Anonymní Alkoholici

stručná história

80 ročnú históriu Anonymných Alkoholikov začali dvaja muži, známi ako Bill W. a Dr Bob.
Počítame ju od prvého dňa triezvosti Dr,Boba, od 10. júna 1935.

Bill W. bol alkoholik, ktorý si svojim pitím zničil kariéru na Wall Street. V rokoch 1933 – 1934 bol štyrikrát hospitalizovaný v Mestskej nemocnici v New Yorku pod opaterou Dr Silkwortha.

Dr. Silkworth už v r.1934 veril, že alkoholici trpia mentálnou obsesiou kombinovanou s fyzickou alergiou na alkohol, ktorá ich núti piť alkohol kompulzivne, a je tak pre nich nemožné v určitej fáze prestať piť.

Tento lekár povedal Billovi svoju teóriu, že alkoholizmus je choroba a nie morálny úpadok, alebo nedostatok vôle. Jedinou možnosťou ako prekonať tento začarovaný kruh je vôbec nepiť alkohol. Billovi sa uľavilo, keď sa dozvedel, že trpí chorobou a vydržal nepiť mesiac. Potom sa znovu opil.

V tomto - pre Billa zúfalom období - ho navštívil kamarát Ebby T., s ktorým Bill aktívne píjaval. Teraz už bol niekoľko mesiacov triezvy. Ebby mu povedal, že našiel „náboženstvo“, ktoré mu pomáha ostať triezvym. Bill mal problém s prijatím existencie Boha. Ebby mu odporučil, aby si vybral svoju osobnú koncepciu vyššej sily, ktorá mu bude nápomocná pri jeho probléme s pitím.

Krátko po tomto stretnutí bol Bill hospitalizovaný posledný krát. V nemocnici ho navštívil Ebby a predstavil mu program Oxfordských skupín. Filozofia ktorú Ebby Billovi ponúkal ako riešenie problému, poskytovala praktický program zmeny správania a prístupu k životu.

Bill spravil prvé kroky ku zmene. Začal navštevovať stretnutia Oxfordských skupín a učil sa ako pomáhať ostatným alkoholikom dosiahnuť triezvosť.

Prišiel na to, že vždy keď mal chuť na alkohol, pomoc inému alkoholikovi pomohla jemu samému a ochránila ho pred recidívou.

Pri návšteve v Akrone získal Bill kontakt na iného zúfalého alkoholika Dr.Boba. Tento bol natoľko očarený Billovou znalosťou alkoholizmu a schopnosťou podeliť sa o svoju vlastnú skúsenosť, že ich prvé stretnutie trvalo šesť hodín. Tu začalo ich doživotné priateľstvo a spolupráca.

Títo dvaja muži začali pomáhať ďalším alkoholikom a onedlho ich bolo 100, ktorým sa podarilo prestať piť.Osamostatnili sa od oxfordských skupín, vytvorili program 12 krokov . v ktorom spojili jednoduché princípy do účinného programu, ktorý dodnes funguje po celom svete pre viac ako 2 milióny alkoholikov .V r.1939 vydali knihu „Anonymní Alkoholici“, ktorá dala názov nášmu spoločenstvu.

.


Bill.W a Ebby T


Dr. Bob


Dr. Silkworth


Carl Gustav Jung


Rowland H.

List Dr. Carla Junga Billovi Willsonovi z 30. januára 1961
Original tu: http://www.silkworth.net/jungletter.html

Prof. Dr. C.G. Jung KUSNACHT – ZURICH
SEESSTRASSE 228
30. januára 1961

Pán William G. Wilson
Anonymní Alkoholici
Box 459 Grand Central Station
New York 17, N.Y.

Vážený pán Wilson,

Váš list ma naozaj veľmi potešil.

Nemám už viac žiadne správy od Rolanda H. a častokrát premýšľam, aký je jeho osud. Náš rozhovor, ktorý Vám tak podrobne prerozprával, obsahoval aspekt, o ktorom nevedel. Dôvod, prečo som mu nemohol povedať všetko bol, že v tom čase som si musel dávať mimoriadny pozor na to, čo poviem. Zistil som, že som býval častokrát úplne nepochopený. Práve preto som bol taký opatrný, keď som hovoril s Rolandom H. Ale to, čo mal skutočne na mysli, bolo výsledkom mnohých skúseností s mužmi, ako bol on.

