

ANONYMNÍ ALKOHOLICI

© 1989, 1996 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

Translated from English.
Copyright in the English language version of this work
is also owned by A.A.W.S., New York, New York.
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

© 1989, 1996 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Všechna práva vyhrazena.

Přeloženo z angličtiny.
Autorská práva na anglickou verzi této knihy
jsou majetkem A.A.W.S., New York, New York.
Žádná část tohoto překladu nesmí být rozmnožována
v jakékoli podobě bez písemného svolení A.A.W.S.

ISBN 0-916856-28-3
Printed in U.S.A.

ANONYMNÍ ALKOHOLICI

Příběh o tom,
jak se tisíce mužů a žen
vyléčilo z alkoholismu.

DRUHÉ ČESKÉ VYDÁNÍ

ČESKÝ PŘEKLAD

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
NEW YORK 1996

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

Jediný požadavek členství je touha přestat pít. Členové AA neplatí žádné poplatky nebo členské příspěvky. Naše organizace je soběstačná z našeho vlastního přispění.

AA nejsou spřízněni s žádnou sektou, církví, politickou organizací nebo institucí. Nechtějí se zapojit do žádných sporných otázek, nepodporují žádné veřejné záležitosti ani proti žádným veřejným záležitostem nebojují. Naším hlavním cílem je zůstat střízliví a pomáhat ostatním alkoholikům ke střízlivosti.

*Copyright ©The AA Grapevine, Inc.
Přetištěno s povolením.*

OBSAH

	str.
Předmluva k druhému českému vydání	6
Úvod k třetímu anglickému vydání	7
Předmluva k prvnímu anglickému vydání	9
Předmluva k druhému anglickému vydání	11
Předmluva k třetímu anglickému vydání	16
Názor lékaře	17
Kapitola 1. BILLOVA VÝPOVĚĎ	24
Kapitola 2. NAŠLO SE ŘEŠENÍ	37
Kapitola 3. JEŠTĚ O ALKOHOLISMU	47
Kapitola 4. PRO NÁS AGNOSTIKY	58
Kapitola 5. JAK NA TO	68
Kapitola 6. ZAHAJUJEME AKCI	79
Kapitola 7. PRÁCE S DRUHÝMI	92
Kapitola 8. ŽENÁM	103
Kapitola 9. JAK SI RODINA POČÍNÁ POZDĚJI	116
Kapitola 10. K ZAMĚSTNAVATELŮM	127
Kapitola 11. POHLED DO BUDOUCNA	138
Noční můra dr. Boba	149
Přílohy:	
I. Tradice AA	159
II. Spirituální zážitek	166
III. Lékařský pohled na AA	168
IV. Laskerova cena	170
V. Náboženský pohled na AA	171
VI. Jak se spojit s AA	172

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU ČESKÉMU VYDÁNÍ

Kniha, kterou držíte v ruce, byla původně publikována v roce 1939, kdy mělo společenství Anonymních alkoholiků pouze asi 100 členů. Od té doby byla už přeložena do 32 jazyků. Na podzim roku 1996, kdy vychází toto vydání knihy, se celkový počet členů společenství Anonymních alkoholiků střízlivě odhaduje na víc než 2 000 000 lidí, kteří se v rámci 95 000 skupin setkávají ve 146 zemích světa. Tento překlad obsahuje základní text programu uzdravování AA z choroby alkoholismu. Je to program, jehož základní poselství se nezměnilo po více než šest desetiletí. Ačkoli určité odkazy a výrazy v textu připomínají historické a společenské reálie Spojených států z doby před více než půl stoletím, *podstata* programu AA se jeví jako naprosto přeložitelná. Jeho základní zásady, bez ohledu na jazyk, ve kterém jsou napsány, si s úspěchem přisvojili lidé obou pohlaví, libovolného věku a mnoha různých národností po celé zeměkouli. Jazykové rozdíly, stejně jako sociální nebo zaměstnanecké odlišnosti, rozdíly společenské třídy, pohlaví a rasy, které někdy vytváření mocné bariery v jiných oblastech lidské činnosti, nevytvářejí, jak se zdá, překážky proti účinnému předávání poselství AA, které je založeno na sdílení zkušeností z utrpení a zakořeněno ve společenství lásky překonávající náhody zrození a životních okolností.

ÚVOD K TŘETÍMU ANGLICKÉMU VYDÁNÍ

Toto je už třetí vydání knihy „Anonymní alkoholici“. První vyšlo v dubnu 1939 a během následujících šestnácti let se dostalo do oběhu více než 300 000 výtisků. Druhé vydání, k němuž došlo v roce 1955, dosáhlo počtu více než 1 150 000 výtisků.

Protože se tato kniha stala základním textem našeho společenství a protože napomohla tak velkému počtu alkoholiků k vyléčení, proti jakýmkoli radikálním změnám stojí silný emocionální projev. Z tohoto důvodu jsme při úpravách, ke kterým došlo u druhého a třetího vydání, ponechali první část knihy, která popisuje léčebný program Anonymních alkoholiků (AA), beze změn. Také část s titulem „Názor lékaře“ zůstala nezměněna v té podobě, jak ji původně v roce 1939 napsal dnes již zesnulý dr. William D. Silkworth, velký podporovatel našeho společenství.

Ve druhém vydání se nově objevily přílohy, Dvanáct tradic a též pokyny ohledně navázání kontaktu s AA. K hlavní změnám však došlo v části věnované osobním příběhům, která se rozšířila tak, aby se v ní odrazil růst našeho společenství. „Billova výpověď“, „Zlý sen doktora Boba“ a ještě jeden osobní příběh z prvního vydání se nezměnily. Napsala se nová znění dvou příběhů s novými tituly, přidalo se třicet zcela nových příběhů a celá tato část se rozdělila do tří úseků pod těmi nadpisy, které používáme dodnes.*

Ve třetím vydání zůstává nezměněna Část I („Průkopníci AA“). Devět příběhů Části II („Zastavil se jim čas“) je převzato z druhého vydání, a navíc se k nim přidalo osm nových příběhů. V Části III („Ztratili téměř všechno“) zůstalo osm původních příběhů a pět dalších je nových.

Všechny změny, ke kterým došlo ve Velké knize (členové AA si pro ni našli tuto přezdívku) během mnoha let, měly stejný záměr: zachytit stávající společenství Anonymních alkoholiků mnohem

*České vydání kromě dvou příběhů pod tituly „Billova výpověď“ a „Zlý sen doktora Boba“ ostatní příběhy neobsahuje.

přesněji a oslovit tak více alkoholiků. Pokud máte problém s pitím, doufáme, že se při čtení jednoho ze čtyřiačtyřiceti příběhů zastavíte a řeknete si: „Ano, to se stalo i mně“, anebo, což by bylo důležitější: „Ano, i já jsem se tak cítil“, nebo případně, což by bylo nejdůležitější: „Ano, teď už věřím, že tento program by mohl pomoci i mně“.

PŘEDMLUVA K PRVNÍMU ANGLICKÉMU VYDÁNÍ

*Toto je text předmluvy v té podobě, jak vyšel
v prvním vydání knihy v roce 1939*

My, členové společenství Anonymních alkoholiků, představujeme více než sto mužů a žen, kteří se vyléčili ze zdánlivě beznadějného stavu mysli i těla. Hlavním účelem této knihy je přesně ukázat ostatním alkoholikům, *jak jsme se vyléčili*. Doufáme, že tyto stránky pro ně budou tak přesvědčivé, že nebude potřeba dalších důkazů ryzosti. Myslíme si, že tento popis našich zkušeností pomůže každému, aby lépe pochopil kdo alkoholik je. Mnoho lidí si neuvědomuje, že alkoholici jsou velmi těžce nemocní lidé. Navíc si myslíme, že náš způsob života může přinést výhody všem.

Je důležité, abychom zůstali anonymní, protože je nás zatím málo na to, abychom mohli vyhovět obrovskému množství osobních žádostí o pomoc, které by mohly být důsledkem této publikace. Protože jsme většinou podnikatelé a příslušníci svobodných povolání, nemohli bychom se v takovém případě věnovat své vlastní práci. Proto bychom byli rádi, kdyby se naše práce s alkoholiky považovala jen za poslání.

Pokud někdo z našeho společenství píše nebo veřejně přednáší o alkoholismu, žádáme po něm, aby neužíval svého vlastního jména a mluvil o sobě jenom jako o „členu společenství Anonymních alkoholiků“.

Prosíme proto upřímně i novináře, aby respektovali tuto žádost, protože jinak by nám to velmi svazovalo ruce.

Nejsme organizací v obvyklém slova smyslu. Nepožadujeme žádné poplatky nebo členské příspěvky. Jediným požadavkem členství je upřímné přání přestat pít. Nejsme vázání na žádnou určitou víru, sektu nebo církev, ale taky nestojíme proti žádné z nich. Jednoduše si přejeme pomáhat postiženým.

Rádi bychom slyšeli od těch, kteří si z této knihy vyberou něco užitečného, zejména těch, kteří začnou pracovat s jinými alkoholiky. V takových případech bychom rádi nabídli svou pomoc.

Dotazy od vědeckých, lékařských a náboženských společností budou vítány.

ANONYMNÍ ALKOHOLICI

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU ANGLICKÉMU VYDÁNÍ

*Čísla uváděná v této předmluvě popisují
naše společenství v podobě z roku 1955*

Od roku 1939, kdy byla napsána původní předmluva k této knize, došlo k obrovskému zázraku. Ve svém prvním tištěném sdělení jsme vyslovovali naději, „že každý alkoholik, který je na cestě, zjistí, že Anonymní alkoholici už dorazili do cíle. V mnoha obcích“, pokračoval tento raný text, „se už vynořily dvojice, trojice a pětice osob, jako jsme my“.

Od prvního vydání této knihy do chvíle, kdy v roce 1955 uvádíme do světa její druhé vydání, uplynulo šestnáct let. V tomto krátkém čase se Anonymní alkoholici rozrostli na takřka 6 000 skupin, jejichž členství obsahuje více než 150 000 vyléčených alkoholiků. Tyto skupiny se dají najít ve všech státech USA a ve všech provinciích Kanady. AA má také úspěšné skupiny na britských ostrovech, ve skandinávských zemích, v Jižní Africe, Jižní Americe, Mexiku, Austrálii, na Aljašce a na Havaji. Celkově vzato jsme dosáhli nadějných začátků v nějakých 50 cizích zemích a amerických teritoriích. Několik se jich právě vytváří v Asii. Mnoho přátel nás povzbuzuje tvrzením, že jde teprve o začátky, o pouhou předzvěst mnohem úspěšnější budoucnosti.

Jiskra, která rozlítla první skupinu AA, zazářila v městě Akron, stát Ohio, v červnu 1935 během rozhovoru mezi newyorským burzovním makléřem a akronským lékařem. Šest měsíců dříve se tento makléř zbavil své posedlosti alkoholem díky náhlému duchovnímu zážitku následujícímu po schůzce s přítelem, který byl v těch dnech v kontaktu se členy Oxfordských skupin. Také mu značně pomohl zesnulý dr. William D. Silkworth, newyorský specialista na léčbu alkoholismu, kterého členové AA pokládají za lékařského svatého. Jeho příběh z raných dní našeho společenství

následuje na dalších stránkách. Náš makléř se od něho dozvěděl o závažné podstatě alkoholismu. I když dr. Silkworth nedokázal přijmout všechny články víry Oxfordských skupin, byl přesvědčen o potřebě morálního sebezpytování, přiznání nedostatku osobnosti, kompenzace ubliženým, nápomoci ostatním a nezbytnosti uvěřit v Boha a záviset na něm.

Makléř před svou cestou do Akronu usilovně pracoval spolu s jinými alkoholiky na ověření teorie, že alkoholikovi může pomoci jen alkoholik, ale střízlivosti dosáhl pouze u sebe sama. Do Akronu odjel na služební cestu, která ztroskotala, takže se velmi obával, že začne znovu pít. Náhle si uvědomil, že pokud má spasit sám sebe, bude muset svou zvěst předat jinému alkoholikovi. Tímto alkoholikem se stal zmíněný akronský lékař.

Tento lékař se opakovaně snažil vyřešit své alkoholické dilema duchovními prostředky, ale jeho úsilí vždy selhalo. Když mu však makléř předal informace dr. Silkwortha o alkoholismu a jeho beznadějnosti, lékař začal hledat duchovní lék na svou chorobu s vytrvalostí, které předtím nebyl schopen dosáhnout. Vystřízlivěl a nikdy se už alkoholu nenapil až do své smrti v roce 1950. To se zdálo dokazovat, že alkoholik dokáže ovlivnit jiného alkoholika způsobem nedostupným nealkoholikovi. Také to naznačovalo, že usilovná práce jednoho alkoholika s druhým byla důležitou podmínkou trvalého vyléčení.

Tito dva muži proto začali takřka horečně pracovat s alkoholiky, kteří se dostali do městské nemocnice v Akronu. Jejich vůbec první případ, který byl zcela beznadějný, se takřka okamžitě vyléčil a stal se členem AA číslo tři. Ani on už nikdy nepožil alkohol. Tato práce v Akronu pokračovala celé léto roku 1935. Došlo k mnoha neúspěchům, ale čas od času také k povzbuzujícímu úspěšnému výsledku. Když se makléř na podzim roku 1935 vrátil do New Yorku, byla vlastně vytvořena první skupina AA, i když si to tehdy nikdo neuvědomil.

Druhá malá skupina se vytvořila brzy potom v New Yorku, a poté v roce 1937 následovala třetí v Clevelandu. Kromě nich existovali

také ojedinělí alkoholici, kteří převzali základní myšlenky z Akronu nebo New Yorku a pokusili se vytvářet skupiny v jiných městech. Koncem roku 1937 byl počet těch, kteří už dosáhli déletrvající střízlivosti, dostatečně velký k tomu, aby to členy společenství přesvědčilo o tom, že do temného světa alkoholiků vstoupilo nové světlo.

Členové vzrůstajících se skupin si tehdy začali myslet, e nadešel čas, aby své poselství a jedinečné zkušenosti předali světu. Toto rozhodnutí přineslo ovoce na jaře roku 1939 v podobě této knihy. Členstvo tehdy dosahovalo asi 100 mužů a žen. Počáteční společenství, které předtím nemělo jméno, se začalo nazývat Anonymní alkoholici podle titulu své vlastní knihy. Období tápání skončilo a společenství AA vstoupilo do nového období své průkopnické činnosti.

Po vydání nové knihy se začala dít spousta věcí. Dr. Harry Emerson Fosdick, vážený duchovní, na ni napsal pochvalnou recenzi. Fulton Oursler, tehdejší redaktor časopisu *Liberty*, v němž otiskl článek s titulem „Alkoholici a Bůh“. Způsobilo to vlnu 800 dychtivých dotazů vůči malé kanceláři v New Yorku, která byla mezitím založena. Na každý dotaz se důsledně odpovědělo a rozeslaly se brožury i knihy. Podnikatelé vyjížděli z míst, kde se ustavily skupiny AA, dostávali odkazy na potencionální nováčky. Zakládaly se nové skupiny a k překvapení všech se zjistilo, že poselství AA se dá předávat poštou stejně dobře jako ústním podáním. Koncem roku 1939 se odhadovalo, že na cestě k uzdravení je 800 alkoholiků.

Na jaře roku 1940 uspořádal John D. Rockefeller ml. Večeři pro své přátele, na které pozval členy AA, aby jim vyprávěli své příběhy. Zpráva o tom se rozšířila po celém světě a znovu došlo k přívalu dotazů. Mnoho lidí si zašlo koupit knihu „Anonymní alkoholici“. V březnu 1941 se počet členů zvýšil na 2 000. Pak Jack Alexander napsal rozsáhlý článek v časopisu *Saturday Evening Post* a představil AA veřejnosti tak přesvědčivým způsobem, že nás alkoholici potřebující pomoc doslova zaplavili. Koncem roku 1941 už mělo

společenství AA 8 000 členů. Proces růstu byl v plném proudu. Z AA se stala národní instituce.

Naše společenství pak vstoupilo do hrozivého a vzrušujícího období dospívání. Zkouška, která je čekala, byla tato: může se tak velký počet dříve chybujících alkoholiků úspěšně scházet a spolupracovat? Nebudou se hádat kvůli členství, vedení a penězům? Neuskuteční se boj o moc a prestiž? Nedojde k rozporům, které by AA rozdělily? Zanedlouho se přesně tyto problémy objevily na všech stranách a ve všech skupinách. Z této hrozivé a zpočátku rozkladné zkušenosti však povstalo přesvědčení, že členové AA buď vydrží pohromadě nebo zemřou odděleně. Museli jsme naše společenství sjednotit anebo odejít ze scény.

Tak, jako jsme objevili zásady, podle nichž mohli jednotliví alkoholici žít, museli jsme také vypracovat zásady, podle nichž mohly skupiny AA i společenství AA jako celek vydržet a účinně fungovat. Dospěli jsme k názoru, že členství v našem společenství nelze upřít žádnému alkoholikovi, že naši představitelé nám mohou sloužit, ale nikdy vládnout, že každá skupina má být autonomní a že se nemá vytvořit profesionální třída terapeutů. Neměli jsme mít žádné poplatky nebo členské příspěvky a své náklady jsme měli hradit z vlastních dobrovolných darů. Společenství mělo být co možná nejméně organizované, dokonce i v našich služebních střediscích. Naše vztahy k veřejnosti s měly zakládat na přitažlivosti a ne na reklamě. Rozhodli jsme, že vůči tisku, rozhlasu, televizi a filmu by členové měli vystupovat anonymně. A v žádném případě jsme neměli vyslovovat doporučení, tvořit spojenectví nebo se účastnit veřejných sporů.

To byl základ Dvanácti tradicí AA, které jsou plně formulovány v přílohách této knihy. I když žádné z těchto zásad neměly váhu předpisů nebo zákonů, v roce 1950 byly tak široce respektovány, že je potvrdila naše první mezinárodní konference, která se konala v Clevelandu. Dnes je pozoruhodná jednota AA jednou z nejcennějších věcí, kterou společenství má.

Zatímco jsme se v období dospívání našeho společenství vyrovnávali s vnitřními potížemi, veřejnost přijímala AA čím dál s otevřenější náručí. Bylo to ze dvou hlavních důvodů: velkého počtu vyléčených a znovu spojených rodin. To udělalo dojem všude. Asi 50% alkoholiků, kteří se připojili k AA a opravdu se snažili okamžitě vystřízlivělo a střízlivost si udrželo, 25% nakonec vystřízlivělo po několika recidivách a ti zbylí, kteří u AA zůstali, dosáhli zlepšení. Tisíce lidí přišlo na několik setkání AA a rozhodlo se, že o program léčby nestojí. Velká část z nich – asi dvě třetiny – se však po čase vrátila.

Dalším důvodem pro široké přijetí AA byly pochvalné reakce přátel – přátel ve zdravotnictví, v církvích a v tisku, spolu s nesčetnými dalšími přáteli, kteří se stali našimi schopnými a vytrvalými propagátory. Bez této podpory by AA dosáhlo jen pomalého pokroku. Některá z doporučení raných přátel AA z lékařských a duchovních kruhů lze najít dále v této knize.

Anonymní alkoholici nejsou náboženská organizace. AA se také nepřidrhuje nějakého určitého lékařského pojetí alkoholismu, i když široce spolupracujeme s lékaři i s duchovními.

Protože alkohol si mezi lidmi nevybírá, představujeme reprezentativní vzorek Ameriky. Dokonce i ve vzdálených zemích dochází ke stejnému demokratickému procesu vyrovnávání. Z náboženského hlediska máme mezi sebou katolíky, protestanty, hebrejce, hinduisty, trochu muslimů i budhistů. Více než 15% našich členů tvoří ženy.

V současnosti počet našich členů roste asi o dvacet procent ročně. Vzhledem k celkovému problému několika miliónů skutečných a potencionálních alkoholiků na celém světě jsme však zatím sotva začali. Je docela pravděpodobné, že nikdy nebudeme schopni vyřešit více, než jen menší část problémů s alkoholem ve všech jejich podobách. Na terapii alkoholismu zcela jistě nemáme monopol. Přesto však silně doufáme, že všichni ti, kteří ještě nenašli řešení svého problému, mohou začít hledat na stránkách této knihy a připojit se k nám na cestě k nové svobodě.

PŘEDMLUVA K TŘETÍMU ANGLICKÉMU VYDÁNÍ

V březnu 1976, kdy šlo toto vydání do tisku, se celkový počet členů společenství Anonymních alkoholiků střízlivě odhadoval na víc než 1 000 000 lidí, kteří se v rámci 28 000 skupin setkávali v 90ti zemích celého světa.¹

Průzkum skupin ve Spojených státech a v Kanadě ukazuje, že AA dosahuje čím dál víc lidí, ale také v čím dál širším záběru. Ženy nyní tvoří více než jednu čtvrtinu celkového počtu, a mezi nejnovějšími je jich téměř třetina. Sedmi procentům dotazovaných členů AA bylo méně než 30 let, a mezi nimi je mnoho nezletilých.²

Základní zásady programu AA, jak se zdá, vyhovují jednotlivcům s různým způsobem života, obdobně jako přinesl uzdravení lidem mnoha různých národností. Dvanáct kroků, které program shrnují, se mohou v jedné zemi nazývat *los Doce Pasos* a v jiné *les Douze Etapes*, ale sledují přesně tutéž cestu k vyléčení, kterou prošlapali nejranější členové Anonymních alkoholiků.

Navzdory obrovskému růstu velikosti a rozsahu našeho společenství zůstává jeho nejvnitřnější podstata jednoduchá a osobní. Každý den někde ve světě začíná uzdravování tak, že jeden alkoholik něco vypráví druhému, dělí se s ním o zkušenosti, sílu a naději.

¹v roce 1996 existovalo v AA více než 95 000 skupin ve 146 zemích

²v roce 1996 byla žen jedna třetina a osob mladších 30ti let asi jedna pětina

NÁZOR LÉKAŘE

My, Anonymní alkoholici, věříme, že čtenář projeví zájem o lékařské hodnocení plánu léčby popsany v této knize. Je třeba, aby přesvědčující svědectví pocházelo od lékařských odborníků, kteří mají zkušenosti s utrpením našich členů a byli u toho, když se nám navracelo zdraví. Jistý velmi známý doktor, hlavní lékař v celonárodně známé nemocnici specializované na léčbu alkoholismu a drogové závislosti, napsal Anonymním alkoholikům tento dopis:

Všem zájemcům:

Píši vám jako specialista na léčbu alkoholismu s mnohaletou praxí.

Ke konci roku 1934 jsem pečoval o pacienta, který navzdory tomu, že požíval pověst schopného podnikatele a uměl si dobře vydělat, byl alkoholikem typu I, které jsem si navykl pokládat za beznadějně.

V průběhu svého v pořadí už třetího léčení tento člověk pojal jisté myšlenky ohledně možných prostředků léčby. V rámci své rehabilitace začal o svých názorech mluvit s jinými alkoholiky a přesvědčoval je, že i oni musí jednat podobně s dalšími alkoholiky. Vznikl tak základ rychle rostoucího společenství těchto mužů a jejich rodin. Zdálo se, že tento muž se uzdravil a spolu s ním se vyléčilo více než sto dalších lidí.

Sám jsem osobně poznal velké množství případů, které byly toho typu, že u nich ostatní metody zcela selhaly.

Zdá se, že tato fakta mají z lékařského hlediska velkou důležitost. Vzhledem k výjimečné možnosti rychlého růstu tohoto společenství může jít o novou epochu v análech alkoholismu. Tito lidé snad mají lék pro tisíce různých takových situací.

Můžete se naprosto spolehnout na vše, co o sobě prohlašují.

S pozdravem Váš

William D. Silkworth, M.D.

Lékař, který nám dal na naši žádost tento dopis, byl natolik laskavý, že obsírně vypracoval další zprávu, která následuje. V této zprávě utvrzuje, že my, kteří trpěli alkoholickými muky, musíme věřit – že tělo alkoholika je zcela abnormální stejně jako jeho mysl. Neuspokojilo nás, že nám řekli, že jsme nemohli ovládat naše pití, právě protože jsme byli špatně přizpůsobeni k životu, že jsme byli v úplném útěku ze skutečnosti nebo že jsme byli zcela duševně nemocní. Tyto věci byly pravdivé do jisté míry, vskutku do značné míry pro některé z nás. Ale jsme si jisti, že naše těla byla právě tak nemocná. Věříme, že každé vyličení alkoholika, které vynechá tuto tělesnou složku, je neúplné.

Lékařova teorie, že máme alergii na alkohol, nás zajímá. Nejsme odborníci, náš názor, třebaže zvučný, samozřejmě moc neznamená. Ale jako pijáci s bývalým problémem můžeme říci, že toto vysvětlení dává dobrý smysl. Vysvětluje mnoho věcí, které nemůžeme jinak vysvětlit.

Ačkoli vypracujeme naše řešení na duchovní a právě tak na altruistické rovině, podporujeme, aby alkoholici, kteří jsou velmi zneklidnění nebo zmateni, byli umístěni do nemocnice. Často je rozhodující, aby lidský mozek byl očištěn než k němu přistoupíme, protože pak má lepší příležitost pochopit a přijmout to, co mu nabízíme.

Tento lékař píše:

Látka uvedená v této knize má podle mě nejvyšší význam pro ty, kteří jsou trápeni alkoholovou závislostí.

Říkám toto po mnohaleté zkušenosti jako ředitel jedné z nejstarších nemocnic v zemi, léčících alkoholovou a drogovou závislost.

Měl jsem proto pocit opravdové spokojenosti, když jsem byl požádán přispět několika slovy k látce, která je tak podrobně vylíčena na těchto stránkách.

My, lékaři, jsme si byli dlouho vědomi, že nějaký druh mravní psychologie byl naléhavě důležitý pro alkoholiky, ale jeho použití bylo obtížné pro naše chápání. Co s našimi ultramoderními názory, náš přísně vědecký přístup patrně nestačí na to, aby se uplatnily síly dobra, které leží mimo naše syntetické znalosti.

Před mnoha lety se předmětem péče v naší nemocnici stal jeden z hlavních přispěvatelů do této knihy a během svého pobytu zde přišel na jisté myšlenky, které pak hned začal uvádět do praxe.

Později nás požádal, abychom mu dovolili vyprávět svůj příběh jiným zdejším pacientům. Surčítými pochybami jsme na to přistoupili. Případy, se kterými jsme potom měli co činit, byly velmi zajímavé nebo přesněji řečeno překvapivé. Tak jsme poznali, nesobeckost těchto lidí, naprostý nedostatek ziskuchtivé motivace a duch spounálosti jsou opravdu inspirující pro ty, kteří dlouho a únavně pracují na poli alkoholismu. Jsou to lidé, kteří věří v sebe sama, a ještě více ve vyšší moc, která přitahuje alkoholiky zpět od bran smrti.

Je samozřejmé, že alkoholika je třeba osvobodit od jeho tělesné závislosti na alkoholu, a to často vyžaduje použití lékařské metody předtím, než se mohou nasadit psychologické prostředky tak, aby přinesly maximální užitek.

Jak jsme naznačili už před několika lety, věříme tomu, že vliv alkoholu u těchto chronických alkoholiků se projevuje jako alergie a že fenomén chorobné žádostivosti se omezuje na tuto kategorii lidí a nikdy se neprojeví u průměrného střídavého konzumenta. Tento alergický typ nemůže bezpečně užívat alkohol vůbec a jakmile se u

něj vytvoří návyk, o které zjistí, že jej nelze překonat, a když pak ztratí sebedůvěru a spoléhání se na vlastní síly, problémy se u něj nahromadí a stanou se takřka neřešitelnými nebo řešitelnými jen s největšími obtížemi.

Silně emocionálně laděné výzvy stačí jen zřídka. Poselství, které tyto alkoholiky zaujme a přesvědčí, musí mít hloubku a váhu. Takřka ve všech případech musí zakotvit svou víru ve vyšších silách než jsou jejich vlastní, pokud chtějí své životy dát znovu dohromady.

Pokud si někdo myslí, že jako psychiatr, který řídí nemocnici pro alkoholiky, znám poněkud sentimentálně, chtěl bych je požádat, aby se s námi na chvíli postavili do přední linie a dívali se na osobní tragedie, zoufalé manželky, malé děti. Ať se řešení těchto problémů stane součástí jejich každodenní práce a dokonce i jejich spánku, a pak se ani ti nejcyntičtější lidé nebudou divit, že jsme toto hnutí přijali a podporovali. Po mnoha letech zkušeností víme, že jsme nenašli nic, co by přispělo k rehabilitaci těchto lidí víc, než altruistické hnutí, které jim vyrostlo pod rukama.

Muži a ženy pijí v podstatě proto, že mají rádi účinky vyvolané alkoholem. Jde o tak pomíjivý pocit, že i když si sami přiznávají, že jim škodí, po čase už nedokáží rozlišovat mezi pravdou a nepravdou. Jejich alkoholický život jim připadá jako jediný normální. 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 beztréstně. 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 nikdy už nepít. To se pak znova a znova opakuje, a pokud takový člověk neprodělá naprostou duševní změnu, je jen velmi málo naděje na jeho uzdravení.

Jakmile však na druhé straně k dušení změně dojde, a jakkoli zvláštní to může připadat těm, kteří to nechápou, tatáž osoba, která vypadala zcela beznadějně, která měla tolik problémů, že si zoufala z nemožnosti jejich řešení, najednou zjistí, že svou touhu po alkoholu

může docela dobře ovládat, a že je k tomu potřeba jen malého úsilí spočívajícího v dodržování jen několika málo jednoduchých pravidel.

Poznal jsem muže, kteří ke mně přicházeli s upřímným a zoufalým pláčem: „Pane doktore, já takhle nemohu dál pokračovat! Vždyť mám pro co žít! Musím toho nechat, ale sám nemohu! Musíte mi pomoci!“

Pokud je lékař sám k sobě upřímný, tváří v tvář tomuto problému si někdy musí připadat dost nedostatečně. I když odevzdává všechno, co má, není toho často dost. Má pocit, že k dosažení potřebné duševní změny je potřeba více, než pouhé lidské síly. I když je celkový počet vyléčení, které lze přičíst psychiatrickému úsilí, značný, jako lékaři musíme přiznat, že jsme se řešení tohoto problému jako celku jen sotva přiblížili. Mnoho typů alkoholiků na běžný psychiatrický přístup nezareaguje.

Nesouhlasím s těmi, kteří tvrdí, že alkoholismus je výlučně problém psychické sebekontroly. Setkal jsem se s mnoha muži, kteří například pracovali řadu měsíců na nějakém problému nebo podnikatelském úkolu, který měli úspěšně dokončit k určitému dni. Den nebo dva předtím si dali skleničku, a fenomén neovladatelné touhy se najednou stal tak nadřazeným nad všemi ostatními zájmy, že důležitý termín uzávěrky propásli. Tito muži nepili proto, aby něčemu unikli. Pili proto, aby utišili nezřízenou touhu, která byla nad jejich duševní síly.

Existuje mnoho situací, které jsou důsledkem fenoménu žádostivosti, jež nutí lidi k nejvyšší oběti namísto k vytrvalému boji.

Kategorizace alkoholiků se zdá být obtížná, a pokud by měla být příliš podrobná, bylo by to mimo rozsah této knihy. Existují samozřejmě psychopati, kteří jsou emocionálně nestabilní. Všichni tento typ známe. Pouštějí se vždy do všeho s velkou vervou. Výčitky svědomí prožívají hluboce a udělají si mnoho předsevzetí, ale k rozhodnutí nikdy nedospějí.

Existuje také typ člověka, který si nechce přiznat, že nedokáže pít. Tento člověk si plánuje různé způsoby pití. Mění značky nápojů nebo prostředí, ve kterém pije. Pak je tu také typ, který věří tomu, že když

vydrží po nějakou dobu bez alkoholu, bude se pak moci napít bez rizika. Dále existuje manicko-depresivní typ, kterého možná jeho okolí chápe vůbec nejméně a o kterém by se dala napsat celá kapitola.

Pak jsou typy, které jsou ve všech ohledech zcela normální, až na to, jaký na ně má vliv alkohol. Často jde o schopné, inteligentní, přátelské lidi.

Všichni tito lidé a mnoho dalších mají společný jeden příznak: nedokáží pít, aniž by se u nich nevyvinul fenomén žádostivosti. Tento fenomén, jak jsme už naznačili, může být projevem alergie, která tyto lidi odlišuje od jiných jako zvláštní druh. Žádná terapie, která je nám známa, tuto žádostivost natrvalo neodstranila. Jediný lék, který jsme jim mohli navrhnout, byla neprostá abstinence.

To nás okamžitě přivádí do samého středu vášnivé diskuse. Na podporu tohoto názoru i proti němu se toho už napsalo dost a dost, ale mezi lékaři i všeobecně se má zato, že chroničtí alkoholici jsou odsouzeni k nezdaru a zmaru.

Jaké se tedy nabízí řešení? Možná, že na to lze nejlépe odpovědět odkazem na jednu z mých zkušeností.

Asi rok předtím, než jsem ji získal, k nám přivezli na léčení jistého chronického alkoholika. Částečně se zotavil z krvácení žaludku a zdálo se, že podlehl patologickému duševnímu úpadku. Ztratil všechno, co v jeho životě mělo cenu a jak se říká, žil jenom pro to, aby se napil. Upřímně uznával a věřil, že už nemá žádnou naději. Po jeho odstavení od alkoholu se však zjistilo, že u něj nedošlo k trvalému poškození mozku. Přijal proto program popsany v této knize. O rok později mi zavolal, že přijde na návštěvu, a já jsem najednou zažil velmi podivný pocit. Znal jsem toho člověka jménem a částečně jsem rozeznal jeho rysy, ale tím skončila veškerá podobnost. Z roztřesené a zoufalé trosky se stal muž překypující sebevědomím a spokojeností. Nějakou dobu jsem si s ním povídal, ale nebyl jsem schopen přimět se k přiznání, že ho znám z minulosti. Byl to pro mě cizí člověk, a tak mě také zanechal. Uplynula dlouhá doba a on se k alkoholu nevrátil.

Vždycky, když potřebuji duševní povzbuzení, pomyslím na jiný případ, který k nám poslal jeden prominentní lékař z New Yorku. Tento pacient si diagnózu stanovil sám, a když přiznal, že je v beznadějně situaci, uchýlil se do opuštěné stodoly s úmyslem zemřít. Vysvobodila ho záchranná skupina, která ho v zoufalém stavu dovezla k nám do nemocnice. Po období tělesné rehabilitace si se mnou pohovořil a upřímně konstatoval, že pokládá terapii za zbytečnou snahu, pokud bych ho nedokázal přesvědčit, a předtím to nedokázal nikdo, že nabude „sílu vůle“ k tomu, aby dokázal vzdorovat touze pít.

Jeho problém byl tak složitý a jeho zoufalost tak hluboká, že jsme si mysleli, že jeho jedinou nadějí může být to, čemu jsme tehdy říkali „morální psychologie“, a i tak jsme pochybovali o tom, že by na něj mohla mít vliv.

Přistoupil nicméně na myšlenky obsažené v této knize. Mnoho let nevzal alkohol do úst. Čas od času se s ním setkávám a je to skvělý příklad muže, jakého si jen lze přát.

Proto upřímně radím každému alkoholikovi, aby si tuto knihu přečetl celou, a i když se jí třeba by chtěl vysmát, ať u ní vytrvá, aby případně neztratil víru.

William D. Silkworth, M.D.

Kapitola I.

BILLOVA VÝPOVĚĎ

Bylo to uprostřed válečné horečky v jednom městě v Nové Anglii, kam jsme byli jako mladí důstojníci převeleni z Plattsburgu. Cítili jsme se polichoceni, když nás přední občané zvali jako hrdiny do svých domovů. Našli jsme tu lásku, uznání, vznešené momenty občas přerušované bujarým veselím. Konečně jsem se stal součástí života a někde uprostřed těchto vzrušujících dnů jsem objevil alkohol. Zapomněl jsem na důrazné varování svých známých před pitím a na jejich předsudky vůči alkoholu. Přišel čas, kdy jsme se plavili „overthere“.¹ Mne začala tížit osamělost a tak jsem se znovu vrátil k pití. Po přistání v Anglii jsem navštívil Winchesterskou katedrálu. Ve velkém pohnutí jsem vyšel ven a tu mne upoutal kostrbatý verš na starém hřbitovním kameni:

„Tady leží hampshirský granátník,
umřel, nakláníže si pivní žejdlík.
Dobrého vojáka nikdy nezapomenem,
Ať už umře mečem či korbelem“.

Osudné varování, kterého jsem nedbal. Konečně ve svých 22ti letech jsem se vrátil domů jako veterán. Sám sebe jsem viděl jako vůdce. Jak by také ne po všech vyznamenáních, kterých se mi od mého pluku dostalo? Představoval jsem si, že mi mé vůdčí schopnosti umožní získat přední místo v některém velkopodniku a já jej budu řídit s největší jistotou. Zapsal jsem se na večerní právnický kurs a přes den pracoval jako odhadce pro pojišťovnu. Začala honba za úspěchem. Dokážu světu svoji důležitost. Moje práce občas zavadila o Wall Street a já se pomalu začal zajímat o burzu. Mnoho lidí prodělalo – ale mnozí zbohatli. Proč ne já? Ke studiu práv jsem přidal

¹ „over there“ píseň G.M.Cohana, populární za první světové války při vstupu USA do války. – over there = za mořem – v Evropě

i ekonomii a obchod. Jako alkoholik, jímž jsem byl, jsem málem propadl v právnickém kursu. Při jedné ze závěrečných zkoušek jsem byl tak opilý, že jsem nebyl schopen ani psát, ani myslet. Přestože moje pití ještě nebylo každodenní, znepokojovalo moji manželku. V dlouhých debatách jsem se snažil utěšit její zlověstné tušení tvrzením, že všichni géniové stvořili svá nejlepší díla ve stavu opilosti a že tak se zrodily i některé vznešené filosofické myšlenky. Když se škola začala chýlit ke konci, zjišťoval jsem čím dál více, že práva nejsou můj obor. Vír Wall Streetu mě přitahoval stále silněji, mými hrdiny byli vedoucí obchodních a finančních kruhů. A tak ovlivněn směsí alkoholu a spekulace začal jsem vymýšlet zbraň, která se měla jednoho dne obrátit proti mně jako bumerang a srazit mne na kolena. Protože jsme s manželkou žili skromně, podařilo se nám ušetřit asi 1000 dolarů, které jsem investoval do jistých tehdy levných a nepopulárních akcií. Moje představa, že časem stoupnou v ceně, byla správná. Vycházel jsem z teorie, že většina lidí prodělává z toho důvodu, že ignorují zákonitosti trhu. Proto, když se mi nepodařilo přesvědčit kolegy, aby mne vyslali na průzkum továren a jejich vedení, rozhodli jsme se to uskutečnit s manželkou na vlastní pěst.

Opustili jsme svá postavení a vyrazili na motorce s přívěsným vozíkem, přeplněným stanem, dekami, několika osobními věcmi a třemi ohromnými svazky „Finančního poradce“.

Moji přátelé mě tehdy chtěli dát vyšetřit, zda nejsem duševně chorý. Měli možná pravdu. Abychom nemuseli sahat do svých skromných úspor, přišel čas, kdy jsme asi měsíc pracovali na farmě. To byla na dlouhou dobu moje poslední početná manuální práce.

V průběhu roku jsme projeli všechny východní státy a ke konci jsem si, zásluhou svých zpráv pro Wall Street, vydobyl pozici, která mi uvolňovala konto na krytí veškerých výloh a můj roční výdělek činil několik tisíc. Během několika příštích let mne štěstěna obdařila penězi i uznáním. Měl jsem vyhráno. Konjunktura dvacátých let byla na vzestupu. Pití se stalo důležitou a radostnou součástí mého života. V lepších čtvrtích města panovalo bujaré veselí, peníze se jen točily. Posměváčkové mohli jít k čertu. Udělal jsem hromadu známých.

Moje pití mezitím začínalo nabývat vážnějších rozměrů, pil jsem během dne a téměř každou noc. Protesty mých přátel končily v hádkách a ze mne se stával vlk samotář. Náš přepychový byt se stal svědkem mnoha nešťastných scén. Tomu, že jsem zůstal věrný své ženě, napomohl mnohokrát stav mého krajního opilství.

V roce 1929 jsem se nakazil golfovou horečkou. Odjeli jsme na venkov a zatímco moje žena fandila, já vítězil na hřišti.

Po ránu jsem se v kocovině začínal třást. Golf mi umožnil pít každým dnem i nocí. Cítil jsem se dobře na exkluzivních hřištích, která ve mně v mládí budila úctu. Vypěstoval jsem si perfektní bronz, takové opálení se dá vidět jen na lidech zámožných. Místní bankéř mne pozoroval s jakousi pobavenou skepsí, jak bezstarostně rozhazují tučné šeky.

Po krachu na newyorské burze v říjnu 1929 se rozpoutalo hotové peklo. Po jednom takovém d'ábelském dni jsem vyvrávoral z hotelového baru, abych se vrátil do makléřské kanceláře. Bylo 8 hodin večer, pět hodin poté, co burza toho dne skončila. Telegraf stále ještě drnčel a já vytřeštěně zíral na pásku, která ukazovala XYZ-32, oproti ránu, kdy byl stav ještě 52\$. Byl jsem vyřízen a se

mnou mnoho mých přátel. Noviny oznamovaly, že někteří investoři spáchali sebevraždu skokem z bankovní budovy. Tím jsem opovrhl, to bych nikdy neudělal. Mí přátelé ztratili od rána několik miliónů, no a co má být? Zítra je nový den. S těmito myšlenkami jsem se vrátil do baru. A jak tak popíjím, moje divoká chuť zvítězit se navrátila zpátky.

Příští ráno jsem telefonoval příteli do Montrealu. Zůstalo mu dost peněz, a tak mi nabídl, abych přijel do Kanady. Od následujícího jara náš život pokračoval ve stylu, na který jsme byli zvyklí. Cítil jsem se jako Napoleon vracející se z Elby. Ne, Sv. Helena není pro mne! Ale zakrátko mne opět chytlo pití a můj štedrý přítel mne musel propustit. Od té doby jsem se nevzpamatoval.

Přestěhovali jsme se k rodičům mé ženy, našel jsem si práci, ale krátce po té, co jsem se popral s taxikářem, jsem ji ztratil. Nikdo nemohl tušit, že příštích pět let budu bez zaměstnání a sotva poznám stav střízlivosti.

Manželka začala pracovat v obchodním domě, a když po práci přicházela celá vyčerpaná domů, nacházela mě opilého. V burzovních prostorách jsem se stal nevídaným flákačem.

Kořalka přestala být požitkem, stala se nezbytností. Dvě, často tři láhve Ginu denně byly běžné. Jednou za čas se mi podařilo dojednat transakci, která mi vynesla pár stovek a pomohla mi zaplatit dluhy v barech a jídelnách. Tak to pokračovalo. Stále dokola. Probouzel jsem se časně ráno s intenzivní třasavkou a potřebou sklenky ginu, po níž následovalo několik piv, abych se vůbec mohl nasnídat. Přesto jsem se domníval, že mám ještě stále nad situací kontrolu a našla se i období, kdy se vrátila manželčina naděje.

Postupně se vše zhoršovalo. Přišli jsme o dům, protože splátky nebyly placeny, tchýně zemřela, manželka a tchán onemocněli.

Pak se mi naskytl obchodní příležitost. V roce 1932 akcie poklesly na nejnižší bod a mně se jaksí podařilo dát dohromady skupinu, která by je skoupila. Sám jsem se měl stát výhodným podílníkem. Tato vyhlídka zanikla po té, když jsem vyrazil na obrovský flám.

Po vystřízlivění jsem pochopil, že už to takhle dál nejde. Tentokrát jsem věděl, že už si nesmím dát ani skleničku. Byl jsem vyřízen navždy. Mnohokrát předtím jsem planě sliboval, ale tentokrát, k radosti mé ženy, jsem to myslel doopravdy.

Netrvalo však dlouho a já přišel domů opět opilý. Doma nebyla hádka, ale kde bylo mé předsevzetí? Neuměl jsem si to vysvětlit. Někdo mi prostě podstrčil sklenku a bylo to. Prostě jsem neměl tušení. Copak jsem se zbláznil? Začal jsem opravdu pochybovat o svém zdravém rozumu. Moje sebedůvěra se časem proměnila v domýšlivou sebejistotu. Špeluňkám, které jsem kdysi navštěvoval, jsem se teď posmíval. Jednoho dne jsem však vstoupil do bistra zatelefonovat si a ve chvíli jsem bouchal na barový pult tázaje se sama sebe, jak se to jen mohlo stát. A jak whisky začala pomalu zabírat, ujišťoval jsem se, že budu příště opatrnější, ale teď už na tom nezáleží a proč se tedy neopít. A to jsem udělal.

Výčitky svědomí, nervová deprese a beznaděj příštího rána se nedají zapomenout. Odvaha pokračovat v boji byla pryč. Moje myšlenky se nekontrolovatelně předbíhaly, měl jsem pocit, že se nezadržitelně blíží pohroma.

