

*Metodika psychoterapie***Anonymní alkoholici a ich program dvanástich krokov**

H. Vojtová

**Anonymous alcoholics and an effective treatment option of alcohol addiction
by twelve steps program****Súhrn**

Anonymní alkoholici (AA) predstavujú efektívny spôsob liečby závislosti od alkoholu. Článok uvádza základné fakty o spoločenstve AA a ich programe dvanástich krokov. Predstavuje program AA v súvislosti s problematikou liečby závislosti od alkoholu a opisuje jeho prínos pre túto problematiku. Stručne zachytáva aktuálnu situáciu na Slovensku.

Kľúčové slová: anonymní alkoholici, závislosť od alkoholu, program dvanástich krokov, uzdravenie.

Summary

Alcoholics Anonymous (AA) represent an effective treatment option of alcohol addiction. The article contains basic information about AA and their Twelve Steps Program. The AA Program in relation to problems of alcohol addiction treatment is introduced and its contribution for this field is presented. The current situation in Slovak Republic is shortly noticed.

Key words: Alcoholics Anonymous (AA), alcohol addiction, Twelve Steps Program, recovery.

Úvod

Anonymní alkoholici (AA) sú dnes najrozšírenejšou svojpomocnou skupinou na svete. Za 71 rokov od založenia sa táto svojpomocná skupina rozšírila do 180 krajín, oslovila viac ako 2 milióny členov a získala si uznanie laickej i odbornej verejnosti. AA sa spomínajú v takmer každej publikácii venovanej závislosti od alkoholu. Viaceré štúdie potvrdili, že AA majú overiteľne nadpriemerné výsledky v liečbe závislosti od alkoholu (Johnson, 2003; Nešpor, 2002) a ukazuje sa, že dobrá spolupráca odborníkov (psychiatrov, psychológov, terapeutov) a AA významne zvyšuje úspešnosť liečby. V niektorých krajinách sú liečebne organizované na princípoch AA bežne preplácané poisťovňami. AA zohralo nezanedbateľnú rolu aj v zmene postojov odborníkov k chorobe závislosti, ako aj k (aktívnej) účasti pacienta na jeho

liečbe (Edwards, 2004). Inšpirovali vznik mnohých ďalších skupín stojacich na rovnakých základoch – Anonymní narkomani, Anonymní gamblers, Anonymní „prejedači“ (Overeaters Anonymous), Al-anon (pre príbuzných, najmä partnerov alkoholikov), Dospelé deti alkoholikov, Alateen (deti alkoholikov), Emotions Anonymous (pre tých, ktorí majú ťažkosti so zvládaním vlastných emócií) a i. Špecifikom týchto spoločenstiev, ktoré ich vyčleňuje spomedzi iných svojpomocných skupín a významne prispieva k ich úspešnosti, sú jasne formulované zásady, ktorými sa riadia jednotliví členovia i celé hnutie – 12 krokov a 12 tradícií.

AA možno vďačiť aj za dobre fungujúci systém A-klubov u nás, keďže prvé socioterapeutické kluby v Československu (KLUS) zakladal prof. Skála po tom, ako sa v zahraničí stretol s AA (Nešpor, 1996). Problematiku doliečovacích klubov závislých u nás podrobne rozpracoval v rozsiahlejšej práci M. Bútora (Bútora, 1980, 1982, 1989a, 1989b). AA a postupne aj iné „12-krokové“ organizácie sa udomácňujú a dostávajú

Psychiatrické oddelenie FN, Trenčín

Adresa: Mgr. Hana Vojtová, Psychiatrické oddelenie FN,
Legionárska 28, 911 71 Trenčín, Slovensko
E-mail: hanavojtova@seznam.cz

do povedomia aj na Slovensku. V posledných rokoch sa rozvinula vzájomná spolupráca s viacerými terapeutmi i zariadeniami.

