

Anonimni alkoholičari

Alcoholics Anonymous

Robert Torre, Zoran Zoričić, Križo Katanić, Boris Škifić*

Sažetak

Anonimni alkoholičari (Alcoholics Anonymous) su daleko najmnogoljudnija, najpoznatija i najučinkovitija organizacija koja se bavi tretmanom ovisnika o alkoholu. Oni su za alkoholičare svijeta učinili više nego svi sustavi tretmana i prevencije alkoholne ovisnosti zajedno, i kao planetarni socijalni pokret oni su pomogli doslovce milijunima alkoholičara. Upravo su Anonimni alkoholičari bili onaj temeljni jezičac na vagi, koji je senzibilizirao stručnu i zainteresiranu javnost da ovisnost o alkoholu počne doživljavati, ne više kao moralni porok, nego isključivo kao bolest, i to kao izlječivu bolest.

Teorijski i terapijski konstrukti Anonimnih alkoholičara bili su od krunske vrijednosti stručnim sustavima tretmana ovisnika o alkoholu diljem svijeta i u manje-više modificiranom vidu ugrađeni su u sve sustave pomoći ovisnicima o alkoholu. Štoviše u mnogima od njih je prisustvovanje sastancima grupa Anonimnih alkoholičara obvezni i sastavni dio liječenja.

U preglednom članku je elaborirana svjetsko-povijesna specifičnost pokreta Anonimnih alkoholičara, navedeni su najznačajniji trenuci u gotovo osamdeset godina dugoj povijesti Anonimnih alkoholičara, iznesene su njihove aktivnosti, počela rada i doktrina po kojoj se oporavljaju, te brojnost i karakteristike njihovog članstva, kao i aktualna rasprostranjenost grupa Anonimnih alkoholičara diljem svijeta.

Cljučne riječi: Anonimni alkoholičari, oporavak, Bill Wilson, grupe samopomoći po metodi 12 stepenica, povijest Anonimnih alkoholičara

Summary

Alcoholics Anonymous is by far the most numerous, most well-known and most effective organization dealing with alcohol addicts' treatment. The Anonymous have done more for the world alcoholics than all the systems of alcohol addiction treatment and prevention together, and as a planetary social movement, it has literally helped millions of alcoholics. Alcoholics Anonymous have tipped the scales by making the professional and interest public perceive that addiction to alcohol was not to be experienced any more as a moral vice but as a disease, and a disease that could be healed.

The theoretical and therapeutic constructions of Alcoholics Anonymous were of vital importance to the expert treatment systems of alcohol dependence throughout the world and have, in a modified aspect, been more or less built into all the alcohol dependence assistance systems. Moreover, in many of these, attendance at Alcoholics Anonymous group meetings is an obligatory and integral part of the treatment.

In this review article, the world history specific quality of the Alcoholics Anonymous movement has been elaborated; the most significant moments have been stated in the almost eighty-year-long history of Alcoholics Anonymous; their activities have been brought out, working elements and doctrines by which they recover and the number and characteristics of their membership, as well as the actual diffusion of Alcoholics Anonymous groups throughout the world.

Key words: *Alcoholics Anonymous, recovery, Bill Wilson, 12 steps self-help groups, Alcoholics Anonymous history*

Med Jad 2010;40(1-2):19-25

* **Klinička bolnica Sestre milosrdnice**, Klinika za psihijatriju, Zagreb (Robert Torre, dr. med., dr. sc. Zoran Zoričić, dr. med., doc. dr. sc. Križo Katanić, dr. med.) **Opća bolnica Zadar**, Odjel psihijatrije (Boris Škifić, dr. med.)

Adresa za dopisivanje / *Correspondence address*: Robert Torre, dr. med., Klinička bolnica Sestre milosrdnice, Klinika za psihijatriju, Vinogradska 29, 10000 Zagreb

Primljeno / *Received* 2009-11-20; Ispravljeno / *Revised* 2010-03-22; Prihvaćeno / *Accepted* 2010-03-22

Svjetsko-povijesna specifičnost anonimnih alkoholičara

Mi liječnici, i te kako slušamo i učimo od bolesnika koje liječimo. Štoviše, značajan dio kliničkih spoznaja i otkrića u povijesti medicine dosegnut je uz uzglavlje i pomno slušanje bolesnika za koje skrbimo. Anonimni alkoholičari su pak, za sada, jedan i po svemu sudeći jedinstven slučaj ne samo u razvoju psihijatrijske i medicinske znanosti. Naime, od alkoholičara koji sebe nazivaju Anonimnim, ne samo da je psihijatrija kao struka učila, nego je trebala odati priznanje i samo preuzeti zgotovljene koncepte razumijevanja i formate tretmana alkoholičara koji do danas nisu nadiđeni.