Stěží jsem se odvážil přejít ulici, aby mně nepoklesla kolena a já neskončil pod autem. K uklidnění svých šubajících nervů jsem zkonzumoval 12 piv v celonočním baru. Ranní noviny mi oznámily, že trh je opět v pekle. A tam jsem se cítil být i já, s tím rozdílem, že burza se znovu postaví na nohy, ale já ne.

V tomto těžkomyslném stavu mě napadla myšlenka na sebevraždu. Měl bych se zabít? Ne, teď ne. A pak se mi vyjasnilo. Gin to spraví. Dvě láhve a – zapomnění. Mysl a tělo jsou pozoruhodné mechanismy. V mém případě přetrvaly ještě dva další roky této agonie. Byla to doba, kdy jsem často kradl z manželčiny peněženky, abych zahnal ranní panický strach, kdy jsem se mátožně potácel před otevřeným oknem, nebo hledal jed v lékárnice, proklínaje se, co jsem to za slabocha.

Oba, já i žena, jsme hledali únik na venkově, ale není třeba podotýkat, že neúspěšně. A pak přišla noc, kdy tělesná i duševní

muka byla tak děsná, že jsem cítil, že musím vyrazit okno i s rámem. Nějak se mi podařilo odtáhnout matraci do nižšího poschodí, abych náhle nevyskočil. Přišel doktor s uklidňujícími prášky. Příští den mě našel jak beru obojí: gin i sedativa. Tato kombinace mě brzy položila na lopatky. Známi začali pochybovat o mém zdravém rozumu. Já také. Když jsem pil, nemohl jsem jíst, nebo jen velmi málo a tak jsem měl asi 20 kilo pod váhu.

Zásluhou svého švagra lékaře a své matky octl jsem se v jedné z nejznámějších nemocnic pro duševní a tělesnou rehabilitaci alkoholiků.

Pomocí tzv. „Belladonavy léčby“ se mi začal vyjasňovat mozek. Rovněž pomohla vodoléčba a mírná cvičení. Ale především to byl laskavý lékař, který mi vysvětlil, že přes své přemrštěné egoistické zaměření jsem vážně nemocen tělesně i duševně.

Jaksi se mi ulevilo, když jsem se dozvěděl, že ač vůle alkoholika, který se potýká s kořalkou, se úžasně oslabí, a přesto v jiném ohledu dokáže zůstat silnou. Mé neuvěřitelné chování v oněch zoufalých situacích, kdy jsem nedokázal přestat, bylo vysvětleno. S tímto poznáním moje naděje vzrostla. Následující 3 až 4 měsíce jsem se cítil na výsluní. Běžně jsem chodil do města a bokem vydělal i slušný peníz. Bezpochyby jsem našel odpověď – poznání sebe sama.

Ale nebylo to tak, neboť přišel obávaný den, kdy jsem se znovu opil. Křivka mého snižujícího se morálního a tělesného zdraví se podobala skokanskému můstku. Po krátkém čase jsem se vrátil do nemocnice. Tentokrát byl se mnou konec, opona se za mnou zatáhla. Mé vyčerpané a zoufající ženě bylo sděleno, že buď zemřu na selhání srdce během deliria tremens, nebo že se dá do roka očekávat změknutí mozku. Že mě bude muset brzy předat hrobníkovi, nebo do blázince.

Mně to nemuseli říkat. Bylo mi to jasné a téměř jsem to pomýšlení vítal. Moje pýcha utrpěla drtivou ránu. Já, který si o sobě a svých schopnostech čelit překážkám tolik myslel, já byl konečně zahrán do kouta. Přidal jsem se k podsvětí nekonečných řad opilců.

Chudák žena. Vzpomínal jsem na šťastné společné chvíle. Co bych za to dal, abych to mohl napravit. Ale na to už bylo nyní pozdě.

Žádná slova nemohou vyjádřit mé zoufalství, sebelítost a osamělost. Bažina kolem mne se prohlubovala. Můj nepřítel mě porazil. Alkohol se stal mým pánem.

Když jsem se celý třesoucí vypotácel z nemocnice, byl jsem vyřízen. Nějaký čas mi strach pomohl zůstat střízlivým, až se dostavil den, kdy jsem opět podlehl tomu záludnému šílenství první sklenky. A tak, na Den Příměří, roku 1934, jsem v tom zase lítal. Všichni byli smířeni s tím, že skončím v mizérii, někde pod zámkem. Jaké temno před úsvitem! Ve skutečnosti toto byly začátky konce mého nezřízeného života. Brzy jsem měl být katapultován do čtvrté dimenze existence, jak já to nazývám. Měl jsem poznat štěstí, pokoj duše a pocit životní užitečnosti, který je čím dál krásnější.

Jednoho ponurého listopadového dne jsem seděl v kuchyni a popíjel. Bylo mi příjemně s vědomím, že mám poschováváno dost ginu, aby mi vydržel celou noc a celý zítřek. Žena byla v práci a já přemýšlel, kam uschovat láhev, aby nebyla daleko od postele, až se ráno probudím.

Moje rozjímání přerušil hlas starého spolužáka v telefonu s dotazem, zda se může pozvat na návštěvu. Byl střízlivý. Pokud si vzpomínám, už uplynula léta, co naposled přijel do New Yorku v takovém stavu. Nemohl se vybrat z úžasu. Naposledy jsem o něm slyšel, že byl předán do ústavu pro duševně narušené alkoholiky. Divil jsem se, jak se mu asi podařilo utéct. Bez ohledu na to, naplánoval jsem večeři a láhev, která nám pomůže oživit vzpomínky na staré časy. Jako tehdy, zavzpomínal jsem, jak jsme si najali letadlo, abychom správně zakončili jeden tah. Jeho příchod se mi jevil jako oáza v poušti. Přesně tak – oáza. My pijáci jsme všichni stejní.

Když se však objevil ve dveřích, nepoznával jsem ho. Jeho celkové vzezření bylo jiné. Z jeho očí jako by sálal pocit vnitřního uspokojení. Nalil jsem mu sklenku, ale odmítl. Se zklamáním, ale také se zvědavostí, jsem chtěl vědět, co se s ním stalo. To nebyl on.

„Tak ven s tím, co se vlastně děje?“ zvidal jsem. Podíval se zpříma na mne. Prostě, ale s mírným úsměvem odpověděl: „Dal jsem se na víru“.

Nestačil jsem žasnout. Tak je to – minulé léto zcvoklý alkoholem a letos, trochu cvokatí náboženstvím. Oči mu jen září. Starý brach je jako v ohni. Ale ať. Je mu to dopřáno, ať se chvástá. Důležité je, že můj gin přetrvá jeho kázání.

Ale kázání nepřicházelo. Stručně vyprávěl, jak přišli dva muži před soud a snažili se přesvědčit soudce, aby zastavil příkaz k jeho uvěznění. Pověděli mu o jednoduché náboženské ideji a praktickém programu uskutečnění. Začali s tím před dvěma měsíci a výsledek je zcela evidentní. Prostě to funguje.

Přišel, aby se se mnou rozdělil o svoji zkušenost, jestliže mám zájem. Byl jsem tím vším překvapený, ale zajímalo mě to. Měl jsem zájem samozřejmě. Ve své beznadějnosti jsem ho ani nemohl nemít. Jeho několikahodinová výpověď ve mně probouzela vzpomínky na dětství. Skoro jsem znova slyšel farářův hlas z poklidných nedělí. Hlavou mi probíhaly myšlenky o nabízené zdrženlivosti v pití - příslib, který jsem nikdy nepodepsal; dobrosrdečná nechuť mého dědy k některým návštěvníkům kostela a k jejich chování; jeho tvrzení o existenci nebeské hudby a jeho odpor ke kazatelům, kteří mu nařizovali, jak ji musí poslouchat; znovu jsem cítil svůj obdiv k jeho nebojácnosti vyslovovat tyto názory krátce před svou smrtí. Svíralo se mi hrdlo, když tyto vzpomínky vystupovaly z hloubi minulosti.

Znovu se mi oživil jeden válečný den ve Winchesterské katedrále a tehdy probuzený pocit.

Vždycky jsem věřil v určitou moc vyšší, než jsem já. Mnohokrát jsem přemítal nad těmito věcmi. Nebyl jsem úplný atheista. Nenajde se mnoho těch, kteří skutečně jsou. Předpokládá to slepou víru v tvrzení, že vesmír vznikl z ničeho a bezcílně směřuje nikam. Moji intelektuální hrdinové, chemici, astronomové, dokonce i evolucionisté se zmiňují o nedozírných zákonech a nesmírných existujících silách. Navzdory odporujícím si znamením nebylo ve

mně pochyb, že v pozadí všeho je mocná příčina a rytmus. Jak by mohlo existovat tolik přesných a neměnných zákonitostí, nebýt vyšší inteligence? Jednoduše jsem věřil ve vesmírného ducha, který nezná čas, ani omezení. Ale to bylo tak vše, kam moje víra dosahovala.

S duchovními představiteli a světovými církvemi jsem se už dávno rozešel. Když hovořili o člověku a jeho vztahu k Bohu, který znamená lásku, nadlidskou moc a řídící sílu, stával jsem se popudlivým a moje mysl se těmito teoriím okamžitě uzavřela.

Krista jsem s jistotou považoval za velkého muže, kterého ti, co si ho přivlastňují, nenásledují tak, jak si on přál. Jeho morální učení jsem měl za vynikající. Ale co se mne týkalo, přivlastnil jsem si z něj jen to, co mně vyhovovalo a na ostatní jsem nebral zřetel.

Dělalo se mi špatně, když jsem pomyslel na všechny války, upalování a machinace způsobené náboženskými rozkoly. Vážně jsem pochyboval, jestli náboženství přineslo lidstvu více dobra než zla. Soudě podle toho, co jsem viděl v Evropě a vůbec od té doby, zdálo se mi, že boží moc je v lidských záležitostech zanedbatelná a lidské bratrství krutý žert. Jestliže ďábel existuje, pak je asi pánem celého vesmíru, a nade mnou nepochybně.

Nicméně můj přítel tu seděl přede mnou a zcela bez obalu prohlásil, že Bůh pro něj udělal to, co by sám nedokázal. Jeho lidská vůle selhala, lékaři ho prohlásili za nevléčitelného. Společnost by se ho ráda zbavila. Stejně jako já připustil naprostou porážku. Potom se cítil jako by vstal z mrtvých, nenadále byl povznesen z lidského úpadku do úrovně takového života, o kterém se mu ani nezdálo.

Vzešla tato síla z něj? Samozřejmě, že ne. Síly měl asi tolik, kolik já v tomto momentě – žádnou.

To ze mne vyrazilo dech. Že by přece jenom měli lidé s náboženským přesvědčením pravdu? Byl jsem tu svědkem čehosi odehrávajícího se v lidském srdci a dokazující nemožné. V tu chvíli jsem pozměnil svůj názor na zázraky. Tady, přímo proti mně, seděl hotový zázrak. Hlásal velké poselství.

Bylo zřejmé, že můj přítel se zreorganizoval víc, než jenom vnitřně. Stál teď ne jiné zemi, s kořeny pevně zapuštěnými v nové půdě.

Ale navzdory všemu ve mně zůstaly zbytky mých starých předsudků. I samo slovo Bůh ve mně probouzelo odpor. A kdykoli padla zmínka vztahující Boha osobně ke mně, tento pocit se zesílil. Mohl jsem přijmout koncepci Boha jakožto „tvořivé vesmírné inteligence“, „kosmické vědomí“, „ducha přírody“, ale myšlenku „pána nebes“, ať jeho panství oplývá láskou jak chce, jsem zavrhoval tak, jako ji zavrhovalo mnoho jiných, s nimiž jsem o tom hovořil.

Můj přítel přišel s něčím, co se mi tehdy zdálo neobvyklým návrhem: „Proč si nevybereš svoji vlastní koncepci Boha?“

Toto prohlášení na mne silně účinkovalo, jako by ten intelektuální ledovec, v jehož stínu jsem dosud žil, roztál. Konečně jsem stál ve skutečném světle.

Jediné, na čem záleželo, byla moje ochota věřit v moc vyšší než jsem já sám. To bylo vše, co se ode mne na začátku žádalo. Začal jsem si uvědomovat, že od této chvíle je možné začít růst. Na základech dobré vůle mohu vystavět to, co jsem viděl v mém příteli. Dokážu to? Rozhodně ano!

Tak jsem došel k přesvědčení, že Bůh má o nás, lidskou rasu, zájem, jestliže my to natolik vyžadujeme. Konečně jsem porozuměl, cítil a věřil. Šupiny pýchy a předsudků mi spadly z očí. Otevřel se mi nový svět.

Rozbřesklo se mi, když jsem si uvědomil skutečný význam mé zkušenosti z Winchesterské katedrály. Na malou chvíli jsem zatoužil po Bohu. Probudilo se ve mně pokorné přání, aby byl se mnou – a on přišel. Ale krátce na to byla má vědomost jeho přítomnosti zastřena lomozem okolního světa a především mým vnitřním ruchem. A tak tomu bylo od té doby. Jak jsem jen mohl být tak slepý!

V nemocnici jsem byl podroben poslední léčbě, což bylo moudré, neboť jsem měl příznaky deliria tremens.

A tam jsem se také pokorně nabídl Bohu, jak jsem jej tehdy chápal, aby se mnou udělal co chce. Bezvýhradně jsem se odevzdal do jeho opatrování a pod jeho kontrolu. Poprvé jsem si přiznal, že sám o sobě nic neznamenám, že nejsem nikdo a že bez něj jsem ztracen. Bez milosti jsem se postavil tváří v tvář svým hříchům a byl ochoten je celé i s kořeny předat svému nově nalezenému Příteli. Od té doby jsem se nenapil.

Když mne navštívil můj bývalý spolužák, plně jsem ho obeznámil se svými problémy a vadami. Udělali jsme seznam lidí, kterým jsem ublížil nebo vůči kterým jsem cítil odpor. Byl jsem připraven je konfrontovat, přiznat jim svá provinění a zbavit se své kritičnosti vůči nim. Bylo na mně, abych napravil všechny křivdy podle svých nejlepších schopností a abych prověřil své myšlení pomocí nového uvědomění si Boha. Vše co dosud mělo všední smysl, začalo nabývat smysl neobvyklý. Když jsem byl na pochybách, bylo jen potřeba si v tichosti sednout a žádat o oporu a instrukce, jak problémům čelit v souhlase s Jeho vůlí. Nikdy se nemám modlit za sebe, jen s výjimkou, kdy by má prosba byla užitečná jiným. Pouze tehdy mohu očekávat vyslyšení a splnění, které by přišlo ve velkém měřítku.

Můj přítel přislíbil, že když toto vše uskutečním, vstoupím do nového vztahu se svým Stvořitelem a získám základní životní prvky, v nichž najdu vyřešení všech svých problémů. Víra v boží moc, dostatek dobré vůle, poctivost, upřímnost a pokorná skromnost byly nezbytné základní požadavky k uspořádání a pečování o nový řád věcí.

Jednoduché, ale ne snadné. Odměna má svoji cenu. Egocentrismus musí být zničen. Otec Světla, který má neomezenou moc, musí převzít všechny mé záležitosti.

Tyto návrhy byly převratné a drastické; ale v momentě, kdy jsem je bezvýhradně přijal, měly elektrický účinek. Naplnil mě pocit vítězství spojený s pocitem klidu, míru a naprosté důvěry, jaké jsem doposud nepoznal. Cítil jsem se povznesen, jako by skrze mne vanul čistý vítr z vrcholku hor. Většinou dospělí lidé uvědomění Boha pozvolna, ale jeho vliv na mne byl náhlý a hluboký.

Na moment jsem byl poplašen a zavolał přítele doktora, aby mě ujistil, zda jsem se nezbláznil a když jsem začal vyprávět, poslouchal v úžasu.

Nakonec potřásl hlavou a řekl: „Něco se s tebou stalo, čemu nerozumím, ale ať je to cokoliv, drž se toho, protože horší než před tím to s tebou být nemůže“. Od té doby se on sám setkal s mnoha podobnými případy a ví, že jsou skutečné.

V době, kdy jsem se v nemocnici zotavoval, napadla mě myšlenka, kolik tisíc beznadějných alkoholiků by rádo poznalo to, co jsem já obdržel úplně zadarmo. Třeba bych mohl pomoci některým z nich a oni v důsledku toho budou nápomocni jiným.

Můj přítel zdůraznil absolutní nutnost uplatňovat tyto principy ve všech záležitostech. Zvláštní důraz kladl na závazné pravidlo zabývat se ostatními, tak jako to činil on se mnou. Víra bez skutků je marná, podotkl. Jaká to otřesná pravda pro každého alkoholika. Neboť jestliže nedokáže zdokonalit a rozšířit svůj duchovní život vlastním úsilím a sebeobětováním pro druhé, nebude ani schopen čelit zkouškám, které ho v budoucnu budou konfrontovat. Kdyby nepracoval s druhými, začal by bezpochyby znovu pít a pravděpodobně by na alkohol zemřel. Pak by samotná víra byla vskutku marná. A právě tak to je s námi alkoholiky.

Měl jsem svým způsobem štěstí. Příští rok a půl jsem dostával málo práce od svých starých obchodních partnerů, kteří zůstávali vůči mně skeptičtí a tak jsem se spolu s ženou s velkým zápalem oddali myšlence pomáhat jiným alkoholikům řešit jejich problémy.

V té době jsem se necítil nejlépe. Přicházely vlny sebelítosti – správný důvod, aby se člověk napil. Když potřeba pít byla tak tíživá, že nic jiného nezabíralo, tak jsem zjistil, že snaha pomoci jinému alkoholikovi mě vždy postavila zpátky na pevnou půdu. Častokrát jsem s v zoufalství navracel do své staré nemocnice, abych si tam pohovořil s těmi, s nimiž jsem sdílel společnou nemoc. Je až úžasné, jak tento proces funguje v době, kdy člověk neví jak dál.

Postupně jsme uzavírali mnohá přátelství, naše družba vzrůstala, přinášejíc nám báječný pocit jednoty. Měli jsme skutečnou radost ze

života, a to i v dobách tlaku a obtíží. Viděl jsem stovky rodin, které si vybraly tuto cestu jako definitivní. Viděl jsem, jak se upravily ty nejnemožnější domácí sváry a urovnaly hádky a rozhořčení všeho druhu. Viděl jsem krajní případy pacientů, kteří se po navrácení z léčeben znovu uchytili ve svém soukromém i společenském životě. Odborníci získali zpět svá postavení a stěží by se našla nějaká nesnáz a trápení, které mezi námi nebylo překonáno. V jednom ze západních měst a jeho okolí je nás a našich rodin na tisíc. Scházíme se často, aby nováčci mohli nalézt tu pospolitost, kterou vyhledávají. Na těchto neformálních schůzkách bývá účast 50 – 200 osob. Rozrůstáme se co do počtu i síly.

Alkoholik je ve svém opilství neradostné stvoření. Náš zápas s nimi je střídavě namáhavý, komický a tragický. Jeden ubožák spáchal sebevraždu přímo v mém domě. Nemohl nebo nechtěl přijmout náš způsob života.

Avšak přes veškerou vážnost celého problému máme spoustu legrace. Předpokládám, že by někteří byli pohoršení naší zdánlivou lehkomyšlností a svěťáctvím. Ale pod touto rouškou vězí smrtelná vážnost. Víra musí působit skrz naskrz, dvacet čtyři hodin denně, nebo zahyneme.

Většina z nás dojde k přesvědčení, že už není potřeba hledat dál námi vysněný ráj, neboť ten je s námi právě zde a v tomto okamžiku. Prostá řeč mého přítele, tehdy v kuchyni, se každým dnem rozmnožuje a přináší mír na zemi a dobrou vůli všem.¹

Bill W., spoluzakladatel AA,
Zemřel 24.1.1971

¹ V roce 1986 AA se skládá z 67 000 skupin

Kapitola 2.

NAŠLO SE ŘEŠENÍ

My z AA známe tisíce mužů a žen, kteří byli právě tak beznadějní jako Bill. Téměř všichni se uzdravili. Vyřešili svůj problém s pitím.

Jsme průměrní Američané. Mezi námi jsou lidé ze všech částí této země, lidé mnohých povolání, s rozdílným politickým, ekonomickým, společenským a náboženským pozadím. Jsme lidé, kteří by se za normálních okolností asi nepromíchali. Avšak mezi námi existuje nepopsatelně výjimečné přátelství, družba a porozumění. Jsme jako pasažéři, kteří se zachránili z potápějící se

lodi – naše kamarádkové veselí a demokracie prostupují všude, od podpalubí po kapitánský můstek. Ale na rozdíl od pasažérů, naše citění přetrvává i po tom, kdy vkročíme do svých individuálních životů. Pocit sdíleného nebezpečí je jedna ze složek tmelu, který nás drží pohromadě. A toto je možné jen proto, že jsme se spojili.

Úžasnou pravdou pro nás zůstává skutečnost, že jsme objevili společné řešení. Našli jsme způsob, jak na to, s kterým můžeme všichni absolutně souhlasit a v němž je nám umožněno se spojit v bratrské a harmonické akci. To je tím velkým posláním, které přináší tato kniha těm, kteří trpí alkoholismem.

Nemoc tohoto druhu – a my věříme, že to nemoc je – nás zasahuje jako žádná jiná lidská choroba. Když člověk onemocní rakovinou, všichni ho politují a nikdo se nezlobí nebo necítí zraněn. Ale s alkoholickou nemocí tomu tak není, je doprovázena úplným zničením všeho, co v životě za něco stojí. Zahrnuje všechny osoby, s nimiž byl postižený ve styku. Přináší s sebou neporozumění, zlobu, finanční nejistotu, znechucené přátelé a spoluzaměstnavatele, pokřivené životy nevinných dětí, smutné manželky a rodiče – každý může něco k tomuto seznamu přidat.

Doufáme, že pomocí tohoto svazku poskytneme informace a útěchu těm, kteří jsou nebo případně mohou být postiženi. Je jich mnoho.

Vysoce kvalifikovaní psychiatři zabývající se námi zjistili, že je často nemožné, aby přemluvili alkoholika ke zcela otevřené diskusi o jeho situaci. A kupodivu, ke svým ženám, rodičům a intimním přátelům jsem ještě víc nepřístupní než k lékařům a psychiatrům.

Avšak bývalý problémový piják, který našel toto řešení a je patřičně ozbrojen fakty týkající se jeho osoby, obvykle dokáže získat úplnou důvěru druhého alkoholika během několika hodin, a jen na tomto základě je možno dosáhnout výsledků.

Pokud pomáhající má stejné potíže, pokud je jasně vidět, že ví, o čem mluví, pokud jeho celkové způsoby ukazují, že je muž, který má tu správnou odpověď, pokud nemá přístup „svatouška“, pokud nemá žádný postranní záměr kromě upřímné snahy být nápomocen, aniž

žádá poplatky, aniž si ohřívá svou vlastní polívčičku, aniž se nechce zalichotit, aniž dává lekce – pak jsou splněny podmínky, které se prokázaly jako nejúčinnější. Pomocí takového přístupu se mnozí zvednou a dokáží opět kráčet životem zpříma.

Nikdo z nás si z toho nedělá povolání a ani nemyslíme, že tím by se výsledek nějak zlepši. Jsme si vědomi toho, že přestat pít je pouhý začátek. Mnohem důležitější je uplatnění našich životních zásad v našich domovech, na pracovištích a v ostatních záležitostech. Popíšeme zde snahu, které se věnujeme ve svých volných chvílích. Najdou se mezi námi i šťastlivci, kteří si mohou dovolit věnovat svůj veškerý čas práci s jinými.

Nepochybujeme, že pokud se nezměníme, dotkneme se pouze povrchu problému. Ti z nás, kteří žijí ve velkých městech, jsou každodenně svědky zdrcujícího pohledu na stovky ubožáků upadajících do alkoholického zapomnění. Mnozí by se mohli vzchopit, kdyby měli stejnou možnost jako my. Jak jen jim předvést to, co bylo bezplatně nabídnuto nám?

Došli jsme k závěru, že vydáme anonymně knihu, v níž tento problém předložíme tak, jak ho vidíme my. Předáme veškeré své zkušenosti a znalosti, které by se mohly stát užitečným podnětem pro všechny, jichž se týká problém pití.

Nemůžeme se vyhnout diskusím o záležitostech lékařských, psychiatrických, společenských a náboženských. Jsme si vědomi, že to jsou záležitosti, ve své podstatě polemické. Nic by nás neuspokojilo víc, než napsat knihu, která by se nestala podkladem k hádkám a sporům a vynasnažíme se ze všech sil dosáhnout toho ideálu.. Většina z nás má pocit, že opravdová snášenlivost k chybám ostatních lidí a schopnost respektovat jejich rozdílné názory jsou postojem, který musíme zaujmout, abychom byli co nejvíce užiteční druhým. Životy nás, bývalých pijáků, propadlých alkoholismu, závisí na naší neustálé péči o druhé a na naší snaze být jim nápomocni.

Možná jste si již položili otázku, proč vlastně jsme pití tak podlehli. A nepochybně jste zvědaví zjistit, jak a proč jsme se my z tohoto beznadějného stavu duše a těla dostali, navzdory všem

opačným odborným posudkům. Jestliže jste tím alkoholikem, který se z toho chce dostat, mohla vás již napadnout otázka: „A co pro to budu muset udělat já?“

Účelem této knihy je dát na tuto otázku zevrubnou odpověď. Povíme vám, jak jsme si počínali my. Než se pustíme do podrobné diskuse, bude dobré shrnout několik bodů, jak se nám jeví.

Kolikrát již nám lidé říkali: „Já si popiji, ale pak to zas dlouho nemusím mít. Proč to nedokážeš?“ – „Proč si nedáš s mírou, anebo se na to nevykašleš vůbec?“ – „Ten chlap tu kořalku vůbec nesnese!“ – „Proč nezůstaneš jenom u piva nebo u vína?“ – „Zabrzdi s kořalkou!“ – „On nemá žádnou vůli!“ – „On by mohl přestat, jen kdyby chtěl!“ – „Ta jeho dívka je tak milá, už kvůli ní by měl přestat!“ – „Doktor mu řekl, že ho to zabije, ale nenechá si říct a zase je namazanej!“

Toto jsou zcela běžné každodenní postřehy o pijácích, které běžně slyšíme. V jejich pozadí vězí nevědomost a neporozumění. Nám je jasné, že tyto a podobné výrazy se týkají lidí, jejichž reakce na alkohol jsou zcela rozdílné od našich.

Střídmí pijáci nemají problém přestat nadobro, jestliže k tomu mají dobrý důvod. Pro ně alkohol může a nemusí existovat.

Další je typ těžkých pijáků, u kterých tento návyk může dosáhnout stupně, kdy alkohol narušuje jejich mentální a tělesné schopnosti, případně zkrátí jejich život o několik let.

Jestliže najdou dostatečně silný důvod, např. chátrající zdraví, zamilují se, změní prostředí nebo když přísné varování lékaře je účinné, jsou schopni buď s pitím úplně přestat, nebo je omezit. I tak je to velmi obtížné a někdy je potřeba i lékařské péče. Ale kam zařadit skutečného alkoholika? Zprvu může začít jako příležitostný piják, nebo se může, ale také nemusí, stát trvalým pijákem, ale v každém případě se v jeho pijácké kariéře dostaví doba, kdy si začne uvědomovat, že jakmile jednou začne pít, začíná ztrácet kontrolu, kolik alkoholu zkonzumuje.

Popíšeme vám takového chlapíka, nad kterým se nestačíte divit, obzvláště nad jeho nedostatkem kontroly. V době opilství je schopen

nejnemožnějších, těžko uvěřitelných a žalostných věcí. Stává se skutečným dr. Jekylllem a panem Hydem. Málokdy je mírně podnapilý. Skoro vždy je víceméně opilý pod obraz. Jeho chování se vůbec nepodobá jeho normálním projevům. Může mít ty nejlepší kvality, ale dejte mu den na pití a přemění se až nechutně a stane se společensky nebezpečným. Má přirozené nadání se opít v nejnevhodnější dobu. Pověštinou má zcela zdravý rozum a dobře vyvážený úsudek o všem kromě kořalky. Ve vztahu k ní se stává bezectným a sobeckým. Víc než často mívá zvláštní schopnosti, zručnost, nadání a výhled na nadějnou kariéru. Ale vinou jeho nesmyslných pijáckých tahů bývají jeho naděje zakrátko v troskách. Je to maník, který chodívá spát tak opilý, že by se dalo očekávat, že prospí celý příští den. Ale kdepak! Přejde ráno a jen nervózně pátrá, kam zašantročil zbytek láhve z minulé noci. Je-li z těch, kteří si to mohou dovolit, má poschovávané pití po celém bytě, aby se náhodou nestalo, že by někdo mohl zlikvidovat celou jeho zásobu. S postupně se horšící situací začne kombinovat alkohol s prášky na uklidnění nervů, aby vůbec mohl pracovat. Dříve či později přijde den, kdy se opět napije. Navštíví lékaře, aby mu předepsal morfium nebo nějaké sedativum na ulehčení. A posléze skončí v různých nemocnicích a sanatoriích.

Toto je jen hrubý popis pravého alkoholika, neboť naše chování má nekonečné varianty.

A proč právě takto jedná i přes stovky špatných zkušeností, které mu ukázaly, že první sklenička je začátkem jeho debaklu, doprovázeného bolestmi a ponížením? Proč nepije jen vodu? Kde je jeho zdravý rozum a jeho vůle, které dosud ukazují v jiných záležitostech? Možná, že tyto otázky nebudou nikdy úplně zodpovězeny. Názory na to, proč je chování alkoholika jiné než u lidí normálních se liší. My sami si odpovědí nejsme jisti. Ale jedno víme – že se pro něj nedá moc udělat, jakmile dosáhne určitého bodu. Na tuto hádanku nemáme odpověď.

Víme, že pokud se alkoholik zdržuje pití, což může trvat měsíce i roky, jeho chování je stejné jako u jiných. Rovněž tak s jistotou

víme, že v okamžiku, kdy se alkohol dostane do jeho systému, nastane fyzikální a mentální změna, takže je pro něj takřka nemožné přestat. Zkušenost kteréhokoliv alkoholika vám to bohatě potvrdí. Byla by to jen akademická diskuse a vlastně bezdůvodná, kdyby byl náš přítel znovu nerozjel ten hrozný kolotoč tím, že se znovu napil. Je zřejmé, že alkoholikův hlavní problém je v jeho hlavě a ne v těle. Zeptáte-li se ho, proč začal ten poslední flám, pravděpodobně vám nabídne kterékoliv ze stovky alibi. Někdy se jeho výmluvy zdají pravděpodobné, ale ani jedna nedá smysl, povážíme-li jaký binec mu jeho pití způsobuje. Naopak znějí jako filosofie muže, který má bolení hlavy a tuče se do ní kladivem, aby bolest necítil. Zmíníte-li se alkoholikovi o takovém sebeklamném uvažování, bude se tomu smát, nebo se namíchne a odmítne o tom mluvit. Někdy je možné, že to přizná, ale pravou je obvykle, že nemá o nic více zdání, proč se znovu napil, než vy.

Jiní pijáci přijdou s výmluvami, které je někdy uspokojí, ale v hloubi duše opravdu nevědí, proč to dělají. Jak se jich jednou ta choroba zmocní, udělá z nich pomatené, nadějí posedlé nešťastníky, kteří věří, že jednou – nějak ten boj vyhrají. Často však vědí, že už jsou dole, na žíněnce na poslední knock-out.

Málo lidí si uvědomuje, že tomu skutečně tak je. Rodina a přátelé matně cítí, že pijáci jsou lidé nenormální, ale všichni v naději čekají na den, kdy se jejich piják probudí z letargie a prosadí znovu sílu své vůle. Tragickou pravdou však je, že opravdový alkoholik toho dne nikdy neuvidí. On prostě nad sebou ztratil kontrolu.

Přijde čas, kdy se alkoholik octne v takovém stavu, že i ta nejsilnější touha přestat pít je marná. A tato tragická situace existuje povětšinou již dlouho před tím, než se jí dotýčný začne obávat.

Zřejmá je skutečnost, že z dosud nevyjasněných příčin většina alkoholiků ztratí kontrolu přes své pití. Naše takzvaná síla vůle prakticky neexistuje. V určitých momentech si nejsme schopni uvědomit a rozvzpomenout se na utrpení a ostudu, které jsme zažili minulý týden nebo měsíc. Nemáme obrannou schopnost proti nástraze první skleničky.

Téměř nepochybné důsledky následující po vypití třeba i jednoho piva nám v tom nezabrání. A i když nás tyto myšlenky napadnou, vystřídají je staré: „Tentokrát budu držet krok s ostatními.“ Přírozená reakce nestrkat ruku do ohně, protože jsme se již jednou spálili, tu zcela chybí.

Alkoholik si klidně řekne: „Tentokrát vím, jak na to, abych se nespálil.“ Anebo nemyslí vůbec. Kolikrát jen mnozí z nás začali nonšalantním stylem a po třetí či čtvrté skleničce nad sebou kleli: „Sakra, jak se to jen mohlo stát?“ Myšlenka je následována rozhodnutím: „Dobře, po šesté sklenice končím!“ Anebo poraženecky: „A vůbec, co na tom záleží?“

Jakmile začne jedinec s alkoholickými sklony takto přemýšlet, je pravděpodobně v situaci, kdy mu nemůže člověk pomoci. A není-li někde pod zámek, je možné, že na svoji chorobu zemře, nebo se nadobro zblázní. Tato tvrdá a nepříjemná pravda byla znovu a znovu potvrzena zástupem alkoholiků, kam jen historie dohlédne. A bez lásky Boží a Jeho zásahu by těchto příkladů bylo daleko víc. Kolik je jen těch, kteří by si přáli přestat pít, ale nemohou.

Řešení však existuje. Téměř žádnému z nás se nelíbilo zabývat se sebezpytováním, doznáváním chyb a odstraňováním vlastní pýchy, což se od nás požaduje, abychom úspěšně prošli tímto procesem. Ale poznali jsme kladné výsledky u jiných a začali jsme si uvědomovat beznadějnost a marnost svých životů. A proto když nám těmi, kteří svůj problém uměli vyřešit, byla nabídnuta tato jednoduchá stavebnice, složená ze spirituálních kostek, neměli jsme na vybranou. Našli jsme vlastní ráj a byla nám otevřena cesta do existence čtvrtého rozměru, o kterém se nám ani nesnilo.

Toto je tak velká pravda: Dostalo se nám hlubokých a působivých spirituálních zkušeností, které přeměnily náš celkový náhled a přístup k životu, k našim druhům a družkám a k tvořivé síle, která vládne vesmírem. Absolutní jistota, že Bůh žije v našich srdcích a řídí naše kroky, je podivuhodná. Začal pro nás vykonávat věci, na které bychom byli sami nikdy nestačili.

Jestliže je váš alkoholismus tak vážný, jako byl náš, nevěříme, že pro vás je nějaké řešení střední cestou. Ocitli jsme se v situaci, kdy se život stal nesnesitelný a lidská pomoc málo platná. Zbýval nám dvě možnosti. První byla pokračovat až ke smutným koncům a nepřipouštět si vědomí vážnosti svého nesnesitelného stavu, nebo přijmout spirituální pomoc. Přistoupili jsme na to, protože jsme opravdu chtěli a byli ochotni prokázat snahu.

Jistý americký podnikatel, který byl považován za velice schopného člověka se zdravým rozumem a pevným charakterem, se léta potácel od jednoho sanatoria k druhému. Navštívil nejproslulejší americké psychiatry. Po všech neúspěších odjel do Evropy, aby se odevzdal do péče oslavovaného psychiatra dr. Junga. Po skončení léčby, navzdory všem předešlým zkušenostem, po kterých se z něj stal skeptik, získal neobvyklé sebevědomí. Mentálně i fyzicky byl ve velmi dobrém stavu a navíc věřil, že získal tak nesmírnou znalost vnitřní funkce své mysli se všemi zákoutími, že již nemůže znovu propadnout své nemoci. Netřeba podotýkat, že zanedlouho byl opět opilý. Byl naprosto zmaten a svůj pád si nedokázal uspokojivě vysvětlit.

Po návratu položil svému lékaři, jehož tolik obdivoval, otázku, proč se nedokáže vyléčit, proč nad sebou nemá kontrolu. Jak to, že v jiných problémech si uměl poradit, ale pokud jde o alkohol, je bezmocný? Proč je to tak?

Uprosil lékaře o pravdivou odpověď, a tak se mu jí dostalo. Podle lékařova mínění byl jeho případ beznadějný. Znovuzískání společenského postavení nepřicházelo v úvahu, a chce-li ještě dlouho žít, bude muset být držen pod zámek nebo si najmout tělesného strážce. Tak zněl posudek renomovaného lékaře.

Ale tento muž dosud žije, a to naprosto svobodně. Může se účastnit všeho jako ostatní, aniž by způsobil pohromu, pakliže bude ochoten udržovat určitý, jednoduchý názor.

Těm, kteří si myslí, že se obejdou bez spirituální pomoci, je určena část konverzace mezi našim přítelem a jeho lékařem.

Doktor řekl: „Máte mysl chronického alkoholika. Dosud jsem nepoznal jediný případ, kdy postižený dosáhl stejné rozpoložení mysli jako vy, a přesto se vyléčil.“ Náš přítel měl pocit, že pekelná vrata se za ním s třeskem uzavřela.

Zeptal se lékaře: „Existuje výjimka?“

„Ano,“ on na to, „výjimky se vyskytovaly již od pradávna. Sem tam se našel alkoholik, který poznal to, čemu se říká vitální spirituální zážitek. Co se mne týče, tyto události jsou pro mne záhadou. Zdá se, že jsou způsobeny ohromným emocionálním posunem a přeskupením. Představy, pohnutky a celkový postoj, které dříve řídily životy těchto lidí, jsou náhle pozměněny a dominovat začínají představy a motivy úplně nové. Popravdě snažil jsem se, abych ve vás takové vnitřní přeskupení vyvolal. U mnohých byly tyto metody účinné, ale ještě nikdy jsem neuspěl s alkoholikem vašeho ražení.“

Když přítel toto vyslechl, doufal, že mu pomůže návštěva kostela. Ale této naděje ho lékař zbavil, když mu sdělil, že jeho náboženské přesvědčení, ač je úctyhodné, v jeho případě neznamená onen podstatný spirituální zážitek.

Zde bylo ono děsné dilema, v němž se náš přítel ocitl, když ho pozoruhodný zážitek, o kterém jsme již psali, přeměnil ve svobodného muže.

Jako tonoucí, který se v zoufalství chytá stébla, když na nás přišla řada, i my jsme se pokoušeli najít způsob záchrany. To, co se zpočátku zdálo být slabounkým stéblem, se začalo projevat jako milující a mocná ruka Boží. Obdrželi jsme nový život, nebo chcete-li „návrh jak žít,“ který se nepřestává osvědčovat.

Známý americký psycholog William James ve své knize „Mnohotvárnost náboženských zkušeností“ uvádí řadu příkladů, jak lidé objevili Boha. Jsme daleko toho, abychom se snažili někoho přesvědčit, že je jen jedna cesta k získání víry. A jestliže vůbec záleží na něčem z toho, co jsme poznali, cítili a viděli, pak je to skutečnost, že my všichni, bez ohledu na rasu, víru a barvu pleti, jsme dětmi žijícího Stvořitele, se kterým můžeme navázat vztah, založený na

jednoduchých a srozumitelných požadavcích. A to tehdy, začneme-li se s ochotou a poctivostí snažit. Ti, kteří přísluší rozdílným náboženským organizacím, zde nenajdou ničeho, co by se přičilo jejich víře a obřadům. Proto nemůže dojít k názorovým třenicím o podobných otázkách.

Žádnému z nás nezáleží na tom, ke kterému kostelu kdo patří. Většina z nás považuje za prospěšné připojit se k náboženskému řádu, ale mnozí z nás takto necítí. Rozhodnutí je záležitostí každého jednotlivce.

V následující kapitole najdete vysvětlení alkoholismu, jak mu rozumíme my, a další kapitola je adresována agnostikům. Mnozí, kteří patřili do této kategorie, vstoupili do našich řad. "S překvapením jsme zjistili, že podobná přesvědčení nejsou překážkou k získání spirituální zkušenosti.

Dále je zaznamenán přesný postup našeho zotavování a na závěr jsou uvedeny výpovědi o osobních zkušenostech čtyřiceti tří našich členů.

Každý jednatel vypovídá svým způsobem a ze svého hlediska, jak vyvinul svůj vztah k vyšší moci. Jsou typickým průřezem našeho členství a vyjasňují, co se vlastně v jejich životech událo.

Doufáme, že se tyto nic nezatajující výpovědi nikoho nedotknou. Naše naděje spočívá v tom, že si tyto stránky přečte co nejvíce alkoholiků.

Věříme, že jedině úplným přiznáním a odhalením svých problémů je dokážeme přimět, aby si sami řekli: „Ano, já jsem také jeden z nich; musím to taky dokázat.“

Kapitola 3.

JEŠTĚ O ALKOHOLISMU

Převážná většina z nás si nebyla ochotna přiznat, že jsme skuteční alkoholici. Nikdo nemá rád pomyšlení, že je tělesně nebo duševně odlišný od ostatních. Proto nepřekvapuje, že naše pijácké kariéry byly charakterizovány nesčetnými a marnými pokusy dokázat, že můžeme pít jako jiní lidé. Myšlenka, že se jednou podaří kontrolovat vlastní pití a mít z něj požitek, je fixní idea každého abnormálního pijáka. Vytrvalost této iluze je udivující. Mnohé pronásleduje až do úplného pomatení nebo smrti.

Zjistili jsme, že je pro nás nezbytné uvědomit si až do hloubi duše, že jsme alkoholiky. To je první krok k uzdravení. Musíme se

vypořádat s iluzí, že jsme jako ti druzí nebo v krátkosti jimi můžeme být.

My alkoholici jsme lidé, kteří pozbyli schopnosti kontrolovat své pití. Jsme si vědomi, že žádný skutečný alkoholik již nikdy tuto kontrolu nenabude. Každý z nás měl v určité době pocit, že se nám navrací kontrola, ale po tomto přechodném období nevyhnutelně následovala doba ještě menší kontroly, což nás zanechalo ve stavu lítosti a nepochopitelné demoralizace. Jsme přesvědčeni, že alkoholici našeho typu jsou v sevření progresivní choroby; jejich stav se během času zhorší, nikdy nezlepší.

Jsme jako ti, kdož 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 všemožné prostředky. V některých případech bylo krátce vidět zlepšení, ale vždy následovala ještě horší recidiva. Lékaři obeznámeni s alkoholismem souhlasí s tím, že alkoholik není schopen pít jako ostatní. Věda do možná jednou vyřeší, ale dosud se tak nestalo.

Navzdory všemu, co zde píšeme, mnozí alkoholici neuvěří, že patří do stejné skupiny jako my. Za každou cenu se budou snažit prokázat, že jsou tou výjimkou, která potvrzuje pravidlo, tudíž že alkoholiky nejsou. Klobouk dolů před těmi, kteří nebyli schopni své pití kontrolovat a pak se dokázali obrátit natolik, že pijí s mírou!

Na ukázkou několik metod, které jsme vyzkoušeli. Pít jen pivo, omezit počet skleniček, nikdy nepít sám, nikdy nepít po rámu, pít jen v soukromí, nikdy nemít alkohol doma, nikdy nepít během pracovní doby, pít jen při oslavách, zaměnit skotskou za koňak, pít jen přírodní vína, přijmout výtku jestliže se opiji v práci, vydat se do přírody, nevydat se nikam, zapřísahat se na věky, zvýšit fyzické cvičení, číst více inspirujících knih, uchýlit se do rekreačního střediska a lázní, dobrovolně se svěřit léčebně pro alkoholiky – seznam by mohl pokračovat do nekonečna.

Neradi někoho prohlašujeme za alkoholika, ale není tak obtížné, aby sám poměrně rychle zjistil, zda jím je nebo není. Ať zajde do

nejbližší hospody a pokusí se o kontrolované pití. Pij a náhle přestaň. Zopakuj si to vícekrát. Rozhodnutí, zda jsi v tom sám k sobě upřímný, by ti nemělo trvat dlouho. Zjištění, jak jsi na tom, stojí za případnou kocovinu.

Ač se to nedá dokázat, věříme, že na počátku své pijácké kariéry jsme mohli přestat. Problém je, že se nenajde mnoho těch, kteří touží přestat, pokud je čas. Slyšeli jsme o několika případech, kdy lidé vykazující výslovné znaky alkoholismu, byli schopni na dlouhou dobu přestat, poněvadž po tom velmi silně toužili. Tady je jeden z nich.

