



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

KIM JESTEŚMY - PREAMBUŁA

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 jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA 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 w jej osiągnięciu.

Copyright © by The AA Grapevine, inc; przedrukowano za zgodą

Spis zawartości

AA - OKIEM PROFESJONALISTY	Region „Lublin”	s. 14
Anonimowi Alkoholicy: kult czy lek? s.2	Region „Galicja”	s. 16
MOJE SPOTKANIA Z PROFESJONALISTĄ	Region „Dolnośląski”	s. 18
Na imię mam Ewa s. 12	Region „Kujawsko-Pomorski”	s. 19
WIEŚCI Z REGIONÓW	Region „Warta”	s. 20
Region „Warszawa” s. 13	Od Redakcji	s. 21

AA - okiem profesjonalisty

Wprowadzenie do artykułu prof. G. E. Vaillanta

*Przygotowując kolejne już spotkanie Przyjaciół AA postanowiliśmy szerszemu gronu czytelników udostępnić klasyczny już tekst **prof. G. E. Vaillanta z 2004 roku**, na temat czynników skuteczności Programu AA. Opinia tego wybitnego badacza jest praktycznie jednoznaczna – AA działa i nie powoduje tzw. skutków ubocznych.*

*Prof. Vaillant wskazuje na cztery podstawowe czynniki efektywności AA: **zewewnętrzny nadzór, nowa zależność, nowe związki oparte na trosce i wzmoczona duchowość**. Z całą pokorą (pamiętam, że jestem tylko skromnym magistrem) śmiem twierdzić, że listę tą można istotnie wydłużyć – pokazując czym tak naprawdę jest Wspólnota i Program AA.*

Myślę, że temu celowi właśnie poświęcone będzie spotkanie w dniach 24 – 26 kwietnia 2015 roku w Ślesinie.

Polecam tekst prof. G. E. Vaillanta, jako świetny punkt wyjścia do owocnego zgłębiania tajemnicy i fenomenu AA.

Roman Pomianowski Powiernik klasy A

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Anonimowi Alkoholicy: kult czy lek?

George E. Vaillant

*Akademia Medyczna Harvardu, Wydział Psychiatrii
Wieloletni Powiernik klasy A Wspólnoty AA USA.*

Cel: Omówienie sposobu działania, skuteczności i bezpieczeństwa metod Anonimowych Alkoholików (AA) w leczeniu alkoholizmu.

Wnioski: Na sugerowany mechanizm działania AA składają się cztery czynniki, co do których udowodniono powszechnie, że skutecznie zapobiegają nawrotom uzależnień. Czynniki te to: **zewnątrzny nadzór, nowa zależność, nowe związki oparte na trosce i wzmożona duchowość.** Ponadto, AA, fortunnym zbiegiem okoliczności, działa w zapobieganiu nawrotom uzależnienia wedle zasad terapii poznawczo-behawioralnej. **Anonimowi Alkoholicy są co najmniej równie lub wręcz bardziej skuteczni od tradycyjnych metod leczenia alkoholizmu, a sceptycyzm niektórych profesjonalistów dotyczący AA jako jednej z najskuteczniejszych metod leczenia alkoholizmu wydaje się nieuzasadniony. Wiele wskazuje na to, że Anonimowi Alkoholicy nie wywołują groźnych efektów ubocznych.**

Kluczowe terminy: abstynencja, Anonimowi Alkoholicy, alkoholizm, badanie podłużne, duchowość.

Krytycy Anonimowych Alkoholików (AA) twierdzą, że w najlepszym wypadku działanie Wspólnoty można porównać do działania placebo, próbującego konkurować z bardziej skutecznymi metodami leczenia. Najbardziej radykalni wśród tych krytyków mówią nawet o „niebezpiecznym kulcie” [1–4].

Z drugiej strony, dla zwolenników Wspólnoty, fakt, że AA otrzymało Nagrodę Laskera (najwyższe amerykańskie wyróżnienie naukowe, przyznawane za postępy czynione w dziedzinie medycyny) jest zdecydowanie uzasadniony [5, s. 573]. Jednak dla ogromnej grupy dyskutujących wyrok jeszcze nie zapadł. Jeżeli mam się skusić na postawienie tezy, że program oparty na „Sile Wyższej” ma więcej wspólnego z penicyliną niż z Kościołem Zjednoczeniowym sekty Moona, muszę tym samym okazać poszanowanie zasadom medycyny eksperymentalnej, po pierwsze, wykładając mechanizm AA, następnie przedstawiając dowody empiryczne na to, że AA jest skuteczniejsze niż placebo, a dodatkowo omówić z pełną powagą efekty uboczne działania Wspólnoty.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Mechanizmy działania

Ponieważ odtrute osoby uzależnione od alkoholu bardzo często wracają do picia, przedstawiciele profesjonalnych środowisk lekarskich i psychologicznych nie mogą się pochwalić imponującymi wynikami dotyczącymi wyleczenia z alkoholizmu. W dłuższej perspektywie czasowej większość sposobów uznawanych za profesjonalne metody leczenia alkoholizmu wykazuje co najwyżej efekt działania porównywalny z placebo [6]. Po pierwsze, wyleczenie z alkoholizmu nie bierze się z podejścia psychodynamicznego. W harwardzkim badaniu prospektywnym [7], 26 alkoholików płci męskiej poddano razem 5.000 godzinom psychoterapii, czyli średnio po 200 godzinom na każdego pacjenta. Tylko jeden z nich wyzdrowiał podczas tego procesu.

Tak samo krótkotrwałe są efekty ratującego życie odtruwania organizmu. Słynna złota myśl przypisywana Markowi Twainowi mówi: „Odkryłem, że rzucanie palenia jest tak łatwe, że robiłem to już dwadzieścia razy”. Tak samo wygląda sytuacja w przypadku uzależnienia od alkoholu. W rzeczy samej, badania długoterminowe wykazują, że oczekiwanie na leczenie (forma terapii placebo) jest prawie tak samo skuteczne jak detoksykacja [7]. Co więcej, terapia poznawczo-behawioralna działa zdecydowanie mniej efektywnie, niż by sobie tego życzyli jej wyznawcy. Badanie prowadzone w latach 70. dwudziestego wieku przez Lindę i Marka Sobellów, polegające na ćwiczeniu alkoholików w metodach kontrolowanego picia [8], było przez lata słynne na całym świecie – dopóki ich pacjentów nie zbadano po dziesięciu latach okresu kontrolnego. Właśnie wtedy odkryto, że uczestnicy badania nie są pod żadnym względem w lepszej kondycji niż członkowie grupy kontrolnej [9].

Także disulfiram nie pomógł w leczeniu alkoholizmu [10]. W ostatnich dwóch dekadach dwa leki dały ogromne nadzieje specjalistom medycyny klinicznej w zakresie alkoholizmu – leki te to akamprozat oraz naltrekson. Wiele opracowań wylicza ich krótkoterminowe pozytywne działanie, jednak – mimo upływu piętnastu lat – nadal nie przeprowadzono badania długoterminowego, które potwierdziłoby (lub zanegowałoby) skuteczność terapii tymi substancjami.

