**WSPÓLNOTA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW**

PREAMBUŁA: *anonimowi alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązywać wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.*

**Jak powstało AA?**

W roku 1935 spotkało się w Akron, Ohio (USA) dwóch mężczyzn Bili W. makler giełdowy z Nowego Jorku i dr Bob chirurg z Akron. Jeden był człowiekiem interesu, dawniej dobrze znanym na giełdzie nowojorskiej, drugi znanym chirurgiem; obaj byli osobami uzależnionymi od alkoholu, który ciągnął ich na dno. Odbyli ze sobą kilka rozmów, mówiąc tylko o swoim piciu, i ze zdziwieniem stwierdzili, że w ten sposób pomagają sobie i że zachowują abstynencję. Wkrótce odkryli także, że mogą, poszukać innych alkoholików i niezależnie czy przynosi to efekt u podopiecznych czy nie – szczera roz­mowa z nimi pozwala im samym zachowywać trzeźwość.

Kontynuując to zajęcie dla własnego dobra, nie znana z nazwisk, garstka niepijących alkoholików uświadomiła sobie nagle w 1937 roku, że dwudziestu z nich zachowuje trzeźwość! Trudno dziwić się temu, że sądzili, iż stał się cud.

Gdy grono niepijących dzięki odkryciu Billa i Boba powiększyło się do kilkudziesięciu osób postanowili spisać swe przeżycia, by w ten sposób udostępnić je większej liczbie alkoholików. W 1939 r. wydana została podstawowa książka Wspólnoty – „Anonimowi Alkoholicy”. Tekst jej w znacznej mierze napisany przez Billa W. ukazywał sposób dzięki, któremu zachowywało trwałą trzeźwość pierwszych 100 uczestników AA.
Tak powstał ruch Anonimowych Alkoholików. Rozwijał się on szybko, jednakże w miarę roz­woju pojawiało się wiele problemów, takich jak np. członkostwo, zdobywanie i podział pieniędzy, stosunki międzyludzkie, kierowanie grupami, reprezentacja na zewnątrz a także dziesiątki innych kłopotów. Z tych burzliwych, a czasem nawet smutnych doświadczeń, powstało Dwanaście Tradycji AA opublikowane w 1946 roku a następnie zatwierdzonych w 1950 roku na Pierwszej Międzynarodowej Konwencji AA w Cleveland…”***2***
Obecnie AA istnieje w ponad 170 krajach świata.

**Kalendarium**

**1935 r. – maj**
Bill W. i dr Bob spotykają się w Akron. Początek Wspólnoty i pierwszy mityng: dwóch uczestników.

**1937 r. – listopad**
Odbywa się w Akron mityng z udziałem Billa W. i dr Boba i kilku trzeźwiejących alkoholików.

**1938 r. – grudzień**
Sformułowano Program 12 Kroków.

**1939 r. – kwiecień**

Opublikowano książkę „Anonimowi Alkoholicy”
Anonimowi Alkoholicy ostatecznie oddzielają się od Grup Oxfordzkich.

**1941 r. – marzec**
Artykuł w „Saturday Evening Post” powoduje wzrost świadomości społecznej na temat alkoholizmu. Liczba członków Wspólnoty AA w krótkim czasie wzrasta z 2 tys. do 8 tyś.

**1946 r. – czerwiec**
Zostaje sformułowany i opublikowany zbiór 12 Tradycji AA.

**1950 r. – lipiec**
Odbywa się pierwsza Konwencja Międzynarodowa AA w Cleveland, 12 Tradycji zostaje przyjęte przez Wspólnotę AA.

**1950r. – listopad**
Umiera współzałożyciel Wspólnoty – dr Bob.

**1953 r. – czerwiec**
Publikacja książki „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji AA”.

**1955r.**
Trzy legaty – Zdrowienia, Jedności i Służby zostają przekazane Wspólnocie przez jej weteranów

**1957 r.**
Liczba członków AA osiąga 200 tys., a ilość grup AA ok. 7 tys., w 70 krajach.

**1962r.**

Publikacja Dwunastu Koncepcji dla Służb Światowych (Billa W.)

