

## **Ruch AI.-Anon, AI.-Atin, Stowarzyszenia Abstynenckie.**

W poprzednim artykule opisałem już Ruch Anonimowych alkoholików. Poniżej opisane formy pomocy dla osób uzależnionych i ich rodzin są mniej znane, ale nie mniej skuteczne w niesieniu pomocy. W wypadku tych form pomocy trzeba pamiętać, że ich skuteczność wynika przede wszystkim z działań uczestników tych ruchów.

### **Ruch AI.-Anon, AI.-Atin**

Ruch AI – Anon powstał w Stanach Zjednoczonych. Stworzyły go żony członków Ruchu Anonimowych Alkoholików, które starały sobie pomóc w znalezieniu rozwiązania swoich problemów. W swoim zdrowieniu korzystają z programu 12 stopni zapożyczonych od Ruchu AA. W powstaniu Ruchu AI – Anon duży udział miała żona Billa (był jednym ze współzałożycieli Ruchu AA, drugim był Bob). Powstanie AI – Anon datuje się na lata pięćdziesiąte XX w. Do potrzeb AI – Anon zaadaptowano 12 Kroków i 12 Tradycji Anonimowych Alkoholików. Dwanaście Kroków służy jako program zdrowienia dla poszczególnych osób, natomiast Dwanaście Tradycji stoi na straży jedności Ruchu.

Preambuła brzmi: „Grupy rodzinne AI – Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązać wspólne problemy poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wierzimy, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia. AI – Anon nie jest związane z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub jakkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach w sprawach nie dotyczących wspólnoty AI – Anon, nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ani nie odrzuca. W AI – Anon nie ma żadnych składek członkowskich. AI – Anon jest samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania. Jedynym motywem działania w AI – Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików, które realizujemy poprzez praktykowanie Dwunastu Kroków, poprzez serdeczne przyjmowanie i dawanie otuchy rodzinom alkoholików i poprzez zrozumienie i dawanie odwagi samemu alkoholikowi<sup>1</sup>”

---

<sup>1</sup> „Razem”, Nr 2 (12) 2010 r. Biuletyn AI – Anon w Polsce, s. 7

Punkt trzeci scenariusza prowadzenia spotkania mówi: „Powitanie nowo przybyłych – informacje o podstawowych zasadach”. Dalej znajdujemy: „Każdy mówi tylko o własnych doświadczeniach, poglądach, nie teoretyzuje, nie krytykuje wypowiedzi innych, nie ocenia ich, nie używa słów „my”, „wy” itp. W AI – Anon nie udziela się rad, w wypowiedzi można przedstawić jedynie własne poglądy, doświadczenia i zachowania w sytuacjach podobnych do przedstawionych przez innego uczestnika mityngu.

Powołując się na to co zostało wyżej napisane, to może być tak: uczestniczka nie dostaje rady od grupy żeby poszła na terapię, ale może usłyszeć osobę której doświadczenia i przeżycia będą podobne i dowie się jakie zyski ta wyniosła korzystając z terapii. Osoba prowadząca spotkanie AI – Anon radzi nowoprzybyłym aby po spotkaniu zwrócili się do dobrowolnie wybranej przez siebie osoby spośród obecnych w celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji o samym AI – Anon czy też o jakiś aspektach ich życia, czy doświadczeniach z czymś związanych. Dzieje się też tak, że na bazie spotkań grupowych nawiązuje się wiele nowych relacji i przyjaźni, które zostają przeniesione poza spotkania grupowe i trwają wiele lat.

L. Cierpiałkowska o programie AI – Anon pisze: „Zatem praca w grupie i samodzielna realizacja 12 Kroków obejmuje przede wszystkim analizę własnych – nie alkoholika problemów, trudności i doświadczeń życiowych, wynikających ze współżycia z osobą uzależnioną. Propozycja ta pozostaje przeważnie w dużej sprzeczności z oczekiwaniami nowoprzybyłych do AI – Anon żon, ponieważ nastawione są często na uzyskanie jakiś szczegółowych rad, wskazówek, które pozwoliłyby wyrzucić nacisk, wpłynąć na zmianę współmałżonka. Program jednak zakłada, że tylko dzięki lepszemu poznaniu samej siebie, a w konsekwencji zmianie tych cech, właściwości czy zachowań, które uniemożliwiają właściwe osobiste funkcjonowanie, żona alkoholika może uzyskać wystarczające umiejętności do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i tak kształtować siebie, aby żyć bardziej satysfakcjonująco<sup>2</sup>”.

W podobny sposób grupy pracujące według zasad programu 12 Kroków przedstawia Melody Beattie: „Organizacja, kluby czy wspólnoty realizujące swoje programy Dwunastu Kroków nie są po prostu grupami samopomocy pomagającymi swym członkom uwolnić się od przymusu robienia tego czy tamtego (na przykład

---

<sup>2</sup> Lidia Cierpiałkowska, „Alkoholizm, przyczyny, leczenie, profilaktyka”, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2001r. s. 112.

przymusu picia, przymusu pomagania alkoholikowi itd.). Uczą one osoby uczestniczące w programach żyć szczęśliwie i spokojnie i odnosić sukcesy. Przynoszą im spokój. Zachęcają do leczenia. Można bez przesady powiedzieć, że dają im życie – często bogatsze i zdrowsze niż przed pojawieniem się problemu, który skłaniał je do uczestniczenia w danym programie. Dwanaście Kroków to sposób na życie<sup>3</sup>

