

# Wspólnota Anonimowych Alkoholików: geneza i rozwój, założenia programowe

## Alcoholics Anonymous: genesis and development, program assumptions

MACIEJ FRĄCKOWIAK<sup>1/</sup>, MAREK MOTYKA<sup>2/</sup>

<sup>1/</sup> Poradnia Leczenia Uzależnień NZOZ MAFRO-MED Maciej Frąckowiak w Poznaniu

<sup>2/</sup> Instytut Socjologii, Wydział Socjologiczno-Historyczny, Uniwersytet Rzeszowski

W artykule zaprezentowano początki oddziaływań trzeźwościowych na świecie i w Polsce, opisano powstanie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików wraz z założeniami programowymi, przedstawiono stanowiska badawcze wobec obserwowanych efektów proponowanych przez Program Dwunastu Kroków.

**Słowa kluczowe:** alkoholizm, grupy samopomocowe, Anonimowi Alkoholicy

The article presents the beginnings of sobriety-oriented interactions in the United States and Poland, describes the creation of Alcoholics Anonymous along with the program assumptions, presents research positions to the observed effects offered by the Twelve Step Program.

**Key words:** alcoholism, self-help groups, Alcoholics Anonymous

© Hygeia Public Health 2015, 50(3): 482-488

www.h-ph.pl

Nadesłano: 15.08.2015

Zakwalifikowano do druku: 22.08.2015

**Adres do korespondencji / Address for correspondence**

lek. med. Maciej Frąckowiak

Poradnia Leczenia Uzależnień NZOZ MAFRO-MED

ul. Strzelecka 49, 61-846 Poznań (Centrum Medyczne)

tel. 661 305 953, 885 300 880, e-mail: poradnia@mafro-med.pl

### Wprowadzenie

Alkohol towarzyszył człowiekowi od najdawniejszych czasów, a wraz z rozpowszechnieniem jego spożycia, a zwłaszcza nadużywaniem go przez niektóre jednostki, identyfikowano liczne problemy dotyczące zarówno rodzin, z których osoby takie pochodziły, ich samych, a nierzadko całych społeczności zmuszonych obcować z jednostką bądź całymi grupami osób nadmiernie pijących [1]. Wiele z podejmowanych w przeszłości inicjatyw przeciwalkoholowych kończyło się fiaskiem, jednakże jedna z idei tego typu oddziaływań – grupy samopomocowe – uległa niespodziewanemu rozwojowi i doprowadziła do powstania i rozkwitu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, która w bieżącym 2015 roku obchodziła 80-lecie powstania i której spotkania odbywają się w 140 krajach na wszystkich kontynentach. Międzynarodowy rejestr Wspólnoty obejmuje ponad 100 tysięcy grup, z czego w samej tylko Polsce działa około 2000, a liczba uczestników tychże spotkań na świecie szacowana jest na kilka milionów [2]. Z uwagi na dużą popularność, a przede wszystkim obserwowane rezultaty u osób poddających się temu mało skomplikowanemu programowi, prezentowane w literaturze oddziaływania Anonimowych Alkoholików

stanowiły istotny asumpt do podjęcia eksploracji założeń programowych Wspólnoty.

### Geneza oddziaływań abstynenckich

W 1785 roku Benjamin Rush, uznawany w Stanach Zjednoczonych za pioniera psychiatrii, opublikował pracę *An inquiry into the effects of ardent spirits upon the human body and mind* (Badanie wpływu napojów alkoholowych na ludzkie ciało i umysł), która dała podstawy wszelkim przeciwalkoholowym działaniom. B. Rush zwracał w swym dziele uwagę zarówno na konsekwencje zdrowotne osób nadużywających napoje alkoholowe, jak i na negatywne następstwa dla ich rodzin, a ponadto wskazywał na wysoką umieralność spowodowaną nadużywaniem alkoholu wśród obywateli Stanów Zjednoczonych [3]. Podejmowanie przeciwdziałań rozwojowi tego typu konsekwencji uznano za wysoce zasadne. Jak wskazuje Izabela Krasieńska: „za kolebkę ruchu przeciwalkoholowego z religijnym i etycznym przesłaniem należy uznać Stany Zjednoczone. W 1808 r. w Moreau w Stanie New York powstało pierwsze towarzystwo propagujące wstrzeźliwość, a kolejne w 1813 r. w Bostonie. W 1826 r. kilkunastu „animatorów ruchu

trzeźwościowego” utworzyło organizację, zwaną Amerykańskim Stowarzyszeniem Popierania Trzeźwości (*American Society for the Promotion of Temperance*), która początkowo, podobnie jak towarzystwa w Moreau i Bostonie, opowiadała się za umiarkowanym spożywaniem alkoholu” [3].

