

# WIĘŚCI A<sup>z</sup>A

Nr 2(51)/2021

W jaki sposób profesjonaliści mogą skorzystać  
na współpracy z AA  
– relacja z VI Ogólnopolskich Warsztatów  
Informacji Publicznej AA



Świadectwo brytyjskiego powiernika klasy A

## **Preambuła AA**

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. Jedyнным 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.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.

Przedrukowano za zgodą

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce „Wieści z AA“ ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Copyright © by Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

## **Wydawca**

Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce  
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
skr. poczt. 243, 00-950 Warszawa 1  
tel. +48 22 828 04 94  
www.fundacja.aa.org.pl  
e-mail: biuro@aa.org.pl

## **Adres redakcji**

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce „Wieści z AA“  
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
tel. +48 22 828 04 94; +48 784 965 989  
e-mail: wiesci@aa.org.pl

# Relacja z VI Ogólnopolskich Warsztatów Informacji Publicznej AA

Anonimowi Alkoholicy corocznie organizują w różnych regionach Polski spotkania warsztatowe o różnej tematyce. Uczestnicy dzielą się na nich własnym doświadczeniem w realizacji Kroku Dwunastego AA. W dniach 1–3 października 2021 r. w Szczyrku spotkali się Anonimowi Alkoholicy i profesjonalści, by omówić sposoby dotarcia z informacją o Programie AA do społeczeństwa oraz do szerokiej rzeszy osób uzależnionych od alkoholu i potrzebujących pomocy. Przedstawiamy poniżej stenogramy z panelu przeprowadzonego w pierwszym dniu warsztatów. Szczególnie cenne są świadectwa i przemyślenia osób zawodowo spotykających się na co dzień z działaniem Anonimowych Alkoholików w Polsce. O swojej służbie dla AA w Wielkiej Brytanii opowiedział natomiast Tom Fox, powiernik niealkoholik Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Wielkiej Brytanii.

## Panel tematyczny:

W jaki sposób profesjonalści mogą skorzystać na współpracy z AA

Spikerzy – powiernicy klasy A\*: Dorota Reguła i Andrzej Bujkowski

### Dorota Reguła, powierniczka klasy A:

Na co dzień pracuję jako terapeutka uzależnień w ośrodku terapii uzależnień w Działdowie. Doświadczenie z AA mam od 1991 r. po studiach psychologicznych w pierwszej pracy w poradni. O Wspólnocie opowiedział mi członek AA, w jaki

sposób żyją, myślą i przeżywają osoby uzależnione, a tego nie da się poznać z książek.

### Andrzej Bujkowski, powiernik klasy A:

Na co dzień jestem psychologiem, specjalistą terapii uzależnień. Kieruję dwoma oddziałami terapeutycznymi w Areszcie Śledczym w Suwałkach, tam spotkałem AA. Służę Wspólnocie już czwarty rok, służbę skończę na 50. Konferencji Służby Krajowej AA w Polsce, w 2022 r.

Istotne jest myślenie o korzyściach profesjonalistów ze współpracy z AA, by ta współpraca była efektywna. Zastanówmy się, czy myślimy o potrzebach profesjonalistów, a jeśli tak, to jakie one są. Czy sami członkowie AA dostrzegają te korzyści, czy myślą o tych korzyściach? Anonimowi Alkoholicy myślą o tym, jak pomagać cierpiącym alkoholikom, przy okazji pomagają też sobie, ale jest to jedna z form pomocy.

Z przykrością stwierdzam, że niewielu profesjonalistów jest dzisiaj wśród nas. Gdy nie będziemy ich pytać, jakie są ich potrzeby, nie będziemy wiedzieli, czy mamy pole do współpracy, czy nie. Jaka to byłaby siła, gdyby każdy z regionów wziął ze sobą na warsztaty profesjonalistów. Moglibyśmy ich zapytać, jakie oni mają potrzeby i jakie widzą korzyści ze współpracy z AA.

Czy oprócz myślenia o członkach Wspólnoty lub potencjalnych członkach

\* Powiernik klasy A – powiernik niealkoholik w Służbie Krajowej AA (powoływany także w obrębie poszczególnych regionów AA), najczęściej profesjonalista, rekomendowany przez region AA i zaprobowany przez Konferencję Służby Krajowej AA. Osoba, która w ramach swojego doświadczenia, umiejętności, kompetencji i wiedzy wspiera Wspólnotę AA w jej działaniach [przyp. red.].

Wspólnoty gdzieś jeszcze Wspólnota się liczy? Czy chce się liczyć? W jakiej kwestii możemy być istotni dla świata jako Wspólnota?

### **Uczestnicy warsztatów:**

- Program AA może być wartościowym sposobem na życie i rozwój także dla osób spoza Wspólnoty.
- AA posiada wiedzę, która może uratować życie.
- AA przywraca ludzi do społeczeństwa, do rodziny, do środowisk pracy.
- AA wraz z profesjonalistami dają wspólne dobro osobom, które potrzebują pomocy.
- Mamy prawo być partnerami dla profesjonalistów, mamy w ofercie coś nie gorszego od tego, co oferują profesjonalści.

