mě i sponzorované. Kroky zahajujeme modlitbami sv.*

*Františka a z Modré knihy, tedy modlitbami Třetího, Sedmého a Jedenáctého kroku, a zakončujeme přísliby všech kroků.*

### **9.5.5. Shrnutí**

**Přínosy duchovního programu:** Přiznání si závislosti, bezmoci a potřeby nechat si pomoci, prožitek spirituality, přijetí duchovních pravd, osvobození od ega, úleva, „odevzdávání“, smíření s autoritami a hříchy minulosti, osvobození díky zpovědi, sebezpřijetí, odevzdání strachů, náprava mezilidských vztahů, odhalení chybných vzorců chování v mezilidských vztazích, opravdovost a upřímnost.

**Principy sponzorského vztahu:** Předávání zkušenosti, akceptace, přijetí, laskavost, nehodnocení, pochopení, láska, společné studium Modré knihy.

## **9.6. Michal K.**

Věk 50 let, závislost na alkoholu, 4 sponzorování, 10 let abstinence.

### **9.6.1. Analýza čáry života**

Životní čára pana Michala má tvar výraznější vlnovky či sinusoidy. S výjimkou období alkoholické závislosti, které je nakreslené černě, je zbytek života zakreslen v modré, červené a zelené barvě.

Podle kategorizace Chrze a Čermáka (2005) se životní čára pana Michala nachází na pomezí dvou žánrů ze skupiny *pathos* popisující lidské prožívání, konkrétně mezi žánrem životní krize-pády a vzlety, charakteristickým negativními emocemi vzniklými jako následek životních krizí, které dosahují výraznější hloubky a intenzity, což obnáší větší zranitelnost včetně možnosti depresivního prožívání, ale také schopností nevzdávat se, bojovat a začínat znovu, a žánrem životní krize-malé ztráty a rychlé zotavení, pro který jsou typické efektivní strategie zvládání životních krizí a rychlé návraty k předchozímu emočnímu ladění tlumící dopady negativních životních událostí.

Dle Blatného a Vlčkové (2005) patří čára života pana Michala staršímu člověku vzhledem k četnosti zaznamenaných událostí.

### **9.6.2. Narativní rekonstrukce**

#### **I. Dětství**

Dětství popisuje pan Michal jako pěkné. *Dětství jsem měl normální, pěkné. Pocházím z úplné rodiny, mám o deset let mladší sestru.*

## **II. Dospělost a dospívání**

Pan Michal začal s životem dospělého hodně brzy. *Ve čtrnácti letech jsem si myslel, bůhvíjak jsem už dospělý. Tehdy přišlo první napití, první sex. Ve čtrnácti už jsem dospěl, nezažil jsem pubertu. Vyučil jsem se automechanikem, ale nikdy jsem jako automechanik nepracoval. Na toto období má hezké vzpomínky. Dospívání bylo pěkné, tak do 21, 22 let to bylo super. Užíval jsem si života. Strašně moc toho bylo, těch mejdanů, těch holek, to ani nespočítám, kolik jich bylo. Už tenkrát se hodně pilo. Svatbu jsem měl ve dvaadvaceti letech, hned se nám narodila dcera, kluka jsem vyženil. Do 30let jsem měl všechno, co činí člověka šťastným. Manželku, fakt kočku, úžasné děti. Ale něco mi v tom životě přeci jen chybělo. Hodně jsem pil, ale neseseděl jsem každý den v hospodě.*

## **III. Počátek a rozvoj abúzu**

### **První léčba kvůli manželce**

Nakonec přišlo to, co přijít muselo. *Po třicítce jsem ale přestal mít nad pitím kontrolu, přestal jsem to zvládat. Stále jsem sice nepil každý den, ale už jsem pil téměř každý. V 35 letech pak přišla první léčba. Hlavním důvodem, proč jsem se šel léčit, byla má manželka. Miloval jsem ji, udělal bych pro ni cokoliv. S jedinou výjimkou-nedokázal jsem pro ni přestat pít. Tak jsem nastoupil do léčebny.*

*Když jsem ale vylezl ven, nebyl jsem smířen s tím, že jsem alkoholik. Sice pil pouze o víkendu a samozřejmě kontrolovaně, nejvíce červené víno, a to proto, že mi nechutnalo. Myslel jsem si, že když mi nechutná, že ho méně vypiji. Nedocházelo mi, že už tehdy jsem pil alkohol kvůli jeho účinkům, nikoli kvůli chuti. Zkrátka jsem si nedokázal představit „život na sucho“. Zase to šlo se mnou z kopce.*

### **Rozvod, druhá léčba**

*Manželka požádala o rozvod, vyhodili mne z práce, na dva roky mi sebrali řidičák. Rozhodl jsem se, že ukončím svůj život, chtěl jsem se upít k smrti. Manželka mne přihlásila na druhé léčení, během kterého jsem se rozvedl. Přístup k alkoholu však pan Pavel nepřehodnotil. Dvakrát jsem se na vycházce „zrubal“ jak zákon káže.*

Po skončení léčby začal okamžitě pít, *hned od začátku jsem pil, co teklo. Život se zdál být u konce, takže mi bylo všechno jedno. Každý den jsem vedl boj o přežití. Z práce jsem zase musel kvůli chlastu odejít. Poslední dva roky mého pití byly pro mne vyloženým peklím, nebyl to život, ale přežívání. Do toho mi umřela matka, aniž bych to byl schopen pořádně vnímat, byl jsem snad bez citu. Přitom jsem jí měl hrozně rád.*

Nakonec pan Michal bydlel u sestry, *stal se ze mne regulérní příživník, byť jsem se snažil chodit alespoň na nějaké brigády. Sestra žila sama, neměla štěstí na chlapy, jako úspěšná vrcholová sportovkyně měla asi přehnané nároky (až teď se jí zadařilo a našla si muže podle svých představ).*

### **Pád na dno**

Rozhodnutí nastoupit do třetí léčby učinila za pana Michal de facto jeho sestra. *Poslední den, kdy jsem se napil, jsem se strašně pohádal se sestrou. Ta mne ještě ten večer naložila do auta a odvezla mne na mou třetí léčbu, aniž bych to vůbec tušil, aniž bych věděl, že jedeme do blázince. Bylo to pro mne úplné dno, věděl jsem, že nedokážu žít ani s chlastem, ani bez něho.*

Že nad panem Michalem zlomila hůl i sestra, nakonec rozhodlo. *To, že mne sestra, poslední člověk, který mě měl rád, už nechce vidět, bylo posledním zlomem v mém životě. Sestra byla totiž posledním člověkem, který mi zůstal, všichni ostatní to už se mnou totiž vzdali.*

## **IV. Příchod do AA**

### **Proměna**

Svůj První Krok, tedy přiznání si bezmoci nad alkoholem, udělal pan Michal ještě v léčebně. *Během této své poslední, třetí léčby, jsem udělal První krok. Pan Michal prozřel. Během léčby proběhl soud kvůli alimentům. U něho jsem si uvědomil, že má dcera si nezaslouží takového tátu, jakým jsem jí byl já. Stáhl jsem žádost o snížení alimentů a řekl, že vše budu platit dál, že budu pracovat a platit na dceru. A získal opět důvěru svých blízkých. Má bývalá žena mi po tom všem řekla, že mi věří. Tehdy jsem si uvědomil svou bezmoc nad alkoholem. Že jsem chtěl být dobrým manželem i tátou, ale že jsem jím kvůli chlastu být nemohl. Uvědomil jsem si, že dělám věci, které jsem dělat nechtěl, ale přesto jsem je dělal. A že jich bylo!*



## Nový začátek

Tentokrát nenásledovalo po opuštění léčebny opětovné pití. Pan Michal se doopravdy změnil. *S odhodláním nepít a něco se životem udělat jsem dokončil svou třetí léčbu a byl jsem vypuštěn do života. Alimenty jsem platil v plné výši, dokonce jsem dceři posílal měsíčně o tisíc korun navíc, dokud nedokončila vysokou školu. Našel jsem si práci, ve které jsem zůstal devět let. Splácel jsem dluhy, věřil jsem.*

Panu Michalovi však stále něco chybělo. *Má první víra byla, že když nebudu pít, bude vše lepší. Ale můj život byl prázdný. Na setkání AA přišel původně omylem. Když jedna má kamarádka z léčebny prodělávala recidivu, snažil jsem se jí pomoci. Jedna psychologka na detoxu mi řekla, že když jí nepomohla ani léčebna, zbývají jediné AA. V roce 2007 jsem ji tedy doprovodil na setkání AA. Na prvním meetingu se mi líbilo, zjistil jsem, že pomoc určená pro mou kamarádku byla určena i pro mě.*

Nalezl, co hledal. *Až později jsem si uvědomil, že jsem našel místo na zemi, které jsem hledal. Získal naději, že lze žít bez chlastu, a přesto být šťastný. Do té doby jsem si myslel, že nemám právo na štěstí. Dali mi naději. Skutečný význam toho, co mi dal první meeting, jsem pochopil až za pár roků. Začal jsem chodit pravidelně. A tehdy, když jsem se rozhodl, že budu chodit na AA, to bylo, jako bych se rozhodl, že budu šťastný.*

Změny na sebe nenechaly čekat. Po naději našel svobodu. *Po třech měsících chození na AA se stal první zázrak. Nejen, že jsem nepil, ale pocítil jsem obrovskou svobodu, jakou jsem do té doby nepoznal, jakou jsem nikdy nepocítil. A tu svobodu jsem si uchoval doposud.*

Opět pocítil potřebu duchovně povyrůst. *Kroky jsem začal dělat až po roce, v AA je vše svobodné, nikdo nikoho do ničeho nenutí. Cítil jsem ale, že mi něco chybí. Když jsem poznal, že ostatní to dostávají díky krokům, požádal jsem o prvního sponzora.*

### 9.6.3. Přínos duchovního programu

**První krok:** přijetí bezmoci, *jsem udělal už v léčebně. Potom jsem ho dělal se sponzorem, to už bylo jinak, pečlivěji, vnitřně, hlouběji, důkladněji. Zjišťuji, že můj sponzor má pravdu, když říká, že náhody neexistují, že to chce jen Bůh zůstat v anonymitě.*

Pan Michal našel odpovědi na své otázky. *Hodně mi pomohla Modrá kniha, přelomové pro mne bylo, když jsem si přečetl kapitolu s názvem Názor lékaře. Pochopil jsem, že alkoholismus je nemoc, druh šilenství, že někteří lidé mají zkrátka alergii na alkohol. V této kapitole jsem dostal odpověď na mou věčnou otázku, proč jsem to právě já, koho závislost*

*posedla, když je spousta lidí, kteří pijí také o sto šest a alkohol jim přináší potěšení. Pochopil jsem, že mám zkrátka alergii.*

**Druhý Krok:** Díky Druhému Kroku pan Michal pochopil, že pokud je nemocný, tak potřebuje pomoc. *A jelikož je má závislost nemocí duše, potřebuji duchovní pomoc, podporu, spirituální program. Že svou nemoc sám nezvládnou. V Prvním Kroku si člověk uvědomí, co všechno dělal, ve druhém si pak položí otázku, zda je to všechno normální. Odpověď zní, že nikoliv.*

**Třetí krok** *dělám stále, každý den.* A stále je na čem pracovat. *Často se mi i teď stává, že nechci něco odevzdat. Vždy si ale uvědomím, jak to dopadlo, když jsem svůj život řídil já sám, svou vůlí. Vzpomenu si na to, že to nebyl život, ale cesta do pekel.*

**Čtvrtý Krok:** vyžaduje odhodlání. *Než jsem přistoupil ke Čtvrtému kroku, tři roky jsem sbíral různé materiály, měnil své sponzory. Nakonec se mým sponzorem stal kamarád z AA, který všechno znal. Stěžejním nástrojem inventury se stala literatura AA. Doporučil mi Modrou knihu a podle té jsme doopravdy postupovali. Je v ní obsažen poměrně jednoduchý návod, jak provádět inventury. Člověk si udělá sloupečky, do kterých si píše křivdy, strachy, své podíly na situacích, své pocity. Pan Michal porozuměl sám sobě. Díky Čtvrtému kroku jsem pochopil, kdo vlastně doopravdy jsem.*

**Pátý krok:** *mi říká, že změna je nezbytná, ale že není okamžitá, že je to postupný proces. Kromě trpělivosti vyžaduje Pátý Krok i individuální přístup. Napůl jsem dělal tento krok se sponzorem, pak jsem ho dělal sám, po svém.*

**Šestý krok:** *mi připomíná, že musím být Bohu nápomocný, že mám být pokorný. Práce na Šestém Kroku není nepodobná práci na Kroku Třetím. Připravuji se na něj každý den. Občas se snažím zařídit si věci po svém, ale Vyšší moc to nakonec stejně zařídí tak, že vše odevzdám Vyšší moci.*

**Sedmý krok:** *se točí okolo mé pýchy, mého ega. I teď si stále hýčkám své charakterové vady, nechci se jich zbavit. Nicméně získaná pokora a důvěra ve vyšší moc pomáhají i zde. Ale pak se vždy něco stane a člověk musí stejně požádat Vyšší moc o odstranění mých nedostatků.*

**Osmý krok,** tedy sepisování seznamu lidí, kterým jsme ublížili, *dělám doposud, ty lidi píšu doted'. Každopádně seznam z období mé střízlivosti je o poznání kratší než ten z opileckého období.*

**Devátého kroku:** *Zde je mimořádně důležitá konzultace se sponzorem, nejedna špatná zkušenost říká, že to špatně dopadá, když do toho jde člověk sám. Člověk pak mívá velká očekávání, která způsobují zklamání, pokud se člověk nedočká odpuštění. Podstatou ale je, že nápravami vztahů s druhými člověk napravuje i sebe. Devátý krok by se měl dělat proto,*

*že se to zkrátka dělat má, ne proto, že za to člověk něco dostane. I tento Krok představuje dlouhodobou práci. Devátý krok ale není nikdy ukončený, stále je co napravovat, navíc některé nápravy jsou doopravdy na celý život.*

**Desátý krok:** *Provádění inventur dělám opět každý den. Když se něco stane, vždy to nakonec tak nějak dopadne, že se člověk musí zastavit. Desátý Krok umožňuje zachovávat vnitřní čistotu. Člověk zareaguje, zastaví se, nemusí na nic pak myslet.*

**Jedenáctý krok:** *dělám tak nějak příležitostně, příležitostně se modlím. Spirituální složka programu je dle pana Michala individuální záležitostí. Vztah s Vyšší mocí mám, ale takový svůj vlastní, dělám si to po svém. V tomto kroku je pro mne nejdůležitější VDEČNOST. Důležité je uvědomit si svou vděčnost za to, co mám, za to, že jsem ze všeho vyvázl.*

**Dvanáctým krokem:** *je pro mne především služba a uplatňování principů AA ve všech mých záležitostech. Integrace všech předchozích poznání a internalizace principů duchovního programu vede nakonec k úplné změně životního stylu přístupu k životu. Duchovní program AA není jen duchovní program, je to způsob života. Teď už vím, že nemusím ubližovat, mít ve všem pravdu, vše řídit. Poznal jsem, že nejsem Bůh, a toto poznání mne uklidňuje.*

#### **9.6.4. Sponzorování**

**První Krok:** *Při provádění Prvního Kroku se snažím předávat sponzorovaným to samé, co jsem dostal já sám. Naději, víru uzdravení. Nevymýšlím nic nového. Principem sponzorského vztahuje oboustranné dávání i dostávání. Především ale oni sponzorují mě. Vidět, jak se jiní alkoholici uzdravují, je něco podobného jako se dívat v divadle na zázrak a mít možnost sedět v první řadě. Je to zázrak sledovaný z první řady.*

**Druhý Krok:** *Pokud jsou mí sponzorováni křesťané a mají mého Boha, mají to s děláním Druhého kroku podobné, jako to mám já. Ačkoli pan Michal přiznává, že je křesťan, jeho Bůh nemá žádnou konkrétní podobu. Sám svého Boha nedokážu popsat, ale to není důležité. Důležité je, že ať je to cokoliv, nejsem to já, a k tomu by měli dojít i sponzorováni v průběhu děláni Druhého kroku. Michalova vyšší moc se v průběhu provádění duchovního programu změnila. Mou první Vyšší mocí byla skupina, teprve potom jsem našel svého Boha, respektive můj Bůh si našel mne.*

**Třetí Krok:** *Tady se člověk teprve rozhoduje udělat to, co udělá v těch dalších krocích. Důležité je, aby sponzor i sponzorováni měli stále na paměti, že jsou situace, kdy svou vůli neprosadím. Pak to člověk musí pustit, předat to, jinak se z toho zblázní.*

**Čtvrtý krok:** je jedním slovem **SEBEPOZNÁNÍ**. Pochopení toho, s kým to vlastně žiji, s kým trávím 24 hodin denně. Proč je sebepoznání důležité, vysvětluje pan Michal originálním způsobem. *V tomto ohledu jsme nejdůležitějším člověkem pro každého z nás my sami, neboť s nikým jiným netrávíme tolik času, 24 hodin denně, jako sami se sebou.*

**Pátý krok** je především o **DŮVĚŘE**. V předchozích krocích se závislý naučil věřit své Vyšší moci, nyní se musí naučit také důvěřovat. *Je to o důvěře mezi sponzorem a sponzorovaným a mezi sponzorovaným a Bohem. Sponzorovaný především nesmí mít žádný strach ze zneužití.*

**Šestý Krok:** Při práci na Šestém kroku je důležité si především *nic nenechat*. Funguje zde i učení nápodobou. *Nejlepší je dát vlastní příklad. V AA se naučíte být moudří, oni to kolikrát dělají lépe než já. V AA platí pořekadlo, že hlupák se učí z vlastních chyb, chytrý člověk se učí z chyb druhých.*

**Sedmý Krok:** Ústředním motivem, jednoslovným vyjádřením Sedmého kroku, je **POKORA**. *Nejlépe pokoru definovala Matka Tereza, když prohlásila, že pokora znamená, že je člověk schopen přijímat kritiku i pochvalu bez nezdravých emocí.*

**Osmý krok:** *nechávám na sponzorovaných.* Opět platí, že náprava vztahů s druhými je nerozlučně spjata s nápravou sebe samého. *Pokud jim radím, pak většinou jenom tak, že jim připomenu, aby na seznam lidí, kterým ublížili, nezapomněli napsat také sami sebe. Důležitá je totiž i náprava a odpuštění ve vztahu k sobě samým.*

**Devátý krok:** je hodně individuální, každý jej dělá jinak. *Někdo píše dopisy, jiný maily, někdo dělá nápravu osobně.* Role sponzora jako duševního zrcadla a rádce je zde zásadní. *Důležité je ale všechny nápravy dopředu s někým probrat, jinak je to na houby, pokud na to jde sponzorovaný sám, vždycky to zkope.*

**Desátý Krok:** je opět značně individuální. *Snažím se své sponzorované vést k tomu, aby dělali Desátý Krok, tedy každodenní inventury, pokud možno průběžně. Na Desátý krok neexistuje jednotný recept, každý jej dělá po svém. Hlavní je nedělat v životě hnusy.*

**Jedenáctý krok:** opět každý jej dělá po svém. I zde je ponecháno na sponzorovaných, jakou cestu si zvolí.

**Dvanáctý krok:** znamená přijetí principů AA jako způsobu života. *Snažím se, aby to měli sponzorovaní stále na paměti. Duchovní program AA není jen cestou k tomu, aby člověk přestal pít, ale také aby zlepšil svou kvalitu života. Přestat pít zkrátka nestačí. Vše je ale svobodné, dobrovolné a závislé na vůli a schopnostech každého jedince. Každý ale dělá jen to, na co má schopnosti, Bůh nechce po nikom víc než to, co ten dotyčný člověk dokáže. Každý si však může v AA najít své místo a svou službu.*

### 9.6.5. Shrnutí

**Přínos duchovního programu:** Přijetí alkoholismu jako nemoci, uvědomění si potřeby pomoci, „odevzdávání“, uvědomění si potřeby změny, sebepoznání, ochota k postupné změně, pokora, odpuštění, vděčnost, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, pochopení, že službou druhým pomáhá sobě.

