

Dla nikogo, kto zetknął się z Anonimowymi Alkoholikami nie ulega wątpliwości, że program tego ruchu jest programem duchowym. A duchowość to nic innego jak relacja z wartościami, przy czym nie walory materialne są najważniejsze, tylko właśnie przymioty ducha. O ile dobrami materialnymi można od biedy cieszyć się w pojedynkę, to w przypadku cnót ducha jest to niemożliwe, a te w AA uważane są za najcenniejsze. Tu dobra materialne nie są w cenie, bowiem niemal każdy alkoholik wielokrotnie tracił je i odzyskiwał.

Anonimowi Alkoholicy utrzymują również, że najskuteczniejszy powrót do zdrowia z alkoholizmu to powrót w grupie. Dla ilustracji przytacza się czasem taką anegdotę: zwiedzający szpital dla psychicznie chorych dotarł do oddziału dla cierpiących na nieopanowane ataki agresji, a kiedy zdziwił się, że dyżuruje tam tylko dwóch pielęgniarzy, otrzymał wyjaśnienie, że „wariaci nigdy się nie jednoczą”. Morał z tego taki, że każda choroba lub cierpienie w jakiś sposób izoluje nas od innych ludzi, niezbędnych wszak dla rozwoju duchowego.

Wydaje się, że alkoholicy w sposób szczególny doświadczają poczucia izolacji, „znają aż nadto dobrze udrękę osamotnienia. Jeszcze zanim zaczęliśmy się upijać i narażać ludziom, niemal każdego z nas męczyło uczucie, że tak naprawdę z nikim nic nas nie łączy. Albo byliśmy nieśmiali i nie mieliśmy odwagi zbliżyć się do innych, albo też graliśmy hałaśliwie rolę równych kumpli, żeby zwrócić na siebie uwagę i pozyskać towarzystwo, co jednak nigdy nam się nie udawało, a w każdym razie nie tak, jak to sobie wyobrażaliśmy. Zawsze dzieliła nas od innych tajemnicza bariera, której nie mogliśmy ani przeskoczyć, ani zrozumieć. Czuliśmy się jak aktorzy, którzy po wyjściu na scenę nagle uświadamiają sobie, że nie znają ani jednej linijki swej roli. Była to jedna z przyczyn dla której aż za bardzo pokochaliśmy alkohol – po wódce potrafiliśmy bez trudu improwizować. Ale nawet Bachus uderzył w nas, ostatecznie zwalając nas z nóg i pozostawiając w przeraźliwej samotności” [1].

Stąd w tekstach powstałych w kręgu Anonimowych Alkoholików wiele pisze się o egocentryzmie i egoizmie. Mówią o tym i sami uczestnicy, i badacze tego ruchu oraz jego filozofii. Psychiatra amerykański, Harry M. Tiebout [2], uważa, że tzw. przerośnięte ego – określane przez Freuda jako Jego Wysokość Dzidzius – to elementy osobowości dziecka czy młodzika u osoby dorosłej, które nie uległy prawidłowemu stłumieniu w wyniku procesu włączania się w strukturę społeczeństwa i wrastania w tkankę kultury. Osoby takie charakteryzują się skłonnością do działania w pośpiechu, niską odpornością na frustracje i poczuciem wszechmocy oraz brakiem odpowiedzialności.

Z kolei pogląd, że w uzależnieniu istotną rolę odgrywają elementy kulturowe, reprezentował Antoni Kępiński: „Człowiek czuje się pewny, gdy otaczający świat zachowuje się wedle jego koncepcji, gdy może swoim otoczeniem kierować, działać nań, gdy jest panem i władcą. Otoczenie odczuwa jako przeszkodę w realizacji swych planów i zamierzeń, przeszkodę tę chce pokonać, sobie podporządkować. W tym działaniu na otoczenie człowiek jest wciąż niezaspokojony, nigdy mu dość, im więcej świata zagarnął i

opanował, tym więcej jeszcze chce rozszerzyć swe panowanie, jakby na zasadzie paradoksu władzy – im większa władza, tym większe poczucie własnej słabości i nicości i jeszcze silniejsze pragnienie coraz większej władzy. Błędne koło, w którym duszą się despoty. [...] Ta zdolność podporządkowania własnej woli zarówno sobie, jak i świata otaczającego jest cechą specyficzną ludzką. Od niej zależy rozwój kultury. Zasadnicza różnica między kulturą zachodnią a wschodnią zdaje się polegać na tym, że [...] człowiek kultury zachodniej starał się zapanować nad otoczeniem, a wschodniej – nad sobą” [3]. W wielu kulturach pełno jest opowieści o bogaczach, którzy – na podobieństwo mitu o Krezusie – z powodu egocentryzmu nie byli w stanie cieszyć się swym bogactwem. A czyż znana wszystkim bajka o Kopciuszku nie stara się nam powiedzieć, że przymioty ducha są ponad złoto i drogie kamienie?