**Andrzej Bujkowski:** Co innego AA może widzieć jako korzyść, a co innego profesjonalści. Gdy się spotkamy w tym, to dobrze, nasza współpraca wówczas będzie na poziomie partnerstwa. Ale jeśli nie mamy w tej sprawie porozumienia, to nasza współpraca nie będzie na poziomie partnerstwa, tylko wzajemnych oczekiwań, niekoniecznie idących w tym samym kierunku. Osobiście mam wiele korzyści ze współpracy z AA.

**Terapeutka z sali:** Współpraca z AA daje mi chęć do codziennej pracy. Widzę, jak ludzie zmieniają swoje życie. Mam wielu znajomych w AA, większość urlopów spędzam na wyjazdach z ludźmi z AA. Dzięki trzeźwiejącym alkoholikom widzę, że moja praca ma sens.

**Andrzej Bujkowski:** Zapraszajcie profesjonalistów, żeby widzieli Was w takich sytuacjach, jak na tych warsztatach, to też wspiera ich zawodowo, przeciwdziała wypaleniu zawodowemu i daje osobiste korzyści. Nie bójmy się podkreślać, że profesjonalści, którzy współpracują

z AA, mogą mieć własne korzyści, np. osobistą satysfakcję i chęć do pracy. Bądźmy świadomi, że praca osoby pomagającej innym to jeden z najbardziej obciążających zawodów – przyjmowanie problemów i trudności drugiego człowieka, pomaganie mu, ale też pomaganie sobie z oczyszczeniem z tego, jest bardzo ważne i istotne. Profesjonaliści dzięki współpracy, dzięki temu, że widzą swoich podopiecznych, którzy zaczynają sobie radzić, nie powracają do picia, ale wracają do swoich terapeutów i osób, które im pomagały, mówiąc, że są zadowoleni i szczęśliwi ze swojego życia, dają nam siłę i motywację do dalszej pracy.

**Jerzy Brokman, profesjonalista, terapeuta leczenia uzależnień:** Anonimowi Alkoholicy mają wielki kapitał, niepowtarzalne doświadczenie każdego z ich członków. Jako osoba niezależna nie mogę powiedzieć na bazie swojego oświadczenia, że to działa, ale mogę wysłać moich wątpliwych pacjentów do ludzi, którzy zaświadczą, że to działa. Zwłaszcza jako początkujący terapeuta (to było już dawno) nie miałem przekonania, że to, co robię, może mieć jakieś pozytywne skutki, natomiast byli ludzie, którzy swoimi świadectwami zaświadczaali. To byliście Wy. Jesteście żywymi dowodami, że Wspólnota i jej pojedynczy członkowie i członkinie pokazują, że można. To jest unikalne doświadczenie. Terapeuci nie mają takich doświadczeń, zresztą praca terapeutyczna nie polega na dzieleniu się własnym doświadczeniem, często nie mają dowodu, mówią „zaufaj”, a Wy jesteście dowodami.

Druga sprawa to cała masa konkretnych narzędzi, które zostały przez Wspólnotę wypracowane, a które wykorzystujemy w naszej pracy i nie wyobrażam sobie, by nie korzystać z Waszych zasobów. Jako profesjonalista potrzebuję partnerskiego podejścia, bo w trzeźwieniu dwa światy mogą się fantastycznie uzupełniać – nasza

wiedza i Wasze doświadczenie przyspieszają proces trzeźwienia w sposób niesamowity. Współpraca z Wami to też sposób na rozbijanie wszelakich mitów. Trzydzieści lat temu uczono mnie, że AA to sekta i z takim nastawieniem szedłem do pracy, że spotkam tu nawiedzonych sekciarzy. Gdy spotkałem pierwszych AA, to przekonanie się rozwiało, ale cały czas mam wrażenie, że zwłaszcza świeży narybek terapeutów nie do końca wie, na czym polega istota Wspólnoty, a przecież jesteśmy sojusznikami, bo mamy wspólny cel. Potrzebowalibyśmy od Was wychodzenia z posłaniem, życzliwego zainteresowania sobą.

Myślę, że trzeźwienie nie byłoby tak głębokie, tak obejmujące całego człowieka, gdyby nie dar Wspólnoty. Osoba cierpiąca ma poczucie ogromnego osamotnienia i gdy tylko będzie chciała zaufać i przyjść do Was, jest to nieocenione. A ja, Jerzy, zawdzięczam Wam unikalne doświadczenie przez dawanie świadectwa, narzędzia i partnerstwo w tej pracy, która jest bardzo obciążająca. Świadomość, że nie jestem w tym sam, że stoję w szeregu ludzi, którzy walczą o to samo, jest nieoceniona.

**Dorota Reguła:** W ostatnich kilkunastu latach wypadł z procesu nauki terapeutów wątek poznawania Wspólnoty, czyli uczestnictwo w mityngach. Gdy byłam w szkole, zapraszano osoby z AA na spotkania informacyjne. Nie mówię tylko o tej grupie, ale też o lekarzach, duchownych, kuratorach. Obecnie bardzo niewiele profesjonalistów w trakcie kształcenia dowiaduje się o Wspólnocie. Dlaczego tak się stało, że ten ważny wątek – Wasze doświadczenie, Wasza tradycja trwająca nie kilka, ale już dziesiątki lat, doświadczenia ludzi, którzy wytrzeźwieli i nieśli posłanie, i stoi za tym potężna organizacja – zniknął z edukacji terapeutów? Co się takiego stało, że AA zamknęło się we własnym świecie? Zobaczcie, jak jest Was tu dużo, a jak mało jest wśród nas profesjonalistów. Co to oznacza? Czy profesjo-

naliści nie są zainteresowani? Czy myślą o Wspólnocie jak o zagrożeniu? W jaki sposób myślą o Wspólnocie? Jak myślicie, jakie mogą być zagrożenia dla profesjonalistów w kontakcie ze Wspólnotą?