Zarówno literatura Anonimowych Alkoholików jak i AI – Anon strukturę stopni (streszczenie tych stopni umieściłem w artykule opisującym Ruch Anonimowych Alkoholików) przedstawia w ten sposób: trzy pierwsze stopnie mówią, że ludzka inteligencja, siła, a nawet nadzieja nie są wystarczające do rozwiązania takich problemów jak współzależnienie czy uzależnienie od alkoholu. Aby rozwiązać problem należy zaakceptować pomoc siły większej od własnej. Stopień czwarty proponuje rozpocząć działanie. Natomiast stopnie: piąty, szósty i siódmy wskazują sposoby jakimi przezwyciężyć można osobiste wady. Stopnie ósmy i dziewiąty radzą jak postępować aby zmniejszyć a nawet wyeliminować poczucie winy i bezradności. Stopień dziesiąty nawiązuje do stopnia czwartego i zachęca do dalszych wysiłków w tym zakresie. Stopień jedenasty zachęca do nawiązania poprzez modlitwę i medytację coraz lepszego kontaktu z Siłą Wyższą. Stopień dwunasty mówi o konieczności stosowania powyższych zasad we wszystkich dziedzinach życia. Mówi również o potrzebie dzielenia się własnymi doświadczeniami z osobami o podobnym problemie. Podobnym do ruchu AI.-Anon jest Ruch AI.-Atin, którego program adresowany jest do nastoletnich dzieci.

### **Stowarzyszenia Abstynenckie**

Stowarzyszenia abstynenckie, z których duża część powstawała w latach dziewięćdziesiątych na bazach „Klubów Abstynenta” stworzonych w latach osiemdziesiątych przez Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy lub „Klubów Pacjenta” powstających przy szpitalach lub poradniach odwykowych, gdzie historia niektórych z nich sięga jeszcze lat pięćdziesiątych. Tutaj należałoby nadmienić, że stowarzyszenia abstynenckie nie są czymś nowym, na ziemiach polskich pojawiły się już pod koniec XIX w. Współcześnie stowarzyszenia abstynenckie często mylnie

---

<sup>3</sup> Beattie Melody, „Koniec współzależnienia”, Wydawca: MEDIA RODZINA, OF POZNAŃ 1994 r. s.222

nazywane są „Klubami AA”, gdyż znaczna część osób je tworzących i w nich działających wywodzi się z Ruchów AA lub z Al.-Anon i z pomieszczeń tych stowarzyszeń grupy AA i Al.-Anon często korzystają. Dzisiaj stowarzyszenia abstynenckie działają na podstawie statutów i regulaminów, wynikających z ustawy o stowarzyszeniach. Na poziomie samorządów gminnych powiatowych i wojewódzkich stowarzyszenia zazwyczaj działają na dwóch poziomach aktywności:

1. Działalność na rzecz własnych członków.
2. Działalność na rzecz środowiska lokalnego.

Działając na rzecz własnych członków stowarzyszenie może motywować do podjęcia terapii uzależnienia czy współuzależnienia, może w różny sposób nieść pomoc rodzinom osób uzależnionych. Może poprzez różne działania wspierać proces zdrowienia z uzależnienia jak i współuzależnienia pomagając w rehabilitacji tych osób po zakończonej terapii. Ważnym zadaniem jest nauka życia bez alkoholu, która może się odbywać poprzez organizację i uczestnictwo w takich przedsięwzięciach jak zabawy abstynenckie, obchody rocznic, organizacje wypoczynku, wycieczki itp.

W ostatnim dwudziestoleciu stowarzyszenia abstynenckie miały najdłuższe i w większości bardzo pozytywne doświadczenia w zakresie współpracy z samorządami lokalnymi. Dotyczy to przede wszystkim zlecenia stowarzyszeniom do realizacji zadań w ramach gminnych programów rozwiązywania problemów alkoholowych; znane są przypadki zlecenia przez samorzady całych programów do realizacji i koordynacji. Wieloletnia współpraca, w miarę dobra baza lokalowa i techniczna stowarzyszeń, poparta realną ofertą pomocy dla osób z problemem alkoholowym oraz spontaniczność i pełne zaangażowanie społeczności abstynenckiej – wpływają na pozytywny obraz klubów i stowarzyszeń abstynenckich jako skutecznych i wiarygodnych partnerów samorządów.

Współpraca z lecznictwem odwykowym jest dla ruchu abstynenckiego sprawą kluczową. Ponieważ stowarzyszenia abstynenckie w swoim działaniu kładą główny nacisk na motywowanie osób uzależnionych i współuzależnionych do zmiany i rehabilitację tych osób po terapii. Osoba uzależniona i współuzależniona zmotywowana do podjęcia leczenia musi być „przekazana” do terapii praktycznie natychmiast. To samo po terapii, stowarzyszenie abstynenckie stanowi naturalną grupę wsparcia i realizacji programu rehabilitacji. Przekazywanie sobie osoby podejmującej leczenie musi być czymś naturalnym i pożądanym. Członkowie

stowarzyszeń powinni mieć możliwość korzystania z terapii w poradniach, a te z kolei mogłyby wprowadzać swoich pacjentów w formy pracy stowarzyszeń abstynenckich.

*Sławomir Budner autor jest psychologiem i socjologiem pracuje w Sekcji Terapii i Profilaktyki Działu Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Szczecinie zajmuje się terapią indywidualną, terapia par i grupową jest certyfikowanym specjalistą przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Jest też członkiem Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kołbaskowie.*