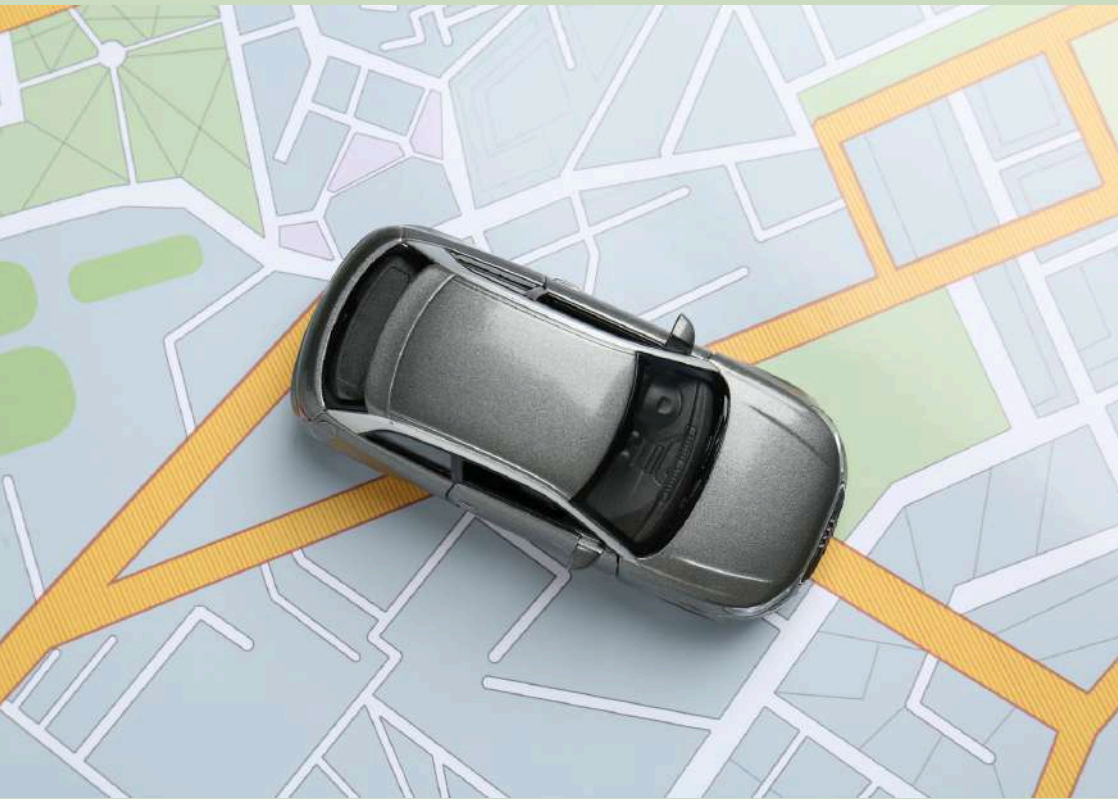


LATO
2026

WIEŚCI z AA

newsletter dla profesjonalistów
i przyjaciół Anonimowych Alkoholików



AA i Wojewódzkie Ośrodki
Ruchu Drogowego

Wielu amerykańskich alkoholików po raz pierwszy usłyszało o AA właśnie dlatego, że zostali zatrzymani za jazdę pod wpływem alkoholu.

Od pewnego czasu podobny model realizowany jest w Polsce. Dzięki współpracy AA z Wojewódzkimi Ośrodkami Ruchu Drogowego, kierowcy skierowani na obowiązkowe uczestnictwo w prowadzonych przez WORD-y kursach reedukacyjnych mają możliwość zapoznania się z podstawowymi informacjami programu zdrowienia proponowanymi przez Anonimowych Alkoholików.

W Stanach Zjednoczonych już w latach 50. i 60. niektórzy sędziowie kierowali osoby zatrzymane za jazdę po alkoholu na mityngi AA, traktując ich uczestnictwo w spotkaniach jako element resocjalizacji. W tamtych czasach były to jednak działania lokalne i nieregularne. Masowy charakter praktyka ta uzyskała w latach 80. i 90., wraz z zaostrzeniem amerykańskich przepisów dotyczących DUI (Driving Under the Influence). W wielu stanach Ameryki uczestnictwo w AA stało się częścią programów naprawczych,

terapii lub warunków zawieszenia wykonania kary. A współpraca AA z sądami i programami dla kierowców zatrzymanych po alkoholu stała się na tyle rozwinięta, że Wspólnota opracowała specjalne materiały i procedury dotyczące kontaktów z programami DWI (Driving While Intoxicated).

Materiały informacyjne skierowane były zarówno dla profesjonalistów, jak i dla osób, którym profesjonalści ci zalecali kontakt z AA. „Wielu z nas zostało skierowanych na pierwsze mityngi AA przez sędziów w związku z zatrzymaniem za jazdę po alkoholu...”.

Oficjalne pismo AA w USA Grapevine, wielokrotnie publikowało historie osobiste o podobnej wymowie: „Po latach pijackiej jazdy w końcu zjechała na zjazd prowadzący do AA” (*Nine Lives Dina*, wrzesień, 2013). Wiele opowieści można też znaleźć na forach dyskusyjnych osób związanych z AA:

„Nie byłem alkoholikiem, kiedy kurator wysłał mnie do AA po DWI. Kazał mi pójść trzy razy, więc poszedłem pięć, żeby zrobić na nim wrażenie. (...) Dwa lata później, gdy postanowiłem przestać pić, wiedziałem już, dokąd pójść. (...) To było 47 lat temu”.
 Takie przypadki nie są odosobnione również w polskojęzycznym AA – ktoś trafia do AA nie dlatego, że szuka pomocy, lecz dlatego, że został skierowany przez system.