Asi třicetiletý muž pořádal časté pitky. Aby se po tahu uklidnil, dával si po ránu skleničku. Byl velmi citlivý na úspěch v podnikání, ale viděl, že to nikam nedotáhne, nepřestane-li pít. V momentě, kdy začal pít, ztrácel nad sebou kontrolu. Po úvaze se rozhodl, že dokud nedovrší úspěšnou kariéru v obchodě a pak odejde do důchodu, nedá si ani kapku alkoholu. Tento výjimečný muž to dokázal. Po celých dvacet pět let, až do svých pětapadesáti, zůstal abstinentem a měl úspěch ve své profesi. Potom, prakticky jako všichni ostatní alkoholici, propadl iluzi, že jeho dlouhá abstinence a sebekázeň ho kvalifikují k tomu, aby pil jako ostatní. Natáhl si trepky, župan a pořídil si láhev. Za necelé dva měsíce se ocitl pln zmatku a pokoření v nemocnici. Nějakou dobu se pokoušel své pití regulovat a navštěvoval mezi tím několikrát nemocnici. Pak soustředil všechny své síly, aby přestal pít úplně, ale to už nebylo možné. Měl k dispozici všechny možné prostředky, které si za své peníze mohl koupit, ale všechny pokusy byly marné. Zdatný muž v době odchodu do důchodu začal nyní rychle chátat a za čtyři roky zemřel.

Tento případ s sebou nese významnou lekci. Většina z nás věřila, že když jednou dokážeme delší dobu abstinovat, budeme opět schopni pít normálně. Avšak v případě muže, který v pětapadesáti zjistil, že je na tom stejně, jako když ve třiceti přestal, potvrzuje starou pravdu: „Jsi-li jednou alkoholik, alkoholikem zůstaneš.“ Začneme-li opět pít, netrvá dlouho a jsme na tom tak špatně, jako kdysi předtím. Chceme-li opravdu přestat pít, naše rozhodnutí musí

být bez výhrad a postranních myšlenek, že se jednou staneme vůči alkoholu imunní.

Někteří mladí lidé mohou možná tuto zkušenost považovat za povzbuzující a přemýšlet o tom, že i oni by mohli takto, pomocí své vůle, přestat. Pochybujeme, že by to mnoho z nich dokázalo, protože ve skutečnosti žádný z nich nechce opravdu přestat; stěží jeden, protože již zřejmě nabyli onu zvláštní odchylku v myšlení a nedokáží zvítězit sami nad sebou. Mnozí z našich řad, třicetiletí nebo mladší, kteří pili jen několik let, zjistili, že jsou ve stejně bezmocném stavu jako ti, kteří pili dvacet let.

K tomu, aby byl někdo vážně postižen, není zapotřebí, aby pil dlouhou dobu a v takové míře, jako někteří z nás. Toto platí především o ženách. Potencionální alkoholička se často promění ve skutečnou během několika let. Mnozí pijáci, kteří by se cítili uraženi, kdybychom je nazvali alkoholiky, nevycházejí z údivu nad svou neschopností přestat. Protože známe symptomy, dokážeme do značné míry rozpoznat, kdekoli mezi mladými lidmi, potenciální alkoholiky. Ale marná bude snaha otevřít jim oči!¹

Podíváme-li se zpátky, máme pocit, že naše pití již dávno překročilo hranici, kdy jsme ještě mohli svou silou vůle přestat. Těm, kteří

¹ Toto byla pravda v době 1. vydání.

se ptají, zdali už vkročili do této nebezpečné zóny, můžeme poradit, aby zanechali alkoholu na rok. Skutečný alkoholik v pokročilém stádiu má pramalou naději na úspěch. V počátcích našeho pití se mezi námi našli někteří, kteří příležitostně abstinovali rok i více, ale dříve nebo později se jejich stav opět zhoršil. Proto i když někdo dokáže na slušnou dobu přestat, nemusí to ještě znamenat, že tato kniha není pro něj. Pochybujeme, že mezi těmi, na něž tato kniha zapůsobí, se najdou někteří, kteří vydrží nepít celý rok. Pár jich bude opito už druhý den po pevném rozhodnutí nepít, většina během několika týdnů.

Těm, kteří nedokáží pít s mírou, zbývá otázka, jak přestat úplně. Předpokládáme samozřejmě, že čtenář má opravdovou touhu přestat. Zda člověk dokáže přestat pít na jiné základně než spirituální, záleží na tom, do jaké míry ztratil vůli si vybrat, zda bude pít, či ne. Mnozí z nás spoléhali na svůj pevný charakter a vnitřní nutkání přestat jednou pro vždy. Ale ani to nebylo nic platné. Právě to je ten rys alkoholismu – jak jsme jej poznali – naprostá neschopnost nechat toho, bez ohledu na závažnost a touhu.

Jak tedy můžeme dopomoci svým čtenářům, aby rozhodli, zda jsou jedni z nás? Napomoci může zmíněná zkouška přestat pít na určitou dobu. Avšak my myslíme, že můžeme poskytnout mnohem významnější pomoc těm, kteří jsou alkoholem sužováni, a možná i celému lékařskému společenství.

Popíšeme některé duševní stavy, které předcházejí znovupropadnutí pití, neboť bezpochyby v tom vězí jádro problému.

Jaké myšlenky převládají u alkoholika, který nepřestává opakovat zoufalé pokusy s první sklenkou? Přátelé, kteří se mu snažili domluvit po posledním flámu, který ho téměř stál rozvod nebo bankrot, jsou zmateni, když se bez okolků opět objeví v hospodě. Proč to dělá? Kde nechal rozum?

Naším prvním příkladem je přítel, kterého nazveme Jim. Má rozkošnou ženu a děti. Zdědil výnosnou prodejnu aut. Chvályhodně se zapsal svou činností v době světové války. Je dobrý pracovník, kterého má každý rád. Je to inteligentní muž, až na nepatrnou nervozitu se jeví zcela normální. Do svých třiceti pěti let vůbec nepil. Potom během několika let dostoupilo jeho pití stadia že musel být pro násilí, kterého se dopustil v opilosti, předán pod dozor. Krátce po svém propuštění s námi navázal styk.

Sdělili jsme mu, co víme o alkoholismu, jakou odpověď jsme my našli. Začátek se mu dařil. Dal dohromady rodinu a začal pracovat v podniku, který ztratil kvůli svému pití. Na čas bylo vše v pořádku, ale opomněl rozšířit svůj duchovní život. Ke svému úžasu se našel opět opilý a to několikrát za sebou. Po každém z těchto flámů jsme se s ním zabývali a snažili se opatrně prozkoumat, co se vlastně stalo.

Souhlasil s tím, že je skutečný alkoholik ve vážném stavu. Rovněž si byl vědom toho, že nepřestane-li, nutně skončí v ústavu a navíc ztratí rodinu, kterou hluboce miloval. Navzdory všemu se opět opil. Zeptali jsme se ho, co se přesně stalo. Toto je jeho příběh: „Vzpomínám si, jak jsem byl v úterý ráno cestou do práce dopálen čím víc jsem myslel na to, že musím dělat prodavače pro firmu, která mi ještě nedávno patřila. Prohodil jsem pár slov se svým šéfem, ale nic vážného. Pak jsem se rozhodl vydat na venkov za jedním zájemcem o auto. Cestou jsem se zastavil v hospodě na sendvič. Na to, že bych se opil, jsem vůbec nepomýšlel. Pouze mě napadlo, že kromě toho, že v hospůdce ukojím hlad, mohu narazit na nějakého zákazníka, protože mě tam již léta znali. Poslední měsíce, již jako abstinující, jsem tam jedl mnohokrát. Zasedl jsem ke stolu, objednal si sendvič a mléko. Ještě stále jsem na alkohol nepomyslel.

Znenadání mě napadlo, že kdybych si dal malého panáka do mléka, na plný žaludek, nic by se mi nemohlo stát. Objednal jsem si whisky a nalil ji do mléka. Nejasně si pamatuji, že mi něco říkalo, že to není moc chytrý, ale ujistil jsem se, že to je v pořádku, když mám plný žaludek. Pokus prošel tak hladce, že jsem si objednal další whisky a víc mléka. Zdálo se, že ani to mi nevádí, a tak jsem si dal do třetice.“

A tím začala další z Jimových cest do blázince, oddělení pro alkoholiky. Opět čelil hrozbě odnětí svobody, ztráty rodiny a postavení, nehledě na intenzivní duševní a fyzické utrpení, které vždy bylo důsledkem jeho pití.

Byl dostatečně obeznámen s tím, jak na tom se svým alkoholismem je. Přesto byly všechny důvody pro nepití odsunuty do pozadí a zaměněny pošetilou myšlenkou, že whisky s mlékem si může dávat!

Těžko říci, jak toto počínání nazvat, my to považujeme za holé šílenství. Jak jinak by se to dalo pojmenovat?

Tento případ není ten nejkrajnější a ani není nadsazený, ale docela typický pro náš myšlenkový postup. Čas od času jsme vzali v úvahu důsledky svých činů vážněji než Jim, ale vždycky byl přítomen onen

nepochopitelný duševní fenomén, souběžný s naším zdravým uvažováním, který nám vnuknul jakousi nesmyslnou triviální výmluvu, že si smíme tu první sklenku dát. Naš zdravý rozum nedokázal uhlídat tu šílenou myšlenku a druhý den jsme se zpytovali, jak se to mohlo stát.

Za určitých okolností jsme se cítili oprávněni jít se napít záměrně, abychom utlumili pocity nervozity, zlosti, obav, deprese, žárlivosti a podobně. Ale i z tohoto hlediska si musíme přiznat, že naše ospravedlnění k tomuto počínání bylo šílené s ohledem na to, jak jsme vždy dopadli. Je nám teď jasné, že když jednou začneme pít s úmyslem se opít, na rozdíl od pití předem neuváženého, náš myšlenkový proces odmítne zabývat se následky jakkoli odstrašujícími.

Naše absurdní a nepochopitelné chování, co se týče té první sklenky, by se například dalo přirovnat k notoricky neukázněnému chodci, který nachází vzrušení v uskakování před rychle projíždějícími auty. Přes veškerá přátelská varování se tímto dokáže po léta bavit a až potud by se o něm dalo říci, že je to hlupák s podivným smyslem pro legraci. Když ho později štěstí opustí a několikrát za sebou se lehce poraní, dalo by se očekávat, že kdyby byl normální, že by toho nechal. Ale zatím má další nehodu a tentokrát vyvázne s prasklou lebkou. Neuplyne ani týden, co opustil nemocnici a rychlá tramvaj ho zachytí a zlomí mu ruku. Ohlásí vám, že se rozhodl jednou provždy dát s těmito hloupostmi pokoj. A jak léta plynou, jeho počínání se nemění, je pouze provázeno nekonečnými sliby, že se polepší a bude opatrnější, nebo že se ulicím úplně vyhne.

Nakonec není schopen udržet si práci, manželka požádá o rozvod a on zůstává terčem posměchu svému okolí. Pokouší se o všechny možné způsoby, jak zapudit ze své hlavy myšlenku na neukázněné přecházení. Na čas se dá zavřít do blázince, doufaje, že se změní. Ale ještě ten samý den, kdy je propuštěn, se vrhne před hasičský vůz, který mu zlomí vaz. O takové osobě by se dalo říci, že byl blázen, není-liž pravda?

Myslíte, že podobné přirovnání je příliš směšné? Zamyslete se nad tím. My, kteří jsme prošli tím peklem, musíme přiznat, že kdyby se toto pošetilé chování zaměnilo s alkoholem, tato ilustrace by byla přesná. Bez ohledu na naši inteligenci ve všem ostatním, jsme v oblasti alkoholu podivně nenormální. Jsou to tvrdá, ale pravdivá fakta, která nikdo z nás nechtěl připustit.

Někteří z nás si říkají: „Něco pravdy na tom bude, ale na nás to tak úplně neplatí. Snad máme některé z těchto symptomů, ale tak hluboko jako vy jsme tomu ještě nepropadli. A ani si nemyslíme po tom všem, co jsme se od vás dověděli, že se to stane. Kvůli našemu pití jsme ještě neztratili úplně všechno a ani to nemáme v úmyslu. Dík za informace.“

To může platit o jistých nealkoholicích, kteří i přes to, že momentálně pijí pošetile nad míru, jsou schopni přestat, nebo se držet z důvodu, že jejich mozek a tělo nebyly postiženy tak jako v našem případě. Avšak téměř bez výjimky skutečný nebo potenciální alkoholik, je naprosto neschopný přestat pít na základě vědomosti a sebepoznání. Tento bod chceme zdůraznit, aby si čtenář uvědomil to, co nám bylo odhaleno až po našich hořkých zkušenostech. Vezměme jiný příklad.

Fred je partnerem velice známé účetnické firmy. Má slušný příjem, vlastní dům, je šťastně ženatý a otcem nadějných dětí ve studentském věku. Jeho přitažlivá osobnost mu umožňuje navázat přátelství s kýmkoliv. Zkrátka úspěšný obchodník, vyhlížející jako ustálený a vyrovnaný člověk. Ale přesto je alkoholik. Poprvé jsme se spolu setkali asi před rokem v nemocnici, kam si šel léčit posledním tahem pocuchané nervy. Hanbou se propadal, protože to byla jeho první zkušenost toho druhu. Nedokázal si přiznat, že je alkoholik a namlouval si, že přišel do nemocnice, aby si odpočinuly jeho nervy. Lékař zdůraznil, že je na tom zřejmě hůř, než si myslí. Prošel několikadenní depresí nad svým stavem, než došel k závěru, že konečně přestane pít. Ani ho nenapadlo, že vzdor svému charakteru a postavení toho nebude schopen. Jako nevěřil tomu, že je alkoholik, tak nevěřil, že by se jeho problém dal vyřešit spirituální nápravou.

Řekli jsme mu vše, co víme o alkoholismu. Zajímalo ho to a připustil, že jisté symptomy u sebe zjišťuje, ale byl dalek toho, aby přiznal, že s tím sám nemůže nic dělat. Byl si naprosto jistý, že tato ponižující zkušenost plus získané znalosti ho udrží střízlivým na zbytek života. Náprava sebepoznáním.

Nějaký čas jsme o něm neslyšeli. Jednoho dne jsme se dověděli, že je zpět v nemocnici. Tentokrát se nedokázal přestat trást. Brzy naznačil, že se nemohl dočkat, až nás uvidí. Mnozí s mohou jeho příběhem poučit. Muž, který byl absolutně přesvědčen, že musí přestat pít, poněvadž neměl nejmenší záminku k pití, muž, který byl ve všem ostatním vzorem, muž mimořádného úsudku a rozhodování, se navzdory všemu ocitl na lopatkách.

Necht' nám o tom poví sám: „Přátelé, svými vědomostmi o alkoholismu jste na mne silně zapůsobili a nikdy by mě nenapadlo, že se po tom všem mohu ještě opít. Ocenil jsem vaši myšlenku, ale byl jsem přesvědčen, že po tom všem, co jsem se o tom dozvěděl, se mně to nemůže stát. Namítal jsem, že jsem ještě nebyl v tak pokročilém stavu jako mnozí z vás a že, vědom si svých úspěchů v jiných osobních problémech, uspěji i tam, kde ostatní selhali. Cítil jsem se oprávněn být sebevědomým, domníval jsem se, že je to čistě otázka uplatňování silné vůle a ostražitosti.

V tomto rozpoložení myslí jsem si hleděl svých záležitostí a na čas bylo vše v pořádku. Vůbec mi nedělalo potíže odmítnout napití a začal jsem se ptát sám sebe, jestli jsem z maličkosti neudělal velký problém. Pak jsem jednou odjel na služební cestu do Washingtonu. Nebylo to poprvé, že jsem opouštěl město během období své existence, a tak to nebylo pro mne nic nového. Cítil jsem se fyzicky dobře a neexistovalo nic, co by narušovalo můj duševní stav. Obchod byl hladce uzavřen, byl jsem potěšen a věděl jsem, že i můj partner bude spokojen. Byl to perfektní den, bez jediného mráčku na obzoru.

Vrátil jsem se do svého hotelu a v klidu se převlékl k večeři.

Když jsem překročil práh restaurace, napadlo mě, jak by bylo příjemné dát si jeden nebo dva koktaily před večeří. To bylo vše. Nic víc.

Objednal jsem koktail a jídlo. Pak ještě jeden koktail. Po večeři jsem se rozhodl jít na procházku. Po návratu do hotelu mě napadlo, že jedna sklenka před spaním neuškodí, a tak jsem se zastavil v baru a jednu objednal. Vzpomínám, že jich onu noc bylo více a spousta příští ráno. Nejasně si vzpomínám na letadlo do New Yorku, kde mě místo manželky vítal přátelský taxikář, který mi několik příštích dnů dělal průvodce. Téměř nic z toho, kde jsem byl, co jsem říkal a dělal, si nepamatuji. Nakonec jsem se ocitl v nemocnici s pocitem nesnesitelného duševního a tělesného utrpení.

V zápětí po té, kdy se mi navrátila schopnost přemýšlet, jsem pečlivě zrekapituloval ten večer ve Washingtonu.

Nejen že jsem ztratil ostražitost, ale když se vynořila myšlenka na tu první sklenku, neprojevil jsem nejmenší úsilí ji odvrátit. Na následky jsem vůbec nepomyslel.

Popíjel jsem koktaily, jako by byly limonáda. Připomněl jsem si slova svých přátel alkoholiků, kteří předvíдали, že mám-li mysl alkoholika, čas a místo, kde bude pít, se opět dostaví. Řekli mi, že i když se vzchopím k obraně, přijde jednou den, kdy to nebude stačit, a kdy se najde nějaká triviální záminka, abych se napil. No, a to se právě stalo a mé nově získané vědomosti o alkoholismu mi vůbec nepřišly na mysl. Od tohoto momentu jsem s jistotou věděl, že moje mysl je alkoholická. Viděl jsem, že moje silná vůle a sebezpoznání jsou nedostačující v těch základních momentech, kdy veškerá obrana vynechá. Teprve teď jsem pochopil všechny ty, kteří tvrdili, že je ten problém beznadějně zdolával. Byla to pro mě zdrcující rána.

Pak mě přišli navštívit dva členové Anonymních Alkoholiků. Usmívali se, což se mi vůbec nelíbilo, a ptali se, zda si o sobě myslím, že mám alkoholickou národu a zda mám tentokrát dost. Musel jsem dát oběma tvrzením zapravdu. Nakupili spoustu důkazů, potvrzujících, že alkoholická mentalita, kterou jsem předvedl ve Washingtonu, je beznadějný stav. Uvedli mnoho podobných případů, ale nenechávali mě na pochybách, že bych dokázal zachránit sám sebe.

Potom vyličili zásady spirituálního řešení a program, které pomohly k úspěchu stovce těch, kteří je následovali. Přestože jsem byl věřící pouze na papíře, nebyla jejich nabídka intelektuálně tak těžce stravitelná. Ale program činnosti, i když dával smysl, byl značně drastický. V podstatě to znamenalo, že budu muset vyhodit z okna několik po léta vytvářených životních koncepcí. A to nebylo snadné. Avšak v okamžiku, kdy jsem se rozhodl podrobit se tomuto procesu, dostavil se zvláštní pocit, že se mému alkoholickému stavu ulehčí, což se potvrdilo.

Neméně důležitý byl objev, že spirituální principy vyřeší všechny moje problémy. Od té doby byl můj život nekonečně víc uspokojivý a jak doufám, daleko užitečnější než v dobách předešlých. Ne že by můj starý způsob života byl tak špatný, ale dnes bych nevyměnil jeho nejlepší chvíle za ty nejhorší, které prožívám nyní. Nevrátil bych se, i kdybych mohl.“

Fredova zpověď mluví sama za sebe. Doufáme, že zasáhne ty tisíce jemu podobných. On prošel jen počátečními útrapami. Většina alkoholiků se napřed musí octnout na kolenou, než skutečně začne řešit svůj problém.

Mnozí lékaři a psychiatři souhlasí s našimi závěry. Jeden z nich, přední člen světově proslulé kliniky, nedávno prohlásil: „Podle mého názoru je vaše tvrzení o beznadějnosti stavu průměrného alkoholika správné. A pokud jde o vás dva, jejichž případy jsem vyslechl, nepochybuji, že nebýti pomoci poskytnuté vám vyšší mocí, byli jste stoprocentně bez naděje. Kdybyste se přihlásili na léčení do mé nemocnice a já to mohl udělat, nepřijal bych vás. Lidé vašeho druhu jsou příliš zarmucující. Ačkoliv sám nejsem nábožensky založený člověk, vážím si spirituálního přístupu v případech jako je váš. Pro většinu případů vlastně neexistuje jiné řešení.“

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. Jeho obrana musí přijít od vyšší moci.

Kapitola 4.

PRO NÁS AGNOSTIKY

V předešlých kapitolách jste se dověděli něco o alkoholismu. Doufáme, že jsme upřesnili rozdíl mezi alkoholikem a nealkoholikem. Jestliže vážně chcete přestat a zjistíte, že nemůžete,

nebo když pijete a máte jen nepatrnou kontrolu nad tím, kolik vypijete, jste pravděpodobně alkoholicí. Jste-li tento případ, je docela možné, že trpíte nemocí, kterou může zdolat jen spirituální zkušenost.

Těm, kteří se považují za agnostiky nebo ateisty, zdá se vnitřní spirituální zážitek nepřijatelný. Ale pokračovat jako dosud znamená katastrofu, obzvláště spadají-li do kategorie tech nejzoufalejších. Být odsouzen k alkoholické smrti, nebo se rozhodnout žít na spirituálních základech není vždy snadná volba.

Ale zas tak obtížné to není. Zhruba polovina členů našeho původního společenství byla právě tohoto typu. Zprvu se snažili vyhnout rozhodnutí, doufajíce, že jsou těmi pravými alkoholiky. Ale netrvalo dlouho a střetli se s faktem, že nepostaví-li svůj život na spirituální základnu, jsou vyřízeni. Možná je to tak i s tebou. Neklesej na mysli – dobrá polovina z nás si o sobě myslela, že jsou ateisti nebo agnostici. Naše zkušenost nám ukázala, že na tom nezáleží.

Kdyby správný morální kodex nebo lepší životní filozofie dokázali přemoci alkoholismus, mnozí z nás by se uzdravili už dávno. Přišli jsme na to, že ať jsme se snažili, jak chtěli, žádný kodex ani filozofie nás nemohly zachránit. Mohli jsme si přát být morální a mít pevnou životní filozofii, ale i když jsme po tom toužili z celého srdce a celou svou myslí, potřebná síla se nedostavila. Naše lidské zdroje vedené vůlí byly nepostačující, úplně selhaly.

Nedostatek síly – to bylo naše dilema. Bylo nutné, abychom našli moc, podle které bychom mohli žít, a toto musela být moc silnější než jsme my. Ale kde a jak tuto sílu najít?

Nuže, to je přesně to, čím se tato kniha zabývá; jejím hlavním záměrem je umožnit vám nalézt Sílu silnější, než jste vy, sílu, která rozřeší váš problém. Věříme, že jsme napsali knihu, která je jak spirituální, tak morální. A samozřejmě to naznačuje, že budeme hovořit o Bohu. A zde narazíme na obtíže u agnostiků. Při rozhovoru s novými členy často pozorujeme, jak jejich naděje vzrůstá, když diskutujeme o jejich alkoholických problémech a vysvětlujeme naše

společensví. Ale jejich obličeř se protáhne, když začneme mluvit o spirituálních záležitostech, zvláště o Bohu, neboť jsme tím otevřeli to, čemu se usilovně vyhýbali, nebo co zcela ignorovali.

Známe jejich pocity. Sdíleli jsme stejné pochyby a předsudky. Někteří z nás byli až bouřlivě proti náboženství. Jiným zmínka o Bohu připomněla ty, kteří se snařili s ním a s teorií o něm udělat kdysi na nás, děti, dojem. Možná jsme tuto koncepci zapudili, protože se zdála nedostačující. A tímto zamítnutím jsme se vzdali veškeré představy o Bohu. Nejvíce nám vadila myšlenka, že víra a odevzdání se vyšší moci jsou jaksi projevem slabosti, dokonce zbabělosti. Hleděli jsme na tento svět stále bojujících individualit, svářících se teologických systémů a nevysvětlitelných katastrof očima zatvrzelých skeptiků. Dívali jsme se úkosem na jedince, kteří se stavěli zbořně. Jak by mohla Nejvyšší moc mít s tím vším vůbec něco společného? Kdo ji může vlastně pochopit? Ale přece jen se vyskytly okamřiky, kdy jsme se přistihli očarováni hvězdným nebem, tázající se: „Jak to vlastně začalo?“ Tento údiv, smíšený s posvátnou úctou, neměl však nikdy dlouhé trvání. Tyto myšlenky a zážitky nebyly nám agnostikům vzácné.

Zjistili jsme, že jakmile se nám podařilo zbavit se předsudků a naznačit třeba jen ochotu uvěřit v Moc vyšší než jsme my, začaly se dostavovat výsledky. Navzdory tomu, že řádný z nás by to nedokázal plně definovat, nebo této Moci, kterou nazýváme Bůh, porozumět.

Ulevilo se nám, když jsme objevili, že se nepotřebujeme zabývat koncepcí Boha, jak ho chápou jiní. Naše vlastní pojetí, jakkoli nedokonalé, postačilo, abychom se mu přiblířili a navázali s ním kontakt. V okamřiku, kdy jsme připustili možnost existence Tvořivé Inteligence, Ducha vesmíru, vyzvedávající celistvost všeho, nabyli jsme nový pocit síly a směru, a to za předpokladu, že budeme ochotni zahájit určité jednoduché kroky. Přišli jsme na to, že Bůh neklade obtížné podmínky těm, kteří o něj usilují. Absolutní duch je podle nás neomezený, zahrnuje v sobě vše, nevybírání ani nevylučuje nikoho, kdo o to upřimně řádá. Věříme, že je otevřen všem lidem. Tudíž, když s vámi mluvíme o Bohu, mám na mysli vaše vlastní

pojetí, ať je nazýváme jakkoli. Toto platí i o všech ostatních spirituálních výrazech, s nimiž se setkáte v průběhu četby této knihy. Nedopust'te, aby vaše případná zaujatost proti spirituálním termínům stála v cestě vaší snaze upřímně zjistit, co vlastně znamenají. Na začátek toto bylo vše, co jsme potřebovali, abychom začali duchovní růst a uskutečnili svůj první vědomý vztah s Bohem, jak ho my chápeme. Později jsme přistupovali na mnoho věcí, které se tehdy zdály být nedosažitelné. Abychom vůbec mohli začít růst, museli jsme někde začít, a tak jsme použili svou vlastní koncepci, ať už byla jakkoli omezená.

Zbývalo nám položit si stručnou otázku: „Věřím teď, nebo jsem alespoň ochoten věřit, že existuje síla větší, než jsem já sám?“ Jakmile je člověk schopen prohlásit, že věří, nebo je ochoten věřit, důrazně ho ujistíme, že se dal na správnou cestu.

Opakovaně se nám potvrzuje, že na tomto základním kamenu se dá vybudovat úžasně efektivní spirituální stavba.

Toto pro nás byla velká novina, protože jsme se domnívali, že nám spirituální principy nejsou nic platny, jestliže nemáme pevnou víru. Když k nám lidé přistoupili se spirituálními principy, často jsme si povzdechli: „Jak bych si přál mít to, co on. Všechno by šlo snáz, jen kdybych měl jeho víru. Ale copak to jde, přijmout všechno se slepou vírou?“ A tak jsme s ulehčením přijali, že můžeme začít na nižším stupni.

Mimo zdánlivé neschopnosti přijmout něco, co je postaveno jen na víře, jsme často handicapováni svou zatvrzelostí, přecitlivělostí a nesmyslnou zaujatostí. Mnozí z nás jsou tak hákliví, že i povrchní zmínka týkající se spirituálních záležitostí nás dokáže vyvést z míry. Podobného smýšlení se musíme zbavit. Přestože se mnohým z nás nechtělo, přišli jsme na to, že není tak obtížné nechat tyto pocity stranou.

S vědomím neustálé hrozby zkázy alkoholem začali jsme být přístupní spirituálním otázkám stejnou měrou, jako jsme byli přístupní v ostatních věcech. Alkohol se stal v tomto případě ostruhou, jež nás popoháněla, až jsme konečně přišli k rozumu.

Tento proces byl někdy příliš zdlouhavý, a tak doufáme, že se nenajdou ti, kterým jejich zaujatost vydrží tak dlouho jako některým z nás.

Pro ty čtenáře, kteří se nemohou zbavit pochybností, uvedeme ještě několik důvodů, proč věřit ve vyšší moc.

Dnešní praktický člověk si rád potrpí na fakta a výsledky. Nicméně dvacáté století ochotně přijalo teorie všech druhů, stačilo, když byly položeny na pevných základech. Řekněme teorie elektřiny. Všichni ji věří bez nejmenších pochybností. A proč tento všeobecný souhlas? Protože je nemožné vysvětlit to, co vidíme, cítíme, usměřňujeme a používáme, aniž bychom přistoupili na rozumný předpoklad o její existenci.

V dnešních dobách je běžné věřit spoustě domněnek postavených na slušných dokladech, ale naprostý a viditelný důkaz mnohdy chybí. Ale neprokazuje nám dnes sama věda, že viditelný důkaz je právě ten nejchabější? Ustavičně při poznání materiálního světa je odhalováno, že vnější jevy vůbec nejsou vnitřní realitou. Pro ilustraci: prozaická ocelová konstrukce je vlastně masa elektronů, kroužících neuvěřitelnou rychlostí, jeden kolem druhého. Tyto nepatrné částičky jsou ovládány přesnými zákony, jak nám říká věda, platí pro veškerý materiální svět. Nemáme nejmenší důvod o tom pochybovat. Avšak když se nám nabídne perfektně logický předpoklad, že za tímto hmotným světem a životem, jak se nám jeví, existuje všemocná inteligence, která vše řídí, v tom momentě se projeví naše zatvrzelost a s její pomocí lopotně přesvědčíme sami sebe, že tomu tak není.

Čteme poučné knihy a oddáváme se bouřlivým argumentům s přesvědčením, že k tomu, aby se vesmír vysvětlil, není třeba Boha. Pokud by se naše tvrzení zakládala na pravdě, dalo by se usuzovat, že život vznikl z ničeho a nemá smysl a nesměřuje nikam.

Místo abychom se považovali za inteligentní činitele neustále pokračujícího díla, vybrali jsme si my ateisti a agnostici stanovisko, že naše lidská inteligence je tou konečnou autoritou, alfou a omegou, začátkem a koncem. Poněkud domýšlivé od nás, není-liš pravda?

Poslechněte nás, kteří jsme se vydali onou nejistou cestou a zanechte za sebou staré předsudky, dokonce i ty, které jsme měli proti organizované církvi. Poznali jsme, že i když se našly jakékoliv lidské nedostatky mezi jednotlivými náboženstvími, jejich víry daly smysl a poslání miliónům. Jestliže někdo má logický názor na to, oč vlastně v životě jde, pak to jsou věřící. Popravdě, by jsme žádnou rozumnou koncepci neměli. Nacházeli jsme zálibu v cynickém rozpitvávání spirituálního myšlení a konání a přehlíželi jsme, že právě z těchto spirituálně zaměřených lidí všech ras, pletí a vyznání, kteří se vyznačovali vyrovnaností, spokojeností a užitečností, jsme si mohli vzít příklad.

Místo toho jsme vyzvedli jejich lidské nedostatky, které jsme pak použili jako záminku k celkovému odsouzení. Mluvili jsme o náboženské nesnášenlivosti, zatímco my sami jsme byli nesnášenliví. Přehlédli jsme pravdivost a krásu lesa jen proto, že se nám nelíbilo pár stromů. Duchovní straně života jsme nikdy nedali spravedlivou šanci.

V našich osobních příbězích budete mít příležitost nahlédnout do různých variant možností, jimiž se moc vyšší než jsme my projevovala a jak jí porozuměl jednotlivě každý z vypravěčů. Na tom, zda souhlasíme s jednotlivým přístupem nebo koncepcí pramálo záleží. Zkušenost nás naučila, že pro náš záměr není potřeba se o tyto záležitosti starat; jsou to otázky, na které si musí každý individuálně najít odpověď.

Avšak v jednom se tito muži a ženy bezvýhradně shodli. Každý z nich našel přístup a nabyl víru v moc vyšší než je sám. Tato síla zázračně dokázala to, co bylo člověku nemožné. Nechme hovořit výsledky.

A co nám tyto tisíce pozemsky založených lidí poví? Prohlásí na rovinu, že od doby, kdy začali věřit v něco silnějšího než jsou oni a kdy zaujali jistý postoj k této síle a započali jednoduché kroky, nastala převratná změna v způsobu jejich života a myšlení. Tváří v tvář svému vlastnímu zhroucení a poznání totální neschopnosti čelit tomu pomocí svých lidských zdrojů začali objevovat novou sílu,

spokojenost, štěstí a životní smysl. Toto vše se přihodilo zanedlouho po té, kdy celým srdcem přistoupili na několik podmínek. Zmateni zdánlivou marností života nyní ukazují skryté příčiny své těžkomyslnosti. Zanechávající stranou otázku pití, vypovídají, proč byl jejich život nespokojený a ukáží, jaká se s nimi stala změna. Jestliže jsou dnes stovky lidí schopny říci, že nejdůležitějším faktem v jejich životě je jejich vědomí Boží přítomnosti, pak nám předkládají velice pádný důvod k tomu, aby člověk věřil.

V posledním století udělal tento svět větší hmotný pokrok než v celých předcházejících tisíciletích. Snad všichni znají příčinu. Studenti starověké historie mohou potvrdit, že inteligence tehdejších lidí je srovnatelná s inteligencí těch nejlepších dnes. A přesto byl v dávných dobách hmotný pokrok téměř nezatelný. Elán moderních vědeckých průzkumů, výzkumů a vynalézavosti byl téměř neznámý. V materiální oblasti byla lidská mysl spoutána pověřivostí, tradicí a všemožnými předsudky. Mnozí Kolumbovi současníci se vysmívali teorii o kulatosti země. Jiní téměř odsoudili Galilea k smrti za jeho astronomické výpočty.

Položili jsme si otázku? Nejsme náhodou předpojatí a nerozumní v oblasti spirituální tak, jako byli kdysi ti před námi v oblasti materiální? Dokonce i v tomto století se americké noviny obávaly vyličit první úspěšný let bratří Wrightových. Každému je přece známo, jak dopadli ti snaživci před nimi. A neskončil létající stroj prof. Langleye na dně řeky Potomacu? Nebylo snad jednou pro vždy nejlepšími matematickými mozky dokázáno, že člověk nemůže létat? Nebylo řečeno, že Bůh vyhradil tuto výsadu jen pro ptáky?

O pouhých třicet let později byla letecká doprava v plném proudu a soutěž o dobytí vzduchu se stala skoro starou historkou.

Naše generace je svědkem osvobozování myšlení ve všech oblastech. Ukažte kterémukoli pomocnému dělníkovi nedělní novinovou přílohu, která fantazíruje o expedici na Měsíc pomocí jakési rakety a on vám řekne: „Vsadil bych se, že to dokážou a nebude to ani tak dlouho trvat.“ Není snad pro náš věk typická

lehkost, s kterou se zbavujeme starých idejí, teorií a vynálezů, které přestaly fungovat, a vyměňujeme je za nové, slibnější?

Zbývá nám otázka, proč nepoužít stejné ochoty ke změně našeho stanoviska týkajícího se našich lidských problémů. Měli jsme stejné potíže v osobních vztazích, nebyli jsme schopni kontrolovat své city, byli jsme nešťastní, bezradní v době, kdy ostatní potřebovali naši pomoc – nebylo základní řešení těchto otázek mnohem důležitější než zpravodajství o letu na Měsíc? Ovšem, že bylo.

Když jsme viděli, jak jiní řešili svůj problém jednoduše tím, že vložili důvěru Vesmírnému duchu, nemohli jsme déle pochybovat o Boží moci. Náš způsob nefungoval, zbývalo nám prozkoumat cestu Boží.

Téměř dětinská víra bratří Wrightů, že postaví létající stroj, byla hnací silou k uskutečnění jejich snu. Nic by bývali nedokázali, nemít tuto víru. Lidé jako my agnostici a ateisté, jsme se drželi názoru, že jsme soběstační a sami vyřešíme všechny problémy. Když jsme viděli u jiných, že jejich semknutí se na Boha jim prospívá, začali jsme se cítit stejně jako ti, kteří tvrdili, že Wrightové nikdy nevzlétnou.

Nikdy jsme nepostrádali logiku. Měli jsme v ní zalíbení a stále máme. Ne náhodou je člověk obdařen schopností logicky myslet, prozkoumat fakta a udělat si závěry. Je to jedna ze vznešených vlastností náležející jen lidem. Ti z nás, kteří mají tendence k agnosticismu, by se necítili spokojeni s návrhem, který by se nedal rozumově vysvětlit a podložit. Proto se trápíme otázkou, jak vám vysvětlit, proč jsme přesvědčeni, že naše přítomná víra dává víc smyslu, proč si myslíme, že je logičtější věřit než nevěřit, a proč říkáme, že naše bývalé smýšlení dnes považujeme za povrchní, protože jediné, co jsme dokázali, bylo s povzdechem přiznat, že nevíme.

Když jsme se jednou stali alkoholiky, sražení na sebe uvalenou krizí, nebylo již možno se této otázce déle vyhýbat ani ji oddalovat. Museli jsme nebojácně čelit nabídnutému tvrzení, že buď je Bůh

všechno, nebo není nic. Prostě Bůh existuje, nebo neexistuje. Jaké bude naše rozhodnutí?

Když jsme dospěli k tomuto bodu, nezbyvalo nám než se upřímně střetnout s otázkou víry. Už nebylo možné se tomuto předmětu vyhýbat. Mnozí z nás již vykročili po mostě logické úvahy směrem k vytouženému břehu víry. Náznak a příslib nových končin vnesl lesk do unavených očí a obnovenou kuráž vyčerpaným duším. Přátelské ruce nás vítaly do své náruče. Byli jsme vděční logice, že nás zavedla tak daleko, ale jaksi nám bylo zatěžko provést ten poslední krok, abychom se ocitli na druhém břehu. Zřejmě jsme byli tu poslední míli příliš závislí na logice a nechtěli jsme přijít o její podporu.

To bylo zcela přirozené, ale zamysleme se nad tím trochu víc. Aniž bychom si to uvědomovali, nepřivedla nás přeci jen jakási víra až sem do naší současné situace? Neboť jak jinak, než že jsme věřili našemu logickému uvažování? A neměla naše důvěra ve vlastní myšlení přeci jen něco společného s vírou? Zajisté, byli jsme věřící, věřili jsme otrocky v boha logiky. "Tak, nebo onak, s vírou to mělo vždy co dělat.

Také jsme poznali, že jsme se uměli i klanět. Kolikrát jsme z toho měli až husí kůži, jak jsme dokázali uctívat lidi, city, věci, peníze i sebe. A nepřistihli jsme se ve svých nejlepších chvílích, ve zbožné úctě při pohledu na západ slunce, moře či květinu? Kdo z nás nemiloval něco nebo někoho? Kolik měly tyto pocity lásky a uctívání společného s logikou? Konečně jsme přišli na to, že jen málo nebo nic. A nebyly tyto věci tou skutečnou tkání, ze které byly naše životy spleteny? Nerozhodovaly právě tyto city o celé naší existenci? Bylo by nesmyslné tvrdit, že jsme nebyli schopni cítit víru, lásku a úctu. Víra a nic jiného byla vždy v pozadí našich životů.

Dovedete si představit život bez víry?! Život by ani nebyl životem, kdyby byl postaven pouze na logice. A my v život věřili. Nemohli jsme jej dokázat tak, jako příklad, že přímkou je nejkratší spojení dvou bodů, ale přesto o tom nebylo sporu. Bylo stále ještě možné prohlašovat, že celá tato věc neznámá víc, než masu

elektronů, stvořených z ničeho, nemající žádný smysl, mířící nikam? Samozřejmě, že ne. Elektrony samy o sobě mají víc rozumu, jak nám řeknou chemici.

A tak jsme došli k závěru, že rozum není všechno. Rovněž víme, že tak, jak ho používá většina z nás, není ani spolehlivý, i když pochází z našich nejlepších mozků. Vzpomeňme jen na lidi, kteří nám dokazovali, že člověk nikdy nebude schopen létat.

A přece jsme se stali svědky ještě jiného vzletu – spirituálního osvobození od tohoto světa – vzletu lidí, kteří se dokázali povznést nad své problémy. Řekl: „Toto nám umožnil Bůh,“ a my jsme se jen usmívali. Poznali jsme spirituální vysvobození, ale nechtělo se nám věřit, že by to mohla být pravda.

To jsme si vskutku jen namlouvali, neboť v hloubi našich duší existuje základní vědomí Boha. Může být nevyhraněné, zastřené nešťastnými událostmi, pýchou, uctíváním jiných věcí, ale v té či oné formě je vždy přítomno. Neboť zůstává faktem, že víra v něco větší než my sami a zázračné předvedení její síly v lidských životech jsou tak staré jako sám člověk.

Konečně jsme poznali, že víra v jakéhosi Boha byla naší součástí asi tak, jako naše city ke kamarádovi. Někde jsme po něm museli nebojácně pátrat, ale on tam vždy byl. "Byl tak skutečný jako my sami. Ve svém nitru jsme objevili tu Nesmírnou Realitu. Konec konců je to právě tam, kde jedině se dá nalézt. To byla naše zkušenost.

V našich silách není víc než připravovat vám půdu. Jestliže naše výpověď pomůže odstranit vaši zaujatost, umožní-li vám čestně myslet, povzbudí-li vás k pečlivému vnitřnímu průzkumu, a bude-li to vaše přání, můžete se s námi vydat touto všeobsáhlou cestou. Udržíte-li si tento postoj, neselžete. Vaše uvědomění si víry se časem nevyhnutelně dostaví. V této knize se dočtete o zkušenosti muže, který si o sobě myslel, že je ateista. Jeho historka je tak zajímavá, že byste ji měli slyšet nyní. Jak změnil své názory, je dramatické, přesvědčivé a dojemné: Náš přítel byl synem pastora. Chodil do církevní školy, ale protože pociťoval nadměrnou dávku

náboženského vzdělání, stal se rebelem. Následovala léta problémů a zklamání. Nezdar v podnikání, porušená duševní rovnováha, smrtelná nemoc a sebevražda a další neštěstí v jeho rodině ho přivedly do zahořklého a depresivního stavu. Poválečná deziluze, jeho neustále vážnější alkoholismus a hrozba mentálního a fyzického zhroucení dospěly k bodu sebezničení.

Jednu noc, když byl upoután na nemocniční lůžko, ho navštívil alkoholik, který poznal, co je spirituální zážitek. Náš přítel se na něj nevrle osopil: „Jestliže Bůh existuje, tak ale pro mne nikdy nic neudělal!“ O něco později, osamocen ve svém pokoji, si položil otázku: „Je vůbec možné, že všichni ti věřící, které jsem poznal, se mylí?“ Pociťoval pekelná muka, když se trápil nad odpovědí. Pak náhle jako blesk ho napadla významná myšlenka, která odvanula do pozadí všechny ostatní.

„Co jsi vůbec zač, že můžeš tvrdit, že Bůh není?“

Tento muž dále popisuje, jak se skutálel s postele rovnou na kolena. V několika vteřinách byl ohromen svým přesvědčením o Boží přítomnosti. Tento pocit ho celého zaplavil jistotou majestátností. Léta vybudované bariéry byly ztrhány, stál v Přítomnosti Nekonečné moci a lásky. Sestoupil z mostu na břeh a poprvé poznal, co znamená žít ve vědomém společenství se svým Stvořitelem.

Tak byl položen základní kámen našeho přítele. Žádné pozdější změny jím nemohly otřást. Jeho problém s alkoholismem zmizel. S výjimkou několika okamžiků pokušení, myšlenka na pití se nikdy nevrátila, a i když ho napadla, probudila v něm velký odpor. Zdánlivě nemohl pít, i kdyby býval chtěl. Bůh obnovil jeho duševní zdraví.

Jak jinak se to dá nazvat, než zázračné vyléčení? Přesto je to v základech jednoduché. Okolnosti ho přinutily k tomu, aby byl ochoten věřit. Skromně se odevzdal svému Tvůrci – a tehdy poznal.

Přestože Bůh navrátí zdravý rozum nám všem, ne všechny z nás potká takové náhlé odhalení. Někteří k němu dorůstají mnohem pomaleji. Avšak On neodmítne nikoho, kdo Ho poctivě vyžaduje.

Když jsme se Mu přiblížili, dal nám o sobě vědět.

Kapitola 5.

JAK NA TO

Zřídka jsme poznali člověka, který selhal, ačkoliv důsledně následoval naši cestu. Ti, kteří se nedokáží uzdravit, jsou lidé, kteří nechtějí, nebo se nemohou úplně podrobit tomuto jednoduchému programu. Obvykle jsou to muži a ženy, kteří jsou neschopní být upřímní sami k sobě. Takoví nešťastníci mezi námi jsou. Není to jejich chyba, zdá se, že se tak narodili. Chybí jim přirozená schopnost poznat a rozvíjet způsob života, který je založen na naprosté čestnosti. Jejich naděje je nepatrná. Existují také ti, kteří jsou postižení vážnými citovými a mentálními poruchami, ale mnozí z nich, pokud mají schopnost být upřímní, se dokáží uzdravit.

