

Program 12 koraka kao odgovor na moderna ovisnička ponašanja

Antun Volenik*

Sažetak

Članak predstavlja Program 12 koraka kako su ga zamislili Anonimni alkoholičari te prikazuje mogućnosti primjene ovoga programa na klasične ovisnosti (alkohol i droge) kao i one bihevioralne poput seksualne ovisnosti. Članak se dotiče nekoliko bratstava anonimnih ovisnika: Anonimnih alkoholičara (AA), Anonimnih narkomana (NA), Anonimnih ovisnika o seksu i ljubavi (SLAA), Anonimnih seksholičara (SA) te Anonimnih seksualnih ovisnika (SAA). Prikazani su glavni koraci oporavka od ovisnosti po principu 12 koraka od kojih je najvažniji prvi koji u sebi sadrži priznanje nemoći pred svojom ovisnošću i duhovno otrježnjenje tj. spoznaju da ovisnik ne može upravljati (gospodariti) svojim životom. Budući da je u Hrvatskoj program još prilično nepoznat, cilj je pokazati da on nije samo dobrodošla pomoć u psihološkoj terapiji osoba koje su razvile ovisničke oblike ponašanja, već i oblik pastoralne skrbi te kao takav može pomoći u duhovnome praćenju i skrbi o takvim osobama.

Ključne riječi: ovisnosti, oporavak, Anonimni alkoholičari (AA), Program 12 koraka

Uvod

Program 12 koraka svjetski je priznat i poznat način pomoći raznim ovisničkim ponašanjima. U Hrvatskoj je gotovo nepoznat iako je već dugo prisutan kroz susrete Anonimnih alkoholičara (AA) koji su sinonim ovoga programa i njegovi osnivači. Program se danas sve više širi i kroz druge udruge anonimnih ovisnika i jedan je od najučinkovitijih načina suočavanja s modernim ovisničkim ponašanjima i njihovoga mijenjanja, osobito u zapadnim društvima. Stoga ovaj članak želi analizirati i valorizirati ovakav način pristupa pomoći pri liječenju i oporavku od ovisničkih i kompulzivnih načina ponašanja. Budući da program počiva na duhovnim načelima te da se sastanci često održavaju u crkvenim (katoličkim i protestantskim) prostorima, pokušat ćemo se dotaknuti i duhovne pozadine ovoga pokreta.

* Dr. sc. Antun Volenik, Filozofski fakultet Družbe Isusove u Zagrebu. Adresa: Jordanovac 110, p.p. 169, 10000 Zagreb. E-pošta: voleniks@gmail.com

Osamdesetih godina prošloga stoljeća došlo je do velike ekspanzije ovoga programa¹ te njegove primjene na razne vrste ovisnosti. Mnogi programi usvojili su tek neke dijelove Programa 12 koraka pa se ovdje govori samo o onim skupinama anonimnih ovisnika koje zadovoljavaju sljedeće kriterije: a) priznanje osobe da ne može kontrolirati svoje ovisničko ili kompulzivno ponašanje, b) priznavanje Više sile koja daje snagu, c) priznanje pogrešaka iz prošlosti uz pomoć sponzora (iskusnoga člana), d) želja da se te pogreške isprave, e) učenje novih oblika ponašanja, d) pomoć drugima koji pate od iste ovisnosti odnosno istoga kompulzivnog ponašanja.² Na taj se način može promatrati nekoliko glavnih skupina anonimnih ovisnika: su-ovisničke (*co-dependency*) skupine kao što su *Al-Anon/Ala-teen*, i *CoDA*; skupine osoba koje se kompulzivno prejedaju kao što je *Obsessive Compulsives Anonymous*; skupine osoba ovisnih o kockanju i računalnim igrama kao što su *GA Gamblers Anonymous*; skupine osoba ovisnih o narkoticima kao što su *NA Narcotics Anonymous* te skupine osoba koje obilježavaju emotivna i seksualna ovisnička ponašanja kao što su *SA Sexaholics Anonymous* ili *SLAA Sex and Love Anonymous*.

Jasno je da bi analiza cijeloga pokreta uvelike nadmašila zadani opseg ovoga članka. Zato će se ovdje pokušati analizirati pokret anonimnih ovisnika na trima razinama oporavka. Uz alkoholizam — Anonimne alkoholičare (AA), prikazat će se kako program, na istim načelima, djeluje kod zloupotreba droga — Anonimni narkomani (NA) te kod seksualnog (i emotivnog) ovisničkog i kompulzivnog ponašanja — Anonimni ovisnici o seksu (i ljubavi). Tomu su dva razloga. S jedne strane, radi se o najproširenijim oblicima ovisničkoga ponašanja u modernome zapadnom društvu a ne manje važna je i činjenica da upravo ove skupine anonimnih ovisnika djeluju u Republici Hrvatskoj (AA, NA) odnosno susjednim zemljama (SLAA, SAA).

