

# AA jako zdroj informací pro zdravotníky



Toto je literatura schválená Konferencí všeobecných služeb AA

ANONYMNÍ ALKOHOLICI © je společenství mužů a žen, kteří spolu vzájemně sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že mohou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholismu.

- Jediným požadavkem členství v AA je touha přestat pít. Členové AA neplatí žádné příspěvky nebo poplatky za členství. Jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům.

- AA nejsou spřízněni s žádnou sektou, církví, politickou organizací ani s žádnou jinou institucí, nepřejí si zaplést se do jakékoliv rozepře, nepodporují žádné programy ani žádným jiným programům neodporují.

- Naším hlavním cílem je zůstat střízliví a napomáhat ostatním alkoholikům k dosahování střízlivosti.

*Copyright © AA Grapevine, Inc.*

*Vytištěno s povolením.*

Copyright © AA 2018

Všechna práva vyhrazena.

*Poštovní adresa:*

Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

[www.aa.org](http://www.aa.org)

*Poštovní adresa:*

Ambrožova 729

500 02 Hradec Králové

[www.anonymnialkoholici.cz](http://www.anonymnialkoholici.cz)

**AA jako  
zdroj informací  
pro zdravotníky**

**V Modré  
knize  
Anonymní  
Alkoholici  
o sobě  
členové AA  
říkají:**

My alkoholici jsme muži a ženy, kteří pozbyli schopnost 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.

*Anonymní Alkoholici str. 30*

Zdá se, že většině členů AA nejvíce dává smysl tato definice: Alkoholismus je nemoc, a to neustále se rozvíjející nemoc, kterou nelze nikdy vyléčit, ale kterou lze (stejně jako některé jiné nemoci) pozastavit. Jestliže se na tuto nemoc podíváme z jiného hlediska, většina členů AA ji vnímá jako kombinaci tělesné přecitlivělosti na alkohol a mentální posedlosti pitím, kterou nelze – bez ohledu na následky – přemoci pouhou silou vůle.

Lékaři, kteří jsou obeznámeni s alkoholismem, souhlasí s tím, že neexistuje žádný způsob, jak z alkoholika udělat normálního konzumenta. (Anonymní Alkoholici str. 31)\*

\*) Definice alkoholismu podle Americké společnosti pro léčbu závislostí a Národního výboru pro alkoholismus a drogové závislosti: Alkoholismus je hlavně nemocí s genetickými a psychosociálními hledisky, kterou ovlivňuje prostředí. Tyto aspekty ovlivňují stadia nemoci a její projevy. Nemoc se neustále rozvíjí a je smrtelná. Je charakterizována narušenou kontrolou vypitého množství, zaujatostí alkoholickou drogou, užíváním alkoholu bez

ohledu na neblahé následky, pokrouceným myšlením, které se zejména vyznačuje popíráním. Všechny tyto symptomy mohou být trvalé, nebo se mohou projevovat opakovaně.

**Odmítání  
pomoci  
alkoholikem  
může být  
frustrující**

Protože je popírání problému pro alkoholismus příznačné, má alkoholik při dotazu na pití alkoholu tendenci vyhýbat se přiznání problému, a proto nemusí někteří lékaři profesionálové rozpoznat, že alkoholická nemoc přispívá v tomto případě k zakrývání svých vlastních příznaků. Většina alkoholiků se bude bránit připustit, že jsou nemocní, a návrh navštívit Anonymní alkoholiky jako poslední východisko bude odmítat.

Velmi málo profesionálů v lékařských oborech se setká s tím, že by pacient jimi stanovenou diagnózu odmítl. Pouze několik lékařů slyšelo: „Já zcela jistě nejsem diabetik.“ Ale když lékař stanoví diagnózu alkoholismus, velmi často mu alkoholik odpoví: „Já ale tolik alkoholu nepiju,“ anebo uslyší: „Já na tom ještě nejsem tak špatně,“ případně mu alkoholik nabídne nějakou jinou omluvu pro své pití. Lékaři by měli toto odmítání předpokládat a připravit se na ně.

Racionalizace a popírání jsou nedílnou součástí alkoholické nemoci. Okamžité odmítnutí AA je součástí popíracího mechanismu.

Členové AA, kteří již prolomili hradbu vystavěnou popíráním a připustili, že svým pitím zraňovali druhé, jsou velmi dobře schopní pomáhat druhým alkoholikům při boření jejich zdi popírání.

## **Nejběžnější námítky vznášené proti AA**

*„Je příliš nábožensky orientovaná.“*

Ve skutečnosti AA náboženským programem není – je to duchovní společenství. AA používá termíny „Vyšší moc“ a „Bůh, jak mu rozumíme my sami“, ale víra v Boha není nutná, ve společenství najdete mnoho ateistů a agnostiků. V preambuli AA, kterou najdete v úvodu této brožurky, se říká: „AA nejsou spřízněni s žádnou sektou, církví, politickou organizací ani s žádnou jinou institucí...“

*„Nechci vstát a odhalit zákoutí své duše před velkým množstvím druhých lidí.“*

Na setkáních AA hovoří pouze ti lidé, kteří si to sami přejí.