**Principy sponzorského vztahu:** Předávání vlastní zkušenosti, naděje, víry, uzdravení, oboustranné sponzorování a uzdravování. Vedení k sebepoznávání, důvěře, pokoře, „odevzdávání“.

## 9.7. Výsledky

Celý proces údravy by se dal strukturovat pomocí dílčích změn, které závislí prodělávali v průběhu programu.

Dílčími změnami, poznáními či pokroky na cestě k uzdravení byly-přiznání si porážky v boji s alkoholem (a jídlem, životními situacemi) a potřeby nechat si pomoci, přijetí závislosti jako nemoci, prožitek spirituality, přijetí vyšší moci, duchovních pravd, získání víry, přijetí Boha jako partnera, „odevzdávání“, úleva, schopnost si odpustit a sebezpřijetí, sebepoznání, sebeúcta, získání ochoty se změnit, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, důvěra, odpuštění, napravení, udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti, ochota „odevzdat“, pokora, pravdivost, pochopení a tudíž odpuštění, udržování duševní čistoty, modlitba, trpělivost, posílení střízlivosti, vděčnost, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, pochopení, že službou druhým pomáhá závislý sobě.

Lze konstatovat, že samotný proces uzdravení se u jednotlivých probandů v mnohém podobá, byť časová posloupnost jednotlivých poznání a změn se liší. Jednotlivé prvky uzdravení, které hrají podstatnou roli v procesu změny osobnosti závislého, se ve většině případů opakují, byť se někdy váží k různým Krokům.

Pokud by se hlavní změny, kterými prošli všichni probandi, daly zobecnit a seřadit do časové a logické posloupnosti, pak by stěžejními body procesu uzdravení byly-**přiznání porážky v boji závislosti** (a potřeby nechat si pomoci, přijetí závislosti jako nemoci), **přijetí skupinou** prožitek spirituality, přijetí vyšší moci, duchovních pravd, získání víry, přijetí Boha jako partnera, „odevzdávání“, **osobnostní integrace a sebezpřijetí** (úleva, schopnost si odpustit, sebepoznání, sebeúcta), **nápravy sebe a mezilidských vztahů** (získání ochoty

se změnit, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, důvěra, odpuštění, napravení, , ochota „odevzdat“, pokora, pravdivost, pochopení a tudíž odpuštění, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost), **duševní hygiena a duchovní cvičení jako forma udržování duševní rovnováhy** (udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti, modlitba, trpělivost, posílení střízlivosti, vděčnost), **služba jako nástroj udržování si získaného duševního zdraví** (posílení střízlivosti, vděčnost, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, pochopení, že službou druhým pomáhá závislý sobě).

Hlavními principy sponzorského vztahu lze považovat-předávání vlastní zkušenosti, naděje, víry, uzdravení, podpora, akceptace, laskavost, nehodnocení, pochopení, láska, schopnost vysvětlit podstatu problému, společné studium Modré knihy, vedení k sebepoznávání, důvěře, pokoře, „odevzdávání“, oboustranné sponzorování a uzdravování (s uvědomováním si svých mezí), sebepoznání skrze sponzorování, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem, „áčkařské“ supervize.

## 10. Diskuse

Provedený výzkum, jehož výsledky byly prezentovány v praktické části práce, potvrdil mnoho závěrů učiněných v dosavadních výzkumech. Především potvrdil, že rodinné dysfunkce jsou častou součástí anamnézy závislých se zásadním dopadem na celý jejich další život a že nefunkčnost rodinných vztahů nemusí být přístupná ani samotným závislým. Neboť ačkoli například paní Jana A. tvrdila, že měla hezké dětství, při provádění náprav bylo nejtěžší usmíření s vlastní matkou, ke kterému navíc paní Jana přistoupila jako k něčemu, kde jí nic jiného nezbyvá. Hluboký pocit křivdy cítila a výčitky své matce směřovala v nejtemnějších chvílích i slečna Jana B. a i v příběhu pana Michala K., ačkoliv sám popisoval své dětství jako šťastné, zaznamenat určité odchylky od běžných standardů, ať už šlo o předčasné dospění nebo roli sestry, která plnila úlohu matky a starala se o otce i pana Michala v době závislosti.

Nepotvrdily se závěry NIAAA o výrazné heterogenitě probandy sdělovaných přínosů duchovního programu, ve výpovědích účastníků výzkumu byly sice výrazné odlišnosti, dílčí přínosy a poznání se však opakovaly (byť v jiném pořadí a samozřejmě odlišném situačním kontextu). Nosná linie jejich údravy byla u všech probandů téměř shodná a do určité míry vystihuje popis Moora (2010), pouze s tím rozdílem, že ten za prioritu u Kroků 4-6 považuje převzetí odpovědnosti za svůj život, zatímco z výpovědí probandů vyplývá, že je to osobnostní integrace a sebezpřijetí (převzetí odpovědnosti je potom důsledek).

Na první výzkumnou otázku-*Jaké jsou jednotlivé prvky a fáze údravy, respektive dílčí i celkové změny, k nimž v životě závislých dochází?*-lze tedy odpovědět, že proces uzdravení pomocí duchovního programu obsahuje následující stěžejní prvky, které samy obsahují podkategorie představující dílčí změny, přínosy a poznání učiněné v rámci každého z hlavních prvků: **přiznání porážky v boji se závislostí** (a potřeby nechat si pomoci, přijetí závislosti jako nemoci), **přijetí skupinou** (prožitek spirituality, přijetí vyšší moci, duchovních pravd, získání víry, přijetí Boha jako partnera, „odevzdávání“), **osobnostní integrace a sebezpřijetí** (úleva, schopnost si odpustit, sebezpoznání, sebeúcta), **nápravy sebe a mezilidských vztahů** (získání ochoty se změnit, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, důvěra, odpuštění, napravení, , ochota „odevzdat“, pokora, pravdivost, pochopení a tudíž odpuštění, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost), **duševní hygiena a duchovní cvičení jako forma udržování duševní rovnováhy** (udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti, modlitba, trpělivost, posílení střízlivosti, vděčnost), **služba jako nástroj udržování si získaného duševního zdraví** (posílení střízlivosti,

vděčnost, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, pochopení, že službou druhým pomáhá závislý sobě).

Na druhou výzkumnou otázku- *Jaké jsou základní prvky a principy fungování vztahu mezi sponzorovaným a sponzorem v AA?*- lze odpovědět následujícím výčtem- předávání vlastní zkušenosti, naděje, víry, uzdravení, podpora, akceptace, laskavost, nehodnocení, pochopení, láska, schopnost vysvětlit podstatu problému, společné studium Modré knihy, vedení k sebepoznávání, důvěře, pokoře, „odevzdávání“, oboustranné sponzorování a uzdravování (s uvědomováním si svých mezí), sebepoznání skrze sponzorování, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem, „áčkařské“ supervize, přičemž za obzvlášť přínosné pro vztah lze považovat nejen osobní zkušenost a akceptaci (danou faktem, že sponzor je také závislý), ale především schopnost učit se a čerpat sílu od sponzora a konzultace sponzorování s vlastním sponzorem či „áčkařské supervize“.

Třetí výzkumná otázka zněla: *Jak čeští závislí pojmají spiritualitu programu?* Především veškeré spirituální záležitosti vnímají v ryze spirituálním, nikoli religiózním smyslu. Většina z nich uváděla jako svou vyšší moc skupinu, jedna probandka jako něco, co jí má rádo, jeden proband popisoval Boha jako něco, co nedokáže a ani nemusí umět popsat, neboť jediné, co potřebuje, je vědomí, že Bohem není on. Jiný proband naopak za Boha považuje přírodu, energii, atd. A probandka, která je praktikující katolička, doslova uvedla, že teprve v AA Boha doopravdy přijala a poznala, i ona tedy odlišuje Boha v náboženském a spirituálním smyslu.

Vzhledem k četnosti, s jakou byla uváděna skupina, lze nastínit úvahu, zda podstatou spirituality v AA není internalizovaná pozitivní zkušenost se skupinou poskytující bezpodmínečné přijetí a containment po prožitých útrapách, pozitivní zkušenost natolik silná, že její obraz doprovází závislé i mimo skupinu a dále v průběhu studia duchovní literatury, získávání zkušenosti s programem, atd., se proměňuje v něco jiného. Pro tuto úvahu však neposkytuje výzkum dostatek relevantních důkazů pro jejich verifikaci.

Ve výpovědích probandů se také objevují zmínky o „spirituálním zážitku“, náhlém či postupném procitnutí a poznání (např., že jsou závislí na správné cestě), nebo o spirituálním probuzení jako důsledku absolvování programu, tyto zkušenosti jsou však tak individuálně odlišné a nepopsatelné ani samotnými probandy, takže je nelze ani jednotně definovat, natož detailně popsat.

Rovněž často užívaná technika „odevzdání“ ve smyslu modlitby hnutí hlásající, že řešit se má řešitelné a neřešitelné se má odevzdat, která hrála důležitou roli nejen při vypořádávání se s životními krizemi, ale i v inventurách, by stála za hlubší prozkoumání. Analýza čáry



života u padesáti procent souboru přiřkla autorům žánr moratorium neboli zmrazení vypovídající o svém autorovi, že rezignoval na ovlivnění života, pasivně přijímá životní události a jeho život je naplněn nudou a depresivním laděním. Výpovědi probandů však prokázaly pravý opak a je možné, že postoj k životu, který byl interpretován jako rezignovaný, je ve skutečnosti smířený, vyrovnaný a zaměřený na akceptaci dobrého a špatného právě díky technice odevzdávání. Je na místě posoudit, zda Rotterovo pojetí externího locus of control musí vždy apriori vykládáno tak uniformně jako doposud.

Jak přínosy duchovního programu, tak sponzorský vztah by si bezpochyby zasloužily hlubší prozkoumání, minimálně kvůli své úspěšnosti v léčení závislých. Duchovní program i sponzorský vztah by bylo možné rovněž podrobit komparaci s tradičními terapeutickými metodami či systémy, neboť průběh uzdravování při absolvování programu 12 Kroků není nepodobný průběhu údravy, ke kterému by mělo docházet při podstoupení klasické terapie, a rovněž ve vztahu sponzora a sponzorovaného, v konzultacích sponzorování s vlastním sponzorem a „áčkařských“ supervizích nelze nevidět podobnosti s tradičním vztahem terapeuta a klienta.

Každopádně za nejaktuálnější téma budoucích prací na téma duchovní program Anonymních Alkoholiků lze považovat kompletní zpracování dostupné zahraniční literatury popisující tento fenomén a výzkumů zabývajících se touto problematikou, protože jak literatura, tak výzkumy na toto téma jsou v českém prostředí zastoupeny nedostatečně a vytvoření solidního teoretického základu by pomohlo ukázat směr dalším výzkumům. Neboť program uzdravování pomocí duchovního programu AA a léčba závislostí svépomocí má význam i ekonomický, společnost tato forma prevence a pomoci závislým nestojí ani halíř, a samotná myšlenka, že se podaří vytvořit systém, kdy se nemocní budou uzdravovat navzájem sami, je vpravdě revoluční.

## 11. Závěr

Tato práce si kladla za cíl pomocí narativní rekonstrukce životů závislých na alkoholu a rozhovorů s nimi zodpovědět tři výzkumné otázky prezentované v úvodu praktické části práce. Volná interpretace odpovědí na ně by mohla být následující.

Za nejdůležitější prvky procesu údravy pomocí duchovního programu vytvořeného hnutím Anonymní Alkoholici jsou bezpodmínečné přiznání **porážky v boji se závislostí** a s tím související přiznání potřeby nechat si pomoci či přijetí závislosti jako nemoci, stejně bezpodmínečné **přijetí skupinou**, se kterým mnozí závislí spojují prožitek spirituality, přijetí vyšší moci, duchovních pravd, získání víry, přijetí Boha jako partnera či „odevzdávání“, tedy rezignace na řešení věcí, které v danou chvíli nemůže dotyčný svými silami ovlivnit, **osobnostní integrace a sebepřijetí**, jehož doprovodnými jevy jsou úleva, schopnost si odpustit, sebepoznání, sebeúcta, **náprava sebe a mezilidských vztahů** jako důsledek získání ochoty změnit se, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, důvěra, odpuštění, napravení, , ochota „odevzdat“, pokora, pravdivost, pochopení a tudíž odpuštění, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, **duševní hygiena a duchovní cvičení** jako **forma udržování duševní rovnováhy**, jejichž součástí jsou udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti, modlitba, trpělivost, posílení střízlivosti, vděčnost, **služba jako nástroj udržování si získaného duševního zdraví** a posílení střízlivosti, připomínání si vděčnosti spolu s rezignací na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost a pochopením, že službou druhým pomáhá závislý sobě.

Za základní prvky a principy fungování vztahu mezi závislým a sponzorem lze považovat předávání vlastní zkušenosti, naděje, víry, uzdravení, podpora, akceptace, laskavost, nehodnocení, pochopení, láska, schopnost vysvětlit podstatu problému, společné studium Modré knihy, vedení k sebepoznávání, důvěře, pokoře, „odevzdávání“, oboustranné sponzorování a uzdravování (s uvědomováním si svých mezí), sebepoznání skrze sponzorování, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem, „áčkařské“ supervize, přičemž za obzvlášť přínosné pro vztah lze považovat nejen osobní zkušenost a akceptaci (danou faktem, že sponzor je také závislý), ale především schopnost učit se a čerpat sílu od sponzora a konzultace sponzorování s vlastním sponzorem či „áčkařské supervize“.

Poslední výzkumná otázka se potom zabývala tím, jak spiritualitu programu AA vnímají čeští závislí. Hlavním poznatkem získaným v průběhu výzkumu je, že závislí striktně rozdělují vyšší moc (či Boha) v religiózním a spirituálním slova smyslu. Vnímání vyšší moci

je extrémně individuální, roli vyšší moci u mnoha z nich plnila nejprve skupina, pak si vytvořili vyšší moc sami dle svých představ.

Výsledky výzkumu prezentovaného v práci korespondují s celou řadou zjištění publikovaných v zahraničí, které přiznávají svépomocným skupinám fungujícím na principu 12 Krokového programu schopnost nejen zbavit léčeného symptomů závislosti a bažení, ale i integrovat jej nejprve do léčebného společenství, později do společnosti jako takové se souběžnou stabilizací osobnostních dysfunkcí a rodinných vztahů.

Potvrdila se rovněž důležitá léčebná role spirituality v duchovním programu AA, kterou však nelze zaměňovat s religiozitou či jakoukoli formou náboženství.

## 12. Shrnutí

Cílem této práce bylo provést podrobnější rozbor duchovního programu 12 Kroků vytvořeného hnutím Anonymní Alkoholici a sloužící jako jeden z hlavních nástrojů duševního uzdravení při léčení závislostí ve svépomocných skupinách.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, teoretické a praktické, a dále je tematicky členěna na kapitoly a podkapitoly. V úvodu teoretické části se zabývá fenoménem alkoholu a alkoholismu v té nejobecnější rovině, zmíněn je nejen historický a společenský kontext užívání alkoholu jako návykové látky a vývoj názorů společnosti na alkoholismus jako nežádoucí jev, ale popsány jsou i základní typy abúzů a fáze jeho vývoje. Dále se práce ve své teoretické části zabývá osobnostními charakteristikami závislých jedinců, přístupy dominujícími v léčbě závislostí v České republice a zahraničí (jako zahraniční model je uveden tzv. Minnesotský model léčení závislostí vycházející z konceptu 12 Krokového programu hnutí AA) a samotným duchovním programem hnutí AA. V části věnující se duchovnímu programu Anonymních Alkoholiků je stručně popsán vznik hnutí, jeho inspirace filosofií Oxfordských skupin a C. G. Junga a ústřední myšlenka každého z 12 Kroků. Teoretická část práce je zakončena souhrnem dosavadních výzkumů zabývajících se přínosy a úskalími programu 12 Kroků a shrnutím nejnovějších poznatků z oblasti léčby závislostí.

Praktická část je uvedena popisem výzkumného cíle a stanovením následujících výzkumných otázek- 1. Jaké jsou jednotlivé prvky a fáze úzdravy, respektive dílčí i celkové změny, k nimž v životě závislých dochází, 2. Jaké jsou základní prvky a principy fungování vztahu mezi sponzorovaným a sponzorem v AA? 3. Jak čeští závislí pojmají spiritualitu programu?

Práce dále pokračuje popisem zvoleného metodologického rámce a výzkumného souboru.

Výzkumný soubor tvoří šest probandů závislých na alkoholu, kteří jako sponzorovaní prošli programem 12 Kroků a kteří nyní sami jako sponzoři tyto poznatky předávají dále svým vlastním sponzorovaným.