**Uczestnik warsztatów:** Czy nie istnieje obawa nauki, że teoria jest daleko oddalona od prawdy doświadczeń życia?

**Andrzej Bujkowski:** W świecie lecznictwa odwykowego Wspólnota AA niejednokrotnie postrzegana jest jako konkurencja i na pewno niejedną czy niejedną z Was słyszał/słyszała o tym wprost. Ten problem pojawia się często, wówczas AA traktowane jest jako realne zagrożenie, jako kradzież czy uprowadzenie im klienta. Dla takiego ośrodka, który pozyskuje pieniądze na konkretnego człowieka, za liczbę tych głów w oddziale, to jest bardzo istotna kwestia. Jak my do tego podejmiemy, jak my przedstawimy Wspólnotę? Przez bycie partnerem, a nie tylko i wyłącznie patrzenie przez osobiste korzyści, pokazanie, że nie jesteśmy zagrożeniem, że się uzupełniamy: terapia dla Wspólnoty, Wspólnota dla terapii. Jakiś czas temu Wspólnota AA przeprowadziła badanie, które wykazało, że gros członków AA trafiło do Wspólnoty dzięki terapeutom, czyli osobom, które na co dzień profesjonalnie zajmują się pomocą osobom uzależnionym. Dobrze by było, żeby Wspólnota doceniała to poprzez ukazywanie profesjonalistom, że nie konkurujemy ze sobą, zarówno na terapii, jak i na mityngach – nie mówić: „Terapia to nie, bo my tu mamy rozwiązanie”, bo wtedy idziemy w kierunku: „Nasze jest lepsze i skuteczniejsze, bo my wiemy, co robimy, zobaczcie, miliony ludzi na świecie trzeźwieją”.

**Dorota Reguła:** Obecnie badania pokazują, że skuteczność terapii leczenia uzależnień wynosi około 30 proc., czyli tyle osób utrzymuje całkowitą abstynencję po terapii. Jako Wspólnota AA jesteście bezcennym partnerem dla terapeutów, pod

warunkiem, że ci terapeuci mają zaufanie dla Wspólnoty, że mityng się odbywa, jak się miał odbywać, że ludzie, którzy tam przyjdą, zostaną przyjęci, że nie będą podważane jakieś zasady, które pochodzą z terapii, np. dotyczące funkcjonowania w trzeźwości. To ma być współpraca. Macie bardzo wiele do zaoferowania, a w wielu poradniach i ośrodkach wielu terapeutów Was nie zna, nic o was nie wiedzą, bo się nigdy z Wami nie spotkali.

**Głos z sali:** Przez kontakt z profesjonalistami – mam na myśli urzędników państwowych w różnych urzędach – myślę, że jesteśmy dla nich pewnego rodzaju zagrożeniem. To jest kwestia konsekwencji prowadzenia kontaktu. Urzędnicy mają jasno nakierowany cel, że w tym pięcioleciu będą zajmować się tym i tym, nie będą zajmować się niczym innym. Tylko od naszej siły i przebiecia zależy wzruszenie tej „skały”, wówczas możliwy jest sukces. Trzeba pamiętać, że oni są uwarunkowani przepisami. To nie od ich woli wszystko zależy, tylko od tego, co jest w danym artykule zapisane. Mam na myśli np. komisje rozwiązywania problemów alkoholowych. Dlaczego nie jesteśmy zapraszani do tej komisji? Nie jako członkowie, ale żeby wręczyć ulotkę z numerem telefonu czy kontaktem mailowym. Są inne grupy, które upatrują korzyść materialną w kontakcie z miastem. Powiedzmy o tym, że nie bierzemy pieniędzy za swoją działalność. Chodzi o ciągłe przypominanie się, że jesteśmy, że jak będą nas potrzebować, to mają do nas kontakt. Konsekwencja w docieraniu do profesjonalistów i mówienie im o tym, że jesteśmy gotowi, są bardzo ważne.

**Andrzej Bujkowski:** Bardzo ważna jest konsekwencja plus rzetelna, kompletna informacja publiczna, bo część tych zagrożeń, które pojawiają się w głowach osób z zewnątrz, wynika z niepełnej informacji o Wspólnocie.