Osobiście jednak uważam, że również w naszej, zwróconej ku dobrom materialnym, kulturze intuicyjnie odbieramy pomaganie innym jako działanie przynoszące korzyści pomagającemu (choć czasami sprowadza się to do form nieco wynaturzonych, jakie można spotkać w licznych poradnikach typu „Jak zostać milionerem w 5 lat”, gdzie pomaganie innym polega na zaspokajaniu ich zachcianek po to, żeby zarobić). Naturę korzyści, jakie z pomagania ma pomagający – który z pozoru wydaje się wyłącznie dawcą – najlepiej wyjaśnić na przykładzie związanym z pomocą w nauce. Amerykańskie powiedzenie mówi: „Jeśli czegoś nie potrafisz, spróbuj tego nauczyć kogoś innego” – i nie jest to zachęta do dyletanctwa lub oszustwa. Każdy z nas stanął zapewne przed zadaniem wytłumaczenia czegoś przy odrabianiu lekcji swoim dzieciom, dzieciom znajomych czy młodszemu rodzeństwu – włożony w to wysiłek wzbogaca i odświeża także naszą wiedzę i nasze umiejętności. A jacy czujemy się wtedy ważni i wartościowi! Odnosi się to zresztą do wszelkich sytuacji związanych z pomaganiem i rozwojem. Również zawody tego typu wciąż cieszą się ogromnym prestiżem, mimo że nie są najlepiej opłacane.

W przypadku osób uzależnionych jest to również skuteczny sposób na uwolnienie się od nadmiernej koncentracji na sobie, która prowadzi często do rozpamiętywania poniesionych strat oraz doznanych szkód, a to z kolei – do użalania się nad sobą i w rezultacie do sięgania po alkohol. W potocznym języku AA-owców, pełnym przysłów i metafor, bardzo precyzyjnie wyraża to rada-porzekadło, którą nowy uczestnik często słyszy od sponsora: „Traktuj poważniej chorobę niż siebie”. Najprostszym sposobem wprowadzenia jej w czyn jest skupienie się na pomocy innym. Uczestnik ruchu może to robić zarówno indywidualnie, jak i grupowo w zależności od stopnia zaawansowania w codziennym stosowaniu programu.

Teksty ostrzegają jednak nowicjuszy przed tzw. dwukrokiem, czyli zabieraniem się za indywidualne przekazywanie posłannictwa innemu pijącemu alkoholikowi natychmiast po uświadomieniu sobie swego problemu, czyli po uznaniu własnej bezsilności wobec alkoholu. Zanim uczestnik AA zostanie sponsorem – indywidualnym przewodnikiem w nauce codziennego stosowania programu – powinien odbyć taką naukę pod opieką bardziej doświadczonego uczestnika ruchu. Trzeba dodać, że ta forma w polskim AA zaczęła się zakorzeniać stosunkowo niedawno. Nowych uczestników zachęca się natomiast do włączania się w przygotowanie mitingu – do robienia kawy i herbaty, sprzątnięcia po spotkaniu. Jedno z porzekadeł mówi: „Kto zmywa statki, ten nie ma wpadki”.

Uczestniczenie w takich zajęciach bardzo przydaje się alkoholikom, zwłaszcza tym, których typologia Cloningera zalicza do typu II, czyli mężczyznom przeważnie wychowanym w alkoholowej rodzinie i zaczynającym picie około szesnastego roku życia [4]. Wszak mówi się, że wielu alkoholików wymaga „nie rehabilitacji, a wręcz habilitacji” – muszą uczyć się elementarnych umiejętności społecznych: rozmowy bez wódki, zabierania głosu w większym gronie, załatwiania spraw urzędowych. Ponadto nawiązują się nowe znajomości, zastępujące nadal pijących towarzyszy, bo przecież trzeźwych znajomych alkoholik zaczynający zdrowienie zazwyczaj nie ma lub nie potrafi się z nimi kontaktować w sposób satysfakcjonujący.

Ten naturalny odruch ku wzajemnemu pomaganiu łatwo również zaobserwować wśród pacjentów placówek terapii uzależnień, którzy wbrew ostrzeżeniom terapeutów – zamiast skupić się na realizowaniu swoich indywidualnych planów terapii lub trzeźwienia – spontanicznie angażują się w pomoc kolegom, pożyczając im pieniądze, dzieląc się dachem nad głową albo „tylko” odrabiając za nich zadania z ich indywidualnego planu terapii. Niestety, często przynosi to owoce przeciwne do oczekiwanych – obu stronom, ale głównie pomagającemu, gdy poniewczasie spostrzeżę, że został wykorzystany przez kolegę, którego udział w terapii pozostał przez cały czas leczenia na poziomie motywacji zewnętrznej. Jednak w większości przypadków jest to pozytywny mechanizm ułatwiający powrót do równowagi psychicznej i społecznej.