Pro potřeby práce byl vybrán kvalitativní přístup pro svou schopnost vystihnout podstatu zkoumaného jevu. Kvalitativní data byla shromážděna pomocí tří metod-analýzy čáry života, narativní rekonstrukce a polostrukturovaného rozhovoru, jehož skeletem bylo 12 Kroků duchovního programu AA, respektive přínosy každého z Kroků programu probandům a hlavní sdělení, poznání či zkušenost, kterou se v rámci tohoto Kroku snaží

probandi předat svým sponzorovaným. Několik řádek je věnováno i popisu sběru dat, tedy popisu realizace předvýzkumu a samotného výzkumu, a metodě získávání a zpracování dat.

Ta byla nejprve rozdělena do předem daných kategorií, následně kódována pomocí zachycování vzorců a zpracována pomocí interpretativní obsahové analýzy. U narativní rekonstrukce byly dodatečně vytvořeny subkategorie, u polostrukturovaného rozhovoru naopak obecné kategorie sdružující hlavní dílčí přínos či prvek uzdravení. Tyto prvky uzdravení, změny, které vyvolaly v osobnosti, chování či prožívání závislého, zkrátka dílčí přínosy programu, byly posléze sestaveny do logicky i časově návazné linie, která byla označena za stěžejní, nosnou linii v procesu údravy.

Na první výzkumnou otázku práce odpověděla, že hlavními prvky procesu údravy pomocí duchovního programu vytvořeného hnutím Anonymní Alkoholici jsou bezpodmínečné přiznání **porážky v boji se závislostí** a s tím související přiznání potřeby nechat si pomoci či přijetí závislosti jako nemoci, stejně bezpodmínečné **přijetí skupinou**, se kterým mnozí závislí spojují prožitek spirituality, přijetí vyšší moci, duchovních pravd, získání víry, přijetí Boha jako partnera či „odevzdávání“, tedy rezignace na řešení věcí, které v danou chvíli nemůže dotyčný svými silami ovlivnit, **osobnostní integrace a sebezpřijetí**, jehož doprovodnými jevy jsou úleva, schopnost si odpustit, sebezpoznání, sebeúcta, **náprava sebe a mezilidských vztahů** jako důsledek získání ochoty změnit se, přehodnocení vztahů s druhými lidmi, důvěra, odpuštění, napravení, , ochota „odevzdat“, pokora, pravdivost, pochopení a tudíž odpuštění, rezignace na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost, **duševní hygiena a duchovní cvičení jako forma udržování duševní rovnováhy**, jejichž součástí jsou udržování každodenní střízlivosti a duševní vyrovnanosti, modlitba, trpělivost, posílení střízlivosti, vděčnost, **služba jako nástroj udržování si získaného duševního zdraví** a posílení střízlivosti, připomínání si vděčnosti spolu s rezignací na snahu vše řídit a za vše nést odpovědnost a pochopením, že službou druhým pomáhá závislý sobě.

Za základní prvky a principy fungování vztahu mezi závislým a sponzorem lze považovat předávání vlastní zkušenosti, naděje, víry, uzdravení, podpora, akceptace, laskavost, nehodnocení, pochopení, láska, schopnost vysvětlit podstatu problému, společné studium Modré knihy, vedení k sebezpoznávání, důvěře, pokoře, „odevzdávání“, oboustranné sponzorování a uzdravování (s uvědomováním si svých mezí), sebezpoznání skrze sponzorování, spolupráce na sponzorování s vlastním sponzorem, „áčkařské“ supervize, přičemž za obzvlášť přínosné pro vztah lze považovat nejen osobní zkušenost a akceptaci (danou faktem, že sponzor je také závislý), ale především schopnost učit se a čerpat sílu od sponzora a konzultace sponzorování s vlastním sponzorem či „áčkařské supervize“.

Odpověď na poslední výzkumnou otázku potom zněla, že závislí striktně rozdělují vyšší moc (či Boha) v religiózním a spirituálním slova smyslu. Vnímání vyšší moci je extrémně individuální, roli vyšší moci u mnoha z nich plnila nejprve skupina, pak si vytvořili vyšší moc sami dle svých představ.

### 13. Seznam použité literatury a zdrojů

1. Adameček, D., Richterová-Těmínová, M., Kalina, K. (2003): Rezidenční léčba v terapeutických komunitách. Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (201-207)*. Praha: Úřad vlády ČR.
2. Alcoholics Anonymous (1984): „*Pass It On*“: *The Story of Bill Wilson and How the A. A. Message Reached the World*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
3. Alcoholics Anonymous (2000): *12 kroků a 12 tradic*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
4. Alcoholics Anonymous (2016): *Modrá kniha*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
5. Antier, J. J. (2012): *C. G. Jung aneb Zkušenost s božstvím*. Brno: Emitos.
6. Bayer, D. (2003): Farmakoterapie závislostí, psychopatologických komplikací a komorbidit. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (19-24)*. Praha: Úřad vlády ČR.
7. Berišterová, M., Orosová, O., Miovský, M. (2016): Vkládanie nádeje do vybraných dospelých a užívanie alkoholu a tabákových cigariet medzi dospievajúcimi: mediačný efekt sebekontroly. *Československá psychologie*, (60), 2, 106-119.
8. Blatný, M., Vlčková, I. (2005): K narativnímu pojetí autobiografické paměti: výzkumné možnosti metody čáry života. In Miovský, M., Čermák, I., Chrz, V. (eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku (183-199)*. Olomouc: UP.
9. Boobbyer, P. (2013): *The spiritual vision of Frank Buchman*. University Park: The Pennsylvania State University Press.
10. Brutovská, M., Orosová, O., Kalina, O. (2016): Naratívne presvedčenie, postoje ku konzumácii alkoholu a konzumácia alkoholu u slovenských vysokoškolákov. *Československá psychologie*, (60), 3, 266-277.
11. Čablová, L., Miovský, M. (2013): Rizikové a protektivní faktory v rodině, které predikují užívání alkoholu u dětí a dospívajících. *Československá psychologie*, (57), 3, 255-270.
12. Grofová, Ch. (1998): *Žízeň po celistvosti*. Praha: Chvojko nakladatelství.
13. Chrz, V., Čermák, I. (2005). Žánry příběhů, které žijeme. *Československá psychologie*, 49,6, 481-495.
14. Chrz, V., Čermák, I. (2015): Narativní komplexita. *Československá psychologie*, (59), 1, 1-16.
15. Denk, P. (1993): *Anton Semjonovič Makarenko, průkopník komunistické výchovy*. Praha: Orbis.

16. Dolejš, M., Miovský, M., Řehan, V. (2012): *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek*. Praha: Togga.
17. Dossett, W. (2017). A daily reprieve contingent on the maintenance of our spiritual condition. *Addiction*. Převzato 25. 3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?as\\_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.cz/scholar?as_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as_sdt=0,5)
18. Dvořáček, J. (2003): Střednědobá ústavní léčba. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (195-199)*. Praha: Úřad vlády ČR.
19. Dvořák, D. (2003): Chráněné bydlení a chráněná práce. Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (215-220)*. Praha: Úřad vlády ČR.
20. Hampl, K. (2003): Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (172-178)*. Praha: Úřad vlády ČR.
21. Kacklová, A., Kebza, V. (2014): Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie*, (58), 2, 120-140.
22. Hartigan, Francis (2000). *Bill W.: A Biography of Alcoholics Anonymous Cofounder Bill Wilson*. 1. ed. New York: St. Martins Press.
23. Hrdina, P., Korčíšová, B. (2003): Terénní programy. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (159-164)*. Praha: Úřad vlády ČR.
24. Jeřábek, P. (2006): Osobnostní dispozice k drogové závislosti. Klinický pohled. *Adiktologie*, (6), 4, 493-502.
25. Jirásek, I. (2015): Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro srovnání empirických dat. *Československá psychologie*, (59), 2, 174-186.
26. Kalina, K. (2003): Denní stacionáře. In Kalina a kol.(eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (179-189)*. Praha: Úřad vlády ČR.
27. Kalina, K. (2008): *Terapeutická komunita*. Praha: Grada Publishing.
28. Kalina, K. (2013): *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada.
29. Kalina, K. (2015): Kognitivně-behaviorální přístupy. In Kalina a kol. (eds.), *Klinická adiktologie (408-417)*. Praha: Grada.
30. Kalina, K., Hajný, M. (2015): Psychodynamické a integrované přístupy. In Kalina a kol. (eds.), *Klinická adiktologie (419-431)*. Praha: Grada.
31. Kalina, K., Mladá, K. (2015): Behaviorální terapie. In Kalina a kol. (eds.), *Klinická*



- adiktologie* (395-407). Praha: Grada.
32. Kaskutas, L. A., Subbaraman, M. S., Witbrodt, J., & Zetser, S. E. (2009). Effectiveness of making Alcoholics Anonymous easier: A group format 12-step facilitation approach. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 37 (3), 228-239. Převzato 25.3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?as\\_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.cz/scholar?as_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as_sdt=0,5)
33. Kathleen, S. (1997): *12 kroků: metoda odvykání závislosti*. Praha: Pragma.
34. Kathleen S. (2011): *Pocket Guide to the 12 Steps*. Berkeley: Crossing Press.
35. Kolařík, M., Rödlová, D., (2015): Současný stav poznání fenoménu důvěry v psychologickém výzkumu. *Československá psychologie*, (59), 3, 228-241.
36. Kuda, A. (2003): Následná péče, doléčovací programy. Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (208-214)*. Praha: Úřad vlády ČR.
37. Kurtz, L. F. (2017). The recovery community as a location for secular spirituality. *Addiction*. Převzato 25. 3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?as\\_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.cz/scholar?as_ylo=2017&q=alcoholics+anonymous+effectiveness&hl=cs&as_sdt=0,5)
38. Kuklová, M. (2012): Srovnání základních charakteristik původních rodin pacientů závislých na návykových látkách s kontrolní skupinou. *Adiktologie*, (12), 4, 312-322.
39. Libra, J. (2003): Nízkoprahová kontaktní centra. In Kalina a kol.(eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (165-171)*. Praha: Úřad vlády ČR.
40. Maidanovych, O., Semerenko, O. (2015): Závislost a PPP. *Alkoholismus a drogové závislosti*, (50), 1, 27-32.
41. Makarenko, A. S. (1948): *O výchově dětí v rodině*. Praha: Svoboda.
42. Makarenko, A. S. (1951): *Vlajky na věžích*. Praha: Svoboda.
43. Makarenko, A. S. (1953): *Pedagogická poema*. Praha: SPN.
44. Martinove, M., Martinove, O. (2015): Naltrexón v léčbě cravingu u závislých od alkoholu. Prvé zkušenosti v ústavnej liečbe na Slovensku v OLÚP N. O. na Prednej Hore. *Alkoholismus a drogové závislosti*, (50), 4, 159-167.
45. Miller, P.M. (1976): *Behavioral Treatment of Alcoholism*. Mississippi: Pergamon Press.
46. Millerová, G. (2005): *Adiktologické poradenství*. Praha: Galén.
47. Miovský, M. (2001): Kvalitativní přístup ve výzkumu závislostí. *Adiktologie*, (1), 1, 70-83.

48. Miovský, M. (2006): *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
49. Miovský, M., Bartošíková, I. (2003): Hlavní psychoterapeutické přístupy. Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (36-44)*. Praha: Úřad vlády ČR.
50. Miovský, M., Bartošíková, I., Kalina, K. (2003): Terapeutický vztah. Lékařská ambulantní péče o závislé. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (30-34)*. Praha: Úřad vlády ČR.
51. Moore, D. (2010): An Old school approach supporting a client's involvement in the 12 Step Community; with New School Methods of parallel professional services. In Merrill Scott Symposium. Převzato 25. 3. 2017 z <https://www.scribd.com/document/36703042/Minnesota-Model-An-Integrative-Model-of-Addiction-Treatment>
52. Nešpor, K. (2003a): Detoxifikační jednotky. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (190-194)*. Praha: Úřad vlády ČR.
53. Nešpor, K. (2003b): Úvod do problému diagnostiky a „matchingu“. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti 1. Mezioborový přístup (213-215)*. Praha: Úřad vlády ČR.
54. Nešpor, K. (2007): *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.
55. Nešpor, K. (2016): Prevence škod způsobených alkoholem a jinými psychoaktivními látkami v dětství a dospívání. *Alkoholismus a drogové závislosti, (51), 1, 17-23*.
56. Nešpor, K., Csémy, L. (1996): *Léčba a prevence závislostí*. Praha: Psychiatrické centrum Praha.
57. Nowinski, J. (2000): Twelve-Step Facilitation. In NIDA (ed.), *Approaches to drug abuse counseling (107-116)*. Získáno 25. 3. 2017 z <https://archives.drugabuse.gov/ADAC/ADAC11.html>
58. Owen, P. (2000): Minnesota model: Description of counseling approach. In NIDA (ed.), *Approaches to drug abuse counseling (117-126)*. Získáno 25. 3. 2017 z <https://archives.drugabuse.gov/ADAC/ADAC1.html>
59. Pavlovská, A. (2012): Vliv nefunkční rodiny na vznik závislosti a důležitost matchingu a práce s motivací u závislého klienta. *Adiktologie, (12), 1, 54-61*.
60. Popov, P. (2003): Alkohol. In Kalina a kol. (eds.), *Drogy a drogové závislosti I. Mezioborový přístup (151-158)*. Úřad vlády ČR: Praha.
61. Profous, J. (2013): *Průvodce alkoholovou závislostí*. Praha: Galén.

62. Procházka, R. (2011): *Disociace, alexithymie a self u lidí závislých na alkoholu*. Olomouc: UP.
63. Procházka, R. (2014): *Vazba, alexithymie v kontextu osobnostních stylů u lidí závislých na psychoaktivních látkách*. Olomouc: UP.
64. Radimecký, J. (2007): Úvod do adiktologie-terminologie, modely a přístupy. In Janíková, B., Piskáčková, P.(eds.), *Úvod do adiktologie: učební podklady ke kurzu (8-19)*. Praha: UK.
65. Room, R., & Greenfield, T. (1993). Alcoholics anonymous, other 12-step movements and psychotherapy in the US population, 1990. *Addiction*, 88(4), 555-562. Převzato 25. 3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?q=room+greenfield+1990&btnG=&hl=cs&as\\_sdt=0%2C5](https://scholar.google.cz/scholar?q=room+greenfield+1990&btnG=&hl=cs&as_sdt=0%2C5)
66. Řehan, V. (2007): *Adiktologie*. Olomouc: UP.
67. Řehan, V., Procházka, R., Donevská, S. (2014): Problematika alexithymie a disociace u závislosti na alkoholu. *Československá psychologie*, (58), 2, 168-178.
68. Skála, J. (1987): *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum.
69. Skála, J. (1988): *...až na dno!? Fakta o alkoholu a pijáctví*. 4. vydání. Praha: Avicenum.
70. Skála, J. (2003): Historie léčby závislosti v České republice. In Kalina a kol.(eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup (91-96)*. Praha: Úřad vlády ČR.
71. Skorunka, D. (2016): Narativní tónina v psychoterapii, od psychologické k postpsychologické perspektivě. *Československá psychologie*, (60), 5, 482-499.
72. Soyka, M. (1997): *Alkoholismus. Eine Krankheit und ihre Therapie*. Stuttgart: Wiss. Verl.-Ges.
73. Tonigan, J. S., Toscova, R., & Miller, W. R. (1996). Meta-analysis of the literature on Alcoholics Anonymous: sample and study characteristics moderate findings. *Journal of studies on alcohol*, 57(1), 65-72. Převzato 25.3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?q=%22alcoholics+anonymous%22++effectiveness&hl=cs&as\\_sdt=0%2C5&oq=a](https://scholar.google.cz/scholar?q=%22alcoholics+anonymous%22++effectiveness&hl=cs&as_sdt=0%2C5&oq=a)
74. Turček, M., Martinove, M. (2016): Postavenie závislostí v klasifikácii DSM-5. *Alkoholismus a drogové závislosti*, (51), 1, 5-16.
75. Unger, D. (2006): *Zkušenost psychoterapeutického vztahu u pacientů v dobrovolné protialkoholní léčbě* (magisterská diplomová práce). FSS: MU.
76. Vondráčková, P. (2013): Vztahová vazba a poruchy vyvolané užíváním alkoholu. *Adiktologie*, (13), 1, 62-70.

77. Walt, R., Halová, P. (2015): Štýly vzťahovej väzby u pacientov závislých od psychoaktívnych látok. *Alkoholismus a drogové závislosti*, (50), 5, 223-235.
78. Wilcox, C. E., & Tonigan, J. S. (2016). Changes in depression mediate the effects of AA attendance on alcohol use outcomes. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 1-10. Převzato 25.3. 2017 z [https://scholar.google.cz/scholar?q=wilcox+tonigan+2016&btnG=&hl=cs&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2016](https://scholar.google.cz/scholar?q=wilcox+tonigan+2016&btnG=&hl=cs&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2016)



# **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph. D.

**Počet stran a znaků:** 86 stran, 178 455 znaků

**Počet příloh:** 15

**Počet titulů použité literatury:** 78

**Abstrakt (800–1200 zn.):** Cílem této práce je popsat hlavní principy duchovního programu 12 Kroků užívaného ve svépomocné skupině Anonymní Alkoholici. Práce se skládá ze dvou částí-teoretické a praktické. V teoretické části jsou popsány definice závislosti na alkoholu a jednotlivé typy abúzu. Následně jsou vyjmenovány základní principy léčby závislostí v ČR, zahraničí a pomocí programu 12 Kroků. Na konci první části se nachází malý souhrn dosavadních výzkumů.

Praktická část diplomové práce sestává z kvalitativního výzkumu zaměřeného na popis hlavních přínosů jednotlivých Kroků programu a hlavní prvky sponzorského vztahu. Zkoumaný soubor představuje šest členů hnutí Anonymní Alkoholici, kteří prošli programem a nyní coby sponzoři předávají své poznatky sponzorovaným. Metodami sběru dat byly kresba čáry života, narativní rekonstrukce a polostrukturovaný rozhovor. Výsledky výzkumu jsou následující: hlavními léčebnými prvky programu je přijetí bezmoci nad závislostí, přijetí ve svépomocné skupině, osobnostní integrace, odevzdávání, náprava mezilidských vztahů a udržování duševní rovnováhy spirituálními prostředky. Hlavními principy fungování sponzorského vztahu jsou předávání zkušeností, akceptace, práce s literaturou hnutí, obousměrné dávání i získávání poznatků a zkušeností, supervize sponzora.

