



**Schváleno Radou Důvěrníků  
pro vnitřní potřebu AA ČR**

Překlad: Jarda B.

# **Kroky 1. - 3. programu Anonymních Alkoholiků**

Zde je několik metod, které jsme vyzkoušeli.

Pít pouze pivo, omezit počet skleniček, nikdy nepít sám, nikdy nepít po ránu, pít pouze doma, nikdy nemít doma alkohol, nikdy nepít během pracovní doby, pít jen při oslavách, vyměnit skotskou za koňak, pít jen přírodní vína, slíbit, že podám výpověď, jestliže se v práci opiji, jít na výlet, nejít nikam, zapřísahat se na věky (se slavnostní přísahou nebo bez ní), zvýšit fyzické cvičení, číst více inspirujících knih, uchýlit se do lázní a léčeben, dobrovolně nastoupit na psychiatrické oddělení - seznam by mohl pokračovat do nekonečna.

Neradi někoho prohlašujeme za alkoholika, můžete si však celkem rychle diagnózu stanovit sami.

Zajděte do nejbližší hospody a pokuste se kontrolovaně pít.

Pijte a náhle přestaňte.

Zopakujte si to vícekrát.

Pokud jste sami k sobě upřímní, rozhodnutí vám nebude trvat dlouho.

Zjištění, jak jste na tom, stojí za případnou kocovinu.

I když se to nedá dokázat, domníváme se, že většina z nás mohla na počátku pijácké kariéry přestat.

Potíž je v tom, že jen málo alkoholiků dostatečně touží přestat pít, dokud je to ještě možné.

Slyšeli jsme o několika případech, kdy lidé, kteří vykazovali jednoznačné znaky alkoholismu, byli schopni na dlouhou dobu přestat pít, protože po tom neodolatelně toužili.

## JEŠTĚ O ALKOHOLISMU

Většina z nás si nebyla ochotna přiznat, že jsme skuteční alkoholici. Nikdo nemá rád pomyslení, že je tělesně a duševně odlišný od ostatních. Proto nepřekvapuje, že naše pijácké kariéry byly charakterizovány nesčetnými a marnými pokusy dokázat, že můžeme pít jako druzí lidé. Myšlenkou, že se mu jednoho dne nějakým způsobem podaří kontrolovat vlastní pití a mít z něj požitek, je posedlý každý abnormální piják. Vytrvalost této iluze je udivující. Mnohé pronásleduje až na práh šílenství nebo smrti. Zjistili jsme, že si musíme do hloubi duše uvědomit, že jsme alkoholiky. To je první krok k uzdravení. Musíme se razantně vypořádat s mylnou představou, že jsme jako druzí lidé nebo jimi můžeme zakrátko být. My alkoholici jsme muži a ženy, kteří pozbyli schopnosti kontrolovat své pití. Víme, že žádný skutečný alkoholik již nikdy tuto kontrolu nezíská. Každý z nás měl v určité době pocit, že se mu navrací kontrola, ale toto přechodné období - většinou kratičké - bylo vždy nevyhnutelně následováno obdobím ještě menší kontroly, což nás přivedlo do stavu žalostné a nepochopitelné demoralizace. Jsme přesvědčeni, že alkoholici našeho typu jsou v zajetí progresivní choroby. Náš stav se během času zhorší, nikdy nezlepší. Jsme jako lidé, kteří přišli o nohy - nové jim už nikdy nenarostou. Nejeví se nám ani možnost nějaké léčby, která by z alkoholiků našeho ražení udělala lidi stejné, jako jsou ostatní. Zkoušeli jsme všechny představitelné způsoby nápravy. V některých případech bylo vidět krátké zlepšení, po kterém vždy následovala ještě horší recidiva. Lékaři, kteří jsou obeznámeni s alkoholismem, souhlasí s tím, že neexistuje žádný způsob, jak z alkoholika udělat normálního konzumenta. Věda to možná jednou vyřeší, ale dosud se tak nestalo. Navzdory všemu, co zde píšeme, mnozí skuteční alkoholici neuvěří, že patří do této skupiny. Klamáním sebe sama a všemožným experimentováním se budou snažit prokázat, že jsou výjimkou, která potvrzuje pravidlo, a proto alkoholiky nejsou. Klobouk dolů před člověkem, který není schopen své pití kontrolovat, ale dokáže se zcela změnit a pít s mírou! Bůh je svědkem, že jsme se velmi usilovně a dlouho snažili pít jako druzí lidé!

## 12 KROKŮ ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – že se naše životy staly nevladatelnými.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela připraveni, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili, a dospěli jsme k ochotě jim to všem nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy nám to situace dovolí, s výjimkou, kdy by naše počínání jim nebo jiným lidem ublížilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, okamžitě jsme to přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme hledali, jak zdokonalit svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my, a modlili jsme se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

## **1) Přiznali jsme si svou bezmocnost nad alkoholem – že se naše životy staly nevladatelnými**

Toto je krok, který udělali autoři Modré knihy a milióny lidí před námi. Abyste si zosobili tento krok a připravili si ho ke studiu a uplatňování, můžete si ho přepsat následovně:

### **Krok první: Přiznal jsem si, že jsem bezmocný vůči alkoholu – že se můj život stal nevladatelný**

Čtení před začátkem:

*Modrá kniha: Názor lékaře a kapitola 3. – Ještě o alkoholismu  
Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok první*

Jestliže jste přišli do společenství AA nedávno nebo se vrátili zpět po nezdařeném alkoholickém „výzkumu“, naučíte se více o svém myšlení, které vás ovládalo v období pití, pokud si uděláte **Inventuru lahve**.

Slouží k porozumění nutkavého pití a recidiv.

V průběhu práce na tomto kroku si ho rozdělíme na dvě části:

#### **Krok 1a. Přiznal jsem si, že jsem bezmocný vůči alkoholu**

Přestože první krok sám o sobě nevyžaduje, abychom přiznali, že jsme „alkoholici“....., na straně 30 se v Modré knize píše:  
Zjistili jsme, že si musíme do hloubi duše uvědomit, že jsme alkoholiky.