Widać to zwłaszcza, gdy obserwujemy dynamikę zdrowienia w grupie otwartej, gdzie pacjenci kończący terapię pełnią rolę wzorca, często są opiekunami nowo przybyłych. Dlatego w terapii uzależnień coraz rzadziej spotyka się grupy zamknięte. Relacje wzajemnej pomocy, zadzierzgnięte podczas leczenia, często napotykają na duże trudności po jego ukończeniu, kiedy przestają działać określające je normy ośrodka. Nieco inaczej jest to regulowane w AA: zasady jasno stwierdzają, czego nowicjusz może oczekiwać od ruchu jako takiego. Nie może więc spodziewać się załatwienia pracy, pomocy socjalnej ani materialnej, listów polecających dla sądu czy opieki społecznej, pomocy w odtruwaniu itp. Jedynym drobnym odstępstwem jest poświadczanie udziału w mitingach, którego w USA, a coraz częściej też i u nas, oczekują sądy, pracodawcy czy miejsca leczenia.

Naturalnie każdy uczestnik może niektóre z tych działań podejmować indywidualnie, ale nie stanowią one istoty programu. Jest nią zgłębianie zasad programu Dwunastu Kroków, którego podstawą jest dzielenie się swoją osobistą historią życiową. Zasady pomocy indywidualnej określa broszura „Pytania i odpowiedzi dotyczące sponsorowania”. Sponsor nie może niczego narzucać, a jedynie pełni rolę przewodnika czy doradcy. Jak mówią wieloletni uczestnicy ruchu, bycie sponsorem to dla nich znakomita szkoła słuchania, która potem okazuje się bardzo pomocna w naprawianiu relacji rodzinnych. Natomiast obowiązek odwoływania się w głównej mierze do własnych doświadczeń zmusza do wielokrotnej rekonstrukcji i analizy swego doświadczenia życiowego, co przecież jest osnową naszej wiedzy o życiu. Chroni też przed zaplątaniem się w rozbudowane konstrukcje myślowe i teoretyczne. Ponadto podjęcie zobowiązania bycia sponsorem wymaga od tego, kto się na to zdecyduje, odpowiedzialności i dyscypliny. Ta formuła pozwala z kolei podopiecznemu w atmosferze aprobaty i zaufania zająć się – poprzez opowiadanie – analizą swojego doświadczenia życiowego.

Można to zorganizować na wiele różnych sposobów. W krajach, gdzie ruch ma ponad trzydziestoletnią tradycję, istnieją listy chętnych do sponsorowania prowadzone przez poszczególne grupy, a nawet przydziela się tymczasowego sponsora nowym uczestnikom grupy. Ale spotkałem też w jednym z biuletynów AA-owskich opowieść, że podopieczny i sponsor – chociaż znają się od 30 lat, dzwonią do siebie kilka razy w tygodniu i posyłają sobie zamiast listów taśmy magnetofonowe – nigdy się dotąd nie spotkali, bo mieszkają na przeciwległych wybrzeżach Stanów Zjednoczonych. Naturalnie takie znajomości AA-owskie często przeradzają się w długotrwałe przyjaźnie, w których wspólne uczestnictwo w AA nie jest już najważniejszym elementem. Generalnie włączenie się w działalność Anonimowych Alkoholików powoduje wejście w całą jego otoczkę społeczną – naturalną dla każdego ruchu – z jego zwyczajami, filozofią, językiem. Na mitingu można spotkać ludzi wszelkich stanów i zawodów, a wypowiedzany czasem sąd, że ktoś się uzależnił od AA, wydaje się nonsensem: wszak zwykle lekarz ma najwięcej znajomych wśród lekarzy, wędkarz wśród wędkarzy, a katolik wśród katolików.

Ponadto zaangażowanie się we wzajemną pomoc, tu pokazaną na przykładzie ruchu Anonimowych Alkoholików, pozwala dotknąć istoty życia w sposób, którego nie zastąpi żadna telenowela południowoamerykańskiej czy nawet krajowej produkcji. Ale to nie jedyne korzyści będące owocem zasady „pomagając innym, pomagam sobie”.

Wartość narzędzia sprawdza się w pracy, a człowieka we współdziałaniu. Wyrażanie swojej wdzięczności poprzez chęć pomagania innym pozwala uczyć się bezinteresowności. Uczy też współodczuwania, cierpliwości i wytrwałości. Pomaga stać się wyrozumiałym. W ten sposób – poprzez współdziałanie – uczestnicy wspólnoty Anonimowych Alkoholików starają się osiągać wartości będące ozdobą najwybitniejszych, obdarzonych największym autorytetem przedstawicieli rodzaju ludzkiego.

[1] Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. Warszawa 1996, Fundacja Biura Służby Krajowej AA.

[2] Harry M. Tiebout: The ego factors in surrender in alcoholism. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, t. 15, 1954.

[3] Antoni Kępiński: Poznanie chorego. Warszawa 1978, s. 8.

[4] O dwóch typach alkoholizmu, wyróżnionych przez Cloningera, zob. Neuroprzekazniki – osobowość – uzależnienie. Rozmowa z dr. hab. Bogusławem Habratem. Świat Problemów nr 11(94), s.4-10.

Antoni Pawłowski

Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia
„Radzimowice” w Szklarskiej Porębie