Budući da je program anonimnih ovisnika (u slučaju AA, ali i svih drugih pokreta) nastao i razvijao se u Sjedinjenim Američkim Državama te činjenice da na hrvatskome jeziku još ne postoji ustaljena terminologij, predlažemo sljedeće hrvatske izraze za ove engleske termine: *Twelve Step Program* — Program 12 koraka ili skraćeno *Program*; *Fellowship(s)* — bratstvo/bratstva; *Meetings* — sastanci.³

1 Dobar su primjer Anonimni narkomani. Nastali početkom 1950-tih u Los Angelesu tek 1983. objavljuju knjigu »Osnovni tekst« da bi nakon toga, kroz daljnjih 5 godina, postali globalno prisutni. Anonimni narkomani, 10. kolovoz 2014, <http://www.na-croatia.org/informacije.htm>

2 Gary R. VandenBos, *APA dictionary of psychology*, Washington DC, 2007, 32.

3 AA ima svoju ustaljenu terminologiju koja se često koristi i u drugim jezicima kao tudice no zanimljivo je primijetiti da je *Program* proširio korištenje nekih vrlo starih izraza iz američkog engleskog u opći engleski jezik. Primjer za to je američki izraz: *fell off the wagon* — u značenju *relapse*, *recidiva*, ponovnog pijenja (ili drugog ovisničkog ponašanja) nakon nekog vremena trijeznosti (apstinencije)

1. Anonimni alkoholičari

Naše istraživanje često će se referirati na Anonimne alkoholičare kao začetnike i svojevrсни »laboratorij« Programa 12 koraka. U jedinom novijem znanstvenom članku na hrvatskome jeziku koji se izravno bavi ovim programom, a kojem je, uz ostale, autor jedan od pionira popularizacije i valorizacije AA u Hrvatskoj psihijatar Robert Torre, nalazi se sljedeća tvrdnja: »Pokret grupa Anonimnih alkoholičara svakako je najimpresivniji aspekt svega što se povijesno dogodilo na polju tretmana ovisnika o alkoholu.«⁴ U ovom se članku neće šire ulaziti u ranu povijest pokreta AA. Ona je dostupna u raznim izvorima, uključujući i dio navedenoga Torreova članka. Ipak, da bi se dobila prava slika o doprinosu ovoga pokreta, osobito Billa Willsona (autora gotovo svih važnijih teoretski postavki AA) i dr. Boba Smitha, osnivača i utemeljitelja pokreta, te važnosti pokreta danas, treba se pozabaviti velikom građom na engleskom jeziku; od izvornih dokumenata preko raznih studija, članaka i knjiga pa sve do filmova.⁵ Tada se lako uvida da pokret anonimnih ovisnika ima u sebi nešto puno više od »tek« tretmana modernih ovisnika, što ilustrira i sljedeća tvrdnja: »Anonimni alkoholičari prozvani su najznačajnijim fenomenom u povijesti ideja dvadesetog stoljeća.«⁶ Iako se o ovoj tvrdnji može raspravljati na globalnoj razini, ona svakako vrijedi za Sjedinjene Države.⁷

Budući da svako bratstvo anonimnih ovisnika slijedi 12 istih temeljnih koraka i dvanaest tradicija, izuzetno je teško imati točne podatke o broju članova jer, kako tradicija 11 izričito kaže: »Naši odnosi s javnošću temelje se više na privlačenju nego na promidžbi. Potrebno je uvijek zadržati osobnu anonimnost na području javnog tiska, radija i filma.«⁸ Ta posebna pažnja prema očuvanju anonimnosti članova seže i do statističkih podataka, no ipak postoje vjerodostojni podatci o broju članova, barem glede Anonimnih alkoholičara. Oni pokazuju da je broj članova u SAD-u i Kanadi uglavnom postojan u posljednjih desetak godina

4 Robert Torre et al., Anonimni alkoholičari, Medica Jadertina, 2010, 40, 1–2, 20.

5 Kao službeni datum osnutka AA uzima se 10. lipnja 1935. kada je dr. Bob popio svoje zadnje piće. Godine 1939. nastaje temeljna knjiga pokreta poznata je kao *The Big Book* (Velika knjiga). Postoje četiri izdanja s neznatnim promjenama a mi ćemo se ovdje referirati na zadnje, četvrto izdanje: *Alcoholics Anonymous: the story of how many thousands of man and women have recovered from alcoholism*, New York City, 2001. Prva tri izdanja zajedno tiskana su u 21 miliona primjeraka. Druga po važnosti je: *Alcoholics Anonymous: Twelve steps and twelve traditions*, New York City, 2002. Dobar, službeni, izvor za ranu povijest pokreta je: *Pass it on: The story of Bill Wilson and how the A. A. message reached the world*, New York City, 1984.

6 Ernest Kurtz — Katherine Ketcham, *The spirituality of imperfection*, New York — Toronto — London — Sydney — Auckland, 1992, 4.

7 Autori za tu svoju tvrdnju navode nekoliko američkih filozofa, psihologa i psihijatara. Vidi: *Isto*, 246. Važnost i isprepletenost moderne zapadne misli, osobito filozofije i psihologije sa zasadama grupne dinamike i ovisnosti odlično prikazuje Philip J. Flores, *Group Psychotherapy with Addicted Populations: An Integration of Twelve-Step and Psychodynamic Theory*, New York, 2007, 163–214.

8 *Alcoholics Anonymous: the story of how many thousands of man and women have recovered from alcoholism*, New York City, 2001, 562.

i kreće se oko 1.4 milijuna, dok se broj u ostatku svijeta povećava. U siječnju 2012. ukupan broj članova procijenjen je na 2.1 milijuna u preko 150 zemalja.⁹ Ako se ovom broju pribroje članovi četrdesetak drugih bratstava anonimnih ovisnika od kojih su mnoga internacionalna, dolazi se do višemilijunskoga članstva, činjenice koja također potvrđuje gore navedenu tvrdnju o važnosti ovoga pokreta.