*Jak AA popisuje alkoholika?*

Definice je roztroušená po celé Modré knize, ale v úvodu 4. kapitoly je v úvodním odstavci navržen test. Test se skládá ze dvou částí:

#### **a) Když pijete alkohol, zjistili jste, že máte potíže přestat?**


#### **b) Když nepijete alkohol, zažili jste problém nechat alkohol na pokoji?**


První test měří naše nutkání k požití alkoholu, které Daniel W. definuje jako: „Impuls nebo pocit neodolatelného přitahování k vykonání nějaké iracionální akce.“

Dr. Silkworth nám v kapitole *Názor lékaře* sděluje: ...působení alkoholu u těchto chronických alkoholiků je projevem alergie, a že fenomén chorobné žádostivosti je omezen na tuto kategorii lidí a nikdy se nevyskytuje u průměrného střídavého pijáka. (Modrá kniha, str. xxvi)

Většina z nás zjistila, že instrukce na straně 73 v Modré knize jsou velmi účinné. Doporučujeme, abyste svoje odhodlání zpečetili v přítomnosti druhé osoby a abyste se naučili modlitbu Třetího kroku nazpaměť a denně si ji opakovali. Pokud budete mít problémy s některými výrazy, nenechte se odradit a přizpůsobte si je sami sobě.

Jestliže bude váš duchovní rádce trvat na tom, abyste se modlili na kolenou, pokuste se o to.

Modlitba na kolenou se v počátcích AA používala ve velké míře.

V jedné z původních verzí Modré knihy byl dokonce výraz „na kolenou“ součástí textu modlitby sedmého kroku.

Ale autoři se na základě zralé úvahy rozhodli toto znění změnit.

Buďte si však jisti, že společenství Anonymních alkoholiků od vás modlitbu na kolenou nevyžaduje.

Pokud ovšem jste katolík, protestant, muslim nebo vyznavač jiného východního náboženství, klidně se na kolenou pomodlete.

Zcela jistě vám modlitba na kolenou pomůže se lépe koncentrovat.

Zápornou stránkou zvyku modlit se na kolenou je, že se připravujeme o možnost pomodlit se v průběhu dne kdykoliv a kdekoliv.

Duchovně založení lidé možnost rychlé a okamžité komunikace s Vyšší mocí velmi oceňují.

Může to být v okamžiku, kdy stojíte s autem na červenou, při poledním jídle v kantýně nebo po té, co najdete řešení nějakého složitého problému.

Dělejte si to podle svého, ale nezbavujte se možností být v úzkém kontaktu s Bohem, kdykoliv je to možné.

#### **Princip, který je skrytý v**

**Třetím kroku:** -----

Pokuste se sami zjistit, který princip se skrývá ve třetím kroku.

#### **Modlitba třetího kroku**

**Bože, nabízím se Ti, abys se mnou konal, jak žádáš.**

**Zbav mě područí mého egoistického já, abych mohl lépe vykonávat Tvou vůli.**

**Odstraň mé obtíže tak, aby vítězství nad nimi bylo svědectvím těm, kterým bych mohl být Tvojí mocí, láskou a životní cestou nápomocen.**

**Děj se vždy podle tvé vůle.**

**Amen**

### Krok 3.d Bůh, jak mu rozumím já sám.

Jak jsme již poznamenali v materiálu ke druhému kroku, tato fráze neznámá, že věříte v „Boha“ a také to neznámá, že musíte rozumět tomu, v co věříte.

Tato fráze znamená pouze a jenom to, že se rozhodujete předat svou vůli a svůj život do péče duchovní síly, kterou jste si sami vybrali a pojmenovali, než aby to byla síla někoho jiného. (Přečtěte si znovu strany 60 a 61 v Modré knize a zeptejte se sám sebe, o jakém závěrném kamenu se zde hovoří?) Znovu opakujeme, že literatura AA jasně říká, že Anonymní alkoholici nejsou žádnou církví ani sektou.

AA nemá žádnou doktrínu ani dogma, které by musel kdokoliv přijmout za své. Výraz Bůh používáme jako vyhovující termín pro duchovní sílu dle našeho vlastního výběru. I když můžete mít pro Boha svoje vlastní jméno, bude lepší, když budete v diskuzích a duchovní síle používat výraz Bůh. Je to pouhá otázka konvence.

#### Psané cvičení:

Doplňte si níže zapsaná prohlášení. Je jasné, že se vaše koncepte Vyšší moci bude měnit. Následující věty se týkají vaší současné koncepte:

1. Jméno mojí současné Vyšší moci, ve kterou jsem uvěřil ve druhém kroku je:

.....

2. Má Vyšší moc není (zde uveďte všechny vlastnosti, které vaše Vyšší moc neprojevuje, např. nenávisť, žárlivost, krutost apod.):

.....

.....

.....

.....

3. Moje Vyšší moc je (zde uveďte všechny vlastnosti, které vaše Vyšší moc projevuje, např. láska, klid, rozhodnost apod.):

.....

.....

.....

4. Mým cílem je modlit se \_\_\_\_ krát denně.

\_\_\_\_ krát při probuzení, \_\_\_\_ krát před spaním, \_\_\_\_ krát před jídlem.

5. Osvojil jsem si následující meditační techniky:

.....

.....

.....

(Tento bod ve skutečnosti patří do jedenáctého kroku, ale není nic špatného začít uvažovat o meditaci už na začátku.)

Tělo je v sevření alkoholu a alkohol ovládá mentální procesy, které na oplátku udržují přísun alkoholu do organismu.

Druhý test měří naší posedlost alkoholem, „...což je neodbytné, znepokojivé obtěžování myšlenkami či emocemi anebo zneklidňující a nevyhnutelné zaujetí těmito myšlenkami a emocemi...“

Jinými slovy, zdá se, jakoby nás alkohol volal neodolatelným hlasem tak, že nemáme jinou možnost, než znovu začít pít.

Toto vyslovené duševní utrpení trvá do okamžiku, než se alkohol opět dostane do našeho organismu.

A tak jsme zase u prvního testu. Ve skutečnosti:

...alkoholikův hlavní problém je v jeho hlavě a ne v jeho těle.

[Modrá kniha str. 43]

...duševní stavy, které předcházejí znovu napití... (jsou)...jádnem problému.

