

# Artykuł Jacka Alexandra "Anonimowi Alkoholicy"

---

## Nota

Opublikowanie przez Jacka Alexandra „Anonimowych Alkoholików” w *Saturday Evening Post* z 1 marca 1941 roku, stało się kamieniem milowym w historii Wspólnoty.

Chociaż wcześniej ukazał się już jeden artykuł w prasie krajowej, to relacja w *Post* o garstce mężczyzn i kobiet, którzy osiągnęli trzeźwość w AA, przyczyniła się do wzbudzenia fali zainteresowania Wspólnotą i jej ugruntowania w kraju i na świecie.

Opowieść ta jest pamiątką rozwoju AA na przestrzeni kilku zaledwie lat. W 1941 roku około 2000 mężczyzn i kobiet z powodzeniem żyło programem AA.

Dzisiaj liczba ta przekracza 2 000 000, a ponad 115 000 grup spotyka się regularnie w całych Stanach Zjednoczonych i Kanadzie oraz w 180 innych krajach\*.

W 1941 roku Jack Alexander pisał o znaczeniu pokory i służby, które cechowały program AA i tych, którzy go wtedy praktykowali. Anonimowi Alkoholicy ogromnie się od tamtej pory rozrosli.

Lecz ta sama świadomość potrzeby dalszego służenia współtowarzyszom alkoholikom w duchu pomocy i pokory pozostaje kamieniem węgielnym naszej Wspólnoty.

W tym duchu ten historyczny artykuł został przedrukowany z myślą o wszystkich tych członkach, starych i nowych, którzy dzielą zainteresowanie początkami Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Czytelnikom przypomina się, że artykuł ten został po raz pierwszy opublikowany w marcu 1941 roku, gdy AA istniało od niespełna sześciu lat. Czytając informacje o datach, kolejności powstawania i liczbie członków poszczególnych grup należy wziąć ten fakt pod uwagę.

Na stronie 14 opisano początkową pomoc Johna D. Rockefellera, Juniora. Pomoc ta, chociaż skromna, była ważna dla AA w tych pierwszych dniach, pełnych zmagania i przeszkód. Może jeszcze ważniejszy był wniosek Johna D., że AA samo powinno opłacić swoją drogę – wniosek,

który doprowadził do niepowtarzalnej i żywej tradycji samodzielnego utrzymywania się Wspólnoty.

Dzisiaj, służby światowe AA są w całości utrzymywane z datków grup AA i pojedynczych uczestników AA oraz ze sprzedaży książek i broszur.

General Service Office[1] mieści się teraz w obszerniejszych pomieszczeniach. Zatrudnia zarówno członków AA jak i niealkoholików – równie oddanych.

Fundacją Alkoholików stała się General Service Board of Alcoholics Anonymous[2] z dwudziestoma jednymi powiernikami, z których siedmiu nie jest alkoholikami. Ta prosta struktura, która okazała się tak ważna dla wzrostu AA jest w dużej mierze taka sama, jaką zastał Jack Alexander w roku 1941.

1) Odpowiednikiem GSO w Polsce jest Biuro Służby Krajowej AA, 00-950 Warszawa 1, skr. poczt. 243, tel. 22 828 04 94.

2) Odpowiednikiem polskim jest Rada Powierników Służby Krajowej AA, która składa się z czternastu (stan na 2016 rok) powierników, przedstawicieli regionów.

\* Dane z 2000 roku.

Anonimowi Alkoholicy

JACK ALEXANDER

**Pewnego popołudnia** kilka tygodni temu trzech mężczyzn siedli wokół łóżka pacjenta alkoholika na oddziale psychiatrycznym szpitala ogólnego w Filadelfii. Mężczyzna w łóżku, który był dla nich zupełnie obcy, miał rozbiegane i nieco „głupawe” spojrzenie, jakie mają pijacy, gdy dochodzą do siebie po popijawie. Jediną rzeczą godną uwagi u odwiedzających, oprócz oczywistego kontrastu pomiędzy ich zadbanym wyglądem a wyglądem pacjenta, był fakt że każdy z nich sam wcześniej wielokrotnie doświadczał tego samego. Byli członkami Anonimowych Alkoholików, grupy osób mających niegdyś problem z pićm, którzy uczynili powołanie z pomagania innym alkoholikom w pokonywaniu pociągu do napojów alkoholowych.