W 1840 roku sześciu mężczyzn nadużywających alkohol postanowiło zerwać z dotychczasowym stylem życia i poświęcić się działalności trzeźwościowej; założyli oni Towarzystwo Trzeźwości im. Waszyngtona (*Washington Temperance Society*) [2, 5].

W społeczeństwie amerykańskim XIX wieku, w którym osobom uzależnionym od alkoholu nadawano stygmat człowieka zdegradowanego, przegranego, „wcielenia szatana”, Waszyngtonianie – jak wskazuje Jerzy Jasiński – zademonstrowali swoją postawą, że istnieje droga powrotu do godnego życia [4]. Przekonanie, że alkoholizm jest wadą moralną człowieka dominowało wśród społeczeństwa Stanów Zjednoczonych jeszcze w pierwszych dekadach XX wieku [6]. Znaczące było to, że główną ideę utworzonego ruchu stanowiła działalność na rzecz poprawy sytuacji własnej; wzajemna pomoc w zaprzestaniu picia oraz wspieranie się w podtrzymywaniu podjętej decyzji o abstynencji. Waszyngtonianie uznawani są za pierwowzór zarówno Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, jak i wielu innych organizacji samopomocowych rozwijających się w Stanach Zjednoczonych na początku XX wieku [4]. Członkowie bractw trzeźwościowych pomagali sobie m.in. materialnie, ale ich uwaga była przede wszystkim skierowana na niesienie pomocy jednostkom nadmiernie pijącym. Bractwa miały hierarchiczną strukturę, swoje rytuały, jasno określone zasady członkostwa, uczestnicy spotykali się na zamkniętych spotkaniach, ściśle przestrzegając anonimowości uczestników [4]. Nie wszystkie zasady jednakże sprzyjały rozwojowi i działalności trzeźwościowej; jedno z bractw działających na wzór Waszyngtonian – męski Zakon Synów Trzeźwości (*The Order of the Sons of Temperance*) [4] – zostało potępione przez Watykan w 1894 roku. Jak podaje Janusz Lewicki – powodem napiętnowania była niejawną działalność oraz brak motywów wyznaniowych w zmaganiu się z alkoholizmem [7].

Również na ziemiach polskich od co najmniej XVIII wieku podejmowano działania w celu znalezienia skutecznego remedium dla osób nadużywających napoje alkoholowe. Odwoływano się do metod mniej bądź bardziej skutecznych, które zazwyczaj bazowały na zastraszaniu osób nadmiernie pijących, kłamstwie, stosowaniu podstępów lub celowym wywoływaniu przerażenia, wstępu i obrzydzenia [8]. Jeszcze podczas zaborów zawiązywały się ugrupowania działające na rzecz trzeźwości, m.in. Towarzystwo Szubrawców działające od 1817 roku w Wilnie [3, 9], Związek

Promienistych i Towarzystwo Filomatów, którzy – w dążeniu do odnowy moralnej – dobrowolnie rezygnowali ze spożywania napojów alkoholowych, Towarzystwo Wstrzemięźliwości w Sztumie na Pomorzu oraz Towarzystwo ku Przytłumieniu Używania Wódki w Wielkim Księstwie Poznańskim [3]. Stowarzyszenia te w mniejszym bądź większym stopniu oddziaływały zwłaszcza na społeczności lokalne.

W 1860 roku w Stanach Zjednoczonych został założony Kościół Episkopalny, w którym Elwood Worcester – duchowny, profesor filozofii i psychologii, a przede wszystkim twórca idei propagowanych przez tenże Kościół – w swojej pracy terapeutycznej korzystał zarówno z wiedzy psychologicznej, jak i religii, dążąc do wywołania przemiany duchowej u uczestników spotkań indywidualnych bądź grupowych. Duchowym wymiarem człowieka zajmował się również William James, którego dokonania wywarły znaczący wpływ zarówno na duchowe wpływy w psychologii i psychoterapii, jak również na Wspólnotę AA [2]. Jak wskazuje Jerzy Woronowicz: „Istotną rolę w powstaniu Wspólnoty odegrał jej pierwszy przyjaciel dr Wiliam D. Silkworth, a znaczący wpływ na kształtowanie się programu wywarły poglądy filozofa Wiliama Jamesa oraz psychologa Karola Gustawa Junga” [10].