Za zrod AA sa považuje prvé stretnutie Williama Griffitha Wilsona a Dr. Roberta Hollbrooka Smitha (sú známi ako Bill W. a Dr. Bob) v roku 1935 v štáte Ohio, USA. Títo dvaja „nevyliečiteľní“ alkoholicy celkom nečakane vďaka vzájomnému zdieľaniu (a aj pomoci ďalším alkoholikom a zakotveniu v duchovnej skúsenosti) dokázali skutočne „vytriezviť“ a nevrátiť sa nikdy k alkoholu. Ich nadšenie, vytrvalosť a aj sústredené úsilie dokázali dať život spoločenstvu, ktoré sa postupne jasnejšie vymedzovalo až do podoby, v ktorej sa s ním stretávame dnes. Významným mílnikom vo formovaní AA bolo vydanie ich vlastnej knihy Anonymní alkoholicy v roku 1939. Tá dala spoločenstvu názov a zhrňa základy, na ktorých spoločenstvo stojí. AA sa v nej definujú ako „spoločenstvo mužov a žien, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu“ (AA, slov. 2000, s.4). Kniha je napísaná z pohľadu tých, ktorí poznali závislosť od alkoholu na vlastnej koži a dokázali sa z nej uzdravovať. Obsahuje vlastné príbehy viacerých spomedzi prvých členov AA, príbeh vzniku AA, náčrt programu 12 krokov a iných princípov AA. Ďalším historickým momentom bolo v roku 1949 uznanie AA Americkou psychiatrickou asociáciou (AA, 1988). Rozrastanie spoločenstva si vynútilo prijatie organizačných zásad v podobe 12 tradícií (1950, slov. 1996), ktoré mu umožňujú zachovať si jednotu napriek veľmi demokratickému poňatiu organizačnej štruktúry. Medzi najdôležitejšie zaraďujú anonymitu, nezávislosť od inštitúcií, nemiešanie sa do žiadnych vonkajších záležitostí, prednosť princípov pred osobnosťami a pravidlo, že jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť.

Čítanie literatúry vytvorenej v rámci spoločenstva AA odporúčajú AA každému, kto stojí o uchovanie si abstinencie. Okrem toho nabádajú k používaniu ďalších „nástrojov uzdravovania“: mítingy, „sponzorstvo“, telefonický kontakt, písanie denníkov, služba (pomoc iným alkoholikom).

Mítingy AA na celom svete majú podobnú štruktúru, aj keď ich záväzne nestanovuje žiaden predpis. Skupiny AA sa stretávajú obvyčajne 1–2-krát do týždňa. Vo väčších mestách, kde je AA dobre zavedené, sa denne stretávajú desiatky skupín na rôznych miestach a v rôznych časoch a tým umožňujú (nielen) čerstvým abstinentom absolvovať v ťažkých začiatkoch veľké množstvo mítingov. Na stretnutí sa môže zúčastniť od 2 do niekoľko stoviek ľudí. Stretnutie trvá cca 1 hodinu a vedie ho dobrovoľník, ktorý už je dlhšie triezvy a pozná zvyky skupiny. Každý člen sa predstavuje krstným menom s dodatkom „... alkoholik/čka“, a keď dohovoria, ostatní mu poďakujú. Obsahom mítingu môžu byť životné príbehy členov (často v podobe: predtým a potom, závislosť a uzdravenie), aktuálne starosti a radosti, jednotlivé kroky a tradície, témy súvisiace so životom abstínujúceho alkoholika (môžu sa inšpirovať úryvkami z literatúry AA). Zdôrazňuje sa anonymita a pravidlá komunikácie: neprerušovať hovoriaceho, nekritizovať, nedávať rady, neklásť otázky – len ponúkať vlastnú skúsenosť. Stretnutia sa môže zúčastniť aj človek

pod vplyvom alkoholu, ale mal by mlčať. Na záver stretnutia sa všetci, čo chcú, spoločne pomodlia modlitbu pripísanú Markovi Aureliovi („Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem, odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem, a múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého“). Po stretnutí sa môže rozprúdiť ešte neformálny rozhovor. Bežným zvykom je, že si členovia skupiny navzájom vymenia telefónne čísla, aby si mohli byť nápomocní.