Court Card

Name: _____

Date	Meeting	Signature
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		


ORDERED TO ATTEND A.A.

(ALCOHOLICS ANONYMOUS)
 You're Not Alone, and You're Not the First.

Many of us were sent to our first A.A. meetings by judges as a result of being arrested for drunk driving, family disputes, or some other problem involving alcohol. Some of them were sent here by our employers.

If you're coming to A.A. for these reasons, you probably have some questions.

We hope these statements will answer some of your questions.



SANTA CLARITA VALLEY
 CENTRAL OFFICE OF
 ALCOHOLICS ANONYMOUS
 AASCV.ORG

Meetings and Locations



This pamphlet is made possible through the generous contributions of A.A. Groups and AA Individuals to the SCV Central Office.
 AASCV - 2023 Jan 23

materiały AA przeznaczone dla osób kierowanych na mityngi.

Zdajemy sobie sprawę, że celem pierwszego kontaktu nie zawsze jest natychmiastowe zdrowienie (zresztą, prawdopodobnie nie wszyscy uczestnicy kursów reedukacyjnych mają faktycznie problem alkoholowy). Chodzi po prostu o to, by człowiek dowiedział się o istnieniu AA. Kiedy później sam uzna, że potrzebuje pomocy, będzie już wiedział, gdzie ją znaleźć.

Co mówią badania

Jedno z największych i najczęściej cytowanych badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Nowym Meksyku, w Stanach Zjednoczonych Ameryki, wśród osób skazanych za DUI (Driving Under the Influence – prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu lub narkotyków), pokazało, że u zdecydowanej większości kierowców zatrzymanych za jazdę po alkoholu można rozpoznać zaburzenia używania alkoholu według kryteriów diagnostycznych DSM-IV. Badanie objęło 1105 osób skazanych za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu, które poddano ustrukturyzowanemu wywiadowi diagnostycznemu. Życiowe kryteria zaburzeń używania alkoholu spełniało 91% mężczyzn i 85% kobiet. Wyniki sugerują, że za prowadzeniem pojazdu po alkoholu bardzo często stoi problem wykraczający poza jednorazową złą decyzję czy brak wiedzy o przepisach.

Lapham S.C., Skipper B.J., Hunt W.C., Chang I. Do drunk-driving offenders have a significant alcohol problem? *Journal of Studies on Alcohol*. 2001;62(5):614–620.

Duńskie badania jakościowe z 2014 roku pokazują, że część kierowców zatrzymanych za jazdę po alkoholu nie identyfikuje się jako osoby z problemem alkoholowym, lecz interpretuje swoje zachowanie jako mieszczące się w granicach „normy”. Sami sprawcy konstruują rozmaite narracje wyjaśniające ich zachowanie. Jedni przypisują je uzależnieniu od alkoholu, inni środowisku społecznemu lub subkulturze, natomiast część odrzuca obydwie te wyjaśnienia i postrzega siebie jako „normalnych” kierowców, nie utożsamiając swojego czynu ani z chorobą alkoholową, ani z dewiacją społeczną.

Fynbo, L. (2014). Immoral, deviant, or just normal: Drunk drivers' narratives of drinking and drunk driving. *Contemporary Drug Problems*, 41(2), 233–260.

Drogowa recydywa

Jeśli ktoś **drugi lub trzeci raz siada za kierownicę po alkoholu**, to czy problemem jest jego stosunek do przepisów drogowych, czy raczej stosunek do alkoholu?

W 2015 roku zespół australijskich naukowców przeanalizował 42 badania dotyczące programów dla skazanych kierowców DUI, wnioskując z nich, że programy

terapeutyczne i rehabilitacyjne mogą ograniczać recydywę, aczkolwiek samo przekazanie wiedzy o przepisach nie wystarcza. Najlepsze wyniki osiągały programy wielokomponentowe, obejmujące pracę nad problemem alkoholowym, a nie wyłącznie edukację prawną. W badaniu tym oceniano też skuteczność różnych interwencji ograniczających recydywę. Autorzy podkreślają, że wielokrotni sprawcy DUI stanowią odrębną grupę wysokiego ryzyka, choć badanie nie analizowało częstości występowania AUD.

Miller PG, Curtis A, Søndelund A, Day A, Droste N. Effectiveness of interventions for convicted DUI offenders in reducing recidivism: a systematic review of the peer-reviewed scientific literature. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2015;41(1):16–29. doi:10.3109/00952990.2014.966199.

A amerykański **przegląd kilkudziesięciu badań** dotyczących sprawców DUI i czynników ryzyka nawrotów był bazą analizy różnic między sprawcami pierwszorazowymi i wielokrotnymi oraz skuteczności różnych strategii ograniczania recydywy. Wnioski: recydywiści DUI znacznie częściej niż sprawcy pierwszorazowi mają objawy uzależnienia lub zaburzeń używania alkoholu i stanowią grupę wysokiego ryzyka.

Nochajski, T. H., & Stasiewicz, P. R. (2006). Relapse to driving under the influence (DUI): A review. *Clinical Psychology Review*, 26(2), 179–195.

