

Historia wspólnoty Anonimowych Alkoholików i terapeutyczne walory Programu Dwunastu Kroków

BOGDAN T. WORONOWICZ

Z III Kliniki Psychiatrycznej IPiN w Warszawie

Autor przedstawia historię ruchu Anonimowych Alkoholików na świecie i w Polsce. Omawia cele i zasady tego ruchu. Objasnia etapy leczenia przy pomocy programu Dwunastu Kroków (red.)

Słowa kluczowe: Anonimowi Alkoholicy, Program Dwunastu Kroków

Anonimowi Alkoholicy, Grupy Rodzinne Al-Anon i Alateen oraz Kluby Abstynenta są w Polsce najbardziej znanymi *grupami samopomocowymi* osób dotkniętych problemem alkoholowym.

Zjawisko samopomocy związane jest ściśle z systemami społecznego oparcia, z których najbardziej rozpowszechnione, to małżeństwo i rodzina. W każdym społeczeństwie określone są ściśle wzajemne zobowiązania krewnych i stąd każdy członek rodziny może liczyć na pomoc swoich krewnych a jednocześnie jest zobowiązany do udzielania im pomocy. Innymi przykładami systemów oparcia mogą być grupy religijne, grupy służące osobom cierpiącym (np. inwalidom), grupy służb ochotniczych (np. w celu pomagania osobom starym bądź samotnym) oraz wspomniane już wcześniej grupy samopomocy (wzajemnej pomocy) (12).

W grupach samopomocy obowiązuje zasada równości i stąd wszyscy ich członkowie mają taki sam status. Uczestnictwo w grupie jest całkowicie dobrowolne, każdy z uczestników decyduje o sobie, natomiast grupa odpowiedzialna jest wyłącznie za własne decyzje. Motywem przystąpienia do grupy są osobiste problemy, a grupa daje poczucie bezpieczeństwa, bowiem omawiane sprawy "nie wychodzą" poza nią.

Grupy samopomocy umożliwiają swoim członkom:

– emocjonalne oraz społeczne oparcie i zrozumienie,

- poszerzenie wiedzy o wspólnym problemie i uzyskanie pomocy w jego lepszym zrozumieniu,
- akceptację problemu,
- rozbudzenie terapeutycznych możliwości członków poprzez poznanie praktycznych sposobów radzenia sobie z problemem,
- panowanie nad losem (wynik wzajemnego wspierania się i zaspokajania podobnych potrzeb),
- opanowanie urazu będącego skutkiem zaistniałego problemu,
- osiągnięcie psychospołecznego substytutu tego co się straciło (poprzez kontakt i wspólne działania z osobami mającymi ten sam problem),
- stworzenie nowego układu stosunków i nowego sposobu życia.

Z tych wszystkich względów grupy samopomocy są niezwykle cennym uzupełnieniem różnorodnych profesjonalnych form pomocy w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, w tym również terapii uzależnienia od alkoholu. Grupowe samoleczenie stanowi bowiem proces stopniowego odkrywania samego siebie, umożliwia wgląd we własne życie i problemy oraz istniejące między nimi powiązania.

HISTORIA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Za datę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (AA) uznany został dzień 10

czerwca 1935r. W tym dniu, 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.

Istotną rolę w powstaniu Wspólnoty odegrał jej pierwszy przyjaciel dr William D. Silkworth, a znaczący wpływ na kształtowanie się programu wywarły poglądy filozofa Williama Jamesa oraz psychologa Karola Gustawa Junga. Pierwowzorem Wspólnoty była tzw. Grupa Oxfordzka, która zawiązała się w 1921 r. i postawiła sobie za cel odnowienie tego, co zdaniem jej członków stanowiło istotę chrześcijaństwa z I wieku n.e. (4,11).

W 1937 r. do liczącej 40 osób Wspólnoty, wstąpiła pierwsza kobieta. W 1938 r. Wspólnota obejmowała już 60 alkoholików. Opracowali oni i opublikowali treść Dwunastu Kroków będących propozycją kolejności posunięć na drodze do trzeźwości. Rok później wydana została tzw. Wielka Księga ("Alcoholics Anonymous"). W lutym 1940 r. otwarte zostało w Nowym Jorku biuro Światowej Służby AA, w którym na koniec 1941 r. zarejestrowanych było 8 tysięcy członków Wspólnoty. W 1946 r. opublikowano pierwszą wersję Dwunastu Tradycji (1).