Jeho túžba po alkohole bola vyjadrením na nižšej úrovni a symbolizovala smäd po celistvosti, vyjadrenú v stredovekom jazyku ako “spojenie s Bohom”. (1)

Veď ako by človek mohol niečo také popísať dnešným jazykom bez toho, aby nezostal nepochopeným?

Jediný správny a opodstatnený dôvod na takú skúsenosť je, že sa Vám naozaj stane a môže sa Vám to stať iba vtedy, ak kráčate cestou vedúcou k vyššiemu porozumeniu. K tomuto cieľu môžete byť vedený vďaka milosti alebo aj prostredníctvom osobného a úprimného kontaktu s priateľmi, alebo cez vyššie chápajúce zmýšľanie, prekračujúce samotný rozum. Z Vášho listu cítim, že Roland H. si vybral ten druhý spôsob, ktorý bol, vzhľadom na okolnosti, zjavne ten najlepší.

Som pevne presvedčený, že princíp zla prevládajúci v tomto svete, vedie nerozpoznanú potrebu spirituality do stratena, ak proti nemu sa mu nepostaví do cesty buď skutočné náboženské cítenie alebo ochranný val ľudskej pospolitosti. Obyčajný človek, ktorý nie je chránený ničím zhora a ktorý je v spoločnosti izolovaný, nedokáže odolávať sile zla, ktorá je veľmi príznačne označovaná ako Diabol. Avšak používanie takejto terminológie podnecuje vznik toľkých nedorozumení, žeby sa človek mal vyhnúť nakoľko sa mu to len dá.

Toto sú príčiny, pre ktoré som nemohol poskytnúť Rolandovi H. úplné a postačujúce vysvetlenie, ale s Vami na seba beriem toto riziko, pretože z Vášho veľmi úprimného listu cítim, že ste získali pohľad, ktorý je úplne povznesený nad skreslené informácie, ktoré človek zvyčajne počúva o alkoholizme.

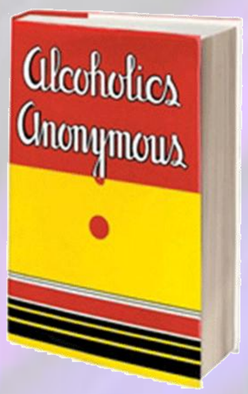
Viete, Alkohol po latinsky sa povie „spiritus“ a Vy skoro to isté slovo používate ako pre vyššiu duchovnú skúsenosť tak aj pre ten najničivejší jed. Nápomocnou formulkou preto je : *spiritus contra spiritum*.

Ešte raz Vám ďakujem za Váš veľmi milý list a zostávam oddaný,

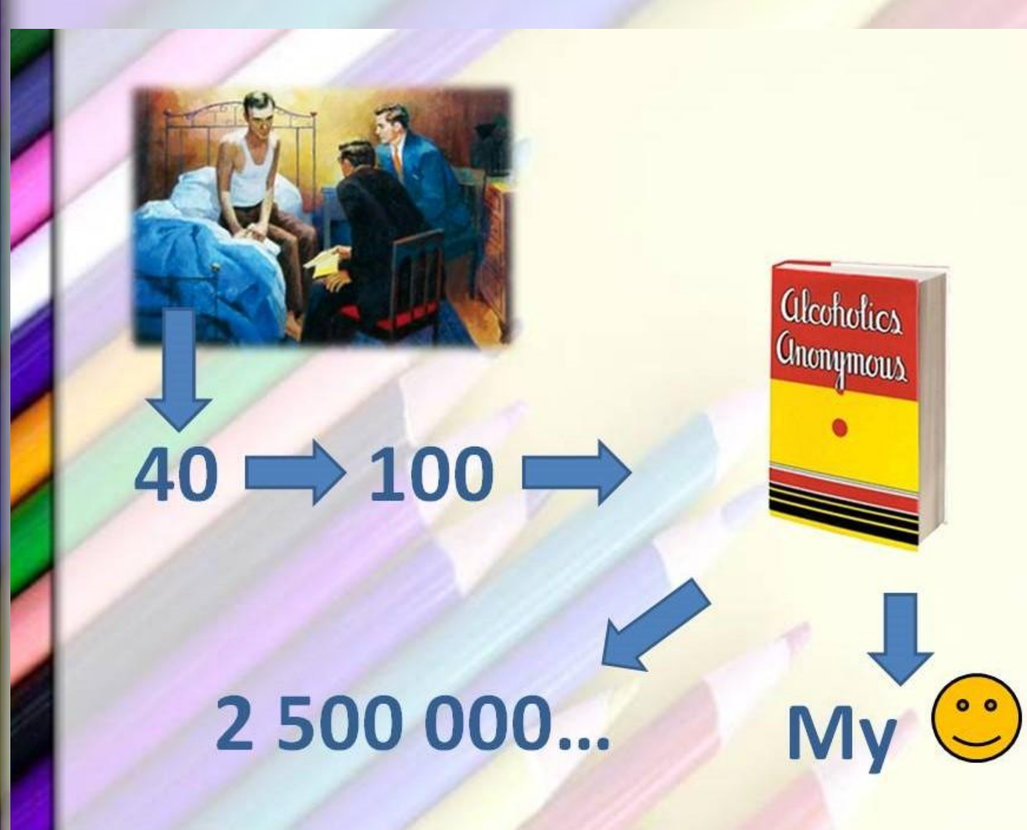
(1) „Tak ako jeleň túži po sviežej vode, tak túži moje srdce po Tebe, Ó, Bože.“ (Žalm 42,1)