**1965 r. – lipiec**
Na  zjeździe z okazji 30-tej rocznicy AA w Toronto udział bierze ponad 10 tys. osób.

**1969 r. – październik**
Pierwszy Mityng Służby Światowej w Nowym Jorku z udziałem delegatów z 14 krajów.

**1971 r. – styczeń**
Umiera Bill – współtwórca ruchu AA.

**Co robi Wspólnota AA?**

Troską AA jest wyłącznie osobiste wyzdrowienie i trwała trzeźwość indywidualnych alkoholików, którzy zwracają się do Wspólnoty z prośbą o pomoc. AA nie jest organizacją religijną, nie bierze udziału w badaniach naukowych dotyczących choroby alkoholowej, nie udziela pomocy medycznej i psychiatrycznej, chociaż jej członkowie mogą prowadzić tę działalność jako osoby prywatne. Wspólnota prowadzi politykę „współpracy bez łączenia się” z innymi instytucjami, które zajmują się rozwiązywaniem problemów alkoholowych. Wspólnota AA nie zabiega i nie przyjmuje wsparcia finansowego z zewnątrz. Członkowie AA zachowują osobistą anonimowość na forum publicznym, szczególnie wobec prasy, radia, telewizji, mediów cyfrowych i w komunikacji elektronicznej. Doświadczenia AA są zawsze dostępne dla wszystkich zainteresowanych tą tematyką osób, zarówno zgłaszających się po pomoc dla siebie jak też pragnących skorzystać z doświadczeń AA we własnej działalności związanej z uzależnieniem, wśród których są: biznesmeni, duchowni, stowarzyszenia obywatelskie, funkcjonariusze policji i inne organy powołane do przestrzegania prawa, pracownicy ochrony zdrowia i opieki społecznej, nauczyciele, pedagodzy, kuratorzy, wojskowi, pracodawcy i wielu innych. AA w żadnym przypadku nie zajmuje stanowiska, nie popiera, nie jest związana z kimkolwiek i nie wyraża jakichkolwiek opinii na temat programów dotyczących alkoholizmu, głoszonych i realizowanych przez inne osoby lub instytucje, gdyż działalność taka wykraczałaby poza główny cel Wspólnoty.

**Czego nie robi Wspólnota AA?**

* nie rejestrują uczestników;
* nie angażują się w badania, ani ich nie finansują;
* nie włączają się do jakichkolwiek komisji czy agend społecznych;
* nie śledzą ani nie kontrolują swoich uczestników;
* nie przechowują list swoich członków ani nie usiłują ich kontrolować;
* nie stawiają diagnoz lekarskich i nie udzielają porad psychiatrycznych;
* nie dają leków i nie zapewniają zwolnień lekarskich, usług pielęgniarskich, sanatoryjnych, zatrudnienia;
* nie oferują usług religijnych;
* nie pomagają w sprawach mieszkaniowych, życiowych, finansowych i socjalno-bytowych;
* nie udzielają porad rodzinnych ani zawodowych;
* nie obiecują nikomu rozwiązania problemów życiowych.

Anonimowi Alkoholicy pokazują jedynie, w jaki sposób uczestnicy sami nauczyli się żyć bez alkoholu. Konsekwentnie nie zabraniają też swoim uczestnikom indywidualnego i prywatnego angażowania się w powyższe przedsięwzięcia zawodowo lub społecznie.

**Kto jest członkiem Wspólnoty AA?**

Wśród uczestników AA znajdują się ludzie w bardzo różnym wieku, o różnym statusie społecznym, ekonomicznym i kulturowym. Niektórzy z nich pili przez wiele długich lat, zanim zrozumieli, że nie radzą sobie z alkoholem. Inni mieli na tyle szczęścia, by już w początkach swojej pijackiej kariery zorientować się, że alkohol wymknął im się spod kontroli. Różnorodne były także skutki picia. Wielu zamieniło się w ludzkie wraki, zanim poprosili o pomoc w AA. Niektórzy stracili rodzinę, majątek i godność. Stoczyli się do rynsztoka w różnych miejscach. Część z nich w kółko lądowała w szpitalu lub powracała za mury więzienia. Dopuszczali się poważnych wykroczeń - przeciw społeczeństwu, przeciw swoim rodzinom i pracodawcom, a nawet przeciw samym sobie.

Są wśród nich również tacy, którzy nigdy nie trafili do szpitala czy więzienia ani nie stracili przez picie swojej pracy lub rodziny. W pewnym momencie jednakże dotarli wreszcie do punktu, w którym uświadomili sobie, że alkohol przeszkadza im normalnie żyć. Kiedy zaś odkryli, że nie umieją żyć bez niego, również poszukali pomocy w AA.

Wszystkich łączy ten sam problem - alkohol. Wspó1nie się spotykając, rozmawiając i pomagając innym alkoholikom, są w stanie zachować trzeźwość i uwolnić się od przymusu picia, który kiedyś był dominującą siłą w ich życiu.

Nie uważają siebie za jedynych, którzy znają sposób na rozwiązanie problemu alkoholowego. Wiedzą jednak, że program AA działa w odniesieniu do nich i na własne oczy widzieli, jak pomógł on niemal wszystkim bez wyjątku nowicjuszom, którzy uczciwie i szczerze pragnęli zaprzestać picia. Dzięki AA dowiedzieli się sporo o sobie i o alkoholizmie.

Wystarczy przyjść na miting i rozpocząć nową drogę swojego życia przy wsparciu członków Wspólnoty AA.

**Jak działa wspólnota AA?**

Głownie poprzez lokalne spotkania, podczas których alkoholicy pomagają sobie nawzajem w stosowaniu programu zdrowienia Anonimowych Alkoholików.