AA odporúčajú každému členovi nájsť si „sponzora“ (AA, 1996a). Sponzor je abstinujúci člen AA, ktorý pomáha (nielen) nováčikovi v zoznamovaní sa s AA, s nástrojmi, ktoré členovia AA používajú, aby si zachovali triezvosť, a ak má záujem, sprevádza ho programom 12 krokov. Sponzor nemá nahradiť odbornú pomoc, ale veľmi dobre sa s ňou môže dopĺňať. Predstavuje pre začínajúceho abstínujúceho alkoholika priateľa s podobnou trpkou minulosťou, ale dlhšou a bohatšou skúsenosťou s triezvosťou. Priateľa, ktorý ho do ničoho nenúti, ale je ochotný poskytnúť mu potrebnú podporu a predstavuje preňho pozitívny model. Sponzorovanie odráža myšlienku AA, že pomoc ešte trpiacim alkoholikom je súčasťou procesu uzdravovania a posilňuje aj vlastnú abstinenciu sponzora.

Keď sa bližšie zoznámime s AA, zistíme, že ich program je vo viacerých ohľadoch mimoriadny. Je veľmi dobre použiteľný pre život kohokoľvek, či už závislosťou trpí alebo nie. AA nehovorí iba o abstinencii, naopak tvrdia, že zostať „suchým“ alkoholikom je málo a obvykle vedie skôr či neskôr k recidíve. Hovorí o uzdravovaní (z alkoholizmu), ktoré je v ich ponímaní komplexným procesom (znovu)nájdenia kvality života cez uzdravenie vzťahov k sebe, druhým ľuďom a Bohu – Vyššej sile. Tento rozmer má potenciál osloviť nielen závislých ľudí. (Napokon, kto z nás „zdravých“ je celkom slobodný od závislosti, či už je to závislosť od moci, kontroly nad prežívaním našich blízkych, potvrdenia a ocenenia od druhých...) Prínos AA nie je v tom, že by vynašli nové duchovné a terapeutické princípy, ale v tom, že ich dokázali formulovať do jednoduchých a najmä praktických krokov a tento návod opakovane vyskúšať a overiť na vlastnej koži. Program 12 krokov je schopný nasledovať takmer každý, obvykle s pomocou niekoho, kto už krokmi prešiel (sponzor) alebo je s nimi dobre oboznámený (terapeut). AA nováčika povzbudzujú: „Nemusíš tomu rozumieť, ani my tomu možno celkom nerozumieme, ale funguje to. Keď budeš robiť kroky, ktoré ti odporúčame, budeš triezvy a skôr, ako prejdeš polovicu cesty, spoznáš novú kvalitu života...“. Dôležitejšie než porozumieť tomu, kde sa závislosť vzala, je to, že existuje spôsob, ako sa z nej uzdraviť. Dôraz na praktické kroky hneď od začiatku odstaví bežné tendencie racionalizovať, radšej premýšľať ako konať a odkladať nový začiatok na zajtra. Tzv. 24-hodinový plán: „Dnes nebudem piť, (čo bude zajtra, neviem)“ umožní sústredenie všetkých síl do jediného dňa (v prípade potreby do jedinej hodiny) a odpútať pozornosť od nekonštruktívneho zaoberania sa minulosťou a budúcnosťou. V skutočnosti zajtrajšok nikdy nenastane a každý nový dnešok sa tak pridáva k abstinencii.

Jedinými predpokladmi pre úspešné zvládnutie práce s krokmi sú podľa AA čestnosť (pravdivosť najmä voči sebe),