W 1921 roku luterański pastor z Pensylwanii Frank Buchman powołał Chrześcijańską Wspólnotę Pierwszych Wieków (*First Century Christian Fellowship*), z której w 1931 roku wyłoniła się tzw. Grupa Oksfordzka, która za cel postawiła sobie odnowę istoty chrześcijaństwa z I wieku. W Grupie tej obowiązywała zasada czterech absolutów:

1. absolutnej uczciwości – wobec siebie i innych;
2. absolutnej gotowości do niesienia pomocy innym;
3. absolutnej czystości – ciała, umysłu i zamierzeń;
4. absolutnej miłości – wobec Boga i bliźnich.

Część zasad Grup Oksfordzkich zostało wykorzystanych przy tworzeniu programu 12 Kroków Wspólnoty AA [5].

### **Wspólnota AA – założenia programowe**

Jak podaje Bohdan Woronowicz, to właśnie dzięki kontaktom z Grupą Oksfordzką w maju 1935 roku doszło w domu Henrietty Seiberling, w miejscowości Akron w Stanach Zjednoczonych, do kluczowego spotkania dwóch alkoholików – maklera giełdowego Billa W. (William Griffith Wilson) oraz chirurga dra Boba (Robert Halbbrook Smith). Obaj mieli za sobą liczne próby zaprzestania picia, kończące się jednak zupełnym niepowodzeniem [5, 11]. Spotkanie i wspólna rozmowa osób uznanych za „beznadziejne” przypadki dały początek Wspólnotie AA. Za datę jej powstania uznaje się dzień 10 czerwca 1935 roku; niektóre źródła podają, że w tym dniu dr Bob po raz

ostatni sięgnął po alkohol [5, 11]. Wraz z upływem czasu do cyklicznie prowadzonych spotkań dołączały kolejne osoby próbujące rozstać się ze swoim nałogiem. Dwa lata później licząca 40 osób grupa odłączyła się od Grup Oksfordzkich, nazywając siebie początkowo „bezimienną garstką alkoholików”, przyjmując w październiku 1938 roku nazwę Anonimowi Alkoholicy [5]. Przyczyny rozbratu podawane przez Billa Wilsona, to zbyt agresywna ewangelizacja propagowana w Grupach Oksfordzkich, poszukiwanie rozgłosu przez publiczne wystąpienia alkoholików z tychże wspólnot, radykalizm związany ze słowem „absolutny” (absolutna uczciwość, czystość, miłość, etc.) odstręczający setki ludzi od przyłączenia do Wspólnoty, potrzeba odrzucenia wszelkich form przymusu i kontroli, położenie nacisku na praktyczne stosowanie zasad miłości i tolerancji poprzez otwarcie się na każdego człowieka i rezygnację z radykalizmu, potrzeba poszerzenia działalności na wszystkich ludzi bez stawiania wymagań o charakterze religijnym dla każdego, kto chce się pozbyć problemu alkoholowego [11, 12]. Założenia uczestnictwa w nowopowstałej wspólnocie zostały określone w Preambule Anonimowych Alkoholików: „Anonimowi Alkoholicy są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu” [2].

W myśl powyższych założeń do Wspólnoty mogą przystąpić wszyscy bez względu na płeć, wiek, status społeczny, wyznanie, etc. Chęć zaprzestania picia stanowi jedyną deklarację upoważniającą osobę uzależnioną do uczestnictwa w spotkaniach Wspólnoty. Podstawą jest pokora wobec choroby alkoholowej, skromność i anonimowość w działaniu oraz równość wszystkich uczestników.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików uznana jest za pierwszą społeczność samopomocową [13]. Działalność zbiorowości tego typu polega na wzajemnym dbaniu o dobro innych, a zarazem swoje własne. Kluczowym elementem spajającym grupę jest uczestnictwo i dzielenie się swoimi trudnościami osób posiadających podobne doświadczenia. W grupach tych role biorycy i dawcy są zamienne. Problemy dzielone z osobami, które zmagają się z analogicznymi okolicznościami, pomagają w wyrażaniu swoich