AA a ponowne prowadzenie po alkoholu

Szczególnie interesujące jest tzw. Badanie 16-letnie, przeprowadzone w 2011 roku w USA. To prospektywne badanie podłużne objęło 628 osób z zaburzeniami używania alkoholu, które na początku nie były poddane leczeniu. Badacze śledzili osoby z problemami alkoholowymi przez 16 lat i stwierdzili, że dłuższe **uczestnictwo w AA korelowało z mniejszym prawdopodobieństwem** prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu zarówno po roku, jak i po szesnastu latach obserwacji. Co istotne, efekt był silniejszy przy długotrwałym zaangażowaniu w AA.

Timko C., Desai A., Blonigen D.M., Moos B.S., Moos R.H., Driving While Intoxicated among Individuals Initially Untreated for Alcohol Use Disorders: One- and Sixteen-Year Follow-Ups. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 2011, 72(2), s. 173–184. PMID: 21388590.

Drugą ważną publikacją tego samego zespołu była analiza tej samej kohorty obserwowanej przez 16 lat. Autorzy badali **mechanizmy działania AA**. Wykazali, że dłuższe uczestnictwo w AA wiązało się m.in. ze spadkiem impulsywności, ten z kolei był związany z lepszymi wynikami dotyczącymi picia i funkcjonowania psychospołecznego nawet po wielu latach.

Blonigen D.M., Timko C., Finney J.W., Moos B.S., Moos R.H., Alcoholics Anonymous Attendance, Decreases in Impulsivity, and Drinking and Psychosocial Outcomes over 16 Years: Moderated-Mediation from a Developmental Perspective. *Addiction*, 2011, 106(12), s. 2167–2177.

Po co AA w WORD?

*1 lipca 2015 roku wszedł w życie wymóg ukończenia kursu reedukacyjnego w zakresie problematyki przeciwalkoholowej i przeciwdziałania narkomanii przez kierowców zatrzymanych za jazdę po alkoholu lub narkotykach. O udziale i roli Anonimowych Alkoholików w tych kursach rozmawiamy z **Magdaleną Kosińską-Szczerczowską**, terapeutką uzależnień i powierniczką klasy A (niealkoholiczką) Anonimowych Alkoholików Regionu Galicja.*

Jestem psychologiem i specjalistą psychoterapii uzależnień. W ramach kursów reedukacyjnych **w WORD prowadzę zajęcia dotyczące uzależnienia od alkoholu**. To właśnie wtedy zapraszamy członków Wspólnoty AA.

Spotkanie trwa około godziny, osoby należące do AA wyjaśniają, czym jest Wspólnota i jak wyglądają mityngi. Dzielą się również doświadczeniami związanymi z chorobą alkoholową oraz opowiadają o swojej drodze do trzeźwości. Mówią także o tym, że mimo sygnałów z otoczenia i ponoszonych strat, przez długi czas nie byli w stanie przyjąć do wiadomości, że są uzależnieni.

To bardzo cenne, ponieważ **kursanci zmagający się z uzależnieniem często bagatelizują utratę prawa jazdy**. Nie postrzegają jej jako sygnału, że powinni coś zmienić w swoim życiu. Podczas spotkania słyszą od członków AA, że oni sami kiedyś myśleli i postępowali dokładnie tak samo.

W międzyczasie ja **tłumaczę kursantom znaczenie ważnej w AA zasady anonimowości** i proszę o jej uszanowanie. Pokazuję też, gdzie można znaleźć informacje o mityngach oraz w jaki sposób skontaktować się z AA.



Uczestnicy reagują różnie. Jeżeli grupa milczy, sama rozpoczynam rozmowę. Zdarzają się też grupy bardziej otwarte – niektórzy kursanci mówią niekiedy o swoim problemie z alkoholem. Najczęściej pytają osoby z AA, jak reagowały na sygnały ze strony rodziny i otoczenia, dlaczego zaprzeczały problemowi oraz co sprawiło, że zdecydowały się w końcu coś zmienić.



Członkowie AA często zostają jeszcze po zakończeniu zajęć. Kомуś, kto zaczyna zastanawiać się nad swoim piciem, **łatwiej jest podejść** właśnie do nich niż do wykładowcy, i porozmawiać.

Ważne jest także to, że obecność AA **pomaga odczarować kilka mitów na temat Wspólnoty**. Wielu ludzi wyobraża sobie AA jako grupę starszych, zniszczonych ludzi siedzących w kręgu i modlących się. Spotkanie kursowe pokazuje, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Kiedyś nie widziałam korzyści z obecności Anonimowych Alkoholików podczas zajęć. Jako terapeutka nie miałam o Wspólnocie najlepszego zdania, wielu rzeczy nie rozumiałam. Z czasem członkowie AA zaczęli zapraszać mnie na mityngi i zloty. Poznałam Wspólnotę od środka i **całkowicie zmieniłam podejście**. Są tam naprawdę fantastyczni ludzie, którzy pokazują, że można dobrze żyć bez alkoholu.

Dziś bardzo **doceniam wkład AA** w prowadzone zajęcia. Psycholog czy terapeuta wyjaśniają, na czym polega uzależnienie – omawiają kryteria jego rozpoznawania, etapy rozwoju, mechanizmy, objawy oraz możliwości leczenia.