Mężczyzna w łóżku był mechanikiem. Jego goście odebrali wykształcenie w Princeton, Yale i Pensylwanii i byli z zawodu: sprzedawcą, prawnikiem i specjalistą od reklamy. Niecały rok wcześniej jeden z nich leżał skrupowany na tym samym oddziale. Jeden z jego towarzyszy zwykły, jak się to mawia wśród alkoholików, bywać w sanatoriach. Jeździł z zakładu do zakładu mając personel wiodących w kraju placówek leczenia alkoholików. Drugi spędził dwadzieścia lat życia w murach zakładów opiekuńczych, marnując swoje życie, swojej rodziny, pracodawców i przeróżnych krewnych, którzy pełni najlepszych intencji odważyli się interweniować.

Powietrze na oddziale było ciężkie od zapachu paraldehydu, nieprzyjemnego koktajlu pachnącego jak mieszanka alkoholu i eteru, którego szpitale czasami używają, aby powstrzymać drgawki u pijaka i ukoić jego rozedrgane nerwy. Goście zdawali się być nieświadomi tego a także przygnębiającej atmosfery, która unosi się nawet na najschludniejszym z oddziałów psychiatrycznych. Pałac rozmawiali z pacjentem przez około dwadzieścia minut a może dłużej, po czym odeszli pozostawiając swoje wizytówki. Dodali, że jeśli poczuje potrzebę zobaczenia któregoś z nich, wystarczy zadzwonić.

**Wyjaśnili** rzeczowo, że jeżeli teraz zdecyduje się nie pić, zostawią swoją pracę i wstaną w środku nocy, aby pospieszyć gdziekolwiek by był. Jeżeli nie zadzwoni będzie to oznaczało koniec znajomości. Członkowie Anonimowych Alkoholików nie ścigają ani nie rozpieszczają udających zainteresowanie i znają dziwne sztuczki alkoholika, tak jak nawrócony oszust zna sztukę naciągania ludzi.

Jest to główne źródło niepowtarzalnej siły ruchu, który w ciągu minionych sześciu lat przyniósł wyzdrowienie około 2000 mężczyzn i kobiet, liczni z nich zostali uznani przez medycynę za przypadki beznadziejne. Lekarze i duchowni, pracując osobno i razem, zawsze ratowali po kilka przypadków. W odosobnionych przypadkach, pijacy znajdowali swoje własne metody, aby przestać. Nie czyniło to jednak wyłomu w problemie alkoholizmu i pozostaje on jedną z wielkich, nie rozwiązanych zagadek zdrowia publicznego.

Z natury drażliwy i podejrzliwy, alkoholik lubi, żeby pozostawiono go samego z jego problemem i jest to wygodny sposób ignorowania tragedii, jakiej w tym samym czasie przysparza tym, którzy są blisko niego. Desperacko trzyma się przekonania, że chociaż w przeszłości nie radził sobie z alkoholem, w końcu uda mu się pić w sposób kontrolowany. Alkoholik – jedna z najdziwniejszych osobliwości medycyny – jest niejednokrotnie osobą o przenikliwej

inteligencji. Stacza pojedynki z profesjonalistami i krewnymi, którzy usiłują mu pomóc i osiąga perwersyjną satysfakcję wyłapując błędy w ich argumentacji.

**Nie ma** żadnego pozornie słusznego powodu do picia, którego specjalista od rozwiązywania problemów Anonimowy Alkoholik nie słyszałby albo sam nie wykorzystywał. Gdy któryś z ich przyszyłych współtowarzyszy podaje im jakiś racjonalny powód upicia się, mają ich w odpowiedzi pół tuzina z własnego doświadczenia. Trochę zbija go to z tropu i zaczyna się bronić. Patrzy na ich schludne ubranie i gładko wygolone twarze i oskarża ich, że są świętoszkami, którzy nie wiedzą co to zмагаć się z piciem. Odpowiadają przytaczając swoją własną historię: podwójne szkockie i brandy przed śniadaniem, niejasne poczucie dyskomfortu poprzedzające napad pijanstwa, przebudzenie po hulance i niemożność zdania sobie sprawy z tego, co robiło się przez kilka dni i natrętny lęk, że może przejechali kogoś swoim samochodem.