Od Dr. Carla Junga, (26. júl 1875 – 6. jún 1961)

Spiritum contra spiritus
Vyššia sila proti alkoholizmu



„Big Book“, u nás známa ako „Modrá Kniha“ patrí medzi trvalo najpredávanejšie knihy na svete.
Doteraz predalo 30 000 0000 výtlačkov, je preložená do 67 jazykov
V roku 2011 časopis Time dal túto knihu na zoznam 100 najlepších a najvplyvnejších kníh vydaných v angličtine od roku 1923
V roku 2012 „knižnica Kongresu“ zaradila “Big Book” medzi 88 kníh, ktoré „tvarovali „ Ameriku.



NÁZOR LEKÁRA

/pripravovaný preklad do 3. vydania slovenskej „Modrej Knihy“

My, Anonymní alkoholici veríme, že čitateľ prejaví záujem o lekárske hodnotenie plánu uzdravenia, ktoré popísané v tejto knihe. Ukazuje sa ako potrebné, aby presvedčivé svedectvo prišlo od lekárskych odborníkov, ktorí majú skúsenosti s utrpením našich členov a boli pri tom, keď sa nám prinavracalo zdravie.

Istý veľmi známy doktor, hlavný lekár vo všeobecne uznávanej štátnej nemocnici špecializovanej na liečbu alkoholizmu a drogových závislostí, napísal Anonymným alkoholikom tento list.

Všetkým záujemcom:

Píšem Vám ako špecialista na liečbu alkoholizmus mnohoročnou praxou.

Ku koncu roku 1934 som sa staral o pacienta, ktorý napriek tomu, že mal povesť schopného podnikateľa a dokázal si dobre zarobiť, bol alkoholikom toho typu, ktorý som zvykol považovať za beznádejný.

V priebehu jeho už tretieho liečenia tento človek prijal určité myšlienky ohľadne možných prostriedkov uzdravenia. V rámci svojej rehabilitácie začal o svojich názoroch hovoriť s inými alkoholikmi a presvedčal ich, že i oni musia podobne jednať s inými alkoholikmi. Vznikol tak základ rýchlo rastúceho spoločenstva týchto mužov a ich rodín. Zdalo sa, že tento muž sa uzdravil a spolu s ním sa uzdravilo viac než sto ďalších ľudí.

Sám som osobne poznal veľké množstvo prípadov ľudí takéhoto typu, u ktorých celkom zlyhali všetky ostatné metódy.

Zdá sa že tieto fakty majú z lekárskeho hľadiska veľkú dôležitosť. Vzhľadom k výnimočnej možnosti rýchleho rastu tohto spoločenstva, môžeme sa o novú epochu v histórii alkoholizmu. Títo ľudia majú hádam liek pre tisíce takýchto prípadov. Môžete sa naisto spoľahnúť na všetko, čo o sebe prehlasujú.

S pozdravom Váš

William D. Silkworth, M.D.

Lekár, ktorý nám dal na našu žiadosť tento list, bol takým láskavý, že obšírne vypracoval ďalšiu správu, ktor nasleduje. V tejto správe potvrdzuje, že my všetci, ktorí sme trpeli alkoholickými mukami, musíme veriť, ž telo alkoholika je celkom abnormálne, rovnako tak ako jeho myseľ. Neuspokojilo nás, keď nám povedali, ž sme nemohli ovládať svoje pitie práve preto, že sme boli zle prispôsobení k životu, že sme boli na úplnom úteku pred skutočnosťou, alebo že sme boli duševne chorí. Tieto veci boli pravdivé iba do istej miery, v skutočnosti do značnej miery pre každého z nás. Sme si ale istí, že naše telá boli práve tak isto choré.