Pokret grupa Anonimnih alkoholičara svakako je najimpresivniji aspekt svega što se povijesno dogodilo u polju tretmana ovisnika o alkoholu. Postavka da alkoholičari najviše mogu pomoći sebi, ako pomažu drugim alkoholičarima i tako postati nositelji, ne samo vlastitog, nego i oporavka drugih alkoholičara, izgledala bi utopistički naivnom i zapravo nemogućom, da ih svjetska sljedba grupa samopomoći alkoholičara već desetljećima aktivno ne sprovi u život.¹

Osim toga, ono što malo koja stručna doktrina posjeduje, a što Anonimni imaju, naprosto je odgovor na pitanje što i zašto dalje, te kako dalje po uspostavi apstinencije. Naime, većina se stručnih napora oko tretmana alkoholičara iscrpljuje u uspostavi apstinencije od alkohola i liječenje, odnosno izlječenje svodi na puko nepijenje. Konceptualizacije oporavka Anonimnih alkoholičara upravo počinju tamo gdje većina ostalih doktrina o tretmanu alkoholičara uvelike posustaje – u točki uspostavljene apstinencije i prestanka pijenja.

Naravno da *Anonimni alkoholičari* u programske konceptualizacije nisu išli s ciljem da pomognu nama, već sebi, ali svakako da su time i te kako pomogli i nama – stručnjacima koji skrbimo za osobe s problemom alkoholizma. Teorijski i terapijski konstrukti *Anonimnih alkoholičara* bili su od krunske vrijednosti stručnim sustavima tretmana ovisnika o alkoholu diljem svijeta i u manje-više modificiranom vidu ugrađeni su u sve sustave pomoći ovisnicima o alkoholu.²

Naime, Anonimni alkoholičari su više učinili za alkoholičare svijeta nego svi sustavi tretmana i prevencije alkoholne ovisnosti zajedno. Anonimni alkoholičari su planetarni socijalni pokret koji je pomogao milijunima alkoholičara, ali u još jačem smislu A. A. bili su pokretačka snaga mobilizacije čitavog jednog socijalnog zbivanja zapadnog ljudstva: pokreta grupa samopomoći najrazličitije vrste,

planetarnog pokreta horizontalne demokracije koje je još uvijek u svojoj propulzivnoj fazi i čije su praktičke i socijalne konotacije za sada još uvijek nesagledane i nesagledive.³

Anonimni alkoholičari nisu tek sustav tretmana ovisnika o alkoholu, već prije bratstvo alkoholičara koji apstiniraju, i kao takvo značajan društveni pokret.

Pokret Anonimnih alkoholičara jedan je od najznačajnijih povijesnih doprinosa Sjedinjenih Američkih Država svjetskoj civilizaciji. Aktualno, diljem svijeta djeluje oko dvije stotine različitih Anonymous bratstava, mreža grupa samopomoći.

Većina zapadnih stručnjaka za pomoć ovisnicima o alkoholu suglasna je da najveće izgleda za oporavak i izlječenje imaju alkoholičari koji su dovoljno dugo i dovoljno često pohađali sastanke i pripadali bratstvu Anonimnih alkoholičara. Od nešto manje od 60% alkoholičara koji su po završenom liječenju nastavili pohađati sastanke grupa Anonimnih alkoholičara, 41% njih je nastavilo stabilno apstinirati.

Više od tri četvrtine alkoholičara koji pohađaju sastanke A. A.-grupa drži kako svoju apstinenciju imaju zahvaliti upravo činjenici da su se oporavljali kroz program i grupe Anonimnih alkoholičara.⁴

Masovno anketirani alkoholičari diljem, temeljno zapadnih zemalja, s razvijenom i raznovrsnom paletom ponude pomoći i tretmana alkoholičara, redovito program i članstvo u bratstvu Anonimnih alkoholičara drže najučinkovitijim i najzaslužnijim za njihovu apstinenciju. Njihovo mišljenje potvrđuju i višegodišnje prospektivne studije sudbina liječenih alkoholičara. Longitudinalne studije pokazale su da članovi Anonimnih alkoholičara, u većoj mjeri postižu dugotrajnu, višegodišnju apstinenciju nego alkoholičari liječeni kroz medicinske ili psihološke vidove tretmana. Od svih čimbenika koji podržavaju apstinenciju u alkoholičara, daleko ispred svih ostalih, i time značajan marker oporavka, je pohađanje sastanaka Anonimnih alkoholičara, odnosno grupa alkoholičara koji apstiniraju.