[Modrá kniha str. 52]

#### **Confucius říká:**

***Muž si vezme drink, potom si drink vezme drink a nakonec si drink vezme muže.***

Jestliže jste dosud neustoupili a nepřiznali si, že jste alkoholici, nepolevujte. A pokud stále pijete, nepřestávejte se pokoušet přestat pít.

Hlavním účelem práce na tomto kroku je dospět k přesvědčení a přiznání si, že jste alkoholikem, nebo alkoholičkou.

Součástí vašeho přesvědčení by měla být absolutní jistota, že další napití povede k nežádoucím následkům. (toto je minimum)

#### **Psané cvičení:**

Začněte vypisováním skutečností o vašem pití.

Nejjednodušší je začít s vaším posledním alkoholickým tahem.

Vypište si události, jak to ukazujeme v našem příkladu.

Potom si daná fakta projděte znovu a znovu, dokud si nebudete jisti, že jste vypsali vše, co má být odhaleno.

Vaším cílem je odhalit důkazy v duševních procesech, které vás dovedly k první skleničce a o fyzické, duševní a duchovní změně a vaší následné podřízenosti alkoholu, které nastaly, když se alkohol dostal do vašeho organismu.

#### **Příklady:**

**1)**

**20. června po třech týdnech abstinence jsem po deseti hodinách, strávených v pátečním horku, vypil s kolegy několik piv.**

**Pil jsem protože:** jsem se potřeboval uklidnit, abych znovuobnovil vztahy se starými přáteli pijany, abych zapomněl na šéfovu výhrůžku, že nás přesune na jinou práci, pokud nezrychlíme, abych se znovu podíval za děvčaty do Zlatého Slunce a abych ukázal své kousavé manželce z Al-Anon, že mě nemůže stále kontrolovat a ovládat.

**Toto se stalo:** vypil jsem tři půllitry piva, popral jsem se s Johnem Jonesem, šéfovu synovcovi jsem řekl, že šéf je magor, polovinu výplaty jsem utratil s děvkami v baru (což mi nepřineslo žádnou fyzickou úlevu), mezi půlnocí a závěrečnou hodinou v baru jsem měl okno, zaparkoval jsem auto sousem na dvorku, manželka se zamkla v ložnici, celý víkend jsem zvracel, v pondělí jsem měl šílenou kocovinu a v práci mě suspendovali.

**Pomohl mi alkohol?** Zdálo se, že mě alkohol na několik minut uklidnil, ale žádné z mých dalších očekávání se nesplnilo. Jako obvykle se také stalo několik nepředvídaných událostí, které jsem nechtěl. Ne opět to nefungovalo, jsem opravdu šťastný, že jsem nenapáchal žádnou nenapravitelnou škodu.

2)

**Celý květen byl naprostý děs.**

**Pil jsem protože:** mě nenapadlo, že napít se není řešení.

Protože jsem nedokázal snést kousavé poznámky mojí ženy a pohledy dětí, protože jsem se jich chtěl nějakým způsobem zbavit.

Jedinou věcí, kterou jsem toleroval, byl kulečník s kamarády u Zlatého Slunce - oni mě pochopí.

Zoufale jsem toužil po úlevě a dospěl jsem k přesvědčení, že jí nikdy nemohu dosáhnout, že se můj stav bude pouze zhoršovat.

**Toto se stalo:** Veškerá dosažená úleva, byla prchavá.

Doktor mi řekl, že bych měl omezit pití.

Málem mě zavřeli za nabourání do středových svodidel na dálnici.

Kamarádi mě pouze tolerovali. Vůbec jsem je nezajímal.

Práce byla nesnesitelná, měl jsem kocoviny, zkracoval jsem pracovní dobu a můj šéf neměl pochopení.

Dvakrát až třikrát týdně jsem měl okno.

Děti se mi vyhýbaly a manželka se chovala jako bestie.

Stále mi bylo blbě.

**Pomohl mi alkohol?** Nic nefungovalo.

Nejvíce jsem se bál, že to nikdy neskončí. Pivo mi nechutnalo.

Víno mi chutnalo jako žluč. Po whisky jsem měl okna.

Nevěděl jsem, co mám dělat.

## **Vůle (dle naučného slovníku)**

Schopnost myslet a dělat promyšlenou činnost: svoboda vůle

Síla vykonat vlastní akci: silná vůle

Skutek nebo proces používání či prosazování vlastního mozku a vlastní volby: Moje ruce poslouchají mou hlavu.

Přání a touhy: podrobit se vůli

Úmysl a odhodlání: prosazení vlastní vůle

Přání konat a smysl konání: vypracování vůle

A co tedy v našem případě slovo vůle předat znamená?

Ačkoliv jste mohli slyšet, že je to něco jako převrátit kamennou desku, abyste si prohlédli ještěrku pod ním ukrytou, zde uvažujeme o tomto slovu ve smyslu předání potřeby vlastnit a touhy ovládat lidi a situace.

## **Krok 3.c .....Do péče Boha.....**

První představa o entitě, které nabízíme něco do starostlivosti a péče je, že je to pečovatel.

Pečovatele potřebuje pouze tehdy, když je vlastník nepřítomný, anebo neschopný (nebo obojí, jak je tomu v případě alkoholiků).

Dobrý pečovatel je schopný, důvěryhodný, dostupný a zralý pečovat o váš život a o vaši vůli. Ke slovu starostlivost přidejme potřebu, aby On řídil náš život a naši vůli, (protože jsme alkoholici).

Božím posláním není se o nás starat – i přesto to Bůh dělá.

Boží úlohou je nás vést.

A tedy není naší rolí, abychom byli opatrováni, ale abychom konali akce v souladu s Božím vedením a sami o své vůli dělali to, co Jeho asistenci nevyžaduje.

Dále bylo nutné se rozhodnout, že Bůh se od nynějška stane ředitelem našeho životního dramatu. On je vedoucí činitel, my jen jeho zprostředkovatelé. On je otcem, my jeho děti.... a toto pojetí bylo závěrným kamenem vítězné brány, kterou jsme prošli za novou svobodou. [Modrá kniha str. 73]

Pokud nevíte co slovo „Závěrný kámen“ znamená, podívejte se do naučného slovníku. Jakou roli hraje tento kámen v konstrukci obloukové klenby? Na základě zjištění role závěrného kamene, se zeptejme, jak se nazývá princip, bez kterého by se váš duchovní růst sesypal jako domeček z karet?

