

Anonimowi Alkoholicy

W ostatnich latach XIX wieku, za sprawą luterańskiego pastora z Pensylwanii - dr Franka Buchmana, powstała w Anglii "Chrześcijańska Wspólnota Pierwszych Wieków" (First Century Christian Fellowship). Z niej wyłoniła się w 1921 r. (1908 r.?) tzw. Grupa Oxfordzka, która postawiła sobie za cel odnowienie tego co, zdaniem jej członków, stanowiło podstawową istotę chrześcijaństwa z I wieku n.e. Na uwagę zasługuje fakt, że w Grupie tej obowiązywała m.in. zasada czterech absolutów tj. absolutnej uczciwości (w stosunku do siebie i innych, w słowach, czynach i myślach), absolutnej stałej gotowości do pomagania innym, absolutnej czystości (ciała, umysłu i zamierzeń) oraz absolutnej miłości (do Boga i do bliźniego, takiej jak do siebie samego). Część zasad obowiązujących w Grupach Oxfordzkich została w późniejszym czasie wykorzystana podczas tworzenia Programu Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików.

W Grupie Oxfordzkiej, w miejscowości Akron (Ohio, USA), spotkało się dwóch "beznadziejnych" alkoholików - makler giełdowy Bill W. (William Griffith Wilson 1895-1971) oraz chirurg dr Bob (Robert Halbrook Smith 1879-1950). Bill miał za sobą dziesiątki pobytów w zakładach odwykowych a dr Bob nie był już w stanie operować. Ich spotkanie dało początek Wspólnocie. Za datę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (AA) uznany został dzień 10 czerwca 1935 r. W lutym 1940 r. otwarte zostało w Nowym Jorku pierwsze biuro Światowej Służby AA, w którym na koniec 1941 roku zarejestrowanych już było 8 tysięcy członków. W 1953 r. Wspólnota AA liczyła ok. 5 tys. grup i ok. 111 tys. uczestników, a w 1997 r. około 3 milionów uczestników spotykających się we wszystkich prawie krajach świata.

W 1955 r. zatwierdzono godło AA, którym jest koło z wpisanym weń trójkątem. Koło oznacza ogólnoswiatową Wspólnotę AA a poszczególne boki trójkąta symbolizują wyzdrowienie, jedność i służbę.

Dwie, pierwsze w Polsce, grupy AA powstały w Poznaniu w połowie lat 70-tych, trzecia w Będzinie, a czwarta w Warszawie w 1980 roku. Obecnie spotyka się, na terenie całego niemal kraju, około 1500 grup Anonimowych Alkoholików.

Proponowany przez Wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w Dwunastu Krokach. Zachowaniu jedności Wspólnoty służy Dwanaście Tradycji. Podstawowe informacje na temat Wspólnoty zawiera Preambuła:

"Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteście samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości".

Powierzchnowe zapoznanie się z treścią "Dwunastu Kroków" może nasunąć niektórym osobom podejrzenie, że jest ona podstępnie wciągana do jakiejś organizacji czy sekty religijnej. Tak mogą myśleć jedynie te osoby, które nie dostrzegły, że od uczestników Wspólnoty nie jest wymagana akceptacja jakiejś jednolitej koncepcji Boga ("Siły Większej od nas samych"). Po bliższym przyjrzeniu się łatwo zauważyć, że każdy może dokonać wyboru Boga "jakkolwiek Go pojmuje" i nikt spośród pozostałych uczestników Wspólnoty nie ma prawa niczego w tej kwestii narzucić. Jeden ze współzałożycieli AA - Bill W., w książce pt. "AA osiąga dojrzałość" wyjaśnił tę kwestię pisząc m.in.: "...ateistom i agnostykom powiedz dobitnie, że nie muszą przyjmować naszego pojmowania Boga. Niech zamiast Boga, przyjmą jakąś sensowną, własną prawdę. Najważniejsze, aby oni wszyscy uwierzyli, że istnieje jakakolwiek siła większa od nich samych...".