otvorenosť (v zmysle prístupnosti novému) a ochota. Už tieto kvality predstavujú pre závislého výzvu, ktorá vyžaduje zmenu v postojoch, často zásadnú. V osobnosti závislého sú obvykle prítomné črty, ktoré mu dlhodobo bránia práve v zaujatí takejto pozície: vzdorovitosť a narcistická grandiozita (Sillman in Tiebout, 1949), obe bývajú kameňom úrazu v psychoterapii závislosti. Aj preto môže terapia a uzdravovanie začať až v bode, keď závislý narazí na dno. Vtedy vznikajú podmienky pre takúto zmenu v nastavení mysle. Keď človek naplno čelí zážitku vlastnej porážky, stáva sa prístupným a môže dôjsť k radikálnemu vnútornému obratu. Viacerí autori v súvislosti s 12-krokovým programom AA hovoria o obrátení (Peck, 1993). Dr. Tiebout obrátenie v nenáboženskom zmysle dáva do súvislosti so vzdaním sa (surrender), momentom, „keď nevedomé sily odporu a grandiozity skutočne prestanú efektívne fungovať“ a „jedinec sa plne otvorí skutočnosti, dokáže počúvať a učiť sa bez vstupu do konfliktu a boja“ (Tiebout, 1953).

V rámci protialkoholického liečby sa kladie veľký dôraz na to, aby si závislý priznal fakt svojho ochorenia. Toto priznanie je v programe AA obsiahnuté v prvom kroku – ak sa odohrá hlbšie, ako len na verbálnej úrovni, prichádza následne oslobodenie od neustálych pokusov o kontrolu a vytvára sa priestor práve pre zmienený obrat, pre ochotu chytiť sa ponúkaného návodu. Prvý krok reaguje na funkčnú autonómiu nutkavo návykových porúch (Bradshaw, 1997) – aj keď závislosť môže vzniknúť z konkrétnych psychologicky zrozumiteľných príčin, v istom bode sa od týchto príčin osamostatňuje. Na subjektívnej úrovni závislý zažíva, že ho niečo ovláda proti jeho vôli, niečo silnejšie ako on. William D. Silkworth bol ošetrovujúcim lekárom Billa W. a silne ovplyvnil AA v čase jeho vzniku. AA prijali od neho pohľad na závislosť od alkoholu ako chorobu, ktorá je kombináciou „alergie tela“ a „posadnutosti mysle“ (AA, 1988, s.197). Kto je raz fyzicky „alergický na alkohol“, nezabaví sa neustáleho nutkavého zamestnávania sa alkoholom, kým neuzná, že nemôže inak – musí sa alkoholu úplne vzdať. Akceptácia bezmocnosti prináša úľavu, ako ju vyjadruje jedno z hesiel používaných v AA: „Vzdať sa znamená nemusieť už nikdy bojovať“. Praktickým výsledkom prvého kroku je zrieknutie sa alkoholu – vždy na jeden deň.

Kapitulácia prvého kroku je zahrnutá aj v rituáli predstavovania sa: „Som X, alkoholik“. Týmto gestom človek pokorne akceptuje svoju závislosť ako fakt. Zároveň sa ním začleňuje do spoločenstva „seberovných“ (Edwards, 2004), čo mu uľahčuje toto ťažké priznanie a namiesto zahanbenia sa môže dokonca stať prameňom hrdosti. V AA nikto nikoho nenúti, aby prvý (alebo ktorýkoľvek iný) krok podstúpil. Kto príde na stretnutie, môže len počúvať a sám si vybrať, čomu dá v sebe priestor. Rozhodnutie urobiť krok dopredu vzniká v novopríchodcom nenásilne, ako pozoruje ostatných členov skupiny a objavuje príťažlivosť toho, ako rozprávajú a správajú sa. Stretáva sa s akceptáciou v spoločenstve, kde nikto od neho nič nežiada, nik ho nekritizuje, nechce ho prerábať a meniť. Cez načúvanie príbehom druhých dostáva možnosť spoznať v nich aspekty vlastného príbehu. Začína sa s nimi

identifikovať a zisťuje, že to nie je pre neho ohrozujúce, ale oslobodzujúce.