W końcu lat 50-tych Wspólnota AA liczyła ok. 200 tys., natomiast na dzień 1.1.1987 r. było ich ponad 1,5 miliona w ponad 73 tysiącach grup działających we wszystkich prawie krajach świata.

Wiadomość o Ruchu Anonimowych Alkoholików dotarła do Polski jeszcze w latach czterdziestych. Jeden z twórców powojennego leczenia odwykowego w Polsce - dr H. Zajackowski - w wydanym w 1950 roku podręczni-

ku pt. "Leczenie alkoholizmu przewlekłego" pisał m.in.: "Fakt istnienia grup stworzonych z byłych alkoholików w najrozmaitszych postaciach organizacyjnych stowarzyszeń abstynenckich jak np. "Alcoholics Anonymous" jest najlepszym przykładem i dowodem, że alkoholicy są najzupełniej zdolni do stworzenia takiej grupy na wysokim poziomie" (15).

Od 1957 lub 1960 r. alkoholicy - pacjenci Poradni Odwykowej w Poznaniu zaznajamiani byli przez psychologa z treścią Kroków i Tradycji podczas spotkań jednej z sekcji Klubu Abstynentów*.

Psycholog (M. Grabowska), która prowadziła te spotkania, miała świadomość odstępstwa od Tradycji AA, ale nie widziała możliwości, aby w owych czasach mogło samodzielnie i oficjalnie funkcjonować cokolwiek, co "nie jest rejestrowane, nie ma osobowości prawnej, spisu członków - a więc wymyka się spod kontroli". Jednocześnie uważała, że "dyskusją trzeba było kierować, żeby nie schodziła na manowce utyskiwać na rodzinę, na pracę, na nadprodukcję alkoholu itp." (8). W 1963 lub 1964 roku wspomniana wyżej grupa terapeutyczna została zarejestrowana w Biurze Usług Ogólnych (GSO) w Nowym Jorku jako grupa Anonimowych Alkoholików "Eleusis". W 1974 (1976) roku spotkania alkoholików zaczęły odbywać się bez udziału psychologa, dopiero wówczas można było mówić o powstaniu pierwszej polskiej grupy AA. Następnymi w kolejności powstawania były grupy AA: "Ster" (Poznań), 1976 lub 1977), "Znicz" (Będzin, 1978), "Odrodzenie" (Warszawa, 1980) oraz powstałe w 1981 r. "Krokus" (Wrocław), "Katharsis" (Słupsk) i "Trzeźwość" (Kutno) (9,14).

W październiku 1982 roku odbyła się Ogólnopolska Konferencja Klubów Abstynenckich, którą zorganizował Instytut Psychiatrii i Neuro-

* W obecnej chwili trudno jest jednoznacznie ustalić chronologię wydarzeń związanych z powstawaniem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce. Według różnych źródeł:

- spotkania grupy terapeutycznej - od 1957 r. (9,13) od 1960 (8), od 1969 r. (10)
- rejestracja grupy Eleusis w GSO - 1963 r.(5) i 1964 r. (9)
- usamodzielnienie się grupy "Eleusis" - 1974 r.(10), 1976 r. (5,9)
- powstanie grupy "Ster" 1974 (9), 1976 r. (10), 1977 r.(5)

logii w Warszawie. Na Konferencję przyjechali przedstawiciele istniejących w Polsce 11(16) grup Anonimowych Alkoholików. Wybrano 6 osobową Tymczasową Krajową Służbę Anonimowych Alkoholików. Zadaniem jej było m.in. podjęcie działań na rzecz rozwoju i integracji Wspólnoty AA w Polsce oraz przygotowanie I Krajowego Zjazdu. Zjazd odbył się w Poznaniu w październiku 1984r.. Uczestniczyli w nim przedstawiciele 38 (34) grup, wybrano na nim Krajową Służbę AA oraz 7-osobową Radę Powierniczą.