emocji, sprzyjają uzyskaniu wsparcia, akceptacji i normalizacji doświadczanych przeżyć. Respektowanie norm grupowych obserwowane u innych, a przy tym modelowanie społeczne, sprzyjają redukcji przeżywanej wcześniej alienacji poprzez pokonywanie bezradności, izolacji społecznej, anomii i samowyobcowania [13]. Postępująca utrata godności osoby uzależnionej, doświadczana coraz dotkliwiej wraz z rozwojem choroby alkoholowej, jest możliwa do odbudowy podczas realizacji założeń programowych. Jak wskazuje Mariusz Jędrzejko: „źródłem nowej sytuacji jest praca nad tożsamością pozwalająca na nowej podstawie ocalić godność pijącego po podjęciu abstynencji wraz z innymi członkami AA. Pozwala to pijącemu odnaleźć nowe uzasadnienie dla poczucia godności. Jest to na tyle cenne, że skutecznie konkuruje nawet z głodem alkoholowym. Doświadczenie dna alkoholowego jest tak dojmujące, że odzyskanie godności staje się naczelnym dobrem i siłą powstawania z nałogu” [14]. Jednakże aby móc na trzeźwo zmierzyć się ze swoim „upadkiem” potrzeba zarówno świadomości, że nie jest się pozostawionym samemu ze swoimi problemami, jak i to że są w otoczeniu osoby, które doświadczały podobnych okoliczności, a przy tym są dowodem skuteczności proponowanego przez AA programu. To właśnie zapewnia przystąpienie do Wspólnoty. Jak podaje Ireneusz Kaczmarczyk: „siłą ruchu jest wzajemność i przeświadczenie budowane na wspólnych doświadczeniach, że przemiana jest możliwa” [2]. Program zdrowienia AA zawarty został w przytoczonym poniżej Programie.

### Dwanaście Kroków

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.
11. Dążyliśmy 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.

12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach” [10, 11, 15, 16].

Wprowadzenie częstego odwoływania się w Krokach do Boga uzasadnione było intuicjami pojawiającymi się przy studiowaniu dzieł św. Augustyna; człowiek jako jednostka nie jest w stanie poradzić sobie z trudnościami, które są ponad jego siły, dlatego jego wolna wola powinna zostać skierowana w stronę Stwórcy. W Programie AA jednakże ów Stwórca nie jest określony jako Bóg chrześcijański, protestancki bądź prawosławny, co pozwala na przystąpienie do Wspólnoty osobom różnych wyznań, jak i jednostkom niewierzącym [17]. Oznacza poddanie się pod opiekę, a zarazem poddanie się sile większej niż ta, którą posiada jednostka – sile Absolutu, mądrości innych, sile grupy, do której jednostka przystępuje.

Realizacja tego programu możliwa jest zarówno poprzez uczestnictwo w mitingach, jak i pracę z tzw. sponsorem (osobą posiadającą staż zdrowienia spośród uczestników spotkań AA; opiekunem nowicjusza we Wspólnocie).

Wielu badaczy Programu AA [10, 13, 16, 18, 19] zaprezentowało w swoich publikacjach szczegółowy opis zadań do każdego Kroku, pozwalając na pełniejsze zrozumienie pracy związanej z realizacją Programu. W myśl Dwunastu Kroków kluczowym jest uznanie swojej bezsilności wobec choroby alkoholowej oraz dostrzeżenie jej wpływu na realizację zadań życiowych (zaburzenia w prawidłowym pełnieniu roli partnera, pracownika, rodzica, dziecka, obywatela etc.), destrukcję zauważalną we wszystkich obszarach funkcjonowania osoby uzależnionej: sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Realizacja kolejnych Kroków pozwala dostrzec możliwości zdrowienia poprzez poddanie się pomocy „sile większej od samego siebie” – Bogu, grupie, członkom Wspólnoty, pozwala na dostrzeżenie popełnionych w chorobie alkoholowej błędów i publiczne (na mitingu) przyznanie tego, bez lęku przed ostracyzmem i odium ze strony pozostałych uczestników, sprzyja przewartościowaniu dotychczasowego postrzegania siebie jako członka społeczeństwa i poprawie zaniżonej samooceny. Jak zaznacza I. Kaczmarczyk: „Treść 12 Kroków dostarcza kryteriów rozumienia siebie i swoich doświadczeń, a także wyznacza priorytety i kolejne etapy osobistej zmiany” [2].