Spotkanie z członkami AA wnosi jednak coś, czego nie zastąpi nawet najlepszy wykład. Kursanci mają okazję poznać człowieka, który sam przeszedł przez chorobę alkoholową i własnym przykładem pokazuje, że można wyjść z uzależnienia, żyć bez alkoholu i odzyskać satysfakcję z życia.

Magdalena Kosińska-Szczerczowska jest powierniczką klasy A (osobą nieuzależnioną) Anonimowych Alkoholików Regionu Galicja. Zawodowo zajmuje się terapią uzależnień. Prowadzi zajęcia w ramach kursów reedukacyjnych w WORD Bielsko-Biała.

Historia współpracy AA z WORD

Skąd Anonimowi Alkoholicy wzięli się w Wojewódzkich Ośrodkach Ruchu Drogowego?

Wszystko zaczęło się kilka lat temu w Regionie Mazowsze. Na spotkaniu regionalnego Zespołu Informacji Publicznej pojawił się anonimowy alkoholik, który zauważył, że w jednym z warszawskich WORD-ów odbywają się cykliczne spotkania z osobami kierowanymi mocą przepisów prawnych na kursy re-educacyjne związane z faktem odebrania im prawa jazdy za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Zapytał, czy jako Wspólnota AA pojawiają się na tych kursach, bo przecież są tam ludzie, którzy siadali za kierownicą po wypiciu alkoholu, a z doświadczenia wiedzieliśmy, że przecież nikt przy zdrowych zmysłach tego nie robi, nie ma w tym raczej przypadków. Zwłaszcza, jeśli zachowanie to nie jest jednorazowym wybrykiem.

W niedługim czasie kontakt z osobą prowadzącą w WORD szkolenia został nawiązany i udało się ją przekonać do zaproszenia nas na takie spotkania. Wkrótce stały się one systematyczne, a osoby odpowiedzialne ze strony WORD-u były zadowolone z tej współpracy.

My zaś borykaliśmy się z pewnymi trudnościami – szukaliśmy osób, które mogłyby opowiedzieć o doświadczeniach zbliżonych do doświadczeń słuchaczy, czyli do prowadzenia pojazdów mechanicznych pod wpływem alkoholu, a być może również



utraty prawa jazdy – więc chętnych do udziału w spotkaniach nie było wcale dużo. Jednak stopniowo liczba osób gotowych uczestniczyć w tych kursach rosła, szczególnie, gdy sami zaczęliśmy dostrzegać efekty naszych działań – kursanci z WORD-u zaczęli pojawiać się na mityngach. I, co jest chyba bardziej istotne, w AA zostawać.

Początkowo pieczę nad tymi działaniami trzymał Zespół Informacji Publicznej, po pewnym czasie odpowiedzialność za organizację spotkań w WORD-ach przejęły lokalne grupy AA, powołujące kolejnych koordynatorów oraz dbające o dostępność naszych materiałów informacyjnych w placówce ruchu drogowego.

Następny etap współpracy AA z WORD-ami rozpoczął się na Ogólnopolskich Warsztatach Informacji Publicznej AA. Opowieść o warszawskim WORD-zie zainspirowała AA z Bydgoszczy. Początkowe obiekcje tamtejszego WORD-u rozwiąły rekomendacje udzielone nam przez pracowników warszawskiego ośrodka. Identyczną ścieżkę przeszli alkoholicy w Bielsku-Białej i drzwi tamtejszego WORD-u także zostały otwarte.

Wieści o współpracy, przekazywane najczęściej podczas ogólnopolskich warsztatów, zachęcały kolejne osoby do podjęcia podobnych działań.

Szczególnością przekonywania profesjonalistów w ośrodkach, z którymi nie mieliśmy jeszcze kontaktów, miały spotkania informacyjne z udziałem osoby, które trafiły do AA właśnie z WORD-u. Tak było między innymi w Łodzi.

W okresie swojej służby powierniczej Dorota Reguła (powierniczka klasy A), uruchomiła akcję kompletowania danych: w których ośrodkach ruchu drogowego w Polsce jesteśmy, a do których moglibyśmy się odezwać. Co ciekawe, zbieranie tych, danych samo w sobie, miało aspekt informacyjny i sprawiło, że wielu członków AA, a także naszych

- Przeprowadziliśmy rozeznanie i w kilku regionach współpraca jest nawiązana:
- ✓ Region Bydgoszcz (od 5 lat 2x msc)
 - ✓ Region Białystok (służba łącznika do WORD – 2 Intergrupy)
 - ✓ Region Zachodniopomorski (Koordynator KIP z Intergrupą Fala)
 - ✓ Region Mazowsze (Warszawa, Siedlce, Ostrołęka, Garwolin?)
 - ✓ Region Galicja (Bielsko Biała - Intergrupa Podbeskidzie, Rzeszów, Tarnobrzeg – Intergrupa Kresy)
 - ✓ Region Łódź (Łódź, Piotrków Trybunalski, Sieradz, Skiemiewice)
-
- Region Dolnośląski (we Wrocławiu odmówiono)
 - Region Bałtycki (NIE)

15. WOJEWÓDZKIE OŚRODKI RUCHU DROGOWEGO WORD

dane o współpracy AA z WORD, stan na rok 2023

przyjaciół profesjonalistów, dowiedziało się o kolejnej formie i miejscach niesienia przesłania AA, czyli rozpowszechniania wiedzy o istnieniu, funkcjonowaniu i zasadach Anonimowych Alkoholików.