W 1986 roku, poza państwową cenzurą, ukazał się autoryzowany przez Biuro Usług Ogólnych w Nowym Jorku (GSO) tekst książki "Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji". W tym samym roku wydana została książka "Jestem Alkoholikiem. Świadectwa AA" (przygotowany przez uczestników Wspólnoty wybór historii ich życia), a GSO przekazało w darze 500 egzemplarzy autoryzowanego przekładu "Życie w trzeźwości" ("Living Sober"). We wrześniu, odbył się w Zawierciu II Zjazd AA. Uczestniczyli w nim przedstawiciele 108 grup AA i 42 grup Al-Anon. W 1988 roku powstała pierwsza grupa AA w zakładzie karnym, a w sierpniu tego roku odbył się we Wrocławiu III Zjazd AA (przemianowany na III Kongres). W obradach uczestniczyli przedstawiciele 238 grup AA. W kolejnym IV Kongresie AA, który odbył się w sierpniu 1991 roku w Gdańsku uczestniczyli mandatariusze z 212 grup na ogólną liczbę 470. W lutym 1992 roku liczba grup AA przekroczyła 500, a w sierpniu - 600.

PROGRAM WSPÓLNOTY

Proponowany przez Wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w Dwunastu Krokach. Zachowaniu jedności Wspólnoty służy Dwanaście Tradycji (6). 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, jesteśmy 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 pozostać trzeźwymi i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości".

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 sumienia.
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 rachunek sumienia, 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 spełniania.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Pobieżne zapoznanie się z treścią "Dwunastu Kroków" nasuwać może podejrzenie podstępnego wciągania do jakiejś organizacji czy sekty religijnej. Tak mogą myśleć jedynie osoby, które nie wiedzą, że od uczestników Wspólnoty nie jest wymagane zaakceptowanie jednolitej koncepcji Boga ("Siły Większej od nas samych"). Każdy uczestnik może dokonać wyboru Boga "jakkolwiek Go pojmuje" i nikt z pozostałych uczestników Wspólnoty nie ma prawa niczego w tej kwestii narzucić.

Głębsze i bardziej szczegółowe zaznajomienie się z programem AA, znajomość literatury z nim związanej, a szczególnie osobiste uczestnictwo w spotkaniach grup, pozwalają stwierdzić, że proponowany program dostępny jest praktycznie dla każdego alkoholika (bez względu na jego wiek, wykształcenie czy status społeczny). Program daje bowiem wskazówki, w jaki sposób można osiągnąć trzeźwość, ułatwia uzyskanie wglądu w istotę uzależnienia oraz w samego siebie, umożliwia analizę swoich kontaktów interpersonalnych oraz wspiera w poznawaniu i wzbogacaniu potencjalnych możliwości własnego rozwoju. 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.

Dwanaście tradycji

Dwanaście tradycji to zasady organizacyjne Wspólnoty, składającej się z autonomicznych grup. Gwarantują one tak ważną sprawę jaką jest anonimowość, odrzucają wszelkie formalności związane z przystąpieniem do Wspólnoty oraz kładą nacisk na niezależność. Chronią tym samym Wspólnotę przed wykorzystywaniem jej do celów, które nie byłyby związane z "niesieniem posłania innym alkoholikom".

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 przedsiębiorstwom, 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, żeby 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.

GRUPY RODZINNE AL-ANON I ALATEEN

W połowie lat 40-tych, za przykładem dynamicznie rozwijającej się Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, zaczęły powstawać w Stanach Zjednoczonych Kluby Rodzinne (Family Clubs) dla osób, które wśród swoich bliskich miały kogoś z problemem alkoholowym. W końcu lat 40-tych powstały 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, krewni alkoholików powołali Komitet (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 odegrały: Anna B. oraz Lois - żona współzałożyciela Wspólnoty AA Billa W. W 1961 roku odbył się pierwszy światowy Zjazd Al-Anon (7).