Powody, dla których profesjonalna terapia nie jest w stanie ostatecznie zapobiec powrotowi do picia, ani odwrócić tym sposobem biegu naturalnej historii alkoholizmu, są dwójakiej natury. Po pierwsze, siła z jaką uzależnienie od substancji więzi ludzi, nie bierze się z kory mózgowej. Uzależnienie krępujące nasze umysły wywodzi się z tak zwanego „gadziego mózgu”. Wynika ze zmian komórkowych w jądrach komórkowych śródmózgowia, takich jak jądro półleżące oraz nakrywka. Na pewnym etapie choroby, zanik plastyczności reakcji neuronowej w tych ośrodkach sprawia, że abstynencja staje się nieosiągalna wyłącznie przy wsparciu siły woli, warunkowania czy wsparcia psychoanalitycznego.

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Drugim powodem, dla którego tak często ratujące życie leczenie nie jest w stanie zapobiec powrotowi do picia, jest ten sam powód, dla którego nawet ratująca życie hospitalizacja nie jest w stanie zapobiec nawrotom choroby w cukrzycy. Zmiana w klinicznym przebiegu zarówno alkoholizmu, jak i cukrzycy, może zostać osiągnięta wyłącznie przez zapobieganie nawrotowi choroby. A, cytując lekarza Lady Macbeth: „Tu pacjent musi leczyć się sam”.

W mechanizmie zapobiegania nawrotom w przypadku większości uzależnień, bez względu na to, czy mamy do czynienia z palaczami, osobami obżerającymi się, uzależnionymi od opiatów, hazardu czy alkoholu, są najczęściej obecne cztery czynniki. [11,12]. Czynniki te, zapobiegające nawrotom choroby, to **zewewnętrzny nadzór, rytualne uzależnienie od konkurencyjnego zachowania, nowe stosunki emocjonalne oraz pogłębiona duchowość**. Zwykle, by doprowadzić do zapobiegania nawrotom choroby muszą wystąpić przynajmniej dwa z tych czynników. Wszystkie cztery czynniki wykazują skuteczność prawdopodobnie dlatego, że – w przeciwieństwie do większości profesjonalnych terapii – nie mają na celu osiągnięcia czasowej abstynencji albo ograniczenia spożycia alkoholu. Ich zadaniem jest skutecznie zapobiegać nawrotom, zatem, podobnie do podawanej samodzielnie i regularnie przez pacjenta insuliny w przypadku cukrzycy, muszą być stosowane przez bardzo długi czas. W swoich innych pracach [7], podkreślałem zgodność tych czterech czynników z zastosowaniem przez Marlatta [13] technik poznawczo-behawioralnych w celu usprawnienia metod zapobiegania nawrotom.

Zewnętrzny nadzór wydaje się niezbędny, ponieważ w badaniach prospektywnych świadoma motywacja, by przestać pić w momencie przyjmowania pacjenta na oddział *nie* przekłada się na efekt końcowy [7]. Anonimowi Alkoholicy, jak większość trenerów osobistych, zapewniają motywację zewnętrzną i sugerują, że należy do nich cały czas wracać. W AA, członkom doradza się znalezienie sponsora, do którego będą mogli często zadzwonić lub którego będą mogli często odwiedzić. Zachęca się ich też do „pracy nad krokami” i do zaangażowania w służbę innym. Każda z tych czynności jest codziennym bezwiednym przypomnieniem, że alkohol to wróg, nie przyjaciel. Takie działania zapewniają zewnętrzny nadzór lub, jak to formułuje język AA: „sprawiają, że pamięć jest zawsze zielona (świeża)”. Jednak AA rozumie też, że przymusowy nadzór przynosi najlepsze efekty, jeśli poddajemy mu się na skutek świadomego wyboru. Z własnej woli zgadzamy się na znoszenie surowych zasad naszego sportowego trenera, ale zawsze unikamy zakazów, których nie akceptujemy.

Po drugie ważne jest, by znaleźć zamienną zależność lub **zachowanie konkurencyjne** wobec uzależnienia. Trudno się rozstać z jednym przyzwyczajeniem, nie mając czegoś innego do robienia. Na przykład, disulfiram, przepisywany często, ponieważ sprawia, że trawienie alkoholu wywołuje reakcję wymiotną, nie zdaje egzaminu, bo – mimo że zabiera alkohol – nie daje nic w zamian. Pacjent w końcu przestaje brać lek. Tymczasem



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

konkurencyjne zależności – takie jak, na przykład, metadon stosowany jako zamiennik nadużywanej heroiny – ułatwiają zapobieganie nawrotom, ponieważ działają na zasadzie metody zarówno kija jak i marchewki. W przeciwieństwie do takiego systemu, kara więzienia jako taka nigdy nie pozwala obniżyć tendencji powrotu do nadużywania heroiny [12]. Sama kara nie zmieni głęboko zakorzenionych przyzwyczajeń.

Anonimowi Alkoholicy rozumieją to, co wiedzą wszyscy behawioryści i o czym zapomina wielu lekarzy i rodziców: że złe nawyki wymagają zamienników. Wspólnota zapewnia nie tylko nadzór, ale też satysfakcjonujący plan zajęć społecznych i służebnych, w obecności wspierających i już wyleczonych alkoholików. Zwłaszcza w trudnych momentach, obarczonych najwyższym ryzykiem, takich jak święta.

Po trzecie, **nowe związki emocjonalne** także są ważne dla zdrowienia. Byli nałogowcy powinni tworzyć więzi z ludźmi, których nie skrzywdzili w przeszłości i wobec których nie mają ogromnego emocjonalnego długu. Co więcej, pomaga im możliwość związania się z ludźmi, którym mogą czynnie pomóc [14]. Na mityngach AA pełno jest trzeźwych ludzi, którzy zwiedzali kiedyś codziennie każdy pub w mieście. Można się z nimi zaprzyjaźnić i nie ma się wobec nich żadnych zaległych zobowiązań finansowych. W podobny sposób, sponsor z AA, tak jak nowy współmałżonek, może sprzyjać zapobieganiu nawrotom skuteczniej niż członek rodziny, który wycierpiał przez lata wiele tortur.

Tymczasem możemy sobie pozwolić na drobną spekulację: ponieważ jest mało prawdopodobne, by nasi prehistoryczni przodkowie „dawali w żyłę”, zwoje mózgowe odpowiedzialne za uzależnienia wykształciły się zapewne początkowo, by ułatwiać przywiązywanie się do drugiej istoty ludzkiej, społeczną spójność i wspólnotę duchową [15]. Naturalne opioidy mózgowe wydzielają się podczas zachowań wskazujących na przywiązanie, takich jak wzajemna toaleta zwierząt oraz podczas społecznych rytuałów cechujących spotkania szczerzych matek z młodymi [16,17].