**Klíčová slova:** Duchovní program 12 Kroků, Anonymní Alkoholici, spiritualita, léčba závislostí, Minnesotský model, sponzorský vztah, terapeutické přístupy.

# ABSTRACT OF THESIS

**Title:** Spiritual program of 12 Steps of the organisation of Alcoholics Anonymous

**Author:** Bc. Bc. Pavelka Richard

**Supervisor:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Number of pages and characters:** 86 pages, 178 455 characters

**Number of appendices:** 10

**Number of references:** 43

**Abstract (800–1200 characters):** The aim of this thesis is to describe the main principles of the spiritual program of 12 steps used in the self-help group Alcoholics Anonymous. . The work consists of two parts-theoretical and practical. The theoretical section describes the definition of addiction to alcohol and various types of abuse. Subsequently enumerated the basic principles of addiction treatment in the Czech Republic and abroad using the 12 Steps. At the end of the first part is a small summary of existing research.

The practical part consists of qualitative research focused on the description of the main benefits of each step of the program and the main elements of the sponsorship relationship. The sample represents six members of Alcoholics Anonymous movement, who went through the program and now as sponsors share their insights sponsored. Data collection methods were drawing lines of life, narrative reconstruction and semi-structured interview. The research results are as follows: the main elements of the treatment program admission of powerlessness over the addiction, the adoption of self-help group, personality integration, submission, correction of interpersonal relationships and maintaining mental balance spiritual means. ain principles of the functioning of the sponsorship relationship, sharing experience, acceptance, work with literature movement, two-way giving and gaining knowledge and experience, supervision sponsor.

**Key words:** 12 Spiritual Steps program, Alcoholics Anonymous, spirituality, treatment of addictions, Minnesota model, sponsorship relationship, therapeutic approaches.

# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Brno

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž beru na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....



# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Brno

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž беру на vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Brno

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž beru na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Brno

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž beru na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Brno

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž beru na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

# **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

## **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce**

**Název práce:** Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici.

**Autor práce:** Bc. Bc. Richard Pavelka

**Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Roman Procházka Ph.D.

**Termín realizace:** Únor 2017

**Místo realizace:** Pardubice

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Duchovní program 12 Kroků organizace Anonymní Alkoholici“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Rovněž beru na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

## **Jana A.**

*Dětství jsem měla pěkné, až tak v šesti, sedmi let začal člověk narážet na různé věci a lidi, které a kteří již byli horší. Ale přesto i potom byl člověk takový šťastný, spokojený, důvěřující životu a světu. Ve škole jsem to měla jednoduché, bylo snadné zapadnout, přizpůsobit se. Až později přišel rozvod rodičů, po kterém mě začala více vychovávat babička, a přechod na gymnázium.*

*Tehdy nastal zlom. Ve škole jsem špatně vycházela se spolužáky, cítila jsem se nepřijatá, odmítnutá. Situace byla pro mne frustrující, ne moc dobrá. Máti se navíc znovu vdala, vůbec to nebylo o mně, vše se točilo okolo nevlastního otce. Měla jsem tehdy jednu kamarádku, se kterou jsem začala chodit na diskotéky a do šantánu. V osmnácti letech jsem si našla muže, za kterého jsem se provdala a se kterým jsem doposud. Našla jsem si kamarádky a po absolvování vysoké školy nastoupila do zaměstnání. Hodně se tehdy pilo. Pak přišla revoluce, ale můj život se moc nezměnil, mé pití pokračovalo. Byla jsem z toho smutná, neboť se u mě začal rozjíždět typický alkoholický kolotoč, což jsem sice poznala, ale nechtěla to vzít vážně. Nastával několikaletý sešup. Nebyla jsem nikdo, nevěděla jsem, kde jsem, proč žiju, nic jsem v tom životě neviděla, a když už jsem viděla a věděla, že budu žít, nechápala jsem proč. Když jsem se obrátila na psychiatra kvůli depresím, dal mi nějaké prášky, které jsem samozřejmě kombinovala s pitím. Dcery mne poslaly do áček. Tam jsem se však chtěla pouze vzpamatovat a pít dál. Chodila jsem do AA tak tři měsíce, pila jsem při tom. Postupně jsem se propila až na samé alkoholické dno. To nastalo jednou na chatě, kde jsem dokázala pít týden v kuse.*

*Rozhodla jsem se vrátit do áček a vzít to vážně. Půl roku jsem chodila na meetingy, věděla jsem, že budu-li věřit, pomůže to, ale zezáčátku mi to celé nedávalo smysl. Ale pak jsem vystřízlivěla a byla nadšená. Od té doby u mne nenastala jediná recidiva. Přestala jsem pít, bylo to krásné období, život se mi vrátil. Už nemám oporu v alkoholu, ale ve víře. Vrátilo se mi sebevědomí, vrátily se mi odvaha, sebedůvěra, radost, pohoda a klid.*

## **12 Kroků**

**1** *Poznání, že sama na to nemám, že sama na to nemohu být. Základem mého původního přesvědčení bylo, že to sama musím dát, že musím zvítězit. Naopak v AA se základem mého přesvědčení stalo přiznání si absolutní porážky, ačkoli v době, kdy jsem toto poznání učinila, jsem jej vůbec nedokázala pochopit.*

**2** Pro mne osobně se Vyšší mocí, o jejímž přijetí pojednává Druhý krok, stala nejprve skupina. Boha jsem si nedokázala, neuměla představit. Dlouho jsem ale chápala, že alkoholismus je duševní nemoc, že jsem jiná než ostatní a že nemohu být stejná, že mé duševní zdraví není v pořádku. A že mi něco může pomoci, ať už je to cokoli.

Mou Vyšší mocí byla nejdříve skupina, potom víra v něco, co mě má rádo. Zažila jsem pocit lásky, pocit, že mě má něco rádo. Doposud jsem takový pocit-že mě má něco rádo-nepoznala. Byl to všeobjímající pocit lásky, která se nedala s lidskou láskou porovnat. Byl to vztah odlišný od těch dosavadních. Ty byly závislé, majetnické, zkrátka jsem si lidi okolo sebe hlídala.

**3** Díky Třetímu kroku jsem pochopila, že nemusím všechno vyřešit. Dříve jsem si myslela, že na všem záleží, že vždy musím něco udělat. Teď ale vím, že často nemusím udělat vůbec nic. V průběhu děláni Třetího kroku se strašně často opakují stejné situace jako při děláni Osmého kroku. Dříve jsem si myslela, že svět a lidé se ke mně nechovají slušně, nyní už vím, že se pouze nechovali tak, jak jsem chtěla já. Původně jsem měla představu, jak se mají chovat, vědomí, že existují nějaká obecná norma- teď si uvědomuji, že nejsem přeci ta, která má tohle určovat. Díky Třetímu kroku jsem se naučila věci odevzdávat. Zjistila jsem, že nemusím všechno vyřešit, že ve spoustě věcí zkrátka svoji vůli neprosadím.

**4** Při provádění Čtvrtého kroku člověk sepisuje konfliktní či rizikové situace. Zezačátku jsem sepisovala seznam lidí, kteří mne zlobí, proč mne zlobí, co to ve mně vyvolává a jaká má charakterová vada z toho vyplývá. Zaznamenávám situace, klíčové situace, klíčové pocity, v čem mě to ohrozilo, kde je můj podíl viny. Dříve mi vadilo, když mi někdo ublížil, dnes to беру tak, že já jsem si nechala ublížit a že jsem si neměla nechat ublížit. Hodně mi chyběl táta, žárlila jsem na mamku a měla jsem z toho výčitky svědomí. Nyní vím, že je to přirozené, že kvůli tomu nejsem horší. Vím, jak se to projevuje a jak s tím pracovat. Zjistila jsem, že určité situace a konflikty se objevují víckrát, že se opakují, že většina problémů má společné jmenovatele.

**5** Při Pátém kroku člověk přiznává Bohu i jiné lidské bytosti přesnou povahu svých nedostatků. Bohu je člověk přiznává už ve chvíli, kdy je sepisuje a odevzdává Vyšší mocí. Jiné lidské bytosti, nejčastěji sponzorovi, předává člověk životní příběhy a situace sepsané ve Čtvrtém kroku. V příbězích pak společně přesnou povahu nedostatků identifikují. V mém případě to byla žárlivost, vztahovačnost, nepřijetí sebe sama. Původně jsem si myslela, že Pátý krok je krásná věc, že se dá rychle zvládnout, později jsem si ale uvědomila, že to nebude tak jednoduché. Díky Pátému kroku jsem zjistila, jaký jsem člověk. Například že hodně pomáhám. Díky uvědomění si této vlastnosti jsem se stala dobrou v očích svých i

v očích jiných. Poznala jsem, že jsem zodpovědná, vstřícná, že mám ráda lidi. Pochopila jsem, že nejsem vyvrhel ani padouch. A že mohu změnit své reakce na chování druhých.

**6 Šestý krok se zabývá špatnými vzorci chování. Jde o to, že se člověk chce změnit, chce si ale nechat staré vzorce chování, nechce se jich zbavit. Člověk staré vzorce chování zná, ale neví, co se stane, když bude reagovat jinak. Žije ve staré bolesti jen proto, že ji zná. Přestože ji nechce a chce, ať jde pryč. Není ochota, na smutek a bolest je člověk zvyklý.**

**7 Sedmý krok symbolizuje důvěru a pokoru. Důvěru ve Vyšší moc. Jen Bůh má moc odstranit vadu, která není ku prospěchu alkoholikovi ani nikomu jinému. A pokoru, bez které náprava není možná. Člověk sám to dokázat nemůže, ale Bůh je schopen to udělat. Důležitá je modlitba. Soulad s Boží vůlí. Dříve člověk nedokázal přijmout, že obojí nemá, vyžadoval víc lásky, porozumění. Dnes mi stačí ocenění, ne potvrzení, že jsem hvězda, ale uznání, že nejsem trubka. A občas se stane, že někdo něco uzná.**

**8 Při Osmém kroku člověk sepisuje seznam lidí, kterým ublížil, ale i těch, kteří ublížili jemu. Základem je odpuštění a náprava, pokud je možná. Náprava není možná, pokud se člověk stále zlobí. Důležité je odpuštění, a to především tam, kde se stále člověk zlobí. Zlobila jsem se na matku, vyčítala jí, že ona může za to, že se cítím naprosto bezcenná. Pak jsem ale pochopila, že se potřebujeme. Takže co nám zbývá jiného než odpuštění. Člověk se nemůže vyrovnat sám se sebou, pokud neodpustil.**

**9 Při Devátém kroku člověk provádí nápravy tam, kde je to možné. Každou nápravu jsem zkontrolovala se sponzorem. Něco není potřeba vytahovat. Některé nápravy lze dělat postupně, některé vůbec, některé s výhradou.**

**10 Desátý krok hovoří o provádění každodenních inventur. Večer člověk sepiše důležité události dne, uvědomí si je, pochválí se za něco, zhodnotí den. Zjistí, jak se dělání kroků promítlo v ten den. Druhým typem inventur jsou okamžité inventury v daný kritický okamžik, kdy si člověk v rychlosti uvědomí příčiny situace a svůj podíl na ní, zkrátka využije poznatky předchozích kroků. U obojího si člověk uvědomí, že nemůže nic dělat s tím, jak se lidé chovají, ale může dělat něco se svou reakcí.**

**11 Jedenáctý krok spočívá v pravidelném provádění modlitby a meditace, díky kterým člověk zdokonaluje svůj vědomý kontakt s Bohem, poznává Jeho vůli a získává sílu ji uskutečnit. Pokud člověk nalezne svou Vyšší moc, kontakt s ní není problém. Byla jsem katolička, když jsem svou víru našla, a o to to bylo přesvědčivější. Získávám spojení s ostatními. Pomocí meditace se naladím na celý den, vše mi jde potom snáze.**

**12 Dvanáctý krok hovoří o uplatňování programu ve všech našich záležitostech a o předávání poselství. Uplatňování programu ve všech našich záležitostech mám spojené**



*především s nasloucháním a postupným zvnitřněním principů AA. Není možné chodit na meetingy a pak všechny doma nebo v práci seřvat. Zjišťuji, že když se chovám jako hovado, mrzí mě to.*

*Předáváním poselství a službou je též účast na meetingu, pouhé předání vlastní zkušenosti. Odvádí to od sobectví. Když nedělám nic pro ostatní, nedělám ani nic pro sebe. Provádíme výjezdy do léčeben. Já sama mám lidi, které sponzoruji, což je fajn, díky tomu mám bezvadný vztah s lidmi. Důležité je, aby člověk něco dělal, nezáleží na výsledku, ten je záležitostí Boží vůle. Důležité je, aby se člověk uměl ke všemu správně postavit.*

## **12 Kroků-sponzorování**

**1** *Je to velmi individuální. Někteří První krok nechtějí pochopit, nechtějí uznat svou bezmoc, koketují s kontrolovaným pitím. Po letech jsou schopni třeba přijít a říci, že by si dali dvě deci. Každý ale to základní poznání musí učinit sám, vlastní hlavou. Snažím se pouze předat vlastní zkušenost, říci jim, jak jsem to měla já.*

**2** *Při předávání zkušeností Druhého kroku se snažím sponzorovaným zdůraznit, že alkoholismus je nemoc. Říkám jim, že nejsou hnusní, že to, co dělají, nedělají přece naschvál, ale proto, že si nemohou pomoci. Že je to zkrátka projev nemoci. Sama jsem nemohla pochopit, proč se tak chovám. Na druhou stranu ale zdůrazňuji, že skutečnost, že trpí nemocí, nemůže sloužit jako alibi. Že nelze přijít a říct: „Já jsem nemocný a starejte se o mě.“ Cílem předávání poselství Druhého kroku je, aby sponzorování pochopili podstatu své závislosti jako nemoci, dokázali odpustit sobě i druhým a naučili se s tím žít.*

**3** *Největším úskalím při předávání poselství Třetího kroku je, že jej mnozí špatně chápou. Myslí si, že když odevzdají svůj život do péče Boha, že nemusí dělat vůbec nic. Snažím se jim vysvětlit, že naopak musí chtít, že pouze neovlivní výsledek. Že nestačí, když si řeknou, že když tedy Bůh řídí všechno, oni nemusí nic dělat.*

**4** *Zde hodně záleží na upřímnosti a na tom, jak mnoho dotyčný chce se sebou něco dělat. Pokud dotyčný chce, je vše jasné a Čtvrtý krok jde velice lehce. Pokud má v sobě upřímnost, není problém se v jeho problémech orientovat, pak se spolu jen vezeme na té správné vlně.*

**5** *Práce se sponzorovanými na Pátém kroku de facto stojí a padá na stejných věcech jako práce na kroku Čtvrtém, je to o tom samém. Pokud je člověk upřímný, přiznávání chyb a porozumění jim jde samo.*

**6** *Základem práce na Šestém (ale i Sedmém) kroku je umění vše vysvětlit. Důležitá je ochota, u konkrétních lidí třeba ochota poprosit o pomoc. A především důvěra, v přínos programu,*

ve svou Vyšší moc, v to, že to, co dělají, má smysl. Důležité je, aby si sponzorovaní uvědomili, že nelze situace řešit stejně jako doposud, stejným způsobem. Tak to dělali doposud a skončilo to závislostí na alkoholu. Nesnažím se je k něčemu konkrétnímu vést, pouze jim předávám svou vlastní zkušenost.

**7** Sedmý krok jen navazuje na práci na krocích předchozích. I zde je důležité umět sponzorovaným vše vysvětlit, na jejich straně je rozhodující upřímnost a důvěra.

**8** Dělání Osmého kroku je u každého jiné. Opět je zde důležitá upřímnost. Při sepisování seznamu je nutné postupovat uvážlivě, občas počkat, dbát na to, aby nedošlo naopak ke zhoršení situace. Některé věci se řeší postupně. Všechno se sponzorovanými plánujeme spolu.

**9** V Devátém kroku řešíme se sponzorovanými konkrétní nápravy, konkrétní omluvy. Konkrétní ublížení, ke kterému došlo ve vztazích k druhým, je důsledek. Potřeba je pojmenovat problém a uvědomit si jej.

**10** Denní inventury provádějí sponzorovaní sami, já jim jen vysvětluji principy. Podstatné je provádění každodenních rekapitulací a také, aby se všechno trápení vyřešilo pokud možno hned a na místě.

**11** Pokud jsou sponzorovaní křesťané, pak přistupují k jedenáctému kroku podobně jako já, protože mají stejnou víru jako já. Většinou se ale ona Vyšší moc, se kterou zprostředkovává kontakt Jedenáctý krok, nijak nepojmenovává, není to potřeba. Nemusí to mít jméno, a přesto se tomu dá věřit. Může to být cokoliv, třeba dávno mrtvý dědeček či babička.

**12** V rámci Dvanáctého kroku se snažím vést sponzorované ke službě. Služba je dobrá, pomáhá překonat problémy, umožňuje být užitečný.