A zde máme odpověď:

Bůh je vedoucím, máme nového zaměstnavatele.

Děláme věci podle Něho a ne podle sebe.



## 2. \_\_\_\_\_

<b>Pil jsem protože:</b>

<b>Toto se stalo:</b>

<b>Pomohl mi alkohol?</b>

V naší diskuzi zaměřené na třetí krok budeme více hovořit o vašem právu, ve skutečnosti je to vaše povinnost vůči sobě samému, najít si duchovní sílu, jak jí rozumíte vy sami.

Jestliže se náhodou stane, že toto božstvo bude jedním z těch, které jsou uctívány v rámci jednotlivých církví, je to v naprostém pořádku. Nepřijímejte však „dobře míněná“ tvrzení některých členů AA, že „to a to“ je opravdová a původní Vyšší síla AA, a že budete-li používat jinou, nedokážete se změnit.

Tito lidé se vážně mýlí.

Přijímejte duchovní rady od těch, kteří se řídí podle Modré knihy.

Nakonec zjistíte, že nejlepší duchovní rady budou přicházet přímo od Boha, jak mu rozumíte vy sami.

Přímo v Modré knize máme shrnutí prvních dvou kroků:

Všimněte si, že nás našeho alkoholismu nemůže zbavit žádná neduchovní síla, a že Bůh je toho schopen a udělá to za předpokladu, že ho hledáme. Je velkou úlevou, že ho nemusíme najít, ale postačuje, když ho budeme hledat.

Další povzbuzení nacházíme v následujících příslibech:

Pokorně se nabídl svému Stvořiteli a najednou pochopil.

Navzdory všem okolnostem nás všechny Bůh přivedl zpět k zdravému rozumu.

Tento muž zažil náhlé prozření.

Někteří z nás však dochází k tomuto poznání mnohem pomaleji, ale nakonec Bůh přijde ke všem, kteří ho opravdu hledají.

Jestliže se k Němu snažíme přiblížit, vždy se nám odhalí.

[Modrá kniha str. 69]

**Princip, který je skrytý v**

**Druhém kroku:** \_\_\_\_\_

Pokuste se sami zjistit, který princip se skrývá ve druhém kroku.



### Vyjasnily se tři příhodné myšlenky

- a) Že jsme byli alkoholiky a nezvládali jsme své životy.  
 b) Že nás našeho alkoholismu nemohla pravděpodobně zbavit žádná lidská síla.  
 c) Že Bůh je toho schopen a udělá to, pokud ho hledáme.

zkrácené formě vypadá náš balíček takto:

- a) Odložte všechny předsudky (obojí víru či nevíru v Boha a církve).  
 b) Dospějte k ochotě uvěřit.  
 c) Prostudujte si duchovní koncepty a zformulujte si byť dočasnou a provizorní koncepci Boha.  
 d) Buďte vytrvalí v posilování stavu vaší víry a uvědomění si Boha.

Všimněte si, že výše zmíněný krok 2.3 navrhuje použít **vlastní koncepty**. Vyšší moci.

Někteří z nás byli natolik vyděšení pouhým pomyslením na duchovní sílu, že jsme museli začít s něčím mnohem více hmatatelným.

Velmi často jsme slyšeli nováčky, jak používali „kliku od dveří“, „žárovku“, „strom“, „obytný vůz“ jako jejich Vyšší moc.

Tyto materiální věci, byť by byly živé, vám nedoporučujeme.

Nicméně existují dvě dočasné síly, které mohou pro začátečníky dobře fungovat:

#### 1) Skupina AA.

Vaše skupina AA je zcela jistě místem, kde se soustředí uje duchovní síla a její jednotliví členové vám mohou, pokud si to přejete, poskytnout radu a směřování pro váš život.

#### 2) Vypůjčená Síla.

Možná znáte některého člena AA, který má koncept pro vás přijatelné Vyšší síly.

Je možné, abyste ho nebo jí požádali, aby vám svou Vyšší sílu popsali a pokud proti tomu nic nemají, můžete je požádat o svolení si ji vypůjčit do doby, než budete mít svůj vlastní koncept.

Můžete si být jisti, že vám rádi vyhoví.

Mnoho z nás si zvolilo cestu podle výše zmíněných bodů.

Udělalí jsme to, abychom s druhým krokem začali co nejrychleji.

A můžete si být jisti, že dokud budete ochotni a dovolíte Bohu,

aby se projevoval ve vašem nitru, bude se vaše koncepce

Vyšší moci s postupem času měnit.

Ve

3. \_\_\_\_\_

#### Pil jsem protože:


#### Toto se stalo:


#### Pomohl mi alkohol?


Pokračujte ve vašich záznamech, dokud nevyčerpáte všechny vaše alkoholické excesy.

**Závěrem** Odpovězte na následující otázky:

**Který z mých problémů po požití alkoholu pominul, anebo se zmenšila jeho závažnost?**


**Vzešlo z mého pití nebo znovunapítí něco dobrého?**


**Co může se stát mě nebo mým blízkým, pokud se znovu napiju?**


**Věřím svým odpovědím nebo mám skutečně dobré důvody, abych jim věřil?**


**Přeji si, abych se vyhnul dalšímu napítí?**


**Krok 2b: Uvěřil jsem, že mnou zvolená Síla větší než je moje vlastní, může obnovit mé duševní zdraví.**

Když se v literatuře AA mluví o dušení nemoci, nemluví se o definici této nemoci, jak ji můžeme najít v naučných slovnících.

Modrá kniha mluví o nemocném způsobu myšlení alkoholika, který se rozhoduje, že požije alkohol.

V tomto smyslu jsme byli my všichni, a to bez jediné výjimky, duševně nemocní. Octli jsme se v tíživé a beznadějně situaci.

A proto by ze všeho nejdříve měla být naše Vyšší moc dostatečně schopná a ochotná uvést nás do stavu naprosté abstinence, což je nutná podmínka pro obnovení duševního zdraví.