Czwarty częsty element zdrowienia z nałogu, czyli odkrycie lub ponowne odkrycie **duchowości**, wzbudza największe kontrowersje. Inspirujące i altruistyczne członkostwo w grupie, połączone z wiarą w siłę większą ode „mnie”, wydaje się bardzo ważne w zdrowieniu z nałogu. W swojej książce „Odmiany doświadczenia religijnego”, William James [18] jako pierwszy określił bliski związek pomiędzy nawróceniem religijnym a zdrowieniem z beznadziejnego alkoholizmu. Wedle słów Carla Junga [19], skierowanych do współzałożyciela AA, Billa Wilsona: „*Spiritus contra spiritum*”. Uniwersalny model, opisany przez Jerome’a Franka [20] w książce „Perswazja i uzdrawianie” i stosowany skutecznie w psychoterapii, bardzo przypomina uzdrawianie duchowe. W modelu Franka wiarygodny i uprawniony uzdrowiciel powinien mieć odpowiedni status (potwierdzony, na przykład kilkoma latami abstynencji), być wyposażony w jednoznaczny, koncepcyjny model problemu (np.

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Wielką Księgę AA) i powinien wywołać u pacjenta chęć wyleczenia. Mityngi AA to w końcu jedyne miejsca na świecie, w których tak się roi od trzeźwych od lat alkoholików. Na koniec Frank przypomina nam, że w terapii grupowej uzdrowienie brało się zawsze z dbałości o innych, nie o siebie. Takie samo przesłanie niesie Dwunasty Krok AA.

Są jednak inne powody, dla których w przypadku uzależnień duchowość jest tak ważna dla zapobiegania nawrotom. Po pierwsze, występuje zasadnicza różnica pomiędzy uzdrawiającymi więzami we wspólnotach duchowych a takimi z hierarchicznym przywódcą religijnym czy psychoterapeutą. W medycynie i w autorytarnej religii, mądry, posiadający władzę lekarz lub duchowny nakazuje chorym, grzesznym lub nieoświeconym pacjentom pogrążyć się w swojej zależności i przeżywać na nowo złość i straty z przeszłości. Zupełnie inaczej, w AA i w innych demokratycznych wspólnotach duchowych wszystko rozgrywa się na jednym poziomie. Jeden z pierwszych pijaków z Akron, któremu Dr Bob i Bill Wilson przedstawili swoje przesłanie zdrowienia z alkoholizmu, bardzo dobrze podsumował tę wzajemność stosunków: „Wszyscy inni ludzie, którzy ze mną rozmawiali, chcieli *mi* pomóc, więc duma nie pozwala mi ich słuchać... Ale pomyślałem, że byłbym niezłym draniem, gdybym nie posłuchał przez chwilę dwóch facetów, skoro to miało wyleczyć *ich*”. [5, s. 185].

Po drugie, duchowość wpływa na nasze zachowanie nie poprzez rozum, ale przez zwrócenie się do emocji. Cztery duże badania podłużne [21–24], po skontrolowaniu zmiennych zakłócających, takich jak całkowity zakaz konsumpcji alkoholu, dostarczały dowody, że religijne zaangażowanie w młodości zmniejsza spożycie alkoholu i papierosów w dorosłym wieku. Religijne zakazy spożywania alkoholu (takie jak, na przykład, u mormonów w Utah albo u wyznawców Islamu w Arabii Saudyjskiej) odnosił spektakularny efekt. Natomiast alkoholowa prohibicja narzucana przez rząd nie była już tak skuteczna (np. w USA w latach dwudziestych albo w Związku Radzieckim w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku).

Po trzecie, w przeciwieństwie do większości innych grzeszników, alkoholicy nie są tylko irytujący. Wielu z nich wywołało ogromny ból i wyrządziło innym ludziom poważne krzywdy. Zatem po wytrzeźwieniu alkoholik może musieć zmierzyć się z bezkresnymi pokładami winy, wywołanymi przez mękę, jaką zgotowali kiedyś innym ludziom. Mimo że działa bardzo słabo jako środek uspokajający i jeszcze gorzej jako środek przeciwdepresyjny, alkohol jest być może najsilniejszym „rozcieńczaczem” dla nękanego wyrzutami sumienia, jaki wypracowała jak dotąd nowoczesna farmakologia. Zatem odpuszczenie win uzyskane przy udziale „siły większej niż my sami” daje wyjście stanowiące alternatywę dla alkoholu i staje się ważnym elementem procesu uzdrawiania alkoholika.

Na koniec należy dodać, że duchowość, tak jak przywiązywanie do innych ludzi – i tak samo jak ono przejawiająca się dzięki strukturom limbicznym mózgu oraz płatowi skroniowemu – może stanowić wartościowy substytut używek. Innymi słowy, duchowość i



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

religia oferują alternatywę dla narkotykowego „haju”. Religia, według Marksa „opium dla ludu”, wraz ze terminem *spiritus* wedle Junga, mogą dla nas stanowić pośredni sposób na stymulowanie limbicznej części mózgu i wydzielanych przez nią endorfin.

Skuteczność Anonimowych Alkoholików

Niestety, trudno jest zdobyć empiryczne dane na temat skuteczności Anonimowych Alkoholików. Po pierwsze, jako organizacja, AA nie jest zainteresowane badaniami naukowymi. Po drugie, z powodu różnic ideologicznych oraz podświadomej chęci rywalizowania, badacze medyczni miewają trudności z ocenianiem Wspólnoty bez uprzedzeń. Co więcej, w trakcie swojej długiej i przewlekłej choroby, alkoholicy mają do czynienia z wieloma metodami leczenia, często stosowanymi jednocześnie. Zatem, w przeciwieństwie do sytuacji, w których mowa jest o oficjalnych badaniach klinicznych leków, tu nikt nie jest w stanie przeprowadzić prawdziwie kontrolowanego badania. Jeszcze do niedawna, nie było do końca jasne, czy uczęszczanie na mityngi AA *powodowało* abstynencję czy może było tylko objawem abstynencji i bardziej skrupulatnego stosowania profesjonalnej terapii.

Jednak ogół dowodów na to, że AA działa jako skuteczny „lek” jest dość przekonujący. Po pierwsze, wnioski z licznych badań, w których brało na raz udział tysiąc lub więcej osób, sugerują, że dobre wyniki kliniczne są w istotny sposób skorelowane z częstością uczęszczania na mityngi AA, z posiadaniem sponsora, z angażowaniem się w pracę w ramach Dwunastu Kroków oraz z przewodniczeniem mityngom [25].