## **Jana B.**

*Svůj život vnímám jako souvislou čáru, ale při jeho rekonstrukci začnu od konce. Přelomovým milníkem v mém životě se stal okamžik, kdy mi bylo pomoheno najít AA. Nenašla jsem je, bylo mi to souzeno, do AA mě přivedla má Vyšší moc. Do té doby ovládal můj život pocit bezmoci, od té doby začínám růst, rozšiřují se mi obzory, nacházím záchytné body. To znázorňuje na čáře sluníčko. Tady jsem začala žít s Jardou, provedla 4. a 5. krok. Mám to propojené. Když jsem si přiznala své nedostatky a přizvala Boha, aby je odstranil, nastala neskutečná úleva. Šlo to ruku v ruce s tím, že jsem se otevřela dalším věcem. Začala jsem mít ráda samu sebe, rozšiřovat se. Už jsem v životě neměla pouze AA, odkud jsem čerpala lásku a kde jsem nacházela bezpečné prostředí, začalo to jít i obráceně, začala jsem dávat lásku navenek. S Jardou, kterého jsem do té doby znala 15 let, se začalo něco dít. Nastal posun, najednou jsem si uvědomila, že mohu mít v životě ráda sebe i někoho jiného. Otěhotněla jsem-mé těhotenství znázorňuje ten zelený „hlavoprdeláč“, tedy miminko. Pro mě je to další zázrak, neskutečný. Tři roky jsem měla zdravotní komplikace, kvůli kterým jsem se smířovala s tím, že děti mít nebudu, a pak se najednou stal vyloženě zázrak. Tři roky nic a pak ty jo. V tomto časovém úseku se nacházejí i modrá škola a modrý domeček, neboť tehdy se mi podařilo dokončit vysokoškolské vzdělání a s Jardou jsme si začali zařizovat vlastní bydlení. To, v co jsem původně ani nedoufala, v co jsem nevěřila ani v těch nejodvážnějších snech, se najednou začalo naplňovat. Žiji život, který jsem si doposud ani neuměla představit.*

*Když se podívám na předchozí život, vidím dlouhodobý vztah s Matesem, ale i spoustu jiných, menších vztahů. A obrovské množství útěků, z nichž nejčastějšími bylo opití se, a izolaci, žárlivost. Ve vztazích jsem se vždy k dotyčnému upnula, a pak stačila maličkost-například to, že mne nechce představit kamarádům-abych se cítila zhrzená. Mates mi třeba pozornost věnoval, ale ne takovou, která by odpovídala mé představě, mně bylo všechno málo. To platilo i v jiných životních situacích. Jako po školačce po mně například chtěli, abych neměla trojku na vysvědčení. A tak když jsem přinesla vysvědčení bez trojky, čekala jsem pochvalu od taťky, ten mé vysvědčení však vzal pouze na vědomí. Až nyní, při opakování 4. kroku, jsem si uvědomila, že i kdyby mě pochválil, stejně by mi to bylo málo, stále jsem očekávala něco víc. Na své čáře života vidím temnotu, změt' vztahů. Dříve bych viděla vztah s Matesem a neviděla jiné vztahy, nyní vidím změt' vztahů. K Matesovi jsem se vždy vracela, protože jsem k němu měla nejbližší, protože se ke mně vždycky choval o trochu líp, než jsem se k sobě chovala sama. Neměla jsem se ráda, přestala jsem si říkat jménem, nadávala jsem si. Neměla jsem ráda pohled do zrcadla, v zrcadle jsem viděla osobu rozpadnutou na tisíc*

kousků. Žila jsem jinak, než jsem chtěla či uměla žít, v rozporu se svými tehdejšími ideály. Vinila jsem se z toho, že jsem zklamala, sebe i svou rodinu, že se ode mě začali odvracet kamarádi. Například z toho, že mne má nejlepší kamarádka Jituška nepozvala na svatbu. Zpětně to vidím jinak. Jituška se ode mne po půl roce odstěhovala, protože si našla přítele. Když jsme se setkali někde na festivalu, vždy jsem byla namol opilá, vůbec jsem se s ní nebavila, takže důvodem mého nepozvání na její svatbu mohlo být spíše toto. Tehdy jsem to ale považovala za obrovskou zradu. Jak mi to mohla udělat? Vzala jsem to jako útok na sebe. K tomu se přidružily další výčitky a temné vzpomínky. Že jsem nechtěné dítě, které mělo zpackané dětství, výchovu, přísnou babičku, že jsem vyrůstala bez biologického táty, zažila rozvod rodičů. Že jsem byla neplánovaná. Považovala jsem se za oběť, celý svět byl agresor. Mohl za mé pití, za mou špatnou situaci, za vše, co se mi děje špatného. Následkem toho byla naprostá izolace.

Černé období je přerušeno světlým obdobím. To představuje můj pobyt v léčebně a následné 4 měsíce strízlivosti. Do tohoto období spadá i můj rozchod s Matesem, ke kterému došlo na popud terapeutek v léčebně. Pak jsem si ale dala jedno pivo-zkrátka jsem ještě nebyla vnitřně smířená s tím, že jsem alkoholička. Nenávist k sobě samé byla o to horší, že nešlo přestat.

Šlo i o to, že alkohol řešil mé přejídání. Když člověk pije, nemusí jíst, navíc jídlo zbytečně tlumí účinky alkoholu. S poruchami příjmu potravy jsem bojovala zhruba od svých 12ti let, kdy jsem záměrně zvracela poté, co jsem se přejedla. Byla to taková „nouzovka“. Plně se to rozjelo v mých 15ti, když jsme se přestěhovali s rodiči do vlastního rodinného domu. Nevlastní otec vždy prováděl výhodné koupě, měli jsme doma zásoby. Já jsem „křečkovala“, schovávala obědy, v noci jsem pak chodila potají zvracet, plánovaně jsem zvracení pomáhala. Nebyl to fyzický, ale emoční hlad. Když mi bylo dobře nebo špatně, když jsem se měla učit, když se naši pohádali (vždy jsem si samozřejmě myslela, že kvůli mně), přejídání (a následné zvracení) fungovalo jako lék. Když jím, mám duto, prázdno v hlavě, necítím nic. Pak člověk dojí a začnou výčitky. Člověk se jde vyzvracet, potrestat se, zapřísahám se, že už to nikdy neudělám.

Je to jedna a ta samá nemoc jako závislost na alkoholu. Hodně se změnilo, když jsem si to přiznala. Že to takhle zkrátka je a že prostě proto tohle dělám. Chtěla jsem s tím skončit, podařilo se to až společně s ukončením alkoholické závislosti. Program AA jeden a půl roku zabíral i na jídlo. Pomáhalo mi, že jsem si uvědomila svou bezmoc při poslouchání jiných alkoholiků, a především, že žádný problém není tak hrozný, aby jej alkohol nemohl ještě více zhoršit. Získávám tak více pohledů na situaci a náhled na své problémy. Má interpretace

*najednou není jediná, zjišťuji, že situace nejsou zas až tak hrozné, že když se napiju, mohou být horší. Navíc tím pomáhám i ostatním.*

*Před tím je v mém životě „zelené období“. Tehdy jsem jezdila na vandry, měla kamarády, navštěvovala festiválky, trávila víkendy v přírodě.*

*S tím, jak chodím na meetingy a pokračuji v děláni programu, se mění i mé úvahy, můj pohled na život a na to, co prožívám. V aktivním alkoholismu bych viděla problém v tom, že musíme bydlet s tchýní dříve, než budeme mít vlastní domeček, ničilo by mne, jak nám musí všechno organizovat. Dnes je to pro mne příležitost se posunout o další krok dál a výš. Zkrátka to přijmu, beru to jako lekci pro sebe. Tchýně je pouze mluvčím mého ega, tlumočí pouze moje strachy. Vždy si uvědomím, že tak, jak jedním, jedním jen z nějakého strachu. Když si udělám inventuru, odezní to, vytratí se strach z lidí; mým uzdravováním se něco z mého života vytrácí. Musím být ochotná pracovat a pracovat na svém uzdravení, jinak budu pracovat ku prospěchu své nemoci. Stačí chvíli zůstat stát a usnout na vavřínech a budu zase zpátky. Pokud pracuji na svém uzdravení, období temna zmizí a já jsem hned zase o krok dál. Nedávno jsem si například přes den lehla a vůbec jsem neměla výčitky, což by bylo před rokem naprosto nemyšlitelné. Nejen že jsem to zakazovala sobě, ale zakazovala jsem to i Jarovi. Vždy mě dokázalo vytočit, že Jarin přes den zase leží, vyletěla jsem pokaždé jako čert z krabičky. Až s novou sponzorkou jsme postupně přišly na to, proč tomu tak je. Že příčinou je, že to zakazuji sama sobě. Od té doby, co jsem to dovolila sama sobě, je to jiné. Nemám také třeba problém otevřít ve vlaku milostný román, za který bych se dříve styděla, protože to je literární brak. Nyní ho běžně čtu před lidmi, ve vlaku ho mám dokonce položený na stolku, pouze jej otočím čelní stranou dolů.*

*K černému období v mém životě se vztahují komplikované vztahy s matkou v dětství. Matka byla dlouho bez přítele, respektive před tím, než si našla Zdeňka (nevlastního otce), měla různé vztahy, které jí ale nevydržely. Vyčítala mi, že je to má vina, že nemá chlapa kvůli dětem. Nyní si uvědomuji, že si se mnou chtěla o sobě a o Zdeňkovi promluvit, že chtěla vědět, co si o jejich vztahu myslíme, že chtěla znát náš názor na to, zda se má se Zdeňkem rozvést. Kámen úrazu byl v tom, že chtěla hovořit o sobě a ne o mně. Že to celé nebylo vůbec o mně. V mých očích se prostě nechovala jako správná matka, což jsem vnímala jako obrovskou křivdu.*

## 12 kroků

První krok pro mne představuje především uvědomění si bezmoci, a to jak nad alkoholem, tak nad jídlem. Čím dál tím více vnímám vlastní bezmoc nad životem. Člověk si například něco naplánuje a nakonec je všechno jinak. Díky Prvnímu kroku si uvědomuji bezmoc nad situacemi v životě, nad tím, jak se chovají a co dělají druzí lidé, že život je jedno velké divadlo, že ale já nejsem režisér tohoto dramatu. Dříve jsem chtěla mít všechno pod kontrolou. Nyní si uvědomuji, že nevím, co je dobré pro ostatní ani pro mě samotnou. Že život se skládá z neskutečného množství příběhů. Dříve když jsem měla relaps s jídlem, propadala jsem obrovskému sebeobviňování. Nyní vím, že i ten relaps může být k něčemu dobrý, je zdrojem poučení, může pomoci druhým lidem. Něco podobného se stalo, když jsem ukončovala školu. Poprvé jsem to nezvládla, neboť jsem neměla absolutně zvládnutý 2. krok. Když jsem šla ke zkouškám podruhé, šla jsem tam s důvěrou ve Vyšší moc. Řekla jsem si, ať se stane co se má stát. Že pokud mám zkoušku neudělat, tak má-li to tak být, ať se tak stane.

**2** Druhý krok mi dal naději. Vědomí, že jsem sice bezmocná nad situací a nemohu nic plánovat (což je poselství 1. kroku a přiznání učiněné v 1. kroku), ale že existuje Vyšší moc, která to udělat může.

Třetí krok mi dal poznání, že všechno mohu odevzdat s důvěrou Vyšší moci. Díky Třetímu kroku jsem uvěřila, neboť mi pomohl přestat pít. Po deseti letech jsem ztratila chuť na alkohol, což jinak než jako zázrak nelze vysvětlit. S Třetím krokem mám spojenou víru v pravém slova smyslu (nikoli důvěru). Jsou situace, které nejdou vyřešit. Věřím, že když jejich řešení odevzdám Vyšší moci, začnou se dít věci pro mé dobro, i když se mi to v tu chvíli nemusí tak zdát.

Díky Čtvrtému kroku jsem nahlédla do sebe sama, pohlédla na to, co ve mně je. Hodně poznávám, učím se. Díky 4. kroku již dokážu rozpoznat situace, kdy jedním na základě strachu. Když si tento strach uvědomím, dokážu jednat jinak. Původně jsem žila v přesvědčení, že nejsem dost dobrá. Že ale pokud nebudu dost dobrá, nebudou mě mít lidé rádi. A že pokud mě nebudou mít lidé rádi, zůstanu sama. Teď poznávám, jak je to super, když mohu o svém strachu hovořit nahlas, třeba před Jardou. Přiznat jej sobě i jemu a ten strach pak odezní. Strach, že nejsem dost dobrá, se jako červená nit táhne skrze toto všechno, skrze můj život.

Pátý krok je pro mě ztělesněním úlevy, neskutečné úlevy. Je to pecka. Když jsem všechn svůj hnůj vynesla ze sebe, doslova vykydala na světlo, hrozně se mi ulevilo. Jakoby ty bakterie, které hnily v tom hnoji, na světle odumřely. Když jsem všechno ze sebe vytáhla. Prováděla jsem 5. krok se sponzorem, a to dokonce dvakrát. Poprvé byl mým sponzorem

muž, podruhé žena. S mužem jsem měla v tomto ohledu určitý blok, měla jsem obavu s ním řešit vztahy, bála jsem se jeho nepochopení, až s ním začnu řešit to, jak jsem se v životě chovala k chlapům. Když jsem to samé dělala se ženou, mohla jsem před ní otevřít i ty vztahy, má sponzorka mi tehdy strašně moc poodkrývala především problémy ve vztazích. A pak také strach ze samoty.

Šestý krok byl pro mě především uvědomováním si, jak důležitá je ochota či neochota odevzdat věci Bohu. Přišla jsem na to, že jsem na něco pyšná. Tahle vlastnost mi vyhovovala, nechtěla jsem ji odevzdat, protože mi přinášela pocit, že jsem lepší než ti druzí. Stále ale ještě nejsou všechny věci odevzdány, stále mám určitou potřebu kontroly. Avšak když nejsem ochotná, modlím se. Jde o pokrok, ne dokonalost.

Jednoslovným vyjádřením Sedmého kroku je pro mne POKORA. Sedmý krok je přiznání si všeho, co je ve mně, přijetí toho a odevzdání tohoto všeho Vyšší moci. Že pokud je něco ve mně, není to dobře ani špatně, zkrátka že je to ve mně. Pokorně pro mne rovná se pravdivě.

Osmý krok, tedy sepsání listiny lidí, kterým jsem ublížila, je především o pochopení. Ti lidé, kteří, jak jsem poznala ve 4. kroku, ublížili mně, jsou totiž ti samí, kterým bych se měla omluvit, neboť jsem jim ublížila i já, jak vyplynulo po zvážení mého podílu na situaci. Díky Osmému kroku se změnil můj náhled na lidi, na situaci, na roli, kterou jsem v ní hrála já. Pokud to nebylo tak, že já jsem ublížila jim a oni jen reagovali na mě, tak to bylo tak, že ti lidé byli zkrátka stejní jako já. Z oběti jsem se postupně stávala člověkem, který to vše zavínil. Když jsem například řešila to, že mě Jituška nepozvala na svatbu, uvědomila jsem si své tehdejší chování, svou permanentní opilost, a uvědomila si, že na svou svatbu bych se nepozvala ani já sama.

Devátý krok pak pro mne představuje pochopení úplné, díky kterému člověk dospěje k ochotě všechno těm, kterým jsme ublížili, to vynahradit. Osobně jsem velkou část Devátého kroku učinila už v kroku Osmém, stačilo se na vše podívat také z druhé strany. Pochopení rovná se v mém případě odpuštění. Uvědomila jsem si pocity své i druhých, dokázala jsem odpustit sobě i jim. Hodně věci jsem například zazlívala své mamce, nyní si uvědomuji i svůj podíl na situaci. Trápilo mě, že nikdy nemluvila o mně. Teď vím, že ani já jsem za ní nikdy nepřišla, nikdy jsem jí nic neřekla. K tomuto uvědomění mi musela dopomoci sponzorka. Pak se to obrátilo, najednou jsem si vzpomněla, že za mnou kolikrát přišla a chtěla si promluvit, znát můj názor, stála o nějaký můj projev důvěry. Mne to však tehdy nenapadlo. Zkrátka, synonymem Devátého kroku je pro mne pochopení a odpuštění.

Desátý krok je o provádění osobních inventur. Díky němu jsem schopná už v průběhu nějaké situace rozlišit, kdy jedním na základě strachu, poznat, co je špatně, odhalit příčinu

svého chování. Jsem schopná se zastavit, jednat jinak. Díky tomu už nedochází k žádnému „nabalování“, ale naopak jsem získala schopnost přijít a říct: „omlouvám se, děkuji“. Mohu se tak udržovat čistá, nešpinit se, nezavázat se hnojem. Je to jako se zemědělskými plodinami-hodiš mezi zdravé produkty jeden zkažený a ten nakazí i ty ostatní. Nejlépe je čistit se hned.

Jedenáctý krok, tedy provádění modlitby a meditace, pro mě osobně znamená především zpomalení a uklidnění. Umění zastavit se, nejednat zbrkle a bez rozmyslu. Jedenáctý krok pro mne představuje TRPĚLIVOST. Občas ještě nemedituji úplně, ale pokrok už je, že se umím zastavit. Odříkám si modlitbu, zklidním emoce, jdu dál.

Dvanáctý krok pro mě znamená posílení mé strýzivosti a prostě vůbec všeho. Zjišťuji a stále se utvrzuji v tom, že cokoli dávám, mnohem víc se mi vrací. Nejde jen o poselství, že lze nepít, rozšiřuje se to do normálního života, že lze dávat víc lásky. Dvanáctý krok není jen poselstvím trpícímu alkoholikovi, ale i dalším nemocným lidem, že se lze chovat jinak. Když dávám víc lásky a porozumění, sama žasnu, kolik toho lze dostat zpátky.

## **12 kroků-sponzorování**

Při sponzorování ve všech krocích zachovávám jednotný postup. Snažím se svým sponzorovaným předávat vlastní strýzivost, ukazovat jim svou cestu ke strýzivosti. Říkám jim, jak jsem to já měla, celkově pouze předávám to, co jsem já sama dostala. Poslouchám je a řeknu jim svou zkušenost. Důležité je, aby se nebáli mluvit.

Snažím se jim poskytovat podporu, být světlem na jejich cestě ke strýzivosti. Oni dělají práci, já jsem maják, který jim svítí, aby nenabourali na skálu. Říkám jim: „Zde je moje zkušenost. Zkus skálu objet. Je ale na Tobě, ze které strany ji objedeš.“ Moc mi to samotné dává. I to, že sice mluví o sobě, ale často si uvědomím, že vlastně mluví o mně. Stále tak provádím 4. krok. Lépe poznávám samu sebe, prohlubuje se mi poznání vlastního nitra. Uvědomění, jak jsem vůči některým věcem sama bezmocná, ale že to mohu odevzdat. Opakovaně se tak vracím ke Čtvrtému kroku, je neuvěřitelné, co se o sobě mohu dozvědět díky svým sponzorovaným. Stále se utvrzuji v tom, že pokud budu dávat, bude se mi to vracet a prohlubovat. Je důležité, abych i při sponzorování měla svého sponzora a své vlastní sponzorování procházela společně se svým sponzorem, je důležité mít i sponzorované, ti mi to vše prohlubují, jde o další prohlubování kroků.



## Pavel B.

Počátek své alkoholické kariéry nastal v mých patnácti letech. Tehdy jsem si poprvé čichl k alkoholu. Tehdy přišla má první opilost. Zjistil jsem, že mě pití baví. Začal jsem alkohol vyhledávat. Když se na to podívám zpětně, zjišťuji, že jsem měl k alkoholu jiný vztah než mí vrstevníci.