**Psaná cvičení pro krok 2b.**

Projděte si seznam sil, které jste si napsali do předchozích seznamů.

Ve druhém sloupečku si zaškrtněte ty, které jsou dle vašeho mínění schopné a ochotné vám trvale zabránit v opětovném napítí.

Vidíte, že se možnosti vašeho výběru značně zúžily.

Všimněte si také, že jste dospěli k víře. V tomto okamžiku vám nebude vaše konečná víra zřejmá, ale pro začátek to stačí.

Buďte vytrvalí v posilování vaší víry stejně, jako jste byli při ospravedlňování vašeho pití. A proč Ho nepožádat, aby do vašeho vědomí nevložil jistotu, že On existuje. Udělá to, pokud Mu to dovolíte.

Jestliže stále ještě nejste schopni přijmout duchovní bytost nebo o ní mluvit, můžete následovat obvyklý návrh společenství AA a použít vaší oblíbenou skupinu AA jako vaší Vyšší moc.

Později, pokud použijete startovní balíček společenství AA, dospějete dokonce i k vědomému uvědomění si Vyšší moci.

Pokud se týče existence Boha a jeho podstaty, bylo mnoho z nás zcela zmateno. Zde jsou některé myšlenky a představy, které by vám mohly pomoci se v těchto otázkách orientovat.

**Věřící (teista):** Nejprve se podívejme na věřící, kteří vyznávají jedno či více božstev (Boha). Téměř všichni věřící vyznávají náboženskou doktrínu (jejich vlastní schválenou sadu náboženských pravidel), se kterou se ztotožňuje každá jednotlivá náboženská instituce.

Tyto instituce se také obvykle odkazují i na protibožské osoby (d'ábly) nebo na knihy, které jsou jejich údajným a věrným ztvárněním už od dávnověku. Většina z těchto institucí si také nárokuje výjimečnost a správnost svého systému víry.

V průběhu lidských dějin (a platí to i v současnosti), je známo, že mnozí věřící spolu vzájemně bojují.

I přesto mnoho úžasných lidí, mezi které zahrnujeme velké množství členů AA, navštěvují modlitebny pravidelně a s úspěchem se modlí ke svým Bohům.

**Psaná cvičení pro krok 2a.**

Napište si seznam sil, které považujete za větší než je vaše vlastní, rozdělených do tří kategorií:

1) Síly fyzické (například alkohol, pistole, policista, vedoucí, rakovina):


2) Síly mentální (například alkoholická posedlost, chamtivost, vztek, pýcha, sexuální chtíč):


3) Síly duchovní (například Bůh):


**Krok 1b. Přiznávám, že se můj život stal neovladatelným.....**

Právě jste museli spolknout několik bolestivých a pravdivých informací o vašem pití.

I pouhá krátká úvaha přináší jasné poznání, že vaše pití nebylo příliš racionální, a že máte s pitím problém.

Zvládali jste vaši alkoholickou kariéru dobře?

Alkoholický způsob myšlení je součástí závažnější duševní poruchy, která ovlivňuje téměř všechny ostatní aspekty našeho vědomí.

Možná, že jste si v Modré knize povšimli následujících výrazů:

.....iluze, klam, sebeklam, skryté pohnutky, podivný duševní obrat, nezvyklý duševní fenomén, duševně nemocná představa, bláznivá myšlenka, absurdní a nepochopitelné jednání, bláznivé představy, podivně duševně nemocní, vychytralá duševní nemoc, podivné duševní výpadky.....

[Modrá kniha, různé stránky]

Beze všech pochyb i vy máte své oblíbené výrazy posbírané v Modré knize na stránkách 30-43. Sranda ale musí jít stranou.

Nyní musíme mít jasno v tom, že kromě problému s alkoholem, nemůžete vašemu myšlení plně důvěřovat.

**Psané cvičení:**

Vypište si některé myšlenky/skutky a nebo potlačení myšlenek/nečinnost, které by vás mohli přivést k pochybám o schopnosti zvládat váš vlastní život nebo záležitosti druhých.

Zde jsou příklady:

S první ženou jsem se oženil, protože chodila ráda na oslavy.

Rozvedl jsem se s ní, protože nedokázala zvládnout své pití.

Nejstaršího syna jsem donutil, aby se stal veterinářem, protože mám rád koně.

Šel jsem pracovat do ocelárny, protože to bylo nebezpečné.

Mého nejlepšího kamaráda jsem praštil pěstí, protože volil Obamu.

Nenávidím svého adoptivního otce, protože nás chce navštěvovat každé dva roky.

Můj soused je slaboch, protože je tlustý.

Opravuji si svoje auto sám, protože náš nejbližší automechanik je cikán.

Kvůli oslavám jsem instaloval na zahradě bazén atd.



Mnoho členů AA cítí potřebu (jako opak k morální inventuře ve 4. kroku) napsat inventuru nemorálnosti. Jestliže tuto potřebu cítíte, vypíšte si ji zde:


### **Agnostik:**

Agnostici se nedokážou ztotožnit ani s věřícími a ani s ateisty. Jednoduše říkají „já nevím“. Agnostici se pohybují v úplně jiné rovině. Rovina věřící - ateista je založena na hlavě či chcete-li intelektu. Agnostici jsou bez znalosti (gnosis). A pokud odstraníme písmeno „a“ ze začátku slova agnostik dostaneme slovo:

### **Gnostik:**

– ten, který má znalost.

Znalost (uvědomění si Boží existence a Jeho vůle) je víceméně otázkou srdce a ne mysli. Možná jste už někdy na setkání AA slyšeli, že nejdelší cestou ve vesmíru je ta, která vede z vašeho srdce do vaší hlavy.

Vertikální rovina vám kromě jiného dává možnost vyhnout se na mentální a emocionální úrovni debatám o církvích.

Místo toho se můžete zabývat přímo takovou Duchovní silou, která se projevuje ve vašem vědomí.

### **Duchovní startovní balíček.**

Všechna tato teologická pojednání se vám mohou zdát velmi těžce pochopitelná.

Dokonce mohou představovat velkou překážku na cestě ke střízlivosti. Naštěstí máme ve společenství AA duchovní startovní balíček, který najdete ve čtvrté kapitole Modré knihy.