Korzyści związane z realizacją Programu Dwunastu Kroków zawarte zostały w Dwunastu Obietnicach AA: „Jeśli pracujemy starannie nad naszym rozwojem, doznamy cudownego zdumienia, jeszcze zanim znajdziemy się w połowie naszej drogi i poznamy:

1. Co to jest nowa, nieznana wolność i prawdziwe szczęście.
2. Nie będziemy żałowali przeszłości, ani zatrząskiwali za nią drzwiami.
3. Zrozumiemy i przyswoimy sobie treść pojęcia Pogoda Ducha.
4. Doświadczymy co znaczy doznawać spokoju.
5. Niezależnie od tego, jak głęboko dane było nam upaść, ujrzymy i zrozumiemy, że nasze doświadczenie może przynieść korzyść innym.
6. Zniknie przykre uczucie bezużyteczności i ciągle rozczulanie się nad sobą.
7. Uwolnimy się od samolubstwa, znajdując w zamian zainteresowanie się sprawami naszych przyjaciół.
8. Nasz egoizm rozpułnie się, opuści nas.
9. Zmieni się nasze nastawienie do życia, zmienią się także nasze oczekiwania.
10. Opuści nas strach przed ludźmi i obawa przed jutrem.
11. Nauczymy się jak radzić sobie w życiu z sytuacjami, które przedtem doprowadzały nas do picia.
12. Uświadomimy sobie nagle, że oto Bóg czyni dla nas to, czego sami nie mogliśmy własnymi siłami nigdy zdziałać” [15].

Spotkania każdej grupy Anonimowych Alkoholików skupiają od kilku do kilkudziesięciu osób i odbywają się w Polsce co najmniej raz w tygodniu. W mitingach zamkniętych uczestniczą wyłącznie osoby uzależnione, natomiast w mitingach tzw. otwartych – organizowanych raz w miesiącu bądź według ustaleń grupy lub zaistniałych okoliczności – mogą uczestniczyć również osoby nieuzależnione: goście, rodziny uczestników, terapeuci i inni [18]. Scenariusz prowadzenia mitingów jest zbliżony na całym świecie; sugestie do jego prowadzenia można znaleźć w broszurach publikowanych przez wydawnictwa AA [20]. Zazwyczaj spotkanie rozpoczyna się od przeczytania tekstu Preambuły AA, wspólnym odmówieniu Modlitwy o Pogodę Ducha, którą wypowiada się zazwyczaj rozpoczynając i kończąc każde spotkanie oraz odczytaniu fragmentu V rozdziału Wielkiej Księgi AA „Jak to działa?” Następnie odczytuje się Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, przypomina zasady obowiązujące na mitingu, a następnie wybiera temat do wspólnych rozważań. Jeżeli występuje taka okoliczność, to na początku spotkania przyjmuje się do Wspólnoty nowego członka. Na wielu grupach uczestnicy przed podjęciem właściwego tematu rozważań dzielą się między sobą tzw. radościami i smutkami, podczas których mają możliwość przedstawić zarówno swoje bieżące trudności, jak i osiągnięcia. Nierzadko wypowiedzi poruszane w „radościach i smutkach” stanowią podstawy podejmowanego tematu mitingu [2, 20].

Sposób funkcjonowania AA oraz zasady pomagające w utrzymaniu stabilności Wspólnoty zawarte zostały w Dwunastu Tradycjach.

### Dwanaście tradycji

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najważniejszym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, za wyjątkiem tych spraw, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie AA powinna zawsze pozostać honorowa; dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, aby imię AA nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami [10, 11, 16, 18].

Przestrzeganie powyższych zasad, ciągłe dyskusje o ich interpretacji odbywające się zarówno podczas mitingów, jak i organizowanych tzw. warsztatów Tradycji, pozwala na pielęgnowanie konstytucyjnych dla Wspólnoty ustaleń i oddala groźbę dekadencji i rozpadu. Jedną z podstawowych zasad Wspólnoty jest anonimowość; uczestnicy mitingów posługują się wyłącznie imionami bądź pseudonimami, nie wymaga

się od członków jakichkolwiek deklaracji religijnych, uczestnictwo w spotkaniach AA jest dobrowolne, członkowie nie angażują się w politykę, reklamę i działalność publiczną na rzecz AA, nie pobierają żadnych środków finansowych od jakichkolwiek instytucji, a wszelkie potrzeby związane np. z opłatami za udostępnione do spotkań miejsce, napoje, literaturę itp. pokrywane są z dobrowolnych składek [2].

Terence T. Gorski uważa, że program Dwunastu Kroków jest najskuteczniejszym programem zdrowienia z alkoholizmu i innych uzależnień [16]. Jak wskazuje: „dzięki Dwunastu Krokom wielu ludzi odnajduje skarb trzeźwości. Ponieważ nie udało im się go odnaleźć w inny sposób, wielu z nich uważa, że w Krokach jest coś mistycznego i magicznego [...]. Praca z programem Dwunastu Kroków często owocuje cudem trzeźwienia, ale nie ma w tym żadnej magii. Cud zdarza się, ponieważ Dwanaście Kroków daje zdrowiejącym ludziom wyjątkowo skuteczne narzędzia do walki z uzależnieniem” [16]. Jak dodają Iwona Niewiadomska i Joanna Chwaszcz, w programie tym „abstynencja jest rozumiana jako proces zdrowienia oparty na relacji z Bogiem, poprawie stosunków interpersonalnych i rozwoju jednostki ludzkiej w kierunku pozytywnego przystosowania do rzeczywistości, uczenia się konstruktywnych sposobów zaradczych w sytuacjach trudnych i większej akceptacji siebie” [13].