Po drugie, ja sam jestem od trzydziestu pięciu lat dyrektorem Badania Dotyczącego Rozwoju Dorosłych. Jest to badanie społeczne, w ramach którego obserwowane były przez 60 lat dwie kohorty mężczyzn, 268 absolwentów collegu’u oraz 456 mężczyzn z „gorszych dzielnic” dużych miast [7,26]. Jak widać w tabeli nr 1, mniej więcej połowa próby w każdej z kohort nadużywała alkoholu do śmierci albo do dnia dzisiejszego. Różnice zaobserwowane przed wystąpieniem choroby alkoholowej były nieliczne, nie sprawiając, że mężczyźni, którzy osiągnęli w końcu stałą abstynencję, różnili się jakoś od tych, którzy pozostali alkoholikami. Kiepskie wykształcenie, niski iloraz inteligencji ani fakt wywodzenia się z problemowej rodziny nie przesądzały o tym, że konkretnym mężczyznom nie uda się osiągnąć stałej abstynencji [26]. Tak samo nawet duża liczba czynników ryzyka związanych z alkoholizmem, takich jak dziedziczność, hiperaktywność w młodości czy zachowania socjopatyczne, nie pozwalała przewidzieć zachorowania. Należy jednak zauważyć, że mężczyźni należący do grup, które osiągnęły pozytywne wyniki, przyznawali się do bytności na mityngach AA około dwudziestu razy częściej niż mężczyźni z grup osiągających wyniki negatywne (Tabela 1).

Po trzecie, warte wiele milionów dolarów kontrolowane badanie, znane jako Project

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Match (Projekt Match – Dopasowanie) [27,28], porównało efektywność trzech rodzajów leczenia u prawie 2.000 pacjentów alkoholików. W ten sposób otrzymano kilka ciekawych wniosków. Projekt Match pokazał, że już w pierwszym roku samo AA była tak skuteczne, jak dwie najbardziej efektywne alternatywy profesjonalne, czyli terapia poznawczo-behawioralna oraz motywacyjna. Pod pewnymi względami AA było wręcz lepsze od terapii poznawczo-behawioralnej. Dodatkowo, w ramach projektu wykazano, że bez względu na pierwotną metodę leczenia (poznawczo-behawioralną, motywacyjną czy Program Dwunastu Kroków), im więcej mityngów AA odwiedzał pacjent, tym szybciej dochodził do siebie.

Być może najbardziej przekonującym kontrolowanym badaniem skuteczności AA było to, w którym, podczas ośmioletniego okresu kontrolnego, obserwacje prowadził psycholog behawioralny William Miller [29]. Celem programu terapeutycznego Millera było przywracanie u alkoholików bezpiecznych nawyków picia, a nie doprowadzanie u nich do całkowitej abstynencji, a tym bardziej nie kontaktowanie ich z AA. Co więcej, pacjenci w jego badaniu zostali samodzielnie wybrani, ze względu na motywację, by powrócić do kontrolowanego picia, a nie osiągnąć abstynencję. Tymczasem po ośmiu latach większość pacjentów, z którymi Miller osiągnął najlepsze wyniki była abstynentami i nie uciekała się do kontrolowanego picia. W kontraście do długoterminowej abstynencji na poziomie 20% u 81 klientów, którzy byli na mniej niż 100 mityngach, aż 53% z 13 klientów, którzy wzięli następnie udział w więcej niż 100 spotkaniach w ramach AA osiągnęło ostatecznie stałą abstynencję – co stanowi istotną statystycznie różnicę.

Z kolei wyniki wspólnego ośmioletniego badania prospektywnego przeprowadzonego na Uniwersytecie Stanforda [30,31] podkreśliły przewagę AA nad profesjonalnym leczeniem. W trakcie tych ośmiu lat zaobserwowano, że dwa możliwe wyniki terapii – czyli ograniczenie picia oraz większa abstynencja – były w niewielkim stopniu zależne od liczby dni profesjonalnej terapii w ośrodku lub szpitalu, natomiast bardzo mocno zależne od stopnia udziału w spotkaniach AA. Mówiąc krótko, skuteczność AA nie zależała wyłącznie od karnego zastosowania się do wymogów leczenia.

AA nie jest oczywiście magicznym nabożem dla każdego alkoholika. Nawet we własnych badaniach kontrolnych napotkałem mężczyzn, którzy wzięli udział w mnóstwie mityngów AA bez żadnej poprawy. Nie chodzi też o to, że leczenie profesjonalne nie daje skutków. Gdyby porównywać sesję terapeutyczną po sesji, to podejrzewam, że wyniki osiągane przez profesjonalistów w zakresie leczenia uzależnień oraz przez mityngi AA są równie imponujące. Chodzi bardziej o to, że działanie AA można porównać ze stosowaniem insuliny i naparstnicy: AA nie przestaje działać nawet, gdy pacjent opuści klinikę.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Efekty uboczne

Trzecia „naukowa” kwestia, którą muszę poruszyć, jest następująca: Nawet jeśli AA leczy z alkoholizmu, to czy jest bezpieczne? Jakie są jego efekty uboczne? AA ma na pewno wielu krytyków. Mając na celu dotarcie do „gadziego mózgu”, retoryka i emocjonalny język duchowości AA sprawiają, że dziennikarze i naukowcy społeczni zaczynają – co nie jest jakimś ogromnym zaskoczeniem – obawiać się, że AA to religia lub kult [4,32]. Działalność kultów może skutkować demagogią i wyzyskiem. Religia może doprowadzić do wykluczenia, bigoterii, a nawet wojny. Pojedynczy alkoholicy uczęszczający na mityngi grup niedopasowanych do ich potrzeb lub związanych się z nieodpowiednimi sponsorami opowiadają czasem o Wspólnocie przerażające historie. Wiele przekonań, które wyrażają członkowie AA na temat alkoholizmu, jest jak założenia jakiegokolwiek tradycji wiary nieopartej na nauce. Na przykład, mężczyźni przepytywani w ramach badań kontrolnych po trzydziestu czy czterdziestu latach twierdzą, że alkoholizm *nie* jest „chorobą progresywną”.

Korzystanie z pomocy AA jest bezpieczne właśnie dlatego, że jest ono organizacją, a *nie* religią. Opiera się na konkretnych zasadach, by uniknąć nadużyć tak często cechujących kultury religijne. Religie, tak jak nacjonalizmy, przyciągają kręgi, które wykluczają innych. Zupełnie odwrotnie, Anonimowi Alkoholicy i ruchy internacjonalistyczne chcą tych innych przyciągać. Duchowa podstawa AA wyrosła z intelektualnego doświadczenia trzech mężczyzn głęboko nieufnych wobec zorganizowanej religii. Ci trzej mężczyźni: William James, ze swoją książką „Odmiany doświadczenia religijnego”, Carl Jung, ze swoim sformułowaniem „*Spiritus contra spiritum*”, oraz Dr Robert Smith, współzałożyciel AA, byli oddanymi badaczami tego, co uzdrawiające wśród wszystkich religii. Uważam, że taka duchowość prowadzi zwykle tylko do miłości, tolerancji, pokory i podziwu wobec wszechświata. To cechy, które pogłębiają ludzkie związki i nie zaburzają ich, jak kultury.

