

Disciplína jednoho dne

[Pavel Nepustil](#)

„Co bylo včera, to už je pryč. Dnes jsem střízlivá. Co bude zítra, to neřeším“. To jsou slova členky Anonymních alkoholiků (AA) a zároveň i výstižný popis tzv. 24-hodinového plánu, kterým se miliony lidí na světě řídí, aby překonali to, co jim způsobuje potíže. V čem mohou být myšlenky Anonymních alkoholiků inspirativní pro naše novoroční předsevzetí?

Změny, ke kterým se odhodláme (nejen) na Nový rok, se často týkají toho, že něco už nikdy nebudeme dělat. Přestáváme kouřit, pít, jíst sladkosti, sázet na fotbalové zápasy, dívat se na televizi nebo prohlížet pornostránky. Zpravidla jde o činnosti, které nám sice přinášejí potěšení, ale hodnotíme je jako škodlivé nebo omezující. Krátce po rozhodnutí a předsevzetí nastupuje příjemný pocit ze sebe sama – konečně budu žít zdravě, ušetřím, zhubnu, budu čistší, lepší.

Jen o několik hodin či dní později nás ale zachvátí panika: to už si NIKDY nezapálím? Už NIKDY nezažiju ten slastný pocit vítězství ve hře? Začneme přemýšlet o tom, jestli nám to vlastně stojí za to, jestli život bez daného druhu potěšení má ještě smysl. Je spíše pravidlem, že nás tato panika přepadá právě v těch chvílích, které jsme dříve věnovali našemu zlovyku a kdy na něj zrovna máme velkou chuť. Jak je těžké nepodlehnout, ví většina z nás, kdo jsme někdy s něčím přestávali.

Podobnou zkušenost popisuje Lucie, dlouholetá členka Anonymních alkoholiků. Když přestala pít, nedokázala si představit život bez alkoholu a přepadala jí obrovská chuť na alkohol zejména ve večerních hodinách, kdy byla dříve zvyklá dát si skleničku. Na jednom setkání AA se s tím svěřila staršímu kolegovi a ten se jí zeptal: „Kdy chodíš většinou spát?“ „Kolem dvanácté,“ odpověděla nechápavě. „Hm, teď je sedm, takže to máš ještě pět hodin. To už nějak vydržíš, ne?“ Vydržela to, ráno byla chuť pryč a vystřídal jí hřejivý pocit, že odolala. S takovým pocitem se probouzí už pátý rok.

Zítra se napiju

Činnost Anonymních alkoholiků nespočívá jen ve skupinových setkáních, kde lidé sdílí svoje zkušenosti a opakují sami sobě a ostatním, že jsou závislí. Tzv. AA mítinky jsou sice nedílnou a nejvíce viditelnou součástí celého programu, nejdůležitější je ale samostatná práce každého jednotlivce na sobě. Její součástí je mimo jiné 24hodinový plán. Přes svoji jednoduchost přináší pocity úlevy a osvobození mnoha lidem po celém světě.

Základem je doporučení soustředit se především na dnešní den. Není nutné trápit se tím, co se stalo včera anebo před lety, není nutné vyčítat si svoji minulost. Stejně tak nemá smysl dlouhodobě plánovat abstinenci a slibovat si, že se už nikdy nedotknu alkoholu. Stačí, když se nenapiju dnes. To je to nejdůležitější, na co se člen AA soustředí. Prožít dnešní den bez jediné kapky alkoholu. Pokud má někdo „neovladatelnou“ touhu se napít, existuje jediná rada: odlož to na zítřek. Ráno potom bývá touha většinou menší. Je to zajímavé převrácení dosavadních zvyklostí člověka se závislostí. Známa formulka „od zítřka nepiju“ je nahrazena slovy „napiju se zítra“.

Stojí také za povšimnutí, že se Anonymní alkoholici vyhýbají slovu „abstinence“ a volí raději termín „střízlivost“. Abstinence vzbuzuje totiž spíše představu neustálého odpírání si něčeho, ochuzení života. Oproti tomu střízlivost je u AA vnímána spíše jako životní styl s určitou filozofií a hodnotami, které život

obohacují. Jde přitom o ryze žitou filozofii, jejíž esenci člověk nemůže načerpat z knih, ale pouze prostřednictvím osobních setkání se členy AA – ať už na mítincích nebo mimo ně.

Nemoc a vyšší moc

Na hnutí Anonymních alkoholiků nahlíží mnozí kriticky, obzvláště v sekulárních zemích, jako je Česká republika. Jedním z kontroverzních bodů jsou odkazy k tzv. „vyšší moci“, která má mít schopnost člověka uzdravit a které je zapotřebí věřit. Ačkoliv zakladatelé AA byli katolíci, není to odkaz na Boha, kterému věřili oni. Každý si může za slova „vyšší moc“ dosadit cokoliv: energii, přírodu, jednoho konkrétního Boha či celé božstvo. I přesto je však tento spirituální aspekt kritizován a řada lidí se raději vydává do „moci“ lékařů či jiných odborníků.