*„Nechci se setkávat s příliš velkým množstvím poražených. Je to příliš depresivní.“*

AA je reprezentativním vzorkem „vítězů“ v tom smyslu, že se jim povedlo překonat svou nemoc. Ti, kteří navštíví dostatečné množství setkání, zcela jistě najdou někoho, s kým se budou moci ztotožnit.

*„Nemohu tam jít, protože se stydím. Oni jsou všichni strážliví a já nejsem.“*

Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít. Členové, kteří stále ještě pijí, jsou vedeni k tomu, aby „se neustále vraceli do společenství“. Kdokoliv, kdo má

upřímnou touhu přestat pít, je na setkáních AA vítán. Střízliví alkoholici se nechystají zasedat jako u soudu a posuzovat ty, kteří nedokáží přestat pít, protože jejich neschopnost přestat je přivedla do AA.

*„Nechci, aby každý věděl o mém pití.“*

Anonymita je a vždy byla základním kamenem programu AA. Stalo se tradicí, že členové AA nikdy neodhalují svou příslušnost se společenstvím ani v tisku, ani v rozhlase, ani v jakémkoliv jiném veřejném sdělovacím prostředku. A nikdo nemá právo nikde a nikdy porušit anonymitu jiného člena.

**Co se někteří profesionálové z řad lékařů naučili. Jak tyto poznatky uplatňují**

Mnoho lékařů se naučilo používat různé účinné způsoby, jak doporučit AA. Jeden z nich říká: „Nikdo netrpí více než právě alkoholici. Jestliže se někdy setkáte s životem alkoholika a pomůžete mu se uzdravit, když pozorujete neuvěřitelnou přeměnu z trpícího, bezmocného, nemocného (a umírajícího) člověka na živoucí, vitální, plně fungující a šťastnou lidskou bytost, pak prožijete silnou, velmi uspokojující a hlubokou zkušenost. AA je nejefektivnějším nástrojem pomoci alkoholikům přestat pít.“

Jiná lékařka navrhuje, aby zdravotníci navštěvovali otevřená setkání AA, protože je nesmírně obtížné doporučovat pacientovi organizaci, o níž sami mnoho nevědí.

Tato lékařka zjistila, že je výhodné si pořídit seznam členů AA, kteří mohou doprovodit pacienta na jeho první setkání (meeting). Doporučuje udělat si malý průzkum na jaké typy setkání a jak často pacient dochází, zda má sponzora v AA, který může zprostředkovat spojení se společenstvím a pomoci při sestavení plánu léčby. I když má alkoholik nemocná játra, nebo trpí depresemi, je vždy prvním krokem k uzdravení zajištění jeho vystřízlivění. Ať žije alkoholik kdekoliv, je vždy v blízkosti jeho bydliště nějaké setkání AA, které pomůže alkoholikovi udržovat jeho střízlivost.

## **AA a alkoholismus**

Od samotného začátku považovali členové AA alkoholismus za nemoc. Alkoholici nemohou kontrolovat pití v důsledku fyzického a duševního (emocionálního) onemocnění. Většina členů AA u sebe našla duševní odchylky, které jsou pro jejich nemoc charakteristické.

Členové AA také zjistili, že začátkem účinné léčby je „autodiagnóza“. To znamená, že alkoholik musí přijmout první krok programu AA: „Přiznali jsme si svou bezmocnost nad alkoholem – že se naše životy staly nezvladatelnými.“

Členové AA rovněž poznali, že uzdravování zahrnuje střízlivost, a že dlouhodobá abstinence vyžaduje zásadní změny ve vztahu ke své vlastní osobě, k ostatním lidem a k nějaké síle, která je větší než



jeho vlastní. Důvodem jsou také zkušenosti členů Anonymních alkoholiků, že žádný alkoholik nemůže už nikdy znovu kontrolovaně pít alkohol.

Členové AA věří, že pokud se někdo stane alkoholikem, je alkoholikem napořád. To znamená, že bez ohledu na délku abstinence má při opětovném napití jeho reakce na alkohol stejně tragické následky, jako byly ty, které charakterizovaly jeho pití před obdobím abstinence. Proto AA nenabízí vyléčení, ale spíše průběžné uzdravování se s využitím jednoduchého principu: nenapít se alkoholu právě dnes.

Výzkumní pracovníci, zdravotníci a ostatní odborníci zabývající se alkoholismem se právem a přirozeně snaží nalézt příčiny alkoholismu. Poznání příčin alkoholismu pro program uzdravování AA považujeme za irelevantní. Dokonce si myslíme, že mohou odvádět alkoholika od okamžité abstinence a od programu uzdravování.