Program Al-Anon jest adaptacją programu Anonimowych Alkoholików i jako wytyczne do swojej działalności przyjmuje również Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. Ta forma samopomocy istnieje w Polsce od 1980 r. kiedy to w Poznaniu powstała grupa "Ariadna". W początkach lat 90-tych liczba grup wynosiła ok. 150.

Alateen przeznaczona jest 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), chłopiec imieniem Bob, którego ojciec był uczestnikiem Wspólnoty AA, a matka - uczestniczką Al-Anon. W 1960 r., do wydanej przez Al-Anon książki "Życie z alkoholiakiem", dołączony został rozdział pt. "Grupy Alateen". W 1962 r. odbyła się

pierwsza konferencja Alateen. W 1971 r. Wspólnota liczyła 800 grup. W 1973 r. opublikowana została jej pierwsza pozycja książkowa pt. "Alateen - nadzieja dla dzieci alkoholików". Obecnie spotyka się na świecie ponad 3 tys. grup Alateen, natomiast w Polsce jest ich kilkadziesiąt. W ostatnich latach, wzorem Stanów Zjednoczonych, zaczęły powstawać u nas grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików (D.D.A) pracujące, podobnie jak AA, Al-Anon i Alateen, w oparciu o Program Dwunastu Kroków.

Jak z powyższego wynika Program Dwunastu Kroków jest programem kompleksowym, nastawionym nie tylko na pomaganie samemu alkoholikowi, ale uwzględniającym również niezmiernie istotną rolę rodziny w procesie zdrowienia.

Grupy Anonimowych Alkoholików, Al-Anon, Alateen i Dorosłych Dzieci Alkoholików spotykają się najczęściej na terenie placówek lecznictwa odwykowego oraz w pomieszczeniach przykościelnych.

JAK ROZUMIEĆ DWANAŚCIE KROKÓW

To, co dzieje się z człowiekiem, który rzetelnie pracuje w myśl wskazań Programu Dwunastu Kroków, jest bardzo zbliżone do tego co ma miejsce podczas psychoterapii. Wprawdzie sposób pracy i stosowany język różnią się między sobą, jednak proces poznawania siebie i swoich problemów, pojawienia się gotowości do dokonania zmiany osobistej oraz samej zmiany przebiegają bardzo podobnie.

Spójrzmy więc pod tym kątem na poszczególne Kroki.

Krok Pierwszy ("Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem"), jest początkiem wszelkich działań prowadzących do zaprzestania picia. Mówi on o potrzebie uznania swojej bezsilności względem alkoholu oraz o konieczności kapitulacji, bez której nie może rozpocząć się proces zdrowienia. Jest to Krok niezmiernie ważny, bowiem dopiero uświadomienie sobie niezdolności do kierowania własnym życiem oraz przekonanie o poniesionej klęsce mogą

wyzwolić u alkoholika potrzebę zwrócenia się o pomoc.

Krok Drugi ("Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie") prowadzi do pomniejszania swojego Ja, bowiem wiary w "Siłę Większą" nie można pogodzić z poczuciem własnej wspaniałości, wszechmocy i samowystarczalności. Oparcie w "Sile Większej" realizowane jest poprzez uznanie zarówno istnienia Boga ("jakkolwiek go rozumiemy"), jak i uznanie potrzeby korzystania z pomocy drugiego człowieka (terapeuty, współmałżonka, sponsora w AA) bądź grupy ludzi. Krok Drugi umożliwia więc alkoholikowi usunięcie się z "centrum wszechświata" i uwolnienie od związanych z tym i przytłaczających go "obowiązków".

Krok Trzeci ("Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek go rozumiemy") określany jest jako "krok akcji" ponieważ polega na podjęciu działań ograniczających własną wolę i poczucie siły. W chwilach trudnych, wsparciem dla osób pracujących nad tym Krokiem mogą być słowa "Modlitwy o Pogodę Ducha", zapożyczonych przez AA od rzymskiego cesarza Marka Aureliusza:

"Boże użyż mi pogody ducha, aby godzić się z tym czego zmienić nie mogę, odwagi, aby zmieniać to, co zmienić jestem w stanie i mądrości, aby umieć odróżniać jedno od drugiego"

Krok Czwarty ("Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia") uczy jak patrzeć na siebie w sposób uczciwy, bez zakłamania, jak zauważać zarówno własne wady jak i zalety. Pozwala też uświadomić sobie przyczyny dotychczasowych nieszczęść. Rzetelna i sumienna analiza (rachunek sumienia) umożliwi prawidłową diagnozę sytuacji, a to z kolei pozwala na podjęcie działań zmierzających do osiągnięcia oczekiwanych zmian.