Veríme, že každý popis alkoholika, ktoré vynecháva túto telesnú zložku, je neúplný.

Lekárova teória, že máme alergiu na alkohol, nás zaujíma. Nie sme odborníci, náš názor, hoc ako zvučný, neznamená samozrejme nič. Ale ako bývalí problémoví pijani môžeme povedať, že toto vysvetlenie dáva dobrý zmysel. Objasňuje veľa vecí, ktoré nemôžeme inak vysvetliť.

Hoci je naše riešenie založené na duchovnej a tiež na altruistickej úrovni, uprednostňujeme, aby alkoholi ktorý je ešte rozochvený alebo veľmi zmätený, bol umiestnený do nemocnice. Vo väčšine prípadov je nevyhnutné, aby ľudský mozog bol očistený skôr, než k tejto osobe pristúpime, pretože potom má lepšiu príležitosť pochopiť a prijať to, čo mu ponúkame.

Tento lekár píše:

Problematika uvedená v tejto knihe má podľa mňa najväčší význam pre tých, ktorých trápi závislosť na alkohole.

Hovorím to po mnohoročnej skúsenosti ako riaditeľ jednej z najstarších nemocníc v krajine, ktorá lieči alkoholovú a drogovú závislosť. Mal som preto pocit skutočnej spokojnosti, keď som bol požiadaný, aby sa prispel pár slovami k problematike, ktorá je tak dopodrobna vykreslená na týchto stránkach.

My lekári, sme si boli dlho vedomí, že nejaká forma mravnej psychológie bola naliehavo dôležitá pre alkoholikov, ale jej samotná aplikácia nám spôsobovala ťažkosti nad rámec nášho chápania. Čo s našimi ultramodernými názormi, našim prísne vedeckým prístupom voči všetkému, keď zrejme nie sme dostatočne dosť dobre vybavení na to, aby sme dokázali uplatniť sily dobra, ktoré ležia mimo našich syntetických poznatkov.

Pred mnohými rokmi sa pacientom v našej nemocnici stal jeden z hlavných prispievateľov do tejto knihy v priebehu svojho pobytu u nás prišiel na isté myšlienky, ktoré ihneď začal aplikovať v praxi. Neskoršie požiadal, aby sme dovolili rozprávať svoj príbeh iným tunajším pacientom. S určitými pochybnosťami sm na to pristúpili. Prípady, s ktorými sme potom mali dočinenia boli veľmi zaujímavé, alebo presnejšie povedané prekvapujúce. Takto sme spoznali, že nesebeckosť týchto ľudí, úplný nedostatok ziskuchtivej motivácie a duch spolupatričnosti sú v skutočnosti inšpirujúce pre tých, ktorí dlho a neúnavne pracujú na poli alkoholizmu. Sú to ľudia, ktorí veria v seba a ešte viac vo Vyššiu moc, ktorá ich vracia späť od brán smrti.

Je samozrejmé, že alkoholika je potrebné oslobodiť od jeho fyzického baženia po alkohole, a to si často vyžaduje využitie lekárskych metód predtým, než sa môžu nasadiť psychologické prostriedky tak, aby priniesli maximálny úžitok.

Ako sme už pred niekoľkými rokmi naznačili, veríme tomu, že vplyv alkoholu u týchto chronických alkoholikov sa prejavuje ako alergia, a že fenomén chorobnej žiadostivosti sa obmedzuje na túto kategóriu ľudí a nikdy sa neprejaví u priemerného striedmeho konzumenta. Tento alergický typ nemôže bezpečne užívať alkohol vôbec. Len čo sa u neho vytvorí návyk, o ktorom zistí, že ho nedokáže prekonať a keď potom stratí sebadôveru a spoliehanie sa na vlastné sily, problémy sa u neho nahromadia a stanú sa neriešiteľnými alebo riešiteľnými iba s najväčšími ťažkosťami.

Silno emocionálne ladené výzvy vystačia iba málokedy. Posolstvo, ktoré týchto alkoholikov zaujme, musí b hlboké a mať svoju váhu. Takmer v každom prípade musí zakotviť vo viere v silu Väčšiu ako je ich vlastná pokiaľ svoje životy chcú dať opäť do poriadku.