**Głos z sali:** To, że Wspólnota nie bierze pieniędzy i nie jest konkurencją dla organizacji pozarządowych czy klubów abstynenta, jest bardzo ważną informacją, o której większość ludzi nie wie, bo niestety czasami zdarza się, że grupy łamią te Tradycje, w związku z czym są postrzegane jako konkurencja. To jest też zagrożenie. Mam dwa oddziały, gdzie pracuję, i dwóch dyrektorów. Pierwszy dyrektor jest totalnym przeciwnikiem Wspólnoty AA, postrzega nas jako zagrożenie, jako konkurencję (zapewne chodzi o sprawy finansowe). Natomiast drugi dyrektor postrzega nas jako przyjaciół; odbywają się tam regularnie mityngi i obowiązkowo pacjenci mają brać w nich udział. Sama jestem absolwentką terapii, bo to terapeutka przysłała mnie dziesięć lat temu na mój pierwszy mityng i ja dzięki terapeutce poznałam Wspólnotę, a terapia zaczęła się kilka dni później. Ona powiedziała mi, że fajnym uzupełnieniem terapii jest mityng. Gdyby mi powiedziała, że mam iść na mityng, pewnie bym nie poszła, ale zachęcenie na mnie zadziało, może na innych też zadziało.

**Głos z sali:** Czy jestem w stanie rozważyć to zagadnienie zgodnie z moim sumieniem w myśl Programu Dwunastu Kroków? Mam w nosie, co myślą o tym profesjonaliści, czy jestem dla nich konkurencją czy nie, bo nie mam wpływu na to, co oni myślą. Ale mam wpływ na moją odpowiedzialność w ramach informacji publicznej. Mam wpływ na to, by sprawdzić, czy moja macierzysta grupa ma wpisane prawidłowo dane na stronie, by gdy profesjonalista przysłała nowicjusza, to on nie pocałuje kłamki, a są grupy, które aktualizowały swoje dane kilkanaście miesięcy temu i nikt nie wie, czy one nadal są, czy nie. Mam wpływ na to, by wywiesić kartkę, że dzisiaj mityng się nie odbędzie z jakichkolwiek powodów, by nowicjusz, który przyjdzie, wiedział, że dzisiaj zdarza się to wyjątkowo. Myślę, że na takie rzeczy mam wpływ.

**Janusz, alkoholik i specjalista psychoterapii uzależnień:** Znalazłem dwie definicje określenia „profesjonalista”. Pierwsza mówi o osobie, która zawodowo zajmuje się jakąś dziedziną i czerpie z tego korzyści materialne; druga określa profesjonalistę jako kogoś, kto jest fachowcem w tym, co robi. W myśl tej drugiej definicji trzeźwiejący alkoholik pracujący na Programie Dwunastu Kroków, znający Tradycje i Koncepcje, też jest profesjonalistą. Dla mnie, alkoholika i terapeuty, nie ma zagrożeń ani po jednej, ani po drugiej stronie, sam korzystałem z jednej i z drugiej strony. Od swojego terapeuty alkoholika usłyszałem, że terapia i mityngi to jak jazda na rowerze na dwóch kołach. Można jeździć na jednym kole, bo jeżdżą ludzie na jednym kole, ale łatwiej się jedzie na dwóch. Dla mnie profesjonalizm to jest pomoc drugiemu człowiekowi, nie zaś wyrwanie pieniędzy z NFZ czy urzędu. Jeśli patrzemy z tej perspektywy, to AA zajmuje się profesjonalnie, całkowicie bez żadnych korzyści pomocą drugiemu człowiekowi. Zarabiam pieniądze jako profesjonalista w swoim zawodzie. Jedyne zagrożenia, jakie widzę, to ludzie w AA, którzy patrzą ślepo, egocentrycznie na swoje doświadczenia i mówią, że tylko AA im pomogło.

**Głos z sali:** Zagrożeniem jest nieprzestrzeganie zasad obowiązujących w danym ośrodku, wchodzenie nachalnie bez zaproszenia, niestosowne zachowanie.

**Głos z sali:** Z każdym można się dogadać, potrzeba tylko dużo dobrej woli i czasu. Postanowiłem nie pchać się na spotkanie komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, ale porozmawiać z ludźmi, którzy z tej komisji wychodzą, na korytarzu. Od tego czasu, gdy zrobiliśmy takie dyżury, ludzie zaczęli przychodzić na mityng, bo wiedzieli, jak tam będzie, wiedzieli, czego mogą się spodziewać, że mityng nie zrobi im krzywdy, bo już kogoś znają.

**Głos z sali:** Na spotkaniach z profesjonalistami uważajmy na wypowiedzi typu: „Mnie terapia nie pomogła”.

**Andrzej Bujkowski:** Dzisiejsze spotkanie miało na celu uruchomienie pewnego procesu myślowego, jak Wspólnota jest odbierana, które działania AA są korzystne, a które nie są, jak jest postrzegana podczas organizowania i przeprowadzania spotkań informacyjnych z osobami, z którymi Wspólnota współpracuje. Rzadko mówimy, jakie korzyści ze spotkania i współpracy ze Wspólnotą mogą mieć profesjonalści. Mało kiedy zastanawiamy się, czy postrzegają nas pozytywnie, czy nie. Czasami funkcjonuje ankieta zwrotna, czasami w ogóle nie ma ani jej, ani informacji zwrotnej. Nie pytamy o potrzeby, robimy swoje, przedstawiamy się, opowiadamy o Dwunastu Krokach, o sobie, dajemy literaturę, ale na co dzień nie ma myślenia korzyściami czy zagrożeniami. Znam pogląd niektórych moich kolegów, którzy Wspólnotę postrzegają jako zagrożenie, dlatego też intencja sprowokowania myślenia podczas warsztatów w tym kierunku. Ale możemy też wychodzić z założenia, że robimy swoje i nie zastanawiamy się nad tym, bo jeżeli robimy dobrze swoje, to nie za bardzo musimy o tym myśleć i się o to martwić. Jeżeli robimy dobrze swoje, czyli jeżeli ta informacja będzie pełna, nie musimy myśleć o zagrożeniach, bo działamy zgodnie z zasadami. Wówczas Wspólnota będzie realizowała swój cel, nie będąc dla nikogo zagrożeniem ani nie prowokując do myślenia, w jaki sposób jest postrzegana.