Tylko ty sam możesz określić, czy program Anonimowych Alkoholików jest sensowny i czy może on pomóc także Tobie. Decyzję podjąć musisz sam – nikt z AA nie podejmie jej za Ciebie. Aby się o tym przekonać przyjdź na spotkanie (miting). Zrezygnować możesz w każdej chwili. Nikt nie będzie Cię zmuszał do niczego.
Członkowie AA, stwierdzili, że picie stwarzało im wiele problemów i że sami nie byli w stanie sobie pomóc, dlatego przystąpiliśmy do AA. Wielu spośród nich nie chciało pogodzić się z tym, że więcej już nie mogą pić towarzysko. Gdy zaś od bardziej doświadczonych członków Wspólnoty AA dowiedzieli się, że alkoholizm jest chorobą, którą da się leczyć tak samo jak każdą inną chorobę – zaczęli bacznie obserwować siebie samych i dostrzegać symptomy tej choroby. Dziś otwarcie mówią, że ta choroba jest groźna i śmiertelna, oraz że ma ona bardzo ujemny wpływ na codzienne życie. Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, ale nie beznadziejną.

 Starzy członkowie Wspólnoty AA mówią „Przyprowadź na miting ciało – rozum przyjdzie później”. Pamiętaj –AA nikogo nie ocenia, ani nie potępia. Niczego też nie nakazuje, ani nie zabrania. Wszyscy obecni na mitingach zobowiązani są jedynie do zachowania anonimowości osób i zasłyszanych na mitingu spraw i zdarzeń. JEST TO FUNDAMENTALNA ZASADA AA, która gwarantuje poczujecie swobody i bezpieczeństwa.

**Co to jest program AA?**
Program AA to program powracania do trzeźwości, zawarty w „Dwunastu Krokach” i „Dwunastu Tradycjach” oparty na doświadczeniach i przeżyciach alkoholików w świecie, w którym przestali pić. Głębszą treść „Dwunastu Kroków” można poznać na mitingach grup AA. Program AA zwany jest programem duchowym, ale jest to również program działania, program oparty na zachowaniu absolutnej abstynencji. Uczestnicy wspólnoty AA powstrzymują się po prostu od wypicia jednego, nawet najmniejszego kieliszka w danym dniu, na co dzień. Trzeźwość zachowuje się poprzez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją każdego z członków przekazywanymi sobie wzajemnie na spotkaniach grupy.

**Dwanaście kroków AA**

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
11. Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

**Dwanaście tradycji AA**

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się on wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden wspólny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nie powinna popierać, finansować ani użyczać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we Wspólnocie powinna na zawsze pozostać honorowa; dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec, tych którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, ażeby imię AA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; musimy zawsze zachować osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Jeśli przyjdziesz na miting AA, czy to zobowiązuje Cię do czegoś?
Nie. AA nie prowadzi żadnych kartotek ani list obecności. Nie musisz ujawniać niczego na swój temat. Nikt nie będzie Cię nachodził, jeśli sam zdecydujesz się nie przyjść więcej.

**Kto to jest Sponsor w Wspólnocie AA?**

Sponsorowanie w AA nie jest pojęciem związanym ze sferą finansową. Sponsoring indywidualny polega na objęciu opieką alkoholika ze stosunkowo krótkim stażem trzeźwości przez alkoholika o długim stażu, zaawansowanego już w programie 12 kroków AA. Chodzi głównie o dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją, wsparcie duchowe i dawanie przykładów radzenia sobie przez sponsora z sytuacjami podobnymi do tych, jakie przeżywa jego podopieczny. Pełnienie roli tegoż przewodnika jest służbą: członkowie AA podejmują się jej nie oczekując podziękowań czy wynagrodzenia, ponieważ pomaganie innym jest pomocne w utrzymaniu trzeźwości i rozwoju osobistym. Nie w każdej grupie funkcjonuje służba sponsorowania.

**Decyzja należy wyłącznie do Ciebie**

Jeśli wydaje ci się, że masz kłopoty z piciem, albo jeśli twoje picie osiągnęło punkt, w którym zaczęło cię trochę martwić, to być może chciałbyś dowie­dzieć się czegoś o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i programie zdrowienia AA z alkoholizmu. Zapoznawszy się z powyższa informacją, możesz uznać, że AA nie ma ci nic do zaoferowania. Nawet jeśli rzeczywiście tak pomyślisz, proponujemy, abyś zachował w tej sprawie otwartość umysłu. Uważnie przyjrzyj się swemu piciu w świetle przedstawionych informacji. Ustal sam  dla  siebie, czy alkohol istotnie stał się, czy też nie, problemem w twoim życiu. Pamiętaj również, że zawsze możesz przyłączyć się do tysięcy mężczyzn i kobiet z AA, którzy problemy związane z piciem mają już za sobą i którzy wiodą teraz "normalne" życie, oparte na konstruktywnej trzeźwości, zachowywanej dzień po dniu.

**W Gminie Drawsko Mitingi Wspólnoty Anonimowych Alkoholików odbywają się w każdy wtorek, od godziny 18:00-20:00.**