Je navržený jako spolehlivá cesta k poznání duchovní síly.

Zde je:

**Krok 2.1.** Zjistili jsme, že jakmile se nám podařilo **zbavit se našich předsudků** a...[Modrá kniha str. 61]

**Krok 2.2.** ....naznačili jsme pouhou **ochotu uvěřit** v Moc vyšší než jsme my, začaly se dostavovat výsledky i navzdory tomu, že žádný z nás nedokázal plně definovat nebo porozumět Moci, kterou nazýváme Bůh. [Modrá kniha str. 61]

**Krok 2.3.** Nedovolte, aby vaše případná zaujatost proti duchovním termínům stála v cestě vaší upřímné snaze zjistit, co pro vás znamenají...někde jsme museli začít a tak jsme použili **vlastní koncepci**, jakkoliv byla omezená. [Modrá kniha str. 62]

**Krok 2.4.** Jakmile člověk řekne, že **věří** nebo je **ochotný věřit**, citlivě ho ujistíme, že je na správné cestě. [Modrá kniha str. 62]

**Ateista:**

Písmeno A na začátku je ve významu ne (nevěřící) nebo proti.

Ateisté věří, že neexistuje žádný Bůh.

Mají tendenci jít do sporu se všemi věřícími.

Věřící ←————→ Ateista

Z tohoto diagramu a na základě názorů věřících či ateistů, se může zdát, že máte pouze dvě volby, buď půjdete s věřícími, nebo proti nim.

Velmi často si nováčci v AA myslí, že si musí buď vybrat jednu z církví (na obrázku vlevo) nebo se připojit k proticírkevní „církvi“ (na obrázku vpravo).

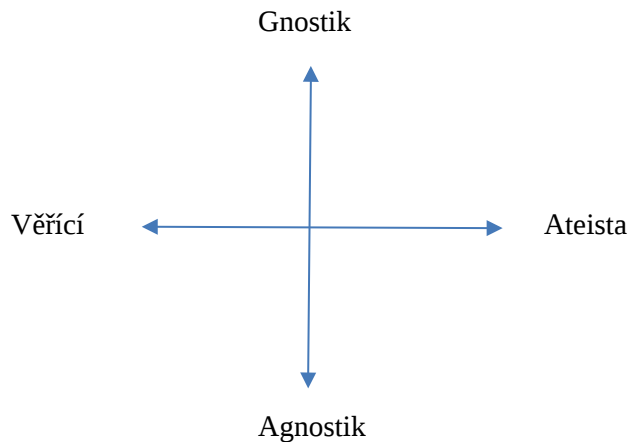
Může vám to vyhovovat, ale také můžete dojít k přesvědčení, že vám tato jednoduchá stupnice nevyhovuje.

Pokud jste si zvolili systém založený na víře, potom jste jako důsledek odmítli všechny ostatní systémy, které jste si nezvolili.

A možná se vám už vůbec nechce plést se Bohu do jeho plánů.

Naštěstí máte alespoň čtyři volby, ne jenom dvě.

Může se dokonce považovat za agnostika, jak to ukazuje následující diagram.



Při vypisování našich smrtelných alkoholických zážitků jsme zjistili, že je velmi užitečné odpovědět na následující otázky:

Když jsem se před posledním alkoholickým tahem rozhodl, že se napiju.....

1. Odpověděl jsem si na Dotazník o alkoholismu?  
Jestliže ano, jak jsem dopadl.

2. Věděl jsem, že mám problém s alkoholem?

3. Bylo moje pití návykové?

4. Měl jsem nějaký důvod proč se nenapít?

5. Když jsem se rozhodoval, byl jsem si vědomý důvodů proč se nenapít?

6. Přesvědčoval jsem, že si napítí zasloužím jako odměnu?

7. Očekával jsem, že mi alkohol pomůže?

8. Pomohl mi?

9. Měl jsem optimistické výhledy do budoucna?

10. Zažíval jsem pocity bezmoci, strachu a nevyhnutelné zkázy?

11. Považoval jsem se za člověka hodného dobrého života?

Když skončil můj poslední alkoholický tah, zažil jsem prozření nebo nějakou traumatickou událost, která přispěla k tomu, abych se nenapil znovu?


### **Závěrem:**

Je velmi pravděpodobné, že 85-95% vašich záměrů a duševních procesů je v pořádku a že zbytek bude vás a druhé lidi přivádět do problémů.

Zdá se, že náš problém spočívá v tom, že nedokážeme odlišit dobré záměry od špatných.

Jaké jsou naše prognózy?

Zdůrazňujeme ještě jednou. Alkoholik v jisté době nemá účinnou mentální obranu proti prvnímu napití. Až na několik výjimečných případů ani on sám, ani jiný člověk mu tuto obranu nemůže opatřit. [Modrá kniha str. 58]

Potřebujeme odstranit myšlenkové smyčky, které nám slouží jako obrana.

Jak vnímáte následující věty:

Nemáme obrannou schopnost proti nástraze první skleničky.

[Modrá kniha str. 43]

Jakmile začne jedinec s alkoholickými sklony takto přemýšlet,

je pravděpodobně v situaci, kdy mu nemůže člověk pomoci.

A není-li někde pod zámkem, je možné, že na svoji chorobu zemře, nebo se nadobro zblázní. [Modrá kniha str. 44]

Kolik je těch, kteří by si přáli přestat pít, ale nemohou.

[Modrá kniha str. 44]

Ve skutečnosti se toto slovo objevuje ve znění Dvanácti kroků čtyřikrát, ale ve dvou případech je okamžitě následováno výrazem „jak Mu rozumíme my sami“.

(Je to ve významu „v souladu s naší současnou koncepcí Duchovní síly“).

Používání výrazu Bůh v AA nemusí nutně znamenat, že věříme v „jediného pravého Boha“, a neznamená to, že máme společnou představu, v co bychom měli věřit.

Termín Bůh používáme pouze jako příhodný odkaz na Duchovní sílu podle našeho vlastního výběru.

A my potřebujeme a dokonce musíme mít vlastní Duchovní sílu.