**Głos z sali:** Największą bolączką jest niewiedza, a nie nastawienie. Brakuje informacji, czym jest sponsorowanie. Przeciętny terapeuta nie ma pojęcia, na czym polega praca ze sponsorem we Wspólnotcie. Ta wiedza dla terapeuty może być niezwykle cenna. Wtedy nie będziemy konkurentami, ale partnerami.

## Świadectwo brytyjskiego powiernika klasy A

Nazywam się Tom Fox i jestem powiernikiem klasy A Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Do moich obowiązków należy między innymi nadzorowanie informacji publicznej i komunikacji wewnątrz Wspólnoty.

Parę lat temu nasza doroczna Konferencja Krajowa zdecydowała, że Wspólnota powinna pozostać anonimowa, ale nie powinna być niewidoczna. Mamy obowiązek docierać do wciąż cierpiących alkoholików, uświadamiać ich, że pomoc i wsparcie są na wyciągnięcie ręki. Podkomisja zespołu, któremu przewodzę, ma także za zadanie wspieranie wszelkich działań komunikacyjnych w całej Wspólnocie.

Jak wicie, Anonimowi Alkoholicy nie mają lidera, wszyscy we Wspólnocie są sobie równi, więc nie jest rolą moją ani mojego zespołu branie na siebie wypowiadania się w imieniu AA jako całości. Lokalne grupy AA są odpowiedzialne za informację publiczną w swoich obszarach, za szerzenie wśród ludzi świadomości, że pomoc jest u nas dostępna dla tych, którzy jej chcą. Rolą naszego zespołu jest udzielanie wsparcia i asystowanie całej Wspólnocie w procesach komunikacyjnych. Moje zadanie po części polega na byciu swoistym rzecznikiem Anonimowych Alkoholików.

Zaletą takiego rozwiązania – jeżeli istnieją jakieś zalety posiadania powierników – jest to, że jako nieuzależnieni powiernicy nie musimy być anonimowi. Stąd miałem okazję pojawiać się w telewizjach, stacjach radiowych i w prasie na całym świecie, gdzie wypowiadałem się w imieniu Wspólnoty. Najwięcej takich okazji było w trakcie pandemii COVID-19. W Wielkiej Brytanii doświadczyliśmy sytuacji, w której z dnia na dzień

z 3500 mityngów na żywo przeszliśmy na zero mityngów na żywo. Wspólnota zorganizowała się bardzo szybko, by stworzyć wirtualną przestrzeń dla mityngów i by móc dalej wypełniać swoją misję pomocy wciąż cierpiącym alkoholikom.

Był to bardzo interesujący okres, bo część osób we Wspólnocie wytrzeźwiała, można powiedzieć, zdalnie – nie będąc nigdy w życiu na mityngu na żywo. Dwa tygodnie temu rozmawiałem z członkinią Wspólnoty, która powiedziała, że przez lata próbowała chodzić na mityngi na żywo, ale te doświadczenia były dla niej zbyt przytłaczające i wykańczające nerwowo. Ale w końcu przystąpiła do Wspólnoty w czasie *lockdownu*, uczestnicząc w mityngach na Zoomie – tak jak my dziś rozmawiamy – a teraz co tydzień chodzi także na mityng na żywo w swoim rodzinnym mieście, a w każdy niedzielny poranek wypływa na żagle z innymi członkami tej grupy. Cóż za wspaniałe przejście z mityngów zdalnych na mityngi na żywo i jaka wspaniała przemiana!

Komunikacja w obrębie AA oraz działanie w ramach informacji publicznej to bardzo ważna część tego, czym się zajmujemy. Ważna z kilku powodów. Po pierwsze, jest kluczowe, by alkoholicy, którzy wciąż jeszcze cierpią, mieli świadomość, że mogą otrzymać wsparcie osób, które mają na koncie doświadczenia podobne do ich własnych, że spotkają się z pełnym zrozumieniem tych, którzy już idą drogą trzeźwości, którzy będą mogli podzielić się nadzieją, że życie w trzeźwości jest możliwe, bo im się to już udało. Dzięki temu łatwiej uwierzyć, że im też może się udać zmienić swoje życie.

Największym zaskoczeniem dla mnie w mojej roli/służbie było uświadomienie sobie, jak mało ludzie na zewnątrz



Wspólnoty wiedzą o Anonimowych Alkoholikach, jak mało rozumieją z Tradycji i naszego sposobu funkcjonowania. W zeszłym roku wziąłem udział w bardzo ożywionej dyskusji z dziennikarzem BBC na temat tego, dlaczego Wspólnota nie przyjmuje dotacji. Nie mógł zrozumieć, dlaczego Wspólnota nie aplikuje do władz o przyznanie różnego rodzaju grantów, np. na niesienie posłania zdalnie. Tymczasem jest to fundament naszego funkcjonowania – utrzymujemy się z tego, co alkoholicy we Wspólnocie wpłacają na alkoholików we Wspólnocie.