Krok Piąty ("Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów") porównywany jest ze spowiedzią, uwalnia człowieka od poczucia samotności, umożliwia uzyskanie przebaczenia ze strony drugiego człowieka i, tym samym, pozwala wybaczyć samemu sobie. Pozbycie się poczucia izolacji i poczucia winy oraz uzyskanie bardziej realistycznego ob-

razu siebie - to kolejne działania na drodze do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju umożliwiającego dalsze zdrowienie (trzeźwienie).

Krok Szósty ("Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru") proponuje przyjęcie postawy gotowości do kontynuacji zmian zapoczątkowanych w poprzednich Krokach. Gotowość do pozbycia się wszystkich słabości jest dążeniem do doskonałości. Doskonałość jest jednak celem, którego osiągnięcie nie jest dla większości ludzi możliwe. Możliwe jest natomiast, dążenie w tym kierunku poprzez stałe doskonalenie siebie.

Krok Siódmy ("Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki") jest ugruntowaniem postawy całkowitej kapitulacji, która była budowana w poprzednich Krokach. Szczególny nacisk kładzie on na konieczność pokory (nie mylić z upokorzeniem) i uczy stosowania jej w życiu. Doświadczenie mówi bowiem, że żaden alkoholik, nie jest w stanie utrzymać się w trzeźwości bez stosowania pokory.

Krok Ósmy ("Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim") oraz

Krok Dziewiąty ("Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych") są Krokami konkretnych działań porządkujących stosunki z innymi ludźmi. Zalecają one wykonanie ogromnej pracy w sferze emocjonalnej, bez której niemożliwa jest zmiana własnych zachowań oraz relacji z innymi ludźmi. Przygotowanie listy skrzywdzonych osób oraz zadość uczynienie im umożliwiają ostatecznie uwolnienie się od poczucia winy oraz pogodzenie się z konsekwencjami wynikającymi z wyrządzonych w przeszłości krzywd. Dokonanie tego, podobnie jak w procesie psychoterapii, umożliwia dalszą kontynuację procesu zdrowienia.

Krok Dziesiąty ("Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia z miejsca przyznając się do popełnionych błędów"). Uczy prowadzenia bilansu zdarzeń, codziennego dostrzegania zarówno dobrych uczynków, jak i własnych słabości, przyznawania się do nich i naprawiania ich "na bieżąco". Chroni więc przed cofnięciem się do

tych dawnych postaw i zachowań, które mogłyby zatrzymać proces zdrowienia i spowodować powrót do picia.

Krok Jedenasty ("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") kolejny raz ugruntowuje pokorę i dokonaną kapitulację oraz podkreśla "duchowy" aspekt programu.

Krok Dwunasty ("Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach") dopinguje do działania tych wszystkich, którzy będąc trzeźwymi żyją "po nowemu". Uświadamia, że dla zachowania dotychczasowych osiągnięć konieczne jest przekazywanie własnych doświadczeń innym. "Niesienie posłania", poprzez pomaganie innym, daje satysfakcję a jednocześnie buduje szacunek dla siebie samego, a bez tego alkoholik nie jest w stanie osiągnąć pełnej trzeźwości.