Właściwie w AA w ogóle nie chodzi o religię. We wstępie do książki „Anonimowi Alkoholicy” jest napisane wyraźnie, że „Anonimowi Alkoholicy nie są organizacją religijną”. Jedynym wymogiem członkostwa jest uczciwe pragnienie zaprzestania picia. Wspólnota Anonimowych Alkoholików zdaje test uniwersalności, tak niezbędny by odróżnić bezpieczną duchowość od potencjalnie dzielącej religii: przekonania religijne nie wykluczają członkostwa w AA. W ciągu ostatnich 20 lat, członkostwo to wzrosło dziesięciokrotnie wśród wyznawców hinduizmu w Indiach, wśród japońskich buddystów oraz w katolickiej Hiszpanii. Wzrosło także wykładniczo w ateistycznej Rosji. W przeliczeniu na mieszkańca kraju, w Kostaryce i Salwadorze jest trzy razy więcej grup AA niż w Stanach Zjednoczonych [33]. Dziś jedna trzecia członków AA to kobiety, a jedną czwartą Wspólnoty stanowią osoby poniżej 31 roku życia. W badaniach nie udało się wyróżnić konkretnych cech charakteru, wyróżniających alkoholików, którzy chodzą lub nie chodzą na mityngi AA [4]. Ani klasa społeczna, ani wykształcenie, ani ekstrawertyczna osobowość, ani stan zdrowia psychicznego nie

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

odróżniają tych, którzy zwracają się do AA, od tych, którzy tego nie robią. Jedyną stałą cechą, która odróżnia członków AA od alkoholików, którzy bywają wyłącznie w centrach profesjonalnej terapii, jest to, że członkowie AA mieli zazwyczaj w przeszłości więcej objawów choroby alkoholowej.

Warto jednak odnotować kilka konkretnych sposobów, dzięki którym AA uniknęło stania się kultem religijnym. Po pierwsze, od samego początku, nie rozróżniano wyraźnie między Bogiem a „Wspólnotą AA”. Istniało zawsze domniemane, a może nawet oczywiste przyzwolenie, by wymieniać koncepcję Boga na „grupę”.

Po drugie, duchowość AA nie konkuruje z medycyną. Publikowane teksty Wspólnoty podkreślają, że „nie wolno pozbawiać jakiegokolwiek alkoholika leków, które mogłyby złagodzić lub kontrolować inne nękające go przypadłości fizyczne/emocjonalne” oraz że „żaden członek AA nie bawi się w lekarza” [34, s. 11].

Po trzecie, niektórzy ludzie martwią się, że AA, jak kultury religijne, przejmuje kontrolę nad umysłem i pozbawia wolności działania. Nowojorski psychiatra Mark Galanter [35] opisał kultury jako charyzmatyczne grupy „charakteryzujące się wysokim poziomem spójności społecznej, intensywnie wyznawanym systemem wierzeń oraz głębokim wpływem na zachowanie członków” (s. 543). Galanter zauważył, że powyższe stosuje się praktycznie w całości do AA. Jest jednak ważny wyjątek. Celem Dwunastu Kroków AA, tak jak surowości programów ćwiczeń po przebytych chorobach wieńcowych, nie jest – tak jak w przypadku kultów – odbieranie autonomii, ale wyłącznie zapewnienie bardzo konkretnego zestawu „sugestii”, dzięki którym można uniknąć nawrotu choroby i śmierci.

Ponadto, ważna różnica między kultami religijnymi i AA polega na odmienności systemu zarządzania. Kult skupia się wokół charyzmatycznego przywódcy, wyposażonego w niepodważalną władzę, i zarządzany jest w sposób autokratyczny. W AA: „Nasi przywódcy są zaufanymi sługami. Nie rządzą.” Większość pozycji związanych ze służbą w AA jest obsadzana bez wynagrodzenia, a zadania do wykonania są rotowane, by nie nastąpiła konsolidacja władzy. Wypracowany w ten sposób schemat organizacyjny AA to odwrócona piramida. Odpowiedzialne stanowiska są w AA definiowane jako „służba bez władzy”, a procesy legislacyjne przeprowadzane są w sposób pedantycznie demokratyczny.

W AA, w przeciwieństwie do kultów czy religii, szanuje się opinie mniejszości. Amerykańska Konstytucja przyznała taką samą liczbę senatorów stanom Delaware i Rhode Island jak i bardziej zaludnionemu Nowemu Jorkowi i Virginii – w taki sam sposób, w swoich ustaleniach organizacyjnych, AA zwraca szczególną uwagę na opinie mniejszości.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Zarówno AA, jak i kultury, są krytykowane za to, że zachęcają do ustanawiania stosunków zależności, dlatego tak ważne jest, by rozróżniać między zależnością rodzącą się z uczestnictwa w AA oraz tą wynikającą z przynależności do kultu. Zależności mogą nas osłabiać lub umacniać. Osłabia nas poleganie na papierosach, automatach do gry i śmieciowym jedzeniu. Siłę czerpiemy z polegania na ćwiczeniach, witaminach i naszej rodzinie.

Na koniec należy dodać, że Dwanaście Tradycji AA odzwierciedla dwudziestoletnie próby założyciela Wspólnoty, Billa Wilsona, by kierować się duchowością, chroniąc jednocześnie AA przed przemianą w kult religijny. Tak jak kościół chrześcijański na początku swojej historii, Anonimowi Alkoholicy z sukcesami unikają wzbogacania się. W przeciwieństwie do kultów, uniwersytetów i organizacji religijnych, Wspólnota nie posiada żadnego majątku. W tradycje AA wpisana jest również osobista anonimowość w kontekście publicznym, stanowiąca świetne antidotum dla kultu jednostki.

Niezwalczany alkoholizm to podstępny, zadziwiający i wytrwały przeciwnik, który zabija rocznie 100.000 Amerykanów [36] – ofiar jest zdecydowanie więcej niż w przypadku raka piersi. Tymczasem badania światowej literatury fachowej sugerują, że profesjonalna medycyna jest prawie bezradna w długoterminowej walce z alkoholizmem. Jednocześnie, dostępne aktualnie wyniki badań wskazują na to, że AA jest najskuteczniejszą metodą długoterminowego zapobiegania nawrotom dostępną dla lekarzy.

Tekst otrzymany bezpośrednio od autora,

przetłumaczony na zlecenie BSK; opracowanie merytoryczne Romana Pomianowskiego.