Mamy też jeszcze inną misję – ludzie mają nieraz bardzo dziwne wyobrażenia na temat AA. Sądzą, że jest to wspólnota religijna albo mityngi odbywają się w ciemnych piwnicach wypełnionych dymem papierosowym i podstarzałymi mężczyznami. O ile starsi mężczyźni jak najbardziej uczęszczają na mityngi, to przeprowadzony zeszłą wiosną wewnętrzny sondaż Wspólnoty w Wielkiej Brytanii i anglojęzycznej Europie wykazał, że połowa wszystkich członków AA to kobiety. Aż połowa to kobiety. To niesamowita zmiana w stosunku do stanu sprzed zaledwie kilku lat, gdy ponad 70 procent wszystkich członków stanowili mężczyźni. To przy okazji przypomnienie, że alkoholizm dotyka wszystkich, niezależnie od statusu społecznego, pozycji, zaplecza. Dotyka wszystkich, niezależnie od płci i wyznania. Ale to znaczy, że potem tak samo wszyscy się zbieramy, by celebrować ich powrót do zdrowia.

Dla mnie komunikacja jest fundamentem, na którym to zdrowienie się odbywa. Alkoholicy niezwiązani ze Wspólnotą muszą wiedzieć, że istnieje dla nich nadzieja. Ci, którzy cierpieli kiedykolwiek z powodu uzależnienia, wiedzą, że desperacja i brak nadziei są nieodłącznymi częściami tej choroby. Naszym zadaniem jest dotarcie do nich z informacją, że ta nadzieja jest, tak samo jak czeka na nich

pomoc i wsparcie. Takim wsparciem są też historie członków Wspólnoty. Liczeni dosłownie w tysiącach członkowie AA są gotowi podzielić się swoimi historiami zdrowienia i dawać świadectwo, że powrót do zdrowia jest możliwy. Tak samo jak możliwe jest odzyskanie kontroli nad swoim życiem czy odzyskanie rodziny. Możliwe jest zostawienie za sobą starego życia ze wszystkimi jego przykrymi konsekwencjami i ruszenie naprzód.

Każdy alkoholik, którego kiedykolwiek poznałem, zgadza się ze stwierdzeniem, że kluczem do utrzymania trzeźwości jest służba i pomaganie drugiemu człowiekowi w przewyciężeniu jego problemu z tą chorobą. Komunikacja może być sposobem na taką służbę. Nie chodzi tylko o komunikację wewnątrz Wspólnoty, ukierunkowaną na osoby przychodzące na mityng. Trzeba dotrzeć też do ludzi, którzy nie przychodzą do nas, i uświadomić im, czym jest AA i że istnieje je po to, aby pomagać.

Mówię o tym, świadomy, że każdy z AA musiał sam przez to przejść. To zawsze wielki krok, gdy ktoś decyduje się pójść na mityng po raz pierwszy i przyznać, że ma problem, z którym nie może sobie sam poradzić. Przyznać, że alkohol zawładnął jego życiem. To ogromny krok. Staramy się uczynić zrobienie tego kroku tak prostym, jak to tylko możliwe. Przez informowanie ludzi spoza Wspólnoty o tym, co robimy, jakie są nasze historie, przez bycie dostępnymi dla wciąż cierpiących alkoholików, pomagamy im postawić ten pierwszy, często najtrudniejszy krok.

Ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików związałem się około dwudziestu lat temu. W swojej pracy zawodowej zajmuję się kierowaniem komunikacją w Szkockiej Służbie Więziennej. Najpierw zacząłem współpracować z członkami Wspólnoty, którzy przychodzili do

więzień nieść posłanie uzależnionym skazańcom. Z bliska obserwowałem, jak ogromny wpływ miały te mityngi na osoby osadzone w więzieniach. To był prawdziwy przywilej i zaszczyt być poproszonym przez Wspólnotę o zostanie powiernikiem AA w Wielkiej Brytanii. Pierwszą rzeczą, którą udało mi się zrobić, było wykorzystanie moich talentów z codziennej pracy do służenia Wspólnocie. Z dziennikarzami i osobami zajmującymi się komunikacją współpracuję od początku mojej kariery, nawet zanim dołączyłem do Szkockiej Służby Więziennej, a więc od jakichś czterdziestu lat – tak długo mam kontakt z przedstawicielami mediów z prasy i telewizji z całego kraju. Znajomość dziennikarzy okazała się ogromnym atutem w mojej służbie na rzecz Wspólnoty AA, przy czym teraz miałem możliwość współpracować z nimi na być może jeszcze większą skalę niż w Szkockiej Służbie Więziennej, bo moja służba w AA obejmuje region całej Wielkiej Brytanii wraz z anglojęzyczną Europą. W Szkocji pojawiłem się w telewizji pewnie kilkaset razy, ale dzięki Wspólnocie podczas *lockdownu* w zeszłym roku zostałem zaproszony m.in. do chińskiej telewizji, gdzie próbowano dowiedzieć się, jakiego rodzaju wsparcie oferujemy alkoholikom w czasie pandemii. Ten czas był zresztą okazją do zacieśnienia współpracy z mediami, gdyż to, jak ludzie radzili sobie z *lockdownem*, było ważnym tematem dla dziennikarzy tu i w wielu innych miejscach na świecie. Dziennikarze przy tej okazji dowiadywali się, w jaki sposób Wspólnota funkcjonuje.