Naše příběhy stručně odhalují, jací jsme bývali, co se přihodilo a jací jsme nyní. Teprve tehdy, když se rozhodnete, že vskutku chcete to, co vidíte u nás a budete ochotni jít do krajnosti, abyste toho dosáhli, dá se říci, že jste připraveni podniknout určité kroky. Nad některými z nich jsme se zarazili, zdálo se nám, že by se byl dal najít mírnější a snažší způsob. Ale nedal. Se vši naléhavostí vás prosíme, abyste začali poctivě a nebojácně již od začátku. Byli mezi námi ti, kteří se snažili přidržovat svých starých představ, ale výsledek byl nulový až do doby, kdy od nich absolutně upustili.

Připomeňme si, že máme co dělat s alkoholem, úskočným a mocným nepřítelem, jehož posláním je vás zmást. Bez pomoci je to na nás příliš. Ale existuje jeden, který má všechnu moc – je to Bůh. Budiž vám dopřáno nalézt Ho.

Polovičitost nikam nevede. Když se dostavil rozhodující okamžik, požádali jsme ho o ochranu a vložili své životy do jeho péče s úplným odevzdáním.

Zde jsou kroky, jimiž jsme se vydali a jež jsou navrženy jako program uzdravení:

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy začaly být neovladatelné.
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 povolní k tomu, 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 kterým to chceme nahradit.
9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Mnozí z nás zaprotestovali: „Jaká to vyhlídka! To nemůžu dokázat!“ Nenechte se odradit. Ani jeden z nás nebyl schopen dodržovat tyto principy úplně perfektně, nejsme svatí. Cílem je, že chceme růst po duchovních liniích. Principy, které jsme zde sepsali, se staly vodítkem našeho vývoje. Naše tvrzení napovídá spíš o našem spirituálním pokroku než spirituální perfektnosti.

Náš popis alkoholika, kapitola pro agnostiky a naše osobní předcházející a následující příběhy vyjasnily tři naléhavé myšlenky:

- a) Že jsme jako alkoholici neuměli zvládnout své životy,
- b) Že nás našeho alkoholismu nemohla pravděpodobně zbavit žádná lidská síla,
- c) Že Bůh je toho schopen, je-li o to žádán.

Došli-li jsme k přesvědčení, že jsme u třetího kroku, který říká, že jsme se rozhodli předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, jak ho my chápeme, co tím vlastně myslíme a jak na to jít?

První předpoklad je, že dojdeme k přesvědčení, že jakýkoliv život řízený vlastní vůlí se těžko dá považovat za úspěch. Na tomto základě se téměř stále potýkáme s něčím nebo s někým, navzdory tomu, že naše pohnutky jsou správné. Většina lidí se snaží žít s pomocí vlastní síly. Každý je jako herec, který chce režírovat celé představení a do nekonečna se pokouší aranžovat osvětlení, scénu, balet a ostatní herce tak, aby to vyhovovalo jemu. Jen kdyby jeho aranžmá vydrželo, jen kdyby si lidé počínali, jak on si přeje, představení by bylo dokonalé. Všichni včetně jeho by byli spokojeni. Život by byl báječný. Náš herec dokáže být až virtuózní ve své snaze o úpravy. Často laskavý, ohleduplný, trpělivý, velkorysý, dokonce i skromný a plný sebeobětování, také dokáže být protivný, sobecký, egocentrický a nečestný. Ale jak už to s lidmi bývá, každý má pravděpodobně obě stránky povahy.

Co se obvykle stane? Představení se dost dobře nevyvede. A tak náš režisér začne uvažovat, že život k němu není spravedlivý. Rozhodne se snažit se ještě víc. V následující příhodné situaci se

ukáže ještě náročnější, nebo benevolentnější, podle toho, co situace vyžaduje. Přesto přes všechno mu hra nevyhovuje. A i když do jisté míry své chyby přizná, je mu jasné, že ostatní nesou vinu větší. Stane se rozhořčeným, plným zloby a sebelítosti. Co je základem jeho problému? Že by přes veškerou snahu být laskavý ke všem byl sobec? Nestal se jaksi obětí klamu, že si dokáže vydobýt uspokojení a štěstí tohoto světa, jen když se mu podaří tento svět správně řídit? Copak není ostatním hráčům jasné, co od nich žádá? A jak zapůsobí jeho počínání na ně, neprobudí v nich přání odvety, pokusu utrhnout ze hry co nejvíc mohou? Nestal se, i ve svých nejlepších okamžicích, spíš režisérem zmatků než souladu?

Náš herec je egocentrikem zaměřeným sám na sebe, jak to dnešní lidé s oblibou nazývají. Podobá se byznismanu v důchodu, který se v zimě povaluje pod floridským sluncem a stěžuje si na stávající poměry; nebo duchovnímu, který vzdychá nad hříchy 20. století; či politikům a reformátorům, kteří spřádají utopické sny o tom, jak by svět byl nádherný, kdyby jen se ostatní chovali tak, jak mají; podvodnému kasari, který má dojem, že mu společnost křivdí; a alkoholikovi, který všechno ztratil a je přinucen být pod zámkem. Ať protestujeme, jak chceme, není většina z nás zabrána sama sebou, svými rozmrzelostmi a svou sebelítostí?

Sobectví – egocentričnost! Tam je, podle nás, kořen našich problémů. Vedení různými druhy strachu, sebeklamu, sebezájmu a sebelítostí začneme být na překážku svým bližním, kteří si to nenechají líbit. Někdy nám ublíží zdánlivě bezdůvodně. Ale pokaždé zjistíme, že příčinou byla naše vlastní zlišťnost, která nás postavila do zranitelné situace.

Proto jsem přesvědčeni, že tvůrci svých problémů jsme v podstatě my sami. Alkoholik je, ačkoli si to snadno nepřizná, krajním příkladem, kdy se umíněnost vymkne veškeré kontrole. Zbavit se svého sobectví, to je předpoklad k tomu, abychom nezahynuli. Toto nám umožní Bůh. Zdá se takřka nemožné zbavit se svého já bez Jeho pomoci. Mnozí z nás měli spoustu morálních a filosofických zásad, ale navzdory své snaze se podle nich nedokázali chovat. Přání oslabit

svou egocentričnost pomocí silné vůle nepřineslo výsledky. Museli jsme požádat o pomoc Boha.

Toto byl jediný způsob. Za prvé jsme si sami museli přestat hrát na Boha. 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. Mnohé velké ideje jsou jednoduché, a toto pojetí bylo klíčovým kamenem vítězné brány, kterou jsme prošli za novou svobodou.

Jakmile jsme upřímně zaujali toto stanovisko, přihodilo se mnoho pozoruhodných věcí. Našli jsme nového zaměstnavatele, který jsa všemocný, opatřil nám vše, co jsme potřebovali, pokud jsme mu zůstali nablízku a pečlivě prováděli jeho dílo. Řídíce se těmito zásadami, stávali jsme se čím dál méně zaujati sami sebou a svými malichernými plány a cíli. A čím dál tím více nás zajímalo, co můžeme životu poskytnout my. S přívalem pocitu nové vzpruhy, těšíce se klidné mysli, s poznáním, že dokážeme úspěšně čelit životu a s vědomím přítomné Vyšší moci začal se vytrácet náš strach z dneška, zítřka i budoucna. Byli jsme znovuzrozeni.

Přistoupili jsme ke třetímu kroku. Mnozí z nás promluvili k našemu Stvořiteli, jak my ho jednotlivě chápeme: „Bože, nabízím se ti, abys se mnou činil, jak žádáš. Zbav mne područí mého JÁ, abych byl lépe schopen vykonávat Tvoji vůli. Odstraň mé obtíže, aby vítězství nad nimi bylo svědectvím těm, kterým bych mohl být tvoují mocí, láskou a životní cestou nápomocen. Děj se vždy podle tvé vůle!“ Než jsme podnikli tento krok, předem jsme rozvážili, zda jsme konečně připraveni odevzdat se do Jeho péče.

Přišli jsme na to, že je žádoucí, abychom podnikli tento spirituální krok s osobou, která má porozumění, jako je např. manželka, blízký přítel nebo duchovní rádce. Ale než s někým, kdo by neporozuměl, je lépe se setkat s Bohem o samotě. Text promluvy jsme samozřejmě zvolili podle svého, jen když dal stejný smysl a my jej dokázali projevit bez zábran. Toto byl pouze začátek, ale výsledek se dostavil téměř okamžitě, jestliže jsme byli dost upřímní a pokorní.

Další velká akce spočívala v naší osobní očistě, o kterou se mnozí z nás nikdy nepokoušeli. Ačkoli rozhodnutí bylo samo o sobě důležitým a nezbytným krokem, nemělo by dlouhého trvání, kdyby nebylo následováno usilovnou snahou vysvětlit a odstranit naše vnitřní překážky. Alkohol byl pouhý symptom, bylo proto nutné, abychom objevili hlubší příčiny a okolnosti.

Začali jsme s osobní inventurou. Tím jsme přistoupili ke čtvrtému kroku. Podnik, který neprovádí pravidelnou inventuru, obvykle zkrachuje. Provést obchodní inventuru znamená nashromáždit fakta a na jejich podkladě pak dále jednat. Je to snaha zjistit skutečný stav zboží v obchodě. Jeden ze záměrů je objevit poškozené či neprodejné zboží a toto neprodleně a nelítostně vyřadit. Má-li být majitel podniku úspěšný, nesmí si namlouvat hodnoty jiné, než jaké skutečně jsou.

My jsme s našimi životy učinili přesně to samé. Vše jsme pečlivě rozřídili. Nejprve jsme prozkoumali závady, které zapříčinily náš nezdar. Po té, co jsme se přesvědčili, že to bylo naše vlastní ego, které nás zdolalo, vzali jsme to v úvahu a posoudili, jak se u nás projevovalo.

Zlost způsobená pocitem, že je nám ukřivděno, ničí alkoholiky víc než cokoli jiného. Z této uražené zloby pramení mnoho chorob ducha, neboť jsme byli nejen mentálně a fyzicky nemocní, nemocná byla i naše duše. Po nápravě duševní se zlepšil i stav mentální a fyzický. Abychom se mohli vypořádat s různými nelibostmi, které cítíme vůči jiným lidem, institucím a principům, sepíšeme je na papír. Položili jsme si otázku, proč nás tak rozhněvali, a přišli jsme na to, že povětšinou proto, že se dotkli našeho sebevědomí, našich financí a osobních vztahů (zahrnující sex). Proto jsme byli uraženi nebo jsme se cítili ohroženi.

Na našem seznamu jsme uvedli, co nám vadilo a jak se to na nás projevovalo. Dotýkalo se to našeho sebevědomí, pocitu bezpečí, tíživosti nebo našich osobních či milostných vztahů?

Na upřesnění několik příkladů:

Co mi vadí na:	Příčina:	Má nepříznivý vliv na:
Pan Brown	Prokazuje přílišnou pozornost mé ženě. Prozradil jí, že mám milenku. Brown chce převzít moje místo v kanceláři.	Můj pohlavní život. Sebeocení (strach). Pohlavní život Zabezpečení. Sebeocení (strach).
Paní Jonesová	Schválně mě přehlíží. Dále svého muže na léčení protože pil. On je můj přítel. Ona je drbna.	Osobní vztah Sebeocení (strach).
Můj zaměstnavatel	Nemá rozum, je nespravedlivý, panovačný, vyhrožuje, že mě vyhodí kvůli mému pití a zastaví moji výplatu.	Sebeocení (strach). Zabezpečení.
Moje žena	Nemá porozumění a sekýruje. Má ráda Browna. Chce přepsat dům na sebe.	Hrdost. Osobní pohlavní život. Zabezpečení (strach).

Zpětně jsme probrali svoje životy. Neuchýlili jsme se k polovičatosti, byla nezbytná naprostá poctivost. Po skončení jsme se nad tím pečlivě zamysleli. Od počátku nám bylo jasné, že tento svět a jeho lidé byli často špatní. Ostatní nám často křivdili a tím to pro nás končilo. Protože nám obvykle křivdit nepřestali, měli jsme i nadále pocit, že je nám ubližováno. Někdy nás přepadly výčitky svědomí a tehdy jsme byli roztrpčeni sami na sebe. Ale čím víc jsme se vzpouzeli a snažili záležitosti napravit svým způsobem, tím víc se situace zhoršovala. Asi jako ve válce, kdy vítěz měl jen „dojem“, že vyhrává, tak i naše triumfální momenty neměly trvání.

Je jasné, že život, který s sebou nese hluboký odpor k něčemu nebo k někomu, nevede jinam než k marnosti a neštěstí. Přesně do tohoto rozsahu, jak toto dopustíme, do té míry vyplývá čas, který bychom jinak mohli využít k něčemu užitečnému. Alkoholik, který nechce skončit v úpadku, si potřebuje udržovat a vylepšovat

duchovní kondici a nemůže si dovolit nosit v sobě pocity odporu, zášti a zloby. Přišli jsme na to, že právě to je pro nás osudné. Neboť pokud v sobě žijíme tyto pocity, jsme odříznuti od světa Ducha. Šílenství spojené s alkoholem se navrátí a začneme opět pít. A začít je pro nás začátkem konce.

Jelikož chceme žít, musíme se osvobodit od všech pocitů zloby. Je nepravděpodobné, že by prospívaly normálním lidem, ale pro alkoholiky znamenají jed.

Vrátili jsme se ke svému seznamu, neboť tam se skrýval klíč k budoucnosti. Byli jsme připraveni podívat se na to z úplně jiného úhlu. Začali jsme si uvědomovat, že jsme závislí n všem kolem nás. A v tomto stavu špatnosti na nás páchané, ať už skutečné, nebo vymyšlené, nás zabíjely. Jak jsme tomu mohli uniknout? Bylo zřejmé, že se musíme naučit ovládat svoji zlobu. Ale jak? Samotné přání nestačí, jako nikdy nestačilo překonat alkohol.

Zvolili jsme tento způsob: Vzali jsme v úvahu možnost, že ti, kteří nám ublížili, byli pravděpodobně spirituálně nemocní. Přestože se nám jejich chování a účinek, který na nás mělo, nezamlouvaly, připustili jsme, že jsou nemocní tak jako my. Požádali jsme Boha, aby nám pomohl, projevit jim stejnou snášenlivost, soucit a trpělivost, které bychom s radostí projeвили nemocnému příteli. Když jsme se střetli s uraženou osobou, řekli jsme si: „Ten člověk je nemocen. Jak mu mohu pomoci? Bože, ušetři mě od hněvu. Nechť se děje Tvoje vůle.“

Zdržíme se hádky nebo odvetné akce. K nemocným lidem se přece nebudeme takto chovat. Když ano, zničíme veškerou naději, že jim můžeme pomoci. Je nemožné pomoci všem lidem, ale když nic jiného, Bůh nám ukáže, jak zaujmout laskavé a tolerantní stanovisko ke každému člověku.

Vraťme se zpět ke svému seznamu. Přehlédněme křivdy jiných a odhodlaně přistupme ke svému chování. Kde jsme byli sobečtí, nečestní, starající se jen o své zájmy a kde jsme byli plni strachu? Navzdory tomu, že situace nebyla zaviněna pouze námi, ty ostatní jsme z toho úplně vynechali. V čem spočívala naše vina? Inventura

byla naše, ne těch ostatních. Jakmile jsme přišli na své chyby, hned jsme je zaznamenali – černé na bílém. Poctivě jsme připustili své chyby a byli ochotni dát své záležitosti do pořádku.

Povšimněte si, že slovo „strach“ jsme dali do závorek v daných případech pana Browna, paní Jonesové, zaměstnavatele i manželky. Toto krátké slovo se nějak dotýká všech našich stránek našich životů. V něm vězelo zlo a rozpadající se vlákno, které protkávalo látku naší existence. Jemu se dá přisoudit všechno neštěstí, o kterém jsme si mysleli, že si je nezasloužíme. Ale nebyli jsme to my, kdo zavalil všemu příčinu? Strach se podle nás dá zařadit do stejné kategorie s kradením. Zdá se, že strach zapříčiní mnohem víc problémů.

Dopodrobna jsme svoje strachy rozebrali. Vypsali jsme je na papír navzdory tomu, že jsme v souvislosti s nimi necítili žádnou zatrpkllost. Ptali jsme se sami sebe, proč nás tento pocit neopouští. Mohlo to být proto, že naše sebedůvěra selhala? Sebedůvěra stačila do jisté míry, ale daleko to s ní nešlo. Mnozí z nás byli velice sebejistí, ale to jim nepomohlo zbavit se strachu ani jiných problémů. Když naše sebedůvěra přerostla v domýšlivost, situace se zhoršila.

Možná, že víme o lepší cestě. Teď stavíme na základně, jejíž podstata je důvěra a spolehnutí se na Boha. Důvěřujeme neomezené Boží moci radši než svému omezenému „já“. Jsme na světě v roli jím předurčené. A do jaké míry činíme to, co si myslíme, že je od nás vyžadováno, do té míry je nám dopřáno čelit pohromám s vyrovnaností a s pokorou se na něj spoléháme.

Nikdy se neomlouváme nikomu za to, že spoléháme na svého Stvořitele. Můžeme se pousmát nad těmi, kteří si myslí, že spirituálnost je cesta pro slabé. Verdikt věků nám říká, že víra znamená odvahu. Každý věřící má odvahu. My Bohu důvěřujeme a nikdy se za něj neomlouváme. Ukážeme skrze nás, čeho je On schopen. Požádáme Ho, aby nás zbavil strachu a ukázal směr, kterým se máme vydat a okamžitě se začneme zbavovat strachu.

A nyní něco o sexu. Mnozí z nás potřebovali udělat v tomto směru generální opravu. Ale nade všechno jsme se snažili být v těchto otázkách rozumní. Až moc snadno se v tomto dá vykolejit.

Lidské názory se zde liší do extrémů až někdy absurdních. Ozývají se hlasy, že sex je touha naší nižší přirozenosti, základní potřeba rozmnožování. Pak jsou jiní, kteří volají o víc a víc sexu, kteří naříkají nad institucí manželství, kteří věří, že většina problémů se točí kolem sexu. Tvrdí, že ho není dost, nebo že to není ono. Jeho význam vidí ve všem. Jedni by člověku dovolili stravu okořenit, druzí by nás nejraději viděli na přísné dietě. My se do tohoto sporu nechceme plést a rozhodovat, jak si kdo v oblasti sexu počíná. My všichni máme problémy se sexem, je to lidská přirozenost. Co v tom můžeme dělat?

Posoudili jsme, jaké bylo naše chování v minulosti. Kde jsme byli sobečtí, nečestní nebo bezohlední? Komu jsme ublížili? Zavínili jsme neospravedlnitelnou žárlivost, podezření, rozhořčení? V čem jsme chybovali a co jsme měli místo toho udělat? Vše jsme sepsali na papír a prostudovali.

Tímto jsme se pokusili sestavit ideální zdravé stanovisko ke svému budoucímu sexuálnímu životu. Podrobili jsme své vztahy zkoušce a zeprali jsme se, kde jsme byli sobečtí. Požádali jsme Boha, aby nám pomohl utvářet naše ideály a pomohl nám také podle nich žít. Je dobře si vždy uvědomit, že naše sexuální energie je Bohem daná, tudíž zdravá, neměli bychom ji užívat lehkovážně či sobecky, ale ani ztracovat nebo si ji ošklivit.

Ať už si vybereme jakýkoliv ideál, je důležité, abychom byli ochotni se k němu přibližovat. Musíme být ochotni provést odškodnění tam, kde jsme způsobili škodu, ale jen tehdy, nezpůsobí-li toto počínání škodu ještě větší. Jinými slovy, zacházíme se sexem stejně jako s každým jiným problémem. Při meditaci se zeptáme Boha, jak si v jednotlivých případech počínat. Jestliže opravdu chceme, správná odpověď se dostaví.

Bůh jediný může posoudit naši sexuální situaci. Nechat si poradit od jiných je často žádoucí, ale Boha ponechme, aby byl tím konečným znalcem. Střetneme se s nejrozličnějšími názory na sex, ale vyhněme se ukvapeným názorům a radám.

Předpokládejme, že nedosáhneme ideálu, který jsme si vybrali a že klopýtáme? Mělo by to znamenat, že se půjdeme opít? Někteří lidé si to budou myslet. Ale to je jen poloviční pravda. Záleží na nás a na našich motivech. Jestliže litujeme toho, co jsme natropili, a máme poctivou snahu, aby nás Bůh zavedl k lepším věcem, dokážeme uvěřit, že nám bylo odpuštěno a že jsme z toho dostali ponaučení. Jestliže ale litujeme a pokračujeme v ubližování jiným, je jisté, že budeme pít. Toto není teorie, ale fakta našich zkušeností.

Shrnutí o sexu: Upřímně se modlíme o ideální vzor a o radu v každé nerozhodné situaci, o rozvážnost a morální sílu činit dobro. Jestliže se otázka sexu stane těžko zvladatelná, vrhneme se s větším vypětím na pomoc jiným. Soustředíme se na jejich potřeby a něco pro ně děláme. Tím se přestaneme zabývat sami sebou a naléhavá touha se utiší.

Pokud jsme byli pečliví ve své inventuře, zjistíme, že jsme zaznamenali pěkných pár řádek. Všechnu nelibost a vztek, které nás tíží, jeden po druhém rozebereme. A pochopíme, že k ničemu dobrému nevedou. Poznali jsme, jak velmi ničivými se mohou stát. Začali jsme se učit, jak být shovívaví, trpěliví a přátelští ke všemu, dokonce i k našim nepřátelům, které vidíme jako nemocné osoby. Vypsali jsme všechny lidi, kterým jsme ublížili, a jsme ochotni se s minulostí vyrovnat, pokud je to v našich silách.

V této knize se opakovaně budete dovídat, že víra za nás učinila to, čeho jsme sami nebyli schopni. Doufáme, že jste dospěli k přesvědčení, že Bůh může odstranit veškerou tvrdohlavost, která vám stála v cestě. Jestliže jste se již rozhodli a v hrubých rysech provedli inventuru svých handicapů, jste na správné cestě. Vyžadovalo to spolknout a strávit pěkný kus pravdy o sobě.

Kapitola 6.

ZAHAJUJEME AKCI

Co máme dělat se skončenou osobní inventurou? Snažili jsme se získat nový postoj a nový poměr ke svému Stvořiteli a objevit překážky stojící v cestě. Připustili jsme určité závady, zjistili zhruba, o jaký problém jde, poukázali na slabé stránky v naší inventuře a na potřebu se s nimi vypořádat. Nyní to vyžaduje z naší strany akci, po jejímž ukončení bude zřejmé, že jsme přiznali Bohu, sami sobě a druhému člověku přesnou povahu svých závad. Tímto přistoupíme k pátému kroku tohoto programu uzdravování, zmíněnému v předchozí kapitole.

Není to lehké, obzvláště ne prodiskutování svých vad s někým jiným. Máme dojem, že už i tak jsme zašli dost daleko, když jsme se přiznali sami sobě, což je na pováženu. V praxi obvykle zjistíme, že hodnocení dle vlastního hlediska nestačí. Většina z nás považovala za nutné jít mnohem dál. Když jednou poznáme proč je nutné mluvit o svých problémech s jinými, nebude nám to připadat obtížné. Prvním a nejdůležitějším důvodem k tomu je to, že bez tohoto nezbytného kroku se nám nemusí naše pijáctví podařit překonat. Nováčci se opakovaně snažili zatajit jistá fakta o svých životech. Aby se vyhnuli této zahanbující zkušenosti, pokoušeli se vybrat snazší metody. Téměř bez výjimky skončili opilí. Divili se, proč opět neobstáli, když jinak dokázali program ve všem dodržet. Domníváme se, že nedokázali dát své nitro do úplného pořádku. I když inventuru provedli, ty nejhorší věci na skladě vynechali. Jen se domnívali, že se zbavili svého egoismu a strachu, ale jejich skromnost byla jen

zdánlivá. Nemohli se doopravdy dovědět, co je pokorná skromnost, nebojácnost a upřímnost ve smyslu, v kterém to my považujeme za nezbytné, až teprve tehdy když celou svoji životní historii někomu svěřili.

Alkoholik, víc než kdokoliv jiný vede dvojí život. Je skutečným hercem. Okolnímu světu předvádí svoji jevištní roli, tu, s kterou chce být znám mezi kamarády. Chce mít potěšení z určité své reputace, ale v skrytu duše ví, že si ji nezaslouží.

Neslučitelnost jeho dvou charakterů se projeví jeho jednáním, když jde flámovat. Po té, co se ze všeho probere, je mu nanic, vzpomene-li na jisté epizody. Vzpomínky se podobají špatnému snu a jde po něm mráz, když si uvědomí, kdo všechno ho mohl pozorovat. Rychle potlačí vzpomínky a jen doufá, že ty už se nikdy nevynoří. Ale neustálý strach z napití mu jen zavdávají nový důvod k napití.

Psychologové s námi souhlasí. Utratili jsme u nich tisíce dolarů za různé prohlídky. Neznáme moc případů, kdy jsme byli s lékaři upřímní, na rovinu, jak se říká. Zřídka kdy jsme pověděli celou pravdu a málokdy poslouchali jejich rady. Tak, jak jsme nebyli poctiví k ostatním, tak jsme ani nebyli ochotni být upřímní k těmto mužům, kteří nám projevili tolik účasti. Není divu, že mnozí z oboru medicíny mají tak nízké mínění o alkoholících a jejich šancích na uzdravení.

Pro nás je nutné, abychom byli vůči někomu naprosto otevření a upřímní, očekáváme-li, že budeme žít dlouho a šťastně. Samozřejmě, že si předem rozmyslíme, která osoba to bude. Ti z nás, kteří jsou příslušníky církevní organizace, která vyžaduje zpověď, se obrátí k patřičné autoritě, jejíž povinností je ho vyslechnout. I když nemáme žádné spojení s církví, není na škodu se vyzpovídat někomu, kdo je k tomu církví povolán. Tato osoba má často předpoklady rozpoznat a porozumět našemu problému. Ale samozřejmě se také často stane, že přijdeme do styku s člověkem, který alkoholikům nerozumí.

Jestliže nemůžeme nebo se nám do toho tak nechce, pak hledáme mezi přáteli, kteří dokáží mlčet. Někdy to může být náš lékař nebo psychiatr. Tuto úlohu může převzít i někdo z naší rodiny, ale musíme být opatrní, abychom našim ženám nebo rodičům neprozradili něco, co by jim ublížilo a učinilo je nešťastnými. Nemáme žádné právo zachránit vlastní kůži na úkor jiných. Tyto úseky z našeho života sdělíme tomu, kdo porozumí, ale koho se to nedotkne. Pravidlem zůstává, že musíme být tvrdí k sobě, ale vždy ohleduplní k jiným.

Ač jsme si vědomi nutnosti svůj problém s někým prodiskutovat, může se stát, že se nikdo vhodný nenajde. V tom případě lze tento krok odložit, ale jen s tou podmínkou, že si udržíme takový duševní stav, abychom byli ochotni a připraveni při první příležitosti to učinit. Podotýkáme to proto, že jsme netrpěliví, abychom vybrali tu správnou osobu. Musí to být člověk, který plně chápe, oč se snažíme, který bude souhlasit, nechá si to pro sebe a nebude se snažit změnit náš plán. Toto však nesmí být zneužito k výmluvě, abychom záležitost odkládali.

Když se jednou rozhodneme, kdo vyslechne naši historku, nebudeme plýtvat časem. Naše vnitřní inventura je sepsaná a vy připraveni k dlouhému hovoru. Partnerovi vysvětlíme, o co jde a proč to musíme udělat. On by si měl uvědomit závažnost celé situace. Většině lidí udělá dobře, že jsme si vybrali je a že mohou být nápomocni, budou se cítit poctěni naší důvěrou k nim.

Odložíme svoji pýchu a osvětlíme všechna pokřivení svého charakteru, každou stinnou škvíru své minulosti. Jestliže nic nezatajíme, zavalí nás potěšující pocit při ukončení tohoto kroku. Můžeme se podívat světu do očí. Budeme schopni být sami se sebou v perfektním míru a vyrovnanosti. Obavy z nás spadnou. Budeme cítit blízkost našeho Stvořitele. Dosud jsme poznali, co je víra, teď víme, co je spirituální zážitek. Častokrát se dostaví silné uvědomění, že problém s pitím se vytratil. Máme pocit, že kráčíme ruku v ruce s Duchem vesmíru.

Po návratu domů vyhledáme hodinu klidu, abychom upřímně zrekapitulovali, co se stalo. Z hloubi srdce poděkujeme Bohu za to,

že jsme ho lépe poznali. Otočíme na stránku této knihy, kde je popsáno všech dvanáct kroků. Po přečtení prvních pěti navržených bodů si položíme otázku, zda jsme něco nezapomněli, neboť si uvědomujeme, že pro sebe budujeme klenbu, pod kterou budeme jednou procházet jako svobodní lidé. Je naše dosavadní práce solidní? Jsou kameny správně zasazeny? Neošidili jsme cement určený na základy? Pokoušeli jsme se udělat maltu bez písku? Jestliže můžeme uspokojivě odpovědět, podíváme se na šestý krok. Zdůraznili jsme, že ochota je nepostradatelná. Jsme nyní připraveni ponechat Boha, aby nás zbavil věcí, které jsme uznali za nežádoucí? Může nám je všechny odejmout? Jestliže se najde něco, na čem stále ještě lpíme, požádáme Boha, aby nás zbavil i toho.

Když jsme připraveni, řekneme něco v tom smyslu: „Můj Stvořiteli, jsem teď ochoten se ti celý odevzdat, dobrý i zlý. Modlím se, abys odejmul všechny mé charakterové vady, které jsou překážkou mé užitečnosti Tobě i mým bližním. Dej mi sílu, abych mohl od nynějška vykonávat tvé příkazy.“ Tím jsme završili krok sedmý.

Nyní se potřebujeme zapojit do akce, neboť víme, že „víra bez skutků je neúčinná.“ Podívejme se na krok osmý a devátý. Pomoci naší inventury jsme si udělali seznam všech osob, kterým jsme ublížili a kde potřebujeme své chyby napravit. Provedli jsme své vlastní ohodnocení a teď se vydáme napravit škody minulosti. Pokusíme se zamést nakupené odpadky, způsobené snahou žít a panovat vlastní tvrdohlavostí. Jestliže se nám nedostává vůle, abychom to uskutečnili, požádáme, aby se tato dostavila. Připomeňme si, že jsme na počátku souhlasili dít do jakýchkoliv mezí, abychom nad alkoholem zvítězili.

Jisté pochybnosti se pravděpodobně naskytanou. Po přehlédnutí soupisu kolegů z práce a přátel, kterým jsme ublížili, budeme možná cítit zdrženlivost jim vysvětlovat svůj postup založený na spirituálním podkladě. Musí být jasno, že není zapotřebí a pravděpodobně ani záhodno zdůrazňovat jistým lidem tuto duchovní stránku, obzvláště ne na začátku. Předčasně by tím mohli být zaujati.

Momentálně dáváme do pořádku svůj život, ale to ještě není konečné. Naším skutečným záměrem je dát se do pořádku tak, abychom byli nápomocni Bohu a lidem kolem sebe. Prohlášením, že jsme se dali na víru, bychom těžko hledali porozumění u těch, kteří cítí, že jim bylo ukřivděno. Není třeba jim dávat příčinu, aby nás nazývali náboženskými fanatiky apod. Propásli bychom tím případnou možnost, jak být nápomocní v budoucnu. Musíme mít na paměti především upřímnou snahu, jak napravit své omyly. Pro nás je důležité projevit dobrou vůli a ne přednášet o tom, jak jsme objevili duchovní život.

Toto však nepoužijeme jako výmluvu, abychom odbočovali v případě, že se Bůh stane předmětem hovoru. Jsme ochotni se taktně a se střídým uvážením přihlásit ke svému přesvědčení, poslouží-li to nějakému dobru. Nepochybně se naskytne situace, kdy vyvstane otázka, co si počít s osobou, kterou nenávidíme s cítíme, že ona ublížila víc nám než my jí. Přestože náš postoj je k ní podstatně lepší, máme daleko od toho, abychom horlivě připustili své chyby. Ať už rádi či ne, musíme zatnout zuby. Je obtížnější předstoupit před nepřítele než před přítele, ale shledáme to pro sebe mnohem prospěšnější. Dotyčnou osobu shledáme v duchu nápomocným a odpouštějícím, přiznáme-li svou dřívější nevráživost a vyjádříme-li lítost.

V žádném případě nekritizujeme, ani se nepřeme. Jednoduše sdělíme, že abychom překonali své pití, musíme se vypořádat se svou minulostí, jak nejvíc je v našich silách. Naším úkolem je zamést si svůj vlastní práh a uvědomit si, že jedině tak je možné dosáhnout výsledků. Nikdy nebudeme zkoušet přesvědčovat jiné, co mají dělat. Jejich závady nepřetřásáváme a staráme se jen o své vlastní. Zachováme-li si klidné, přímé a otevřené chování, budou výsledky uspokojivé.

Zhruba v devíti případech z deseti se přihodí něco, co jsme neočekávali. Někdy se stane, že ten, za kým jsme se vydali, se sám přizná ke svým chybám. Takže mnohaleté spory se rozplynou během hodiny. Zřídka se nám nepodařilo úspěšně pokročit ve vylepšení

vztahu. Naši bývalí nepřátelé nás mnohdy pochválí v našem počínání a přejí nám úspěch. Ale tak, jako se někdy stane, že nám nabídnou pomoc, stane se, že nám ukáží dveře. To nám nesmí vadit, my jsme učinili, co jsme měli.

Většina alkoholiků je zadlužena. Věřitelům se nesnažíme vyhýbat, ale vysvětlíme, jak se věci mají. Nesnažíme se zatajit své pití, neboť oni to většinou tak jako tak vědí. Rovněž se nebudeme obávat prozradit svůj alkoholismus z obavy, abychom se finančně nezruinovali. S tímto otevřeným přístupem nás často i bezohledný věřitel překvapí. Vyjednáme tu nejlepší smlouvu, co můžeme a přiznáme, že naše pití nám bránilo platit včas. Musíme se zbavit strachu před svými věřiteli, ať se děje, co se děje, neboť strach z toho, že se s nimi opět střetneme, může zapříčinit, že se opět opijeme.

Řekněme, že jsme se dopustili kriminálního přestupku, který nás může v případě odhalení patřičnými úřady stát i žalář. Udělali jsme manko a nejsme schopni je vyrovnat. Důvěrně jsme se svěřili jiné osobě, ale nepochybujeme, že skončíme ve vězení nebo budeme propuštěni z práce, dostane-li se to na veřejnost. Někdy jsou to nepatrné přestupky, kterých se dopustila většina z nás. Třeba jsme rozvedení, znovu ženatí a zadržujeme alimenty první ženě. Její rozhořčení je tak silné, že nás zažalovala. To je jen příklad jednoho z mnohých problémů.

Přesto, že takovéto případy hodné odčinění se vyskytnou s nescíselných obměnách, existují určité principy, kterých je třeba se držet. Připomeňme si, že jsme se rozhodli jít do krajnosti, abychom našli spirituální zkušenost a proto žádáme, aby se nám dostalo síly a vedení, jak si správně počínat, a to bez ohledu na případné důsledky pro nás. Jsme ochotni podstoupit ztrátu zaměstnání, dobrého jména a třeba i svobody. Nemáme na vybranou, nesmíme se zdráhat před ničím.

Ale pozor – obvykle je zúčastněno víc lidí, a tudíž musíme být opatrní, abychom ze sebe neudělali mučedníky, kteří aby se zachránili od zkázy alkoholismu, zbytečně obětují jiné. Známe

případ muže, který byl podruhé ženatý. Kvůli své zlosti vůči první ženě a svému pití odmítl platit alimony. Ona byla samozřejmě rozzlobená a u soudu žádala o vydání zatykače na něj. On zatím přistoupil na naši životní cestu, získal jisté zaměstnání a začal si polepšovat. Udělal by býval impozantní dojem, kdyby předstoupil před soudce a prohlásil: „Tady jsem.“

Mysleli jsme, že toto by bylo správné, pokud by to bylo nezbytné, ale pokud by byl ve vězení, nemohl by zabezpečit ani jednu z rodin. Navrhli jsme mu, aby napsal své první ženě, přiznal jí své chyby a požádal o prominutí. Napsal jí, přiložil malou částku peněz a oznámil, o co se bude v budoucnu snažit. Zmínil se, že je ochoten jít za mříže, jestliže ona na tom trvá. Samozřejmě, že to zamítla a celá situace byla vyřešena.

Jestliže je zapotřebí drastické akce, která by mohla postihnout jiné lidi, ujistíme se jejich souhlasem. Když jsme jednou získali jejich povolení, poradili se s ostatními a požádali Boha o pomoc, nesmíme už couvnout.

Připomínáme historku, která se před mnoha lety stala jednomu z našich přátel. V podnapilém stavu přijal od nenáviděného obchodního protivníka větší část peněz, aniž mu dal stvrzenku. Později obdržení peněz popřel a události použil k tomu, aby ho zdiskreditoval. Tudiž svojí špatností poškodil pověst druhého. Skutečně se mu podařilo svého soka úplně zničit.

Měl pocit, že takové zlo nemůže napravit. Obával se, že otevřením tohoto starého případu by zničil reputaci svého partnera, svalil hanbu na svou rodinu a zbavil by se prostředků k živobytí. Měl právo zatahovat do toho ty, kteří na něm byli závislí? Bylo vůbec myslitelné veřejným přiznáním očistit svého soka?

Po poradě se svou ženou a partnerem dospěl k závěru, že bude lepší přijmout toto riziko radši, než stát před svým Stvořitelem s pocitem viny za takovou pomluvu. Uvědomil si, že aby nezačal znovu pít, musí přenechat výsledek v rukou božích. Poprvé za dlouhá léta navštívil kostel, kde se po skončení kázání v tichosti zvedl a událost

vysvětlil. Jeho akce se setkala s všeobecným souhlasem a on se stal jedním z nejdůvěryhodnějších občanů ve svém městě.

Je pravděpodobné, že se občas vyskytnou domácí problémy. Možná, že jsme se zapletli s jinou ženou a nemáme ani nejmenší zájem sdělovat podrobnosti. Co se toho týče, pochybujeme, že alkoholici jsou na tom hůř než ostatní lidé. Ale pití komplikuje domácí sexuální vztahy. Po několika letech soužití s alkoholikem se žena stane apatická, otrávená a nesdílná. Co jiného lze očekávat? Manžel začne mít pocit osamělosti a sebelítosti. Začne se rozhlížet v nočních podnicích po jiné útěše místo alkoholu. Třeba v tichosti narazí na vzrušující ženu, „která bude mít porozumění.“ Ale co dělat v případě, že ona vskutku porozumí? Manžel si začne dělat výčitky, zejména když jeho žena byla vždy statečná a věrná a zažila si s ním hotové peklo.

Ať se situace vyvine jakkoli, obvykle s tím musíme něco dělat. Máme se přiznat, jsme-li si jisti, že naše žena o tom neví? Domníváme se, že ne vždy. Jestliže ona ví v hrubých rysech, že jsme byli nezkontrolovatelní, máme jí vypovědět podrobnosti? Bezpochyby bychom jí měli přiznat své chyby. Ona může trvat na tom, aby se dozvěděla všechny detaily a bude chtít vědět, kdo je ona žena a kde bydlí. Tady si myslíme, že nemáme právo zatahovat jinou osobu. Litujeme toho, co se stalo, a s Boží pomocí se to nebude opakovat. Nic víc dělat nemůžeme. Na to, abychom zašli dále, nemáme právo. Přesto se najdou ospravedlňující výjimky. I když se nesnažíme sepsat jakákoliv pravidla, povětšinou se tento způsob ukázal nejprospěšnější.

Náznak našeho životního stylu není jednostranný. Hodí se jak pro ženu, tak pro muže. Stejně jako můžeme zapomenout my, může i ona. Avšak bude lepší se nezmiňovat o jménu osoby, které chce ona znát, aby dala průchod své žárlivosti.

Nastanou i případy, které vyžadují naprostou upřímnost. Nezasvěcený člověk nemůže takovou intimní situaci odhadnout. Někdy se ti dva rozhodnou, že bude pro ně nejlepší láskyplně a rozumně nechat minulost minulostí. Vzájemně se mohou modlit o

šťěstí toho druhého. Mějte stále na mysli, že se jedná o neošklivější lidský cit – žárlivost. Dobrý vojevůdce může rozhodnout, že bude problém řešit po křídle, raději než by riskoval čelní útok.

I když nemáme podobné komplikace, doma se vždy najde něco, co se dá vylepšit. Kolikrát zaslechneme alkoholika říkat, že jediné, co potřebuje dělat, je nepít. Samozřejmě, že střízlivost je předpokladem, jinak žádný domov ani nemá. Ale má daleko k tomu, aby napravil své urážlivé chování vůči své ženě nebo rodičům. Trpělivost manželek a rodičů s alkoholiky se vymyká veškerému chápání. Kdyby tomu tak nebylo, mnozí z nás by dnes neměli domov a někteří by byli mrtví.

Alkoholik se dá přirovnat k tornádu, které si prosazuje cestu skrz životy jiných. Srdce jsou zlomena, sladké vztahy zahořkly, náklonnosti vytrženy z kořenů. Sobecké a bezohledné zvyky udržují domov v bouři. Zdá se nám, že ten člověk nepřemýšlí, který řekne, že pouze stačí, aby byl střízlivý. Asi jako sedlák, který po bouři vyleze ze sklepa a nalezne svůj dům v ruinách, poznamená ke své ženě: „Nic, co by stálo za řeč, se nestalo. Ale je dobře, že už přestalo fučet, ne?“

Před námi je dlouhé období rekonstrukce a my sami musíme převzít vedoucí úlohu. Náš nárek nad tím, jak je nám všechno líto, už vůbec nevyhovuje. Měli bychom zasednout se všemi členy rodiny a otevřeně rozebrat minulost tak, jak ji teď vidíme, a při tom být opatrní, abychom se zdrželi kritizování ostatních. A přesto, že také jejich chyby jsou nepopiratelné, zajímá nás jen, jakým podílem jsme se my o to zasloužili. Společně s rodinou začneme čistit dům, žádající každé ráno během své meditace, aby nám Stvořitel ukázal, jak být trpěliví, tolerantní, laskaví a láskyplní.

Spirituální život není teorie. Musíme žít. V případě, že ostatní v rodině vyjádří nechuť řídit se spirituálními principy, nesnažíme se je přemlouvat. Rovněž není rozumné o spirituálních záležitostech nepřetržitě mluvit. Naše chování je přesvědčující víc než naše slova. Oni sami se změní, až přijde čas. Nesmíme zapomínat, že strávit

deset nebo dvacet let s alkoholikem je dostatečný důvod stát se skeptikem.

Narazíme-li na nějakou špatnost, kterou nemůžeme odčinit, nelámeme si s tím hlavu. Hlavně, když upřímně můžeme říci, že kdybychom mohli, tak ji napravíme. S některými lidmi se sejit nemůžeme, a tak jim napíšeme dopis. Na některé případy nelze spěchat, ale bezdůvodně nic neprodlužujeme. Naše chování by mělo být rozumné, ohleduplné a plné skromnosti a taktu, aniž by bylo podlézavé nebo povrchní. S vědomím, že jsme Božími dětmi, stojíme na vlastních nohách a nikomu nemusíme podlézat.

Budeme-li v této fázi svého růstu snaživí, užasneme ještě dřív, než překročíme polovinu této cesty. Poznáme novou svobodu a nový pocit štěstí. Přestaneme litovat minulost a přát si za ní zavřít dveře. Porozumíme co je vyrovnanost a pocit vnitřního míru. Bez ohledu na to, jak hluboko jsme klesli, rozpoznáme, jak a kde může naše vlastní zkušenost prospět druhým. Zmizí náš pocit neužitečnosti a sebelítosti. Přestaneme usilovat jen o sebe a získáme zájem o své bližní. Celý náš postoj a pohled na život se změní. Opustí nás strach z lidí a z ekonomické nejistoty. Intuitivně budeme vědět, jak se chovat v situacích, které nás kdysi mátlý. Náhle si uvědomíme, že Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nikdy nemohli udělat.

Jsou to sliby přehnané? Nemyslíme. Nepřestávají se naplňovat, někdy rychleji, někdy pomaleji, ale vždy se uskuteční, jsme-li ochotni pro to pracovat.

Touto myšlenkou jsme se přenesli ke kroku desátému, který navrhuje, abychom pokračovali v osobní inventuře a v případě nových chyb přikročili k nápravě. Hned poté, co jsme provedli očistu své minulosti, začali jsme rázně žít novým způsobem. Zvolili jsme svět položený na spirituálních zásadách. Naším dalším úkolem je dorůst k jejich porozumění a k praktickému uplatňování. K tomu se nedopracujeme přes noc, mělo by to být naším celoživotním dílem. Nepřestáváme sledovat své sobectví, nečestnost, zlost a strach a ve chvílích, kdy se začnou projevovat, požádáme Boha, aby je odstranil. Bez prodlení je s někým prodiskutujeme a pokud jsme jimi někomu

ublížili, vynasnažíme se napravit své chyby. Také se budeme cílevědomě zabývat někým, komu můžeme být nápomocni. Láska a tolerance k jiným bude naším zákonem.