Istraživači s područja alkoholom uzrokovanih poremećaja pokazali su da je pad stope poboljšavanja od ciroze jetre u SAD-u i Kanadi izravno navezan na porast članstva državljana tih zemalja u grupama Anonimnih alkoholičara. Oslanjanje institucionalnih sustava tretmana na usluge mreže grupa Anonimnih alkoholičara reduciralo je zdravstvene troškove skrbi za alkoholičara i do 40%.⁵

Doduše, sami Anonimni alkoholičari ne umišljaju si da imaju program oporavka za sve alkoholičare i svjesni su činjenice da su, iako najmnogoljudnija, zapravo tek jedna od mnogih organizacija koja se bavi tretmanom ovisnika o alkoholu. Ali upravo su Anonimni alkoholičari bili temeljni jezičac na vagi,

koji je senzibilizirao stručnu i zainteresiranu javnost da ovisnost o alkoholu počne doživljavati, ne više kao moralni porok, nego isključivo kao bolest, i to kao izlječivu bolest.⁶

Program *Alcoholics Anonymous* široko je prihvaćen u ustanovama koje se bave liječenjem alkoholičara diljem svijeta, bilo da je riječ o bolničkom ili izvanbolničkom, medicinskom i u užem smislu nemedicinskom liječenju alkoholičara. Štoviše, u mnogim ustanovama za liječenje ovisnika o alkoholu prisustvovanje sastancima grupa Anonimnih alkoholičara obvezni je dio liječenja.⁷

Pokret Anonimnih alkoholičara daleko je premašio polje alkoholne ovisnosti kao svoje matično rodno područje, odnosno program oporavka metodom “12 stepenica” pokazao se uspješnim u oporavku, ne samo od, u užem smislu psihijatrijskih, nego i u širem smislu, medicinskih i životnih problema.

Tako, pored samih Anonimnih alkoholičara postoje i bratstva grupa: Anonimnih narkomana (*Narcotics Anonymous*), Anonimnih kokainomana (*Cocaine Anonymous*), Anonimnih kockara (*Gamblers Anonymous*), Anonimnih pušača (*Nicotine Anonymous*), Anonimnih tabletomana (*Chemically Dependent Anonymous*), Anonimnih neurotika (*Neurotics Anonymous*), Anonimnih fobičara (*Phobics Anonymous*), Anonimnih shizofrenika (*Schizophrenia Anonymous*), Anonimnih osoba sklonih prejedanju (*Overeaters Anonymous*), Anonimnih ovisnika o hrani (*Food Addicts Anonymous*), Anonimnih roditelja problematične djece (*Parents Anonymous*), Anonimnih žrtava seksualnog zlostavljanja (*Sexual Abuse Anonymous*),...i tako dalje, sve do manje poznatih ogranaka svjetskog pokreta Anonimnih.⁸

Najznačajniji trenuci povijesti Anonimnih alkoholičara, te brojnost, ustroj i rasprostranjenost njihovih grupa

U svibnju 1935. prvi puta u Acronu u Ohiou susreli su se Bill Wilson i dr. Robert S. Holbrook, a kao službeni datum osnutka Anonimnih alkoholičara uzima se 10. lipnja 1935., kada je dr. Bob popio svoje posljednje piće.

Početkom 1939., tada još malo bratstvo Anonimnih alkoholičara, izdaje, pod autorstvom Billa Wilsona, svoje osnovno štivo, udžbeničku knjigu *Alcoholics Anonymous* (poznatiju pod neformalnim nazivom *The Big Book* iliti *Velika knjiga*), gdje su iznesena temeljna počela oporavka i “12 stepenica” Anonimnih alkoholičara. Prvih jedanaest poglavlja napisao je sam Bill Wilson, a ostala su osobne ispovijedi prvih članova Anonimnih alkoholičara. Većina članova Anonimnih alkoholičara je čitala ili

posjeduje ovu knjigu, koja je do sada prodana u preko 25 milijuna primjeraka, a prevedena je na 48 jezika svijeta.⁹

Do konca 1939. Wilson je konceptualno zaokružio i u definitivnom obliku artikulirao svih „12 Stepenica“.

Iste godine osnovana je prva grupa Anonimnih alkoholičara u psihijatrijskoj ustanovi, u Rockland State Hospitalu u New Yorku.

Godine 1942. Anonimni alkoholičari osnivaju svoju prvi A. A. zatvorsku grupu, u zatvoru San Quentin u Kaliforniji.

I danas, službeni mjesečnik svjetskog bratstva Anonimnih alkoholičara *The AA-Grapevine* počinje izlaziti u lipnju 1944. godine, a aktualna tiraža mu je 98.000 primjeraka.

Tijekom 1946. godine, ponovno pod autorskim vodstvom Billa Wilsona, Anonimni alkoholičari konceptualiziraju svojih „12 tradicija”.