Pokiaľ si niekto myslí, že ako psychiater, ktorý riadi nemocnicu vyznievam sentimentálne, chcel by som ic požiadať, aby sa s nami na chvíľu postavili do prvej línie a dívali sa na osobné tragédie zúfalých manželiek malých detí. Nech sa riešenie týchto problémov stane súčasťou ich každodennej práce a dokonca aj ich spánku, potom sa ani tí najcynickejší ľudia nebudú čudovať, že sme toto hnutie prijali a podporovali. Po mnohých rokoch skúseností vieme, že sme nenašli nič, čo by prispelo k rehabilitácii týchto ľudí viac, ako altruistické hnutie, ktoré im vyrástlo pod rukami.

Muži a ženy pijú v podstate preto, že majú radi účinky vyvolané alkoholom. Ide o taký klamlivý pocit, že aj keď si priznávajú, že im škodí, počas už nedokážu rozlišovať medzi pravdou a nepravdou. Ich alkoholick život im pripadá ako jediný normálny. Sú nepokojní, podráždení a nespokojní, pokiaľ si znova nevyvolajú pocit ľahkosti a pohodlia, ktoré sa dostavia ihneď po niekoľkých dúškoch – a sú to dúšky, ktoré si ostatní užívajú bezstrestne. Keď opäť podľahnú svojej žiadostivosti, a mnohí z nich podľahnú, vyvinie sa u nich po nekontrolovateľného baženia (craving). Prejdú dobre známou fázou nekontrolovaného opíjania, z ktorého vynoria s výčitkami svedomia a s pevným predsavzatím už nikdy nepiť. To sa potom opakuje znova a znov a pokiaľ taký človek nezažije úplnú psychickú zmenu, je iba veľmi malá nádej na jeho uzdravenie.

Na druhej strane, len čo k psychickej zmene príde, akokoľvek to môže vyzerať zvláštne pre tých, ktorí to nechápu, osoba, ktorá vyzerala celkom beznádejne, ktorá mala toľko problémov, že bola zúfala z nemožno ich riešiť, zrazu zistí, že svoju žiadostivosť po alkohole môže celkom dobre ovládať a že je k tomu potrebn iba úsilie, spočívajúce v dodržiavaní niekoľkých jednoduchých pravidiel.

Poznal som mužov, ktorí ku mne prichádzali s úprimným a zúfalým plačom: „Pán doktor, ja už takto nemôžem pokračovať! Veď mám prečo žiť! Musím s tým prestať, ale sám nemôžem! Musíte mi pomôcť!“

Pokiaľ je lekár sám k sebe úprimný, tvárou v tvár k tomu to problému si niekedy musí pripadať bezmocne, keď odovzdáva všetko, čo má, často to ho nie je dosť. Má pocit, že k dosiahnutiu potrebnej duševnej zmeny potrebné viac; viac ako obyčajnej ľudskej sily. Aj keď je celkový počet uzdravení, ktoré je možné prirátať psychiatrickému úsiliu značný, ako lekári musíme priznať, že sme sa k riešeniu tohto problému ako celku sotva priblížili. Mnoho typov alkoholikov na bežný psychiatrický prístup nezareaguje.

Nesúhlasím s tými, ktorí tvrdia, že alkoholizmus je výlučne problém psychickej sebakontroly. Stretol som s mnohými mužmi, ktorí napríklad pracovali celé mesiace na nejakom probléme alebo podnikateľskej úlohe, ktorú mali úspešne k nejakému dňu dokončiť.

Deň alebo dva predtým si dali pohárik a fenomén neovládateľného baženia u nich prevládol nad všetkými ostatnými záujmami, takže dôležitý termín uzávierky prepásli. Títo muži nepili preto, aby pred niečím unikli. Pili preto, aby utíšili žiadostivosť, ktorú nedokázali ovládať svojou vôľou.

Existuje mnoho situácií, ktoré sú dôsledkom fenoménu žiadostivosti, ktoré nútia ľudí k najvyšším obetiam namiesto vytrvalého boja.

Kategorizácia alkoholikov sa zdá byť najťažšou a pokiaľ by mala byť príliš podrobná, bolo by to mimo rozs tejto knihy. Samozrejme existujú psychopati, ktorí sú emocionálne nestabilní. Všetci tento typ poznáme. Púšťajú sa do abstinencie a do všetkého vždy s veľkou vervou. Výčitky svedomia prežívajú hlboko a dajú si veľa predsavzatí, ale k rozhodnutiu nikdy neprídu.