Opowiadają o ośmiouncjowych butelkach dzinu ukrytych za obrazami i w skrytkach – od piwnicy po strych; o przesiadywaniu całymi dniami w kinach, aby odpędzić pokusę napicia się; o wymykaniu się chyłkiem z biura na parę szybkich w ciągu dnia. Opowiadają o utracie pracy i kradzieży pieniędzy z torebek ich żon; o dodawaniu pieprzu do whisky aby nadać jej ostrego posmaku; o upijaniu się gorzkimi nalewkami i tabletkami uspokajającymi lub płynem do płukania ust czy tonikiem do włosów; o wejściu w nawyk obozowania przed pobliską knajpą na dziesięć minut przed otwarciem. Opisują rękę tak rozedrganą, że nie była w stanie unieść do ust kieliszka bez rozlania jego zawartości; picie wódki z kufla do piwa ryzykując wykruszenie przedniego zęba, ponieważ łatwiej go utrzymać dwoma rękoma; owijanie jednego końca ręcznika wokół szklanki i przerzucanie go przez kark, tak aby pociągając za wolny koniec na zasadzie bloku, przybliżyć szklankę do ust; ręce tak roztrzęsione, że czuje się jakby miały się odłamać i ulecieć w przestrzeń; siedzenie godzinami na rękach, aby temu zapobiec.

Te i inne tajniki pijackiej wiedzy zazwyczaj zdołają przekonać alkoholika, że rozmawia z braćmi krwi. Zostaje tym samym wybudowany most zaufania, spinający lukę, która wprawiała w zakłopotanie lekarza, pastora czy księdza lub nieszczęsnych krewnych. Przez ten most ci specjaliści od problemów podsuwają po kawałku szczegóły programu na życie, który skutkuje w ich przypadku, i jak sądzą, może pomóc innemu alkoholikowi. Przyznają, że poza ich orbitą pozostają tylko ci, którzy są psychotykami, lub którzy już cierpią na fizyczną dolegliwość znaną jako rozmiękczenie mózgu. Równocześnie dbają o to, aby potencjalny kandydat otrzymał wszelką potrzebną pomoc medyczną.

**Wielu lekarzy** i personel zakładów leczniczych w całym kraju proponują teraz Anonimowych Alkoholików swoim pijącym pacjentom. W niektórych miastach, sądy i kuratorzy współpracują z miejscową grupą AA. W kilku miejskich oddziałach psychiatrycznych wolontariusze Anonimowi Alkoholicy otrzymują te same przywileje co do odwiedzin jak członkowie personelu. Szpital ogólny w Filadelfii jest jednym z nich. Dr John F. Stouffer, główny psychiatra, mówi: „Alkoholicy, których tu przyjmujemy to ci, których w większości nie stać na leczenie prywatne i jest to zdecydowanie najlepsza rzecz, jaką byliśmy im w stanie zaoferować. Nawet pośród tych, którzy okazyjnie lądują tutaj z powrotem, obserwujemy głęboką przemianę osobowości. Ledwo byście ich poznali”.

*Illinois Medical Journal* w artykule redakcyjnym poszedł nawet dalej niż dr Stouffer stwierdzając:

„Jest to na prawdę cud, gdy osoba, która latami była mniej więcej stale pod wpływem alkoholu i w którą jej przyjaciele utracili całą wiarę, przesiedzi całą noc z pijakiem i w określonych odstępach czasu będzie podawała mu małą dawkę alkoholu zgodnie z zaleceniem lekarza, sama nie biorąc ani kropli”.

To czemu poświęcają się Anonimowi Alkoholicy przypomina nastrój przygód z „Tysiąca i jednej nocy”. Często pociąga to za sobą potrzebę czuwania nie tylko przy ale i nad zamroczona osoba, jako że wielu alkoholików odczuwa przymus wyskoczenia przez okno w takim zamroczeniu. Tylko alkoholik może godzinami, niczym kwoka, przesiadywać przy innym alkoholiku z właściwym sobie połączeniem dyscypliny i współczucia.

Podczas niedawnej podróży po Wschodzie i Środkowym Wschodzie Stanów poznałem i rozmawiałem z dziesiątkami aowcow, jak sami siebie nazywają, i uważam ich za nadzwyczaj spokojnych, tolerancyjnych ludzi. Zdawali się być jakoś lepiej zintegrowani niż przeciętna grupa niealkoholików. Ich przemiana z wrogów policji, pijących paliwo spirytusowe i w niektórych przypadkach, bijących żony była zaskakująca. W jednej z najbardziej wpływowych gazet w kraju, dowiedziałem się, że miejski redaktor naczelny, asystent miejskiego redaktora naczelnego i znany w całym kraju reporter byli wszyscy Anonimowymi Alkoholikami i to cieszącymi się dużym zaufaniem ich wydawcy.