AA v sebe obsahujú faktory liečivého pôsobenia skupiny, ako ho poznáme zo skupinovej psychoterapie (univerzality, dodávanie nádeje, napodobňovanie modelov správania, altruizmus, poskytovanie informácií, korektívna skúsenosť, rozvoj sociálnych zručností (Yalom, 1999). Zároveň nesú ešte ďalšie výhody zvyšujúce účinnosť ich pôsobenia. Dobre fungujúca, dlhšie zavedená skupina AA je nielen skupinou abstinujúcich alkoholikov, ale je skupinou ľudí oddaných zdravým princípom na celoživotnej ceste uzdravovania. Je spoločenstvom, ktoré si za svoje najvyššie priority stanovilo uzdravenie, jednotu a pomoc druhým (AA, 2001). V takejto skupine AA na návštevníka dýcha príjemná atmosféra dobrého naladenia, vzájomnosti a uvoľnenosti. Keďže AA sú výlučným spoločenstvom – jeho členmi sa môžu stať len tí, ktorí majú problém s alkoholom – často oslovujú v závislých ich narcistické potreby výlučnosti a umožňujú konštruktívnejšie zamerať pocity nadradenosti, ktoré im dovtedy bránili v uzdravovaní. Navyše, skupiny AA sú k dispozícii neustále a kto chce, môže ich navštevovať neobmedzene dlho i mnoho rokov. Ak je v danom regióne možnosť, môže navštevovať viacero skupín (aj viackrát denne). Nech by sa ocitol kdekoľvek, takmer všade na svete má možnosť kontaktovať sa s miestnymi AA, ktorí ho prijmú rovnako ako priateľa. Ak nemá možnosť fyzicky sa zúčastniť stretnutia, existujú telefonické, internetové stretnutia bez priestorových hraníc.

Hovori sa: Prestať piť je jednoduché; ťažké je znovu začať. Odborníci v liečbe závislosti bojujú neustále nielen s problémom, ako pacientov motivovať k vytriezveniu, ale aj ako ich motivovať k trvajúcej abstinencii. Keď pacient začne abstinovať, často sa vynoria ťažkosti, ktoré droga udržiavala pod povrchom. Objavujú sa spomienky, emócie, myšlienky, s ktorými si za triezva nevie poradiť. Aj keď už nepije, jeho vzťahy sú naďalej narušené. Skutočne môže byť nezriedka nad pacientove možnosti zvládnuť novovzniknutú situáciu sám, vlastnými silami. Pritom nie každý má možnosť a je ochotný absolvovať psychoterapiu. Pre týchto ľudí sa potom otvára možnosť – obrátiť sa na AA a ich program 12 krokov. Ich cieľom je predovšetkým udržanie abstinencie. A hoci prvý krok vedie k vzdaniu sa samotnej drogy, je to práve ďalších 11 krokov, ktoré pomáhajú človeku nenavrtnúť sa do starých koláji. Každý krok má nezastupiteľné miesto v utváraní si nového, zdravého spôsobu života. 12 krokov je program uzdravovania a AA o sebe hovoria ako o uzdravujúcich sa alkoholikoch. Keďže žiaden alkoholik si nemôže byť istý, že sa ho netýka hrozba recidívy, toto vedomie ho motivuje k tomu, aby sa nezastavil, ale postupoval ďalej. Z tohto pohľadu sa môže závislosť stať pozhnaním pre tých, čo v nej objavia šancu k pokračujúcemu vnútornému rastu (Peck, 1993). Princípy 12 krokov sú psychologicky dobre zrozumiteľné a zlučujú sa s tým, čo vieme a používame v psychoterapii. Navyše sú obohatené o duchovný aspekt. Ten je v programe AA prítomný od počiatku a od počiatku bol do istej miery predmetom diskusií. Kým na jednej strane umožnil mnohým i „beznádejným“ alkoholikom vrátiť sa do života a dáva programu AA neobvyklú silu a hĺbku, na dru-

hej strane pre mnohých predstavoval a predstavuje tú časť programu, s ktorou sa, aspoň spočiatku, nevedia stotožniť. Aj preto členovia AA zdôrazňujú koncept „Vyššej sily“ alebo „Boha, ako ho my chápeme“, do ktorého si môže každý dosadiť vlastnú predstavu (od kresťanského Boha cez silu skupiny po mocný strom) (AA, 2000). Viaceré pokusy vyňať duchovno z programu AA viedli k oslabeniu, aj keď nie úplnej strate jeho účinnosti. Dôvera v „Silu väčšiu ako naša“ je práve tým faktorom, ktorý dáva chorým šancu prekročiť vlastné limity, opustiť staré zvyky, čeliť vonkajšej i vnútornej realite, ktorú mnohokrát prežívajú ako ohrozujúcu.