Pokłosiem tego były „działania białostockie”, które zaowocowały naszym udziałem w reedukacyjnych spotkaniach online. Były tak częste i intensywne, że Region AA Białystok poprosił o wsparcie doświadczony Region Mazowsze.

Pojedyncze spotkanie trwało pół godziny i co do zasady prowadziło je dwoje członków AA, a przynajmniej jedna osoba brała w nim udział jako obserwator. Po dwóch latach, ogromnej liczbie spotkań i prawdopodobnym powrocie białostockiego WORD-u do kursów stacjonarnych, cykl kursów online został zakończony.



Z kronikarskiego obowiązku – bo historia współpracy AA z WORD-ami nie była dotychczas nigdzie opisana – należy wspomnieć o próbach zaistnienia AA w WORD-zie w Siedlcach. Tamtejszy ośrodek chciał podpisać umowę z Fundacją BSK, na co fundacja jest zawsze gotowa. Jednak zmiany osobowe w ośrodku siedleckim spowodowały, że sprawa „spadła z kalendarza” i... została zapomniana. Dziś spotkania w Siedlcach już się odbywają, prowadzone przez niezbyt liczny, ale stały zespół wolontariuszy z AA.

Nie wszędzie też istniało zainteresowanie współpracą z AA, na przykład WORD we Wrocławiu nie przekonał się do naszej oferty.

Niebagatelny wpływ na otwarcie dla AA WORD-ów, miało spotkanie z dyrektorem warszawskiego WORD-u, do którego doszło dzięki byłym pracownikom WORD-u, którzy z czasem stali się naszymi przyjaciółmi, oraz wolontariuszowi odwiedzającemu WORD z ramienia AA. Podczas międzynarodowego szkolenia branżowego dyrektor warszawskiego oddziału w gronie dyrektorów i pracowników WORD-ów z całej Polski poruszył temat obecności AA na kursach reedukacyjnych. Zadeklarował również przekazanie informacji o AA na Whatsappowej grupie – forum wymiany doświadczeń dla dyrektorów i wicedyrektorów krajowych WORD-ów. Wyraził też gotowość odpowiedzi na wszelkie pytania oraz udzielenia nam rekomendacji. I faktycznie, nie spotkaliśmy się później z oporami wobec naszych propozycji współpracy.

Faktem jest, że funkcjonujące w naszym kraju WORD-y nie prowadzą spisu szkoleń ani ich rodzaju, również informacje o zakończeniu lub przerwach w prowadzeniu kursów nie są wyjątkowo łatwe do zgromadzenia. Wiemy jednak, że jako AA mamy wciąż podtrzymywać kontakty z profesjonalistami i nie możemy ustawać w poszukiwaniu kolejnych miejsc współpracy.



Każdego roku podczas Konferencji Służby Krajowej AA zmienia się skład Rady Powierników – zasada rotacji sprawia, że żegnamy się z jednymi i witamy z nowymi powiernikami.

W drugim numerze „Więści z AA” z 2022 roku zaprezentowaliśmy sylwetkę Szymona Kutrzuby – wówczas początkującego powiernika klasy A. W tym wydaniu naszego biuletynu pytamy go o refleksje po zakończonej kadencji w RP.

Czy po wejściu do Rady Powierników było coś w funkcjonowaniu Wspólnoty AA, co pana szczególnie zaskoczyło?

Byłem trochę przestraszony, ale pamiętam moje pierwsze spotkanie z całą strukturą, z jej uporządkowaniem, dopasowaniem poszczególnych elementów. Największym zaskoczeniem była idea odwróconego trójkąta. Często o niej mówię i przedstawiam ją w różnych miejscach. W przeciwieństwie do większości organizacji, tutaj na szczycie (odwróconej podstawie trójkąta) znajduje się grupa – a jest ich w polskojęzycznym AA kilka tysięcy – natomiast osoby pełniące funkcje służebne – w świecie korporacyjnym nazwalibyśmy je zarządzającymi – są niejako na dole. Pamiętam, że się zastanawiałem, jak taki system może działać i dlaczego się nie rozpada. Z czasem przekonałem się, jak jest skuteczny.

Uderzyła mnie też płynność działania i zadaniowość w realizowaniu spraw dotyczących zarówno Rady Powierników, jak i Konferencji Służby Krajowej. Jako powiernik uczestniczyłem w przygotowywaniu odpowiedzi na pytania kierowane do Konferencji z całej Polski. Czasem trzeba było zastanawiać się nawet nad pojedynczym słowem czy przecinkiem, aby uniknąć nieporozumień i błędnych interpretacji.

Czym zajmował się pan w Radzie Powierników?

Powiernik klasy A właściwie z automatu zajmuje się informacją publiczną, ponieważ jako niealkoholik może swobodnie występować publicznie i opowiadać o AA. Członkowie Wspólnoty muszą zachować anonimowość, więc ich udział w publicznych przedsięwzięciach jest ograniczony pewnymi zasadami.

Ale w pierwszym okresie uczyłem się głównie funkcjonowania całej struktury. Poznawałem sposób organizacji spotkań, zasady współpracy i cały ogrom wiedzy potrzebnej do pełnienia służby powiernika. W tym czasie pracowaliśmy nad uruchomieniem punktu AA na Pol'and'Rock Festiwalu. Miał to być pierwszy raz w naszej historii. Dzisiaj można powiedzieć, że rozwinęło się to w profesjonalnie przygotowaną obecność Anonimowych Alkoholików na tym wydarzeniu.