Bliższe i bardziej szczegółowe zaznajomienie się z Programem Dwunastu Kroków, znajomość literatury z nim związanej a szczególnie osobisty udział w otwartych bądź zamkniętych spotkaniach (mityngach) grup AA, pozwalają stwierdzić, że proponowany program dostępny jest praktycznie dla każdego alkoholika (bez względu na jego wiek, wykształcenie status społeczny czy wyznawaną religię). Program ułatwia uzyskanie wglądu w istotę uzależnienia oraz w samego siebie, umożliwia analizę swoich kontaktów interpersonalnych, wspiera w poznawaniu i wzbogacaniu potencjalnych możliwości własnego rozwoju oraz daje wskazówki, w jaki sposób można osiągnąć trzeźwość. Trzeźwość rozumiana jest w AA znacznie szerzej niż sama abstynencja ponieważ obejmuje ona również zmieniony sposób myślenia, odczuwania siebie i innych oraz dojrzałe a więc "trzeźwe" funkcjonowanie w życiu.

Cele sformułowane w "Dwunastu Krokach" realizowane są przez poszczególnych członków grup w sposób indywidualny i często odmienny, a "Kroki" proponują jedynie kolejność przeprowadzania analizy własnych doświadczeń i dokonywania zmian.

Przyglądając się uważnie treści poszczególnych kroków łatwo jest stwierdzić, że Krok Pierwszy ("Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem") prowadzi do zmiany obrazu samego siebie z osoby, która panuje nad swoim pićm na osobę, która tego nie potrafi. Ponieważ doświadczenie, oparte na wielu próbach samotnego poradzenia sobie z problemem alkoholowym uczy, że powrót do zdrowia bez wsparcia z zewnątrz nie jest możliwy konieczne jest

znalezienie Siły Wyższej, która mogłaby w tym pomóc (Krok Drugi - "Uznaliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie"). Kolejnym działaniem musi być wyrażenie zgody na skorzystanie z tej pomocy (Krok Trzeci - "Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy"). Następne czynności to przeprowadzenie analizy sytuacji powodujących lęk i poczucie winy oraz sporządzenie listy osób do których żywiło się lub żywi nadal urazę (Krok Czwarty - "Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia"). Kolejny ruch to podzielenie się swoimi problemami z Siłą Wyższą i innymi ludźmi, a więc uwolnienie się od poczucia samotności i szansa na uzyskanie przebaczenia (Krok Piąty - "Wyznaliśmy Bogu i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów"). Po odpowiednim przygotowaniu (Krok Szósty - "Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru") następuje zwrócenie się do Siły Wyższej z prośbą o pomoc w dokonywaniu zmian (Krok Siódmy - "Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki"). Przygotowanie listy skrzywdzonych osób (Krok Ósmy - "Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim") umożliwia naprawianie i wymazywanie wyrządzonych krzywd (Krok Dziewiąty - "Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe za wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ic lub innych"). Krok Dziesiąty ("Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia z miejsca przyznając się do popełnionych błędów") to zalecenie systematycznego powtarzania Kroków Czwartego i Piątego w celu zachowania równowagi emocjonalnej zabezpieczającej kontynuację procesu zdrowienia. Podczas przerabiania Jedenastego Kroku ("Dażyliśmy, poprzez modlitwę i medytację, do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia") następuje ugruntowanie, zapoczątkowanego w Trzecim Kroku, postanowienia o korzystaniu z pomocy Siły Wyższej. Krok Dwunasty ("Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach") jest ukoronowaniem prowadzonych działań, mówi o radości życia i dawaniu, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików wyznacza więc kierunek i etapy procesu zmiany. Jego przebieg jest bardzo zbliżony do dynamiki procesu psychoterapii i podobnie jak ona umożliwia usunięcie środkami psychologicznymi objawów choroby oraz uzyskanie korzystnych zmian w stanie zdrowia i zachowaniu.

Program Dwunastu Kroków, po przeprowadzeniu drobnych modyfikacji, został zaadaptowany przez wiele innych wspólnot samopomocowych. Na świecie spotykają się m.in. grupy Anonimowych Narkomanów (Narcotics Anonymous - od 1953 r.), Anonimowych Hazardzistów (Gamblers Anonymous - od 1957 r.), Anonimowych Żarłoków (Overeaters Anonymous - od 1960 r.), Anonimowych Osób z Problemami Emocjonalnymi (Emotions Anonymous - od 1971 r.), Anonimowych Dłużników (Debtors Anonymous - od 1976 r.), Anonimowych Kokainistów (Cocaine Anonymous - od 1982 r.), Anonimowych Nikotynistów (Nicotine Anonymous - od 1985 r.) a także grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików (Adult Children of Alcoholics - od 1984 r.). Spotykane są także grupy anonimowych astmatyków, migrenowców, skazańców, recydywistów, osób z kłopotami małżeńskimi itp. itd... Również w Polsce odbywają się spotkania Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Erotomanów, Anonimowych Narkomanów, Anonimowych Lekomanów, Anonimowych Palaczy, Anonimowych Pracoholików, Anonimowych Żarłoków czy też Anonimowych Mediomatów.