**W innym mieście** słyszałem jak sędzia zwolnił warunkowo pijanego kierowcę za poręczeniem członka AA. Ten ostatni, w pijackich czasach rozbił kilka samochodów i zabrano mu czasowo prawo jazdy. Sędzia znał go i rad przyjął jego poręczenie. Błyskotliwy dyrektor firmy

reklamowej wyznał, że dwa lata wcześniej żebrał i sypiał w krytej bramie. Miał ulubioną bramę, którą dzielił z innymi włóczęgami, do której co kilka tygodni wraca i składa im wizytę tylko po to, aby się upewnić, że nie śni.

W Akron, tak jak w innych ośrodkach przemysłowych, duża część grup stanowią pracownicy fizyczni. W Cleveland Athletic Club jadłem obiad z pięcioma prawnikami, księgowym, inżynierem, trzema sprzedawcami, agentem ubezpieczeniowym, barmanem, dyrektorem jednego z sieci sklepów, dyrektorem niezależnego sklepu i przedstawicielem właściciela fabryki. Byli członkami komitetu, który koordynuje działanie dziewięciu sąsiadujących grup. Cleveland, z ponad 450 członkami, jest największym z ośrodków AA. Następne co do wielkości zlokalizowane są w Chicago, Akron, Filadelfii, Los Angeles i Nowym Jorku. Mówiąc ogólnie, grupy znajdują się w około pięćdziesięciu dużych i mniejszych miastach.

**Omawiając** swoją działalność aowcy mówili o ratowaniu pijaków, jako o „ubezpieczeniu” dla nich samych. Z dotychczasowego doświadczenia grupy wynika, twierdzili, że jeśli tylko uratowany pijak zaniedba się w tym, to prawdopodobnie sam wróci do picia. Nie ma, zgodzili się, nikogo takiego jak były alkoholik. Jeżeli ktoś jest alkoholikiem – to jest osoba, która nie jest zdolna do normalnego picia – pozostaje alkoholikiem do śmierci, tak jak cukrzyk pozostaje cukrzykiem. Najlepsze, czego może dla siebie oczekiwać, to zatrzymanie dalszego rozwoju choroby a ratowanie pijaków jest jego insuliną. Przynajmniej tak utrzymują aowcy, a medycyna jest skłonna ich poprzeć. Z niewieloma wyjątkami wszyscy mówili, że stracili wszelkie pragnienie alkoholu. Większość z nich podaje alkohol w swoich domach, gdy wpadają z wizytą przyjaciele i wciąż chodzi do barów z pijącym towarzystwem. Aowcy opijają się napojami bezalkoholowymi i kawą.

Jeden z nich, dyrektor do spraw sprzedaży, jest barmanem na corocznej zabawie swojej firmy w Atlantic City i spędza noce układając zabawowiczów do łóżek. Zaledwie kilku spośród zdrowiejących nie potrafi pozbyć się uczucia, że w każdej chwili mogą bezmyślnie złapać za kieliszek i niczym rakieta wystartować do katastrofalnej w skutkach pijatyki. Jeden aowiec, który jest urzędnikiem w pewnym mieście na Wschodzie, nie wypił ani kropli od trzech i pół roku, ale mówi że wciąż musi przyspieszać kroku koło barów, aby oszukać stary impuls – ale on jest wyjątkiem. Jedynym kaczem z dawnych czasów, który jest utrapieniem dla Anonimowego Alkoholika, jest powtarzający się koszmar senny. We śnie znajduje się on w trakcie podniecającej pijatyki, gorączkowo usiłując ukryć swój stan przed społecznością. Nawet ten symptom wkrótce znika w większości przypadków. Zaskakujące jest to, że wskaźnik zatrudnienia pośród tych ludzi,

którzy poprzednio tracili jedną pracę po drugiej z powodu pijaństwa, wynosi podobno około dziewięćdziesięciu procent.

Anonimowi Alkoholicy roszczą sobie prawo do stuprocentowej skuteczności z pijakami bez zaburzeń psychicznych, którzy szczerze chcą przestać. Dodają, że program nie skutkuje u tych, którzy tylko „chcą chcieć przestać”, lub którzy chcą przestać ponieważ obawiają się, że stracą swoją rodzinę czy pracę. Skuteczne pragnienie zaprzestania, twierdzą, musi być oparte na dobrze pojętym egoizmie; kandydat musi chcieć uwolnić się od alkoholu, aby uniknąć więzienia lub przedwczesnej śmierci. Musi mieć powyżej uszu kompletnej samotności w społeczeństwie, w której tkwi zapamiętały pijak, i musi chcieć wprowadzenia jakiego takiego porządku w swoim spartaczonym życiu.