Još je davne 1949. godine nacionalno krovno strukovno tijelo – *Američko psihijatrijsko društvo* (*American Psychiatric Association*) prepoznalo, priznalo i počelo službeno zagovarati doktrinu oporavka i učinkovitost rada sljedbe Anonimnih alkoholičara.¹⁰

Godine 1951. po prvi put se sastaju delegati svih grupa Anonimnih alkoholičara iz SAD-a i Kanade, koji su do tada djelovali razjedinjeno i udružuju se u Svjetsko bratstvo anonimnih alkoholičara, koje od tada do danas u kontinuitetu jedinstveno djeluje za dobrobit alkoholičara svijeta. Od 1951. godine na ovamo, Svjetsko bratstvo anonimnih alkoholičara održava svoje redovite međunarodne konferencije (ili kako to oni nazivaju internacionalne konvencije) predstavnika A. A.-grupa iz cijeloga svijeta.

Dvanaest stepenica i dvanaest tradicija (*Twelve Steps and Twelve Traditions*), druga knjiga po važnosti za Anonimne alkoholičare izdana je 1953. godine, a napisao ju je opet Bill Wilson.

Organizacijski ustroj svjetskog bratstva Anonimnih Bill Wilson je artikulirao 1962. godine kroz *Dvanaest koncepata Anonimnih alkoholičara*.¹¹

Ako treba izdvojiti jednog, jedinog čovjeka koji je najviše napravio za alkoholičare svijeta i za teorijsku konceptualizaciju alkoholizma kao bolesti, alkoholičara kao bolesnika i njihovog terapijskog puta oporavka, onda je to svakako oporavljeni alkoholičar Bill Wilson, osnivač Anonimnih alkoholičara.

Zbog velikih zasluga postao je simbolom Anonimnih alkoholičara, i svjetskom ikonom alkoholičara koji se oporavljaju, čovjekom koji je najviše napravio za alkoholičare svijeta, a istodobno, ako tražimo osobu s najvećim stručno-teorijskim doprinosima razumijevanju nastanka i tretmana ovisnika o alkoholu, onda je to nedvojbeno opet Bill Wilson.

Nadalje, Wilson je zapravo izravni autor svih važnijih teorijskih postavki Anonimnih alkoholičara, a među njegova značajnija djela spadaju: *Velika knjiga Anonimnih alkoholičara* (kolokvijalno poznatija kao *The Big Book* a službeno zapravo *Alcoholics Anonymous*), koju je dijelom napisao, a ostatak uredio, potom *Dvanaest stepenica i dvanaest tradicija* (*Twelve Steps and Twelve Traditions*), *Dvanaest koncepata svjetskog bratstva* (*Twelve Concepts for World Service*).¹²

U prva dva desetljeća djelovanja za pomoć su se Anonimnim alkoholičarima obraćali uglavnom najteži slučajevi ovisnosti o alkoholu. Uglavnom su to bili stariji alkoholičari nižeg socioekonomskog statusa i to gotovo redovito muškarci. Iako su se načelno uvijek obraćali svim alkoholičarima svijeta, u prva dva desetljeća njihovog postojanja Anonimne alkoholičare su dominantno činili ekstrovertirani muškarci, Amerikanci, bijele rase, srednje klase, srednje životne dobi, protestantskoga podrijetla ili vjeroispovijesti.

Tek nakon prvih značajnih uspjeha, Anonimnim alkoholičarima su se počele pridruživati i mlađe osobe s problemom pijenja, potom tzv. „tíhi“, „funkcionalni“ i socijalno neupadljivi alkoholičari, i žene alkoholičarke.¹³

Program Anonimnih alkoholičara kroz povijesni se razvoj pokazao dostatno otvorenim i prilagodljivim za proširenje u sve industrijalizirane zemlje svijeta, bez obzira na različitosti njihovih vjerskih i kulturnih tradicija, s ciljem da se ondje nametne kao, za sada, najučinkovitiji program liječenja bolesti ovisnosti. U većini zapadnih zemalja javnozdravstvene ankete pokazale su da bi se građanstvo tih država, u slučaju da sami ili netko njima poznat ima problem ovisnosti, za pomoć najprije u najvećem broju slučajeva obratili Anonimnim alkoholičarima ili narkomanima.

Sociokulturni značaj pokreta Anonimnih, u zapadnim posebice angloameričkim zemljama, ilustrira činjenica da je čak 9% odraslih građana SAD-a pohodilo sastanke Anonimnih alkoholičara i/ili narkomana barem jedanput tijekom života, a 3% sveukupnog pučanstva im se obratilo za pomoć radi vlastitog problema ovisnosti. Tek nešto više od trećine tih postotaka čine osobe koje su na sastanke dolazile radi vlastitog problema s alkoholom, dok je ostala većina sastancima temeljno nazočila zbog brige za nekoga svog bližnjeg tko prekomjerno pije.¹⁴

Već krajem osamdesetih godina prošloga stoljeća dvije trećine A. A.-grupa djelovalo je izvan Sjedinjenih Američkih Država, te diljem svijeta.