Govoreći o situaciji na hrvatskim prostorima, treba naglasiti brojku od oko 250 000 ovisnika o alkoholu u Republici Hrvatskoj (kojima treba pridodati najmanje dvije do tri osobe koje takva ovisnost neizravno pogađa).¹⁰ Ipak, trebalo je dosta vremena da poruka AA stigne i do Hrvatske. U kontinentalnoj Europi AA se počinje jače širiti pedesetih godina. Prva skupina AA u zemljama istočnoga bloka nastaju u Poljskoj ranih sedamdesetih godina, a u Hrvatskoj se jače širi od sredine devedesetih. Sastanci se održavaju u Zagrebu (u Župi Duha Svetoga i u crkvi Sveta Mati slobode) i Zaprešiću (u Župi Marije Kraljice Apostola), Splitu i Osijeku (Aljmašu). Od susjednih zemalja najviše su prisutni u Sloveniji (u tridesetak gradova i mjesta), a sastanci se održavaju i u Bosni i Hercegovini (u Orašju i Medugorju — u Župi sv. Jakova), Srbiji te Crnoj Gori.¹¹

2. Zlouporaba droga

Problem ovisnosti o narkoticima u usporedbi s alkoholizmom novijega je datuma i o njemu postoje mnoga relevantna istraživanja od kojih je za područje Hrvatske i Europe najmjerodavnije ono Europskoga centra za praćenje droga i ovisnosti o drogama,¹² kao i hrvatskih nacionalnih ustanova i organizacija. Kao i u slučaju ovisnosti o alkoholu, program Anonimnih narkomana (NA) promatra se kao jedna od ponuda za odvikavanje i oporavak, bez ulaženja u ocjene »boljih/uspješnijih/lakših« ili »lošijih/težih« programa.

Kako se već naglasilo, u zadnjih tridesetak godina program Anonimnih narkomana doživio je vrlo snažan rast. Godine 1983. održavalo se 2966 sastanaka, da bi po posljednjim rezultatima iz 2012. NA bilo 62 700 sastanaka u 142 zemlje svijeta. Kao i sva druga bratstva anonimnih ovisnika koja se ovdje spominju, program ima temeljnu literaturu koju članovi NA nazivaju Bijela knjižica. Značajno je naglasiti da Program NA i alkohol navodi kao ozbiljnu smetnju u oporavku: »Mnogi su ovisnici recidivirali zbog toga što alkohol nisu smatrali drogom. Prije

9 AA Fact File, Prepared by General Service Office of Alcoholics Anonymous, 4, 10. kolovoz 2014, http://www.aa.org/assets/en_US/m-24_aafactfile.pdf

10 Zoran Zoričić, Problemi povezani s pijenjem alkohola u mladih ljudi u Republici Hrvatskoj, 10. kolovoz 2014, http://www.hskla.hr/OvisnostOalkoholu/problemiS_pijenjem.htm
Ovaj članak nalazi se na stranici Hrvatskog saveza klubova liječenih alkoholičara, programa oporavka koji je utemeljio Vladimir Hudolin i koji je daleko najrasprostranjeniji način oporavka i apstinencije u našoj zemlji.

11 Alcoholics Anonymous, Continental European Region, 10. kolovoz 2014, <http://www.aa-europe.net/meetings.php> Anonimni Alkoholičari Hrvatska, O nama, 10. kolovoz 2014, <http://aahrvatska.hr/o-nama/>

12 European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Croatian data sheet, 17. kolovoz 2014, <http://www.emcdda.europa.eu/countries/data-sheets/croatia>

dolaska u NA većina nas je alkohol doživljavala različitim od ostalih droga, no sad si više ne možemo dopustiti takvu zabludu. Alkohol je droga.«¹³

U Hrvatskoj se sastanci održavaju u Zagrebu (u Župi sv. Blaža) i Splitu, a program je prisutan i u Sloveniji te Srbiji.¹⁴ Ovdje još treba naglasiti da u SAD postoji cijeli niz bratstava anonimnih ovisnika usmjerenih na pojedinačne droge kao što su CA za ovisnike o kokainu, MA za ovisnike o marihuani; HA za ovisnike o heroinu; Nar–Anon za obitelji i prijatelje ovisnika o narkoticima.

3. Seksualno (i emotivno) ovisničko i kompulzivno ponašanje

U stručnoj literaturi dugo je postojao mit da samo kemijske supstance mogu izazvati ovisnost. Ovisnička ponašanja poput kockanja ili kompulzivnoga prejedanja pokazuju puno širi spektar ovisnosti. Ipak, ona o kojoj je najteže govoriti zbog najrazličitijih barijera i tabua koji je okružuju zacijelo je seksualna ovisnost. Pod tim nazivom prvi je 1983. godine spominje Patrick Carnes koji će s vremenom postati jedan od glavnih autoriteta na ovome području.¹⁵ Od tada se ovaj pojam pojavljuje mnogo češće, no nažalost bez odgovarajućeg vrednovanja u stručnoj literaturi (izuzev SAD–a) i potpunim izostankom govora o tom problemu u Hrvatskoj.¹⁶ Zbog toga je ovdje potrebno donijeti nekoliko teorijskih postavki te pojasniti što se zapravo smatra seksualnom ovisnošću. Temeljna je karakteristika ove ovisnosti gubitak kontrole nad seksualnim ponašanjem bilo da se radi o autoseksualnosti tj. masturbaciji (najčešće povezanoj s pornografijom), bilo seksualne aktivnosti s drugim osobama. Ovdje se prvenstveno misli na normafiličko seksualno ponašanje no »to ne znači da se ova dva poremećaja ne mogu kombinirati; dapače, visoka je stopa komorbiteta seksualne ovisnosti kod osoba s parafilijama.«¹⁷ Postoje više načina na koje se može prepoznati postojanje seksualne ovisnosti. Kao primjer može se navesti ovih deset pokazatelja: »1 ustaljeni obrazac nekontroliranog ponašanja; 2. Ozbiljne posljedice seksualnoga ponašanja; 3. nesposobnost prestanka unatoč posljedicama; 4. uporno nastavljanje sa samorazarajućim ili visoko rizičnim ponašanjem; 5. konstantna želja ili napor za ograničavanjem seksualnoga ponašanja; 6. seksualne opsesije i fantazija kao osnovna strategija suočavanja s poteškoćama; 7. rast broja seksualnih isku-