Ponieważ nie jest możliwe zdyskwalifikowanie kandydatów bez zaburzeń psychicznych, roboczy wskaźnik procentowy wyzdrowień spada poniżej progu 100 procent. W ocenie AA, pięćdziesiąt procent alkoholików, którzy wzięli się w garść zdrowieje prawie natychmiast, dwudziestu pięciu procentom polepsza się po jednej lub dwóch wpadkach, a reszta pozostaje wątpliwa. Ten wskaźnik powodzenia jest wyjątkowo wysoki. Brakuje statystyk tradycyjnych, medycznych i religijnych oddziaływań, ale nieoficjalnie ocenia się, że przeciętnie są one w nie więcej niż dwóch lub trzech procentach przypadków skuteczne.

Chociaż za wcześnie jest twierdzić, że Wspólnota Anonimowych Alkoholików jest definitywną odpowiedzią na alkoholizm, krótka historia jej osiągnięć jest imponująca i otrzymuje ona pełne nadziei poparcie. John D. Rockefeller, Junior, pomógł pokryć koszty związane z jej początkami i zrobił wszystko co w jego mocy, aby zainteresować nią innych wybitnych ludzi.

Dar Rockefellera był mały, stosownie do zaleceń założycieli, aby Wspólnota opierała się nie na zasadzie opłacania lecz dobrowolnych datków. Nie ma żadnych organizatorów z pensjami, żadnych płatności, żadnych urzędników i żadnego centralnego kierowania. Czysznik za pomieszczenia, gdzie odbywają się spotkania, pokrywa się puszczać w obieg kapelusz na mityngach. W małych społecznościach nie robi się zbiorki, ponieważ spotkania odbywają się w prywatnych domach. Małe biuro w centrum Nowego Jorku działa tylko jako centrala przekazująca informację. Nie ma żadnej nazwy na drzwiach, a pocztę odbiera się anonimowo poprzez skrytkę pocztowa. Jedyne dochód, którym są pieniądze uzyskiwane ze sprzedaży książki opisującej działalność Wspólnoty, pozostaje w gestii Fundacji Alkoholików, rady złożonej z trzech alkoholików i czterech niealkoholików.

W Chicago, dwudziestu pięciu lekarzy pracuje ramię w ramię z Anonimowymi Alkoholikami, łącząc swoje usługi i kierując swoich własnych pacjentów alkoholików do grup, których obecnie jest około 200. Tak samo wygląda współpraca w Cleveland i, w mniejszym stopniu, w innych ośrodkach. Lekarz, dr W. D. Silkworth z Nowego Jorku, pierwszy udzielił Wspólnocie poparcia. Jednakże wielu lekarzy pozostaje sceptycznych. Dr Foster Kennedy, wybitny nowojorski neurolog, miał ich prawdopodobnie na myśli, gdy stwierdził na spotkaniu rok temu: „Cel tych, którzy są zaangażowani w tych zmaganiach z alkoholizmem jest szczytny ich sukcesy są znaczne i wierzę, że lekarze dobrej woli powinni pomóc”.

Aktywna pomoc dwóch lekarzy dobrej woli, doktorów A. Wiese Hammera i C. Dudley Saula, przyczyniła się wydatnie do uczynienia z grupy filadelfijskiej jednej z bardziej skutecznych młodszych grup. Ruch został tam zapoczątkowany bez żadnego przygotowania w lutym 1940 roku, gdy biznesmen, który był nawróconym aowcem został przeniesiony do Filadelfii z Nowego Jorku. Obawiając się powrotu do picia z powodu niemożności pomagania innym, nowo przybyły osaczył trzech tutejszych moczomordów i zaczął nad nimi pracować. Osuszył ich i cały kwartet zaczął wyszukiwać inne przypadki. Do połowy grudnia dołączyło do nich dziewięćdziesięciu dziewięciu alkoholików. Osiemdziesięciu sześciu z nich zachowuje obecnie pełną abstynencję, trzydziestu dziewięciu miało od jednego do trzech miesięcy, a dwudziestu pięciu od sześciu do dziesięciu miesięcy abstynencji. Pięciu, którzy przynależeli wcześniej do grup w innych miastach nie piło od roku do trzech lat.