Pokret Anonimnih alkoholičara počeo se posljednjih dvadesetak godina, po padu Berlinskog zida, širiti i u zemlje Istočne Europe. Poljska je, tako, bila prva istočnoeuropska zemlja u kojoj su se počele

osnivati A. A.-grupe, još ranih sedamdesetih godina prošloga stoljeća, a u Rusiji je prva A. A.-grupa osnovana 1985., da bi ih deset godina potom djelovalo već pedesetak.

Jedino nerazvijene zemlje i zemlje islamske vjeroispovijesti imaju malo ili nimalo A. A.-grupa.

Naravno da je članstvo Anonimnih alkoholičara nastavilo rasti i u zemlji njihovog nastanka, u Sjedinjenim Američkim Državama, te se u posljednjih dvadesetak godina utrostručilo.¹⁵

Ukupno članstvo Anonimnih alkoholičara dosta je teško procijeniti, budući da grupe u pravilu ne vode liste svojih članova, a mnoge grupe nisu ni prijavljene Uredu Središnjeg odbora Anonimnih (General Service Office).

Alcoholics Anonymous General Service Office u New Yorku, vodi središnji ažurirani registar prijavljenih grupa i članova Anonimnih alkoholičara diljem svijeta, uz naznaku da jedan broj grupa i još veći broj članova nije prijavljen. Posljednji sređeni podaci o članstvu u General Service Office dati su u siječnju 2007. iz kojega proizlazi:

- u SAD-u djeluje 53.665 A. A. grupa, u Kanadi 4.874, a u ostatku svijeta 53.590 A. A. grupa;
- u SAD-u sastanke Anonimnih alkoholičara pohađa 1.213.269 članova, u Kanadi 95.443 člana, a u ostatku svijeta 614.899 članova;
- u penalnim ustanovama SAD-a i Kanade djeluju 2.432 A. A.-grupe s prijavljenih 63.257 članova.

Sveukupno, diljem svijeta, aktualno, djeluje 114.561 prijavljenih A. A.-grupa, a sastanke sveukupno pohađa 1.989.260 prijavljenih članova Anonimnih alkoholičara.

Među članovima Anonimnih alkoholičara udio muškaraca iznosi 65%, a žena 35%. Članstvo grupa Anonimnih alkoholičara prosječno apstinira 8 godina; od čega 36% članova apstinira više od 10 godina, 14% članova apstinira od 5 do 10 godina, 24% njih apstinira od 1 do 5 godina, i 26% ih apstinira manje od godine dana. Prije pridruživanja Anonimnim alkoholičarima 65% članova je prošlo neki oblik tretmana ili savjetovanja, bilo psihijatrijskog, psihološkog ili duhovnog tipa. Po priključenju Anonimnim alkoholičarima 65% članova je bilo ili jest i u još nekom drugom obliku tretmana. Oko 11% članova u Anonimne alkoholičare je došlo po sudskoj odluci.¹⁶

U Hrvatskoj, aktualno, Anonimni alkoholičari održavaju sastanke u Zagrebu, Splitu i Osijeku.

Doktrina oporavka anonimnih alkoholičara

Anonimni alkoholičari se drže postulata da je potpuna apstinencija za njih jedini način rješavanja problema alkoholizma. Ne izjašnjavaju se ni za, ni protiv umjerenog, društveno neupadljivog pijenja. Naprosto znaju da to nije njihov put i da to nije put za ljude koji piju kao što su oni pili. Isto tako, Anonimni alkoholičari ne zagovaraju prohibiciju pijenja, ne bave se medicinskim aspektima pijenja, niti iznose mišljenja o zakonskoj regulaciji proizvodnje, distribucije i potrošnje alkoholnih pića. Unatoč društvenom ugledu koji imaju i potencijalnoj snazi koja iz tog ugleda proizlazi, hotimice se ne žele izjašnjavati ni o čemu drugome izvan pitanja kako apstinirati. No, i o tom pitanju zadržavaju pravo očitovati se samo o pomaganju konkretnom drugom alkoholičaru i to pomaganju samo na vrlo osobnoj razini, daleko izvan svakog teoretiziranja i dociranja. Ovisnošću o alkoholu bave se isključivo na pojedinačnoj razini svojih članova i onih koji bi to htjeli postati.¹⁷

Anonimni alkoholičari su organizirani po tipu udruga građana, lokalnih skupina samopomoći koje djeluju potpuno samostalno. A. A. grupe udružuju se po pitanju međusobne suradnje samo kada se rješava problem od općenitijeg interesa. Anonimni alkoholičari izbjegavaju svaku aktivnost koja bi ih mogla odvratiti od osnovnog cilja zbog kojeg i postoje, a to je održavanje apstinencije svojih članova i nesebične pomoći alkoholičarima koji im se žele pridružiti u apstinenciji. To što među članovima Anonimnih alkoholičara nema profesionalaca, jednostavno znači da tamo svi rade na volonterskoj osnovi. No, neprofesionalizam tu nikako ne treba izjednačavati s nestručnošću. Naprotiv, po terapijskoj izobrazbi i učinkovitosti Anonimni alkoholičari su svakako najuspješnija planetarna udruga za liječenje ovisnosti o alkoholu.