### **Návštěva prvního setkání AA**

Pokud zdravotníci doporučili alkoholikovi společenství AA, neměli by ani oni, ani alkoholik zakládat svůj názor na účinnost uzdravování v AA na jedné nebo dvou návštěvách setkání AA. Měli by dát AA šanci po delší dobu. Pro úspěch v programu uzdravování je důležité získat sponzora, třeba jen na dočasnou dobu. Doprovod člena AA na první setkání je doporučený, ale není nutný.

Většina nováčků klade řadu dotazů. Sponzor na ně dokáže odpovědět a nováčka ujistí, že ostatní se setkali se stejnými pochybnostmi a strachem, když přistupovali k prvnímu kroku programu. Sdílení zkušeností se sponzorem je jedinečnou službou, kterou společenství AA nabízí. Lékaři a terapeuti mají možnost se přesvědčit, že jsou členové AA nejenom ochotní, ale velmi často dychtiví, pomoci nově příchozím při seznamování se s programem AA.

Specialista v léčbě alkoholismu, který ve své spádové oblasti úzce spolupracuje s AA, má klíčové postavení pro poskytování vedení, vzdělávání a pomoci v oblasti, která přispěje ke zvýšení kvality péče i k úspěšnosti léčby alkoholiků. Zdravotnické pracovníky zveme, aby se zúčastnili otevřeného setkání a přesvědčili se, co AA alkoholikům nabízí.

**Jedinečnost  
našeho  
účelu  
a problémy  
jiné než  
alkohol**

Někteří profesionálové na poli léčení alkoholismu mluví o alkoholismu a drogových závislostech jako o „zneužívání návykových látek“ nebo o „závislosti na chemických látkách“. A proto je lidem, kteří nejsou alkoholiky, představováno společenství AA a doporučována návštěva setkání. Lidé, kteří nejsou alkoholiky, mohou navštívit otevřené setkání AA, kam může přijít kdokoli. Ale pouze ti, kteří mají problém s pitím alkoholu, mají přístup na uzavřená setkání.

## **Jak AA kontaktovat**

Společenství AA je uvedeno ve většině telefonních seznamů nebo v místních novinách a k vyhledání pomoci stačí telefonát. Někteří lékaři doporučují pacientům, aby zavolali na místní číslo AA ještě z ordinace, a tím poskytují pacientovi okamžitou pomoc. Někteří lékaři rovnou zahrnují AA do programu léčby.

Velmi užitečným zdrojem informací mohou být pro lékaře a terapeuty členové místních komisí AA pro kontakt s profesionály ve zdravotnictví. Také členové komise AA pro kontakt s léčebnami vám mohou být nápomocni v případě, že se váš klient podrobuje léčbě.

Mnoho místních komisí AA poskytne vaší organizaci na požádání informační schůzku, kterou lze přizpůsobit vašim potřebám. Informační schůzka může obsahovat prezentaci jednoho nebo více členů, obvykle na téma: „Čím AA je a čím není.“ Může také zahrnovat jeden či několik AA filmů.

Pokud máte zájem, vyhledejte si v místním telefonním seznamu nebo v místním tisku telefonní kontakt na místní skupinu AA.

## DVANÁCT KROKŮ ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

1. Přiznali jsme si svou bezmocnost nad alkoholem – že se naše životy staly nezvladatelnými.
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 všech 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 projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

## DVANÁCT TRADIC ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

1. Naše společné blaho by mělo být na prvním místě, osobní uzdravení závisí na jednotě AA.
2. Pro účely naší skupiny existuje pouze jediná konečná autorita – milující Bůh, tak jak se projevuje v našem skupinovém vědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehliví služebníci; nevládnou nám.
3. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít.
4. Každá skupina by měla být autonomní s výjimkou případů, které ovlivňují ostatní skupiny nebo AA jako celek.
5. Každá skupina má pouze jediný hlavní účel – předávat poselství alkoholikovi, který ještě trpí.
6. Skupina AA by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoliv příbuzné zařízení nebo podnik stojící mimo AA, ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy peněz, majetku a prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu.
7. Každá skupina AA by měla být plně soběstačná a odmítat příspěvky z vnějšku.

8. Anonymní alkoholici by měli navždy zůstat neprofesionálními, i když naše střediska služeb mohou zaměstnávat specializované pracovníky.

9. AA jako takové by nikdy nemělo být organizováno, ale my můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo odpovědné těm, kterým slouží.

10. Anonymní alkoholici nemají názor na záležitosti mimo společenství, proto by jméno AA nemělo být nikdy zataženo do veřejných sporů.

11. Naše vztahy k veřejnosti jsou založeny spíše na přitažlivosti než na reklamě, musíme vždy zachovávat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a filmu.

12. Anonymita je duchovním základem všech našich tradic, která nám stále připomíná, že máme dávat přednost zásadám před osobnostmi.