Podsumowując omawiane Kroki łatwo stwierdzić, że Krok Pierwszy prowadzi do zmiany obrazu siebie z osoby, która panuje nad swoim picciem na osobę, która tego nie potrafi. Ponieważ doświadczenie uczy, że samotny powrót do zdrowia nie jest możliwy konieczne jest znalezienie Siły Wyższej, która mogłaby w tym pomóc (Krok Drugi) a zaraz po tym pojawia się zgoda na skorzystanie z jej pomocy (Krok Trzeci). Następnie powinna zostać przeprowadzona analiza sytuacji powodujących lęk i poczucie winy oraz sporządzona lista osób do których żywiło się lub żywi nadal urazę (Krok Czwarty). Kolejny ruch to podzielenie się tymi problemami z Siłą Wyższą i innymi ludźmi (Krok Piąty). Po odpowiednim przygotowaniu (Krok Szósty) następuje zwrócenie się do Siły Wyższej o "usunięcie braków" (Krok Siódmy). Przygotowanie listy skrzywdzonych osób (Krok Ósmy) umożliwia naprawianie i wymazywanie wyrządzonych krzywd (Krok Dziewiąty). Krok Dziesiąty - to zalecenie systematycznego powtarzania Kroków Czwartego i Piątego w celu zachowania równowagi emocjonalnej zabezpie-

czającej kontynuację procesu zdrowienia. Podczas Jedenastego Kroku, który zaleca modlitwę i medytację, następuje ugruntowanie zapoczątkowanego w Trzecim Kroku postanowienia o korzystaniu z pomocy Siły Wyższej. Krok Dwunasty jest ukoronowaniem prowadzonych działań, mówi o radości życia i dawaniu, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Program Dwunastu Kroków 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.

W wielu ośrodkach terapii uzależnień (również w Polsce) Dwanaście Kroków stało się elementem programów terapeutycznych. Polega to na dość szczegółowym przerabianiu z pacjentami Kroków 1-5 oraz zaznajamianiu z pozostałymi (Kroki 6-12). Osobami najbardziej kompetentnymi w tych działaniach są odpowiednio przeszkoleni instruktorzy terapii odwykowej wywodzący się najczęściej spośród niepijących od lat alkoholików, będących uczestnikami Wspólnoty AA.

Program Dwunastu Kroków, po dokonaniu drobnych adaptacji, znalazł również zastosowanie w dziesiątkach innych grup samopomocowych. Na świecie znane są m.in. grupy anonimowych: astmatyków, migrenowców, narkomanów, lekomanów, hazardzistów, palaczy tytoniu, żarłoków, dłużników, skazańców, recydywistów, osób z problemami emocjonalnymi, z kłopotami małżeńskimi itp.

PIŚMIENNICTWO

1. Alcoholics Anonymous Comes of Age. AAA Publishing Inc. New York 1984.
2. Anonimowi Alkoholicy. Wyd. Śl. Krajowej w Polsce, 1991.
3. Brown S.: Leczenie Alkoholików. PZWL, Warszawa 1990,
4. Dr Bob and the Good Oldtimers. AA World Services Inc., New York 1980.
5. Dudrak D.: Historia początków ruchu Anonimowych Alkoholików w Polsce. ICSAA, Zaborów/Warszawa, październik 1989.
6. Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. AA World Services Inc., New York 1986.

7. First Steps. Al-Anon. 35 years of beginnings. Al- Anon Family Group Headquarters Inc. New York 1986.
8. Grabowska M.: Trudne początki, rozwój i perspektywy ruchu AA w Polsce. maszynopis referatu wygłoszonego na I Zjeździe AA, Poznań 1984.
9. Informator o grupach Anonimowych Alkoholików w Polsce. Komitet Organizacyjny I Krajowego Zjazdu AA, Poznań 1984.
10. Józef Jan AA: Polska Wspólnota Anonimowych Alkoholików (1). Trzeźwymi Bądźcie. 1990, 1, 18-24.
11. Pass it on. AA World Services Inc. New York 1984.
12. Pomoc nieprofesjonalna i grupy wzajemnej pomocy. SPPPTP, Warszawa 1987.
13. Wierzbicki Z.: Postowie. W: Jestem alkohikiem. Wyd. W drodze, Poznań 1986.
14. Woronowicz B.: Warsaw based groups of Alcoholics Anonymous and AA in Poland. ICSAA, Zaborów/Warsaw, October 1989.
15. Zajączkowski H.: Leczenie Alkoholizmu Przewlekłego. PZWL, Warszawa 1950.

Adres: Dr Bogdan Woronowicz, III Klinika Psychiatryczna IPiN, Al. Sobieskiego 1/9, 02-957 Warszawa