Anonimni alkoholičari se financiraju isključivo dobrovoljnim prilozima svoga članstva. Svatko daje koliko hoće i koliko može, a tko nije alkoholičar, ne može financijski potpomagati rad Anonimnih alkoholičara. Svaki angažman članova koji je na dobrobit skupine je dragovoljan i neplaćen.¹⁸

Anonimni alkoholičari se međusobno kontaktiraju, nalaze i druže i izvan samih sastanaka grupa. Njihova spremnost da izađu jedan drugome u susret ide toliko daleko da oni, ne samo da se liječe, nego praktično i žive zajedno, odnosno žive jedan za drugoga u bratstvu alkoholičara koji apstiniraju. Zato ne čudi da upravo Anonimni alkoholičari imaju najveće uspjehe u tretmanu ovisnika o alkoholu, budući da se njima nesrazmjerno najviše posvećuju. Naime, svaka grupa

Anonimnih alkoholičara ima svoje entuzijastično jezgro koje osigurava pozitivno emotivno ozračje u ostalom dijelu grupe. Visoka učestalost dolazaka na sastanke, gdje neki članovi dolaze svakodnevno, pridonosi prisnom zblizavanju s članovima grupe i zasnivanju pravih prijateljstava.¹⁹

Nadalje, već sama činjenica višegodišnjeg redovitog dolaska na sastanke grupe, pretvara alkoholičare-apstinate u vrsne terapeute drugim alkoholičarima. S druge strane, neizliječeni ovisnici spremniji su povjeriti se i povjerovati u poruku o životu bez alkohola, ako im tu poruku prenosi netko tko govori iz svojega iskustva, te im apstinenciju svjedoči svojim životom, a ne tek teoretskim znanjem. Anonimni alkoholičari pomažu jedni drugima da bi pomogli sebi. Shvatili su da je najlakši način da apstiniraju, tako da pomažu drugim alkoholičarima u apstinenciji, odnosno da daju kako bi primili.

Program oporavka Anonimnih alkoholičara usmjeren je na puno više od pukog nepijenja, on smjera na unutarnju duhovnu preobrazbu svakog alkoholičara koji prihvati bratsku solidarnost zajednice Anonimnih alkoholičara. Anonimni alkoholičari skrbe jedan za drugoga, drže se zajedno, jer znaju da samo zajedno stižu do cilja, dok svaki od njih zasebno propada.²⁰

Liječenje A. A. metodom „Dvanaest stepenica“ u svojoj biti je prije moralno, nego psihoterapijsko liječenje, iako ima natruha i potonjega. Oporavak po metodi „Dvanaest stepenica“ temelji se na postavci da se ovisnik ne može ostaviti alkohola ako ne postane bolji i „dublji“ čovjek. Anonimni alkoholičari svoju doktrinu zasnivaju na modificiranom načelu kršćanske etike koje drži da čovjek može biti dobar samo ako čini dobro svojim bližnjima, to jest da čovjek može pomoći sebi samo ako pomaže drugom čovjeku. U tom duhu Anonimni alkoholičari se drže postavke da se alkoholičar može održati u apstinenciji samo ako pomaže drugom alkoholičaru.²¹

Anonimnim alkoholičarima koji im se pridružuju nude jednu vrstu svjetonazora i iz njega konzekventno izveden stil života, a ne metodu liječenja u klasičnom, medicinskom i tehničkom smislu te riječi. Oporavak alkoholičara nije toliko na usvajanju psiho- i socio-terapijskih vještina, koliko na zbiljskom suživotu u ljudskom bratstvu s drugim alkoholičarima koji apstiniraju. U svakom slučaju, pokret Anonimnih alkoholičara svojim članovima u prvenstveno nudi poseban način i filozofiju života.