Program Wspólnoty Anonimowych Alkoholików daje jej członkom emocjonalne bezpieczeństwo oparte na zrozumieniu, wzajemnej pomocy w trudnych chwilach i dzieleniu się doświadczeniem jednostek przeżywających podobne problemy, sprzyja auto-refleksji i świadomości, odzyskaniu samokontroli i zmianie tożsamości, nabyciu umiejętności niezbędnych do trzeźwego funkcjonowania, zmianie dotychczasowych postaw, odzyskiwaniu poczucia wolności i rekonstrukcji wartości, zapewnia warunki niezbędne do przeprowadzenia osobistej przemiany: wsparcie społeczne, kształtowanie samooceny poprzez cykliczne powiązywanie swoich zachowań z wartościami (podczas mitingów), odkrywanie nowych wartości, odzyskiwanie zdolności kierowania swoim funkcjonowaniem, odzyskiwanie sensu życia, kreowanie nowej tożsamości i powrót do społeczeństwa [2].

Przy analizie Programu Anonimowych Alkoholików dostrzec w nim można wpływy ram teoretycznych prezentowanych w przeszłości przez przedstawicieli socjologii, filozofii, psychologii i innych dyscyplin naukowych, m.in. Williama Jamesa zwanego ojcem amerykańskiej psychologii zajmującego się problematyką woli i rolą duchowości w procesie psychoterapii; psychiatry Harry'ego Stocka Sullivana, który uważał, że budowanie poczucia bezpieczeństwa odbywa się poprzez wychodzenie naprzeciw zagrożeniom a nie ich

unikaniu; Maxa Webera wskazującego na rolę religii w „odrodzeniu” człowieka, a zwłaszcza jakości „świadomości” (np. wypowiedzi na mitingach) w zachodzącej w jednostce przemianie; Alfreda Shütz, według którego wartość stanowi rezultat doświadczenia za pomocą schematu wartościującego, a przy tym refleksji (występującej np. podczas wypowiedzania się w trakcie mitingów), oraz wpływu obserwacji i refleksji innych postaci świata nauki [2].

## Podsumowanie

W publikacjach wciąż jeszcze można się spotkać z żywą dyskusją na temat skuteczności AA, przy czym opinie poszczególnych autorów bywają skrajnie zróżnicowane [7, 21-24]. Coraz więcej badaczy jednak wskazuje na znaczącą rolę Wspólnoty AA w powrocie do prawidłowego pełnienia ról społecznych [25-28]. Wzorując się na programie Anonimowych Alkoholików powstały analogiczne programy zdrowienia służące osobom uzależnionym, m.in. program Anonimowych Narkomanów [29]. Pragmatyzm programu Anonimowych Alkoholików dostrzegalny jest w trzech najistotniejszych korzyściach związanych z jego realizacją; przywracaniu osób uzależnionych od alkoholu do prawidłowego pełnienia ról społecznych, zdecydowanej poprawie jakości ich życia oraz w dawaniu nadziei osobom uzależnionym, które wciąż jeszcze piją [30].

Badania przeprowadzone przez Marcina Wnuka potwierdziły, że wśród uczestników spotkań Anonimowych Alkoholików identyfikacja ze Wspólnotą sprzyja poczuciu sensu życia oraz duchowości jej członków, a wyższej częstotliwości uczestnictwa w mitingach towarzyszy większa częstotliwość duchowych doznań u osób uzależnionych [31]. Jakub Trzebiatowski w swojej pracy wskazuje na różnice dotyczące stanu fizycznego, psychicznego oraz funkcjonowania społecznego w dwóch porównywanych grupach; u członków wspólnoty AA oraz u pacjentów poradni uzależnień niekorzystających ze spotkań AA. Dane z badań wskazują na wyraźną różnicę zarówno w samopoczuciu psychicznym, jak i fizycznym na korzyść uczestników spotkań Wspólnoty AA [27]. Inni badacze wskazują możliwość szeroko rozumianej odnowy duchowej poprzez realizację założeń zawar-

tych w Programie 12 Kroków [26], poprawę relacji małżeńskich, wzrost odpowiedzialności i kompetencji rodzicielskich, realizację w życiu zawodowym [25].