A co pan robił poza informacją publiczną?

Zostałem zaproszony do zespołu zadaniowego powołanego do przeniesienia i przebudowy strony internetowej oraz przygotowania serwisów związanych z obchodami 50-lecia AA. Później przekształcił się on w Zespół Powierniczy do spraw Mediów Elektronicznych i Infrastruktury IT.

Powiernicy klasy A (osoby niezależnione), są ambasadorami Anonimowych Alkoholików, wspierają nasze działania, stanowią głos doradczy, informują opinię publiczną o rozwiązaniu, jakim dysponuje Wspólnota.

Były też zadania innego rodzaju – różne kwestie wewnętrzne, niekiedy trudne, wymagające wysłuchania i wspólnego poszukiwania rozwiązania. Jako powiernik klasy A i osoba niezwiązana bezpośrednio ze sprawą, byłem często proszony o spojrzenie z boku, o spokojną refleksję i opinię z dystansu.

Później pojawiły się także konferencje prasowe. Pamiętam pierwszą taką konferencję w Regionie Kujawsko-Pomorskim, organizowaną pod hasłem „AA wychodzi z piwnic”, związaną z przygotowaniem do obchodów 50-lecia AA w Polsce. Potem dowiedziałem się, że była to pierwsza tego typu konferencja AA transmitowana przez media. Było to dla mnie duże przeżycie, ponieważ wcześniej nie występowałem publicznie przed kamerami.

Czy służba powiernika AA wpłynęła na pana osobiste życie?

Bardzo wiele zyskałem jako człowiek. Znalazłem więcej spokoju i radości. Duży wpływ na mnie miało obcowanie z wartościami zawartymi w Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach. Przebywając wśród ludzi, którzy na co dzień starają się nimi kierować, siłą rzeczy zaczyna się je przyswajać. Po niemal pięciu latach służby zauważyłem, że moje wcześniejsze, bardziej korporacyjne i wyuczone podejście do wielu spraw ustąpiło miejsca większej otwartości. Na pewno zwiększyły się moje systematyczność i odpowiedzialność. Stałem się bardziej punktualny i lepiej zorganizowany, bo wiedziałem, że gdzieś ktoś czeka, że ktoś liczy na moją obecność.

Usłyszałem kiedyś, że językiem serca można zdziałać bardzo wiele. Myślę, że nauczyłem się tego języka używać – zarówno w pracy zawodowej, jak i w codziennych relacjach. Mam troje dzieci, od szkoły podstawowej po studia, więc okazji do ćwiczenia tego podejścia nie brakuje.

AA nauczyło mnie także zwalniać tempo, dawać czas czasowi i nie próbować rozwiązywać wszystkiego natychmiast. Wiele spraw i tak znajduje swoje rozwiązanie, a człowiek nie musi ciągle pędzić.

A czy jakieś wartości zrobiły na panu szczególne wrażenie?

Zasada głosu mniejszości. Pamiętam jak podczas jednej z konferencji, jedna osoba przedstawiła nowe argumenty, które całkowicie zmieniły wynik wcześniejszego głosowania. To było bardzo ciekawe doświadczenie. Pokazywało, że nawet jeden głos może mieć znaczenie, jeśli wnosi ważną perspektywę.

Ogromne wrażenie zrobiło na mnie również to, jak w AA rozumiana jest demokracja i służba. Zmieniło się moje wcześniejsze wyobrażenie o strukturach organizacyjnych. W wielu miejscach panuje przekonanie, że „ci na górze rządzą”. Tymczasem w AA osoby pełniące służbę są po to, żeby pomagać grupom i wspierać ich działanie. To nie jest władza, tylko odpowiedzialność.

Przez okres swojej służby w Radzie Powierników miał pan okazję obserwować Wspólnotę z różnych perspektyw. Jak pan myśli, co obecność powierników niealkoholików wnosi do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików? Innymi słowy: do czego jesteście potrzebni AA?

Przede wszystkim wnosimy nasze zawodowe kompetencje. Jestem psychoterapeutą uzależnień, są też powiernicy o innych profesjach. Mamy więc określoną wiedzę i doświadczenie, którymi możemy się dzielić.

Zdarza się, że przydaje się nasza wiedza związana z przepisami prawa, ochroną danych osobowych czy innymi zagadnieniami, które pojawiają się w działalności AA.

A czasem – gdy pojawiają się silne emocje – powiernicy niealkoholicy mogą pomóc spojrzeć na sprawę spokojniej i bardziej obiektywnie, powiedzieć: „Na dzisiaj wygląda to właśnie tak. Przyjmijmy ten stan rzeczy i zastanówmy się, co dalej”.

Na początku kadencji mówił pan, że chce być pomostem między Wspólnotą AA a środowiskiem profesjonalistów. Przypomnijmy:

Jako powiernik klasy A niealkoholik widzę siebie jako osobę, która może świadczyć o Wspólnocie w środowisku profesjonalnych psychologów i zachęcać ich do współpracy z AA. Pragnę również rozpowszechniać jak najwięcej informacji i danych o Anonimowych Alkoholikach wśród profesjonalistów i pomagać im zrozumieć sposoby działania AA, jak również proponowany Program Dwunastu Kroków.

Jak ocenia pan realizację tego celu? Czy dostrzega pan zmiany w postrzeganiu Anonimowych Alkoholików przez terapeutów, psychologów czy lekarzy?