Zlomem byl okamžik, kdy jsem začal provozovat vlastní restauraci. To byl začátek konce. Nasekal jsem dluhy, spirála mého pití se začala roztáčet stále rychleji. Postupně to šlo dolů. Ať už šlo o jeden a půl roku vysoké školy nebo pět let manželství. Chlast mi začal chutnat, začal mne ovládat, začal mít nade mnou moc. Tady v tom sešupu jsem byl ještě hrdý na to, že dokážu „po anglicku zmizet“, věděl jsem, kdy mám dost. Tato schopnost se mi ale vytratila, nevím ani kdy a kde. Potom už jsem pil pořád, ráno, v poledne, večer, v noci.

V sousedství byla jiná hospoda, jejíž provozní zemřel v 32 letech kvůli svému alkoholismu. Pamatuji si, jak ho odváželi. Byl žlutý, měl nafouklé břicho. Zemřel prý kvůli játrům. Smál jsem se tomu- a za necelých 10 let jsem na tom byl téměř stejně. U postele lednička s lahví rumu, whiskovka s chlastem vždy po ruce. Když jsem se na svůj život díval v inventuře zpátky, zjistil jsem, že varovné signály byly všude.

S přítelkyní, se kterou jsem pracoval v hospodě, jsem se rozešel, neboť jsem ji podezíral z toho, že mne okrádá, ve skutečnosti mi byl ale chlast bližší než ona. Byl to divoký rozchod, zbyly po něm pouze dluhy. V hospodě jsem se nechal zaměstnat pod majitelem, byl jsem vedoucím, šéfkuchařem, zkrátka vším, abych mohl splácet dluhy. Pracoval jsem tam sedm let. Pak jsem se přestěhoval na Zbraslav. Zedničil jsem, bydlel ve squattu. V roce 2013 už byla situace taková, že mne nechtěl nikdo zaměstnat. Od rána do večera jsem byl na šrot.

Pak se- nevím ani jak- stal zázrak a já stanul v Bohnicích před pavilonem 31. Nechápu, jak se stalo, že jsem se tam ocitl. Poprvé mi svitla naděje, že by se mohlo něco stát. Podvědomě jsem cítil, že níže už to nejde, že pak už je jenom smrt. Nastoupil jsem na léčbu, ale na jejím konci jsem měl strach, co bude, až vylezu ven. Život bez hospody jsem si neuměl představit. Myslel jsem, že bude nudný, šedivý, bez jasu a radosti. Že budu smutně procházet životem a vzpomínat na to, jak jsem chlastal.

Ale AA mne přesvědčily, že je to jinak. Že i střízlivý člověk se dokáže bavit, může být šťastný, mít úsměv na tváři a plnohodnotný život. Nejhorší den své střízlivosti bych nevyměnil za nejlepší den z období, kdy jsem chlastal. Život je plnější, svobodnější, láskyplnější. Mohu říci, že jsem šťastný, svobodný, vyrovnaný, usměvavý.

## 12 Kroků

*Svůj první krok jsem učinil již 2. ledna 2014, když jsem přišel do Bohnic. Tehdy jsem si fakticky přiznal, že jsem alkoholik, který potřebuje pomoc, protože svou závislost sám nezvládne. Do té doby jsem si problém nepřiznával, ačkoliv jsem pil cca litr rumu denně, protože mi mé ego našeptávalo, že je vše v pohodě. Pak jsem přišel na AA Na Poříčí a uviděl lidi, kteří jsou šťastní, v pohodě, smějí se. Z jejich příběhů jsem poznal, že na tom byli hůře než já. Řekl jsem si, že to, co mají, chci taky. Začal jsem pravidelně chodit na meetingy, nejprve v Praze, pak v Pardubicích, kde jsem založil vlastní skupinu, ale i jinde. O první chvíle jsem věděl, že toto je cesta pro mě. Cesta, která mne bude naplňovat a po níž budu procházet životem. Když jsem přišel z léčebny do AA, zjistil jsem, že mám vychlastanou slovní zásobu, nevzpomínal jsem si na slova. Začal jsem hodně číst, učil jsem se mluvit na mítincích před větší skupinou lidí, osměloval jsem se. Po určité době jsem začal hledat sponzora, který by mi seděl svými názory, byl tak trochu jako já. Zajímalo mě, jak jedná, jak se chová i mimo AA. Když jsem ho našel, začali jsme dělat program.*

*Stejně jako s Prvním (či Třetím) krokem jsem problém neměl. Už před tím, než jsem začal dělat program AA, jsem věřil v něco vyššího, než jsem já sám, pouze jsem to v období, kdy jsem chlastal, potlačoval. Naučil jsem se, jak s Vyšší mocí hovořit, jak s ní navázat kontakt. Uvědomil jsem si, co jsem měl rád a co jsem rád dělal jako dítě a co jsem kvůli chlastu opustil. Vždy jsem se vymlouval na to, že nemám čas, ale na hospodu a chlast jsem měl čas vždycky. Uvědomil jsem si, co všechno mi chlast vzal, aniž by mi za to cokoliv dal. Pochopil jsem, že Vyšší mocí nemusí být jen Bůh, ale třeba skupina AA nebo nějaká energie. Postupně jsem zjistil, že Vyšší mocí může být současně vesmír, příroda, Bůh, láska, život. Mnoho z těchto myšlenek je obsaženo nejen v Modré knize AA, ale i v knihách od N. D. Walshe, například v Hovorech s Bohem, nebo ve Čtyřech dohodách od Miguela Ruíze či v knihách E. Tooleho. Pocítil jsem obrovskou propojenost všeho, poznal hluboké pravdy. Že Bůh je Láska a Život zároveň, že jsou to synonyma. Že nepotřebuje žádné pomníky, které mu staví všechna myslitelná náboženství. Že má rád všechny, všude a vždycky. Díky Druhému kroku jsem tyto duchovní pravdy začal praktikovat ve svém životě. Snažím se k ostatním lidem chovat tak, jak bych chtěl, aby se oni chovali ke mně.*

*Třetí krok pro mne znamená poznání, že sám to nezvládnu, ale že síla vyšší než ta moje mi pomůže. Dokud jsem si to nepřiznal, plácal jsem se ve všem. V AA jsem se osvobodil od svého ega. S poznáním, že na to nejsem sám, přišla úleva. Když si s něčím nevím rady, snažím se nebojovat, ale odevzdat svůj problém Vyšší mocí. Nemusím žádat o pomoc, stačí poděkovat a pomoci se mi dostane. Modlitba má být poděkováním. Osobně to takhle praktikuji 2,5 roku*

*a funguje to. Když si nevím rady v některých životních situacích, tak díky tomuto postupu nacházím to, co potřebuji.*

**4 a 5** *Celý život jsem měl problém s autoritami. Pro mého otce nebylo nikdy nic dost dobré, kdykoliv jsem něco dělal sám, vždy to stálo za nic. Nebyl jsem schopen mluvit se šéfy, s autoritami. Má evangelická rodina mne vychovávala k tomu, že zpověď je špatná, že ke zpovědi se nechodí, že špatné jsou i odpustky. Ve Čtvrtém a Pátém jsem poznal druhou stránku zpovědi. Když něco napíšu na papír, vyřknu to, dostanu to ven, tak se oprostím od balvanů, které mám v sobě. Setřesu ze sebe tajemství, která mne táhnou dolů, do bahna. Dříve jsem je zapíjel, nemohl jsem s nimi žít. Jejich odkrytí mi pomohlo se s nimi vyrovnat. Pomohlo mi to dále se s nimi netrápit, vyrovnat se sám se sebou. Přestal jsem se nenávidět, vyčítat si to, co se stalo. Začal jsem se mít rád.*

**6 a 7** *Šestý a Sedmý krok jsem dělal přesně dle Modré knihy. Veškeré chorobné strachy jsem odevzdal Bohu. Vše, co je ve mně špatného, se snažím v modlitbách a meditacích odevzdat Bohu. Modlím se každé ráno- svou osobní modlitbu, modlitbu svatého Františka z Assisi, modlitbu Miquela Ruíze, modlitby z Modré knihy. Mám svůj deníček modliteb, své ranní a večerní rituály, a to od té doby, kdy jsem vylezl z léčebny. Ráno 20minut meditace, 5-6 modliteb, cvičení. Večer to samé, pouze modlitby jsou jiné. Provádím také zhodnocení dne.*

**8** *Tento krok jsem měl z větší části hotový již v kroku Čtvrtém. Jde o to odhalit vzorce, které se opakují. Můj seznam lidí, kterým jsem ublížil, čítal asi 80 lidí. Není nutné je všechny objíždět, stačí je vypsát, říct o všem sponzorovi.*

**9** *U blízkých osob jsem zjednal nápravu hned poté, co jsem se domluvil se sponzorem. Za lidmi okolo sebe jsem zašel a omluvil se. S některými udělám nápravu v budoucnu, u určitých lidí dělám nápravu jinak, například u bývalého zaměstnavatele, hoteliéra a restaurátéra, pořádám akce. Zbytek přenechávám na Vyšší moci, pokud jim mám vše odčinit, určitě tu příležitost v budoucnu dostanu.*

**10 a 11** *Tyto modlitby a meditace se neprovádějí, ty se žijí. Důležité je, aby jimi doopravdy člověk žil, aby jimi naplňoval program. Tyto kroky dělám prakticky od začátku.*

**12** *V rámci šíření poselství AA nic nenařizují, pouze říkám, co pomohlo mě. Každý jsme jiný, každý má své cesty, své odbočky, nepřisluší mi ostatní soudit, protože jsem jejich životem v jejich botách nešel.*

## **12 kroků- sponzorování**

*Své sponzorované nejdříve vyslechnu. Rozhodně se je nesnažím předělávat. Postupujeme dle Modré knihy, moc se nevyptávám, nechávám na nich, co mi chtějí říct. Oni mi řeknou svoje, já jim sdělím svou osobní zkušenost, co mě pomáhá a co mi co přináší. Hlavně se snažím nesoudit, neposuzovat, ať mi řekne cokoliv, mě to neovlivní, mám ho stále rád. Vždy mám pro své sponzorované slova pochopení, lásky a laskavosti.*

*Začínáme Prvním krokem, Druhý a Třetí krok spolu dost souvisí, děláme je většinou v návaznosti na sebe. Třetí krok završujeme modlitbou Třetího kroku v kostele. Čtvrtý a Pátý krok spolu opět souvisí, stejně jako Osmý a Devátý krok. Šestý a Sedmý krok si sponzorování dělají doma. Podobně Desátý, Jedenáctý, Dvanáctý krok. Scházíme se průběžně, občas mi volají, setkáváme se dle potřeby, cca každých 14 dní až 3 týdny. Záleží na tom, jak je to důležité, složité, pro mě i sponzorované. Kroky zahajujeme modlitbami sv. Františka a z Modré knihy, tedy modlitbami Třetího, Sedmého a Jedenáctého kroku, a zakončujeme přísliby všech kroků.*

### **Pavel V.**

*Jmenuji se Pavel V., je mi 44 let a pracuji jako stavební technik. Narodil jsem se 1. 4. 1972 a aprílové datum mého narození se samozřejmě stalo terčem nemalého množství vtipů. Když mi bylo šest let, rozvedli se mí rodiče. V osmi letech se od nás odstěhoval můj otec. Mezi osmnáctým a dvacátým rokem jsem absolvoval základní vojenskou službu, sloužil jsem u protiletectvé obrany. V 23 letech jsem si našel přítelkyni a odstěhoval se od rodičů, v roce 2004 jsme si pořídili vlastní domek, takže přišlo další stěhování. Do mých 40 let datuji své druhé narození- tehdy jsem poznal AA, díky kterým jsem přestal pít. A v roce 2016 přišlo mé další stěhování, tentokrát od přítelkyně, se kterou jsem se rozešel.*

*V sedmnácti letech jsem se vyučil, později jsem si udělal nástavbu s maturitou v jednom stavebním oboru.*

*Na mou první zkušenost s alkoholem si vzpomínám velice dobře. V mých plus mínus osmi či devíti letech jsem ochutnal indiánka s náplní z vaječného koňaku. Dostavila se první zajímavá reakce na alkohol. Bylo úžasné, co to se mnou udělalo, ta euforie byla zajímavá. V šestnácti letech jsem se poprvé opil fest, fakt hodně. Byla to prvotřídní opilost s krásným abstákem, ten byl festovní, slušně to se mnou zamávalo. Kocovina, třas, zimnice, pocení, zvracení. Pil jsem potom setrvale až do čtyřiceti. Už před vojnou jsem hodně chodil do hospody. Byly určité výkyvy, kdy to bylo hodně blbý. De facto jsem ale nikdy nepřestal pít. Pomalinku to šlo nahoru, pokud jsem byl s tou mojí, šlo to poněkud dolů, ale jen proto, abych se dostal zase zpátky na původní úroveň, samozřejmě že s různými výmluvami. Je jasný, že tam byl fakt progres. Věděl jsem, že je to špatný.*

*Neměl jsem ale řešení problému, přestože jsem se snažil najít pomoc. Hledal jsem jiné možnosti řešení, než je léčebna, a na internetu jsem našel AA. Napsal jsem jim a oni mi odepsali, že mohu přijít. V neděli jsem jim psal a ten samý den po desáté večer přišla odpověď, ať přijdu na meeting.*

*Přišel jsem tedy na meeting a přestal pít. AA bylo pro mne osvobozením. V AA jsem našel pomoc a řešení mého problému. Po příchodu do AA se mi ulevilo. Potkal jsem tam lidi se stejným problémem, který mám já. Pochopil jsem, že se za něj nemusím stydět. Ze začátku jsem chodil pouze na meetingy. Děla jsem i službu, službou je i umývání nádobí, zapojování se do života skupiny. Po určitém čase, až se mi vyčistila hlava, začal jsem přemýšlet, co dál. Bylo jasné, že chození na meetingy stačit nebude. Problém jsem nosil s sebou v batohu, tahal jsem se s ním. Báł jsem se ho. Viděl jsem strážlivé lidi mluvící o programu. Po dvou měsících jsem začal hledat sponzora, trvalo to další tři a půlměsíce, než jsem ho našel. Chtěl jsem dobrého, který by mi seděl. Jeden mne oslovil, líbil se mi. Ale nebylo to to pravé. Až 10. či 12. září toho roku jsem našel vhodného sponzora a začal dělat na programu. Hodně mi pomáhalo, že jsem potkal lidi, kteří na tom byli hůř než já, a přesto dokázali svůj problém vyřešit.*

### **12 kroků**

*První krok je pro mne přiznáním bezmoci. Přiznáním, že nad alkoholem nemám žádnou moc, že když se s ním rvu, tak prohrávám. Přiznání prohry v boji s alkoholem bylo mé největší vítězství. Pochopil jsem, že když nepřestanu pít, dopadnu špatně. Nedokázal jsem to zastavit, ani na půl dne, byl to průšvih. První krok mi poskytl poznání, zjištění, co vlastně dělám, když piju. Že když se napiju, svůj život neovládám. Nevím, kolik toho vypiju, kde skončím, jak skončím. Koneckonců právě tohle zjištění mne přivedlo do AA, ve skutečnosti jsem měl První krok hotový s příchodem do AA.*

*Když jsem potom dělal První krok se sponzorem, rozebírali jsme, co všechno bylo v mém životě neovladatelné. V rámci sdílení pocitů jsem o to nemohl mluvit na meetinzích, měl jsem v tomto směru obrovský blok. Bylo to pro mě hrozně důležité, mít s kým mluvit o tom, co jsem dělal. Bylo to veliké budování důvěry. Postupně jsem v sobě nacházel i sílu o tom hovořit na meetinzích. Byla to úžasná úleva a osvobození, to zbavování se špíny v sobě a strachu o tom hovořit.*

*Druhý krok jsem udělal na svém prvním meetingu, který byl pro mne mimořádným duchovním zážitkem. Sdílení ostatních a závěrečná společná modlitba pro mne představovaly něco jako polítko živou vodou. Nikdy bych neočekával, že lze prožít takový neopakovatelný zážitek, nikdy bych nevěřil, jaký může mít účinek. Celkově to pro mě představovalo obrovské osvobození, to zjištění, že sice nemám život, respektive svou závislost pod kontrolou, ale že to ještě neznamená, že jsem prase či méně hodnotný než jini*

*lidé. To byl velký spirituální zážitek, spuštění emocí. Smál jsem se i plakal zároveň, kvůli úlevě. A to ačkoliv jsem byl strážlivý. Věděl jsem, že sem patřím.*

*Spolu s ostatními účastníky jsme pod vedením starších členů, sponzorů a lektorů trávili společné víkendy věnované práci na programu. Na prvním z nich jsem měl opět silný spirituální zážitek, na vlastní kůži jsem pocítil to, co ostatní popisovali slovy, že se jim dal poznat Bůh. V tomto stavu jsem oslovil sponzora. Uznání existence Vyšší moci, síly, která je větší, než je moje vlastní, bylo poté, co se mi tato síla dala poznat, už jen formalita. Tehdy jsem pouze věřil, že se mi dala poznat, dnes už to ale vím. Jsou to věci, které se hodně špatně vysvětlují a ještě hůře chápou. Je to zážitek, který je hodně osobní, nesdělitelný jinému. Ale když poslouchám lidi v AA, zjišťuji, že řada lidí podobný spirituální zážitek měla, v té či oné podobě. I duchovní rituály ve skupinách AA jsou spirituálními zážitky. A i chození na meetingy AA je projevem víry, spirituality. I to je víra, neboť se k ní vážou určité rituály.*

*Třetí krok pro mne znamenal odevzdání se do péče Boha tak, jak mu sám rozumím. Ano, díky silnému spirituálnímu zážitku učiněnému v předchozích krocích nebyl problém odevzdat se do Jeho péče a přijmout víru, že On to řídí. Ukázal se mi, odhalil mi svou moc, vše nejlepší, co mi může nabídnout. Abych se napravil, potřebuji pomoc od Vyšší moci, potřebuji partáka, kterému mohu říkat, co chci. Potřebuji někoho, na koho se mohu obrátit s důvěrou, že mi pomůže najít klid v těžkých chvílích, že mi porozumí. Někoho, kdo chápe, že když udělám něco špatného, tak to nemusí být proto, že jsem špatný. Všechno je snazší, když se odevzdám do jeho péče, když svůj problém odevzdám Jemu. V 1. a 2. kroku jsem poznal, že Vyšší moc existuje a že chce, abych byl šťastný. Odevzdání se do Jeho péče u mě vždy znamená změnu postojů. Předchozí kroky ve mně probudily spiritualitu, k jejímuž zachování jsou ale nutné činy. Je potřeba začít měnit vlastní život, podívat se na něj nestranně. Víím, že sám to nedokážu, že potřebuji pomoc, ale od toho mám Vyšší moc, která mně pomůže a uklidní mě. Logickým pokračováním spirituálního probuzení je tak osobní inventura prováděná ve Čtvrtém kroku, které přezdívám důvěra proměněná v činy.*