Oryginał opublikowany w Australijski i Nowozelandzki Przegląd Psychiatryczny 2005; 39:431–436

George Eman Vaillant



George Eman Vaillant is an American psychiatrist and Professor at Harvard Medical School and Director of Research for the Department of Psychiatry, Brigham and Women's Hospital. Vaillant has spent his research career charting adult development and the recovery process of schizophrenia, heroin addiction, alcoholism, and personality disorder. Through 2003, he spent 30 years as Director of the Study of Adult Development [1] at the Harvard University Health Service. The study has prospectively charted the lives of 724 men and women for over 60 years. [1]

From Wikipedia, the free encyclopedia

George Vaillant speaking at TEDxAmsterdam, 2014

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

MOJE SPOTKANIE Z PROFESJONALISTĄ

Na imię mam Ewa

Jestem alkoholiczką i mam na imię Ewa. Moje pierwsze spotkanie z profesjonalistą miało miejsce na oddziale zatruc, gdzie trafiłam po próbie samobójczej. Gdy dyżurny lekarz psychiatra spytał, czy mam problem z alkoholem, poczułam się dotknięta i urażona. Przecież piję normalnie tak jak wszyscy – twierdziłam. W moim życiu alkohol był zawsze. Pił mój ojciec, brat, partner. Piłam i ja - i było to normalne. Kolejne spotkanie z profesjonalistą miałam, gdy w czasie tygodniowego „ciągu” poszłam do lekarza rodzinnego po zwolnienie. I znów to samo pytanie. Czy pani ma problem z alkoholem? Zwolnienia oczywiście nie otrzymałam, a w kartę pacjenta lekarka wpisała „wyczuwalne opary alkoholu”. Wysłałam z gabinetu obrażona i zła na lekarza.

Piłam dalej. Czułam się coraz gorzej - myśli samobójcze, lęki, drgawki, nieprzespane noce. W trakcie mojego ostatniego „ciągu”, kiedy szłam pijana z widocznymi śladami pobicia, spotkała mnie pracownica ośrodka opieki społecznej. Spytała "czy potrzebuje pani pomocy?". Tak potrzebowałam. Umówiliśmy się na rozmowę. Po raz pierwszy usłyszałam, że alkoholizm jest chorobą postępującą i sama nie jestem w stanie sobie pomóc. Usłyszałam słowa, które w końcu do mnie trafiły. Zrozumiałam, że mam problem! Dostałam adres placówki terapeutycznej i adresy grup AA w moim mieście.

Na pierwszy mityng zaprowadziła mnie koleżanka, gdyż wstydziłam się iść sama. Początkowo na mityngach nie potrafiłam się odezwać. Byłam wycofana, nieufna i bałam się ludzi. Moje nastawienie zmieniło się dopiero wtedy, gdy zaczęłam uczęszczać na terapię indywidualną do pani Anny Krawczyk - w końcu otworzyłam się i zaczęłam mówić o sobie.

Obecnie nie piję trzy i pół roku. Mam sponsorkę w AA i sama sponsoruję podopieczną. Jestem przekonana, że w moim życiu nie było przypadków. Wszystkie osoby, które postawiła na mojej drodze Siła Wyższa (a szczególnie pani z opieki społecznej) przyczyniły się do tego, że dzisiaj jestem trzeźwą i szczęśliwą kobietą, matką trojga dzieci. Mam dla kogo żyć. Mam też komu dziękować za uratowane życie.

Ewa

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Więści z regionów AA



Region „Warszawa”

Plany rozszerzenia współpracy Wspólnoty AA z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA)

Na początku lutego 2015 roku w siedzibie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warszawie miało miejsce spotkanie, w którym udział wzięli dyrektor PARPA pan Krzysztof Brzózka, kierownik działu Lecznictwa Odwykowego pani Jadwiga Fudała, rzecznik

Regionu „Warszawa” – Włodek i jego zastępca Artur. Celem spotkania było omówienie i zaplanowanie współpracy między Agencją a Regionem „Warszawa”. Jednak w trakcie spotkania poruszone zostały tematy przekraczające zakres działania Regionu „Warszawa”, dlatego postanowiliśmy sporządzić i udostępnić niniejszą informację w biuletynie „Więści z AA”.

Pani Fudała zaproponowała przygotowanie w roku 2016 (pod egidą PARPA) ogólnopolskiej konferencji, której celem ma być m.in. wymiana doświadczeń i zacieśnienie współpracy z AA. Na konferencję zaproszenie dostaną profesjonaliści oraz wskazani członkowie Wspólnoty AA. Konferencja może stać się istotnym forum wymiany doświadczeń pomiędzy Wspólnotą AA a środowiskiem tzw. profesjonalistów.

Kolejnym planowanym przez PARPA działaniem jest zachęcenie do współpracy z AA pięciu polskich szkół, które przygotowują do pracy terapeutów leczenia uzależnień. Konkretnym pomysłem jest organizowanie mityngów informacyjnych dla każdego rocznika w każdej z tych szkół. Obsadę mityngów informacyjnych zapewnić muszą służby regionalne AA, na terenie których leżą te szkoły. Dla przykładu: Kraków – Region Galicja AA, Czarny Bór (Kamienna Góra) – Region Dolnośląski AA, Warszawa i Brok – Region Warszawa.

Na koniec zostaliśmy poinformowani, że co roku (w listopadzie) PARPA przesyła materiały do niemal wszystkich placówek leczenia odwykowego w naszym kraju. Otrzymaliśmy propozycję, aby dołączyć do tych materiałów nasze ulotki, które informują o Wspólnocie AA i skierowane są do profesjonalistów.

*Tekst. Rzecznik Rady Regiony „Warszawa”
Kontakt: warszawa@aa.org.pl*

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Region „Lublin”

**Spotkanie z kuratorami zawodowymi I Zespołu
Kuratorskiej Służby Sądowej Sądu Rejonowego w Białej
Podlaskiej**

W spotkaniu, które odbyło się w dniu 24 lutego 2015 roku, wzięło udział dziesięciu kuratorów z I Zespołu Kuratorskiej Służby Sądowej Sądu Rejonowego w Białej Podlaskiej (IZKS) oraz czworo przedstawicieli Wspólnoty

Anonimowych Alkoholików z Intergrupy „Podlasie”. Intergrupa „Podlasie” wchodzi w skład Regionu „Lublin”.

Pani Kierownik Zespołu powitała wszystkich zebranych i podziękowała za przybycie. Wyraziła zadowolenie, że do takiego spotkania doszło. W imieniu służb intergrupy głos zabrał Janusz. Przywitał zebranych, podziękował za zaproszenie. Przedstawił program spotkania. Kasia omówiła zasadę anonimowości i działania służb AA w kontaktach i współpracy z innymi z poza AA. Omówiliśmy proces zdrowienia w oparciu o Program Dwunastu Kroków AA. Janusz podkreślił rolę sponsora w tym procesie. Wyjaśnił co to jest sponsor i w jaki sposób pomaga innym.

Adam opowiedział o swojej chorobie, jaki miała wpływ na jego życie i życie jego rodziny. Omówił etapy powrotu do zdrowia przedstawiając rolę Wspólnoty w tym procesie. Podkreślił konieczność uczciwej pracy na Programie „Dwunastu Kroków” ze sponsorem AA. Mówił o pozytywnych zmianach w jego życiu, o tym jak stał się ponownie pełnowartościowym członkiem rodziny.