W środowisku terapeutycznym przez wiele lat spotykałem się z przekonaniem, że AA stanowi pewnego rodzaju konkurencję dla terapii, zwłaszcza prywatnej. Słyszałem pytania: „Po co oni tam chodzą?”, „Dlaczego nie wystarczy sama terapia?”.

Zawsze odpowiadałem, że AA nie utrudnia pracy terapeutę, lecz ją ułatwia. Terapia ma swój określony czas trwania. W pewnym momencie się kończy. Natomiast Wspólnota może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Są osoby, które są w AA od dwudziestu, trzydziestu czy nawet czterdziestu lat. Znajdują tam wsparcie, relacje i możliwość dalszego rozwoju.

Mówiłem terapeutom: „Wyślij pacjenta na mityng i zobacz, jak to wpłynie na jego funkcjonowanie”. Bardzo często okazuje się, że człowiek zyskuje grupę wsparcia, ludzi o podobnych doświadczeniach i poczucie przynależności.

Wspólnota w naturalny sposób realizuje część zadań, które są ważne również z punktu widzenia terapii. Nie chodzi o zastępowanie terapii, lecz o stworzenie przestrzeni do identyfikacji z innymi osobami mającymi podobne doświadczenia. Jeżeli ktoś korzysta wyłącznie z terapii indywidualnej, ma kontakt tylko z terapeutą. Na mityngu spotyka kilkanaście lub kilkadziesiąt osób, które przeszły podobną drogę. To ogromna różnica.

A jak wygląda świadomość lekarzy?

Coraz więcej z nich zna AA i rozumie jego rolę. System kształcenia również się zmienia. Oczywiście nadal zdarzają się osoby, które znają Wspólnotę jedynie powierzchownie albo opierają się na stereotypach. Jednak psychiatrzy i lekarze pracujący z osobami uzależnionymi coraz częściej traktują AA jako ważny element procesu zdrowienia. Wielu z nich zachęca pacjentów do uczestnictwa w mityngach, ponieważ widzą, że Wspólnota pomaga utrzymać abstynencję, budować relacje i rozwijać się po zakończeniu terapii.

Czy zdarzyło się, że dzięki pana wiedzy o AA, ktoś zmienił zdanie na temat Wspólnoty?

Może nie tyle zmienił zdanie, ile był zdziwiony. Zdarzało mi się rozmawiać z lekarzami czy innymi specjalistami, którzy mieli dość stereotypowe wyobrażenie o AA. Mówili: „AA jest takie czy takie”. Wtedy odpowiadałem: „To nie do końca wygląda tak, jak myślisz”. Kiedy słyszeli, że sam jestem powiernikiem klasy A, często byli zaskoczeni. Tłumaczyłem, że AA wybiera osoby do pełnienia określonych służb na określony czas, że istnieje kadencyjność, rotacja i że jest to bardzo przemyślany system.

Uważam zresztą, że sama zasada rotacji jest niezwykle cenna. Pozwala uniknąć sytuacji, w której ktoś przywiązuje się do stanowiska czy funkcji. Dzięki temu stale pojawiają się nowe osoby i nowe perspektywy.

Jakie stereotypy dotyczące AA słyszy pan najczęściej?

Najbardziej rozpowszechniony stereotyp mówi, że AA to miejsce, gdzie ludzie siedzą w kręgu, trzymają się za ręce, palą świece i się modlą. Wiele osób obawia się właśnie tego elementu. Często słyszę: „Ja nie będę się modlił, więc nie pójdę na mityng”. Wtedy odpowiadam: „Nie musisz niczego robić. Po prostu idź i zobacz”. I często wraca zaskoczony: „To wyglądało zupełnie inaczej niż sobie wyobrażałem”.

Wtedy zachęcam, żeby poszukał grupy, w której czuje się najlepiej. Dzisiaj możliwości jest bardzo dużo. Można uczestniczyć w mityngach stacjonarnych, można korzystać z mityngów online, można odwiedzać różne grupy i znaleźć miejsce odpowiednie dla siebie.

A gdyby miał pan wskazać najbardziej szkodliwy mit dotyczący AA, który warto byłoby obalić?

Zdecydowanie przekonanie, że AA jest sektą. Niektórzy wyobrażają sobie członków AA jako ludzi nawiedzonych, którzy próbują wszystkich nawracać albo bezrefleksyjnie powtarzają jakieś hasła. Sądzę, że wynika to z niezrozumienia tego, czym jest rozwój duchowy i praca nad sobą. Ludzie, którzy przechodzą w AA taką przemianę, często stają się bardziej życzliwi, spokojniejsi i bardziej otwarci na innych. Dla części otoczenia bywa to niezrozumiałe. Pojawia się pytanie: „Co oni z tego mają?”, „Kto na tym zarabia?”. A przecież istotą AA nie są pieniądze ani jakiegokolwiek korzyści materialne. Istotą jest ratowanie życia i bezinteresowne pomaganie drugiemu człowiekowi. I chyba właśnie to jest najtrudniejsze do zrozumienia we współczesnym świecie. Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia, że za każdym działaniem stoi jakiś interes albo zysk. Tymczasem w AA ludzie pomagają sobie nawzajem dlatego, że sami kiedyś otrzymali pomoc i chcą przekazać ją dalej. Dlatego zawsze, gdy słyszę, że AA jest sektą, odpowiadam: nie, to po prostu wspólnota ludzi, którzy starają się żyć lepiej i pomagają innym robić to samo.