*Původně jsem si myslel, že si po Třetím kroku odpočinu. Ale už po třech dnech jsem svému sponzorovi posílal první inventury. Vypsal jsem si problematiku v mém životě související i nesouvisející s chlastem. Bylo to občas hodně obtížné, tyto situace nejsou tím nejlepším v mém životě, ale bylo potřeba to vytáhnout ven. Stále jsem na ně totiž myslel. Inventury dokáží ukázat, co, respektive jaká emoce, jaký základní instinkt stojí v pozadí za reakcemi člověka. V mém případě stál v pozadí téměř vždy strach. Strach ze všeho. A také žárlivost. Začal jsem si přiznávat, že problém není jen vedle mě, ale především ve mně. Inventury ukázaly, jak se v určitých situacích chovám špatně. Když jsem dostal strach, začal*

*jsem řešit věci zkratkovitě, nejčastěji tak, že jsem se snažil dostat situaci za každou cenu pod kontrolu. Například mi vadilo, že mě v práci řešili kvůli chlastu. Byl jsem samozřejmě naštvaný, i když faktem bylo, že jsem chlastal, a fest, a že jsem mohl být rád, že to skončilo pouze kázeňským postihem a ne vyhazovem. Byl jsem naštvaný, ublížený. Nyní již vím proč. Že v pozadí stál strach, který ve mně probudili, především existenční. V partnerském vztahu s partnerkou byly časté nevěry, mé i její, byť ty její byly hodně zapříčiněné mým pitím. Přesto mně její nevěra vadila. Nyní vím proč. Nevadila mi ani tak její nevěra jako spíš jednoduchost a primitivita toho chlapa. Byl to takový hloupý vesnický Honza. Ukázalo to pouze na to, jak špatně se chovám, jaké mám špatné vlastnosti.*

*Nyní vím, jak je důležité si toto všechno přiznávat. Vadí-li mi například, že si ze mě někdo utahuje, nebo že nemám v práci odpovídající ohodnocení, vždy si uvědomím, že to jsou především moje domněnky, produkty mého ega. Víím, že se musím naučit tyto věci přijímat. Dříve jsem se jimi šířal, nosil je v hlavě. O tom všem jsem potřeboval mluvit, napsat si to, černé na bílém, abych to viděl před očima a mohl o tom začít mluvit. Pak ty věci začnou ztrácet nade mnou moc, moc, kterou do té doby nade mnou měly. Pomohlo mi přiznat situace, kdy jsem lhal či dokonce kradl (pokud něco zbylo na stavbě, nějaký materiál, nepřiznal jsem to a prodal jej pod rukou). Je věcí úvahy a porady se sponzorem, co a zda přiznat a jak to napravit. V rámci děláni Čtvrtého kroku je důležité poznat, co stálo v pozadí takového jednání, zda to bylo problémové ego, prospěchářství, atd. A jaké narušení základních instinktů je toho příčinou. A na to ukáže inventura.*

*Součástí Čtvrtého kroku jsou i inventury vztahové a sexuální, které fungují na stejném principu jako inventura osobní.*

**Pátý krok** je de facto součástí kroku Čtvrtého. Člověk si namaluje svůj životní příběh, který vypráví sponzorovi a zastavuje se u situací, které byly součástí inventury. V mém případě se jednalo asi o dvacet situací, o kterých jsem mluvil. Ve Čtvrtém kroku se dělají inventury na takovou a makovou situaci, ale teprve v Pátém kroku, kdy si je člověk zasadí do časové osy, snáze pochopí chybu. Zohlední se vývoj, třeba to, že v pubertě je člověk v daleko lepší duševní kondici. Pro mne bylo strašně důležité si vše pospojovat dohromady a mluvit o všem otevřeně, v časové posloupnosti, nikoliv pouze o jednotlivých úsecích. Člověk hovoří o celém svém životě. Mně to trvalo asi tři hodiny.

*Za každým krokem se vždy čtou přísliby AA, které říkají, že když něco uděláme, mělo by se něco stát. To se mi stalo u 4. i 5. kroku. Hrozně moc se mi ulevilo. Dvakrát se mi stalo, že jsem si chtěl něco schovat, že jsem nechtěl o něčem mluvit. Ale už druhý den jsem psal sponzorovi, že potřebuji dořešit nějakou věc, že se bojím a že potřebuji něco probrat.*



*Často se stalo, že to, co původně vypadalo jako ublížení, neskončilo křivdou, ale odpuštěním, sobě i druhým. V mém životě se začaly dít věci především kvůli tomu, že jsem otevřeně hovořil o svém životě. To se s člověkem dějí velké věci, fakt velké. Neuhybal jsem (což ani nešlo, neboť jsem měl všechno napsané v inventurách), věděl jsem, že pokud nepřestanu dělat na programu, zůstanu střízlivý.*

*Je to jednoduché, ale nikoliv snadné. Občas bylo nutné se zastavit a zkontrolovat, zda se něco nevynechalo. Zda člověk postupoval nejlépe, jak to v danou chvíli dokázal. Přínosem Pátého kroku bylo získání ochoty a snahy změnit své chování.*

***Šestý krok** navazuje na krok předchozí a představuje právě ochotu změnit své chování a dělat něco s vlastnostmi přiznanými v inventuře. Důležitá je nejen ochota něco dělat, ale i ochota nechat si pomoci s tímto děláním. Základem je otevřené přiznání všech svých nedostatků v inventurách. Inventury poskytují jednoduché vzorce, díky kterým vím, co mám hledat. Pokud v mých náladách převládá nespokojenost, pátrám po tom, proč se cítím špatně. Nehledám příčinu v okolí, ale v sobě. Pokud je v člověku ochota a připravenost poprosit Boha o zbavení špatných vlastností, abych mohl být prospěšný sobě i ostatním, úspěch se dostaví.*

***Sedmým krokem** je MODLITBA. Požádání o ochotu ke změně je samostatným krokem, je to něco, co se musí odevzdat Vyšší moci.*

***V osmém kroku** člověk sepisuje seznam lidí, kterým ublížil. Jsou to většinou lidé z inventury a dále ti, na které si člověk vzpomene, zkrátka každý, komu ublížil. Jde o to, že člověk dělá inventury pořád, proto i tvorba seznamu osmého kroku je nikdy nekončící práce. Všechny položky na seznamu se proberou se sponzorem, u koho se shodnete na nápravě, u toho tu nápravu provedete. U někoho seznáte, že bude lepší nechat jej být. Dvakrát jsem nápravu vyřešil tak, že jsem lidem, kterým jsem ublížil, napsal dopis. Pokud není možná osobní náprava přímo z očí do očí, je možné dotyčnému člověku vše vypsát v dopise s tím, že je věcí individuálního rozhodnutí, zda se dopis odešle či ne.*

***Devátému kroku** přezdívám důvěra proměněná v činy. Důvěru získanou v Sedmém kroku zde přeměňuji na konkrétní činy. Napravuji sebe tím, že dělám nápravy ve vztahu k ostatním. To se mi zase děly věci! Převládající reakcí na nápravy konané v Devátém kroku bylo překvapení, fakt překvapení, a to velké. Ale musím říct, že to bylo překvapení v dobrém slova smyslu. Důležité je mít i tady sponzora, ten je sice nejdůležitější v krocích Tři až Osm, pak už sponzorovaný postupuje samostatně, ale i v Devátém kroku je potřeba mít někoho, s kým člověk každou nápravu probere. Sám jsem byl překvapený, že se na meetinzích pravidelně čtené přísliby Devátého kroku doopravdy začaly naplňovat i v mém případě.*

***Desátý krok** je souhrnem kroků Tři až Devět. Člověk jej dělá každý den. Když člověk něco pokazí, napraví to, pomodlí se. De facto zde člověk stále dokola používá kroky 3-9. Když něco pokazím, omluvím se, co s tím pak ten daný člověk udělá, není moje věc, ale jeho věc. Důležité je říci si, ať se děje vůle Boží, nikoli má. Když mám potřebu prosazovat vůli svou, je to určitě téma pro inventuru.*

***Jedenáctý krok**, provádím tak, že ráno požádám o poklid, zklidnění se. Dříve jsem se snažil meditovat za každou cenu, doslova jsem o klid bojoval. Nic mi nesedělo, nevyhovovalo. Až jsem si vzpomněl na hlavní poselství programu AA a vrátil jsem se k Třetímu kroku. Pustil jsem to, odevzdal to, a šlo to samo. Slevil jsem z nároků na sebe. Opět jsem si uvědomil, že perfekcionismus je jednou z typických vlastností alkoholiků.*

***Dvanáctý krok** obsahuje všechno předchozí. Úplně všechno. Od služby přes chození na meetingy po permanentní inventury. Důležité je, aby se nováčkovi stalo to samé, co se stalo mně.*

## **12 kroků- sponzorování**

*Svým sponzorovaným pouze sděluji to, co jsem sám zažil. Nejdříve si vezmeme Modrou knihu a začneme ji společně číst. Sedneme si, čteme, začneme sdílet. Každý může přijít s tím, na co si vzpomene. Třeba když se mu něco vybaví. Netlačím na spolupráci za každou cenu, nechávám vše na sponzorovaných.*

*Především jako sponzor musím stále chodit na meetingy, pravidelně si připomínat, že jsem pouze řadovým členem. A hlavně musím mít sám sponzora. Nejdůležitější je, aby se sponzor sám nenapil. Dokud si zachovám svou vlastní střízlivost, dělám sponzorování dobře. Naše společná střízlivost, tedy sponzorovaného i má, je nejlepším indikátorem kvality spolupráce. Pokud ale spolupráce nejde, nemá cenu se vzájemně trápit. Pouze bychom se navzájem brzdili v růstu a snadno by se pak některý z nás napil. Bud' on, nebo já nebo- což je velice pravděpodobné- oba. V takovém případě je nejlepším řešením ukončení spolupráce. Vždy pak přijde nějaký zdravý impuls k ukončení spolupráce.*

*Základem mého sponzorování je to, že sám mám sponzora, je to taková naše áčkařská supervize. Sám sebe totiž reálně nikdy nevidím. Žiji v zajetí svých požadavků na sebe a na okolí. Proto chodím pravidelně na meetingy, kde poslouchám ostatní a získávám obrovskou inspiraci pro svou práci se sponzorovanými a dostávám odpovědi na své otázky.*

*V zahraničí se dokonce pořádají tzv. sponzorské meetingy, tedy společná setkání Anonymních alkoholiků, kteří někoho sponzorují, a sponzorské víkendy, kdy se sponzoři sjedou někam na víkend a učí se, jak řešit některé situace související se sponzorováním.*

## Michal K.

*Dětství jsem měl normální, pěkné. Pocházím z úplně rodiny, mám o deset let mladší sestru. Ve čtrnácti letech jsem si myslel, bůhvíjak jsem už dospělý. Tehdy přišlo první napití, první sex. Ve čtrnácti už jsem dospěl, nezažil jsem pubertu. Vyučil jsem se automechanikem, ale nikdy jsem jako automechanik nepracoval. Dospívání bylo pěkné, tak do 21, 22 let to bylo super. Užíval jsem si života. Strašně moc toho bylo, těch mejdanů, těch holek, to ani nespočítám, kolik jich bylo. Už tenkrát se hodně pilo. Svatbu jsem měl ve dvaadvaceti letech, hned se nám narodila dcera, kluka jsem vyženil. Do 30let jsem měl všechno, co činí člověka šťastným. Manželku, fakt kočku, úžasné děti. Ale něco mi v tom životě přeci jen chybělo. Hodně jsem pil, ale neseseděl jsem každý den v hospodě.*

*Po třicítce jsem ale přestal mít nad pitím kontrolu, přestal jsem to zvládat. Stále jsem sice nepil každý den, ale už jsem pil téměř každý. Od 30 to šlo pěkně z kopce. V 35 letech pak přišla první léčba. Hlavním důvodem, proč jsem se šel léčit, byla má manželka. Říkala mi, že bych se svým pitím měl něco dělat. Miloval jsem ji, udělal bych pro ni cokoliv. S jedinou výjimkou-nedokázal jsem pro ni přestat pít. Nejdříve jsem se léčil ambulantně, ale to nezafungovalo, ani antabus, zkrátka nic, neměl jsem po pití na antabus žádnou reakci. Tak jsem nastoupil do léčebny. Na své první léčbě jsem byl vzorný pacient, měl jsem snad pouze jeden černý bod.*

*Když jsem ale vylezl ven, nebyl jsem smířen s tím, že jsem alkoholik. Přes týden jsem nepil vůbec, pil jsem až v pátek na chalupě na jižní Moravě. Samozřejmě kontrolovaně, nejvíce červené víno, a to proto, že mi nechutnalo. Myslel jsem si, že když mi nechutná, že ho méně vypiji. Nedocházelo mi, že už tehdy jsem pil alkohol kvůli jeho účinkům, nikoli kvůli chuti. Zkrátka jsem si nedokázal představit „život na sucho“.*

*Zase to šlo se mnou z kopce. Manželka požádala o rozvod, vyhodili mne z práce, na dva roky mi sebrali řidičák. Rozhodl jsem se, že ukončím svůj život, chtěl jsem se upít k smrti. Manželka mne přihlásila na druhé léčení, během kterého jsem se rozvedl. V době nástupu jsem nadýchal 2,8 promile, následovaly čtrnáct dní trvající abstinenční příznaky. Stejně se ale můj přístup k alkoholu nezměnil. Dvakrát jsem se na vycházce „zrubal“ jak zákon káže, ale po návratu v neděli večer jsem překvapivě nic nenadýchal.*

*Po opuštění léčebny začalo opět všechno znovu naplno. Tentokrát to už nebylo žádné červené víno, hned od začátku jsem pil, co teklo. Život se zdál být u konce, takže mi bylo všechno jedno. Každý den jsem vedl boj o přežití. Rok jsem pracoval jako pomocná síla na horské chatě v Orlických horách, a i měsíc jsem vydržel nepít. Ale jakmile jsem měl příležitost, „zduněl“ jsem se jako pes. Z práce jsem zase musel kvůli chlastu odejít. Poslední*

*dva roky mého pití byly pro mne vyloženým peklem, nebyl to život, ale přežívání. Neznal jsem cestu ven. A to jsem přitom založením životní optimista. Do toho mi umřela matka, aniž bych to byl schopen pořádně vnímat, byl jsem snad bez citu. Přitom jsem jí měl hrozně rád.*

*Po návratu z Orlických hor jsem bydlel u sestry, stal se ze mne regulérní příživník, byť jsem se snažil chodit alespoň na nějaké brigády. Ještě u ní bydlel táta, kteréhosi sestra vzala k sobě po smrti matky. Ten nade mnou už dávno zlomil hůl. Sestra žila sama, neměla štěstí na chlapy, jako úspěšná vrcholová sportovkyně měla asi přehnané nároky (až teď se jí zadařilo a našla si muže podle svých představ).*

*Poslední den, kdy jsem se napil, byl 5. prosinec 2006. Ráno jsem šel na brigádu, nastartoval se dvěma placaticemi tvrdého, po cestě se ještě stavil na jedno pivo, v práci se dozvěděl, že mne ten den nepotřebují, a vrátil se dom. Tam jsem se strašně pohádal se sestrou. Ta mne ještě ten večer naložila do auta a odvezla mne na mou třetí léčbu, aniž bych to vůbec tušil, aniž bych věděl, že jedeme do blázince. Večer na Mikuláše jsem měl jedno promile, což bylo úplně houby na to, že to bylo za celý den. Bylo to pro mne úplně dno, věděl jsem, že nedokážu žít ani s chlastem, ani bez něho. Musel jsem vystřízlivět na záchytce, myslel jsem, že neumřu, ale chcípnu.*

*Byl to zásadní zlom v mém životě. To, že mne sestra, poslední člověk, který mě měl rád, už nechce vidět, bylo posledním zlomem v mém životě. Sestra byla totiž posledním člověkem, který mi zůstal, všichni ostatní to už se mnou totiž vzdali.*

*Během této své poslední, třetí léčby, jsem udělal První krok. Ještě na záchytce mi sestra dala podepsat žádost o snížení alimentů. Během léčby proběhl soud kvůli oněm alimentům. U něho jsem si uvědomil, že mě má dcera, která na mne byla od malička fixovaná, si nezaslouží takového tátu, jakým jsem jí byl já. U soudu nastal další zlom- stáhl jsem žádost o snížení alimentů a řekl, že vše budu platit dál, že budu pracovat a platit na dceru. A má bývalá žena mi po tom všem řekla, že mi věří. Tehdy jsem si uvědomil svou bezmoc nad alkoholem. Že jsem chtěl být dobrým manželem i tátou, ale že jsem jím kvůli chlastu být nemohl. Uvědomil jsem si, že dělám věci, které jsem dělat nechtěl, ale přesto jsem je dělal. A že jich bylo!*

*S odhodláním nepít a něco se životem udělat jsem dokončil svou třetí léčbu a byl jsem vypuštěn do života. Alimenty jsem platil v plné výši, dokonce jsem dceři posílal měsíčně o tisíc korun navíc, dokud nedokončila vysokou školu. Našel jsem si práci, ve které jsem zůstal devět let. Splácel jsem dluhy, věřil jsem.*

*Má první víra byla, že když nebudu pít, bude vše lepší. Ale můj život byl prázdný. Když jedna má kamarádka z léčebny prodělávala recidivu, snažil jsem se jí pomoci. Jedna*

psycholožka na detoxu mi řekla, že když jí nepomohla ani léčebna, zbývají jediné AA. V roce 2007 jsem ji tedy doprovodil na setkání AA. Na prvním meetingu se mi líbilo, zjistil jsem, že pomoc určená pro mou kamarádku byla určena i pro mě.

Na další setkání kamarádka už nepřišla, ale já ano. Až později jsem si uvědomil, že jsem našel místo na zemi, které jsem hledal. Získal jsem naději, že lze žít bez chlastu a přesto být šťastný. Do té doby jsem si myslel, že nemám právo na štěstí. Dali mi naději. Skutečný význam toho, co mi dal první meeting, jsem pochopil až za pár roků. Začal jsem chodit pravidelně. A tehdy, když jsem se rozhodl, že budu chodit na AA, to bylo, jako bych se rozhodl, že budu šťastný.