Anonimne alkoholičare, naime, rese odlike pravog bratstva, jer njihovo članstvo prijanja uz zajednički svežanj ideala: život bez alkohola, unutarnja preobrazba, duhovnost, bezrezervna pomoć drugim alkoholičarima u uspostavi i održavanju apstinencije,

uz zahtjev da se životno bude dobar, čini dobro i služi drugima bez ikakve naknade, osim unutarnjeg ispunjenja. S druge strane, za osobe s problemom pijenja, a nesklone oporavku, Anonimni alkoholičari imaju odlike hermetične sljedbe s indoktrinirajućim sustavom nadvjerovanja, jer subjektiviziraju počela oporavka u tolikoj mjeri da ona postaju dijelom njihove osobnosti.²²

Naime, doktrina oporavka Anonimnih alkoholičara prvo uvjerava članove da su neizlječivo i na smrt bolesni, da su nemoćni pred činjenicom svoje ovisnosti, da njihovo Ja tu malo što vrijedi i može, pa da im zato nema druge do predati se, te milost i spas potražiti u pripadanju bratstvu članova Anonimnih alkoholičara koje je apersonalno nadređeno svakom pojedinom članu.²³

Sigurno da mnogi alkoholičari mogu i već jesu uspostavili i održali apstinenciju i bez puta pridruživanja Anonimnim alkoholičarima, ali jednako tako stoji da Anonimni alkoholičari drže otvorenim vrata oporavka jednom dijelu alkoholičara kojima druga vrata nisu bila dostatna.

Doktrina oporavka Anonimnih alkoholičara temelji se na postavci da se alkoholičar ne može ostaviti alkohola ako ne postane bolji i „dublji“ čovjek, jer ovisnost je prije svega bolest duha, koja osobu nagrizava iznutra i kompromitira je na moralnoj i etičkoj životnoj ravni. Pijenje otuđuje alkoholičara od njega samoga, od njemu najbližih i najdražih ljudi, i od društva u cjelini. Izliječeni bolesnik je tek čovjek bez bolesti sa svim svojim od ranije prisutnim manama i vrlinama, dok izlječenjem alkoholičar postaje dublji, bolji i drugi put rođeni čovjek. Ishodavanje puta oporavka vezano je prije uz emotivno nego uz intelektualno sazrijevanje alkoholičara, iako ono dovodi do uvida koji ga čini temeljno pametnijom, zrelijom, dubljom i boljom osobom.^{24,25}

Dvanaest stepenica za nebo anonimnih alkoholičara

Tekst svojevrsnog manifesta Anonimnih alkoholičara je tekst o „12 stepenica“ oporavka, u kojemu su iznesene temeljne postavke njihovoga programa. Anonimni alkoholičari su zaključili, ma koliko god se ulazna vrata u svijet alkoholne ovisnosti mogu razlikovati od alkoholičara do alkoholičara, da je put oporavka za sve ovisnike o alkoholu zapravo jedan te isti put. „Stepenice“ oporavka se nisu mijenjale još od davne 1939. godine kada su napisane, one u svom nepromijenjenom obliku već desetljećima služe i poslužile su doslovno milijunima alkoholičara kao put oporavka. Analiza puta od „12 stepenica“ je suština

metode oporavka Anonimnih alkoholičara. Zato svaku od „12 stepenica“ Anonimni alkoholičari, na zatvorenim sastancima, analiziraju za svakog člana matične grupe, dok u proradi svake od stepenica apstinentu-novaku pomaže i vodi ga njegov mentor (oporavljeni alkoholičar-apstinent koji nadzire i usmjerava oporavak novaka u apstinenciji).

Iskustva vezana uz analizu stepenica, iznose se na sastancima grupe, ali se ipak temeljno prorađuju u pisanom obliku u vidu domaćih zadaća, koje se poslije interpretiraju kroz sastanke s mentorom.^{26,27,28}

Prve tri Stepenice Anonimnih alkoholičara su *Stepenice predaje (Surrender Steps)* u kojima alkoholičar pregorijeva poricanje svoje ovisnosti, taštinu i lažni ponos.

Četvrta i peta su *Stepenice unutarnjeg inventara (Inventory steps)*, u kojima se alkoholičar razrješava krivice, posramljenosti, grižnje savjesti i posljedичne depresije za sve učinjeno i neučinjeno u godinama pijenja.

Šesta i sedma su *Stepenice karakternih promjena* koje oslovljavaju i osvještavaju karakterne mane alkoholičara i promiču njihovo otklanjanje.

Osma i deveta su *Stepenice odnosa (Relational Steps)* kroz koje alkoholičar podnosi isprike, nadoknađuje nanесenu štetu, iskupljuje se i obnavlja narušene odnose s bližnjima i svijetom.

Deseta i jedanaesta su *Stepenice održavanja (Maintenance Steps)* postojećega stanja spokojne usaglašenosti sa samim sobom, svijetom i unutarnjom duhovnom vertikalom.

Dvanaesta je *Stepenica služenja (Service Step)* drugim alkoholičarima u oporavku i svjedočenja svojim životom da je oporavak i život bez alkohola moguć.