13 Anonimni narkomani, Tko, što, kako i zašto, 17. kolovoz 2014, <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/cr/CR3101.pdf>

14 Narcotics Anonymous, 17. kolovoz 2014, <http://www.na.org/> Anonimni narkomani, 17. kolovoz 2014, <http://www.na-croatia.org/index.htm>

15 Napisao je nekoliko knjiga važnih za ovo područje: prvom *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*, Center City, 1983. prvi je stručno progovorio o ovom problemu. *Don't call it love: Recovery from Sexual Addiction*, New York, 1991. u kojoj obrađuje i spolno zlostavljanje kao uzrok ovisničkog ponašanja u kasnijoj dobi te *A Gentle Path Through the Twelve Steps*, Center City, 1993. još uvijek jedan od najboljih priručnika za primjenjivanje Programa bez obzira na vrstu ovisnosti.

16 Iznimka je članak: Goran Arbanas, Seksualna ovisnost, *Alcoholism, Supplement*, 2011, 47, 1, 285–298.

17 *Isto*, 295.

stava budući da se prethodna razina doživljava kao nedovoljna; 8) jake promjene raspoloženja pri seksualnoj aktivnosti; 9) neuobičajno puno vremena utrošenoga na seksualnu aktivnosti ili oporavak od nje; 10) zanemarivanje važnih socijalnih, poslovnih ili rekreativnih aktivnosti zbog seksualnoga ponašanja.«¹⁸ Kao i kod svake druge ovisnosti, visoko je prisutno nijekanje ili minimaliziranje problema. Zbog toga, kao i svaki drugi *Program 12 koraka*, i programi za seksoholičare imaju razraden sustav pitanja koja osobi olakšavaju suočavanje s činjenicom — *ja sam ovisnik*.¹⁹

Različiti izražaji seksualnosti i potraga za emotivnim »utočištima« (prisutnija kod žena) vjerojatno su jedan od uzroka što se *Program 12 koraka* za seksualnu (i emotivnu) ovisnost razvio u tri najveća, više–manje podjednako međunarodno rasprostranjena bratstva, uz nekoliko manjih prisutnih uglavnom samo u SAD–u. To su: Anonimni seksoholičari (Sexoholic Anonymous SA), Anonimni ovisnici o seksu i ljubavi (Sex and Love Anonymous SLAA) te Anonimni seksualni ovisnici (Sex Addiction Anonymous SAA).²⁰

4. Zašto je Program 12 koraka ovisnički »univerzalan«?

Svaki ovisnik ponavlja isti oblik ponašanja koji se može opisati kao neprekidna vrtinja u krugu koji sačinjavaju: bijeg od problema (anksioznosti, straha, potisnute agresije), osjećaj krivnje, stid, izolacija i bijeg. Uzroci ovisnosti različiti su kao i oblici, ali način ponašanja vrlo je sličan, često identičan. Kao što je već napomenuto, i reakcija na činjenicu da je osoba usvojila ovisnički način ponašanja također je sličan: nijekanje, minimalizacija ili generaliziranje problema. Promatrajući tekstove različitih bratstava, primjećuje se da se istih 12 koraka može primijeniti na (gotovo) sve oblike ovisničkoga ponašanja. No unatoč sličnostima, postavlja se pitanje kako je jedan jednostavan program, kreiran i usavršen samo za i iz jedne vrste ovisnosti (alkoholizma) uspio odgovoriti na potrebe tolikih vrsta ovisnosti? Postavlja se i pitanje kako to da je toliko velik broj osoba uspio postići trijeznost — slobodu od ovisničkoga ponašanja te osobno, emotivno i duhovno napredovati u programu koji su pionirski započeli Anonimni alkoholičari, a da nije bio uspionaci zadovoljavajuće rješenje kroz (samo) psihološko ili psihijatrijsko liječenje niti kroz svoju religioznu praksu? Ovdje također treba naglasiti da je *Program 12 koraka* danas često dio psihoterapije, osobito one kongnitivno–biheviornalne

18 Patrick Carnes, *Don't call it love: Recovery from Sexual Addiction*, New York, 1991, 11–12.

19 Sex Addicts Anonymous in the UK, *Am I an addict?*, 17. kolovoz 2014, <http://www.saa-recovery.org.uk/am-i-a-sex-addict.html> Sex Addicts Anonymous, *Self Assessment*, 17. kolovoz 2014, <http://saa-recovery.org/IsSAAForYou/SelfAssessment/>