Přestáváme bojovat proti čemukoliv a komukoliv, dokonce i proti alkoholu. Neboť touto dobou se nám navrátil náš zdravý rozum a o pití nemáme zájem. Před pokušením ucouváme jako před plamenem. Naše reakce je docela zdravá a normální a zjistíme, že následovala automaticky. Půjdeme na to, že náš nový postoj k pití nám byl darován bez našeho přičinění. Náhle se objevil! Zázrak je v tom, že není nutné vést boj nebo se snažit vyhybat pokušení. Máme pocit, jako bychom se octli v neutrální zóně – v bezpečí a pod ochranou. Aniž jsme se museli zapřísahat, problém byl odstraněn. Ani se nevychloubáme, ani se nebojíme. Problém prostě přestal existovat. Naše zkušenost svědčí o tom, že pokud si udržujeme duchovní zdraví, naše reakce se nezmění.

Je však moc snadné opomenout aktivní část programu a usnout na vavřínech. Nesmíme zapomenout, že alkohol je záluďný nepřítel, čekající na naši chybu. Z alkoholismu nejsme vyléčeni, dostává se nám však denní úlevy, která je přímo úměrná udržování našeho duchovního stavu. Každý den je dnem, kdy se musí, ve všech našich činech, projevovat vůle Boží. „Jak mu mohu nejlépe sloužit – ať se děje Boží vůle, ne moje!“ Tyto myšlenky nás musejí stále provázet. To samozřejmě neznamená, že nemůžeme procvičovat sílu své vůle. Jak s ní nakládáme, na tom záleží.

Již bylo mnoho řečeno o tom, jak obdržíme posilu, inspiraci a pokyny od toho, který má veškerou moc a znalost. Jestliže jsme pečlivě následovali jeho pokyny, začali jsme pociťovat, že jeho duch naplňuje naše bytí, začali jsme objevovat šestý životní smysl. Ani zde nesmíme přestat, je třeba pokročit dále a to vyžaduje stále víc akce.

Krok jedenáctý navrhuje modlitbu a meditaci. Neměli bychom být v tom ostýchaví, významnější lidé než my to činí denně. Funguje to, máme-li k tomu správný postoj a snahu. Nechceme tuto záležitost jen tak přejít, neboť věříme, že naše návrhy mají jistou platnost.

Než se uložíme ke spánku, zrekapitulujeme svůj den. Přistihli jsme se být nesnášenlivými, sobeckými, nečestnými nebo ustrašenými? Dlužíme někomu omluvu? Ponechali jsme si pro sebe něco, co mělo být okamžitě prodebatováno s jinou osobou? Byli jsme laskaví a láskyplní k ostatním? Co jsme mohli udělat lépe? Byli jsme většinu dne zaujati jen sami sebou? Nebo jsme přemýšleli o tom, co můžeme udělat pro jiné a čím posloužit společnému cíli? Je však zároveň třeba být opatrní, abychom nepropadli starostem, výčtkám svědomí nebo chorobnému dumání, které by snižovalo naši schopnost a užitečnost pro ostatní. Když ukončíme sebezposouzení, požádáme o Boží odpuštění a tážeme se, jaké nápravné opatření máme použít.

Ráno se zamyslíme nad příštími dvaceti čtyřmi hodinami. Vezmeme v úvahu své plány pro nový den. Požádáme Boha, aby řídil naše myšlenky, obzvláště aby nás zbavil sebestílosti, nečestnosti a sobectví. Jedině za těchto podmínek dokážeme ovládat všechny své schopnosti s jistotou, že naše myšlenky, jednou pro vždy zbaveny špatných motivací, vystoupí na vyšší úroveň.

Během rozjímání o dnešním počínání je možné, že pocítíme nerozhodnost. Opět se obrátíme k Bohu o inspiraci, intuici či rozhodnutí, jak si máme počínat. Uklidníme se, dáme si pohov, přestaneme zápolit. Je úžasné, jak často se dostaví správná odpověď po té, co jsme toto rozjímání vyzkoušeli. To, co kdysi bylo příležitostná inspirace či tušení, se pozvolna stává činnou součástí naší mysli. A tak je velmi malá pravděpodobnost, že budeme neustále inspirováni, protože naše uvědomění Boží přítomnosti je krátké a naše zkušenost malá. Stane se i, že na své domněnky doplatíme absurdním jednáním a nápadem všeho druhu. Přesto však přijdeme na to, že s časem naše racionální vůle bude více a více inspirována a budeme na ni spoléhat.

Meditací obvykle zakončíme modlitbou, aby nám bylo ukázáno, jak si počínat během dne a aby se nám dostalo všeho, co je potřeba k řešení problémů. Především žádáme osvobození od zatvřelosti a jsme opatrní, abychom nevyžadovali něco pouze pro sebe. Jen v

případě, že to pomůže jiným, smíme žádat ve svůj prospěch.. Vyvarujeme se modliteb, které slouží našim sobeckým cílům. Mnozí z nás tím promarnili mnoho času, ale nikam to nevedlo. Důvod je zcela jednoduchý.

Ve vhodných případech můžeme požádat manželku nebo přítele, aby se připojili k naší ranní meditaci. Náležíme-li k náboženské organizaci, která vyžaduje jistou zbožnost, rovněž se zúčastníme. Jestliže k žádné církvi nepatříme, můžeme si vybrat a zapamatovat pár modliteb, které jsou založeny na principech, o nichž jsme mluvili. Rovněž existuje mnoho knih, které budou nápomocny. Nechte si poradit od těch, kteří s tím mají zkušenost a neváhejte přiznat věřícím, v čem mají pravdu, jestliže to rozpoznáte. Využijte toho, co vám oni mohou nabídnout.

Během dne, když začnete pociťovat neklid či pochybovat, udělejte pauzu a požádejte o správnou myšlenku či čin. Už není na nás, abychom režírovali svou hru, naší úlohou je během dne skromně opakovat: „Nechť se děje Tvoje vůle.“ Tímto jsme mnohem méně vystaveni nebezpečí vzruchu, strachu, zlosti, obav, sebelítosti či pošetilých rozhodnutí. Staneme se mnohem efektivnějšími, nepodleháme tak snadno únavě, neboť nespalujeme tak bouřlivě energii jako předtím, když jsme se snažili přizpůsobovat život tak, aby vyhovoval nám.

Funguje to - je to skutečně tak.

My alkoholici nejsme příliš disciplinovaní, a tak necháme Boha, aby nás usměrnil způsobem, který jsme zde načrtli.

Ale toto není vše. Přijde akce za akcí. „Víra bez činnosti je mrtvá.“ Celá příští kapitola je věnována kroku dvanáctému.

Kapitola 7.

PRÁCE S DRUHÝMI

Praktická zkušenost ukazuje, že nejlepší zárukou naší abstinence je intenzivní činnost s ostatními alkoholiky. Toto je účinné i tehdy, když všechny ostatní aktivity selžou. Náš dvanáctý krok zní: „Dones toto poselství ostatním alkoholikům!“ Máte možnost pomoci tam, kde jiní nemohli, dodejte odvahu těm, kteří ji nenašli jinde. Mějte na paměti, že jsou velmi nemocní.

Život nabude nového významu. Pozorovat lidi, jak se zotavují, vidět posléze, jak pomáhají jiným, sledovat, jak z nich padá pocit osamělosti, být svědkem vzrůstu našeho společenství a sám získat množství přátel – to je vše zkušenost, kterou byste si neměli nechat ujít. Neustálý kontakt s nováčky a jeden s druhým, to je světlý bod našich životů.

V případě, že neznáte pijáky, kteří mají zájem o nápravu, poptejte se lékařů nebo kněží. Velmi rádi vám pomohou. Nepočínejte si však jako horliví reformátoři, nezapomeňte na předpojatost, která existuje. Hned od počátku byste byli v nevýhodě. Lékaři a duchovní jsou kvalifikovaní natolik, abychom se od nich mohli mnoho přiučit, ale faktem zůstává, že vaše osobní zkušenost s pitím má svou jedinečnou zvláštnost, jak být ostatním alkoholikům ku pomoci. Naším jediným cílem je být nápomocní, a proto je důležité mít stále na mysli, abychom spolupracovali a nikdy nekritizovali.

Jestliže objevíte případného kandidáta pro AA, zjistěte o něm vše možné. Jestliže on sám nechce přestat pít, nemařte čas snahou ho přemluvit. Trpělivost a vědomí, že zacházíme s nemocným člověkem, jsou nezbytné předpoklady. Stejnou radu dejte jeho rodině.

Jestliže projeví snahu přestat, promluvme si s osobou, která má o něj největší zájem, např. s jeho ženou. Poučte se o jeho chování, problémech, pozadí, vážnosti jeho situace a o jeho sklonech k náboženství. Tyto informace jsou potřebné pro to, abyste rozpoznali, jakou pomoc byste potřebovali vy, kdybyste byli v jeho kůži.

Někdy je moudřejší, i přes námitky rodiny, počkat na dobu, kdy se opět rozhodne flámovat. Ovšemže nebudeme riskovat otálením, je-li jeho fyzický stav příliš vážný. Nezapývejte se s ním v době, kdy je opilý na mol, s jedinou výjimkou, a to když jeho rodina potřebuje pomoc. Vyčkejte konec jeho tahu nebo případného intervalu. Tehdy necht' se jeho rodina či přítel zeptá, zda hodlá tentokrát přestat pít nadobro a je ochoten jít do krajnosti. V případě, že souhlasí, měla by se jeho pozornost připoutat k vám jako k osobě, která se dokázala zotavit. Měli by vás popsat jako jednoho z těch, jejichž pomoc ostatním je součástí jejich vlastních snah postavit se na nohy. Pokud bude mít sám stejný zájem, bude rád, bude-li si moci s vámi popovídat. Nevnučujte se, jestliže vás nechce vidět. Totéž platí pro rodinu. Neměli by dotírat, aby něco dělal a ani se zmiňovat o vás. Měli by počkat na jeho příští flám. Neuškodí, když „zapomenete“ tuto knihu tam, kde ji on může vidět, ale v podstatě zde žádné

pravidlo neplatí – záleží na rodině, jak se v těchto věcech dohodne. Nabádejte je však, aby nebyli příliš dychtiví, což by mohlo záležitosti jen uškodit.

Obvykle není dobře, aby mu jeho rodina vykládala náš příběh. Rovněž tak se vyvarujte být mu představeni jeho rodinou. Lépe je, když se tak stane prostřednictvím lékaře či patřičné instituce. Jestliže jeho stav vyžaduje nemocniční léčbu, mělo by se mu jí dostat, souhlasí-li s ní, a v každém případě, stal-li se násilným. Bude-li lékař s vámi spolupracovat, nechte ho, aby se zmínil o vašem řešení.

Jakmile se dotyčný muž začne cítit lépe, může lékař navrhnout vaši návštěvu. Přestože je jeho rodina informována, nechte ji při první diskusi s ním stranou. Za těchto podmínek se dotyčný nebude cítit pod tlakem. Vyjednávání pouze s vámi se mu bude zdát přijatelnějším. Navštivte ho dříve, než se dostane z kocoviny, v deprimované náladě je často přístupnější. Je-li to možné, sejděte se pouze vy dva. Ze začátku se rozhovořte o běžných věcech. Posléze zaveďte hovor k otázce pití. Uveďte své vlastní pijácké návyky, příznaky a zkušenosti, abyste tímto i jeho povzbudili ke sdílnosti. Nechte ho vymluvit se tak dlouho, jak chce. Získáte tím lepší přehled, jak postupovat dále. Není-li hovorný, načrtněte mu svoji pijáckou kariéru až po dobu, kdy jste přestal, aniž se zmíníte o tom, jak se vám to podařilo. Jestliže má vážnou náladu, soustřeďte se na problémy, které alkohol způsobil vám, ale vyvarujte se morálního kázání. Je-li v lehkovážné náladě, vyprávějte mu humorné epizody svých nerozvážeností. Přijměte ho, aby se rozpovídal o svých. Jakmile pozná, že víte, co je to pít, začněte se kvalifikovat jako alkoholik. Řekněte mu, jak vy jste byl zmaten, než jste se nakonec dověděl, že jste nemocný. Řekněte mu, kolikrát jste se vy pokoušel přestat. Ukažte mu, kde vězí duševní odchylka vedoucí k první sklence příštího flámu. Navrhujeme přidržovat se návodu, který je popsán v kapitole o alkoholismu. Je-li on skutečně alkoholik, porozumí okamžitě. Porovná vaše mentální nesrovnalosti s některými ze svých.

Máte-li jistotu, že je skutečný alkoholik, začněte se důkladně zabývat jeho nepotěšujícím stavem. Ze své vlastní zkušenosti mu

ukážte, jaký je to divný mentální stav, který obklopuje tu první sklenku a zabraňuje morální funkci vůle. V této fázi ještě nepoukazujte na tuto knihu, neví-li o ní ještě sám a nepřeje-li si o ní diskutovat. Hlavně buďte opatrní, abyste ho nenařkli z alkoholismu. Nechte jeho, ať se rozhodne, zda je, či není.

V případě, že stále lpí na myšlence, že dokáže kontrolovat své pití, připusťte, že nepropadl-li tomu úplně, ta možnost existuje. Ale trvejte na tom, že naděje vzchopit se je malá, je-li příliš postižen.

Mluvte o alkoholismu jako o nemoci, smrtelné chorobě. Zmiňte se o stavu těla a mysli, které ji provázejí. Udržujte jeho pozornost především na svých osobních zkušenostech. Vysvětlete, že mnozí z těch, kteří si neuvědomí svůj úděl, jsou předurčení k záhubě. Lékaři neradi sdělují svým alkoholickým pacientům závažnost jejich případů, protože cítí, že by to nikomu neposloužilo. Ale úplně jiné je, když vy mluvíte o beznadějnosti alkoholismu, neboť zároveň navrhuje řešení. Dřív nebo později se váš přítel přizná ke spoustě (když ne ke všem) charakteristickým rysům alkoholika. Jestliže jeho vlastní lékaři ho označí za alkoholika, bude to ku prospěchu. Přestože váš chráněnc zdaleka nepřiznal rozsah svého stavu, je alespoň natolik zvědavý, aby se dozvěděl, jak jste se uzdravil vy. Ať vám položí otázku, chce-li. Vypovězte mu, co se vám přihodilo. Bez obav dejte důraz na spirituální program, a v případě, že dotyčný je agnostik či ateista, zdůrazněte, že není třeba, aby souhlasil s vaší koncepcí Boha. Může si vybrat jakoukoliv koncepci, jen aby dala smysl. Nejdůležitější je, aby se stal ochotný věřit v sílu mocnější než je on sám a aby se snažil žít podle spirituálních principů.

V popisu těchto spirituálních principů používejte srozumitelnou mluvu, abyste v něm zbytečně nevyvolal jeho případné předsudky proti určitým teologickým termínům a koncepcím, které ho i tak mátlý.

Může se stát, že váš klient náleží k určité církvi a jeho náboženské vzdělání daleko předčí vaše. V tom případě si pomyslí, že vy mu nemůžete říci nic, co by on sám již nevěděl. Ale co ho zarazí, je skutečnost, že jeho přesvědčení v praxi nefungovalo a jak je možné,

že vy si počínáte tak dobře. Možná, že je tím příkladem, který potvrzuje pravidlo, že víra sama nepostačuje. K tomu, aby se víra stala součástí života lidí, musí být doprovázena sebeobětováním a nesobeckou, konstruktivní akcí. Dejte mu vědět, že jste ho nepřišel poučovat o náboženství. Přiznejte možnost, že zná mnohem víc, ale připomeňte, že ač je jeho víra sebevětší, nebyla mu k ničemu, když jí nedokázal uplatnit tak, aby přestal pít. Může se také stát, že po vyslechnutí vašeho příběhu si ujasní, kde se mu nepodařilo praktikovat životní zásady a pravidla. Nejsme představiteli žádné specifické víry, ani sekty, avšak tyto všeobecné principy jsou běžné u většiny z nich.

Načrtněte mu, jak tento akci vyžadující program funguje a vysvětlete, jak jste posoudil sám sebe, posléze se vyrovnal s minulostí a proč nyní usilujete být jemu nápomocen. Pro něj je důležité, aby věděl, že vaše snaha předat mu své zkušenosti, je nezbytnou součástí vašeho vlastního zotavení. Dokonce se může stát, že on vám pomůže víc, než vy jemu. Vyjádřete se zcela jasně, že od něj nic neočekáváte, ale doufáte, že až se on postaví na nohy, pokusí se být nápomocen jiným alkoholikům. Naznačte mu, jak důležité je, aby se staral především o dobro druhých lidí, teprve pak o sebe. Objasněte mu, že na něj neděláte žádný nátlak, a jestliže vás nechce již vidět, nemusí. Sami se neuražte, když se mu do toho nechce, neboť již takto vám pomohl víc, než vy jemu. Jestliže vaše řeč byla rozumná, poklidná a plná lidského porozumění, mohl jste i navázat přátelství. Možná, že jste ho znepokojil v otázce alkoholismu, což je jenom k dobru. Čím víc se cítí beznadějným, tím lepší, neb se stává přístupnějším k vašim návrhům.

Je zcela běžné, že váš kandidát vám předloží výmluvy, proč není zapotřebí plnit tento program. Možná, že se bude vzpírat myšlence drastické osobní čistky, jež vyžaduje pohovor s druhou osobou. Neodporujte jeho názorům, svěřte se mu, že jste kdysi smýšlel zrovna tak, ale že pochybujete, že byste s byl někam dostal, kdybyste nepodnikl potřebnou akci. Rozhovořte se o společnosti Anonymních Alkoholiků již během své první návštěvy, a jestliže vidíte, že jste

v něm probudil zájem, půjčte mu kopii této knihy. Neodradte ho přílišným povídáním, dejte mu čas, aby si věc mohl promyslet. Chcete-li vyčkat, až se o sobě víc rozpovídá, nechte ho, ať zavede hovor, kam se mu zachce. Nováček často chybuje tím, že v horlivosti chce dokázat vše najednou. Svůj pozdější případný problém pak svede na vás s tím, že jste na něj pospíchal. Nejúspěšnější budete tehdy, nedáte-li najevo přílišné zanícení pro jeho přeměnu. Nikdy k alkoholikovi nemluvte z pozice morální či duševní převahy – jednoduše mu nabídněte nahlédnutí do spirituálních principů, jimiž se my řídíme. Ukažte mu, jak účinkují na nás. Nabídněte mu přátelství a ochotu udělat pro něj vše, co je ve vašich silách, jestliže se chce vyléčit.

Pakliže se mu naše řešení nezamlouvá, protože jen očekává, že mu pomůžete z jeho finanční tísně nebo že se postaráte o jeho tělesnou schránku v době jeho flámu, bude lepší ho ponechat osudu, až si vše rozmyslí. Někdy to vyžaduje, aby si ještě více ublížil.

Jestliže je upřímně zainteresovaný a chce vás opět vidět, požádejte ho, aby po částech četl tuto knihu a pak se rozhodl, zdali chce pokračovat dál. K tomuto by neměl být nucen ani vámi, ani svojí ženou nebo přáteli. Touha k tomu, aby našel Boha, musí přijít zevnitř.

V případě, že si myslí, že se dokáže vzchopit jiným způsobem, nebo dá přednost jinému duchovnímu přístupu, povzbuďte ho k tomu, aby poslouchal svoje vlastní svědomí. Na "Boha si nepřivlastňujeme monopol, seznamujeme pouze s přístupem, který se osvědčil nám. Ale upozorněte ho, že my alkoholici máme mnoho společného a v každém případě bychom si přáli zůstat nadále přáteli.

Nenechte se odradit, když váš klient nereaguje okamžitě. Vyhledejte dalšího alkoholika a pokoušejte se nanovo. Ujišťujeme vás, že se najde ten, který je natolik v úzkých, že přijme dychtivě vaši nabídku. Zjistili jsme, že je ztráta času, zabývat se někým, kdo nemůže či nechce spolupracovat. Teprve, zůstane-li opuštěn, pochopí, že není schopen se sám vyléčit. Strávit zbytečně nad takovou osobou čas, znamená odepřít příležitost jinému alkoholikovi,

který by jinak mohl dosáhnout šťastného života. Jeden z našich členů naprosto selhal se svými prvními šesti zájemci a často nám připomene, že kdyby je byl nechal plavat, jiní, kteří se mezitím vzchopili, by byli přišli o svou příležitost..

Předpokládejme, že se dovíte během své návštěvy, že váš klient si již přečetl tuto knihu a cítí se připraven k uskutečňování našeho dvanáctikrokového programu zotavení. Ze své vlastní zkušenosti mu můžete poskytnout praktickou radu. Dejte mu na vědomí, že ho rád vyslechnete v případě, že sám se rozhodl vám svěřit, ale netrvejte na tom. Nechť si sám zvolí, komu dát přednost.

Jestliže je bez peněz a bez domova, můžete se pokusit mu pomoci najít práci, nebo i poskytnout malou částku peněz, ale nikdy ne na úkor rodiny, nebo lidí, kterým sami dlužíte. Jestliže mu míníte nabídnout na pár dní svůj domov, buďte krajně diskrétní a přesvědčte se, že vaše rodina nebude mít námitky a že on vás nechce jen využít. Vaše důvěřivost v tomto případě by ublížila hlavně jemu. Dával byste mu příležitost pokračovat v neupřímnosti a napomáhal byste spíše jeho zkáze než změně.

Nikdy se nesnažte vyhybat se těmto zodpovědnostem, ale buďte předem ujištěni, že si počínáte správně, když je přijímáte. Pomoc druhým je základním kamenem vaší rekonvalescence. Dobrý skutek jednou za čas nepostačí. Potřebujete převzít roli samaritána denodenně, když to situace vyžaduje. Může to znamenat probdělé noci, bude to překážkou vašim zábavám, případně i narušení pracovního rozvrhu. Také to může znamenat, že se podělíte o své peníze či domov, stanete se rádcem zoufalé ženy či příbuzné, podniknete nespočetné návštěvy policejních stanic, blázinců, nemocnic, vězení a různých azylů. Může se stát, že váš telefon bude zvonit v kteroukoliv denní či noční hodinu. Vaše žena se bude cítit zanedbávána. Opilec vám třeba rozbije nábytek nebo zapálí matraci. V případě, že je agresivní, budete mu muset čelit. Někdy bude třeba zavolat doktora, aby mu dal sedativa, jindy bude nutná pomoc policie, popřípadě ambulance. Tu a tam se setkáte s podobnými podmínkami, ale jen zřídka připustíme, aby alkoholik s námi pobýval

dlouhodobě. Jednak to není prospěšné pro něj a někdy to vytváří rodinné komplikace.

To, že váš alkoholik se nehlásí ke své rodině, by nemělo být na závadu, abyste k němu byl přátelský. Měl by se od vás dozvědět, jakou cestu životem jste si zvolil vy. V případě, že ji také přijme a bude praktikovat její spirituální zásady, má postižený daleko větší naději se zotavit. I v případě, že nepřestane pít, stane se život pro rodinu snesitelnějším.

Alkoholik, který je schopný a ochotný se uzdravit, nepotřebuje a sni nevyžaduje přílišnou dobročinnost v běžném slova smyslu. Ti, kteří žadoní o peníze a přístřešek předem, než zdolají alkohol, jsou na špatné cestě. Přesto však zajdeme do krajnosti, abychom jim to poskytli, je-li akce opodstatněná. Ač si to zdánlivě odporuje, není tomu tak, poněvadž problém není dát či nedat, ale kdy a jak dát. V tom je často rozdíl mezi neúspěchem a úspěchem. Alkoholik nemůže spoléhat víc na naši podporu než na podporu Boží. Bude se dožadovat toho či onoho a tvrdit, že k tomu, aby ovládl alkohol, musí se nejdřív vypořádat s materiálními nedostatky. Holý nesmysl. Mnozí z nás obdrželi spoustu kopanců, než přišli na tuto pravdu.

Není podstatné, zda máme práci či ne, zda žijeme s ženou nebo bez ní. Pokud lpíme na čemkoli víc než na "Bohu, nedokážeme přestat pít.

Do vědomí toho člověka vryjte nesmazatelně přesvědčení, že se může vyléčit bez ohledu na kohokoliv. Podmínkou je, aby důvěřoval Bohu a vyrovnal se se svou minulostí.

Po té je třeba řešit rodinné problémy: případný rozvod, dočasný rozchod nebo jen napjaté vztahy. Jestliže váš klient v rodině napravil co se dalo a podrobně vysvětlil principy, kterými se hodlá řídit, je nutné, aby je i doma uvedl přesto, že často je vina na ostatních členech rodiny. Neměl by se tímto způsobem znepokojovat. Měl by se zaměřit na svůj vlastní duševní projev. Jakémukoliv argumentování a snaze obvinít druhého se má vyhýbat jako moru. V mnohých rodinách je to velice obtížné, ale musí to tak být, aby se daly očekávat nějaké výsledky. Jestliže to vydrží několik měsíců,

účinek na jeho rodinu bude zajisté veliký. Lidé, kteří se vůbec nesnášeli, zjistí, že našli společnou základnu, na které se dokáží usmířit. Po částech začne rodina vidět a připouštět své chyby, které se posléze dají řešit v ovzduší přátelství a pomoci.

Po té, co se dostaví hmatatelné výsledky, je pravděpodobné, že bude rodina spolupracovat. Tyto události vezmou časem přirozený spád, ovšem jen s podmínkou, že alkoholik bude i nadále abstinovat a prokáže, že je ohleduplný a ochotný bez ohledu na to, co činí nebo říkají ostatní. Samozřejmě, že této normy mnohokrát nedosáhneme, ale abychom neskončili na tahu, musíme se okamžitě pokusit o nápravu, kde jsme chybovali.

V případech rozvodu či rozchodu ani jeden ze dvojice by neměl spíchat chtít se opět sjednotit. Muž by si měl být jist svým zotavením a žena plně vědoma jeho nového způsobu života. Pakliže jejich starý vztah se má obnovit, musí být postaven na lepších základech. Je potřeba nového postoje a celkových duševních kvalit. Někdy je prospěšné pro všechny, aby dvojice zůstala nějaký čas oddělena. Pochopitelně zde neexistují pravidla. Necht' alkoholik pokračuje ve svém programu den po dni a okamžik, kdy se oba rozhodnou žít společně, přijde přirozeně.

Nedovoďte žádnému alkoholikovi, aby řekl, že se nemůže vzchopit, nebude-li mít zpátky svoji rodinu. Není tomu tak. V některých případech se žena nikdy nevrátí, ať už z jakékoliv příčiny. Připomeňte mu, že jeho zotavení je nezávislé na lidech, ale je závislé na jeho vlastním vztahu k Bohu. Poznali jsme lidi, kteří se uzdravují aniž by se jejich rodiny znovu obnovily a viděli jsme jiné, kteří uklouzli po té, kdy se rodina navrátila příliš brzy.

Oba, vy i váš klient, musíte kráčet den po dni cestou spirituálního vzrůstu. Příhodí se pozoruhodné věci, jestliže vytrváte. Při pohledu nazpět si uvědomujeme, že od doby, kdy jsme se dali cestou spirituálního života, skutečnost předčila to, co jsme mohli plánovat. Následujte pokyny Vyšší moci a zanedlouho i vy budete žít v novém, šťastnějším světě, ať vaše současná situace je jakákoliv. Ve styku s vaším klientem a jeho rodinou nezasahujte do jejich případných

sporů, abyste nepokazili svoji příležitost být nápomocní. Usilujte o to, aby si rodina uvědomila, že byl velice nemocen a tudíž s ním tak zacházela. Varujte je, aby zbytečně nezapříčinili žárlivost nebo jiné zlo. Upozorněte je na to, že jeho charakterové vady přes noc nezmizí a poukažte na to, že vstoupil do nové epochy života. V případě jejich netrpělivosti jim připomeňte fakt, že abstinuje.

Jestliže jste sami úspěšně vyřešili svoje rodinné neshody, sdělte klientově rodině, jak se to vám samotným podařilo. Tímto jim můžete pomoci, aniž byste je kritizovali. Naopak vaše výpověď jak jste vy se ženou urovnali své obtíže, stojí za to, aby byla podrobena jakékoliv kritice.

Za předpokladu, že jsme duševně zdatní, můžeme si dovolit dělat mnoho věcí, které alkoholikům nejsou doporučovány. Lidé nám říkají: Nesmíte jít tam, kde se podává alkohol, nesmíte ho mít doma. Musíte se stranit přátel, kteří pijí, musíte se vyhýbat filmům s pijáckými scénami, nesmíte chodit do barů, vaši přátelé musí před vaší návštěvou poschovávat pití, nesmíte o alkoholu přemýšlet apod. Naše zkušenost však ukazuje, že to není tak úplně pravda.

Alkoholik, který nedokáže čelit podobným situacím denně, si zřejmě ponechal svoji alkoholickou mysl. V jeho duševním stavu je něco v nepořádku. V takovém případě jeho jedinou nadějí, aby zůstal střízlivý, by byla nějaká končina na dalekém severu, avšak i tam by se mohl vynořit Eskymák s lahví skotské a bylo by po všem. Nejlépe vám o tom poví kterákoliv žena, která poslala manžela někam do odloučeného místa proto, aby unikl problému svého alkoholismu.

Věříme, že kterýkoliv plán porazit alkoholismus, který je založen na ochranění nemocného před pokušením, je odsouzen k neúspěchu. Alkoholik pokoušející se o úkryt to může na nějaký čas dokázat, ale obvykle skončí větším krachem než před tím. Vyzkoušeli jsme různé metody, ale všechny pokusy o provedení nemožného vždycky selhaly.

Naše pravidlo není vyhýbat se místům kde se pije, to je v hospodách, nočních klubech, tančírnách, na svatbách a běžných mejdanech, máme-li opodstatnělý důvod tam být. Osobě, která něco

ví o alkoholismu, se tyto návnady mohou zdát příliš svůdné, ale není tomu tak. Všimněte si, že jsme uvedli velmi důležitou podmínku. Proto se při každé příležitosti zeptáme: „Mám nějaký opodstatněný společenský, obchodní či osobní důvod, abych tam byl?“ Odpovíte-li si uspokojivě a jste-li si jisti, že si nechcete třeba jen přivlastnit trochu cizí rozkoše z atmosféry těchto míst, nepotřebujete mít obavy. Běžte, nebo nechod'te, ale buď'te si předem jisti, že stojíte na pevné duševní půdě a že váš motiv v případě, že půjdete, je naprosto správný. Nepřemýšlejte o potěšeních, které vám příležitost přinese, ale spíš o tom, čím tam můžete být prospěšní vy. Nejste-li si sami sebou jisti, uděláte nejlépe, když se místo toho budete zabývat jiným alkoholikem.

Chovejte se přiměřeně situaci. Není důvod sedět v místnosti, kde se pije, s protaženou tváří a vzdycháním nad starými časy. Veselí-li se ostatní, snažte se bavit s nimi, jedná-li se o obchodní záležitost, věnujte se jí s obchodním zápletem. Pozve-li vás někdo na jídlo do restaurace, proč ne. Nechte své přátele vědět, že nemusí kvůli vám měnit své zvyky. V příhodnou dobu jim můžete vysvětlit, proč se s alkoholem nesnášíte, a když podáte pádné vysvětlení, nenajde se mnoho těch, kteří by vám i po tom chtěli nabízet.

Během své pijácké éry jste se po troškách začal vzdalovat od společenského života, nyní se vracíte mezi lidi. Nezačněte se opět odsunovat jenom proto, že vaši známí pijí alkohol.

Vaším posláním teď je být v místech, kde můžete být co nejvíce prospěšný ostatním, tudíž nikdy neváhejte jít tam, kde můžete být nápomocni. Neváhejte navštívit i ta nejspodnější místa, je-li potřeba. Nechť se tyto motivy stanou hnací silou vašeho života a Bůh vás uchová bez úrazu.

Mnozí z nás udržují zásobu pití doma. Často přišlo vhod těm „nováčkům“, aby překonali kocovinu. Někteří z nás nabízíme nápoje hostům, kteří nejsou alkoholici, ale jiní mezi námi jsou toho názoru, že by se alkohol u nás neměl nabízet nikomu. O této otázce nikdy nedebatujeme. Máme dojem, že rozhodnutí náleží každé rodině, která to může posoudit ve světle svých vlastních okolností.

Jako spolek jsme velice opatrní, abychom neukázali nesnášenlivost, či odpor k pití. Zkušenost ukazuje, že tento postoj nepomáhá nikomu. Každý nováček programu má tyto obavy a nesmírně se mu uleví po zjištění, že neupalujeme čarodějnice. Duch nesnášenlivosti a necitlivosti může odradit ty alkoholiky, jejichž životy by mohly být jinak zachráněny. Věci bychom neposloužili ani v případě ukázněného pijáka, neboť ani jeden z tisíce nechce poslouchat cokoli o alkoholu od toho, který alkohol nenávidí.

Doufáme, že jednoho dne Anonymní Alkoholici dopomohou veřejnosti k lepšímu porozumění závažnosti alkoholického problému, avšak nesprávný postoj by záležitosti nepomohl. Pijáci by to nepřijali.

Konec konců mi sami jsme strůjci svých vlastních problémů. Láhve byly pouhým symbolem. A kromě toho nezápolíme s nikým a s ničím. Nemáme na vybranou.

Kapitola 8.

ŽENÁM 1/

Až na několik výjimek naše kniha byla adresována mužům. Ale vše, o čem jsme psali, se rovněž týká žen. Naše pomoc ženám, jež pijí, vzrůstá. Veškeré doklady svědčí o tom, že ženy získají své zdraví zpět rychle jako muži, jestliže se drží našich pokynů.

Nicméně každý muž, který pije, zkomplikuje život ostatním, manželce, jež se strachem třese, kdy zas začne pít, či rodičům, kteří pozorují syna, jak se řítí do zkázy.

Jsou mezi námi manželky, příbuzní a přátelé, kteří svůj problém vyřešili, ale rovněž ti, kteří šťastné řešení ještě nenašli. Naším přáním je, aby se manželky Anonymních Alkoholiků obrátili na

manželky mužů, kteří nad pitím ztratili kontrolu. Co nám poví ony, může se týkat takřka kohokoliv, kdo je s alkoholem nějak svázán.

My, manželky Anonymních Alkoholiků, si přejeme, abyste pocítili, že máme porozumění, jako asi málokdo. Chceme analyzovat chyby, jichž jsme se dopustili. Chceme ve vás zanechat pocit, že žádná situace není tak obtížná a žádné neštěstí tak velké, aby se nedalo překonat.

Nikomu nemusíme namlouvat, že naše cesta byla trnitá. Poznaly jsme, co je zraněná pýcha, uražený cit, sebelítost, neporozumění a strach, ne zrovna příjemné pocity. Potácely jsme se mezi přecitlivělým soucitem a zahořklým odporem. Některé z nás zabíhaly z jedné krajnosti do druhé a nepřestávaly doufat, že jednou bude náš milovaný opět sám sebou.

Naše věrnost a touha, aby naši muži nosili hlavy zpřímá jako ti ostatní, vyvolala různé nesnáze. Byly jsme nesobecké a ochotné se obětovat. Prohlašovaly jsme nespočetné lži, abychom uchránily svou čest a manželovu reputaci. Modlily jsme se, prosily a byly trpělivé.

^{1/} V době napsání knihy r. 1939 bylo v AA jen několik žen. Tato kapitola předpokládá, že alkoholik v rodině je povětšinou manžel, ale většina zde popsaných návodů je k osobě, žijící s alkoholickou nehladě na to, zda-li ona ještě pije anebo je v AA. Viz str. , kde je napsán další zdroj pomoci.

Ze vzteku jsme je udeřily. Utekly jsme od nich. Chovaly jsme se hystericky. Byly jsme hrůzou bez sebe. Vyžadovaly jsme soucit. Měly jsme odvetné aféry s jinými muži.

Mnohé večery proměnily domov v bitevní pole. Po ránu jsme se políbili a dali dohromady. Naši přátelé nám poradili, abychom je opustily, což jsme udělaly s konečnou platností, jen abychom je zakrátko s neutuchající nadějí vzaly zase zpátky. Naši manželé se zapřísahali, že už přestali navždy. My jim věřily i tehdy, když už jiný nemohl. Několik dnů, týdnů, měsíců na to, znovu začali.

Jen zřídka jsme zvaly přátele do svých domovů, nikdy jsme nevěděly, kdy a v jakém stavu se manžel ukáže. Bylo obtížné dostát společenským závazkům. Došlo to tak daleko, že jsme žili takřka osamoceni. Když se stalo a přeci jen jsme byli pozváni, manželé si

potajmu dostatečně přihnuli a celá událost byla pokažena. Naopak, když se nenapili vůbec, litovali se a veškerou zábavu zkazili také.

Nikdy jsme neměli finanční jistotu. Jejich zaměstnání bylo vždy nejisté, pokud vůbec nějaké měli. Peníze se jim rozplývaly pod rukama. Často se vyskytly jiné ženy. Jakou krutou bolestí jsme prošly, když nám bylo řečeno, že ony jim rozuměly a my ne. Manželům se nezdálo, že jsme dost pohostinné, když se v domě ukázali výběřčí dluhů, policajti, rozzlobení taxikáři, různí vandráci, pochybní kamarádi nebo i dámy, jež oni s sebou někdy přivlekli domů. Říkali o nás, že dovedeme sekýrovat a nejsme pro žádnou legraci. Druhý den přišli k rozumu a my se snažily odpustit jim a zapomenout.

Pokoušely jsme se uchovat lásku našich dětí k jejich otcí. Řekly jsme jim, že táta je nemocen, aniž jsme sami tušily, jak blízko k pravdě jsme. Zažily jsme scény, kdy zmlátili děti, vyrazili dveřní panely, roztráskali vzácný porcelán, vytrhali klávesy z piana a uprostřed tohoto bláznince nám začali vyhrožovat, že se nadobro vystěhují ke své milence. V zoufalství jsme samy začaly pít, abychom se mohly vypořádat s jejich opilstvím. Neočekávaným výsledkem bylo, že manželům to vyhovovalo.

Stály jsme před rozhodnutím, zdali požádat o rozvod a vzít děti k rodičům. V tom případě jsme se staly terčem kritiky ze strany tchýně a tchána a byly jsme obviněny z dezerce, a tak jsme obvykle pokračovaly dál, po staru.

Často jsme byly dohnány k tomu, abychom si vyhledaly zaměstnání.

S přibýváním opileckých flámů jsme začaly vyhledávat lékařské rady. Děsilo nás pozorovat ty, jež jsme milovaly, jak propadají depresi, výčítkám svého svědomí a stupňující se méněcennosti. Znepokojivý tělesný a duševní stav naznačoval jejich úpadek. Případaly jsme si jako zvířata ve šlapacím mlýnku, když jsme trpělivě a unaveně šplhaly nahoru a s vyčerpáním padaly nazpět a nedařilo se nám stoupnout na pevnou půdu. Mnohé z nás prošly konečnou fází, kdy jsme své druhy předaly do zotavoven, nemocnic,

blázinců a žalářů, situace, které měly někdy blízko k deliriu, šílenství a nebo smrti.

Za těchto podmínek jsme přirozeně dělaly chyby, z nichž některé byly zapříčiněny neznalostí o alkoholismu. Někdy jsme nejasně pociťovaly, že jednáme s nemocnými muži. Ale kdybychom byly plně znaly podstatu alkoholické nemoci, mohly jsme leccos změnit.

Nemohly jsme porozumět, jak muž, který miluje svou ženu a děti, může být tak lhostejný, necitlivý a krutý. Co se stalo s jejich láskou? – říkaly jsme si. A když se nám podařilo přesvědčit samy sebe, že nemají srdce, překvapili nás s novými předsevzetími a pozornostmi, nakrátko se stali opět milými společníky jako kdysi – než se vše opět zhroutilo. Na dotaz, proč znovu začali pít, přišli se směšnou výmluvou, nebo vůbec žádnou. Bylo nám to nepochopitelné a naše srdce krvácela. Jak je možné, že bychom se mohly takhle mýlit, když jsme si je braly? V době pití se stali úplně cizími, jakoby kolem sebe postavili neprostupnou zeď.

A i když již nemilovali své rodiny, jak mohli nevidět, co se děje s nimi? Kam se poděla jejich soudnost, zdravý rozum a jejich vůle? Jak mohli přehlédnout, že pití je jejich zkáza? Proč s námi souhlasili, když jsme poukázaly na nebezpečí, v vzápětí se opět opili?

Podobné otázky procházejí myslí každé ženy, která má manžela alkoholika. Doufáme, že náš manžel žil v tomto záhadném zajetí alkoholického světa, kde je vše pokřiveno a zveličeno. Vy však vidíte, že ta jeho lepší stránka vás vskutku miluje. Přesto, že vzájemná nesnášenlivost je nesporná, téměř vždy je to jen zdání, že alkoholik je bezohledný a neschopen milovat. Obvykle si počíná tak otřesně proto, že jeho myšlení je chorobné a deformované. Většina našich mužů se dnes stala lepšími manželi a otci než kdykoliv předtím.

Vynasnažte se neodsoudit svého manžela alkoholika, ať říká nebo dělá cokoli. Berte ho jako každého jiného nemocného a nerozumného člověka a zacházejte s ním, pokud možno, jako by měl zápal plic. V případě, že vás rozzlobí, připomeňte si, že má vážnou chorobu.

Z předcházejícího existuje důležitá výjimka. Jsme si vědomi, že jistý druh mužů má naprosto nekalé úmysly a žádná trpělivost nepomůže situaci změnit. Alkoholik tohoto temperamentu by okamžitě této kapitoly využil, aby vám ji otřel o hlavu. Nedovolte, aby si s vámi zahrával. Jestliže jste naprosto pevně přesvědčeny, že je tím typem, je pro vás lepší ho opustit. Nebylo by správné, abyste dopustily, aby zkazil život vám a vašim dětem, obzvlášť, je-li před ním otevřena cesta jak přestat, a je-li ochoten za tímto cílem vsutku jít.

Problém, s kterým se obvykle potýkáme, zapadá do jedné ze čtyř kategorií:

První: váš manžel může být pouze těžkým pijákem. Jsou pijáci různých druhů. Někteří pijí neustále, jiní pijí notně jen za jistých okolností, jejich počínání a následky jsou také jiné. Někdo utrácí za alkohol víc, než vydělá, někdy vás či vaše přátele uvede svým chováním do rozpaků. Je přesvědčen, že má přes své pití kontrolu a že pití patří k jeho povolání. Kdybyste ho nařkly z alkoholismu, pravděpodobně se urazí. Na světě je spousta lidí jako on, některým se podaří pití zmírnit, nebo i přestat úplně, ale mnozí do nedokáží. Po určité době se z těch, kteří se nezměnili, značná část stane skutečnými alkoholiky.

Druhá: váš manžel projevuje nedostatek kontroly, jelikož si nedokáže odříci, i když nechce pít. Často vůbec neví, co dělá, když se napije. Přízná, že je to pravda, ale je si jist, že se polepší. Již se začal pokoušet s vaším či bez vašeho vědomí omezovat pití nebo nepít vůbec. Začíná ztrácet své přátele, v jeho podniku se mu nedaří, čas od času na něj přijdou obavy a začne si uvědomovat, že nedokáže pít jako ostatní. Někdy již začne po ránu, aby uklidnil nervy a pokračuje během dne. Po každém tahu na něj dolehnou výčitky svědomí a přízná, že by rád přestal. Ale jak jednou překoná následky předešlého flámu, začne opět uvažovat jak na to, by se příště neopil. Obáváme se, že takovýto člověk je v nebezpečí, jsou u něj patrný všechny známky skutečného alkoholika. Možná, že si stále udržuje

svoji práci a zdá se navenek, že ještě zdaleka vše neztratil. My o tomto typu mezi sebou říkáme, že „on chce chtít přestat“.

Třetí: tento manžel daleko předstihl manžela předešlého. Přesto, že kdysi byl jako manžel typu 2, časem se pohoršil. Přátelé se vytratili, jeho domácnost je na pokraji zhroucení a on už si nedokáže udržet práci. Snad i doktor se objevil na scéně a započaly únavné pochůzky po léčebnách. Přiznává, že nemůže pít jako ostatní, ale nechápe proč. Stále věří, že jednou na to přijde. Mohl i dostoupit bodu, kdy chce za jakoukoliv cenu přestat, ale neví jak. Jeho případ předkládá dodatečné otázky, které se pokusíme zodpovědět. Tato situace zdaleka není beznadějná.

Čtvrtá: manžel, nad kterým jste se vzdaly vší naděje, byl přemístěn z jednoho ústavu do druhého. V opilém stavu se stává násilným a projevuje jasné příznaky pomatenosti. Je schopen pít na cestě domů z nemocnice, možná, že prošel deliriem tremens. Doktoři jen krouťí hlavami a jejich rada je, aby byl dán na trvalé léčení. Možná, že už jste se zavázaly, že ho svěříte ústavům. Celý obrázek nemusí vypadat tak černě, jak se zdá. Mnozí z našich manželů došli tak daleko, a přesto se uzdravili.