Téme dvanástich krokov AA by sme mohli venovať samostatný článok, keďže môžu ponúknuť veľmi zaujímavý materiál ako pre psychoterapeutov, tak aj napr. pre duchovných. Podobne je to aj s dvanástimi tradíciami – tieto dve sady výsostne praktických princípov umožnili budovanie v základoch zdravého, príťažlivého a rozvíjajúceho sa spoločenstva.

AA na Slovensku

AA pôsobí na Slovensku od roku 1990, odkedy vznikali prvé skupiny. Zakladali ich jednotlivci, ktorí mali možnosť zažiť AA v zahraničí alebo sa s AA zoznámili cez pôvodnú anglicky písanú literatúru. Dnes sa na Slovensku pravidelne stretáva 22 skupín AA v 17 mestách. Okrem toho sa začali objavovať aj iné 12-krokové skupiny: Al-anon, Anonymní narkomani, Overeaters Anonymous, Dospelé deti alkoholikov a Alateen. Každoročne sa koná celoslovenský zjazd AA, ktorý je otvorený aj pre záujemcov a priaznivcov z radov príbuzných a odborníkov. Obvykle sa ho zúčastnia aj viacerí členovia AA z Českej republiky a Poľska. Zjazd predstavuje jedinečnú príležitosť zažiť ducha AA, ktorý vie skutočne nadchnúť aj ľudí mimo AA. Od začiatku roku 2006 funguje internetová stránka AA (www.alkoholici-anonymni.sk), ktorá poskytuje základné informácie o združení, stretnutiach a kontakty. Sú k dispozícii preklady kníh Anonymní alkoholici (s predslovom MUDr. Nejdlovej), Dvanásť krokov, Dvanásť tradícií, Triezvy život (s podtitulom „Niekoľko metód, ktoré používajú členovia AA, aby nepili alkohol“) a viaceré tematické brožúry, pravidelne štvrťročne vychádza samostatne vydávaný časopis Prameň. V roku 2006 bola tiež podľa vzoru mnohých zahraničných internetových skupín založená slovensko-česká internetová skupina AA Triezvy priestor (www.triezvypriestor.sk).

AA spolupracujú s viacerými odborníkmi a psychiatrickými inštitúciami (Pinellova nemocnica v Pezinku, CPLDZ Nové Zámky, OLÚP Predná hora, Psychiatrické oddelenie FN v Trenčíne, Psychiatrické oddelenie v Levoči a iné). V Trenčíne vznikol doliečovací socioterapeutický klub pre závislých až v roku 1982 z iniciatívy doc. MUDr. J. Hašta, PhD., a MUDr. M. Haštovej, ktorý sa až do súčasnosti stretáva za účasti odborníkov v 1-týždňových intervaloch (Hašto, 2003). Skupinu AA založili samotné abstinujúce pacientky pred 6 rokmi s podporou doc. MUDr. J. Hašta, PhD., ktorý umožnil, aby skupina AA usporadúvala stretnutia na pôde denného psychiatrického stacionára i nemocnice, a aby sa ich zúčastňovali aj pacienti liečiaci sa kvôli

závislosti od alkoholu (dobrovoľne alebo „povinne“ ako súčasť liečby). Vzájomná spolupráca má aj iné podoby: informujeme o stretnutiach AA v regióne, prípadne odporúčame návštevu ich stretnutí, poskytujeme kontakty na členov AA alebo oslovíme členov AA, aby kontaktovali pacienta. Pacientom ponúkame na prečítanie literatúru AA. Ojedinelým projektom je spolupráca v OLÚP Predná hora, kde AA usporadúvajú pre záujemcov z radov pacientov kurzy 12 krokov (De Ridder, 2006). Praktický prehľad možností spolupráce odborníkov a AA je uvedený v článku K. Nešpora (2002).