20 Sva tri bratstva nastala su u drugoj polovici sedamdesetih godina prošloga stoljeća (SLAA 1976. Cambridge, MA; SAA 1977 Minneapolis; SA 1979. California) a izvan SAD–a jače se počinju širiti prije nešto više od 20 godina. Tako npr. podaci za 2012. pokazuju da je bratstvo SLAA imalo oko 16 000 članova u 43 zemlje svijeta (podaci s letka Internacionalne konvencije SLAA 2013 u Brooklyn–u). Sva tri bratstva prisutna su u nama susjednim zemljama (SAA u Sloveniji, SLAA u Mađarskoj i Italiji, SA u Austriji) te većini zapadnoeuropskih zemalja.

koja se pokazala najučinkovitijom i najprimjenjivijom kod osoba koji slijede neki oblik Programa,²¹ a mnogi terapeuti, bez obzira kojemu psihoterapijskom modelu pripadali, nakon što dijagnosticiraju neku vrstu ovisnosti, preporučuju ga takvim klijentima. Ovdje treba dodati i neke podatke glede religiozne prakse. Petogodišnja praćenja oporavka kokainskih ovisnika pokazala su zamjetno bolje rezultate kod onih koji su imali religijsko ili duhovno uporište nasuprot onima koji ga nisu imali²² te da su osuđeni za zlouporabu droga i alkohola, koji su imali redovitu religioznu praksu, pokazali značajno bolje rezultate oporavka od onih koji to nisu imali.²³ Ovdje se Program, gledano iz perspektive psiholoških škola, zapravo približava logoterapiji u njezinim zasadama autotranscendencije i volje za smislom.²⁴

5. Program 12 koraka — kako djeluje²⁵

Velika knjiga AA govoreći o »programu oporavka« na više mjesta povezuje ga s izrazima poput »duhovno iskustvo« i »duhovno buđenje«. Štoviše, u jednome od poglavlja, naslovljenoga »Mi agnostici« (napisanoga već za prvo izdanje) nalazi se i tvrdnja da kao alkoholičar »patiš od bolesti koju samo duhovno iskustvo može pobijediti« te da se »Mi agnostici« (u AA) »trebamo suočiti s činjenicom da moramo naći duhovnu bazu svoga života.«²⁶ To potvrđuje i posljednji, dvanaesti korak Programa koji izričito tvrdi da samo »Nakon što smo, kao rezultat poduzimanja ovih koraka, doživjeli duhovno buđenje« možemo »pokušati prenijeti ovu poruku alkoholičarima i primjenjivati ove principe u svim životnim situacijama.«²⁷

O kakvom se »duhovnom iskustvu« ovdje radi? U ranoj fazi oporavka od ovisnosti razlikuju se dvije glavne faze: prihvaćanje (*acceptance*) i predaju (*surrender*). U fazi prihvaćanja ovisnik konačno nadilazi svoje uvjerenje da on zapravo nema problem s određenom vrstom »droge« (prestaje nijekanje/ minimaliziranje) i/ili da osoba učinkovito može kontrolirati svoje ovisničko ponašanje (opijanje, drogiranje prekomjernu seksualnu aktivnost, kockanje, prejedanje...). Ta faza obično započinje već i prije aktivnoga uključenja u Program bilo putem te-

21 Usp. Fredercik Rotgers, *Cognitive–Behavioral Theories of Substance Abuse* u: Scott T. Walters — Fredercik Rotgers, *Treating Substance Abuse. Theory and Technique*, Third edition, New York, 2012., 113–137.

22 Usp. Flynn, P. M. et al., *Looking back on cocaine dependence: Reasons for recovery*. *American Journal on Addictions*, 2003, 12, 398–411.

23 Usp. Brown, B. S. et al., *Factors associated with treatment outcomes in an aftercare population*. *American Journal on Addictions*, 2004, 13, 447–460.

24 Usp. Viktor Frankl, *Osnovni pojmovi logoterapije*, u: *Zašto se niste ubili*, Zagreb, 1979, 88–90; 95.

25 U Velikoj knjizi AA peto poglavlje naslovljeno je upravo tako *How it works* (Kako djeluje) a prve tri stranice toga poglavlja poznate su članovima većine bratstava budući da upravo tim tekstom počinju svi sastanci. Usp. *Alcoholics Anonymous: the story of how many thousands of man and women have recovered form alcoholism*, New York City, 2001, 58–60.

26 *Alcoholics Anonymous: the story of how many thousands of man and women have recovered form alcoholism*, New York City, 2001, 44.

27 *Alcoholics Anonymous: Twelve steps and twelve traditions*, New York City, 2002, 106.

rapije, obiteljskih problema, gubitka posla, problema sa zakonom. Ipak, za uspješan oporavak ključna je sljedeća faza — predaja.