Vraťme se teď k manželu číslo jedna. Stojí za pozornost, že on je často ten, s kterým je velice obtížné jednat. Má v pití zálibu. Dodává mu to inspiraci. Jeho přátelé se po pár skleničkách zdají být přátelštější. Možná, že vás těší se napít s ním, pokud pije s mírou. Vzpomínáte na šťastné společné večery, když jste si povídali a popíjeli u krbu. Možná, že si myslíte, že večírek bez pití by byla otrava. Samy jsme takového večera vychutnávaly, zábava musela být. Známe účinky alkoholu ve společnosti. Sloužil jako mazací olej. Je mezi námi dosti těch, které si myslí, že v rozumném pití jsou určité přednosti.

První předpoklad úspěchu je, abyste nebyla nikdy nazlobená. I tehdy, když se manžel stane nemožným a vy se mu musíte dočasně vyhýbat, snažte se, pokud možno, odejít bez nenávisti. Trpělivost a dobrá nálada jsou nepostradatelné.

Dále si myslíme, abyste mu nikdy neříkala, jak si musí počínat ohledně svého pití. Jestliže by ho napadlo, že ho sekýrujete a kazíte mu radost, vaše naděje docílit něčeho užitečného se bude rovnat nule. Použijte to jako výmluvu, aby víc pil. Řekne vám, že mu nerozumíte, což může vyústit v osamělé večery pro vás. Může hledat porozumění někde jinde, a nejen s jinými muži.

Bud'te jistá, že manželovo pití neovlivní vaše vztahy k vašim dětem nebo přátelům. Oni potřebují vaši společnost a pomoc. To, že manžel nepřestal pít, by nemělo být na zábranu, abyste si uspořádala naplněný a užitečný život. Známe ženy, které toho statečně docílily a jsou i za těchto okolností šťastné. Nezaměřujte se celým svým srdcem na reformu svého manžela. Ať se budete snažit sebevíc nemusí se vám to podařit.

Jsme si vědomy, že tyto návrhy je někdy obtížné dodržovat, ale ušetříte si mnohá zklamání, když se vám podaří se jich držet. Může se stát, že manžel docení vaši rozvahu a trpělivost a tím budou položeny základy k přátelské debatě o jeho alkoholickém problému. Pokuste se, aby on sám začal na toto téma. Ujistěte se, že nebudete kritická během této diskuse. Pokuste se místo toho vidět problém jeho očima. Ať ví, že vaším cílem je být nápomocna, ne být kritická.

Jestliže se k tomu debata stočí, můžete navrhnout, aby si přečetl tuto knihu, nebo alespoň kapitulu o alkoholismu. Řekněte mu, že máte starosti, které jsou třeba zbytečné, ale že si myslíte, že by se měl obeznámit s problematikou alkoholismu, protože je důležité, aby všichni, kteří pijí nad míru, věděli, jaké riziko na sebe berou. Ukažte mu, že věříte v jeho schopnost přestat nebo pití omezit. Řekněte mu, že ho nechcete otravovat, že se jen snažíte, aby se postaral o své zdraví. Tím se vám může podařit zvýšit jeho zájem o problematiku alkoholismu.

Je možné, že se mezi jeho známými najde pár alkoholiků. Naznačte mu, že je v zájmu vás obou, aby se zapojil do pomoci alkoholikům. Třeba bude váš manžel ochoten si s jedním z nich promluvit.

Jestliže tento přístup na vašeho manžela nezabere, bude nejlepší to nechat plavat, ale obvykle manžel sám tento hovor oživí. Bude to vyžadovat z vaší strany trpělivost, ale vyplatí se to. Mezitím se vy můžete pokusit být nápomocna ženě jiného náruživého pijáka. Jestliže se budete řídit těmito principy, je možné, že váš manžel přestane nebo pití omezí.

Předpokládejme však, že manžel patří do kategorie druhé. Pravidla jsou v základě stejná jako v prvním případě, ale po jeho příštím flámu se ho optejte, zdali by vskutku chtěl přestat pít nadobro. Nežádejte od něj, aby to udělal kvůli vám či komukoliv jinému, ale jen proto, že si to on přeje.

Je pravděpodobné, že se pro to rozhodne. Ukažte mu kopii této knihy a rozhovořte se o tom, co jste se o alkoholismu dozvěděla. Upozorněte ho na to, že autoři této knihy své věci rozumějí, protože jsou sami alkoholiky. Vyprávějte mu některou ze zajímavých epizod, kterou jste si v ní přečetla. Pokud si myslíte, že by byl na rozpacích při naznačení spirituální cesty k nápravě, doporučte mu, aby si nejprve přečetl kapitolu „Ještě o alkoholismu“. Pak se v něm možná probudí dost zájmu, aby pokračoval.

Jestliže se tím nadchne, vaše spolupráce bude neocenitelná. Jestliže si není jist, nebo si myslí, že není alkoholik, navrhneme, abyste ho nechali na pokoji. Vyvarujte se naléhavých proseb, aby náš program následoval. Do jeho hlavy bylo zaseto semínko, toť vše. Dozvěděl se, že tisíce mužů, stejných jako on se dokázalo zotavit. Ale nepřipomínejte mu to v době po jeho flámu. Asi by se rozzlobil. Je zcela pravděpodobné, že se k této knize dříve či později vrátí. Vyčkejte až do doby, kdy jeho opakované pokusy přestat pít selžou natolik, že se sám přesvědčí, že musí zahájit akci. Nezapomeňte, že čím víc na něj vy spěcháte, o to déle se může jeho uzdravení prodloužit.

Jestliže váš manžel spadá do třetí kategorie, máte zřejmě štěstí. V případě, že jste si jistá, že chce skutečně přestat pít, můžete vzít tuto knihu a předstoupit před něj s takovým nadšením, jako byste objevila důl na zlato. I když třeba nebude vaši radost sdílet, skoro

jistě si knihu přečte a je zcela možné, že bez prodlení na program přistoupí. A když ne, nebudete muset dlouho čekat. Opět vám připomínáme, abyste mu dala volnou ruku a nechala ho samotného se rozhodnout. Bez klesání na mysli pozorujte jeho další pitky. O jeho stavu a o této knize mluvte jen tehdy, když on sám na to přivede řeč. V některých případech se zdá být prospěšnější, když na knihu upozorní někdo, kdo není členem rodiny. Ten pak může na manžela naléhat bez obav, že vyvolá proti sobě nepřátelské pocity. Je-li manžel jinak normální, je situace nadějná.

O mužích čtvrté kategorie si asi myslíte, že jsou úplně ztraceni, ale není tomu tak. Mnozí členové AA byli ve stavu, kdy se ostatní domnívali, že jim není pomoci. I když se zdálo, že jsou ztraceni, přece jejich zotavení je obdivuhodné. Ovšem že jsou výjimky. Někteří byli alkoholem poškozeni natolik, že přestat nemohli. A rovněž jsou případy, kdy alkoholismus je zkomplikován jinou poruchou. Lékař či psychiatr vám řekne, zdali tyto komplikace jsou vážné. Ale ať je to jak chce, pokuste se manžela přemluvit, aby si tuto knihu přečetl. Může se pro to i nadchnout. Jestliže je na nucené léčbě, ale dokáže vás i doktora přesvědčit, že to myslí s abstinencí vážně, dejte mu možnost, zkusit to naším způsobem, pokud ovšem doktor shledá, že jeho duševní stav není abnormální nebo nebezpečný.

Za tímto doporučením pevně stojíme, neboť od doby, kdy tato kniha byla prvně publikována, máme zkušenosti s mnoha tisíci alkoholiků, kteří byli propuštěni z různých ústavů a nemocnic a většina z nich se tam nikdy nevrátila. Boží zásah je silný.

Vaše situace také může být obrácená, a to v případě, když váš manžel je na svobodě, ač by měl být pod zámekem. Patří mezi ty, kteří nemohou nebo nechtějí alkoholismus přiznat. Domníváme se, že když se tito jednou stanou příliš nebezpečnými, je nejlepší, s doktorovým souhlasem, je zavřít. Prokáže se tím laskavost nejen manželce a dětem, ale i jim samým.

Někdy to bude znamenat vybudovat si nový život. Známe ženy, jež to dokázaly, a ty z nich, které si vybraly spirituální životní cestu, se s tím vyrovnaly snadněji než ostatní.

Jste-li manželkou alkoholika, žijete v trvalých starostech, co si o vás jiní myslí, a je vám i nepříjemné se s přáteli scházet. Stahujete se stále víc do sebe a začínáte si myslit, že všichni mluví o vaší domácí situaci. Snažte se vyhýbat hovoru o pití dokonce i s vlastními rodiči. Nemáte tušení, co říci dětem. Když váš manžel začne být hrubý, stává se z vás třesoucí se samotářka. Zjistili jsme, že většina těchto trapných pocitů není nutná. Není zapotřebí dopodrobna rozebírat vašeho manžela. Stačí, když se nenápadně svým přátelům zmíníte o povaze jeho nemoci. Nezapomeňte se při tom mít na pozoru, abyste jemu neublížila.

Tím, že jste pečlivě těmto lidem vysvětlila, že je nemocný člověk, změnilo se ovzduší. Přehradu, které vyrostly mezi vámi a vašimi přáteli zmizí s přibývajícimi sympatiemi a porozuměním. Nebudete již déle mít vědomí nebo pocit, že se musíte omlouvat, jako by váš manžel byl slaboch. Pravý opak tu může být pravdou. Vaše nová odvaha, přívětivá nálada a ztráta rozpačitosti vám otevřou dveře do společnosti.

Podle stejných zásad se dá jednat i s dětmi. Jestliže váš muž během svého opilství neohrožuje jejich zdraví, je nejlepší nezasahovat a zdržet se jakéhokoliv argumentování. Využijte své energie k vylepšení vzájemného porozumění a shledáte, že hrozivé napětí, které ovládá domovy všech problémových pijáků, se začne vytrácet.

Často jste cítila povinnost vysvětlit manželovu zaměstnavateli nebo jeho přátelům, že je nemocen, ačkoliv byl opilý. Pokud možno vyvarujte se toho a ponechte manželovi, aby situaci vysvětlil sám. Vaše touha ho chránit by neměla být důvodem k tomu, abyste lhala lidem, kteří mají právo vědět, kde je a co dělá. Prodiskutujte to s ním, když je střízlivý a v dobré náladě. Zeptejte se ho, co si on myslí, že máte dělat, když vás postaví opět do takové situace. Buďte opatrná, abyste neprojevila rozmrzelost nad jeho nedávnými činy.

Existuje ještě jeden druh ochromujícího strachu: bojíte se, že manžel ztratí své místo a z toho plynoucích důsledků pro vaše děti – hanby a těžkého živobytí. Není vyloučeno, že se to může přihodit, nebo že už se vám to stalo několikrát předtím. Dojde-li k tomu, dívejte s na to v jiném světle – může se to tentokrát jevit jako dar. Vašeho manžela to může přesvědčit natolik, že bude chtít přestat pít navždy, a to za situace, kdy i vy už jste přesvědčena, že to dokáže, bude-li sám chtít. Tyto opakující se očividné kalamity se stávaly příznivým znamením, protože začaly ukazovat na cestu vedoucí k nalezení Boha.

Jak jsme se již zmínily, život je mnohem lepší, řídíme-li se duchovními zásadami. Dokázal-li Bůh vyřešit pradávnu hádanku alkoholismu, může vyřešit i náš problém. Když naši manželé začali uplatňovat tyto principy ve svých životech, i my jsme si uvědomovaly svou pýchu, sebelítost, ješitnost a ostatní vlastnosti příznačné pro egocentrické osoby, včetně nečestnosti a sobectví. Také my jsme pocítily touhu je v tomto následovat.

Některé z nás zprvu nevěřily, že potřebujeme podobnou pomoc. Měly jsme celkový dojem, že jsme na tom nebyly tak špatně a že bychom byly schopny být mnohem lepší, kdyby jen manželé přestali pít. Od doby, kdy uplatňujeme ve všem počínání spirituální principy, jsme přišli na to, jak bylo pošetilé si myslet, že se obejdeme bez Boží pomoci. Naléháme na vás, abyste se pokusily řídit se naším programem. Nic nemůže vašemu manželovi prospět víc, než váš radikálně pozměněný postoj k němu, který zaujmete podle Božího pokynu. Neváhejte přidat se k svému muži, když je k tomu příležitost.

Samozřejmě, že budete šťastná, když se vám společně podaří vyřešit jeho problém s pitím, ale neočekávejte, že vše ostatní bude rovněž okamžitě vyřešeno. Zaseté semínko se začíná probouzet v nové půdě, ale vzrůst teprve započal. Navzdory vašemu znovu nalezenému štěstí, některé ze starých problémů nevymizí, ale život půjde dál – někdy jsme dole a někdy nahoře.

Společná víra a upřímná snaha vás obou se podrobí zkouškám. Bylo by dobře tato cvičení používat za součást vašeho vzdělání, protože se budete učit jak žít. Uděláte spoustu chyb, ale jestliže to myslíte vážně, tyto vás nesrazí dolů, naopak jich využijete. Jakmile je jednou překonáte, objevíte zcela nový způsob života.

Vyvstanou před vámi překážky, které ve vás zanechají nelibost a budete se cítit uražena. Manžel se nebude vždy chovat rozumně a vy ho budete chtít kritizovat.

Z nepatrné domácí jiskry vznikne někdy oheň na střeše a netřeba podotýkat, že rodinné rozkoly jsou obzvlášť pro vašeho manžela nebezpečné. Často to bude na vás, aby k nim nedošlo, nebo aby byly drženy pod kontrolou. Mějte na mysli, že zášť a rozmrzelost je pro alkoholika smrtelný hazard. To neznamená, že s ním musíte souhlasit, kdykoliv se vyskytne rozdíl názorů, ale abyste byla opatrná, jak svůj nesouhlas vyjádříte.

Společně objevíte, že je někdy snazší odstranit problémy vážné, než ty malicherné. Až se vaše příští hádka, ať už o čemkoliv, vystupňuje, ponechte jeden druhému výsadu, usmát se a prohodit: „Začíná to být vážné. Promiň, že to takhle беру, raději to prodiskutujeme později.“ Pokud váš muž řídí svůj život spirituálně, udělá vše, co je v jeho moci, aby zabránil nedorozumění nebo sporu.

Váš manžel si uvědomuje, že vám dluží víc, než jen abstinenci. Chce se zavděčit, ale vy se zdržte, abyste očekávala příliš. Způsob jeho myšlení a jednání je zvyk mnoha let. Heslem by měly být trpělivost, tolerance, porozumění a láska. Ukažte mu v sobě tyto kvality a ony se od něj odrazí zpátky k vám. Žij a nech žít – je pravidlem. Ukážete-li oba ochotu napravit své chyby, nebude potřeba vzájemné kritiky.

My ženy v sobě nosíme představu ideálního muže, kterým bychom chtěly, aby naši manželé byli. Je zcela přirozené, že si přejeme teď, když vystřízlivěl, aby dosáhl oné pěstované vidiny. Je pravděpodobné, že se to nestane, neboť zrovna jako vy teprve začíná svůj vývoj. Buďte trpělivá.

Jiný pocit, který nás může potkat, je zloba, že pomocí naší lásky a věrnosti se manželům nepodařilo vyléčit alkoholismus. Nelíbí se nám myšlenka, že obsah této knihy či činnost druhého alkoholika uskutečnily v několika týdnech to, o co jsme zápolily celá léta. V těchto okamžicích zapomínáme, že alkoholismus je nemoc, kterou nebylo možno přemoci. Váš manžel nezapomene podotknout, že to byla vaše nesobecká láska a péče, které ho přiměly ke změně, umožňující mu tento spirituální zážitek. Bez vás by již dávno ztroskotal, a když na vás přijdou rozmrzelé myšlenky, pokuste s pozastavit a spočítat dary, kterých se vám dostalo: rodina opět pohromadě, alkohol již dnes není problém a vy s manželem kráčíte společně do budoucnosti, o které se vám ani nezdálo.

Jiná obtíž se může vyskytnout tehdy, kdy začnete být žárlivá na pozornosti, které věnuje jiným lidem, obzvláště alkoholikům. Toužila jste se dostat do jeho společnosti, avšak on teď tráví spoustu času pomáháním jiným. Cítíte, že by teď měl být váš, ale pravdou zůstává, že aby si udržoval svoji střízlivost, měl by se zabývat jinými. Přijdou chvíle, kdy bude v této činnosti tak zabraný, že vás bude i zanedbávat. Přivede domů cizí lidi, i takové, kteří se vám nezamlouvají. Je zabraný v jejich problémech víc, než se stará o vaše, a když mu to připomenete, nedosáhnete žádných výsledků. Přišli jsme na to, že je velikou chybou srážet jeho nadšení pro práci s alkoholiky. Měla byste se pokusit co nejvíc se do jeho úsilí zapojit. Navrhujeme vám podílet se o svoje myšlenky s ženami jeho nových přátel alkoholiků. Co pravděpodobně potřebujete, jsou nové zájmy a nový významný důvod k životu, jaký našel váš muž. Zjistíte, že když budete spolupracovat raději než si stěžovat, jeho přemrštěné nadšení se za čas zmírní. Oba dva si uvědomíte nový pocit vzájemné zodpovědnosti. Zrovna tak jako váš manžel, byste měla i vy přemýšlet, co můžete životu věnovat, spíš než kolik z něj můžete získat. Vaše životy se tímto nevyhnutelně naplní. Ztratíte starý život, abyste našla nový, lepší.

Může se stát, že váš manžel, který buduje docela dobrý začátek, postavený na nových základech, které se zdají být bezvadné, vás

najednou ohromí, když přijde domů opilý. Věříte-li, že vskutku chce přestat, není potřeba se plašit. I když je lépe, neopije-li se opět. V některých případech to nemusí být tak úplně bezcenné. Váš manžel okamžitě zjistí, že aby vytrval, musí svoji spirituální aktivitu zdvojnásobit. Vy mu jeho nedostatky nemusíte připomínat, ví o nich sám. Povzbuďte jeho náladu a zeptejte se ho, čím mu můžete být nápomocna.

Dáte-li najevo jen nepatrně známky strachu či nesnášenlivosti, můžete oslabit jeho šanci na rehabilitaci. Ve své slabé chvílce si vezme vaši nelibost k jeho rozmařilým přátelům za jednu z těch nesmyslně triviálních záminek k tomu, aby se opět opil.

Nikdy, za žádných okolností se nesnažíme uspořádat mužův život tak, abychom ho uchránily od pokušení. I nepatrná snaha zasahovat do jeho záležitostí s cílem ochránit ho od pokušení, neujde pozornosti. Nechte mu úplnou volnost, aby svobodně a podle své libosti dělat, jak uzná za vhodné. Toto je důležité. Jestliže se opije, neberte na sebe vinu. Bůh buď vašeho manžela alkoholického problému zbavil, nebo ne. Pokud ne, je lepší uvědomit si to okamžitě. Tehdy vy a váš manžel začnete znova od základů. Aby se to neopakovalo, přenechte problém, spolu se vším všudy, vůli Boží.

Uvědomujeme si, že jsme vám zde dávaly hodně rad a pokynů. Jestliže jsme na vás udělaly dojem, že vám chceme dávat lekce, omlouváme se, neboť my samy vždy nestojíme o lidi, kteří kážou nám. Ale to, co jsme zde vyložily, je výsledek mnohdy palčivých zkušeností. Dopracovaly jsme se k těmto poznatkům tvrdou cestou, a proto jsme tak dychtivé, abyste porozuměly a vyvarovaly se zbytečných obtíží.^{1/}

Vám, které snad budete brzy s námi, přejeme: „Hodně štěstí a ať vám Bůh žehná!“

^{1/}Společenství „Al-anon rodinné skupiny“ se utvořilo asi 13 let po tom, kdy byla napsána tato kapitola. Přestože je naprosto oddělena od AA, používá v programu, jak poradit manželům, manželkám, příbuzným a ostatním, kteří jsou ve styku s alkoholiky, v zásadě stejné principy jako AA. Předcházející stránky, přestože jsou adresovány jen manželkám, poukazují na problémy, s nimiž se všichni tito lidé mohou střetnout. Součástí Al-anon je Alateen, program určený pro mladistvé alkoholiků.

Kapitola 9.

JAK SI RODINA POČÍNÁ POZDĚJI

Naše ženy navrhly v předešlé kapitole, jaký postoj by měly manželky zaujmout k manželovi, který je v rekonvalescenci. Doufáme, že na vás nezanechaly dojem, že ho máte chovat jako v bavlnce a vzhlížet se v něm. Úspěchu věci prospěje pravý opak. Všichni rodinní členové by si měli osvojit zásady tolerance, porozumění a lásky. Vyžaduje to proces, v němž naše nafoukanost musí splasknout. Zrovna tak jako alkoholik došel k závěru, co si o něm jeho rodina myslí, tak si ho o něm udělali jeho žena, děti, tchýně a tchán. Všichni mají jeden zájem, aby jejich přání byla respektována. Zjistili jsme, že čím víc se jeden člen rodiny dožaduje, aby bylo po jeho, tím víc budou ostatní odporovat. Tak vznikají spory a nesouhlas.

Proč tomu tak je? Není to proto, že jeden jak druhý chce hrát vedoucí úlohu a naaranžovat rodinné divadlo podle svého? Není, třeba vědomě v pozadí jeho myslí snaha co nejvíc z rodinného života utrhnout radši, než do něj dát?

Zakončení pití je pouhým prvním krokem k odbourání tohoto zatěžkávacího nenormálního stavu. Jak konstatoval jistý doktor: „Léta prožitá s alkoholikem téměř zaručují, aby se z ženy či dítěte staly neurotici. Do určité míry onemocní vlastně celá rodina.“

Necht' si rodiny hned na počátku uvědomí, že ne všechno na jejich dlouhé cestě půjde snadno. Budou zápolit, a nebudou vždycky úplně zajedno. Budou se jim nabízet lákavé zkratky nebo okliky, po kterých se mohou zatoulat a svoji cestu ztratit.

Rodina postižená alkoholismem se nevyhne překážkám, které jsou neodstranitelné, ale někdy se i dají obrátit tak, že poslouží všeobecnému blahu. Rodina netouží po ničem tolik, jako po obnovení souladu a bezpečí. Mají v dobré paměti dobu, kdy jejich

táta byl romantický, ohleduplný a úspěšný. Ale jestliže při srovnání s dřívějšími časy, se dnes jeví nemilé rozdíly, bývá rodina nešťastná.

Rodinná důvěra v tátu stoupá. Myslí si, že bude vše takové jako za starých zlatých časů. Někdy od něj vyžadují, aby jim je okamžitě vrátil. Věří, že jim Bůh již dávno dluží takové odškodnění. Ale často potrvá dlouho, než hlava rodiny odstraní škody, nashromážděné dlouholetým podkopáváním zdravé struktury svého postavení, milostného a přátelského vztahu a svého zdraví. Přesto, že staré stavby budou jednou vystřídány novými z lepšího materiálu, dokončit je někdy trvá léta.

Otec si je vědom svoji viny a ví, že aby se finančně zahojil, bude muset těžce pracovat, ale nepředhazujte mu to. Možná, že už nikdy nebude mít tolik peněz, avšak moudrá rodina ho bude obdivovat víc za to, čím se snaží být, než za to, co chce dosáhnout.

Čas od času se rodině zjeví příznaky minulosti, neboť kariéra všech alkoholiků je poznamenána nezodpovědnými činy, dobrodružnými kousky, končícími pokorou, hanbou, ale někdy i tragédií. První impuls bude tyto rodinné ostudy někam pečlivě uschovat a předstírat, že neexistují. Rodina může být někdy posedlá myšlenkou, že budoucí štěstí je závislé na tom, do jaké míry dokážeme zapomenout na svou minulost. Myslíme si, že takový názor je zaměřený toliko na sebe samé a je v přímém rozporu s naším novým smýšlením. Henry Ford jednou moudře prohlásil, že jen ve skutečnosti je vrcholná životní hodnota. To se stane pravdou jen tehdy, když jsme ochotni uložit minulost na pozitivní stranu svého konta. Náš duševní růst je přímo závislý na naší ochotě, s kterou budeme čelit svým chybám, napravovat je a přeměňovat na kladné hodnoty. Alkoholikova minulost se často stane tím nejdůležitějším a možná jediným kladem!

Tato bolestivá minulost může být velmi prospěšná ostatním rodinám, zápolícím s problémy. Domníváme se, že každá rodina, které se dostalo pomoci, je dlužna něco těm, kteří pomoc ještě neobdrželi, a když se naskytne příležitost, ani jeden z nich by neměl zatajovat chyby minulosti, ať jsou jakkoliv bolestivé. Ukazovat těm,

kteří se souží na to, jak nám byla poskytnuta pomoc, je právě to, co v nás zanechá pocit, že stojí za to dnes žít. Přilněte k myšlence, že vaše tmavá minulost v Božích rukách je tím nejvýznamnějším majetkem, který máte, klíčem ke štěstí pro všechny.

Může se stát, že vyhrabete staré hříchy, které zamoří naše ovzduší. Víme například o případech, kdy alkoholik nebo jeho žena měli milostnou aféru. V prvním zápalu spirituálního zážitku si navzájem odpustili, což je spojilo pevněji dohromady a zázrak jejich usmíření se zdál být na dosah. Ale posléze jeden nebo druhý, který se cítil ukřivděn, by z nějakého popudu starou pletku vyhrabal a zlostně ji partnerovi vyčetl. Mnozí z nás zakusili tyto potíže a s tím spojené nesmírné bolesti. Někdy byli muž i žena nuceni se na čas rozejít než našli nové stanovisko a opět zdolali svoji poraněnou pýchu. Ve většině případů se podařilo alkoholikům překonat tuto tvrdou zkoušku, aniž by znovu propadli pití. Ovšem ne vždycky. Proto si myslíme, že není-li pádný důvod, je nejlepší, aby se minulost neprodiskutovala. V rodinách Anonymních Alkoholiků není mnoho rodinných skvrn, jež se udržují v tajnosti. Navzájem znají své alkoholické potíže, což je skutečnost, která by v normálním životě dala podnět k mnoha mrzutostem. Nezabránilo by se skandálním drbům, výsměchu na úkor jiných a snaze zneužít intimních informací. K tomu dochází mezi nimi jen zřídka. Často vyprávíme jeden o druhém, ale téměř vždy udržujeme tento hovor v duchu lásky a tolerance.

Další zásada, které se pečlivě držíme je, že nerozšiřujeme intimní zkušenost ostatních, nejsme-li si jisti, že by s tím oni souhlasili. Zjistili jsme, že je daleko lepší přidržovat se pokud možno našich vlastních historek. Je možno se kritizovat a vysmívat sám sobě a přitom zanechat dobrý dojem u ostatních, ale kritika či výsměch od jiných má často opačný účinek. Je dobré pamatovat na to, aby rodinní členové byli v těchto věcech patrní, neboť jedna neopatrná netaktní poznámka může začít oheň na střeše.

My alkoholici jsme přecitlivělí lidé. Mnohým z nás někdy dlouho trvá, než z tohoto handicapu vyroste.

Mnozí alkoholici mají sklony k rychlému nadšení, takže zabíhají do extrémů. V počátcích rekonvalescence si lidé zpravidla vyberou jedno či druhé. Buď se vrhnou do posedlého pokusu postavit se ve svém podniku zpátky na nohy, nebo jsou fascinováni svým novým životem natolik, že nejsou schopni mluvit či přemýšlet o ničem jiném. V obou případech, podle našich nesčetných zkušeností, se vyskytnou jistě domácí problémy.

Považujeme za riskantní, když se jedinec bezhlavě pustí do řešení svých finančních záležitostí. Zprvu bude rodina příjemně překvapena, když uvidí, že se peníze jen sypou, ale méně příjemné bude pozdější zjištění, že je sama zanedbávána. Táta má přes den moc práce a večer přijde domů unaven. O děti projevuje jen malý zájem, a když je mu ti připomenuto, ukáže se být popudlivým. I když se jeho podrážděnost neprojeví, zdá se být skleslý a unuděný, daleko od toho, jak by ho rodina ráda viděla. Jejich nespokojenost se začne projevovat stížnostmi, že jim chybí pozornost. S těmito pocity se vytváří mezi ním a členy rodiny bariéra. On se za každou cenu snaží dohnat ztracený čas a nahradit ztrátu majetku a pověsti, což cítí, že se mu daří velice dobře, ale častokrát máma s dětmi tento pocit nesdílejí. Mají na paměti ty doby, kdy byly zanedbávány, věří, že jim táta dluží víc než peníze. Očekávají modré z nebe, ty staré zlaté časy ještě z doby, než začal pít a také projev jeho kajícího za to, co oni vytrpěli. Jestliže se táta víc nerozdá, naroste nevraživost, on se zabere ještě více do sebe a stane se, že někdy vybuchne nad malichernostmi. Rodina užasne a začne kritizovat a poukazovat na to, že tátův spirituální program upadá.

Podobným těžkostem se dá vyhnout. Přesto, že obě strany, otec i rodina, nejednají správně, obě se domnívají, že pravda je na jejich straně. Nemá žádnou cenu pouštět se do argumentů, které by situaci jen zhoršily. Rodina si musí uvědomit, že táta přes svůj báječný pokrok je stále v rekonvalescenci. Měli by být vděční, že abstínuje a je opět schopný náležet do tohoto světa. Ať ho radši pochválí za to, co už dokázal, a necht' si uvědomí, kolik škody na něm jeho pití zanechalo a že náprava nemůže být okamžitá. Jakmile jednou tyto

věci pochopí, nebudou brát jeho špatné nálady tak vážně a uvědomí si, že i ty zmizí, jestliže se sejdou s tolerancí, láskou a spirituálním porozuměním.

Otec by si měl uvědomit, že především on zavinil vše, co rodinu potkalo. Jen stěží bude moci vyrovnat svoje životní konto. Nicméně je nutné, aby si uvědomil nebezpečí v přehnaném soustředění na svůj finanční úspěch. Přesto, že mnozí z nás se brzy finančně zahojí, zjistili jsme, že peníze nemůžeme stavět na první místo. Náš materiální blahobyt vždycky následoval náš rozvoj duševní, nikdy naopak.

Jelikož domov trpěl nejvíc, je dobré, že se právě tam vynasnaží co nejvíc.

Je nám známo, že se najdou obtížné manželky a příbuzenstvo, ale muž, který překonává svůj alkoholismus, si musí uvědomit, že on má značný podíl na tom, že jsou takoví, jací jsou.

Jakmile členové rodiny začínají rozpoznávat své nedostatky a dokáží je druhým přiznat, nesnášenlivost se začne vytrácet a připraví se půda pro zdravou diskusi. Tyto rodinné výměny názorů zůstanou konstruktivní, pokud se zdrží zbytečného rozčilování, naříkání sami nad sebou, potřeby se ospravedlňovat druhému, či záštiplné kritiky. Dříve nebo později máma s dětmi poznají, že vyžadují příliš, a otec si uvědomí, že to, co doposud dal, nestačí. Dávat radši než brát se stane pravidlem, kterým se budeme řídit.

Na druhou stranu předpokládejme, že otec hned ze začátku prožil takový spirituální zážitek, že se zdálo, jako by se z něj stal přes noc jiný člověk. Stane se náboženským fanatikem, neschopným se zaměřit na cokoli jiného. Po čase, kdy jeho abstinence se bude brát za samozřejmou, se rodině jejich nový táta začne nezamlouvat a bude je i otravovat. Duchovní záležitosti bude omílat do nekonečna. Začne se dožadovat, aby si rodina pospíšila a našla Boha. Nebo se může projevit naprosto lhostejným a považovat se za povzneseného nad světské záležitosti. Dá se slyšet, jak říká matce, která byla zbožná po celý život, že ona vůbec neví, o co se vlastně jedná, a že udělá nejlíp, když si pospíší a přijme jeho spirituální poznání, dokud je ještě čas.

Rodina nemusí přijmout otcův kurs zrovna příznivě. I přes vděčnost, že již nepije, mohou žárlit na Boha, který připoutal veškerou otcovu pozornost. Myšlenka, že Bůh dokázal to, v čem jiní selhali, se jim nemusí zamlouvat. Často zapomínají, že otec byl mimo dosah lidské pomoci. Nechápou, proč jejich láska a oddanost ho nedokázaly narovnat. A řeknou vám, že konec konců on přece není tak duchovní. Jestliže chce napravit všechny své chyby minulosti, proč se stará o všechny okolo, a ne o svoji rodinu? A co si mají myslet o jeho řečech, že Bůh se o ně postará? Mají podezření, že jim otec maže med kolem pusy.

Ale on nemusí být tak vyšinutý, jak si mohou myslet. Mnozí z nás zakusili na sobě podobný triumfální pocit, když jsme se sami oddali svému spirituálnímu opojení. Radostí bez sebe, jako hladem vyzáblý zlatokop, který vypětím posledních sil narazil na zlatonosnou žílu, on objevil něco daleko cennějšího. Na čas se i bude laskat se svým pokladem sám. Nemusí si hned uvědomit, že doposud jenom poškrábal povrch nekonečného naleziště, které mu bude platit dividendy, pokud ve zbytku života nepřestane dolovat a výtěžek trvale rozdávat.

Jestliže rodina zůstane shovívavou, táta si sám brzy uvědomí, že trpí zkreslenými názory. Pochopí, že je jeho duševní růst nevyvážený a že pro průměrného muže jako je on, spirituální život, který nezahrnuje rodinné povinnosti, nemusí být ten nejideálnější. Jak jednou rodina porozumí, že táta prochází dočasnou fází svého vývoje, bude vše v pořádku. Tyto vrtochy jeho spirituální nezralosti v rodině, která ho podporuje, brzy zmizí.

Pravý opak se může stát, bude-li ho rodina soudit a kritizovat. Táta má pocit, že po celá léta, když pil, se vždy ocital na nesprávné straně argumentů, ale teď s Bohem na své straně, se cítí nadřazeným a jestliže ho nepřestaneme kritizovat, jeho falešná představa nabude trvanlivější podoby. Místo, aby se choval k rodině tak jak má, cítí se duševně oprávněn, stáhnout se ještě více do sebe.

Takže i když rodina s jeho duchovní činností plně nesouhlasí, měla by mu popřát, aby bylo po jeho a to i tehdy, když vůči své

rodině projevil značnou nedbalost a nezodpovědnost. Je lepší ho nechat, ať ve své pomoci ostatním alkoholikům jde jakkoliv daleko. Nic jiného během prvních dnů jeho rekonvalescence nemůže jeho abstinenci zajistit lépe. Přesto, že určité příznaky jeho chování jsou neuspokojivé a my jsme daleko toho, abychom s ním souhlasili, myslíme si, že táta stojí na pevnější půdě než muž, který cení svůj úspěch v podniku či staví svoji kariéru nad vývoj duchovní. Je zcela nepravděpodobné, že by opět propadl pití, a to samo o sobě je úspěch.

Ti z nás, kteří strávili čas v pohádkovém světě duchovních iluzí, dříve či později poznali svoji dětinskost. Vysněný svět vystřídal hluboký pocit našeho poslání, doprovázený rostoucím vědomím Boží moci, který vyplnil naše životy. Začali jsme věřit, že jeho přáním je, abychom byli v myšlenkách s ním, ale neopomíjeli praktický život, neb tam je potřeba naší pomoci. To jsou námi poznaná fakta. Zjistili jsme, že neexistuje nesrovnalost mezi hlubokým spirituálním životem a zdravou užitečností.

Ještě jedna rada: Bez ohledu na to, zda rodina má či nemá spirituální přesvědčení, udělají její členové dobře, když se seznámí s principy, podle kterých se alkoholik snaží žít. Navzdory tomu, že si myslí, že se jimi otec moc neřídí, bylo by jim zatěžko s nimi nesouhlasit. Nic nemůže pomoci muži, který jaksi vybočil, najít rychleji vyváženou cestu než manželka, která si přisvojila a praktikuje střídmy spirituální program.

Na domácnost čekají velmi vážné změny. Alkohol po léta učinil otce neschopným, aby se stal skutečnou hlavou rodiny. Manželka statečně převzala zodpovědnosti této role. Přinucena okolnostmi, často se cítila zavázána zacházet s otcem jako s nemocným či svévolným dítětem. I v době, kdy měl tu nejlepší snahu, aby se uplatnil, nemohl, neboť mu jeho pití zabraňovalo se správně rozhodovat. Bylo na matce, aby vše plánovala a řídila. Otec ve střízlivosti obvykle uposlechl a tak si matka, aniž by na tom byla vinna, tuto roli zcela přirozeně přisvojila. Otec, který se náhle začíná probouzet k životu, chce začít častěji prosazovat svoje názory. Toto

může často znamenat problém, nevyrovnáme-li se s těmito tendencemi včas a v přátelském duchu.

Mnoho rodin se kvůli pití odřízlo od světa. Otec mohl na léta ztratit zájem o svoji běžnou denní činnost – klubovní, občanskou a sportovní. Jakmile své zájmy obnoví, může to v rodině vyvolat žárlivost. Mohou myslet, že jim táta dluží celý život. Místo, aby si sami našli novou zábavu, dožadují se, aby zůstal doma a vynahradil jim svůj deficit.

Manželé by si měli hned od začátku uvědomit, že zúčastněnost na novém životě bude vyžadovat ústupky z obou stran. Pro otce bude nutné, aby se věnoval jiným alkoholikům, ale aby tuto činnost nepřeháněl. Rodina může navázat nové známosti z řad lidí, kteří o alkoholismu nemají ponětí, a tak je nutno brát zřetel i na jejich přání. Pozornost se může zaměřit na zájmy společnosti či kolektivu, někdy si rodina může zvolit příslušenství v organizaci náboženské.

Alkoholikům, kteří se kdysi vysmívali lidem náboženského založení, budou tyto svazky ku prospěchu. Po své vlastní spirituální zkušenosti alkoholik objeví, že má s těmito lidmi mnoho společného, navzdory tomu, že s nimi v mnohém nesouhlasí. Jestliže si nechá své názory na náboženství pro sebe, naváže styky s novými přáteli a bezpochyby objeví nové cesty, jak vést užitečný a prospěšný život. Rovněž se se svou rodinou může stát zářným příkladem pro ostatní členy sboru a obnovit nové naděje a novou odvahu u mnoha kněží, pastorů, rabínů, kteří dali vše do služeb našeho nepokojného světa. Naším záměrem je, aby toto bylo chápáno pouze jako inspirace. My, jakožto lidé, kteří nenáleží k určitému náboženskému vyznání, nechceme nikoho přesvědčovat o správnosti. Je na každém jedinci, aby si poradil se svým svědomím.

Většinou jsme k vám promlouvali o vážných, někdy až tragických věcech. V pojednání o alkoholu jsme se zaměřili na jeho nejhorší stránky, ale to neznamená, že jsme lidé zasmušilí. Kdyby nováčkové nerozpoznali náš humor a veselost, odmítli by nás. Radost ze života je něco, na čem bezpodmínečně trváme. Snažíme se nepodléhat cynismu nad ubohým stavem světových událostí a vyvarujeme se,

abychom je nebrali za své břemeno. Když uvidíme muže, který se nemůže dostat z alkoholové bryndy, poskytneme mu první pomoc a nabídneme mu své zkušenosti. Pro jeho dobro vylíčíme a znovu téměř prožijeme hrůzy naší minulosti. Ale ti z nás, kteří chtěli vzít celé břímě a všechny potíže ostatních na svá ramena, přijdou brzy na to, že to bylo na ně moc.

A tak si myslíme, že dobrá nálada spojená se smíchem je nám ku prospěchu. Nezasvěcenci jsou často šokováni, když projevíme hlučné veselí nad zdánlivě tragickými zážitky z minulosti. A proč se nesmát? Dostali jsme se z nejhoršího a jsme teď schopni pomáhat druhým.

Je všeobecně známo, že ti, kteří mají chatrné zdraví, a ti, kteří nejsou pro zábavu, nemají moc legrace. A proto doporučujeme, aby se všichni bavili, pokud jen možno. Jsme si jisti, že Bůh chce, abychom byli šťastní, veselí a svobodní. Nedokážeme se ztotožnit s vírou, že život je slzavé údolí, i přes to, že tomu u mnohých tak kdysi bylo. Je nám jasné, že jsme vlastními tvůrci své mizérie. Vyvarujte se výmyslu, že Bůh je příčinou vašeho neštěstí, a naopak, když se potíže dostaví, využijte situace jako příležitost předvést jeho všemohoucnost.

Nyní něco o zdravotním stavu. Tělesná schránka těžce poškozená alkoholem se povětšinou nedá uzdravit přes noc, zrovna tak jako úchylné myšlení a deprese nezmizí pouhým mrknutím oka. Jsme naprosto přesvědčeni, že spirituálně založený život je nejmocnější posilujícím prostředkem pro naše zdraví. Ti z nás, kteří se vyléčili z nadměrného pití, se stali zázračným příkladem duševního zdraví. Byli jsme svědky nevšední přeměny svého tělesného stavu. Stěží by se na jednom z nás našla nějaká známka bývalého nezřízeného života.

Avšak to neznamena, že nebereme v úvahu moderní zdravotnické prostředky. Svět je obdařen hojností skvělých doktorů, psychologů, a jiných lékařů. Neváhejte obrátit se se svými zdravotními potížemi na odborníky. Je jejich úkolem, aby dbali o zdravá těla a mysle svých spoluobčanů. Přesto, že jsme Boží zázraky kolem sebe pozorovali,

neměli bychom nikdy podceňovat schopného lékaře či psychiatra. Jejich služby v léčbě nováčků v počátcích i pozdějším přešetřování jsou často nepostradatelné.

Jeden z mnoha doktorů, který měl příležitost si tuto knihu přečíst ještě v rukopise, nám sdělil, že cukroví se může stát pomocnou náhražkou, samozřejmě jen se souhlasem doktora. Doporučoval alkoholikům, aby měli u sebe stálý příděl čokolády jako rychlý zdroj energie pro případ, kdy se cítí vyčerpáni. Dodal, že někdy v noci se dostaví nedefinovatelná touha, která se dá uspokojit něčím sladkým na zub. Mnozí z nás, kteří na sobě sklon k sladkostem zakusili, tuto metodu považují za užitečnou.

Ještě poznámka k sexuálním vztahům. Určité muže alkohol pohlavně stimuluje do takové míry, že se nedokáží krotit. Proto se příležitostně objeví dvojice, která vyděšeně zjistila, že po té, co muž přestal pít, projevil známky impotence. Někteří z nás prošli touto zkušeností a jestliže příčině dobře nerozumíme, může se dostavit porušení emocionální rovnováhy, ale po krátké době poté jsme dokázali prožít vztah daleko intimněji než kdykoliv předtím. Neměli bychom váhat navštívit doktora, nelepší-li se sexuální kondice. Neslyšeli jsme o mnoha případech, kdy by potíže trvala delší dobu.

Jeden z problémů, kterým se může vyskytnout, je jak znovunavázat přátelské vztahy s dětmi. Zatímco otec pil, jejich mladý rozum vnímal vše, aniž by to dali najevo. Může se stát, že ho hluboce nenávidějí za to, co provedl jim a jejich mámě. Děti se někdy octnou v područí politováníhodné zatvrzelosti a cynismu. Zdá se, že se jim nedaří ani zapomenout, ani odpustit někdy i dlouho po té, co máma tátův nový způsob života přijala.

Zanedlouho však poznají, že je z něj nový člověk a svým vlastním způsobem mu to dají najevo. Tehdy se může vyskytnout příhodná doba, aby je pozval k účasti při svém ranním meditování a po té je vyzval ke zdravé diskusi bez zatrpklosti a zaujatosti. Od tohoto bodu usmíření lze očekávat vývojovou změnu, jejíž výsledky jsou často obdivuhodné.

Bez ohledu na to, bude-li či nebude-li se rodina řídit spirituálními principy, alkoholik, který se chce vyléčit, nemá na vybranou a musí přesvědčit rodinu mimo jakoukoliv pochybnost. Většina rodin, které s alkoholikem žily, uvěří teprve tehdy, až to uvidí na vlastní oči.

Hle případ, který stojí za pozornost: jeden z našich přátel je bez jakékoliv pochyby náruživým kuřákem a rovněž kafařem. Jeho žena ho začala kárat v domnění, že je mu tím nápomocna. On přesto, že přiznal, že to přehání, na rovinu prohlásil, že není připraven, aby přestal. Jeho žena je jedna z těch osob, které vidí hřích pomalu ve všem, a tak ho nepřestala otravovat, až se dostavila doba, kdy její nesnášenlivost v něm probudila takový vztek, že se šel opít.

Samozřejmě, že náš přítel byl na omylu, k smrti nebezpečném omylu. Trapně si to musel přiznat a poopravit svoje stanovisko. Ač je dnes velmi aktivním členem Anonymních Alkoholiků, stále kouří a pije kávu, aniž by mu v tom žena či kdokoliv jiný zabraňoval. Žena si uvědomila svoji chybu – že se zabývala nepodstatnou záležitostí v porovnání s jeho urychleným zlepšováním daleko vážnějších potíží.