Wspólnota Anonimowych Alkoholików pełni jeszcze inną niezmiernie istotną rolę: przystąpienie do niej oddala od osoby uzależnionej poczucie osamotnienia, wstydu, bycia osobą gorszą. Decydując się na podjęcie abstynencji wielu alkoholików zmagają się z dylematem: przestać pić i narazić się na utratę dotychczasowych znajomych, a tym samym bycie samotnym, czy powrót do „nietrzeźwego” stylu funkcjonowania i utrzymanie dotychczasowych relacji towarzyskich? Uczestnictwo w proponowanym przez Wspólnotę Programie oddala poczucie alienacji, pozwala na nawiązywanie nowych „trzeźwych” znajomości, likwiduje postrzeganie siebie jako osoby innej – „odmieńca”, który postanowił przestać pić, jak również sprzyja poprawie umiejętności interpersonalnych: nawiązywaniu kontaktów z innymi, nabyciu umiejętności słuchania i wypowiedzania się, rozwiązywaniu konfliktów, zachowaniom asertywnym i adaptacji społecznej [2].

Pomimo krytyki i posądzania o kierowanie Wspólnotą przez kręgi masońskie, okultyzm i działania przeciwko Kościołowi [7], podważanie skuteczności przez pobieżną analizę tekstów bądź cytowanie wyjętych z kontekstu fragmentów prac badawczych [23], jak również pomawianie współzałożyciela AA Billa W. o kontakty z siłami nieczystymi, którym przypisuje się nawet autorstwo Programu AA [24], zdecydowana większość danych potwierdza wysoką użyteczność działań Wspólnoty AA.

Skuteczność Programu Dwunastu Kroków odzwierciedlona jest w statystykach prowadzonych przez Biuro Wspólnoty AA na witrynie internetowej, jak również danych udostępnianych przez badaczy, m.in. B. T. Woronowicza, I. Kaczmarczyka, M. Wnuka i wielu innych [2, 10, 16, 31, 32]. Aktualnie w Polsce każdego tygodnia odbywa się kilkaset mitingów, w których uczestniczy kilkadziesiąt tysięcy osób. Liczba grup zarówno w Polsce, jak i na świecie systematycznie wzrasta. Program Anonimowych Alkoholików jest masowo wykorzystywany na szeroką skalę przez wspólnoty ludzi zmagających się z różnymi problemami [2].