**W chwili** obecnej rekord nieprzerwanej abstynencji należy do Akron – kolebki Wspólnoty. Według najnowszych informacji, dwóch członków utrzymuje tam trzeźwość w AA od pięciu i pół roku, trzech od czterech i pół roku, jeden ten sam okres z jedną wpadką, siedmiu od trzech lat z jedną wpadką każdy, a trzynastu od dwóch lat. Poprzednio większość akrończyków i filadelfijczyków nie było w stanie utrzymać się z dala od alkoholu dłużej niż kilka tygodni.

Na Środkowym Wschodzie Stanów, praca odbywa się prawie wyłącznie z osobami nie wymagającymi hospitalizacji. Grupa nowojorska o podobnym rdzeniu, specjalizuje się dodatkowo w przypadkach hospitalizowanych i osiąga zaskakujące wyniki. W lecie 1939 roku grupa ta rozpoczęła pracę nad alkoholikami przebywającymi w szpitalu stanowym Rockland w Orangeburgu – rozległym szpitalu dla umysłowo chorych, dokąd trafiają beznadziejni alkoholicy, szumowiny wielkomijskich aglomeracji. Przy wsparciu dr. R. E. Blaisdella, sprawującego nadzór medyczny, stworzono w ośrodku grupę, a mityngi odbywały się w sali rekreacyjnej.



Anonimowi Alkoholicy z Nowego Jorku przyjeżdżali do Orangeburga i wygłaszali pogadanki, a w niedzielne wieczory pacjenci byli zabierani państwowymi autobusami do domu klubowego, który grupa z Manhattanu wynajmuje na West Side.

Jedenaście miesięcy później, 1 lipca ubiegłego roku, z kartoteki szpitalnej wynikało, że z pięćdziesięciu czterech pacjentów skierowanych do Anonimowych Alkoholików siedemnastu nie miało wypadki, a czternastu innych miało tylko jedną. Z pozostałych – dziewięciu wróciło do picia w swoich społecznościach, dwunastu wróciło do szpitala, a dwóch nie udało się odnaleźć. Dr Blaisdell pisał przychylnie o działalności AA do Stanowego Departamentu Higieny Umysłowej i chwalił je oficjalnie w swoim ostatnim sprawozdaniu rocznym.

Jeszcze lepsze rezultaty uzyskano w dwóch państwowych placówkach w New Jersey: Greystone Park i Overbrook, do których trafiają pacjenci o lepszym statusie ekonomicznym i społecznym niż do Rockland, ze względu na ich niewielką odległość od zamożnych podmiejskich osiedli. Z siedmiu pacjentów zwolnionych z placówki Greystone Park w ciągu dwóch lat, abstynencję od roku do dwóch lat, według informacji AA, zachowało pięciu. Ośmiu z dziesięciu zwolnionych z Overbrook zachowało abstynencję przez mniej więcej ten sam okres. Inni mieli od jednej do kilku wypadków.

**W odpowiedzi** na pytanie, dlaczego niektórzy ludzie zostają alkoholikami, nie ma zgody wśród autorytetów. Nieliczni sądzą, iż niektórzy „rodzą się alkoholikami”. Można się urodzić, mówią, z dziedziczna predyspozycja do alkoholizmu, tak jak można się urodzić ze skłonnością do gruźlicy. Reszta zdaje się zależeć od środowiska i przeżyć. Jednakże inna teoria utrzymuje, iż niektórzy ludzie są uczuleni na alkohol, tak jak uczuleni na pyłek cierpią na katar sienny. Znalaziono tylko jedną cechę wspólną wszystkim alkoholikom – niedojrzałość emocjonalną. Blisko z tym związane jest spostrzeżenie, że wielu alkoholików wyrusza w życie jako jedynacy, jako młodsze dzieci, jako jedyni chłopcy w rodzinie dziewczynek lub jedyne dziewczynki w rodzinie chłopców. Wielu z powodu nadzwyczajnego rozwoju w dzieciństwie stało się potem tak zwanymi dziećmi zepsutymi przez rodziców.