Obecnie jesteśmy w trakcie rozmów z ogólnokrajowym nadawcą radiowym na temat stworzenia serii audycji na temat Programu Dwunastu Kroków – dwanaście audycji, każda poświęcona jednemu Krokowi. Udział w nich wzięliby członkowie Wspólnoty, którzy opowiedzieliby, czym dla nich był każdy z Kroków i jak je wykonywali. Współpracowaliśmy też z pro-

dukcjami różnych seriali i filmów, w których pojawiają się wątki alkoholizmu, zwłaszcza wychodzenia z nałogu – tego, jak ludzie się wtedy zachowują i jak sobie radzą. W ostatnich tygodniach zgłosiła się do nas ekipa serialu *Emmerdale* o rodzinach z Yorkshire.

Mamy zresztą specjalną skrzynkę mailową na prośby ze strony mediów. Korespondencja przechodzi przez GSO w Yorku, skąd przekierowywana jest do mnie i jeszcze jednej osoby, z którą odpowiadamy na wszelkie prośby tak szybko, jak tylko jesteśmy w stanie.

Otrzymujemy sporo takich próśb od prasy, telewizji, radia i filmu. Zgłasza się do nas także wielu studentów i ludzi, którzy badają zjawisko alkoholizmu czy szerzej – nałogów. Zawsze wchodzimy z nimi w dialog, zawsze odpowiadamy na ich prośby. Jeżeli chcą przeprowadzić z nami wywiad, udzielamy im wywiadu na temat tego, jak Wspólnota i Program Dwunastu Kroków pomagają alkoholikom trzeźwieć. Według mnie to także bardzo ważny element komunikacji – nie tylko staramy się, by gazety publikowały na nasz temat artykuły, ale przede wszystkim staramy się podnosić świadomość na temat działalności AA zwłaszcza wśród tych, którzy kiedyś być może jako lekarze czy terapeuci będą współpracować z ludźmi uzależnionymi.

Naszym celem jest odmitologizowanie obrazu Wspólnoty, opisywanie tego, jak ona faktycznie funkcjonuje, dawanie głosu ludziom, którzy na własnej skórze doświadczyli korzyści płynących z członkostwa w AA. Mam nadzieję, że w ciągu najbliższych kilku miesięcy nagramy doświadczenia członków Wspólnoty przy udziale lokalnych grup, byśmy mieli z każdego regionu kogoś miejscowego, z lokalnym akcentem, z którym nagranie będzie można potem puścić w miejscowej stacji radiowej czy telewizyjnej, oczywiście przy zachowaniu pełnej anonimowości.

Ponadto dwa tygodnie temu znaleźliśmy dwunastu członków Wspólnoty, którzy zgodzili się na nagranie historii ich powrotu do zdrowia. Wykorzystamy te nagrania w przygotowaniach do przypadających w następnym roku obchodów 75. jubileuszu przybycia Anonimowych Alkoholików do Wielkiej Brytanii. Chcemy użyć osobistych historii naszych członków do opowiedzenia za ich pośrednictwem również historii Wspólnoty w Wielkiej Brytanii. Znaleźliśmy osoby, które trafiły do nas zarówno przez infolinię, jak i ogłoszenia w gazetach, zamieszczane przez Wspólnotę w latach 40. Mamy ludzi, którzy na swój pierwszy mityng zalogowali się na Zoomie albo przyszli do sali na żywo. Chcemy pokazać całe spektrum tego, w jaki sposób w ciągu tych wielu lat Wspólnota oddziaływała na życie alkoholików. Potem pewnie podzielimy te nagrania

na mniejsze części i będziemy próbowali przekonać stacje telewizyjne, by je u siebie nadały. To było spore wyzwanie znaleźć najpierw dwanaście tak różnych osób, a potem wymyślić, jak je nagrać, aby nie naruszyć ich anonimowości, ale jednocześnie uczynić je interesującymi bez pokazywania twarzy. Niektóre z tych osób mają ponad osiemdziesiąt lat, inne ledwo skończyły dwadzieścia. Ta różnorodność pozwoli większej liczbie alkoholików zidentyfikować się z naszymi bohaterami. Ktoś powie: „O, jestem taki jak on”, a ktoś inny: „A ja widzę siebie w niej”. „Jeżeli im się udało, to może nam też się uda”.

Dla mnie te wszystkie działania komunikacyjne sprowadzają się do jednego – ręka z pomocą jest zawsze wyciągnięta do tych, którzy tej pomocy potrzebują; jesteśmy zawsze dla nich dostępni.



**Tom Fox** – powiernik niealkoholik Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Wielkiej Brytanii. Przez ostatnie dwadzieścia dwa lata był szefem działu spraw korporacyjnych w Szkockiej Służbie Więziennej, wcześniej zajmował szereg stanowisk w administracji samorządowej. Kształcił się na uniwersytetach we Włoszech i w Wielkiej Brytanii. Posiada stopnie naukowe z filozofii i psychologii oraz kwalifikacje dyplomowe z komunikacji i marketingu. Jest członkiem Chartered Institute of Public Relations i byłym przewodniczącym tego instytutu w Szkocji.