Existuje tiež typ človeka, ktorý si nechce priznať, že nedokáže piť. Tento človek si plánuje ručne spôsoby pitia. Mení značku nápojov, alebo prostredie, v ktorom pije.

Potom je tu tiež typ, ktorý verí tomu, že pokiaľ vydrží po nejakú dobu bez alkoholu, bude sa môcť potom napiť bez rizika. Ďalej existuje manio-depresívny typ, ktorého možno jeho okolie chápe azda najmenej a o ktorom by sa dala napísať celá kapitola.

Potom sú tu typy, ktoré sú vo všetkých ohľadoch celkom normálne, až na to, aký vplyv má na nich alkoho Často ide o schopných, inteligentných a priateľských ľudí. Všetci títo ľudia a mnoho ďalších majú jeden spoločný príznak: nedokážu piť bez toho, aby sa u nich nevyvinul fenomén baženia. Tento fenomén, ako sm už naznačili, môže byť prejavom alergie, ktorá týchto ľudí odlišuje od iných ako zvláštny druh. Žiadna terapia, ktorá je nám známa toto baženie natrvalo neodstránila. Jediný liek, ktorý sme im mohli na vhnúť bola celková abstinencia.

To nás privádza do samého stredu vášnivej diskusie. Na podporu tohto názoru aj proti nemu sa už popísal dosť, ale medzi lekármi a všeobecne sa má za to, že chronickí alkoholici sú odsúdení k neúspechu a k smrti Aké riešenie sa ponúka? Možno že sa dá na to najlepšie odpovedať odkazom na jednu z mojich skúseností. Asi rok predtým ako som ju získal, k nám priviezli na liečenie jedného chronického alkoholika. Čiastočne zotavil z krvácania do žalúdka a zdalo sa, že podľahol patologickému duševnému úpadku. Stratil všetko, čo jeho život mal cenu a ako sa hovorí, žil iba preto, aby sa napil. Úprimne uznával a veril, že už nemá žiadn nádej. Po jeho odstavení od alkoholu sa však zistilo, že nedošlo u neho k trvalému poškodeniu mozgu. Pri preto program napísaný v tejto knihe. O rok neskoršie mi zavolal, že príde na návštevu a ja som zrazu pre veľmi podivný pocit. Poznal som tohto človeka po mene a čiastočne som si pamätal na jeho rysy, ale týmto sa skončila celá podobnosť. Z roztrasenej a zúfalej trosky sa stal muž s prekypujúcim sebavedomím a spokojnosťou. Nejaký čas som sa s ním rozprával, ale nebol som schopný sa primäť k presvedčeniu, že toh človeka poznám už z minulosti. Bol to pre mňa cudzí človeka tak ma aj zanechal. Uplynula dlhá doba a on sa k alkoholu nevrátil.

Vždy, keď potrebujem duševné povzbudenie, pomyslím si na iný prípad, ktorý nám poslal jeden prominentný lekár z New Yorku. Tento pacient si diagnózu stanovil sám, a keď priznal, že je v beznádejne situácii, uchýlil sa do opustenej stodoly s úmyslom zomrieť. Vyslobodila ho záchranná skupina, ktorá ho priviezla k nám do nemocnice. Po období telesnej rehabilitácie si so mnou pohovoril a úprimne konštatov že pokladá celú terapiu za zbytočnú snahu, pokiaľ by ho nikto nedokázal presvedčiť, a predtým to nedokáž nikto, že nadobudne „silu vôle“ k tomu, aby dokázal vzdorovať žiadostivosti piť.

Jeho problém bol natoľko zložitý a jeho zúfalstvo také hlboké, že sme si mysleli, že jeho jedinou nádejou môže byť to, čomu sme vtedy hovorili „morálna psychológia“ a i tak sme pochybovali o tom, že by na neho mohla mať vplyv.

Avšak nakoniec pristúpil na myšlienky obsiahnuté v tejto knihe. Mnoho rokov nevzal alkohol do úst. Z čas na čas sa s ním stretávam a je to príklad skvelého muža, akého si len možno priať. Preto úprimne radím každému alkoholikovi, aby si túto knihu prečítal celú, a aj keď by sa jej chcel vysmiať, nech pri nej zotrvá, aby prípadne nestratil vieru.

William D. Silkworth, M.D.