Sposoby kontaktowania się ze Wspólnotą omówił Wiesiek. Poinformował o stronie internetowej aa.org.pl, infolinii AA 801 033 242 i dyżuru on-line. Wskazał gdzie można znaleźć adresy i telefony do poszczególnych intergrup i punktów informacyjno-kontaktowych. Objaśnił jak można korzystać z wykazu mityngów i wyszukiwarki mityngów. Wskazał również, gdzie na stronie można znaleźć wykaz mitingów AA, na których służby grupy potwierdzają np. pieczęcią udział podopiecznych kuratorów w mityngach AA. Wykaz znajduje się w zakładce pt. „Dla Profesjonalistów” w sekcji pt. „Potwierdzanie uczestnictwa w mityngach AA”. Wiesiek zachęcił zebranych do pisania artykułów do biuletynu „Więści z AA”. Biuletyn „Więści z AA” ukazuje się pod patronatem Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej AA i dedykowany jest do osób zawodowo stykających się z osobami z problemem alkoholowym.

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Uczestnikom spotkania przekazano pakiet podstawowych ulotek AA oraz ankietę biuletynu „Wieści z AA”.

Ostatnim punktem mityngu informacyjnego była krótka dyskusja i odpowiedzi na pytania. Dużym zainteresowaniem cieszyły się m.in. tematy: potwierdzania obecności na mityngach, jakości zdrowienia na Programie „Dwunastu Kroków” i temat „jak znaleźć sponsora?”. W tej ostatniej kwestii uzyskaliśmy informację o trudnościach kuratorów w znalezieniu swoim podopiecznym tzw. sponsorów tymczasowych. Doraźnie prowadzący udostępnili numery telefonów, aby ułatwić im kontakt na „sponsorów”.

Dokonałiśmy również wstępnych ustaleń odnośnie dalszej współpracy. Prawdopodobnie w maju lub czerwcu zorganizowany będzie mityng (tym razem dla szerszego grona słuchaczy) z udziałem ok. 60 kuratorów społecznych. My ze swojej strony poinformowaliśmy o planowanym w czerwcu warsztacie z udziałem naszej powierniczki klasy A Pani Renaty Teodorczyk, na który zaprosiliśmy wszystkich obecnych.

Na zakończenie Pani Kierownik IZKS podziękowała wszystkim za udział w spotkaniu.

*Notatkę sporządził Wiesiek Delegat Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej AA
(korekta techniczna: red)*



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Region „Galicja”

Spotkanie w Towarzystwie Lekarskim Krakowskim

W dniu 4 lutego 2015 roku odbyło się spotkanie w Towarzystwie Lekarskim Krakowskim (TLK). W spotkaniu, które trwało dwie godziny wzięło udział ok. 30 lekarzy. Spotkanie prowadził prof. dr hab. Igor Gościński – Przewodniczący TLK. Dr med. Adam Wiernikowski – „Przyjaciel Wspólnoty” omawiał aspekt choroby alkoholowej

z punktu widzenia medycznego. Dr Wiernikowski podkreślił rolę Wspólnoty AA w zdrowieniu z choroby alkoholowej. Po prezentacji multimedialnej pt. „Przez współpracę do zdrowienia” swoimi doświadczeniami podzieliło się dwóch uczestników Wspólnoty AA.

Po wystąpieniach był czas przeznaczony na pytania. Niżej zamieszczamy niektóre z nich wraz z odpowiedziami.

Z obserwacji wynika, że problem alkoholowy pojawia się dość wcześnie np. wśród młodzieży. Czy AA jest obecne w szkołach?

- AA jest obecne m.in. na studiach medycznych w Warszawie jako element dodatkowy w realizacji wykładów „Propedeutyka uzależnień”.

Mowa była o Bogu, a co gdy ktoś jest niewierzący?

- W AA jest miejsce dla każdego, wierzącego, niewierzącego, agnostyka, ateisty. Nie ma znaczenia czy ktoś jest wierzący czy nie. Ważne, żeby znaleźć Siłę Większą niż ja sama. Mówimy o Bogu jakkolwiek każdy z nas go pojmuje. Siłą Wyższą może być np.: drugi alkoholik, grupa, Bóg, wyższa inteligencja, siła wszechświata.

Czy AA współpracuje z kościołem, który przecież propaguje powstrzymanie się od alkoholu w trakcie różnych uroczystości rodzinnych np. komunie, śluby?

- Poszczególni AA (jako jednostki) współpracują z kościołem. Część grup AA korzysta z uprzejmości duchownych i wynajmuje salki przy miejscach kultu religijnego. Przy okazji różnych spotkań trzeźwościowych, organizowanych przez parafie, bardzo często odbywają się mityngi AA.

Na spotkaniu mówiono o trudnościach z dotarciem z informacją o AA do lekarzy rodzinnych.

Po spotkaniu w kularach omówiono z dr. Wojciechem Oleksym plan działań w celu założenia grupy AA dla lekarzy z problemem alkoholowym.

Mamy nadzieję, że mityng informacyjny będzie wstępem do kolejnych tego typu inicjatyw, które ułatwią lekarzom rodzinnym dotarcie do informacji o Wspólnocie AA.

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Region „Galicja”

Spotkanie z kuratorami w Bielska Białej

W dniu 16 marca 2015 roku w pomieszczeniach punktu informacyjno kontaktowego PIK w Bielska Białej przy ulicy Sobieskiego 6 odbył się mityng informacyjny dla profesjonalistów. W spotkaniu uczestniczyło blisko dwudziestu kuratorów z Bielska Białej. Niżej zamieszczamy wybrane pytania i odpowiedzi na nie, które padły w czasie spotkania.

Jak zmotywować kogoś do leczenia?

- Trudno jest zmotywować kogoś do leczenia. W AA dzielimy się z nowicjuszem lub czynnym alkoholikiem swoim doświadczeniem. Mówimy o tym jacy byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy obecnie. Pamiętamy bowiem, że zaczęliśmy „robić” coś z problemem dopiero wtedy, gdy zmusiły nas do tego ogrom cierpienia i konsekwencje picia.

Czy istnieje we Wspólnocie AA problem ze znalezieniem sponsora? Moja podopieczna szuka już od dłuższego czasu i nie może znaleźć.

- Szukałem sponsora tak długo, aż osiągnąłem gotowości by go znaleźć. Nie ma dziś problemu ze znalezieniem sponsorki lub sponsora. Wystarczy uczęszczać regularnie na mityngi AA, których obecnie jest bardzo dużo. Prędzej czy później na pewno kogoś się znajdzie pod warunkiem, że faktycznie tego chcemy.

Czy ja jako kurator mogę przyjść razem z podopiecznym na mityng AA?

- Tak. Wspólnota AA prowadzi tzw. mityngi otwarte. Na mityngi otwarte może przyjść każdy.

Co robić żeby kogoś zachęcić do pozostania w AA ?