*Wszystkim Czytelnikom biuletynu  
„Więści z AA”,  
Współpracownikom i Przyjaciołom  
Anonimowych Alkoholików  
składamy serdeczne życzenia świąteczno-noworoczne –  
wszelkiej pomyślności w przestrzeni osobistej i zawodowej.*

*Zarząd Fundacji Biuro Służby Krajowej  
Anonimowych Alkoholików w Polsce*

## Informacje praktyczne dotyczące Wspólnoty AA w Polsce

Idea AA dotarła do Polski w 1957 roku. Pierwsza grupa AA powstała w Poznaniu w 1974 roku. Według danych z 2020 roku do polskojęzycznych struktur AA należy około 2400 grup AA, w tym około 150 grup w zakładach karnych.

Wspólnotę Anonimowych Alkoholików w Polsce w kwestiach organizacyjnych, finansowych, wydawniczych oraz prawnych obsługuje powołana w tym celu Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, z siedzibą w Warszawie, przy ul. Pięknej 31/37, tel. +48 22 828 04 94, e-mail: [biuro@aa.org.pl](mailto:biuro@aa.org.pl).

Na stronie internetowej Wspólnoty AA w Polsce: [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl) znajdują się istotne informacje o AA, dane poszczególnych regionów AA, ogólnopolski spis mityngów, wykaz ważnych wydarzeń oraz możliwość zakupu literatury AA.

Infolinia AA: **801 033 242** – obsługiwana przez Fundację Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, czynna codziennie w godz. 8.00–22.00.

### Regiony AA w Polsce



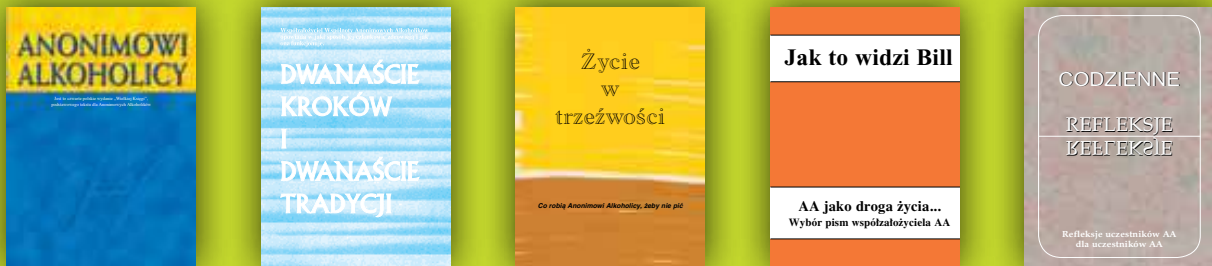
- 1. Region AA Katowice**  
e-mail: [katowice@aa.org.pl](mailto:katowice@aa.org.pl)
- 2. Region AA Białystok**  
e-mail: [bialystok@aa.org.pl](mailto:bialystok@aa.org.pl)
- 3. Region AA Bałtycki**  
e-mail: [baltycki@aa.org.pl](mailto:baltycki@aa.org.pl)
- 4. Region AA Kujawsko-Pomorski**  
e-mail: [kujawsko-pomorski@aa.org.pl](mailto:kujawsko-pomorski@aa.org.pl)
- 5. Region AA Galicja**  
e-mail: [galicja@aa.org.pl](mailto:galicja@aa.org.pl)
- 6. Region AA Łódź**  
e-mail: [lodz@aa.org.pl](mailto:lodz@aa.org.pl)
- 7. Region AA Lublin**  
e-mail: [lublin@aa.org.pl](mailto:lublin@aa.org.pl)
- 8. Region AA Warmińsko-Mazurski**  
e-mail: [warmińsko-mazurski@aa.org.pl](mailto:warmińsko-mazurski@aa.org.pl)
- 9. Region AA Dolnośląski**  
e-mail: [dolnoslaski@aa.org.pl](mailto:dolnoslaski@aa.org.pl)
- 10. Region AA Warta**  
e-mail: [warta@aa.org.pl](mailto:warta@aa.org.pl)
- 11. Region AA Zachodniopomorski**  
e-mail: [zachodniopomorski@aa.org.pl](mailto:zachodniopomorski@aa.org.pl)
- 12. Region AA Radom**  
e-mail: [radom@aa.org.pl](mailto:radom@aa.org.pl)
- 13. Region AA Mazowsze**  
e-mail: [mazowsze@aa.org.pl](mailto:mazowsze@aa.org.pl)
- 14. Region AA Europa**  
Region polskojęzycznych grup AA w Europie i na świecie  
e-mail: [eu@aa.org.pl](mailto:eu@aa.org.pl)

**Wykaz mityngów online polskojęzycznych grup Anonimowych Alkoholików:**

<https://aa24.pl/pl/mityngi-on-line>



# LITERATURA AA



**FUNDACJA BIURO SŁUŻBY KRAJOWEJ AA W POLSCE**  
 ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
 tel. +48 22 828 04 94; infolinia AA: 801 033 242  
 adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 243, 00-950 Warszawa 1  
 www.aa.org.pl e-mail: aa@aa.org.pl