Co by pan powiedział osobie rozważającej przyjęcie służby powiernika klasy A?

Powiedziałbym: „Nie bój się. Strach ma wielkie oczy, a z czasem wszystko staje się łatwiejsze” – to z własnego doświadczenia. „Jeżeli jesteś już w tym miejscu, to znaczy, że ludzie cię wybrali. Zaufali ci nieprzypadkowo”.

Pamiętam mój przyjazd do Warszawy na rozmowy nominacyjne. Byłem bardzo zdenerwowany. Pytania, odpowiedzi, nominacja, wreszcie wybór podczas Konferencji. Wszystko działało się szybko i towarzyszyły temu ogromne emocje. Patrząc z perspektywy czasu, mogę dziś powiedzieć, że była to jedna z ważniejszych i bardziej wartościowych przygód w moim życiu.



Szymon Kutrzuba,
członek Rady Powierników
(powiernik klasy A),
w latach 2022–2026

Oczywiście trzeba poświęcić trochę czasu i dać coś od siebie. Bez tego się nie da. Ale warto. Dodałbym jeszcze jedno: „Nie bój się popełniać błędów”. W AA często mówi się o nieocenianiu drugiego człowieka. Przez wszystkie lata mojej służby nie spotkałem się z ocenianiem mnie jako osoby. Bywały rozmowy, różnice zdań, dyskusje, ale nie doświadczałem oceniania. To daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala po prostu robić swoje najlepiej, jak się potrafi.

Kadencja pana służby dobiegła końca. Czy AA nadal pana „trzyma”?

Po zakończeniu służby człowiek zastanawia się, co dalej. Wiele relacji naturalnie się zmienia, ale pozostają również przyjaźnie i kontakty, które chciałoby się kontynuować. Przez te lata poznałem wielu wartościowych ludzi, z którymi dobrze mi się współpracowało. Jeżeli pojawi się możliwość dalszej służby i współpracy z Radą Powierników czy innymi strukturami, to chętnie będę pomagał. A czy tak się stanie? To już nie ode mnie zależy. Siła wyższa zdecyduje.

Widzę, że jednak trochę pan przesiąknął tym „sekciarskim” żargonem AA.

(śmiejch) Chyba trochę tak.

Nowa powierniczka klasy A

Rada Powierników to obdarzeni zaufaniem członkowie Konferencji Służby Krajowej. To na nich spoczywa najwyższa odpowiedzialność za sprawy Wspólnoty, zarządzanie finansami i przyszłość AA.

Spośród 21 członków Rady Powierników pięciu to powiernicy klasy A. Dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu zawodowemu wspierają rozwój oraz prawidłowe funkcjonowanie Wspólnoty. Mogą również podejmować działania, których ze względu na zasadę anonimowości nie wykonują powiernicy klasy B (alkoholicy), między innymi reprezentować AA w mediach, występując pod własnym nazwiskiem.

Na 54. Konferencji Służby Krajowej do Rady Powierników AA dołączyła – jako powierniczka klasy A, czyli osoba nieuzależniona – Marta Giezek. Od 25 lat związana zawodowo z ochroną zdrowia i pomocą społeczną, nowa powierniczka jest doktorem nauk o zdrowiu, pracownikiem naukowo-dydaktycznym Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz dyrektorem Ośrodka Terapii Uzależnień w Szczecinie. Specjalizuje się m.in. w: zdrowiu publicznym, pomocy społecznej, przeciwdziałaniu przemocy domowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR) i problematyce uzależnień.

Przydatne kontakty oraz informacje na temat Anonimowych Alkoholików

Infolinia AA: 801 033 242 / +48 727 777 989
(od 8.00 do 22.00)

Rada Powierników:
e-mail: rp@aa.org.pl

Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce:
tel. +48 22 828 04 94
e-mail: biuro@aa.org.pl

Strona internetowa Anonimowych Alkoholików w Polsce:
aa.org.pl

Zawsze jesteśmy gotowi udzielić wszelkich informacji na temat AA

Zachęcamy do kontaktu, a także do obejrzenia i szerokiego użytku filmu, który przygotowaliśmy z myślą o szerzeniu rzetelnej informacji na temat ruchu Anonimowych Alkoholików.

<https://www.youtube.com/watch?v=QVCAGBOP-xU&t=12s>

Zapraszamy też do odwiedzenia
przeznaczonej dla profesjonalistów podstrony:
<https://aa.org.pl/dla-profesjonalistow/>

oraz do subskrypcji biuletynu
dla profesjonalistów i Przyjaciół AA „Więści z AA”
<https://aa.org.pl/dla-profesjonalistow/#subskrypcja-wiesci-aa>

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.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia.

Nie ma w AA żadnych składek ani opłat,
jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem,
działalnością polityczną, organizacją lub instytucją;
nie angażuje się w żadne publiczne polemiki;
nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.

Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości
i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

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 AA w Polsce, Warszawa 2026
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.

Przy pisaniu tekstu otwierającego, str. 3, korzystaliśmy z następujących materiałów: aa.org; „A.A. as a Resource For
Drug & Alcohol Court Professionals”; forum dla członków AA: www.reddit.com/r/alcoholicsanonymous/
Zdjęcia i ilustracje: archiwum biuletynów „Wieści z AA” oraz zasoby Canva i Adobe

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