Nicméně když mluvíme o Bohu, myslíme vaší vlastní koncepci Boha. Toto se též vztahuje na všechny další duchovní výrazy, které v této knize najdete. [Modrá kniha str. 61]

Později se budeme zabývat tím, kolik z nás získalo vědomý kontakt s duchovní silou dle našeho vlastního konceptu.

V literatuře AA se jasně říká, že Anonymní alkoholici nejsou žádné náboženství. Nemáme žádnou náboženskou doktrínu ani dogma, kterým byste museli uvěřit.

Kromě termínu Bůh, používá Modrá kniha termíny:

náš Otec, náš Stvořitel, Duch vesmíru, Velká realita mimo nás, naše Síla a mnoho dalších.

Pokud se literatura AA překládá do jiné řeči, překládá se i slovo God.

Je nazýván Dios, Gott, Bůh, Yahweh a tak dále.

A také vás prosíme, abyste odpustili naším autorům požívání mužského rodu On, Jemu, Jeho a tak dále. Mluvit o Bohu v mužské osobě není záměrné, dokonce pro termín Bůh nenavrhujeme žádné pohlaví.

AA jednoduše použilo letitou konvenci a budeme ji používat do doby, kdy bude přijata novější, osvěcenější koncepce.

Ale buďte si jisti, že Bůh své jméno zná.

Neměli bychom být natolik arogantní, abychom Mu říkali, jak se jmenuje.

Možná byste se Ho mohli zeptat přímo, jaké jméno považuje za nejlepší.

Jméno, které vám připadne jako nejlepší, byste měli přijmout pro používání v intimním kontaktu s vaší Vyšší mocí.

Ale pokud budete s ostatními diskutovat o vaší Duchovní síle, můžete používat i slovo “Bůh”, jako vyhovující termín v komunikaci s ostatními kamarády alkoholiky.

## **2) Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše vlastní nám vrátí naše duševní zdraví**

I toto je krok, kterým si prošli autoři Modré knihy a milióny lidí před vámi. Nicméně, opět doporučujeme, abyste si zosobnili druhý krok a připravili si ho ke studiu a k dalšímu uplatňování.

Rozdělte si ho a přefrázujte ho na dvě níže uvedené části.

### **Doporučené čtení druhého kroku:**

*Modrá kniha – 4. kapitola Pro nás agnostiky*

*Modrá kniha – Příloha 2 – Spirituální zážitek*

*Knihy Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok první*

Zde je druhý krok rozdělený do dvou částí:

### **Krok 2a: Uvěřil jsem v sílu větší, než je moje vlastní.....**

Už při práci na prvním kroku jste připustili existenci síly větší než je vaše vlastní.

Zkuste se nad tím zamyslet.

Není snad alkohol silou větší než vaše?

A také jste si přiznali, že byl váš život prapodivně nevladatelný.

Vášim cílem je nalézt nějakou jinou sílu (s výjimkou alkoholu), která je větší než vaše vlastní a která vnese do vašeho života duševně zdravé jednání.

#### **Vaší Vyšší mocí:**

- **by neměl být alkohol**
- **by jste neměl být vy sám**

#### **Vaše Vyšší moc:**

- **by měla být větší než je alkohol i vaše maličkost**
- **by měla přispět k vaší střízlivosti a duševně zdravému životu**

Členové AA, kteří nakonec dosáhnou střízlivosti, potvrzují, že jejich vyšší mocí je duchovní síla.

Předpokládejme, že to nakonec budete mít také tak.

Pro začátek však bude stačit, když bude vaší vyšší silou jakákoliv síla, která splňuje výše uvedené podmínky.

Určitě jste již všimli, že společenství AA používá slovo Bůh.

## ***I přesto, že abstinujeme, je výhled na smysluplný a radostný život nanejvýš nejistý, protože:***

.....si naše problémy vytváříme my sami. Vznikají sami od sebe. Alkoholik je, ačkoli si to nepřiznává lehce, krajním příkladem, kdy se umíněnost vymkne veškeré kontrole. [Modrá kniha str. 73]

Ve světle následujících hrozivých prognóz, (tučné písmo jsme přidali kvůli zdůraznění) se ptáme, zda vůbec existuje nějaká naděje.....

Mezi lékaři i všeobecně se má zato, že chroničtí alkoholici jsou odsouzeni **ke smrti**. [Modrá kniha str. 23]

Jsou neklidní, popudliví a nespokojení, dokud si znovu nevyvolají pocit lehkého pohodlí, který se dostaví hned po několika doušcích - a jsou to doušky, kterých si ostatní užívají beztrestně.

A když opět podlehnou své žádosti, a mnozí jí podlehnou, vyvine se u nich pocit nezřízené touhy, takže si projdou dobře známou fází nekontrolovaného opíjení, ze kterého se vynoří s výčitkami svědomí a s pevným předsevzetím už nikdy nepít. To se pak znova a znova opakuje, a pokud takový člověk neprodělá naprostou duševní změnu, **je jen velmi málo naděje** na jeho uzdravení. [Modrá kniha str. 21]

### **Princip Kroku 1.** -----

AA mluví hodně o principech.

Podívejte se prosím na slovo „princip“ v naučném slovníku.

V Modré knize se toto slovo objevuje 36x.

Jeden příklad za všechny:

*Principy, které jsme zde sepsali, se staly vodítkem našeho vývoje.*

[Modrá kniha str. 72]

Z každého kroku se snažíme vyseparovat jeho základní princip.

Jaký je tedy základní princip Kroku 1.

Zde je nápoděda:

Může to být bezmocnost.

Věříte, že je to kapitulace?

Nebo to může být **vzdání se**.

Samozřejmě, že pro uzdravení je potřeba udělat mnohem více než pouhé připuštění naprosté porážky.

**Druhý krok vám poskytne trochu naděje.**

## **Inventura láhve (The bottle inventory)**

Při práci na prvním kroku vám může být velice nápomocné toto malé cvičení.

Vztahuje se k oběma částem prvního kroku, protože inventuruje vaši bezmocnost nad alkoholem, pod vlivem alkoholu a odhaluje vaši neschopnost zvládat váš vlastní život.

Jsmo skupinou Anonymních Alkoholiků, a proto se zaměřujeme na alkoholismus. Ale několik našich přátel nám řeklo, že tento proces funguje stejně dobře i na jiné problémy než alkohol. (Na místo slova láhev můžete použít slova dýmka, dávka drogy, cigareta marihuany, pilulka, injekční stříkačka atd.)