Często sytuację komplikuje niezrównoważona atmosfera domowa, gdzie jedno z rodziców jest w nieuzasadniony sposób okrutne, a drugie za bardzo pobłażliwe. Każda kombinacja tych czynników plus jeden czy dwa rozwody przyczynia się do wzrastania neurotycznych dzieci, które są źle emocjonalnie przygotowane do stawienia czoła normalnej rzeczywistości dorosłego życia. Szukając ucieczki, jeden może pogрузić się w interesach pracując dwanaście do piętnastu godzin

na dzień, w sporcie, lub też w jakimś pobocznym zajęciu artystycznym. Inny znajduje, jak sady, przyjemną ucieczkę w piwie. Podbudowuje to jego opinię o nim samym i tymczasowo zaciera wszelkie uczucia społecznej niższości, jakie mógłby mieć. Lekkie picie prowadzi do ciężkiego picia. Przyjaciele i rodzina są zrażeni, a pracodawcy czują obrzydzenie. Pijak płonie urazą i nurza się w uzalaniu się nad sobą. Oddaje się dziecinny racjonalizacjom, aby usprawiedliwić swoje picie – pracuje ciężko i zasługuje na odpoczynek; gardło boli go po starej operacji wycięcia migdałków, a kieliszek zmniejszyłby ból; boli go głowa; jego żona go nie rozumie; ma stargane nerwy; każdy jest przeciwko niemu; i tak dalej i tak dalej. Nieświadomie staje się chronicznym wyszukiwaczem wykrętów i usprawiedliwień dla samego siebie.

Cały czas gdy pije, mówi sobie i tym, którzy wtrącają się w jego sprawy, że może kontrolować swoje picie, jeżeli chce. Aby zademonstrować siłę swojej woli nie wypija ani kropli całymi tygodniami, uważa przy tym za istotne, aby odwiedzić swój ulubiony bar o tej samej porze każdego dnia i ostentacyjnie sączyć mleko lub jakiś gazowany napój, nie zdając sobie sprawy z tego, że oddaje się młodzieńczemu ekshibicjonizmowi. Zwodniczo zachęcony, postanawia pić jedno piwo dziennie, a to jest raz jeszcze początkiem końca. Jedno piwo prowadzi w sposób nieunikniony do większej ilości piw, a później do wysokoprocentowego alkoholu. To dziwne, ale mechanizmem zapoczątkowującym wybuch może być równie dobrze sukces w interesach, jak i ciąg niepowodzeń. Alkoholik nie potrafi znieść ani powodzenia ani przeciwności losu.

**Nieświadoma** zmiany, że nawyk stopniowo stał się obsesją, ofiara ma do rozwiązania trudną łamigłówkę, by wyjść z alkoholowego otumanienia. Po pewnym czasie nie potrzebuje już swoich racjonalizacji, aby usprawiedliwić zabójczy pierwszy kieliszek. Wie tylko, że czuje się pochłonięta przez niepokój czy uniesienie i zanim zda sobie sprawę co się dzieje, stoi już w barze z pustą szklanką po whisky przed sobą i z podniecającym doznaniem w gardle. Jakaś szczególna sztuczka umysłu zdołała zaciągnąć zasłonę nad wspomnieniem intensywnego bólu i wyrzutów sumienia wywołanych przez poprzednie ciągi. Po wielu takich doświadczeniach alkoholik zaczyna zdawać sobie sprawę, że nie rozumie siebie; zastanawia się czy jego silna wola, chociaż silna w innych dziedzinach, nie jest bezbronna wobec alkoholu. Może uporczywie próbować pokonać swoją obsesję i kończyć w zakładach leczniczych. Może zrezygnować z walki jako beznadziejnej i usiłować się zabić. Albo może poszukać pomocy z zewnątrz.

Jeżeli zgłosi się do Anonimowych Alkoholików, najpierw nakłania się go, aby przyznał, że zebrał ciągi od alkoholu i że przestał kierować własnym życiem. Osiągnąwszy ten stan intelektualnej pokory, dostaje dawkę religii w najszerszym jej pojęciu. Prosi się go, aby uwierzył w Siłę, która

jest większa od niego samego, lub by przynajmniej zachował otwartą postawę w tej sprawie idąc dalej według reszty programu. Każde pojęcie Siły Wyższej jest do przyjęcia. Sceptyk lub agnostyk może zechcieć pomyśleć o swoim Wewnętrznym Ja, cudzie wzrostu, drzewie, zachwycie człowieka nad fizycznym światem, strukturze atomu albo zwykłej matematycznej nieskończoności. Niezależnie od tego, jaką formę przybiera wizualizacja, neofitę uczy się, że musi na niej polegać i na swój własny sposób modlić się do tej Siły o moc.