6. Koraci predaje

Treba pojasniti. Prvi korak *Programa* glasi: »Priznali smo da smo nemoćni pred alkoholom /drogom / požudom / kockanjem... i da je naš život izmakao kontroli.«²⁸ Shvaćanje da je ovisnik nemoćan (*powerless*) i da ne može kontrolirati svoj život (*unmanageable*) vodi ovisnika do spoznaje da on nije gospodar svoga života, da on nije Bog. U po mnogima najboljoj i još uvijek ponajboljoj povijesti AA znakovitoga naslova *Ne–Bog*, autor Ernst Kurtz to ovako opisuje: »'Ne–Bog' prvenstveno znači 'ti nisi Bog' što je prva poruka AA programa [...] Središnja i prva poruka dijela knjige *Alcoholic Anonymous. How it Works* — ključnih pet poglavlja — AA članovima jest da oni nisu beskonačni, apsolutni, da nisu Bog. Po ovome uvidu, prvi alkoholičarev problem jest uvjerenje u posjedovanje gotovo božanske moći, osobito glede kontrole. Međutim, kako program ističe, alkoholičar nema kontrolu, čak ni nad sobom, i prvi korak prema oporavku treba biti priznanje i prihvaćanje te činjenice koja je tako očita svima drugima, ali ju opsesivno–kompulzivni pijanac tako uporno niječe.«²⁹

U ostalim dvama koracima (drugom i trećem) koji se, zajedno s prvim, obično nazivaju Koraci predaje (*Surrender Steps*) dovršava se ta prva i najvažnija spoznaja i predaja da ja nisam gospodar/Gospodar svojega života i da trebam, zapravo moram naći i prihvatiti Silu veću od mene samoga koja mi može povratiti zdrav razum. Ta dva koraka glase: 1) Povjerovali smo da nam Sila veća od nas samih može povratiti zdrav razum; 2) Odlučili smo predati svoju volju i život na brigu Bogu, kako ga mi razumijemo.³⁰

Ovdje treba zamijetiti dva različita izraza koji puno govore o koraku predaje: »Sila veća od nas samih« u drugom koraku te »Bog kako ga mi razumijemo u trećem«. Ovdje nema prostora ulaziti dublje u duhovnost AA, ali svakako treba pojasniti da se kod ovisnika koji ne pripadaju nekoj organiziranoj religiji ili su napustili religioznu praksu ova dva izraza ili poistovjećuju ili se usvaja samo prvi — »Sila veća od nas samih« koja se poistovjećuje s Programom, grupom, podrškom ostalih članova. Svi oni postaju ta Sila veća od njih samih koja ukazuje ovisniku koliko je daleko od realnosti te ga vodi i usmjeruje k trijeznosti i oporavku. Ovisnik koji prakticira religiju i/ili vjeru u osobnoga Boga može jasnije razlikovati ova dva pojma, što olakšava napredovanje u ostalim koracima, osobito petom, šestom, sedmom i desetom koji također izravno spominju odnos s Bogom.

28 *Isto*, 21. Napomenimo da svako bratstvo navodeći 12 koraka u svojoj službenoj literaturi, mijenja samo riječ alkohol — alkoholičar sa svojom »drogom« i nazivom ovisnosti te na kraju uvijek navodi službeno dopuštenje za korištenje koje izdaje Centralni ured AA što je znak povezanosti s izvornim tekstom.

29 Ernst Kurtz, *Not–God. A History of Alcoholic Anonymous*, Center City, 1979, 3.

30 *Alcoholics Anonymous: Twelve steps and twelve traditions*, New York City, 2002, 25; 34.

Koracima predaje pridaje se najveća pažnja, ne samo zbog toga što su ključ za razumijevanje cijeloga Programa, već i zbog toga što im se svaki ovisnik mora vraćati gotovo na dnevnoj bazi jer, učeći i uviđajući pred koliko je stvari i realnosti svoga života bespomoćan u smislu da ih ne može kontrolirati bira najbolji put za prihvaćanje i promjenu — povratak na prva tri koraka. Mnoga bratstva potiču svoje članove da Prvi korak napišu i razrade uz pomoć svoga sponzora i posebnih pitanja. Tako se ovisnik »crno na bijelo« suočava s poviješću, uzrocima i razvitkom svoje ovisnosti te taj tekst često dijeli na posebnom sastanku s drugim članovima skupine.

7. Ostati povezan

Jedna je od tipičnih nuspojava gotovo svih ovisnosti povlačenje i izolacija (*withdrawal*) povezano s osjećajima stida i krivnje. Zatvoreni krug opijanja/ drogiranja/ seksualnih afera i intriga/ kockanja stvara osjećaj stida i krivnje zbog takvoga ponašanja. Izolacija i osamljivanje zbog takvog ponašanja koji samo pojačavaju želju za novom »dozom« dobro je poznat obrazac ponašanja svakom ovisniku. Uz to, takav obrazac ponašanja obično pogoduje povećavanju doze određene »droge« da bi se postigao isti učinak ugođe i »zaborava« na osjećaj krivnje i stida. Zbog toga je Program, već od početka, razvio uspješne načine kojima ovisniku umnogome olakšava borbu protiv izolacije. »Bratstva 12 koraka« duhovnost uzimaju kao snagu koja daje usmjerenje i smisao nečijem životu, te postiže da duhovno buđenje postane preispitivanje osobnih ciljeva, osobito glede udaljavanja od radikalnog individualizma, od težnje ka materijalnom do otkrivanja zajednice i spokoju kao osnovnoj vrijednosti.«³¹

AA u temeljnoj literaturi za svoje članove ima i knjigu *Living Sober (Živjeti trijezno)* iz koje navodimo samo podnaslove koji odražavaju program oporavka: Koristiti plan 24 sata; Mijenjati stare navike; koristiti »telefonsku terapiju«; Odmarati se; Bježati od usamljenosti; Napuštanje starih ideja.³² Kratko ćemo pojasniti najvažnije. Ostati trijezan 24 sata umnogome olakšava prihvaćanje i rad na Programu. Ovisnik ne brine hoće li sutra ostati trijezan niti o eventualnom jučerašnjem padu — važno je to biti danas.³³ Uz redovito pohadanje sastanaka (u početku se savjetuje 90/90 — devedeset uzastopnih sastanaka u devedeset dana) sponzorstvo je ključno za uspješnost programa. Već nakon nekoliko sastanaka novopridošlom se savjetuje pronalaženje drugoga člana Programa s dovoljno dugim vremenom trijeznosti koji tako postaje iskusniji vođa i podupiratelj u Programu oporavka od iste ovisnosti. Uz svakodnevni ili barem čest kontakt

31 Joseph Nowinski, Facilitating 12–Step recovery from Substance Abuse and Addiction, u: Scott T. Walters –Frederick Rotgers, Treating Substance Abuse. Theory and Technique, Third edition, New York, 2012, 196.