## Piśmiennictwo / References

- Zandberg A. Lecznictwo uzależnień w Polsce w latach 1918-1939. [w:] *Dawna medycyna i weterynaria*. T. 3. Pacjent. Felsmann MZ, Szurek J (red). Repol, Chełmno 2011: 277-301. [www.adrianzandberg.pl/lecznictwo-uzaleznienn.pdf](http://www.adrianzandberg.pl/lecznictwo-uzaleznienn.pdf) (14.08.2015).
- Kaczmarczyk I. Terapeutyczne oddziaływania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. [w:] *Psychoterapia Pogranicza*. Grzesiuk L, Suszek H (red). Eneteia, Warszawa 2012: 519-546.
- Krasińska I. Prasa abstynencka w Wielkopolsce: „Pismo Centralne dla Sprawy Wstrzemięźliwości w Wielkim Księstwie Poznańskim” (1843-1845). *Alkohol Narkom* 2014, 27: 255-263.
- Jasiński J. Ruch Trzeźwościowy w Stanach Zjednoczonych. Korzenie amerykańskiej prohibicji. *Alkohol Narkom* 2008, 21(1): 65-94.
- Woronowicz BT. Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia. Media Rodzina & Parpamedia, Warszawa 2009.
- Bliss DL. Empirical Research on Spirituality and Alcoholism: A Review of the Literature. *J Soc Work Pract Addict* 2007, 7(4): 5-25.
- Lewicki JA. Korzenie organizacji Anonimowych Alkoholików. *Michael* 2012, 68: 14-18.
- Wdowiak L. „Aby pijakom wódkę obrzydzić...” – medycyna ludowa a pijaństwo na ziemiach polskich w XIX i XX stuleciu. [w:] *Dawna medycyna i weterynaria. Środowisko a człowiek*. Felsmann MZ, Szurek J, Felsmann M (red). Muzeum Ziemi Chełmińskiej, Chełmno 2013: 485-518.
- Horodyński Z. Towarzystwo Szubrawców: pionierzy polskiego liberalizmu. [www.racjonalista.pl/kk.php/s,7355](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7355) (13.08.2015).
- Woronowicz BT. Historia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i terapeutyczne walory Programu Dwunastu Kroków. *Post Psychiatr Neurol* 1992, 1: 191-198.
- Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość. Krótka historia AA. BSK AA, Warszawa 1998.
- „Przekaż dalej”. Opowieść o Billu Wilsonie i o tym jak posłanie AA ogarnęło cały świat. BSK AA, Warszawa 2013.
- Niewiadomska I, Chwaszcz J. Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej? Drukarnia Tekst, Lublin 2010. [www.psychoprofilaktyka.pl](http://www.psychoprofilaktyka.pl) (13.08.2015).
- Jędrzejko M, Neroj A, Kowalewska A, Wojcieszek K. Teorie uzależnień od substancji psychoaktywnych. [w:] *Narkomania. Spojrzenie wielowymiarowe*. Jędrzejko M (red). AH – ASPRA-JR, Pułtusk-Warszawa 2009: 65-140.
- Anonimowi Alkoholicy. BSK AA, Warszawa 2013.
- Gorski TT. Zrozumieć 12 kroków. Akuracik, Warszawa 1998.
- Leliwa-Pruszek Z. Wolna wola a teoria i praktyka resocjalizacji. *Eduk Wych Resocjal* 2011, 1: 147-162.
- Niewiadomska I. Znaczenie wspólnot samopomocowych w redukowaniu problemów osób współuzależnionych. [w:] *Cierpienie: między sensem a bezsensem. Studium interdyscyplinarne*. Kalinowski M, Niewiadomska I, Szot L (red). KUL/Uniwersytet Lesi Ukrainki, Łuck-Lublin 2014: 189-210.
- Osiatyński W. Alkoholizm. I grzech, i choroba, i... . Iskry, Warszawa 2009.
- Scenariusz prowadzenia mitingu. Sugestia. BSK AA, Warszawa 2008.
- Kelly JF, Myers MG. Adolescents' participation in Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous: review, implications and future directions. *J Psychoactive Drugs* 2007, 39(3): 259-269.
- Sussman S. A Review of Alcoholics Anonymous/Narcotics Anonymous Programs for Teens. *Eval Health Prof* 2010, 33(1): 26-55.
- Mikołajczyk B. Dwanaście anonimowych kroków donikąd. *Zesz Nauk URD UKW* 2013, 1: 27-42.
- Hunt D. Bóg, jakkolwiek go sobie wyobrażasz. [w:] *Psychologia i kościół. Istotne pytania, kluczowe odpowiedzi*. Hunt D, McMahon TA (red). Borean Call 2010. [www.tiqva.pl/component/attachments/download/3](http://www.tiqva.pl/component/attachments/download/3) (21.08.2015).
- Chappel JN, DuPont RL. Twelve-step and mutual-help programs for addictive disorders. *Psychiatr Clin North Am* 1999, 22(2): 425-446.
- Greene G, Nguyen TD. The Role of Connectedness in Relation to Spirituality and Religion in a Twelve-Step Model. *Rev Eur Stud* 2012, 4(1): 179-187.
- Trzebiatowski J. Wybrane aspekty funkcji emocjonalno-ekspresyjnej Wspólnoty AA oraz programów terapeutycznych. [w:] *Młódzież a rodzina*. Kotlarska-Michalska A (red). *Roczniki Socjologii Rodziny, Tom XIX (2008-2009)*. UAM, Poznań 2009: 173-195.
- Mellibruda J. Psycho-bio-społeczny model uzależnienia od alkoholu. *Alkohol Narkom* 1997, 3(28): 277-306.
- Gross M. Alcoholics Anonymous: Still Sober After 75 Years. *Am J Public Health* 2010, 100(12): 2361-2363.
- White W, Kurtz E. Twelve defining moments in the history of Alcoholics Anonymous. [in:] *Recent Developments in Alcoholism*. Galanter M, Kaskutas L (eds). Plenum Publishing, NY 2008, 18: 37-57.
- Wnuk M. Porównanie poziomu nadziei oraz psychologicznego dobrostanu Anonimowych Alkoholików i studentów. *Psychiatria* 2008, 5(4): 134-143.
- Witamy! Anonimowi Alkoholicy. [www.anonimowi-alkoholicy.org.pl](http://www.anonimowi-alkoholicy.org.pl) (21.08.2015).