Máme tři hesla, jichž se přidržujeme. Zde jsou:

- 1./ To nejdůležitější má přednost. (První věci prvně.)
- 2./ Žij a nech žít.
- 3./ Pomalu se dojde dál. (Neštví se.) (Udělej to lehce.)
(Netlač na pilu.)

Kapitola 10.

K ZAMĚSTNAVATELI

Mezi mnohými zaměstnavateli současné doby nám přichází na mysl jeden člen, který strávil většinu svého života ve světě velkého obchodu. Běžně přijímal a propouštěl stovky zaměstnanců, a tudíž zná alkoholiky očima zaměstnavatele. Jeho přítomný náhled na ně by měl neobyčejně posloužit jiným zaměstnavatelům, ale ať nám to vypoví on sám: Jednou jsem byl zástupcem vedoucího podniku, který zaměstnával 6 600 pracovníků. Jednoho dne mi moje sekretářka oznámila, že pan B. trvá na tom, aby si se mnou promluvil. Odpověděl jsem, aby mu řekla, že nemám zájem. Několikrát v minulosti jsem ho varoval: buď a nebo. Nedlouho po mém ultimatu mně dva dny po sobě volal z Hartfordu tak opilý, že nemohl ani mluvit. Oznámil jsem mu, že jsem s ním jednou a provždycky skončil.

Když se moje sekretářka vrátila, hlásila mi, že to nebyl pan B., kdo volal, ale jeho bratr, který mně chtěl cosi sdělit. Stále jsem ještě očekával přímluvu o shovívavost, ale ze sluchátka zazněla tato slova: „Chtěl jsem vám jenom oznámit, že Pavel minulou sobotu jednomu hartfordskému hotelu skočil z okna. Zanechal zprávu, že jste byl pro něj tím nejlepším šéfem, jakého kdy měl a že nemáte na ničem vinu.“

Jindy, při pročitání denní pošty mně při otevření dopisu vypadl novinový výstřížek, v němž byla zpráva o úmrtí jednoho z mých obchodních příručích, nejlepšího jakého jsem kdy měl. Po čtrnácti dnech pití si dal do úst hlaveň nabitou puškou a palcem u nohy spustil

spoušť. Pracoval pro mě až do doby, než jsem ho před šesti týdny kvůli pití musel propustit. Jiný zážitek byl, když se ozval slabý ženský hlas, meziměstsky z Virginie. Žena chtěla vědět, zdali manželova pojistka je dosud v platnosti. Prý se před čtyřmi dny v kůlně pověsil. Byl jsem nucen ho z důvodu pití propustit, ačkoliv to byl skvělý a bystrý pracovník, jeden z nejlepších organizátorů, jaké jsem znal.

Tak dopadli tři výjimeční muži, poněvadž jsem nerozuměl alkoholu tak, jak mu rozumím dnes. Jaká to ironie, neboť jsem se sám stal alkoholikem. Nebýt jedné osoby, která měla porozumění a zasáhla do mého života, mohl jsem je následovat v jejich šlápějích. Můj pád stál obchodní společnost nevyčísitelné dolarové ztráty, neboť vypracovat se na tak vysoké postavení, které jsem zastával, stojí podnik velké peníze.

V dnešní moderní době takřka každý zaměstnavatel pocítuje morální zodpovědnost dobře pečovat o své pracovníky a snaží se tuto zodpovědnost plnit. Není těžko pochopit, že tomu tak nebylo vždy, pokud se jednalo o alkoholika. Ten se často zdál být pošetilcem první třídy. Kvůli jeho specializovanosti nebo své vlastní náklonnosti k němu si ho zaměstnavatel častokrát ponechal v pracovním úvazku déle, než bylo záhodno. Mnozí zaměstnavatelé zkusili všemožná známá opatření a jen výjimečně se našli ti, kteří projeví nedostatek trpělivosti a tolerantnosti. A ti z nás, kteří jsme zneužívali i ty nejlepší zaměstnavatele, je těžko můžeme vinit z toho, že s námi neměli dost trpělivosti.

Uvedeme typický příklad: Úředník jedné z největší bankovní instituce v Americe o mně ví, že již nepiji. Jeden den mi zavolaal, aby mi řekl o jiném významném úředníku stejné banky, který podle toho, jak ho popsal, byl bezpochyby alkoholik. Zdálo se mi to jako vhodná příležitost, jak mohu já být nápomocen, a tak jsem následující dvě hodiny strávil vyprávěním o alkoholismu, o jeho chorobném původu, příznacích a následcích, jak jsem nejlíp mohl. On na to poznamenal: „Velice zajímavé. Ale jsem si jist, že tenhle člověk s tím jednou provždy skončil. Nedávno se navrátil z tříměsíčního uvolnění

z práce, podrobil se léčení, zdá se že vypadá dobře, a aby se podnik pojistil, ředitelský sbor mu dal poslední varování.“

Jedinou odpovědí, kterou jsem mu mohl dát, byla moje domněnka, že jestliže se bude onen muž chovat podle typické šablony, skončí větším flámem, než kdykoli předtím. Cítil jsem, že to bylo nevyhnutelné a zpytoval jsem, do jaké míry mu tím banka ubližuje. Proč mu nedat možnost navázat styky s někým z našich řad? Poukázal jsem na to, že jsem se nenapil alkoholu za poslední tři roky, a to navzdory všem obtížím, jež mě potkaly a které by přiměly devět z deseti se zpít do němoty. Proč mu aspoň nedat příležitost vyslechnout můj případ? „Ale kdepak,“ pravil můj přítel, „tento chlapík buď s pitím přestal, a nebo jestli ne, tak si může jít hledat práci jinde. Pakliže má větší kuráž a silnou vůli, tak to dokáže.“

Zklamáním se mi chtělo svésit hlavu, protože jsem poznal, že se mi nepodařilo být svému kolegovi nápomocen natolik, aby porozuměl. Prostě nemohl uvěřit, že dotyčný trpěl vážnou nemocí. Nezbylo nic, než vyčkávat.

Zanedlouho chlapík opět uklouzl a byl propuštěn. Krátce po té jsme s ním navázali kontakt a on bez velkého zdráhání naše principy a způsob, který nám pomohl, přijal. Dnes je beze vší pochybnosti na nejlepší cestě k uzdravení.

Tento případ je ilustrací neporozumění a nedostatku znalosti, které alkoholika sužují. Zároveň je dokladem i toho, co vše může zaměstnavatel získat tím, pomůže-li nemocnému pracovníkovi, aby se zachránil.

Jestliže chcete pomoci, bude dobře, abyste nepřihlíželi k tomu, do jaké míry vy sami pijete. Bez ohledu na to, jestli pijete přes míru, s mírou nebo si jen tak někdy usrknete, je pravděpodobné, že máte již silné ustálené mínění a možná zaujatost. Těm, kteří pijí mírně, může jít zaměstnanec alkoholik více na nervy než úplným abstinentům. Když pijete jen příležitostně a víte, jak na alkohol reagujete, je zcela možné, že si uděláte svůj vlastní závěr, který ale pro alkoholika nemusí platit. Jako mírný piják se občas napijete a pak si pití dlouho ani nevšimnete. Kdykoliv se vám zachce, dokážete

své pití kontrolovat. Z večera si uděláte špičku, vospíte se a po ránu, jakoby nic, hupky do práce. Alkohol není vaším problémem a těžko pochopíte, s výjimkou slabochů a pitomců, proč by měl být pro ostatní.

S alkoholikem se může vyskytnout přirozená rozmrzelost nad někým, kdo může být tak slabý, nerozumný a nezodpovědný. I tehdy, když začnete chápat tuto chorobu, tento pocit se může dostavit.

Blízký pohled na alkoholika ve vašem závodě vám může daleko lépe ukázat, jaký vskutku je. Což není v době své střízlivosti obvykle velice schopný, bystrý, vynalézavý, pracovitý a oblíbený mezi spolupracovníky? Ponecháte-li mu všechny tyto kvality a odmyslíte-li si jeho pití, stálo by za to si ho udržet? Měl by se na něj brát stejný ohled jako na ostatní postonávající zaměstnance?

Pakliže vaše rozhodnutí je kladné, ať už z důvodu humánního či obchodního, po případě obojího, poskytujeme vám následující pokyny.

Jste schopni zříci se pocitu, že se jednalo jen o lidskou neoblomnost, zlozvyk a slabou vůli? Jestliže vám to dělá potíže, uděláte dobře, když si opět přečtete kapitolu druhou a třetí, které se zabývají podrobněji alkoholickou nemocí. Vy, jako praktický muž se nejdříve chcete obeznámit se základními požadavky, než budete uvažovat o výsledcích. Jestliže připustíte, že se jedná o nemocného pracovníka, jste ochoten mu odpustit, co v minulosti provedl? Je možné, zapomenout na jeho absurdní minulost? Můžete brát v úvahu, že se stal obětí svého vlastního pokřiveného myšlení způsobeného činností alkoholu v jeho mozku?

Vzpomínám velmi dobře na otřes, který způsobila zpráva, kterou jsem obdržel od známého doktora z Chicaga. Popisuje případ, kdy tlak míšního mozku způsobil protrhnutí mozku. Není potom divu, že alkoholik má myšlení příčící se zdravému rozumu. Jak by taky ne, když mozková činnost je takto narušena. Normální pijáci tím nejsou postiženi a ani nemohou porozumět této poruše u alkoholiků.

Váš dotyčný se s největší pravděpodobností snaží utajit spoustu svých škraloupů, z nichž některé mohou být nemorální a nechutné.

Budete na rozpacích pochopit, jak je možné, že tento zdánlivě nadprůměrný muž se takhle mohl spustit. Při pečlivém prozkoumání bude zřejmo, že obvykle tyto škraloupy byly způsobeny abnormální funkcí alkoholické mysle. Během svého pití či konce pitky dokáže alkoholik, který je ve stavu střízlivosti vzorem počestnosti, natropit neuvěřitelné věci a jeho náhlý obrat je strašný vůči sobě samému. Tyto frašky jsou téměř vždy přechodného rázu.

Tím nechceme tvrdit, že všichni alkoholici jsou čestní a přímí, když nepijou. Samozřejmě, že se setkáte s těmi, kteří vás budou chtít využít. Jsouce si vědomi vaši snahy porozumět a pomoci jim, někteří z nich se budou snažit zneužít vaši dobroty. Jakmile jste si jisti, že váš chlapík nechce přestat, je nejlepší se ho co nejrychleji zbavit. Starat se o něj i nadále mu neprospěje. V tomto případě se může propuštění ukázat tím nejlepším, co se mu mohlo dostat. Možná, že je to právě to, co s ním může trochu zatřást. Ze své vlastní zkušenosti vím, že pokud jsem byl schopen se udržet v zaměstnání, podnik mě nemohl přimět, abych přestal, a já si nebyl s to uvědomit, vážnost celé situace.

Kdyby mě vyhodili hned na začátku a dali možnost, abych se seznámil s řešením popsaném v této knize, mohl jsem se za půl roku vrátit jako uzdravený muž.

Avšak je mnoho těch, kteří přestat chtějí, a s těmi je prospěšné mít trpělivost. Odměna se vyplatí, pokud je dokážete brát s pochopením.

Řekněme, že víte o muži, který chce přestat pít, a ve vašem zájmu je, abyste mu pomohl už třeba jen na účelem, aby se zlepšila jeho pracovní morálka. Máte nyní větší znalost o alkoholismu, je vám známo, že je nemocen jak na duši, tak na těle. Předpokládáme, že jste ochoten přehlédnout jeho minulé přečiny.

Dá se zaujmout následující postoj:

Oznamte mu, že jste si vědomi jeho pití a že to již nebudete dále trpět. Můžete mu dát vědět, že si vážíte jeho schopností, rádi byste si ho udrželi, ale není to možné, nepřestane-li pít. Pro mnohé z nás se ukázalo užitečným zaujmout pevné stanovisko.

Dále ho můžete ujistit, že není ve vašem zájmu ho kárat, dávat mu mravní ponaučení či ho odsuzovat. Jestliže se v minulosti tak stalo, bylo to z neporozumění. Vyjádřete pokud možno, že proti němu vůbec nic nemáte a řekněte mu, co víte o alkoholismu jako nemoci. Dejte mu vědět, že věříte, že jeho nemoc je smrtelná a zeptejte se ho, zdali si je vědom vážnosti této choroby a chce-li se nadobro vyléčit.

Jestliže řekne, že ano, dejte se ujistit, že to skutečně myslí vážně a že vás jen tak netahá za nos a v duchu si nemyslí, že až se zotaví, pár sklenic sem tam mu neublíží. Domníváme se, že je důležité, abychom ho, co se těchto bodů týče, důkladně prošetřili. Ujistěte se, že vás, ani sebe, nemíní oklamat.

Je na vás, zda se zmíníte o této knize nebo ne. Jestliže své rozhodnutí odkládá a stále si myslí, že aspoň pivo bude moci pít, nemá cenu se s ním víc zabývat a po příštím flámu, který je nevyhnutelný, jestliže je alkoholik, bude nejlépe ho propustit. To je třeba zdůraznit, aby porozuměl.

Buď se zabýváte mužem, který se chce uzdravit, nebo ne. Proč s ním ztrácet čas, když nechce? Přesto, že se to zdá být tvrdé, je to obvykle ta nejlepší cesta.

Potom, co se ujistíte, že váš chlapík se chce vyléčit, a je ochoten zajít do krajnosti, aby to dokázal, můžete navrhnout přesně ohraničené akce. Pro většinu alkoholiků v době jejich pití či krátce po té je záhodno a někdy svrchovaně důležité, aby jim bylo poskytnuto odborné léčení. Samozřejmě musí být záležitost zdravotní péče předána do rukou patřičného doktora. Existuje mnoho prostředků, ale všechny slouží stejnému účelu: aby důkladně vyčistily mysl a tělo od následků alkoholu. Ve spolehlivých rukou by to měl být rychlý a nenákladný proces. Váš chlapík si povede lépe v takovém tělesném stavu, kdy mu to normálně myslí a kdy touha po alkoholu vymizela. Jestliže jste to byl vy, kdo navrhl tuto proceduru, bude případně nutné, abyste jeho léčbu financoval pod podmínkou, že veškeré úhrady budou mu později strženy z jeho platu. Pro něj je to lepší, aby se cítil úplně zodpovědný.

Jestliže dotyčný muž na nabídku přistoupí, upozorněte ho, že lékařská služba je jen nepatrná část celkového obrazu. Přesto, že mu zaopatřujete tu nejlepší možnou léčbu, měl by pochopit, že bude muset své nitro podrobit celkové proměně. Přenést se přes svoje pití bude vyžadovat změnu v myšlení a celkovém postoji. My všichni jsme museli povýšit své zotavení nade vše ostatní, neboť bez zotavení, bychom ztratili obojí, domov i práci.

Máte důvěru v jeho schopnost se uzdravit? A pokud se důvěry týká, můžete si přisvojit postoj, že veškeré osobní záležitosti, jeho provinění způsobené vlivem alkoholu a léčba, které se hodlá podrobit, zůstanou výhradně mezi vámi? Nebude na škodu, když si s ním po jeho návratu pěkně popovídáte.

Abychom se vrátili k hlavnímu bodu: Tato kniha zahrnuje veškeré pokyny, jejichž pomocí dokáže váš zaměstnanec vyřešit svůj problém, bude-li se jimi řídit. Pro vás budou některé myšlenky v ní obsažené novinkou. Je zcela možné, že se vám námi navržený postup nebude zamlouvat. V žádném případě se neodvažujeme tvrdit, že je konečnou autoritou na problematiku alkoholismu, ale víme, že u nás zabral. Konec konců, co je pro vás důležitější, metody nebo výsledky? Ať se to vašemu zaměstnanci líbí nebo ne, bude nucen se dozvědět krutou pravdu o alkoholismu. To mu v žádném případě nemůže ublížit, ani když se mu to nebude zamlouvat.

Navrhujeme, abyste doktora, který ho bude mít na starosti, na tuto knihu upozornil. Uvědomění si vlastního stavu se dostaví nejspíše v okamžiku, kdy je pacient již schopen číst, ale ještě v akutní depresi.

Doufáme, že mu doktor řekne celou pravdu o jeho stavu, ať už je jakákoliv. Není dobře, aby se muži nařídilo, že musí pokyny této knihy dodržovat, je však nezbytné, aby se on rozhodl sám od sebe.

Beze sporu vsázíte na to, aby váš změněný postoj spolu s obsahem této knihy měl úspěch. Někdy ano, někdy ne, avšak věříme, že když vydržíte, úspěch se dostaví. Zatímco naše práce roste a naše řady se rozšiřují, doufáme, že vaši zaměstnanci navážou styk s některými z nás. Jsme si však jisti, že se dá mnohé dokázat i samotnou knihou.

Zeptejte se po jeho návratu z léčby, zdali si váš zaměstnanec myslí, že našel odpověď na svůj problém. Jestliže má pocit, že se s vámi o tom může volně bavit, jestli si je vědom, že máte porozumění a že nic z toho, s čím se vám chce svěřit, vás nerozhází, je velmi pravděpodobné, že je odhodlán ke startu. Dokážete v této souvislosti zůstat klidný i tehdy, když se od něj začnete dovídat třeba i otřesné věci? Například může vyjít najevo, že si ulejšoval z podnikového konta, nebo se snažil získat pro sebe vašeho nejlepšího zákazníka. De facto může se vám svěřit s čímkoliv, pakliže přijal naše řešení, neboť jak víte, ono vyžaduje naprostou poctivost. Budete schopni toto odepsat jako ztrátovou položku a začít nanovo? Pakliže vám dluží peníze, můžete se dohodnout na splátkách.

Jestliže se rozhovoří o svých rodinných záležitostech, můžete mu poskytnout i pomocnou radu. V případě, že s vámi jedná na rovinu, nezatahujte do věci podnikové drby, ani zbytečně nekritizujte kolegy, získal jste zaměstnance, na kterého se můžete spolehnout.

Největším nepřítelem nás alkoholiků jsou zášť, žárlivost, závist, pocit marnosti a strach. Všude, kde se lidé dají dohromady za účelem podnikání, se vyskytuje soupeřivost, doprovázená určitou dávkou politikaření. Často si my alkoholici představujeme, že nám ostatní házejí klacky pod nohy, i když tomu povětšinou tak není. Přesto se ale vyskytne doba, kdy nám naše pití bude předhozeno, jen aby z toho někdo jiný získal.

Jedním příkladem, který nás napadá, byl zlomyslný jedinec, který našel zálibu ve šprýmování o pijáckých hrdinských kouscích. Touto vychytralou cestou se alkoholikovo jméno nepřestalo přetřásat. V jiném případě, kdy byl zaměstnanec poslán na léčení, o čemž vědělo jen pár lidí, netrvalo dlouho a zpráva se roznesla po celém podniku. Přirozeně to alkoholika deprimuje a snižuje jeho naději na uzdravení. Je na zaměstnavateli, aby zasáhl na obranu dotyčného a udělal řečem konec. Zaměstnavatel si nemůže vybírat své oblíbence, ale má právo se ho zastat, když je zbytečně provokován a nespravedlivě kritizován.

O alkoholících je známo, že patří do kategorie lidí se značnou mírou energie jak v práci, tak při zábavě – jsou k neutahání. Váš chlapík by se měl vynasnažit dokázat, co dovede. Je poněkud oslaben a i když se tělesně a duševně přizpůsobuje jak čelit životu bez pomoci alkoholu, i tak bude mít tendenci to přehánět. Jeho nadšení pracovat šestnáct hodin denně bude potřeba usměrnit a možná, že ho budete muset i nabádat, aby si našel občasnou zábavu. Jestliže se zapálil pro pomoc jiným alkoholikům, může někdy nastat situace, kdy bude dobré ho na čas uvolnit z práce. Jeho činnost je mu potřebná, aby si udržel svoji abstinenci.

Po uplynutí několika měsíců abstinence, můžete využít jeho služeb k tomu, aby domluvil zaměstnancům, s nimiž máte v tomto směru potíže, samozřejmě s podmínkou, že budou souhlasit s vměšováním třetí strany. Zotavený alkoholik třeba v poměrně nedůležitém postavení si klidně může pohovořit s důležitým vedoucím podnikem, aniž by ohrožoval nebo využíval situace, protože má svůj život postaven na zcela jiné základně.

Přesto, že se váš muž stal důvěryhodným, vaše dlouhodobá zkušenost s jeho výmluvami přirozeně vzbudí podezření. Příště, až manželka zavolá, že je nemocen, vaše první reakce může být, že se opil. Jestliže se tomu tak stalo, ale on se přese všechno chce uzdravit, přizná se k tomu, i když to může znamenat ztrátu práce. Je si vědom, že chce-li přežít, musí být čestný. Bude vám vděčen, když si s ním nebudete lámat hlavu, nebudete podezřívavý ani se nestanete jeho ochráncem a nebudete mu říkat, co má dělat, aby nepodlehл pokušení pít. Jestliže se svědomitě řídí naším programem rekonvalescence, bude schopen zastat jakýkoliv úkol, který je od něj podnikem požadován.

V případě, že klopýtne třeba jen jednou, bude na vás, abyste rozhodl, zda ho propustíte. Jestli jste přesvědčen, že to nemyslí s rehabilitací vážně, nemusí být pochybnosti o propuštění. Když je ale patrné, že se snaží ze všech sil, můžete mu dát ještě jednu šanci. Ale v žádném případě nepovažujte za svoji povinnost ho v práci vydržovat, neboť svůj závazek jste již splnil.

Ještě něco stojí za pozornost. Jestliže pracujete ve velikém závodě, kde máte zástupce vedoucích, seznamte je s touto knihou. Předem jim dejte vědět, že tak činíte proto, aby se obeznámili s problémem alkoholismu, a ne proto, že si na některé z nich stěžujete. Tito vedoucí jednotlivých oddělení jsou často v obtížné pozici. Pracovníci pod nimi jsou často jejich přáteli, a tak je z toho či onoho důvodu kryjí, doufajíce, že se věc vylepší. Tím, že se snaží alkoholikům pomoci, vystavují v nebezpečí své postavení, neboť dotyční měli být již dávno z práce vyhozeni a nebo jim měla být poskytnuta příležitost se uzdravit.

Po přečtení knihy vedoucí může přijít ke svému zaměstnanci s něčím jako: „Podívej se, Edo, chceš přestat nebo ne? Pokaždé, když se naleješ, dostaneš mě do průšvihů a to není férové vůči mně ani podniku. Něco jsem se dozvěděl o alkoholismu. Jestli jsi alkoholik, tak jsi pěkně nemocen, a podle tvého chování bych řekl, že ano. Firma ti chce pomoci to překonat, vědí, jak na to, jen když projevíš zájem. Jestliže nabídku přijmeš, minulost bude zapomenuta a o tom, že jsi šel na léčení, nepadne ani zmínka. Ale jestliže pít přestat nemůžeš nebo nechceš, uděláš nejlíp, když rezignuješ.“

Váš zástupce nemusí se vším v této knize souhlasit a zpravidla udělá dobře, když si svůj názor ponechá pro sebe. I když nic jiného, prospěje mu to, aby lépe problému porozuměl a nenechal se balamutit planými sliby zaměstnanců. Bude schopen k nim zaujmout naprosto přímý postoj a nebude mít více příčin, aby je kryl.

V podstatě to znamená, že žádný člověk by neměl být propuštěn z práce jen proto, že je alkoholik. Jestliže chce přestat, měla by se mu poskytnout skutečná příležitost. Jestliže nemůže nebo nechce, pak ovšem nemá cenu ho nadále držet. Výjimky jsou řídké.

Domníváme se, že touto metodou vyzískáme několik věcí. Povolí nám rehabilitovat schopného muže a zároveň nás zbaví pocitu zdráhání propustit ty, kteří nemohou nebo nechťejí přestat. Alkoholismus často způsobuje v závodě nedozírné ztráty a my doufáme, že vám naše pokyny pomohou. Myslíme si, že je jen

rozumné, abychom vás pobídlí s plýtváním skoncovat a dát šanci těm, kteří za to stojí.

Nedávno jsme se sešli se zástupcem ředitele jedné velké průmyslové firmy. Podotkl: „Nesmírně mě těší, že jste překonali svoje pití, ale není v našich zásadách se plést do zvyku našich zaměstnanců. Jestliže někdo pije natolik, aby to vadilo v jeho práci, vyhodíme ho. Tudíž nevidím, jak byste nám vy mohli být platní. My alkoholismus netrpíme.“ Dotyčná společnost zatím vydává milióny na výzkum. Jejich výrobní náklady jsou nesmírně vysoké. Jejich výhody zahrnují rekreační zařízení a podnikové pojištění. Mají skutečný zájem jak o sociální, tak o materiální zabezpečení svých zaměstnanců. Ale pokud jde o alkoholismus – prostě nevěří, že by se to týkalo jich.

Toto stanovisko zdá se být zcela typické. Ti z nás, kteří jsme se pohybovali v obchodním světě, se musíme nad upřímným názorem tohoto gentlemana pousmát. Mohlo by se stát, že by utrpěl nervový šok, kdyby zjistil, kolik stojí jeho organizaci alkohol ročně. Věříme, že vedoucí těchto velkých podniků nemají často ani zdání, jak je tento problém rozšířen a kolika skutečným či případným alkoholikům poskytuje jejich podnik přístřeší. I když máte pocit, že alkoholismus vaši organizaci neohrožuje, nebude na škodu se pečlivě porozhlédnout. Můžete přijít na zajímavé objevy.

Tato kapitola se samozřejmě zabývá alkoholiky, kteří se vyznačují charakteristickými rysy této choroby. Náš přítel ředitel měl na mysli pijáky a flamendry ze zvyku, na které měl ustálené pravidlo, ale nedokázal rozlišit mezi nimi a alkoholiky.

Nečeká se, že by zaměstnanec – alkoholik měl mít jakékoliv výhody, co se týče času a zvýšené pozornosti, ani že by se měl stát favoritem. Správný chlap, který je na správné cestě, by něco takového nevyžadoval a situace by nezneužíval. Naopak, bude dřít jako blázen a zůstane do smrti vděčen.

V současné době vlastním malou firmu. Pracují u mne dva alkoholici, jejichž výkonnost je na úrovni pěti průměrných obchodních agentů. Není se čemu divit. Přivlastnili si postoj těch,

kteří se zachránili před smrtí. Pro mne byla potěšením každá chvilka strávená snahou přivést je ke správnému životu.

Kapitola 11.

POHLED DO BUDOUCNA

Pro většinu lidí je pití spojeno s družnou zábavou, společností přátel a jinými pestrými představami. Znamená ulehčení našim obavám, nudám a starostem. Rovněž způsobuje radostnou důvěrnost mezi přáteli a přináší pocit, že je život báječný. V poslední době našeho pití tomu tak přestávalo být, naše staré radovánky skončily. Zůstaly jen ve vzpomínkách, které jsou už minulostí a nelze je zachytit. Tvrdošíjná touha užívat života jako kdysi a zoufalá zatvrzelost, že nějakým zázrakem získáme opět kontrolu, nás nechtěla opustit. Na každý nový pokus čekala nová porážka.

Čím méně nás lidé přestali snášet, tím více jsme se odtáhli od společnosti, od života jako takového. Král alkohol je náš mocnář, na nás třesoucí se poddané jeho šílené říše dolehla skličující mlha, houstnoucí, tmavnoucí, značící osamělost. Někteří z nás vyhledávali špinavé brlohy ve snaze najít porozumění a útěchu, kterou jsme

dočasně našli, než jsme upadli v zapomnění, následované hrozným probuzením, tváří v tvář čtyřem *Šeredným jezdcům: Teroru, Zmatku, Marnosti a Beznaději*. Nešťastníci, kteří tím prošli, porozumí při čtení této stránky.

Sem a tam uslyšíme pijáka, který momentálně nepije: „Mně to vůbec nechybí. Cítím se prima, lepší se mi dělá a bavím se.“ Jako bývalí nenapravitelní pijáci se jen pousmějeme nad podobnými výlevy. Víme, že náš přítel je jako kluk, který si pohvizduje ve tmě, aby si dodal odvahy. Vše si jen namlouvá, a kdyby to šlo, udělal by cokoli, aby si mohl pár sklenek dát. Nebude dlouho trvat a jeho jednání se bude opakovat. Nemůže to být jinak, neboť není ve své abstinenci šťastný a neví jak bez alkoholu žít. Přejde den, kdy si nebude umět představit život ani s alkoholem, ani bez něj a tehdy pozná pocit osamělosti jako málokdo. Ocitne se v bezvýchodné situaci, kdy si bude přát udělat všemu konec.

Přestože jsme vám ukázali, jak se z toho vyhrabat, budete mít pochybnosti. Namítnete: „Jsem ochoten něco udělat. Ale bude to znamenat, že musím vést bláhový život plný nudy a otravy jako někteří moralisté? Je mi jasné, že si alkohol nemohu dovolit, ale co mám dělat? Máte pro mne dostatečnou náhradu?“

Ano, náhrada existuje, a to v nepředstavitelném rozsahu. Je to družba svazku Anonymních Alkoholiků. Tam lze najít úlevu od starostí, nudy a obav. Vaše představivost na to nestačí, život pro vás nabude úplně nový význam. Před vámi jsou nejspokojenější léta vaší existence. Takovým jsme shledali svoje společenství a tak ho i vy jednou najdete. „Jak na to jít?“ podotknete. „Kde mám ty lidi najít?“

Setkáte se s nimi ve svém vlastním sousedství. Kolem vás bezmocně umírají alkoholici jako lidé na lodi, která se potápí. Žijete-li ve velkém městě, je jich na sta. Lidé vznešení nebo neurození, bohatí nebo chudí, oni všichni jsou budoucími členy Anonymních Alkoholiků. Najdete mezi nimi přátele na celý život. Budete k nim připoután novým nádherným svazkem, neboť jsme společně unikli pohromě a bok po boku začnete kráčet naší společnou cestou. Tehdy poznáte, co znamená se rozdat, aby ostatním bylo umožněno žít a

znovu najít smysl života. Pochopíte plný význam slov – milovat bližního jako sebe samého.

Zdá se neuvěřitelné, že tito muži se opět stávají šťastnými, váženými a prospěšnými. Jak to dokázali pozvednout se ze svého mizerného a beznadějného stavu? K tomu lze pouze říci, že poněvadž se tyto věci mohly přihodit nám, mohou se stát vám taky. Jestliže si to budete přát nad vše ostatní a jestliže budete ochoten využít našich zkušeností, jsme si jisti, že se to stane. I v dnešní době se odehrávají zázraky. Naše zotavení je toho důkazem!

My jenom doufáme, že toto stéblo, tato kniha spuštěná jako loď do světového moře alkoholismu, ve kterém tonou pijáci poraženi alkoholem, že jim bude záchranným člunem, kterého se chytí. Jsme si jisti, že mnoho tonoucích se vyšplhá do našeho člunu a na vlastních nohách vykročí odvážně vpřed. Naváží styky s jinými, kteří trpí stejnou nemocí. Společenství Anonymních Alkoholiků se rozroste do všech měst a vesnic a stane se útočištěm pro ty, kteří nemají jiného východiska.

V kapitole „Práce s ostatními“ jste se dozvěděli, jak na to, abyste jiným pomohl se uzdravit. Dejme tomu, že s vaší pomocí několik rodin si teď přisvojilo váš způsob života a vy chcete vědět, co a jak dál. Abyste mohl nahlédnout do budoucnosti, bude snad nejlepší vám popsat růst našeho společenství. Dáme vám zde malý příklad:

Před lety, v roce 1935 jeden z našich členů jel na služební cestu do kteréhosi západního města. Z hlediska obchodního se výlet nevydařil, což pro něj bylo velkým zklamáním, neboť kdyby to bylo vyšlo, byl by finančně zahojen a to by pro něho bylo velmi důležité. Avšak jeho podnikání selhalo a skončilo v soudní síni s jednáním, které neproběhlo zrovna v přátelském duchu.

Hluboce rozhořčen, s vědomím, že je v cizím prostředí, zdiskreditován, tělesně ještě ne tak úplně v pořádku a abstinující pouze několik měsíců, ocitl se v nepříjemné a nebezpečné situaci. Tolik by si chtěl s někým popovídat, ale s kým?

Jednoho ponurého odpoledne procházel hotelovou halou, lámaje si hlavu, jak zaplatí účet. V jednom rohu místnosti byl zasklený

seznam místních kostelů, na druhé straně chodby se zrovna otevřely dveře atraktivního baru. Stačil zahlédnout veselící se partu lidí, tam by jistě našel společnost a útěchu. Uvědomil si, že by nemohl pít, ale proč si tam jen tak nesednout a posrkávat limonádu? Konec konců vždyť už je střízlivý šest měsíců. Možná, že dvě, nejvýše tři skleničky by zvládnul.Najednou ho přepadl strach, ocitl se na křehkém ledě. Opět se dostavilo staré záluďné šílenství, že si může dát ten první drink. S rozechvěním se otočil a vydal směrem k seznamu kostelů. Za ním z baru stále ještě doléhala hudba a hlučné veselí.

Lákavé, ale co jeho odpovědnosti? Vůči rodině a vůči těm, kteří zemřou jen proto, že se nedovědí, jak se vyléčit? Ano, kolik jen alkoholiků musí být v tomto městě! Co kdyby zavolał faráře? Poděkoval Bohu, že se mu navrátila jeho soudnost a namátkou vybral kostel, do kterého zavolał.

Jeho hovor s farářem ho zavedl k jistému občanu tohoto města, kdysi schopnému a váženému, ale momentálně klesajícimu ke dnu alkoholické beznaděje.^{1/} Zcela obvyklá situace: Ohrožený domov, nemocná žena, děti strachem bez sebe, všechny účty pozadu a dobrá pověst v sázce. S nesmírnou touhou přestat, nevěděl si rady, ač zkusil poctivě, co se dalo. Bolestně si uvědomoval, že je jaksi nenormální a nemohl úplně pochopit smysl toho, co znamená být alkoholikem.

Když mu náš přítel sdělil svoji podobnou zkušenost, dotyčný přiznal, že se mu ještě nepodařilo nashromáždit tolik vůle, aby mohl na delší dobu přestat pít. Připustil, že spirituální zážitek by musel být nezbytný, ale cena, vzhledem k našim pokynům, se mu zdála příliš vysoká. Privil, že žije v neustálých obavách z těch, kteří se mohou dozvědět o jeho alkoholismu. Samozřejmě, že není mnoho těch, kteří o jeho pití vědí. Proč by měl ztratit zbytek své klientely a přivodit víc trápení rodině tím, že pošetile přízná svůj stav lidem, kteří mu dávají živobytí, namítal. Prohlásil, že udělá cokoliv, jen ne tohle.

Přesto však se v něm vzbudila zvědavost a tak pozval našeho přítele do svého domu. Nějaký čas poté, když už začal cítit, že má přes pití kontrolu, vydal se na bouřlivý flám. Byl to pro něj ten

poslední flám, po kterém si uvědomil, že se musí se svými problémy otevřeně vyrovnat a doufal, že Bůh mu pak poskytne pomoc.

Jednoho rána si dodal odvahy a odhodlal se říci všem těm, z nichž měl dosud strach, co ho sužovalo. Byl velice překvapen, jak byl přijat, a dozvěděl se, že mnozí o jeho pití věděli. Nasedl do auta a rozjel se k lidem, jimž ublížil. Byl rozechvěn při každé návštěvě, neb si uvědomil, že obzvláště v jeho povolání toto může znamenat jeho zkázu.

Naprosto vyčerpán vrátil se o půlnoci domů, naplněn pocitem štěstí. Od té doby se již nikdy nenapil. Jeho příběh nám vypoví, že škody natropené za třicet let těžkého pití odčinil posledními čtyřmi léty a že jeho vážnost v očích veřejnosti nesmírně stoupla.

^{1/} Toto se vztahuje na první Billovu návštěvu u dr. Boba. Tito dva muži se později stali spoluzakladateli AA. Billovým příběhem začal text této knihy. Bobova povídka je úvodní ve statí o osobních příhodách, které tvoří pokračování této knihy.

Avšak život pro naše dva přátele nebyl snadný. Dostavila se spousta obtíží a oba si uvědomovali, jak je důležité, aby se udržovali spirituálně aktivní. Jednoho dne zavolali vedoucí zdravotní sestru místní nemocnice, vysvětlili jí, co potřebují a požádali, zda pro ně nemá alkoholika.

Odpověděla na to: „Jo, máme tu pro vás eso, zrovna namlátli dvěma ošetřovatelkám. Když pije, neví, co dělá. Jinak je prima chlap, když vystřízliví, přesto že tu je už po osmé za poslední půl roku. Pokud vím, byl kdysi významným advokátem zde ve městě, ale momentálně ho máme v posteli, pevně připoutaného.“ ^{1/}

Dostalo se nám, o co jsme žádali, ale podle popisu jsme si toho moc neslibovali. Uplatňování spirituálních principů v podobných případech nebylo tehdy tak chápáno, jako je tomu nyní. Avšak jeden z nás řekl: „Uložte ho do soukromého pokoje, hned tam budeme.“

O dva dny později budoucí člen AA skelným pohledem zíral na dva cizince stojící u jeho postele. „Co jste zač a co má znamenat tato soukromá cimra? To tu ještě nebylo.“

Jeden z návštěvníků na to odpověděl: „Jsme tu, abychom vám poskytli protialkoholickou léčbu.“

Z obličej se mu dala číst beznaděj, když odvětil: „Pánové, to nemá význam, nic mě nemůže dát dohromady, jsem vyřízenej. Když mě propustili z posledních tří návštěv, po každé jsem se opil ještě dřív, než jsem se dostal domů. Obávám se vůbec vyjít ze dveří. Sám tomu nemohu rozumět.“

Celou příští hodinu mu oba přátelé vyprávěli své pijácké zkušenosti. Nepřestával opakovat: „Takovej jsem já, celej já. Takhle piju já.“

Poučili ho o prudké otravě, kterou protrpěl a která způsobuje alkoholikům chátrání těla a pokřivení mysli. Hovor se točil kolem duševního stavu, který předchází vypití první sklenky.

^{1/} Týká se první návštěvy Billa W. a dr. Boba u AA číslo tři..... Viz pojednání o průkopnících. Návštěva měla za výsledek založení první skupiny AA v Akronu, Ohio, v roce 1935.

„Ano, to jsem celej já,“ pravil nemocný, „to jste mě odhadli úplně přesně. Je vidět, že víte, o čem mluvíte. Ale stejně se mi nezdá, že to bude k něčemu dobrý. Vy přece jen něco znamená, já už dnes nejsem vůbec nic. Z toho, co jste mi řekli, je mi jasný víc než před tím, že přestat nemůžu.“ Na to se oba návštěvníci rozesmáli. Budoucí člen AA odsekl: „Jak se k čertu můžete něčemu takovému smát?“

Oba přátelé se rozpovídali o svých spirituálních zkušenostech a řekli mu o průběhu činnosti, kterou provádějí.

Přerušil je: „Já jsem kdysi byl nábožensky založený, ale to taky nepomohlo. Po flámu, druhý den jsem se v kocovině modlil k Bohu a zapřisahal, že už se toho ani nedotknu, ale kolem deváté jsem byl namazanej jako čuně.“

Příští den se pacient stal ještě otevřenější. Vrtalo mu to hlavou. „Možná, že máte pravdu. Bylo by na čase, aby Bůh pro mne něco udělal. Tehdy, když jsem se s tím potýkal sám, toho pro mne moc neudělal,“ podotkl.

Třetím dnem advokát předal svůj život do péče své Vyšší moci a prohlásil, že je naprosto ochoten učinit vše, co je nutné. Když za ním přišla jeho žena, zdálo se, že si netroufá vyslovit naději, ale bylo zřejmé, že vyzorovala, že se manžel jaksí změnil. Začala jeho

duševní proměna. Ještě totéž odpoledne se oblékl a vykročil z nemocnice jako svobodný muž. Vstoupil do politické strany, stal se kandidátem, psal projevy, navštěvoval různá shromáždění a často pracoval dlouho do noci. Ve volbách neuspěl jen nepatrným rozdílem hlasů. Našel však Boha – a nalezením Boha nelezl i sebe.

Toto se přihodilo v červnu 1935 a od té doby se nenapil. Rovněž se stal váženým a prospěšným členem ve své obci. Pomohl mnohým jiným mužům postavit se na nohy a stal se vlivným činitelem ve svém po dlouhý čas nenavštěvovaném kostele.

Tak v tom městě byli nyní pohromadě tři alkoholici a touhou rozdat ostatním to, co sami našli, a s vědomím, že neučiní-li to, sami nepřežijí. Po několika neúspěších se objevil čtvrtý. Byl doporučen známým, který se někde o dobré novině doslechl.

Byl to čertovský chlapík, z něhož jeho rodiče nemohli dostat odpověď, jestli přestat pít chce nebo ne. Byli velice nábožensky založeni a trápila je odmítavost jejich syna mít cokoliv společného s kostelem.

Po každém flámu těžce zkoušel, ale zdálo se, že se s tím nedá nic dělat. Posléze však souhlasil se vstupem do nemocnice, kde byl přidělen do stejného pokoje, nedávno uprázdněného odchodem advokáta.

A tak krátce po té, co ho navštívili naši tři přátelé, jim řekl: „Tomu, jak jste předložili celou tu spirituální záležitost, se dá rozumět, a tak se chci zapojit. Zdá se, že mí rodiče přece jen měli pravdu.“ A tak se společenství rozšířilo o dalšího člena.

Náš přítel z hotelové haly zůstal ve městě celé tři měsíce a nyní se vracel domů, zanechávaje za sebou své první kamarády.

Tito mužové našli v životě něco úplně nového. Ačkoliv si byli vědomi toho, že pro svoji trvalou abstinenci musí pomáhat ostatním, tato pohnutka se stala druhořadou. Vystřídal ji pocit štěstí, které našli v seberozdávání druhým. Rozdělili se o své domovy, své skromné příjmy a ochotně obětovali svůj volný čas ku pomoci spolutrpitelem, dnem i nocí připraveni je zavést do nemocnice a posléze navštěvovat. Jejich počet vzrůstal, navzdory někdy zkrušujícím nezdarům. I v těch

případech se vynasnažili vysvětlit dotyčným rodinám spirituální způsob života a tím jim zlehčovat starosti a trápení.

Po roce a půl se těmto třem podařilo zvýšit počet o dalších sedm. Byli v neustálém styku a jen stěží uplynul den, aby se nesešli a nepřemítali, jak předložit své objevy případnému nováčkovi. Kromě těchto náhodných schůzek se stalo zvykem, že jeden večer v týdnu byl určen ke schůzce navštěvované kýmkoliv, kdo měl zájem o spirituální způsob života. Kromě družnosti a pospolitosti, setkání poskytovala místo, kam noví lidé mohli přinést své problémy.

Nezasvěcenci se začínali zajímat. Přihlásil se manželský pár, který tomuto záhadně pestrému davu poskytl k používání svůj velký dům. Manželé byli činností společenství natolik zaujati, že mu dům později darovali. Přicházelo mnoho utrápených žen, aby našly lásku a podporu mezi ženami, které měly porozumění a aby uslyšely z úst přítomných manželů, co se stalo. Dávaly si poradit, jaký přístup ke svému tvrdošijnému společníkovi zaujmout, v případě, že příště klopýtne nebo bude potřebovat nemocenské léčení.

Mnozí muži, ještě poznamenaní zkušenostmi z nemocnic, překračovali práh, aby zde našli svobodu. Mnozí z těch, kteří vstoupili, si odnesli s sebou řešení. Veselé klubko lidí, kteří se dokázali smát svému neštěstí, měli porozumění i pro ně. Když pak byli někteří z nich navštíveni v nemocnici, zanechalo to v nich tak silný dojem, že se ztotožnili s jejich výpověďmi a po té přistoupili k bezpodmínečné kapitulaci. Výraz v tvářích žen, těžko popsatelná jiskra v očích mužů, vzpružující, elektřinou nabitá atmosféra prostředí, to vše ukazovalo příchozím, že se konečně ocitli v bezpečném přístavu.

Praktický přístup k řešení problémů, naprosto tolerantní postoj, nestrojenost, ryzí demokracie, téměř zázračné porozumění, jaké tito lidé mezi sebou měli, to vše bylo neodolatelné. Odcházeli se svými ženami povzneseni myšlenkou, co budou schopni nyní udělat pro své známé a jejich rodiny. Přišli na to, že získali hromadu nových přátel, které jakoby znali odjakživa. Poznali zázračné příklady a cítili se být součástí Velké existence, jejich milujícího a Všemocného Stvořitele.

V té době už dům stěží mohl pojmout své návštěvníky, jejichž počet se pohyboval mezi šedesáti až osmdesáti za týden. Alkoholici ze všech končin se začali na ně obracet a přijížděli se sousedních městysů. Také město, asi třicet milí od nás, má již patnáct členů Anonymních Alkoholiků a odhadujeme, že vzhledem ke své velikosti bratrství jednou převýší stovky.^{1/}

Avšak život členů nespočívá jen v účasti na schůzkách a v návštěvách nemocnic. Odstranit staré škraloupy, napomáhat ve vyřizování rodinných sporů, vysvětlit chování vyděděného syna rozzlobeným rodičům, půjčit peníze a zajistit práci jeden pro druhého, když je to oprávněné, to jsou události denního pořádku. Nikdo neupadl tak hluboko, aby nebyl srdečně vítán, myslí-li to vážně. Společenské rozdíly, malicherné spory a podezíravosti jsou odbyty s úsměvem.