AA nie sú všeliekom, nie každého oslovia. Tak ako všade, kde kvalitu ovplyvňuje ľudský faktor, existujú aj skupiny AA, kde prevládnu interpersonálne konflikty, nezdravé vzorce správania, rivalita. Toto riziko je väčšie pri nových skupinách, najmä v krajinách, kde AA nemajú dlhú tradíciu (kam patrí aj Slovensko). Preto je podstatné, aby sa jednotlivé skupiny od začiatku sústreďovali okolo princípov 12 krokov a 12 tradícií a posilňovali tak pozitívne smerovanie k uzdraveniu. Skúsenosti zo sveta ukazujú, že ak sa spoločenstvo AA pridrižiava uvedených princípov, skutočne ponúka efektívny spôsob uzdravovania sa zo závislosti od alkoholu.

Dvanásť krokov Anonymných alkoholikov

Tu sú kroky, ktoré sme urobili a ktoré sú navrhnuté ako program uzdravenia:

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom – naše životy sa stali neovládateľnými.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa, že odovzdáme svoju vôľu a svoj život do opatery Boha, tak ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme úplne pripravení nechať Boha odstrániť všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme nápravu vo všetkých prípadoch, kedy to bolo možné, okrem prípadov, kedy by im alebo iným naše konanie uškodilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme to priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonalili svoj vedomý styk s Bohom, tak ako Ho my chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.

12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdať toto posolstvo os-tatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy v kaž-dej našej činnosti (AA, 1996).

Literatúra

Alcoholics Anonymous (AA): The Language of the Heart. AA Grapevine Inc., NY 1988.

AA: Alcoholics Anonymous. Comes of Age. A Brief History of AA. Alcoholics Anonymous Publishing Inc., NY 2001.

Anonymní alkoholici (AA): Anonymní alkoholici, slov. 2000.

AA: Dvanásť krokov, slov. 1996. Dvanásť tradícií, slov. 1996.

AA: Triezvy život, slov. 1996a.

Bradshaw J.: Jak se zbavit studu, který vás svazuje. Sofa, Bratislava 1997.

Bútor, M., Novotný I.: Socioterapeutický klub abstinujúcich alkoholikov v ambulantnej praxi bratislavskej PAP. Protialkoholický obzor, 15, 1980, 4, s. 227-236.

Bútor, M.: Socioterapeutické kluby abstinujúcich pacientov na Slovensku. Protialkoholický obzor, 17, 1982, 2, s. 89-108.

Bútor, M.: Československé kluby abstinujúcich. I. časť. Protialkoholický obzor, 24, 1989a, 6, s. 333-344.

Bútor, M.: Mne sa to nemôže stať. Osveta, Martin 1989b.

De Ridder, J.: Vzdelávacia príručka 12 krokov. Život bez závislosti, n.o., Banská Bystrica 2006.

Edwards, G.: Záhľadná molekula. NLN, Praha 2004.

Hašto, J.: Príhovor k 20. výročiu Klubu abstinentov Trenčín. KAT, Trenčín 2003.

Johnson et al.: Handbook of Clinical Alcoholism Treatment. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 2003.

Nešpor, K., Csémy L.: Léčba a prevence závislosti. Psychiatrické centrum Praha 1996.

Nešpor, K.: Organizace Anonymní alkoholici představuje efektivní pomoc závislým. Alkoholizmus a drogové závislosti, 37, 2002, 3, s. 167-175.

Peck, S.M.: Dále nevyšlapanou cestou. Votobia, Olomouc 1993.

Tiebout, H.M.: Surrender versus compliance in therapy with special reference to alcoholism. Quart. J. Stud. Alc. 14, 1953, s. 58-68.

Tiebout, H.M.: The act of surrender in the therapeutic process. With special reference to alcoholism. Quart. J. Stud. Alc. 10, 1949, s. 48-58.

Yalom I.: Skupinová psychoterapie. Konfrontace, Hradec Králové 1999.

Do redakcie došlo 16.11.2006.