- Warto zachęcić osobę, by uczęszczała na różne grupy AA. Istnieje szansa, że dobermanie sobie „tę” dla niej właściwą grupę, na której dobrze będzie się czuła.

(Przedstawione wyżej opinie stanowią subiektywne odczucie uczestników AA i nie powinny być interpretowane jako oficjalne stanowisko Wspólnoty AA w danej kwestii – przyp. red.)

Po spotkaniu wielu kuratorów rozmawiało w kularach z uczestnikami AA.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Region „Dolnośląski”

Akcja informacyjna służb Intergrupy „Śłęza” na terenie Wrocławskiego Ośrodka Terapii Uzależnień (Wybrzeże Korzeniowskiego 18, Wrocław)

Wrocławska Intergrupa „Śłęza” współpracuje z Wrocławskim Ośrodkiem Terapii Uzależnień (WOTU) od kwietnia 2013 roku.

Współpraca przebiega w oparciu o pisemną zgodę

Prezesa Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego sp. z o.o. we Wrocławiu na przeprowadzenie mityngów informacyjnych dla osób uzależnionych od alkoholu, które przebywają na leczeniu w WOTU na Całodobowym Oddziale Terapii Uzależnień i Oddziale Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych (potocznie zwanym Detoksem).

W roku 2014 intergrupa organizowała mityngi informacyjne na Całodobowym Oddziale Terapii Uzależnień raz na 6 tygodni (jeden w ciągu „turnusu”). Odbyło się dziewięć takich mityngów. Natomiast na oddziale detoksykacyjnym mityngi informacyjne odbywają się cyklicznie co dwa tygodnie.

W 2015 roku współpraca z WOTU poszerzyła się o organizowanie mityngów informacyjnych dla pacjentów Oddziału Dziennego Terapii Uzależnień. Mityngi organizowane są raz na osiem tygodni (raz w ciągu „turnusu”).

Umowa między Intergrupą AA „Śłęza” a WOTU jest co roku odnawiana. Intergrupa utworzyła zespół, którego zadaniem jest cykliczne organizowanie mityngów informacyjnych w placówkach WOTU.

*Notatkę sporządziła Bożena,
Koordynator Zespołu ds. Informacji Publicznej Intergrupa AA „Śłęza”
Wrocław 31-III-2015*

Działalność Intergrupy „Śłęza” na terenie zakładów karnych i aresztów śledczych

Wrocławska intergrupa współpracuje z Zakładem Karnym w Dzierżoniowie oraz jego oddziałem zewnętrznym w Piławie Dolnej na podstawie umowy zawartej z dyrektorem ZK. W roku 2014 intergrupa regularnie prowadziła raz w miesiącu mityng w ZK w Piławie Dolnej. W Zakładzie Karnym w Dzierżoniowie, po krótkiej przerwie, od maja wznowiono mityngi AA, które odbywają się raz w miesiącu.

*Notatkę sporządziła Joanna,
Delegat Intergrupy „Śłęza”
Wrocław 15-IV-2015*

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail wiesci@aa.org.pl



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Region „KUJAWSKO-POMORSKI”

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku

W dniu 25 marca 2015 roku w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (MOPR) przy ul. Okrzei 61 we Włocławku odbył się mityng informacyjny dla profesjonalistów.

W mityngu uczestniczyli pracownicy socjalni MOPR, kuratorzy sądowi oraz inne osoby zawodowo stykające się z osobami z problemem alkoholowym – łącznie około 19 osób.

Po mityngu uczestnicy spotkania zadawali pytania, na które otrzymali wyczerpujące odpowiedzi. Sprzedano kilka pozycji literatury AA. Spotkanie prowadzili AA z Konina oraz służebni z Grupy „Drugi Krok”.

Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy we Włocławku

W dniu 26 marca 2015 roku Intergrupa „Ziemia Włocławska” przeprowadziła mityng informacyjny dla wychowawców i podopiecznych Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego przy ul. Leśnej we Włocławku.

W spotkaniu udział wzięło blisko 50 osób.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Region „Warta”

Informacja z działalności Intergrupy
„Zielonogórskiej” w roku 2014

W 2014 roku Intergrupa „Zielonogórska” zorganizowała:

- Dwanaście mityngów informacyjnych na oddziale męskim w Ciborzu.
- Jedenaście mityngów informacyjnych na oddziale żeńskim w Ciborzu.
- Mityng spikerski w Ciborzu (letni przy ognisku).
- Wspólnie z Intergrupą „Gorzowską” zorganizowano trzy mityngi informacyjne na Oddziale Terapii Uzależnień w Obrzycach.
- Mityng informacyjny dla zawodowych kuratorów sądowych w Zielonej Górze.
- Dwa mityngi informacyjne dla społecznych kuratorów sądowych w Zielonej Górze.
- Mityng informacyjny dla kuratorów społecznych w Żaganiu (przy współudziale osób z Intergrupy Słowińskiej).
- Dwa mityngi informacyjne dla studentów Wydziału Resocjalizacji Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Dwa mityngi informacyjne w Ośrodku Szkolenia Kadr Służby Więziennej w Kaliszu Szczypiornie (jeden we współpracy z Intergrupą „Jedność Konin”).
- Cykliczne warsztaty dla służebnych obsługujących telefon kontaktowy.
- Ciągła akcja plakatowania i roznoszenia ulotek z informacją o AA.
- Coroczna (w czerwcu) akcja plakatowa w autobusach MZK oraz na dworcach PKP i PKS.
- Udział w audycjach i reportażach Radia Zachód.
- Udział w mityngach AA w zakładach karnych i aresztów śledczych w Zielonej Górze, Krzywańcu i Nowej Soli.



Nr 2/33/2015

WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Od Redakcji

Szanowna Pani, Szanowny Panie

Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce zwraca się z propozycją udziału w realizowanym przez nas projekcie wydawniczym.

Projekt ten ma na celu podzielenie się doświadczeniem, jak stosuje Pan/ Pani Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików w swojej pracy zawodowej z osobami uzależnionymi?

Jak by Pani lub Pan zarekomendował program AA i jego znaczenie w utrzymaniu trzeźwości?

Prosimy o napisanie tekstu, który zamieścimy w przygotowywanej przez nas pozycji wydawniczej dotyczącej współpracy profesjonalistów ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików.

Na wszystkie pytania związane z projektem i działalnością Wspólnoty Anonimowych Alkoholików odpowiemy – tel. (22) 828-04-94, e-mail wiesci@aa.org.pl

Anonimowi Alkoholicy bardzo wiele zawdzięczają profesjonalistom, którzy od początków AA, sięgających 1935 roku, okazują nam przyjaźń i wsparcie.

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI Z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Adres korespondencji e-mail wiesci@aa.org.pl

Z wyrazami szacunku i nadzieją na dalszą współpracę.

Kolegium redakcyjne „Wieści z AA”

Redaktor wydania: M

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail wiesci@aa.org.pl