^{1/} Napsáno v r. 1939

Jako trosečníci, kteří se ocitli na stejném plavidle, vzkříšení a spojení Vyšší Moci, se srdci a myslí zaměřenými k dobru ostatních, ztratili jsme zájem o věci, které jsou pro jiné lidi tak významné. A není divu.

Totéž se děje s nepatrně rozdílnými podmínkami i v mnoha městech východní části země. V jednom z nich je proslulá nemocnice, zabývající se léčbou alkoholismu a drogové závislosti. Jeden z našich členů tam byl před šesti lety pacientem a jako on, mnozí z nás po prvé ucítili přítomnost a moc něčeho většího, než jsme my sami. Doktorovi, který vedl nemocnici, jsme velice zavázáni. Ač si mohl poškodit svoji reputaci mezi svými kolegy, věřil v nás a měl hluboké porozumění pro naši činnost. Měl schopnost rozeznat ty, kteří byli ochotni se zotavit na základech spirituálních a naši metodu jim doporučil. Mnozí z nás bývalých pacientů chodí vypomáhat a pořádáme neformální schůzky, jak jsme vám je vylíčili. Tak vzrůstá počet našich členů. Podobně jako v západních skupinách je možno i zde pozorovat rychle navázaná přátelství a vzájemnou pomoc mezi sebou. Styky mezi západem a

východem jsou stále častější a předvídáme, že naše užitečná spolupráce poroste.

Doufáme, že jednoho dne cestující alkoholik najde spolek Anonymních Alkoholiků všude, ať bude cíl jeho cesty kdekoliv. Toto je již do jisté míry stává pravdou.

Někteří z nás jsou povoláním obchodní cestující a s pomocí dvou hlavních centrál navazujeme na svých cestách styky se skupinami dvou až pěti alkoholiků a pokud možno se zapojujeme do jejich činnosti. Tato praxe nám umožňuje nabídnout pomocnou ruku a zároveň napomáhá, abychom se vyhnuli svodům, o nichž vás může každý obchodní cestující zpravit. ^{1/}

A tak jak jsme se vyvíjeli my, můžete růst i vy, i když budete tím jediným, kdo má o tuto knihu zájem. Věříme a chováme naději, že kniha obsahuje vše, co potřebujete, abyste mohl začít.

^{1/} Napsáno v r. 1939. V roce 1985 se počet skupin pohyboval kolem 58 500. Činnost AA zahrnuje 114 zemí a členství se odhadovalo přes 1 000 000.

Tušíme, co si asi myslíte: „Sám a v tomto stavu? To nesvedu.“ Ale ujišťujeme vás, že můžete. Zapomínáte, že nyní začínáte čerpat ze zdroje, který je daleko mocnější než váš vlastní. Zopakovat to, co se podařilo nám, je jen otázka ochoty, trpělivosti a usilovné práce.

Známe člena AA, který se nastěhoval do poměrně velké obce. Po několika týdnech zjistil, že se tam s pravděpodobností nalézá ne jeden čtvereční kilometr více alkoholiků, než v jakémkoliv městě v zemi. Toto je událost z doby jen o několik dnů starší, než bylo toto napsáno (r.1939). Úřady to velice zajímalo. Náš člen navázal styk s předním psychiatrem, který si vzal za úkol pečovat o mentální zdraví svých občanů. Doktor se ukázal schopný a nadmíru dychtivý osvojit si jakoukoliv metodu, kterou by se dala situace zvládnout. A tak se začal vyptávat, co měl náš přítel za lubem.

Náš přítel neváhal a sdělil mu vše, co věděl. Na doktora to velice zapůsobilo. Souhlasil to vyzkoušet, jak na svých pacientech, tak na alkoholících z ostatních klinik, které navštěvoval. Uzavřel dohodu

s primářem jedné velké psychiatrické nemocnice, aby i on mohl vybírat z řad těch, kteří beznadějně trpí.

A tak náš spolupracovník bude brzy mít spoustu přátel. Někteří se budou kymácet a někteří se ani na své nohy nezvednou, ale může-li naše zkušenost být kritériem, pak víc než polovina těch, jimž to bylo nabídnuto, se stanou členy Anonymních Alkoholiků. Jakmile se v tomto městě vyskytlo pár lidí, kterým bylo odměnou, že mohou pomáhat jiným a tak se sami střetávat s životy svými, proces se nedal zadržet. Každému poskytnete možnost, aby se sám vzchopil, za předpokladu, že může a chce.

Stále ještě můžete namítat: „Ale mně to nebude moc platné, když s vámi, kteří jste napsali tuto knihu, nemohu přijít do spojení.“ Těžko říci. O tom rozhoduje Bůh a na vás je, abyste si připomínali, že on je ten, na kom vskutku závisíte. On vám ukáže, jak utvořit ono žádostivé bratrství.

Úkolem naší knihy je dát pouze podnět. Uvědomujeme si, že víme jen málo. Ustavičně vám i nám je Bohem odhalováno něco nového. Požádejte ho ve své ranní meditaci, jak můžete každým dnem být prospěšný někomu, kdo se ještě neuzdravil. Odpovědi se vám dostane, pakliže jste sám v dobré spirituální kondici. Ale je zřejmé, že nemůžete předat něco, co sami nemáte. Hled'te na to, abyste si s Ním udržovali správný vztah a dočkáte se spolu s nesčítelným počtem jiných, velkých událostí. Toto se pro nás stalo významným faktem.

Odevzdejte se Bohu jak Ho chápete. Připusťte svoje nedostatky. Jemu i vašim druhům. Odstraňte trosky své minulosti. Rozdějte štědře to, co jsme sami obdrželi a připijte se k nám. Budeme s vámi spojeni duchem bratrství a zajistíte se s některými z nás střetnete na vaší namáhavé cestě šťastné budoucnosti. ^{1/}

Necht' vás Bůh vede a žehná!

^{1/} AA o vás rádi uslyší. Adresa je: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

V Česku: Kancelář všeobecných služeb AA, Na poříčí 16, Praha 1, tel.: 224 818 247, e-mail: aacesko@seznam.cz, web: www.sweb.cz/aacesko.

NOČNÍ MŮRA DR. BOBA

Spoluzakladatel Anonymních alkoholiků. Zrození našeho společenství se datuje od prvního dne jeho střízlivosti, 10. června 1935.

Do roku 1950, kdy zemřel, předal poselství AA více než 5 000 alkoholikům, jimž poskytoval lékařské služby bez pomyšlení na honorář.

Při jeho četných službách mu vzorně pomáhala sestra Ignatia z nemocnice sv. Tomáše v Akronu, stát Ohio, jedna z největších přízlivkyň našeho společenství, které kdy budeme mít.

Narodil se v malém novoanglickém městečku, kde žilo asi sedm tisíc lidí. Všeobecný morální standard tam býval podle mých vzpomínek vysoko nad průměrem. V okolí se neprodávalo pivo ani

likéry nikde jinde než ve státním obchodě s alkoholem, kde člověk mohl získat litřík snad jen tehdy, pokud prodavače přesvědčil, že jej opravdu potřebuje. Bez tohoto důkazu musel potenciální kupec odejít s prázdnými rukama, a tehdy bez toho, co jsem já později pokládal za velký všelék pro veškeré lidské neduhy. Na muže, kteří si nechali alkohol posílat z Bostonu nebo z New Yorku expresní poštou, většina dobrých měšťanů pohlížela s velkou nedůvěrou a nevolí. Městečko bylo dobře vybaveno kostely a školami, v nichž jsem s věnoval svým raným vzdělávacím činnostem.

Můj otec byl profesionální člověk uznávaných schopností a oba rodiče byli velmi aktivní v církevních záležitostech. Jak otec, tak matka byli nadprůměrně inteligentní lidé.

Na štěstí pro mě jsem byl jedináček, což ve mně možná probudilo sobeckost, která hrála tak důležitou roli v tom, že jsem se stal alkoholikem.

Od dětství až do střední školy jsem byl víceméně nucen k docházce do kostela, do nedělní církevní školy a na večerní bohoslužby, na pondělní křesťanské vespery a na středeční večerní modlitby. To na mě mělo takový vliv, že jsem se rozhodl, že jakmile budu osvobozen od rodičovské nadvlády, nikdy už můj stín nepadne na kostelní dveře. Toto rozhodnutí jsem pak vytrvale dodržoval dalších čtyřicet let, s výjimkou okolností, za kterých by bylo nemoudré omluvit se za neúčast.

Po střední škole následovala čtyři léta na jedné z nejlepších univerzit v zemi, kde se pití zdálo být hlavní mimoškolní činností. Dělal to skoro každý. Já jsem měl schopnost vzpamatovat se druhý den ráno lépe než většina mých kamarádů, které naneštěstí (nebo možná naštěstí) trýznila silná ranní kocovina. Nikdy v životě jsem netrpěl bolestmi hlavy, což mě přivedlo k přesvědčení, že jsem byl alkoholikem takřka od samého začátku. Zdálo se mi, že celý svůj život jsem se soustřeďoval na to, co jsem si zamlul, a to bez ohledu na práva, přání nebo privilegia kohokoli jiného. Tento stav mysli se stal s pokračujícími lety čím dál dominantnějším. Školu jsem

absolvoval „summa cum laude“ v očích svých opilých bratrů, nikoliv však podle názoru děkana.

Další tři roky jsem strávil v Bostonu, Chicagu a Montrealu jako zaměstnanec velkého výrobního koncernu, pro který jsem prodával zásoby pro železnice, benzínové motory všeho druhu a mnoho dalšího strojírenského zboží. V těch letech jsem pil tolik, kolik mi dovolila peněženka, aniž bych příliš trpěl, i když někdy míval ranní třes. Během celých tří let jsem zanedbal pouze půlden práce.

Mým dalším krokem bylo studium medicíny, pro které jsem se zapsal na jedné z největších univerzit v zemi. Tam jsem se věnoval pití s daleko větším záparem, než dříve. Na základě své obrovské konzumace piva jsem byl zvolen členem jedné z pijáckých společností a zanedlouho jsem se stal jedním z jejich vůdčích duchů. Mnohdy se stalo, že jsem ráno odešel na přednášky, ale i když jsem byl plně připraven, vrátil jsem se na koleje bratrstva, protože jsem byl roztřesený a bál se vejít do posluchárny z obavy, že způsobím scénu, pokud bych byl vyvolán.

Tak to šlo od deseti k pěti až do druhého studijního roku, kdy jsem po několikadenním tahu zjistil, že studium nezvládnou, takže jsem si sbalil věci a odjel na jih, abych tam strávil měsíc na velké farmě, kterou vlastnil přítel. Když se mi odmlžil mozek, uvědomil jsem si, že přerušení studia bylo velmi hloupé, a že bych se měl raději vrátit a pokračovat v něm. Jakmile jsem ale přijel zpátky, zjistil jsem, že učitelský sbor o tom měl jiné představy. Po mnoha debatách mi dovolili vrátit se a složit zkoušky, což se mi podařilo vesměs úspěšně. Byli mnou však znechuceni a dali mi vědět, že mou přítomnost budou trpět jako nepříjemnost. Po mnoha bolestných diskusích mi nakonec uzavřeli ročník a já jsem pak na podzim odešel na další studia na jinou uznávanou univerzitu.

Tam se moje pití o tolik zhoršilo, že chlapci z kolejí bratrstva, kde jsem bydlel, poslali zprávu otci, který podnikl dlouhou cestu v marné snaze nějak mě postavit na nohy. Nemělo to žádný vliv, protože jsem v pití pokračoval, a navíc jsem užíval daleko víc tvrdého alkoholu, než v předcházejících letech.

Před závěrečnými zkouškami jsem se pustil do zvláště náročného pití. Když jsem šel psát test, ruce se mi tak třásly, že jsem skoro neudržel tužku. Odevzdal jsem nejméně tři zcela prázdné zkušební sešity. Samozřejmě si mě zavolali na kobereček a výsledkem bylo to, že jsem musel opakovat semestr a zůstat zcela střízlivý, abych vůbec mohl absolvovat. To jsem dokázal, a to k plnému uspokojení učitelů, a to jak chováním, tak i znalostmi.

Choval jsem se tak vzorně, že jsem dosáhl velmi ceněného místa internisty v jednom městě na západě, kde jsem pobyl dva roky. Během těchto dvou let jsem byl tak zapřažen do práce, že jsem prakticky neodcházel z nemocnice. V důsledku toho jsem si ani nemohl způsobit žádné nesnáze.

Když moje praxe internisty skončila, otevřel jsem si ordinaci ve městě. Měl jsem nějaké peníze, spoustu času a velké žaludeční potíže. Brzy jsem zjistil, že pár skleniček toto nepohodlí odstraní přinejmenším na několik hodin, a tak už nebylo obtížné vrátit se ke svému někdejšímu nezřízenému holdování.

V tu dobu jsem za to však už začal platit tělesnými problémy, a proto jsem se v naději na úlevu nechal několikrát dobrovolně hospitalizovat v jednom z místních sanatorií. Ocitl jsem se mezi Skyllou a Charybdou, protože když jsem nepil, bolel mě žaludek, a když jsem pil, ničily mě nervy. Po třech letech jsem skončil v místní nemocnici, kde se mi pokusili pomoci, ale zařídil jsem si to tak, aby mi tam přátelé tu a tam propašovali nějaký litr anebo jsem si alkohol ukradl někde v budově, takže se můj stav rychle zhoršoval.

Nakonec za mnou musel otec poslat doktora z našeho městečka, a tomu se nějak podařilo dostat mě domů, kde jsem dva měsíce ležel na posteli, než jsem se odvážil ven. Ve městě jsem zůstal asi dva měsíce a pak jsem se vrátil ke své praxi. Myslím, že to, co se stalo, a to, že pro mě musel přijet doktor, a možná oboje mě dost vystrašilo, a tak jsem se alkoholu nedotkl až do doby, kdy v zemi nastala prohibice.

Po uzákonění osmnáctého dodatku k ústavě, kterým se zakázal alkohol, jsem se cítil poměrně bezpečně. Věděl jsem, že lidi si

nakoupí několik láhví nebo beden podle svých finančních možností, a že pak alkohol dojde. I kdybych si něco vypil, nemělo to velkou váhu. V té době jsem však nevěděl o takřka neomezených zásobách, které vláda umožňovala nadělat si doktorům a také jsem netušil, že se na obzoru brzy objeví pašeráci. Nejdřív jsem pil jen mírně, ale za poměrně krátkou dobu jsem zase upadl do starých zlovyků, které pro mě předtím skončily tak katastrofálně.

V průběhu několika následujících let jsem propadl dvěma charakteristickým fobiím. Jednou byl strach z neusnutí a druhou hrůza z toho, že mi dojde alkohol. Protože jsem nebyl bohatý, věděl jsem, že pokud nezůstanu natolik střízlivý, abych si něco vydělal, brzo budu bez zásob. Většinou jsem se proto nenapil ráno, i když jsem po tom strašně toužil, ale namísto toho jsem si namíchal velké dávky sedativ, abych se zbavil třesu, což mi vyvolávalo hroznou tíseň. Občas jsem ranní žízni podlehl, ale to znamenalo, že už po několika hodinách jsem byl zcela neschopen práce. To zase snižovalo pravděpodobnost, že bych si propašoval nějaký alkohol domů, takže jsem se v noci bezesně obracel v posteli a ráno jsem měl nesnesitelný třes. Během následujících patnácti let jsem měl dost rozumu na to, abych nechodil do nemocnice, když jsem pil, a také jsem v tom stavu nepřijímal pacienty. Někdy jsem se uchýlil do jednoho z klubů, jichž jsem byl členem, anebo jsem se ubytoval v hotelu pod falešným jménem. Přátelé mě však obvykle našli, a pak jsem šel domů, pokud mi slíbili, že nebudu kárán.

Když si žena naplánovala, že půjde odpoledne ven z domu, opatřil jsem si zásoby, které jsem propašoval domů a ukryl do uhlí, do prádelníku, nad rámy dveří, nad trámy ve sklepech a pod dlaždice podlahy. Využíval jsem k tomu staré kufry a truhly, plechové sudy a dokonce i popelnice. Nádrž vody u záchodu jsem nepoužíval nikdy, protože by to bylo příliš nápadné. Později jsem také zjistil, že ji žena často prohlížela. Malé čtvrtlitrovky s alkoholem jsem vkládal do kožešinových rukavic a házel na zadní otevřenou verandu, jakmile se v zimě začalo brzy stmívat. Můj pašerák mi ukládal alkohol, pod zadní schody, kde jsem si ho mohl vybírat podle potřeby. Někdy

jsem si zboží nosil domů v kapsách, ale ty mi žena prohlížela, takže to bylo příliš riskantní. Naléval jsem ho proto do malých plochých lahví, kterých se dalo hned několik zasunout do punčoch. To fungovalo dokonale až do chvíle, kdy jsme se ženou zašli na film „Remorkér Annie“ s Wallaceem Beerym, který tuto metodu ženě odhalil, takže jí byl konec!

Nebudu zde plýtvat místem, abych vám řekl o všech svých zkušenostech s nemocnicemi a sanatorii.

Během doby se nás naši přátelé začali víceméně stranit. Přestali nás zvát, protože bylo jasné, že bych se určitě opil, a moje žena se neodvážila zvát pro stejný důvod zase je. Moje fobie z nespaní si vyžadovaly, abych se každý večer opil, ale abych získal další alkohol, na následující večer, musel jsem během dne vydržet střízlivý aspoň do čtyř hodin odpoledne. Tuto rutinu jsem dodržoval s několika málo přestávkami sedmnáct let. Byla to opravdu noční můra, vydělávat peníze, shánět pití, pašovat je domů, ráno se zbavovat třesu pomocí sedativ, které mi umožňovaly vydělat peníze, a tak dál, ad nauseam. Svě ženě, svým přátelům a svým dětem jsem sliboval, že už nebudu pít, a tyto sliby mě neudržely střízlivého ani na den, i když jsem je myslel naprosto upřímně.

Pro ty, kteří mají zájem o experimenty, bych se měl zmínit o takzvaném pivním pokusu. Když prohibice polevila a začalo se opět prodávat pivo, myslel jsem si, že jsem zabezpečen. Toho jsem mohl vypít, kolik jsem chtěl. Bylo to neškodné – pivem se ještě nikdy nikdo neopil. S povolením své dobré ženy jsem tedy naplnil sklep. Netrvalo dlouho, než jsem dokázal vypít nejméně basu a půl za den. Během pouhých dvou měsíců jsem přibral patnáct kilo, vypadal jsem jako vepř a dýchalo se mi velice špatně. Pak jsem si uvědomil, že když jsem se provoněl pivem, nedokázal nikdo říct, co se vlastně pilo, takže jsem začal pivo pančovat tvrdým alkoholem. Výsledek byl samozřejmě velice špatný, a tím také skončil pivní pokus.

Zhruba v době pivního pokusu jsem se seznámil s lidmi, kteří mě přitahovali svou duševní rovnováhou, zdravím a štěstím. Mluvili bez zábran, což jsem já nikdy nedokázal, za všech okolností se chovali

velmi uvolněně a vypadali velice zdravě. Ještě důležitější bylo, že vypadali šťastně. Já jsem měl většinu času komplexy, cítil jsem se nepohodlně, se zdravím jsem na tom byl špatně, a vůbec mi bylo mizerně. Cítil jsem, že mají něco, co já nemám a z čeho bych mohl mít ihned užitek. Dozvěděl jsem se, že jde o něco duchovního, což mě příliš nepřitahovalo, ale říkal jsem si, že to nemůže uškodit. Věnoval jsem tomu mnoho času a studia během příštích dvou a půl let, ale i tak jsem se každý večer opil. Přečetl jsem si všechno, na co jsem přišel, a promluvil jsem si s každým, o kom jsem si myslel, že o tom něco ví.

Mou ženu to začalo hluboce zajímat a její zájem podpořil i můj, i když jsem neměl pocit, že by to mohla být odpověď na otázku, co s problémem alkoholu. Jak si má žena udržela během všech těch let víru a statečnost, nevím, ale dokázala to. Kdyby se to nestalo, vím, že bych už dávno byl mrtev. My alkoholici máme, jak se zdá, talent vybírat si nejlepší ženy na světě. Proč by ale měly být podrobeny utrpení, které jim připravujeme, to neumím vysvětlit.

Někdy v té době zavolala mé manželce jedna dáma v sobotu odpoledne, zda by se ten den večer nechtěla setkat s jejím přítelem, který by mi mohl pomoci. Bylo to den před Dnem matek a já jsem přišel domů opilý s velkou květinou v květináči, který jsem postavil na stůl. Pak jsem šel hned na poschodí, kde jsem usnul. Dáma zavolala znovu druhý den. Abych byl zdvořilý, i když jsem se necítil dobře, řekl jsem, „Tak se pojd'me podívat.“, a vynutil jsem si na ženě slib, že se nezdržíme déle, než patnáct minut.

Do jejího domu jsme vstoupili přesně v pět a odcházeli jsme ve čtvrt na dvanáct. Potom jsem si s tím mužem popovídal krátce ještě dvakrát, a naráz jsem přestal pít. Střízlivý jsem zůstal asi tři týdny a pak jsem jel do města Atlantic City na několikadenní setkání lékařské společnosti, jejímž jsem byl členem. Po cestě vlakem jsem vypil všechnu skotskou, kterou měli k dispozici a na cestě do hotelu jsem si jí ještě koupil několik litrů. To bylo v neděli. Večer jsem se opil, v pondělí jsem vydržel střízlivý až do večere, a pak jsem se znovu opil. V baru jsem vypil všechno, co se dalo, a pak jsem do šel

dorazit ještě do svého hotelového pokoje. V úterý jsem začal hned ráno a v poledne jsem byl už v náladě. Abych se neznemožnil, odešel jsem a odepsal jsem se z hotelu. Na cestě na nádraží jsem si koupil nějakou kořalku navíc. Musel jsem nějakou dobu čekat na vlak. Pak si nepamatuji nic až do té doby, než jsem se probudil v domě přítele, ve městě nedaleko domova. Ti dobří lidé zavolali ženě, která pro mě poslala našeho nového známého. Ten mě dovezl domů a uložil do postele. Večer mi dal ještě pár skleniček a láhev piva navíc na ráno.

To bylo 10. června 1935, a byla to také moje poslední sklenka. Od té doby uplynuly čtyři roky.

Asi se vám do mysli krade přirozená otázka: „Co ten člověk udělal nebo řekl, že by to bylo o tolik jiné, než to, co dělali nebo říkali jiní?“ Musíte si připomenout, že jsem toho hodně přečetl, že jsem si popovídal se všemi, kteří něco věděli, nebo o kterých jsem si myslel, že něco vědí o alkoholismu. Toto však byl muž, který prošel mnoha lety hrozného opilství, který za sebou měl všechny opilecké zkušenosti známé lidstvu, ale který se vyléčil stejnými prostředky, jež jsem se snažil použít i já, tj. duchovním přístupem. Dal mi informace o alkoholismu, které mi nepochybně pomohly. *Daleko důležitější však bylo to, že šlo o prvního živého člověka, se kterým jsem kdy mluvil, který věděl o čem mluví, když hovořil o alkoholické zkušenosti. Jinými slovy, mluvil mým jazykem. Znal odpovědi na všechny moje otázky, a nebylo to jistě proto, že na ně přišel četbou.*

Být zbaven hrozného prokletí, které mě pronásledovalo, je úžasné požehnání. Jsem zdravý, získal jsem znovu sebeúctu a respekt svých kolegů. Mám skvělý rodinný život a moje praxe je tak dobrá, jak se jenom dá čekat od těchto nejistých dobách.

Věnoval jsem hodně času tomu, abych to, co jsem se naučil, předal ostatním, kteří to hodně chtějí a potřebují. Dělán to ze čtyř důvodů:

1. Smysl pro povinnost.
2. Je to potěšení.
3. Protože tím splácím dluh člověku, který věnoval čas tomu, aby mi předal své zkušenosti.

4. Protože pokaždé, když to dělám, pojišťuji se tím sám proti možnému uklouznutí.

Na rozdíl od ostatních členů našeho společenství jsem se nezbavil touhy po alkoholu během prvních dvou a půl let abstinence. Pronásledovala mě téměř neustále. Nikdy jsem však nebyl blízko propadnutí pokušení. Hrozně mě trápilo, když jsem viděl přátele, jak pijí, a věděl, že sám nesmím, ale naučil jsem se chápat to tak, že i když jsem kdysi měl stejnou možnost, zneužil jsem ji tak hrozně, že mi byla vzata. Nesluší se proto, abych nad tím lkal, protože mě nikdo nemusel nutit k pití tím, že by mi alkohol vléval do hrdla.

Pokud si myslíte, že jste ateisti, agnostici nebo skeptici nebo pokud vám jiná podoba intelektuální pýchy brání přijmout to, co se píše v této knize, je mi vás líto. Pokud si stále ještě myslíte, že jste natolik silní, že svou situaci zvládnete sami, je to vaše věc. Ale pokud si opravdu a skutečně přejete přestat pít alkohol navždy, a pokud si upřímně myslíte, že k tomu potřebujete pomoc, můžeme vám ji nabídnout. Pokud se do toho pustíte s polovičním elánem ve srovnání s tím, který jste projevovali, když jste si dávali další skleničku, nezklamete se.

Váš nebeský otec vás už nenechá v nesnázích!

PŘÍLOHY

- I. Tradice AA.
- II. Spirituální zážitek.
- III. Lékařský pohled na AA
- IV. Laskerova cena.
- V. Náboženský pohled na AA.
- VI. Jak se spojit s AA.

I.

TRADICE AA.

Anonymní alkoholici znamenali pro své členy rozdíl mezi utrpením a střízlivostí, a často také rozdíl mezi životem a smrtí. AA mohou samozřejmě znamenat stejně mnoho pro ty nesčetné alkoholiky, jichž ještě nedosáhli.

Žádné společenství mužů a žen proto nikdy nemělo naléhavější *potřebu* soustavné efektivnosti a vytrvalé jednoty. Jako alkoholikům je nám jasné, že musíme spolupracovat a vydržet spolu, protože jinak bychom všichni nakonec zemřeli sami.

„12 TRADICÍ“ Anonymních alkoholiků obsahuje podle AA ty nejlepší odpovědi na naléhavé otázky jako „Jak mohou AA nejlépe

pracovat?“ a „Jak mohou AA zůstat jednotni a díky tomu přežít?“, jaké jsme získali vlastní zkušenosti.

Na následující straně je „12 TRADICÍ AA“ uvedeno v takzvaném „zkráceném znění“. Jde o kratší verzi původního „plného znění“ TRADICÍ AA v originále z roku 1946. Protože „plné znění“ formuluje tradice explicitněji a protože má také historickou hodnotu, uveřejňujeme ji zde rovněž.

DVANÁCT TRADICÍ AA (zkrácené znění)

1. *Náš společný prospěch by měl být na prvním místě; osobní uzdravení závisí na jednotě AA.*
2. *Pro potřebu našeho společenství existuje pouze jedna konečná autorita – milující Bůh, tak jak se projevuje v našem společném vědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehlivými služebníky, kteří nám nevládnou.*
3. *Jediným požadavkem členství v AA je touha přestat pít.*
4. *Každá skupina AA 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 a financovat jakékoli příbuzné zařízení nebo podnik stojící mimo AA, ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy týkající se peněz, majetků 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 se nikdy neměli zprofesionalizovat, i když naše služební střediska mohou zaměstnávat specialisty.
9. AA jako taková by nikdy neměli být organizováni; můžeme však vytvářet služební rady nebo komise zodpovědné přímo těm, kterým slouží.
10. Anonymní alkoholici nemají názory na vnější záležitosti, a 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 navždy připomíná, že máme dávat přednost zásadám před osobními zájmy.

DVANÁCT TRADICÍ (plné znění)

Naše zkušenosti z AA nás poučily, že:

1. Každý člen Anonymních alkoholiků je pouze malou součástí velkého celku. AA musí i nadále žít, protože jinak by většina z nás určitě zemřela. Proto je náš společný prospěch vždy na prvním místě. Individuální prospěch však následuje hned poté.
2. Pro potřebu našeho společenství existuje pouze jedna konečná autorita – milující Bůh, tak jak se projevuje v našem společném vědomí.

3. Členství v AA by mělo zahrnout všechny, kteří trpí alkoholismem. Proto nesmíme odmítnout nikoho, kdo se chce uzdravit. Členství v AA by také nikdy nemělo záviset na penězích nebo poslušnosti. Libovolní dva nebo tři alkoholici, kteří se sejdou za účelem dosažení střízlivosti, se mohou prohlásit za skupinu AA pod jednou podmínkou, že nejsou formálně spojeni s žádnou jinou organizací.
4. Pokud jde o vlastní záležitosti skupin AA, žádná z nich by neměla být zodpovědná nikomu jinému, než svému vlastnímu svědomí. Pokud se však její plány týkají také prospěchu sousedních skupin, může se s těmito skupinami poradit. Žádná skupina, regionální výbor ani jednotlivec nesmějí nikdy podniknout kroky, které by mohly značně ovlivnit AA jako celek, aniž by se neporadily s pověřenci Kanceláře všeobecných služeb. V takových záležitostech je náš společný prospěch nadřazeným zájmem.
5. Každá skupina Anonymních alkoholiků by měla být duchovním tělesem *s jediným hlavním účelem* – předáváním svého poselství alkoholikům, kteří ještě trpí.
6. Problémy týkající se peněz, majetku a moci nás mohou snadno odvést od našeho hlavního duchovního cíle. Proto si myslíme, že každý podstatný majetek, kterého AA skutečně využívá, by se měl ustavit a spravovat nezávisle, aby tak došlo k oddělení duchovního vlastnictví od materiálního. Žádná skupina AA jako taková by nikdy neměla podnikat. Druhotné a nápomocné podniky AA, jako jsou kluby a nemocnice, které si vyžadují investice a dobrou správu, by měly být ustaveny a osamostatněny tak, aby se jich skupiny v případě potřeby mohly vzdát. Tato zařízení by proto neměla používat jméno AA. Jejich správa by se měla vložit do rukou výlučně těch, kteří je finančně podporují. Pokud jde o kluby, jejich vedení by se mělo svěřovat vedoucím z řad AA. Nemocnice, stejně jako ostatní rekonvalescenční zařízení, by měly stát zcela mimo AA – měly by mít lékařský dohled. I když skupiny AA

mohou spolupracovat s kým chtějí, taková spolupráce by nikdy neměla nabýt podobu přidružení nebo podpory, ať přímé nebo nepřímé. Skupina AA by se neměla na nikoho vázat.

7. Skupiny AA samy by se měly financovat z vlastních zdrojů, tj. dobrovolných příspěvků svých členů. Myslíme si, že tohoto ideálu by každá skupina měla dosáhnout poměrně brzy, že veřejné vybírání a vymáhání peněz je vysoce nebezpečné, ať se o ně snaží skupiny, kluby, nemocnice nebo organizace stojící mimo AA, a že přijímání velkých darů z jakýchkoliv zdrojů anebo přebírání příspěvků, které spolu nesou jakékoli závazky, je nemoudré. Také pohlížíme s velkými obavami na ty pokladny AA, které shromažďují vyšší částky než jsou přiměřené rezervy, aniž by se stanovil jejich účel. Máme dost varovných zkušeností, které ukazují, že nic nedokáže tak dokonale rozvrátit naše duchovní dědictví, jako zbytečné rozepré kvůli majetku, penězům a moci.
8. Anonymní alkoholici by měli navždy zůstat neprofesionální. Profesionalismus definujeme jako výkon poradenství v oboru alkoholismu za poplatek nebo mzdu. Lze však najímat alkoholiky, kteří služby vykonávají v případech, kdy by se na ně jinak museli najímat nealkoholici. Za tyto služby lze alkoholiky poctivě odměňovat. Naše obvyklá práce „12tého kroku“ se však nikdy neproplácí.
9. Každá skupina AA musí mít co možná nejmenší organizaci. Výměna osob ve vedoucích funkcích je nejlepší (rotování). Malé skupiny si mohou zvolit sekretáře, větší skupiny výbory s rotací funkcí a velké skupiny v metropolitních oblastech mohou mít ústřední rady nebo meziskupinové výbory, které často zaměstnávají sekretáře na plný úvazek. Pověřenci Všeobecné služební rady vlastně představují Všeobecnou služební komisi pro celé AA. Jsou to správci našeho společenství a příjemci dobrovolných příspěvků, z nichž udržujeme naši Kancelář všeobecných služeb v New Yorku.

Členové Rady jsou skupinami pověřeni k tomu, aby řídili naše všeobecné vztahy k veřejnosti a zaručovali integritu našeho hlavního časopisu Grapevine. Všechny tyto zástupce motivuje duch služby, neboť opravdoví vedoucí představitelé AA jsou pouze spolehliví a zkušení služebníci nás všech. Z jejich funkcí neplyne žádná moc, nevládnou nám. Klíčem k jejich užitečnosti je všeobecný respekt členů.

10. Žádný člen ani žádná skupina AA by neměli vyslovit názor na vnější sporné záležitosti, zvláště ty, které se týkají politiky, reformy práce s alkoholiky anebo náboženské víry tak, aby naznačovali, že jde o oficiální stanovisko AA. Anonymní alkoholici proti nikomu nestojí. Pokud jde o takoveto záležitosti, nemohou vyjadřovat žádné oficiální názory.
11. Naše vztahy k veřejnosti by měly být charakteristické osobní anonymitou. Myslíme si, že AA by se měli vyvarovat senzacechtivosti a reklamy. Naše jména a fotografie jakožto členů AA by se neměla vysílat, natáčet nebo veřejně publikovat. Naše oficiální vztahy k veřejnosti by se měly řídit zásadou přitažlivosti spíše než propagací. Není třeba, abychom se chválili. Bude lepší, když nás doporučí naši přátelé.
12. Nakonec jako Anonymní alkoholici věříme tomu, že zásada anonymity má obrovský duchovní význam. Připomíná nám, že máme vždy dávat přednost zásadám před osobním zájmy a že máme praktikovat opravdovou skromnost. Je tomu tak proto, abychom se nikdy nenechali zhýčkat naším velikým požehnáním a abychom navždy žili ve vděčných myšlenkách na Toho, který vládne nám všem.

II.

SPIRITUÁLNÍ ZÁŽITEK

Pojmy „spirituální zážitek“ a „duchovní probuzení“ se v této knize vyskytují často proto, že při pečlivém čtení ukazují, že změna osobnosti, která postačuje k vyléčení z alkoholismu, se mezi námi projevila v mnoha různých podobách.

Přitom je pravda, že první vydání této knihy vyvolalo u mnoha čtenářů dojem, že tyto změny osobnosti anebo náboženské zážitky

musí mít podobu náhlého a nevidaného obratu. Naštěstí pro všechny je takový závěr nesprávný.

V několika počátečních kapitolách se popisuje řada náhlých prudkých změn. I když jsme neměli v úmyslu vyvolat představu, že jsou typické, mnoho alkoholiků si z toho nicméně udělalo závěr, že pokud se mají uzdravit, musí dosáhnout okamžitého a zaplavujícího „uvědomění si Boha“, po němž by hned měla následovat obrovská změna v tom, co cítí a jak vypadají.

Mezi rychle rostoucím množstvím našich členů, tisíců alkoholiků, však takové změny, i když se vyskytují často, nejsou ani zdaleka pravidlem. Většina našich zážitků spadá pod to, čemu psycholog William James říkal „vzdělávací kategorie“, protože se odvíjely pomalu po dlouhou dobu. Přátelé nováčků si často takovou změnu uvědomí dlouho předtím, než on sám. Nakonec si i on uvědomí, že prodělal hlubokou proměnu ve svém vztahu k životu, a že by takovou změnu jen těžko mohl připravit a zvládnout sám. To, co se často stane v průběhu několika málo měsíců, toho by jen zřídka mohl dosáhnout dlouhými léty sebeovládání. Naši členové s několika výjimkami zjišťují, že se napojili na netušený vnitřní zdroj, který pak identifikují jako svoji vlastní představu Moci, která je vyšší, než jejich vlastní.

Většina z nás si myslí, že vědomí Moci, která je vyšší než naše, je podstatou duchovního zážitku. Naši nábožnější členové tomu říkají „uvědomění si Boha“.

Daleko rozhodněji však chceme říci, že kterýkoli alkoholik, jenž je schopen poctivě se postavit svým problémům tváří v tvář, se může ve světle našich zkušeností uzdravit za předpokladu, že svou mysl neuzavře žádným duchovním zážitkům. Netolerantní postoj k nim nebo jejich bojovné popírání ho může jenom porazit.

Máme zato, že s duchovní podstatou našeho programu nemusí mít nikdo problémy. *Ochota, upřímnost a otevřenost jsou základem uzdravení. Jsou však pro ně nezbytné.*

„Existuje zásada, která je zábranou veškeré informovanosti, která je důkazem proti všem argumentům a která zaručeně udrží člověka v trvalé nevědomosti – a touto zásadou je opovržení předcházející opravdovému zkoumání.“

--HERBERT SPENCER

III.

LÉKAŘSKÝ POHLED NA AA

Od první podpory Anonymních alkoholiků Dr. Silkworthem nám vyslovili svůj souhlas lékaři a lékařské společnosti z celého světa. Níže následující výňatky z komentářů lékařů, kteří se zúčastnili výroční schůze Lékařské společnosti státu New York (r. 1944), kde byla přednesena přednáška o AA:

Dr. Foster Kennedy, neurolog: „Tato organizace Anonymních alkoholiků využívá dvou velkých zdrojů moci známých lidstvu, náboženství a onoho instinktu ke sdružování se s bližními...., stádního instinktu. Já si myslím, že naše profese by měla pohlížet na tuto terapeutickou zbraň s plným respektem. Pokud to neučiníme, budeme obviněni z emocionální sterility a ze ztráty víry, která přenáší hory, bez níž zdravotnictví dokáže jen málo.“

Dr. G. Kirby Collier, psychiatr: „Zjistil jsem, že AA je skupina sama pro sebe a že nejlepších výsledků dosahuje pod svým vlastním vedením, v rámci své vlastní filosofie. Jakákoli terapeutická nebo filosofická metoda, která vykazuje 50% nebo 60% míru vyléčení, si zaslouží naši pozornost.“

Dr. Harry M. Tiebout, psychiatr: „Jako psychiatr jsem se hodně napřemýšlel nad vztahem našeho oboru k AA a dospěl jsem k závěru, že naše specifická úloha může spočívat velmi často v prorážení cesty pacientovi tak, aby přistoupil na jakoukoli léčbu nebo pomoc zvenčí. Dnes pokládám za psychiatrovu práci to, že překonává vnitřní odpor pacienta tak, aby to, co je uvnitř něho, mohlo vzkvétat, jako například pod vlivem programu AA.“

Dr. W. W. Bauer, který v roce 1946 promluvil ve vysílání NBC jménem Americké lékařské společnosti, řekl kromě jiného: „Anonymní alkoholici nejsou ani žádní křížáci, ani to není abstinentská společnost. Je jim jasné, že nesmějí vůbec pít. Pomáhají ostatním, kteří mají podobné problémy..... Alkoholik v tomto prostředí často překonává své nadměrné soustředění na sebe sama. Naučí se spoléhat na vyšší moc a zaměstná se prací s ostatními alkoholiky, díky čemuž zůstává střízlivý den za dnem. Dny se pak nasrádají v týdny, týdny v měsíce a měsíce v roky.“

Dr. John F. Stouffer, hlavní psychiatr ve Filadelfské všeobecné nemocnici, řekl o svých zkušenostech s AA: „Alkoholici, kteří se

dostanou sem, do Filadelfské všeobecné, jsou většinou takoví, kteří si nemohou dovolit soukromé léčení, a AA jsou daleko nejlepší věc, kterou jim můžeme nabídnout. Dokonce i u těch, kteří se sem občas vracejí, zjišťujeme hlubokou změnu osobnosti. Dají se sotva poznat.“

Americká psychiatrická společnost si v roce 1949 vyžádala od jednoho ze starších členů Anonymních alkoholiků přednášku, která se konala u příležitosti výroční schůze Společnosti toho roku. Přednáška vyšla tiskem v listopadovém čísle časopisu *American Journal of Psychiatry* roku 1949.

(Tato přednáška je nyní k dispozici za minimální poplatek jako brožůrka, která se dá objednat u většiny skupin AA nebo na adrese Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, a která vyšla pod titulem „Tři proslovy Billa W. k lékařským společnostem“ – dříve se jim říkalo „Bill o alkoholismu“ a ještě dříve „Choroba alkoholismus“.)

IV.

LASKEROVA CENA

V roce 1951 byla Anonymním alkoholikům udělena Laskerova cena. Ve zdůvodnění této odměny se kromě jiného píše:

„Americká společnost veřejného zdravotnictví uděluje Laskerovu cenu pro skupiny Anonymních alkoholiků jako uznání za jejich jedinečný a vysoce úspěšný přístup k věčnému veřejně

zdravotnickému a sociálnímu problému, alkoholismu..... Možná, že historici jednoho dne pochopí, že Anonymní alkoholici podnikli obrovský krok sociálního průkopnictví, našli nový nástroj sociální činnosti, novou terapii založenou na společenství osob stejně trpících osob s obrovským potenciálem pro mnoho dalších chorob lidstva.“

V.

NÁBOŽENSKÝ POHLED NA AA

AA se dostalo požehnání od duchovních prakticky všech církví.

Edward Dowling, S.J.,* člen personálu sdružení Queen's Work, řekl: „Anonymní alkoholici jsou přirození; jsou přirození dokonce i v bodě, kdy se přirozené nejvíc přiblíží k nadpřirozenému, zejména pokud jde o ponížení a následnou skromnost. Na uměleckém muzeu nebo symfonii je něco duchovního a katolická církev schvaluje jejich

využívání. Na Anonymních alkoholících je také něco duchovního a účast katolíků na jejich činnosti takřka nevyhnutelně způsobuje, že ze špatných katolíků se stávají lepší katolíci.“

Časopis episkopální církve *The Living Church* uvedl v jednom úvodníku: „Základem metody Anonymních alkoholiků je vpravdě křesťanská zásada, že člověk si nepomůže jinak, než pomáháním ostatním. Plán AA se členům předkládá jako sebepojištění. Toto sebepojištění má za výsledkem obnovu tělesného, duševního a duchovního zdraví, jakož i sebeúcty stovek mužů a žen, kteří by bez této jedinečné, ale účinné terapie skončili beznadějně na dně.“

Dr. Harry Emerson Fosdick ve své přednášce, kterou uvedl Anonymní alkoholiky ne večeri uspořádané Johnem D. Rockefellerem ml., poznamenal:

„Myslím si, že z psychologického hlediska existuje v našem přístupu výhoda hnutí, kterou nelze duplikovat. Řekl bych, že pokud bude využívána moudře -- tak tento projekt má před sebou příležitost, jež může překonat naše nejsmělejší představy.“

- otec Ed, raný a skvělý přítel AA, zemřel na jaře roku 1960;

VI.

JAK SE SPOJIT S AA

Ve Spojených státech a v Kanadě jsou skupiny AA ve většině velkých i malých měst. V takových místech lze AA najít v telefonním seznamu, prostřednictvím redakce novin nebo policejní stanice, popřípadě prostřednictvím duchovních. Ve velkých městech mají skupiny AA často místní kancelář, kde si alkoholici nebo jejich rodiny mohou domluvit interview nebo i hospitalizaci. Tato takzvaná

meziskupinová střediska lze najít pod jménem „AA“ nebo „Anonymní alkoholici“ v telefonních seznamech.

V USA mají Anonymní alkoholici své mezinárodní služební středisko ve městě New York. Všeobecná služební rada AA (její pověření členové) spravují Všeobecnou služební kancelář (*General Service Office*), Světové služby AA (*AA World Services, Inc.*) a vydává náš měsíčník, *AA Grapevine*.

Pokud u vás AA nemůžete najít, napište o tom na adresu: Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Ze světového střediska vám okamžitě odepíší a pošlou vám informace o skupině AA, která je vám nejbližší. Pokud v blízkosti žádná skupina neexistuje, budete si moci alespoň korespondovat, což by vám mohlo pomoci udržet si střízlivost bez ohledu na to, jak jste osamoceni.

Pokud jste příbuzní nebo přátelé alkoholika, který nemá zájem o AA, doporučujeme vám napsat na adresu: Al-Anon Family Groups, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23456, USA. Je to clearingová organizace pro rodinné skupiny Al-Anon, které většinou sestávají z manželek, manželů a přátel členů AA. Z ředitelství dostanete adresu nejbližší rodinné skupiny, a pokud si budete přát, budou si s vámi psát o vašich konkrétních problémech.

V České republice jsou základní kontakty:

Kancelář všeobecných služeb AA,

Na poříčí 16,

Praha 1 – Nové Město

Tel.: 224 818 247

e-mail: aacesko@seznam.cz

web: www.sweb.cz/aacesko