Szczególną rolę w realizacji Programu Dwunastu Kroków odgrywa tzw. sponsor tj. alkoholik (lub uczestnik innej grupy samopomocowej np. narkoman, dłużnik czy hazardzista) z dłuższym stażem we wspólnocie i odpowiednim autorytetem, który pełni rolę przewodnika i doradcy dla osoby zwracającej się z prośbą o sponsorowanie. Podstawowym zadaniem sponsora jest udzielanie podopiecznemu pomocy w pracy nad Programem Dwunastu Kroków. Dokonując wyboru sponsora należy mieć na uwadze, aby była to osoba tej samej płci, która legitymuje się wystarczająco długim okresem powstrzymywania się od alkoholu, hazardu, nikotyny itp. oraz zdrowienia, "przerobiła" co najmniej pięć pierwszych Kroków, zapoznała się dokładnie z podstawowymi pozycjami literatury AA (AN, AH itd.), systematycznie uczestniczy w mityngach, pracuje nad Krokami i ma swojego sponsora. W Polsce, sponsorowanie jest jeszcze niezbyt rozpowszechnione.

W połowie lat 40-tych, za przykładem dynamicznie rozwijającej się Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, powstały w Stanach Zjednoczonych Kluby Rodzinne (Family Clubs) dla osób, które miały w rodzinie kogoś z problemem alkoholowym. W końcu lat 40-tych pojawiły się grupy Żon Niealkoholiczek (Non - Alcoholc Wives), Anonimowych Niealkoholików (Non-Alcoholics Anonymous), żon Anonimowych Alkoholików (AA.Wives) oraz "Oddziały Posiłkowe" AA (AA Auxiliaries). W 1951 roku 87 rodzin zgłosiło się do Zarządu Anonimowych Alkoholików z prośbą o przyjęcie ich do swego grona. Ponieważ Zarząd nie wyraził na to zgody, powołano Komitet Informacji Domowej (Clearing House Committee) z siedzibą w Nowym Jorku, który wkrótce przyjął nazwę Rodzinne Grupy Al-Anon. W 1954 roku zarejestrowano Zarząd Główny a w 1955 r. opublikowana została książka "Rodzinne Grupy Al-Anon .Poradnik dla rodzin dotkniętych alkoholizmem". Istotną rolę w utworzeniu Al-Anon odegrała m.in. Lois W. - żona współzałożyciela Wspólnoty AA Billa W. W 1961 roku odbył się pierwszy światowy Zjazd Al-Anon.

Program Al-Anon jest adaptacją programu Anonimowych Alkoholików i wykorzystuje również Dwanaście

Kroków i Dwunaście Tradycji. Ta forma samopomocy istnieje w Polsce od 1980 r. kiedy to w Poznaniu powstała grupa "Ariadna". Obecnie liczba grup Al-Anon w Polsce wynosi ponad 350.

Grupy Alateen przeznaczone są dla "nastolatków" czyli dla dzieci i młodzieży do lat 18 "na których życie wpłynął alkoholizm któregoś z rodziców lub innej, bliskiej osoby". Wspólnota powstała w USA w 1957 r.. Założycielem jej był mieszkający w Pasadenie (California, USA) chłopiec imieniem Bob, którego ojciec był uczestnikiem Wspólnoty AA a matka uczestniczką Al-Anon. Na świecie spotyka się obecnie ponad 3 tys. grup Alateen, natomiast w Polsce jest ich kilkadziesiąt. Małe dzieci alkoholików mają także swoją wspólnotę o nazwie Alatot.

W ostatnich latach, wzorem Stanów Zjednoczonych, powstały w Polsce grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików pracujące również w oparciu o Program Dwunastu Kroków.