Inventura lahve se skládá ze tří částí.

První část byste měli dokončit bez toho, abyste si pročetli druhou a třetí část.

Až prodiskutujete první část se sponzorem, dokončete druhou část.

A nakonec po prodiskutování druhé části se sponzorem, dokončete třetí část.

### **Inventura láhve, část první**

#### **(aneb co jsem skutečně chtěl, aby v láhvi bylo)**

Vraťte se v myšlenkách zpět k okamžiku, kdy jste naposledy uvažovali, že se napijete alkoholu.

Mohla to být pouhá prchavá myšlenka nebo to mohlo být závažné toužení po alkoholu.

Dokonce se mohlo stát, že jste ruku po alkoholu vztáhl a tak zruinoval svou střízlivost.

Jak možná víte, v Modré knize se v originále na straně 35 píše:

*A tak popíšeme některé mentální stavy, které předcházejí opětovnému napití, protože je zřejmé, že toto je podstatou problému. Jaký druh myšlenek ovládá alkoholika, který opakovaně experimentuje s první skleničkou.*

Chceme, abyste zjistil, co je ve skutečnosti v láhvi, po které jste v myšlenkách tolik toužil.

Chceme, abyste zjistil, co jste v myšlenkách očekával, že s vámi obsah láhve udělá.

Postupujte podle následujícího příkladu:

Dne (datum), po (počet dní) dnech střízlivosti jsem vypil (kolik a čeho), protože jsem si myslel, že by mi to mohlo přinést následující věci, po kterých jsem toužil:

## **Inventura láhve, část třetí**

### **(aneb proč jsem přišel [vrátil se zpět] do AA)**

Vypište, proč jste přišel/a (nebo jste se vrátil/a) do AA.

Pokud chcete poznat více, napište seznam podmínek, za kterých schopni „společensky“ pít alkohol.

Příklad: Můžu se bezpečně a bez následků napít:

1. po šesti měsících abstinence
2. když se manžel/ka vrátí zpět
3. když budete mít dobré zaměstnání
4. když navštívíte všechna AA setkání, ke kterým vás soudce odsoudil
5. když jste chodil/a do tělocvičny a jste v dobré fyzické kondici
6. když vám doktor řekl, že jste zdravý/á
7. když váš přítel zemře při nehodě a vy si potřebujete ulevit od smutku a bolesti
8. ....atd.?


S chutí do toho, vymýšlejte si a hýčkejte si myšlenku na napití dalších 5 minut.

Potom si opět projděte tyto vaše poznámky a zkuste se přesvědčit, že příště to bude jiné.

Hm, asi nebude.





Nepokračujte prosím, dokud neprodiskutujete tyto alkoholické racionalizace se svým sponzorem.  
 Potom přistupte k druhé části.

**Inventura láhve, část druhá**  
**(aneb co se skutečně stalo po tom, co jste se napil)**

**Část 2a. Co vše jsem získal z toho, co jsem měl v úmyslu získat.**

Projděte si seznam, který jste si připravili v první části.  
 Pro každý bod si vypište, v jakém rozsahu jste uspěl při naplňování vašeho požadavku.

Příklad:

1. Noha mě bolí pořád stejně, ale pocítil jsem bolesti v jiných částech těla.
2. Dobré pocity jsem pocítil, ale odezněly tak rychle, že jsem je sotva zaznamenal.
3. Nedostal jsem se ani k tomu, abych své ženě zavolał.
4. Začal jsem se cítit rozmrzele a zasmušile.
5. Pocit osamělosti nezmizel a naopak začal jsem se o ni chorobně starat.
6. .... atd.


**Část 2b. Čeho jsem nechtěl dosáhnout, a přesto se to stalo.**

Začněte opět s body ze seznamu v první části. Co se ještě stalo.

Příklad:

Ztratil jsem rovnováhu, udeřil jsem nohou do nočního stolku a způsobil jsem si rozsáhlou modřinu, která bolí více než noha.  
 S výjimkou prvních 15 minut jsem se cítil po celou dobu pití mimořádně mizerně. Moje žena zavolala, aby zjistila, jak se mi daří.  
 Když poznala, že jsem opilý, začala vyhrožovat, že zavolá právníkovi ohledně rozvodu, a tak jsem jí nechal.  
 Mučily mě pocity viny, rozmrzelosti a byl jsem sám sobě odporný.  
 Styděl jsem se jít do baru, kde jsem po pěti dnech abstinence všem řekl, že jsou slabomyslní ochlastové.  
 A tak jsem ani nevyšel z domova.  
 Ani po telefonu se mnou nikdo nechtěl mluvit.  
 Dokonce i pes zůstal ve druhém pokoji. Nakonec telefon zazvonil.  
 Byl to chlapík z AA, kterého jsem požádal o sponzorství.  
 Zeptal se, zda chci jít na setkání, ale nasadil jsem ochraptělý hlas a postěžoval jsem si na virózu, která mě přepadla. Řekl mi, abych si přečetl druhou kapitolu a zavolał mu později. Ještě to tak.  
 První pivo chutnalo celkem dobře, ale po chvílce už chutnalo jako moč.  
 Vodka s džusem byla dobrá, když jsem ji pil, ale když jsem ji zvracel, bylo vše jako postaru. Zdá se, že jsem musel použít všechny čisté ručníky, abych uklidil podlahu. Do háje se všemi kamarády v hospodě.  
 Myslím si, že jsem odešel z domova.  
 Na klopě mého obleku byly zbytky rtěnky, měl jsem prázdnou peněženku, nevím, zda jsem použil kondom nebo zda se stalo něco, aby použití kondomu bylo vůbec nutné.  
 Doufám, že jsem se dobře bavil.  
 Bylo mi příliš špatně, abych vůbec šel do práce.  
 A zdá se, že jsem opět řídil pod vlivem alkoholu.  
 Mám oznámení, že se mám za dva týdny dostavit k soudci.  
 Dcera přijela domů s přítelem, ale zatímco si četla poštu, poslala ho čekat do auta, aby mě neviděl.