K lékařské vědě mají Anonymní alkoholici rozporuplný vztah. Na jednu stranu hnutí snižuje svou filozofii význam odborníků bez vlastní zkušenosti se závislostí, na stranu druhou si od lékařů vypůjčilo pojetí závislosti jako nemoci. Jeden z dvojice zakladatelů, Bill Wilson, se opakovaně léčil u doktora Williama Silkwortha, který mu vysvětlil svojí teorii závislosti jako specifické alergie těla na alkohol. Podle ní jsou někteří lidé k alkoholismu fyzicky predisponováni – a pokud tedy chtějí uniknout svému osudu, nesmí alkohol vůbec požívat. Tato teorie byla v rozrůstající se komunitě široce přijímána a sdílána, a to přesto, že ve vědecké obci její význam spíše slábl.

Jakkoliv nevědecké a iracionální se může hnutí Anonymních alkoholiků zdát, jeho osmdesátiletá historie je impozantní. V roce 1935 mělo hnutí dva členy – zakladatele Williama Smithe a Billa Wilsona – a to pouze v jedné zemi, Spojených státech. Dnes, po necelých osmdesáti letech, jsou skupiny rozestry po celém světě, jejich počet dosahuje sto dvaceti tisíc a počet jednotlivých členů už přesáhl dva miliony. V každé takové skupině je možné najít lidi s dramatickými příběhy závislosti na alkoholu, kteří jsou střízliví už celá desetiletí. Střízlivosti přitom dosahují vždy podobně: den za dnem, krok za krokem.

AA pro každého

Přestože samotný název hnutí explicitně nastoluje alkohol jako hlavní téma, už dávno na mítinky nechodí pouze ti, kteří trávili příliš mnoho času pitím. Podobné typy skupin jsou zřizovány i pro lidi, kteří mají problémy s jinými látkami, s hraním, se surfováním na internetu nebo s přejídáním. Skupiny stále ctí tradice a principy, se kterými přišli oba zakladatelé, nicméně šíří se bez jakéhokoliv vnějšího dohledu – nikdo nemá žádné rozhodovací pravomoci k tomu, zda může určitá skupina vzniknout.

Mohou být však myšlenky a praxe Anonymních alkoholiků inspirující, aniž by se člověk musel stát členem jedné z takových skupin? Členové AA by možná řekli, že ne, že je zapotřebí, aby člověk navštěvoval mítinky, protože jen skrze vzájemné sdílení a pomoc mohou tyto myšlenky přerůst v něco užitečného. Já si však myslím, že i volná inspirace je možná a nabízím čtyři úrovně, kde je možné ji v každodenním životě ne-člena AA hledat.

Za první, inspirace zmíněným 24hodinovým plánem nás může naučit odolávat okamžitému pokušení, impulzivnímu jednání a soustředit se více na přítomný okamžik. Učí nás také pokoře, stanovování si sice skromných, ale pevných cílů.

Za druhé, myšlenka skupinových setkání, kde jsou si všichni rovni, nás zve ke sdílení, k vyhledávání lidí, kteří mají podobné cíle a vize. Nabádá nás také k učení se od druhých, kteří prošli něčím podobným,

co zažíváme my nebo kteří dosáhli cíle, kterého my chceme dosáhnout. Jednoduše řečeno: ukazuje nám význam komunity a pocitu, že někam patříme.

Za třetí, celý systém hnutí AA se svými dvanácti kroky a tradicemi nám dává najevo, že je jen těžko možné chtít změnit nějakou část našeho života tak, aby zbytek zůstal nezměněn. Členové AA přijímají společně s rozhodnutím nepít alkohol také nový životní styl a filozofii, která dříve či později začne ovlivňovat další prvky jejich životů a také životy jejich blízkých, aniž by se na to předem připravovali. Pokud tedy chceme udělat v našich životech nějakou změnu, je potřeba se smířit s tím, že další změny mohou začít přicházet zcela mimo naši kontrolu a mimo náš dosah. Náš úspěch závisí mimo jiné na tom, zda zůstaneme těmto následným změnám otevřeni a budeme ochotni je přijmout.

A konečně za čtvrté, celosvětový ohlas AA nám přináší poznání, že racionalita někdy nestačí. Žádný způsob pomoci závislým, s jakkoliv vědecky podloženými daty, neměl takový ohlas mezi těmi, kterým pomáhá. Ačkoliv je v AA řada rozumově založených rad, je ponechán velký prostor pro „vyšší moc“, která, ať už je to cokoliv, nás bude ovlivňovat bez ohledu na to, jak dobrými manažery našich životů se staneme.

Učení se od zkušenějších rozhodně nepatří pouze k principům Anonymních alkoholiků. Proto i při plánování osobní změny většího či menšího rozsahu se vyplatí rozhlédnout se kolem sebe a najít někoho, komu se něco podobného, co plánujete, už podařilo. Anonymní alkoholici disponují obrovskou zásobou takových příběhů. Pokud je chcete slyšet, vygooglujte si nejbližší AA mítink a zajděte tam třeba hned po Novém roce. Určitě vás neodmítnou – ať už jste alkoholik nebo ne.