32 Usp. Living Sober. Some methods AA members used for not drinking. New York, 1998.

33 Ipak, u većini bratstava, po uzoru na AA, dani trijeznosti se broje te se nakon svakog mjeseca, te kasnije nakon svake godine trijeznosti dobiva kovanica (*coin*) sa znakovima dotičnog bratstva i duljine apstinencije kao znak uspješno održane trijeznosti.

telefonom s drugim članovima, ovisniku se predlažu i drugi načini bježanja od usamljenosti. Ostala bratstva imaju vrlo slično razraden program oporavka. Za usporedbu navest ćemo neke. U brošuri »Kako ostati vani čist« članovima NA preporučuje se sljedeće: 1. Nemoj uzeti drogu, bez obzira na sve 2. Otiđi na NA sastanak 3. Zamoli svoju Višu silu da danas ostaneš čist 4. Nazovi svoga sponzora 5. Čitaj NA literaturu 6. Razgovaraj s drugim ovisnicima u oporavku 7. Radi dvanaest koraka Anonimnih narkomana.³⁴ Svako bratstvo ima razradenu formulu kako započeti i kako završiti sastanak — u središtu je uvijek dijeljenje iskustava (*sheering*) s ostalim članovima. Tako članovi Anonimnih ovisnika o seksu i ljubavi (SLAA) svoje sastanke uvijek započinju i s dijelom teksta koji nazivaju Preambula a koji, između ostaloga, navodi i glavne stupove oporavka: 1. Trijeznost — naša želja za prestankom ovisničke seksualne aktivnosti kako smo ju mi definirali, na dnevnoj osnovi 2. Sponzorstvo/ Sastanci — povezivanje s podržavajući bratstvom u SLAA 3. Koraci — Prakticiranje Programa 12 koraka oporavka kako bi se postigla seksualna i emotivna trijeznost 4. Služenje — uzvratanje SLAA zajednici ono što kontinuirano besplatno primamo 5. Duhovnost — razvijanje odnosa sa Silom većom od nas samih koja nas može voditi i podržavati u oporavku.³⁵

Kao što je vidljivo iz gore navedenih primjera, rad na koracima Programa i borba svakoga člana za izlaskom iz vlastite izolacije vrlo su bliski svakomu bratstvu. Koliko je izolacija i usamljenost opasna, vidljivo je u akronimu HALT (*hungry, angry, lonely, tired* — gladan, ljut, usamljen, umoran) koji članovi raznih bratstava najčešće navode kao okidače za prakticiranje svoje ovisnosti.

8. Ostali čimbenici uspješnosti Programa 12 koraka

Na kraju treba nešto reći i o postavci Programa koja se obično naziva radikalnom iskrenošću (*radical honesty*). Ono je što povezuje ovisnika i njegovu ovisnost laž — kako od drugih sakriti svoje opijanje, drogiranje, kockanje, seksualne intrige — i / ili dvostruki život npr. uzornog muža i oca koji troši velike sume novca na kocku ili prostituciju. Mnogi se ovisnici možda nakon mnogo godina, možda prvi puta u životu, uče takvoj radikalnoj istini, prvo o svojoj ovisnosti, a onda i o samima sebi.

Važna je i činjenica da svaki ovisnik u Programu postaje i molitelj. Molitva spokoja (*Serenity prayer*) zapravo je najautentičnija poveznica i jedini tekst koji je potpuno isti u svim bratstvima Programa.³⁶ Svaki sastanak bilo kojega bratstva koje autentično slijedi Program počinje ili završava ovom jednostavnom molitvom kojoj je autor poznati američki protestantski teolog Reinhold Niebuhr (1892. — 1971.). Molitva je nastala krajem tridesetih godina prošloga stoljeća, a

34 Anonimni narkomani, Kako ostati čist vani, 17. kolovoz 2014, <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/cr/CR3123.pdf>

35 Sex and Love Addicts Anonymous, The SLAA Preamble, 24. kolovoz 2014, http://www.slaafws.org/download/core-files/The_SLAA_Preamble.pdf

36 Kao što se pokazalo, iako sva bratstva rabe temeljno iste korake i tradicije, oni ipak nisu i doslovno isti jer se mijenjaju ovisnosti pojedinoga bratstva.