Po třech měsících chození na AA se stal první zázrak. Nejen, že jsem nepil, ale pocítil jsem obrovskou svobodu, jakou jsem do té doby nepoznal, jakou jsem nikdy nepocítil. A tu svobodu jsem si uchoval doposud.

Kroky jsem začal dělat až po roce, v AA je vše svobodné, nikdo nikoho do ničeho nenutí. Cítil jsem ale, že mi něco chybí. Když jsem poznal, že ostatní to dostávají díky krokům, požádal jsem o prvního sponzora.

## 12 kroků

**První krok** jsem udělal už v léčebně. Potom jsem ho dělal se sponzorem, to už bylo jinak, pečlivěji, vnitřně, hlouběji, důkladněji. Původně jsem se bál, že mi chození do AA, služba, atd., zabere čas a že to bude na úkor rodiny a lidí okolo mne, ale pak jsem pochopil, že je tomu naopak. Že čím více chodím do AA, tím více si uvědomuji druhé a tím lépe zvládám životní situace. Poznával jsem, jak přínosné jsou služba a dělání programu. Zjišťuji, že můj sponzor má pravdu, když říká, že náhody neexistují, že to chce jen Bůh zůstat v anonymitě. Hodně mi pomohla Modrá kniha, přelomové pro mne bylo, když jsem si přečetl kapitolu s názvem *Názor lékaře*. Pochopil jsem, že alkoholismus je nemoc, druh šílenství, že někteří lidé mají zkrátka alergii na alkohol. V této kapitole jsem dostal odpověď na mou věčnou otázku, proč jsem to právě já, koho závislost posedla, když je spousta lidí, kteří pijí také o sto šest a alkohol jim přináší potěšení. Pochopil jsem, že mám zkrátka alergii.

Díky **druhému kroku** jsem si uvědomil, že jestliže jsem nemocný, tak potřebuji pomoc. A jelikož je má závislost nemocí duše, potřebuji duchovní pomoc, podporu, spirituální program. Že svou nemoc sám nezvládnou. V Prvním kroku si člověk uvědomí, co všechno dělal, ve druhém si pak položí otázku, zda je to všechno normální. Odpověď zní, že nikoliv.

**Třetí krok** dělám stále, každý den. Často se mi i teď stává, že nechci něco odevzdat. Vždy si ale uvědomím, jak to dopadlo, když jsem svůj život řídil já sám, svou vůlí. Vzpomenu si na to, že to nebyl život, ale cesta do pekel.

Než jsem přistoupil ke **Čtvrtému kroku**, tři roky jsem sbíral různé materiály, měnil své sponzory. Nakonec se mým sponzorem stal kamarád z AA, který všechno znal. Doporučil mi Modrou knihu a podle té jsme doopravdy postupovali. Je v ní obsažen poměrně jednoduchý návod, jak provádět inventury. Člověk si udělá sloupečky, do kterých si píše křivdy, strachy, své podíly na situacích, své pocity. Díky Čtvrtému kroku jsem pochopil, kdo vlastně doopravdy jsem.

**Pátý krok** mi říká, že změna je nezbytná, ale že není okamžitá, že je to postupný proces. Napůl jsem dělal tento krok se sponzorem, pak jsem ho dělal sám, po svém.

**Šestý krok** mi připomíná, že musím být Bohu nápomocný, že mám být pokorný. Připravuji se na něj každý den. Občas se snažím zařídit si věci po svém, ale Vyšší moc to nakonec stejně zařídí tak, že vše odevzdám Vyšší moci.

**Sedmý krok** se točí okolo mé pýchy, mého ega. I teď si stále hýčkám své charakterové vady, nechci se jich zbavit. Ale pak se vždy něco stane a člověk musí stejně požádat Vyšší moc o odstranění mých nedostatků.

**Osmý krok**, tedy sepisování seznamu lidí, kterým jsme ublížili, dělám doposud, ty lidi píšu doted'. Každopádně seznam z období mé střízlivosti je o poznání kratší než ten z opileckého období. Lidský mozek je ale milosrdně nastavený, na některá způsobená ublížení si vzpomínám až třeba s desetiletým odstupem. Je to lepší, než kdybych si všechno uvědomil najednou, asi bych se z toho musel zbláznit.

U **Devátého kroku** je mimořádně důležitá konzultace se sponzorem, nejedna špatná zkušenost říká, že to špatně dopadá, když do toho jde člověk sám. Člověk pak mívá velká očekávání, která způsobují zklamání, pokud se člověk nedočká odpuštění. Devátý krok by se měl dělat proto, že se to zkrátka dělat má, ne proto, že za to člověk něco dostane. Pro mne bylo překvapením, že když jsem poprosil o odpuštění bývalou manželku, dozvěděl jsem se od ní, že už mi sama dávno odpustila. Že jediné, co nám oběma doposud nemůže odpustit je to, že jsme AA nenašli dříve. Ačkoli již máme každý vlastní život, stále je mezi námi mimořádně silný vztah. Devátý krok ale není nikdy ukončený, stále je co napravovat, navíc některé nápravy jsou doopravdy na celý život.

**Desátý krok** dělám opět každý den. Když se něco stane, vždy to nakonec tak nějak dopadne, že se člověk musí zastavit. Člověk zareaguje, zastaví se, nemusí na nic pak myslet. S trochou nadsázky říkám, že duchovní program AA je „vyčůraný program“.

*Jedenáctý krok* dělám tak nějak příležitostně, příležitostně se modlím. Nepatřím k těm, kteří ráno vstanou a meditují. Vztah s Vyšší mocí mám, ale takový svůj vlastní, dělám si to po svém. V tomto kroku je pro mne nejdůležitější **VDĚČNOST**. Důležité je uvědomit si svou vděčnost za to, co mám, za to, že jsem ze všeho vyvázl.

*Dvanáctým krokem* je pro mne především služba a uplatňování principů AA ve všech mých záležitostech. Duchovní program AA není jen duchovní program, je to způsob života. Teď už vím, že nemusím ubližovat, mít ve všem pravdu, vše řídit. Poznal jsem, že nejsem Bůh, a toto poznání mne uklidňuje.

## **12 kroků-sponzorování**

V **Prvním kroku** se snažím předávat sponzorovaným to samé, co jsem dostal já sám. Naději, víru uzdravení. Nevymýšlím nic nového. Někteří mí sponzorování měli navíc První krok, stejně jako já, hotový už v době, kdy začali pracovat na programu. Především ale oni sponzorují mě. Vidět, jak se jiní alkoholici uzdravují, je něco podobného jako dívat se v divadle na zázrak a mít možnost sedět v první řadě. Je to zázrak sledovaný z první řady.

Pokud jsou mí sponzorování křesťané a mají mého Boha, mají to s děláním **Druhého kroku** podobné, jako to mám já. Sám svého Boha nedokážu popsat, ale to není důležité. Důležité je, že ať je to cokoliv, nejsem to já, a k tomu by měli dojít i sponzorování v průběhu děláni Druhého kroku. Mou první Vyšší mocí byla skupina, teprve potom jsem našel svého Boha, respektive můj Bůh si našel mne.

Ke **Třetímu kroku** se váže taková hádanka. Na kameni v rybníku sedí tři žáby, dvě z nich se rozhodnou skočit z kamene do rybníka, kolik jich zůstane sedět na kameni? Správná odpověď je všechny tři, protože ty dvě se teprve rozhodly skočit, ale ještě neskočily. A o tom je Třetí krok. Člověk se teprve rozhoduje udělat to, co udělá v těch dalších krocích. Mí sponzoři i já se rozhodujeme každý den, každý den si uvědomuji, že jsou situace, kdy svou vůli neprosadím. Pak to člověk musí pustit, předat to, jinak se z toho zblázní.

**Čtvrtý krok** je jedním slovem **SEBEPOZNÁNÍ**. Pochopení toho, s kým to vlastně žiji, s kým trávím 24 hodin denně. V tomto ohledu jsme nejdůležitějším člověkem pro každého z nás my sami, neboť s nikým jiným netrávíme tolik času, 24 hodin denně, jako sami se sebou.

**Pátý krok** je především o **DŮVĚŘĚ**. Sponzorovaný musí především důvěřovat. V předchozích krocích se naučil věřit své Vyšší mocí, nyní se musí naučit také důvěřovat. Je to o důvěře mezi sponzorem a sponzorovaným a mezi sponzorovaným a Bohem. Sponzorovaný především nesmí mít žádný strach ze zneužití.



*V **Šestém kroku** je důležité si především nic nenechat. Nejlepší je dát vlastní příklad. V AA se naučíte být moudří, oni to kolikrát dělají lépe než já. V AA platí pořekadlo, že hlupák se učí z vlastních chyb, chytrý člověk se učí z chyb druhých.*

*Jednoslovným vyjádřením **Sedmého kroku** je POKORA. Nejlépe pokoru definovala Matka Tereza, když prohlásila, že pokora znamená, že je člověk schopen přijímat kritiku i pochvalu bez nezdravých emocí. Většinou ten, kdo tvrdí, že je pokorný, pokorný není.*

***Osmý krok** nechávám na sponzorovaných. Pokud jim radím, pak většinou jenom tak, že jim připomenu, aby na seznam lidí, kterým ublížili, nezapomněli napsat také sami sebe. Důležitá je totiž i náprava a odpuštění ve vztahu k sobě samým.*

***Devátý krok** je hodně individuální, každý jej dělá jinak. Někdo píše dopisy, jiný maily, někdo dělá nápravu osobně. Důležité je ale všechny nápravy dopředu s někým probrat, jinak je to na houby, pokud na to jde sponzorovaný sám, vždycky to zkope.*

*Snažím se své sponzorované vést k tomu, aby dělali **Desátý krok**, tedy každodenní inventury, pokud možno průběžně. Na **Desátý krok** neexistuje jednotný recept, každý jej dělá po svém. Hlavní je nedělat v životě hnusy.*

***Jedenáctý krok** je opět velmi individuální, každý jej dělá po svém.*

***Dvanáctý krok** znamená přijetí principů AA jako způsobu života. Snažím se, aby to měli sponzorovaní stále na paměti. Duchovní program AA není jen cestou k tomu, aby člověk přestal pít, ale také aby zlepšil svou kvalitu života. Přestat pít zkrátka nestačí. Každý ale dělá jen to, na co má schopnosti, Bůh nechce po nikom víc než to, co ten dotyčný člověk dokáže. Každý si však může v AA najít své místo a svou službu.*

### **Marieta**

*První zásadní událostí v mém životě byla autonehoda v mých šesti letech. Rok jsem tehdy bojovala o život a o to, abych se mohla hýbat. Podařilo se to. Dalšími důležitými událostmi bylo chození do školy, nástup na gymnázium humanitního směru, po gymnáziu jsem pokračovala na dvouleté nástavbě, a to v oboru asistent ochrany veřejného zdraví. Pak jsem nastoupila do práce, konkrétně na patologii ve Státním veterinárním ústavu. Ve svých dvaadvaceti letech jsem se vdala. V 23 letech přišlo první a v 25 letech druhé dítě. Pak jsem*

vedla tak nějak rodinný život, víceméně nešťastný. V 35 letech jsem se rozvedla a očekávala, že se něco změní, když skončilo mé nešťastné manželství. Přišlo ale pouze pití, patologické pití. Alkohol jsem hlavně zneužívala, řešila jsem jím všechny problémy a starosti. Ve 44 letech jsem skončila v léčebně, měsíc po skončení léčby jsem začala chodit do AA. Přestala jsem pít, získala novou práci, našla si nového partnera, rýsuje se nové bydlení.

Kontakt s alkoholem jsem měla již jako dítě, tatínek totiž všechny chřipky a angíny léčil koňakem se lžící cukru. Ve 12 letech mě tatínek opil, když do mne nalil půl litru šumavského železitého vína ve snaze vyléčit tak mou angínu a chudokrevnost. Pamatuji si, že jeden litr tohoto vína stál tehdy 18 Kčs. Musela mě tehdy odvážet záchranka. První dobrovolná ebrieta pak přišla v mých osmnácti letech, když jsem se dostala do podnapilého stavu po vypití dvou deci bílého vína.

## **12 kroků**

Předně musím uvést, že pro mne, jako dívku z praktikující katolické rodiny, nebylo 12 kroků nic nového, už jen proto, že vycházejí z křesťanských tradic. Jen jsem je začala dělat doopravdy.

**První krok** pro mě znamená především bezmoc, přijetí bezmoci. Tu jsem si uvědomila ještě před tím, než jsem nastoupila do léčebny, v AA jsem si ji ale uvědomila až do morku kostí, se všemi souvislostmi. Vybavily se mi všechny situace, celý život, dokázala jsem si vše správně pojmenovat. Tu emoci jsem cítila již před nástupem do léčebny, ale její velikost a vše, co zahrnuje, jsem si uvědomila až při práci na prvním kroku. V křesťanství je bezmoc obsažená v nedokonalosti bytí, v jeho omezenosti hmotou, uvědomění si a přijetí limitů. V uvědomění si své omezenosti a lidskosti. V AA k tomu přibylo poznání pravdivosti toho, že je můj život nezvladatelný a že se proti mé vůli řítí do řiti.

**Druhý krok** představoval přijetí Vyšší moci, ale tentokrát doopravdy. Již to nebyla křesťanská tradice, ve které jsem byla vychovávána. Nyní jsem Boha přijala jako životního partnera, sparring partnera. Vyšší moc jsem v sobě již měla, tentokrát jsem ji ale začala brát vážně.

Ani **Třetí krok** pro mě nebyl ničím novým, jen jsem nevěděla, jak jej mám správně udělat. Třetí krok se hezky říká, ale vždy si člověk v koutku mysli říká, že to Vyšší moc stejně nakonec zařídí jinak, než bych chtěla já. Tento krok mi dal opravdovou DŮVĚRU a ODVAHU přijmout cokoli v životě. Když Mu svěřujete svůj život, nemůžete mít postranní vrátka. Nějaké ale, kdyby. Do mého života Bůh dlouho nepřišel, protože jsem ho nepozvala. Nemohl

přijít, když jsem ho nevpustila. Kdybych ho nepřijala, byla bych doposud pouze tradiční katolička.

Ve **Čtvrtém kroku** jsem se naučila být ochotná přijmout sama sebe se svými špatnými vlastnostmi. Konečně jsem ale viděla i své dobré stránky. Poznala jsem svou vlastní, pravou hodnotu, začala jsem si sama sebe vážit. Díky své víře jsem také věděla, o co ve Čtvrtém kroku jde. Každý měsíc jsem chodila ke zpovědi, takže svěřování se cizí osobě a Bohu jsem znala. Rozdíl byl ale v tom, že dříve jsem sice věřila, že mi Bůh odpustil, ale nedokázala jsem si odpustit sama. Vždy mi zůstaly výčitky svědomí. Čtvrtý krok, spolu s Pátým a Šestým, mne naučily odpustit i sobě samé. Protože pokud věřím, že Bůh je vyšší síla, než jsem já, a že mne miluje a odpustil mi, pak kdo jsem já, že si odpustit nedokážu?

**Pátý a šestý krok** vycházejí spolu se Čtvrtým s Druhého a Třetího kroku. Pokud Druhý a Třetí krok člověk nevezme vážně, je pak děláni i těch dalších na houby, je to pouhé prázdné gesto.

**Sedmý krok** jsem učinila tak, že jsem sepsala listinu lidí, kterým jsem ublížila, a k ní jsem napsala konkrétní způsob, jakým bych jim to chtěla nahradit. To jsem si k tomu napsala taky. Musí to být opravdová rozhodnutí napravit chyby, a to konkrétním způsobem. Tam jsem se rozhodla.

**Osmý krok** jsem udělala nejen díky rozhodnutí učiněnému v předchozím kroku, ale především proto, že jsem moc chtěla, už jsem to chtěla napravit.

V **Devátém kroku** jsem provedla nápravy, respektive je provádím dosud, ještě to nemám ukončené. Už nechci v životě nic „šulit“, chci dělat všechno poctivě a pravdivě. A hlavně v PRAVDĚ.

**Desátý krok** jsou průběžné každodenní inventury. Vykonávám je průběžně přes den, sama to potřebuji. Nemohu si dovolit v sobě rozvíjet špatné pocity, negativní emoce. Když mě rozhodí nějaká situace, provedu bleskovou inventuru. Pokud za situaci mohu já, udělám nápravu, pokud nemohu, zjišťuji, proč mě to zasáhlo, proč mě to rozhodilo, když za to nemohu. Když nato přijdu, špatné emoce odezní. Když mám pocit, že se cítím fakt zle, mohu požádat Boha o pomoc. Na závažné věci mám sponzora. Aby mi pomohl s vysvětlením situace, aby ji osvětlil, protože co když je tam něco, co nevidím.

**Jedenáctý krok**, tedy pravidelnou modlitbu a meditaci, jsem doposud nedělala, ačkoliv jsem v tom byla vychovávána. Nevěřila jsem, že to funguje, že mne Bůh slyší. Dnes už vím, že slyší. Já ho vzala vážně, on vzal vážně mě. Pozvala jsem ho, takže mohl přijít. V tomto kroku jsem ho pozvala do života, každodenního života. Ani Bůh se necpe tam, kam ho nevou.

*Dvanáctý krok je potom výsledkem toho všeho. Protože pokud mám být upřímná a pravdivá, tak mám být za co vděčná. Pokud člověk dělá program poctivě a upřímně, je pravda, co se píše ve 12. kroku, tedy že jsme se spirituálně probudili. Logickým důsledkem je, že chci o tom, co se mi přihodilo, svědčit. To je to předávání poselství ostatním trpícím alkoholikům, předávání naděje. Že je to tu i pro ně.*

### **12kroků- sponzorování**

*Ve všech krocích postupuji de facto obdobně. Snažím se jim svítit na cestu. Do ničeho je nenutím, všechno musí vyjít z nich. Pokud jsou upřímní a mají opravdovou touhu nepít, mohu jim ukázat, jak jsem to dělala já a je na nich, jestli to chtějí také tak. Když se mé dvě sponzorované poněkud „pošmýkly“, tedy napily se, má sponzorkami řekla, že do druhého nevidím a neznám jeho míru upřímnosti. Pokud sponzoruji, vždy si k tomu pozvu Boha. Já vykonám svou práci, předám svoje svědectví a věřím, že zbytek je v rukou božích a toho daného člověka. Už se neobviňuji za to, co dělají druzí.*