Možemo reći da koliko ima Anonimnih alkoholičara toliko ima i načina i smjerova prorade stepenica. Svako ih prorađuje na SVOJ način, krči SVOJ put i polučuje SVOJE rezultate. Stepenice ne prisiljavaju alkoholičare-apstinate da misle i žive na isti način, ali ih prisiljavaju da misle i žive.^{29,30,31}

Literatura

1. McIntire D. How well does A. A. work? An analysis of published A. A. surveys (1968-1996) and related analyses/comments. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 2000;18:1-18.
2. Project MATCH Research Group. Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH posttreatment drinking outcomes. *J Stud on Alcohol*. 1999;58:7-29.
3. Vaillant GE. Alcoholics Anonymous: Cult or cure? *Austr NZ J Psychiatry*. 2005;39:431-36.

4. Timko C, Debenedetti A, Billow R. Intensive referral to 12-step self-help groups and 6-month substance use disorder outcomes, *Addiction*. 2006;101:678-88.
5. Makela K. Alcoholics anonymous as a mutual-help movement: A study in eight societies. University of Wisconsin Press, 1996.
6. Kurtz LF, Fisher M. Twelve-step recovery and community service. *Health Soc Work*. 2003;28:137-145.
7. Ronel N. From self-help to professional care: An enhanced application of the 12-step program. *J Applied Beh Sci*. 2000;36:108-122.
8. Zajdow G. Civil society, social capital and the Twelve Step group. *Community, Work & Family* 1998;1: 79-89.
9. Pittman B. AA the way it began. Glen Abbey Books, 1988.
10. Pass it on: The story of Bill Wilson and how the A. A. message reached the world. New York, NY: Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 1984;131-149.
11. Alcoholics Anonymous. Alcoholics Anonymous comes of age. New York: Alcoholics Anonymous Publishing 2004;179.
12. Haritigan F. A Biography of Alcoholics Anonymous cofounder Bill Wilson. St. Martins Press New York, 1st edition. 2000:98-99.
13. Alcoholics Anonymous: the story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism (4th ed.). New York, NY: Alcoholics Anonymous World Services 1976.
14. Robertson N. Getting better: Inside Alcoholics Anonymous. London: Macmillan, 1988;220.
15. Humphreys K. Alcoholics Anonymous and 12-step alcoholism treatment programs. *Recent Developments in Alcoholism*. 16. Springer US. 2002;149-164.
16. AA Fact File. Alcoholics Anonymous website. <http://www.aa.org/> Retrieved November 28, 2008.
17. Alcoholics Anonymous. For anyone new coming to A.A.; For anyone referring people to A.A.. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Retrieved June 15, 2006.
18. Alcoholics Anonymous. Twelve steps and twelve traditions. Alcoholics Anonymous World Services 2002.
19. McKellar J, Stewart E, Humphreys K. Alcoholics Anonymous involvement and positive alcohol-related outcomes: Cause, consequence, or just correlate? A Prospective 2-Year Study of 2,319 Alcohol-Dependent Men. *J Consult Clin Psychol*. 2003;71:302-308.
20. Moos RH, et al. The long-term influence of duration and frequency of participation in Alcoholics Anonymous on individuals with alcohol use disorders. *J Consult Clin Psychol*. 2005;72:81-90.
21. Zemore SE, et al. In 12-step groups, helping helps the helper. *Addiction*. 2004;99:1015-23.
22. Kaskutas LN, et al. Alcoholics Anonymous careers: patterns of AA involvement five years after treatment entry. *Alcohol: Clin Exp Res*. 2005;29: 1983-90.
23. Alexander F, Rollins M. Alcoholics Anonymous: the unseen cult. *California Sociologist* 1985;17:33-48.
24. Pagano ME, Friend KG, Tonigaw JS, Stout RL. Helping other alcoholics in alcoholics anonymous and drinking outcomes: Findings from Project MATCH, *J Stud Alcohol*. 2004;65:766-73.
25. Moos RH, et al. Paths of entry into Alcoholics Anonymous: Consequences for participation and remission. *Alcohol: Clin Exp Res*. 2005;29:1858-68.
26. Connery HS, et al. How well does AA work? That's partly up to you. *Curr Psychiat*. 2005;4:1-7.
27. Lile B. Twelve step programs: An update: Addictive disorders & Their treatment. 2003;2:19–24.
28. Morgenstern J, Bux D, Labouvie E, Blanchard KA., Morgan TI. Examining mechanisms of action in 12-step treatment: The role of 12-step cognitions. *J Stud Alcohol*. 2002;63:665-672.
29. Forcehimes AA. De Profundis: Spiritual transformations in Alcoholics Anonymous, *J Clin Psychology/In Session*. 2004;60:503-17.
30. Jacinto G. Review of exploring the spiritual experience in the 12-step program of alcoholics anonymous: spiritus contra spiritum. *J Workplace Behavioral Health*. 2005;21:99-104.
31. Borman PD, Dixon DN. Spirituality and the 12 steps of substance abuse recovery. *J Psychology & Theology*. 1998;26:287-291.