AA su ju usvojili ubrzo nakon toga, zadržavši samo početna četiri retka koja glase: »Bože, daruj mi spokoj da prihvatim stvari koje ne mogu promijeniti, hrabrost da promijenim stvari koje mogu promijeniti i mudrost da razlikujem to dvoje.« Molitva ima i svoj nastavak koji glasi: »Živeći dan za danom, uživajući trenutak za trenutkom, prihvaćajući poteškoće kao put prema miru, prihvaćajući, poput Isusa, ovaj grešan svijet kakav jest, a ne kakvim ga ja želim, imajući povjerenja da ćeš Ti sve usmjeriti na dobro, ukoliko se predam Tvojim volji, tako da mogu, u razumnoj mjeri biti sretan u ovom životu, i nadalje zauvijek s Tobom sretan u budućem.«

Konačno, uspjehu Programa pomaže i činjenica da je on (gotovo) besplatan. Sedma tradicija programa kaže: »Svaka AA (NA, SA....) grupa mora se u potpunosti sama održavati, odbijajući priloge izvana.«³⁷ Ne postoji »članarina« za sudjelovanje u Programu, no na svakom se sastanku, nakon pročitane sedme tradicije, skupljaju priloge koji se najčešće koriste za plaćanje najma prostora, nabavke literature, a u slučaju AA to je i nezaobilazna kava koja se poslužuje tijekom susreta. Redoviti prilog obično se kreće u iznosu od jednoga do dva US dolara (ili protuvrijednosti u drugim valutama), no on uvijek ostaje dobrovoljan.

Zaključak

Program 12 koraka pokazao se, kroz osamdesetak godina od svoga nastanka, vrlo učinkovitim u oporavku od jedne od najstarijih ljudskih ovisnosti — alkoholizma — prisutnome u ljudskom društvu vjerojatno već od vremena kada je čovjek otkrio kako tiještiti grožđe, a vrlo prisutnom nakon početka industrijske proizvodnje alkoholnih pića. Druga polovica dvadesetoga stoljeća donijet će nove ovisnosti od kojih se neke dolaskom mreže vrlo lako šire.³⁸ U zadnjih nekoliko desetljeća Program 12 koraka pokazao se jednim od vrlo dobrih načina za izlazak mnogih ovisnika iz takvoga načina ponašanja. On nije terapija, iako u dinamici skupine ima natruha grupne terapije. On nije religijska sljedba, iako ima svoju duboko ukorijenjenu duhovnost. Program 12 koraka jednostavno je način oporavka od ovisnosti koji, teorijski gledano, ulazi u domenu psihologije i psihijatrije, ali jednako tako i u domenu teologije, točnije duhovnosti i pastoralne skrbi. Peti, šesti i sedmi koraci programa jasno i nedvosmisleno usmjeruju ovisnika k Bogu: »5. Priznali smo Bogu, sebi samima i nekom drugom ljudskom biću pravu prirodu naših pogrešaka. 6. Bili smo potpuno spremni dozvoliti Bogu da ukloni sve naše karakterne nedostatke. 7. Ponizno smo Ga zamolili da ukloni naše mane.«³⁹ Duhovna narav Programa sigurno je i prvotan razlog što se sastanci mnogih bratstava održavaju u crkvenim prostorima, a mnogi crkveni službenici

37 Twelwe steps and twelwe traditions, New York, 2012, 160.

38 Koliko su ti problemi prisutni i u Hrvatskoj dobro prikazuje Ivica Stanić u *Ovisnost o internetu, cyber-kockanje — kako ih sprječiti*, Napredak, 2010, 151, 2, 214–235. Također vidi i: Caritas Zagrebačke nadbiskupije, Grupa ovisnika o kocki i alkoholu, 24. kolovoz 2014, <http://www.czn.hr/Vijesti/CijelaVijest.aspx?VijestID=1187>

39 Twelwe steps and twelwe traditions, New York, 2012, 55; 63; 70.

raznih denominacija ne samo da prihvaćaju Program u svojim prostorima, nego su spremni biti to »drugo ljudsko biće« koje će čuti ovisnika u programu i biti mu podrška. U tom smislu nastojali smo pokazati da Program 12 koraka nije samo dobrodošla pomoć u psihološkoj terapiji osoba koje su razvile ovisničke oblike ponašanja, već je i oblik pastoralne skrbi te kao takav dobrodošla pomoć u duhovnome praćenju i skrbi o takvim osobama. Iako je na hrvatskim prostorima Program još uvijek u povojima, informacije koje ovaj članak pruža žele pomoći onomu što Program naziva »Rješenjem« (*Solution*) za tolike osobe koje godinama ostaju u svojoj ovisnosti.

The Twelve–Step Program as a Response to Contemporary Addictive Behaviors

*Antun Volenik**

Summary

This article presents the Twelve–Step Program created by Alcoholics Anonymous and demonstrates possibilities for its application to substance addictions (alcohol and drugs) as well as to behavioral addictions, such as sexual addictions. The article speaks of several Twelve–Step Fellowships: Alcoholic Anonymous (AA), Narcotics Anonymous (NA), Sexaholics Anonymous (SA), Sex and Love Anonymous (SLAA) and Sex Addiction Anonymous (SAA). Starting with terms used by AA, such as »spiritual sobriety« the author elaborates several important steps toward recovery, the focus being on the first: the admission of the addict that he/she is powerless over his/her addiction and that his/her life has become unmanageable. The fact that the Program is still fairly unknown in Croatia explains why the goal of the article is to demonstrate that the Twelve–Step Program is not only a welcome aid in psychological therapy for persons who have developed addictive behaviors, but also a form of pastoral care, and as such, a welcome aid in the spiritual direction and care of such persons.

Key words: addictions–recovery, Alcoholics Anonymous (AA), Twelve–Step Program

* Antun Volenik, Th.D., The Faculty of Philosophy of the Society of Jesus in Zagreb. Address: Jordanovac 110, p.p. 169, 10000 Zagreb, Croatia. E–mail: voleniks@gmail.com