Następnie dokonuje rodzaju moralnej inwentury samego siebie przy osobistej i poufnej pomocy innej osoby – jednego ze swoich sponsorów z AA, księdza, pastora, psychiatry lub każdego innego o kim ma dobre wyobrażenie. Jeżeli przyniesie mu to jakąś ulgę, może wstać na mityngu i wyrecytować swoje złe czyny, ale nie jest to od niego wymagane. Zwraca to, co mógł być ukraść w zamroczeniu i podejmuje kroki w celu spłacenia starych długów i zapłacenia czeków bez pokrycia; wyrównuje szkody osobom, które skrzywdził i ogólnie oczyszcza swoją przeszłość najlepiej jak umie. Nierzadko jego sponsorzy pożyczają mu pieniądze, aby pomóc mu we wczesnym etapie.

To katharsis uważa się za ważne z powodu wpływu poczucia winy na przymus picia. Jako że nie popycha alkoholika w stronę butelki bardziej niż osobiste urazy, uczeń sporządza także listę swoich uraz i postanawia, że pozostanie przez nie nieporuszony. Na tym etapie jest on gotów zacząć pracę z innymi, czynnymi alkoholikami. Wskutek zwrócenia się na zewnątrz, którego wymaga to zajęcie, jest w stanie mniej myśleć o swoich kłopotach.

Im więcej pijaków udaje mu się przyciągnąć do Anonimowych Alkoholików, tym większa staje się jego odpowiedzialność wobec grupy. Nie może teraz upić się nie raniąc ludzi, którzy okazali się być jego najlepszymi przyjaciółmi. Zaczyna dorastać emocjonalnie i przestaje być uczniem. Jeżeli został wychowany w duchu tradycyjnego Kościoła zazwyczaj, ale nie zawsze, zaczyna znowu regularnie przystępować do komunii.

**Równocześnie** z przemiana alkoholika zachodzi proces przystosowywania się rodziny do jego nowego sposobu życia. Żona lub mąż osoby cierpiącej na alkoholizm, a także dzieci, często stają się neurotykami wskutek narażenia na pijackie ekscesy na przestrzeni lat. Reedukacja rodziny jest niezbędną częścią programu, tak jak został on dalej zaplanowany.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików, która jest raczej syntezą starych pomysłów niż nowym odkryciem, zawdzięcza swoje istnienie współdziałaniu nowojorskiego maklera giełdowego i

lekarza z Akron. Obydwaj alkoholicy, spotkali się po raz pierwszy niespełna sześć lat temu. W ciągu trzydziestu pięciu lat okresowego picia powiedzmy doktor Armstrong – nadając mu fikcyjne nazwisko – przepił większość swojej praktyki. Armstrong próbował wszystkiego, w tym Grupy Oksfordzkiej, i nie uzyskiwał żadnej poprawy. W Dniu Matki 1935 roku wszedł do domu zataczając się w typowo pijacki sposób, taszcząc drogą roślinę doniczkowa, którą umieścił na kolanach żony. Następnie poszedł po schodach na górę i stracił przytomność.

W tej samej chwili w hallu hotelu w Akron nerwowo przechadzał się makler z Nowego Jorku, którego tu nazwiemy Griffith. Griffith był w tarapatkach. Aby odzyskać kontrolę nad pewnym przedsiębiorstwem i odbudować jego bezpieczeństwo finansowe przyjechał do Akron i wdał się w walkę o pełnomocnictwo. Przegrał tę walkę. Rachunek hotelowy był nie zapłacony. Był prawie zrujnowany. Griffith chciał się napić.

W czasie swojej kariery na Wall Street Griffith sfinalizował parę poważnych transakcji i dobrze mu się wiodło, ale z powodu pijatyk nie w porę, zaprzepścił swoje główne szanse. Pięć miesięcy przed przyjazdem do Akron przestał zaglądać do kieliszka dzięki pomocy Grupy Oksfordzkiej w Nowym Jorku. Zafascynowany problemem alkoholizmu wiele razy wracał do szpitala detoksykacyjnego w Central Park West, gdzie wcześniej był pacjentem, i rozmawiał z pacjentami. Nie przyczynił się do wyzdrowienia żadnego z nich, ale zauważył, że pracując z innymi alkoholikami mógł odsunąć od siebie swoje własne pragnienie.

W Akron, jako nietutejszy, Griffith nie znał żadnych alkoholików, z którymi mógłby pójść w zapasy. Wykaz kościołów, który wisiał w hallu naprzeciw baru, podsunął mu pomysł. Zatelefonował do jednego z duchownych z listy i poprzez niego skontaktował się z członkiem miejscowej Grupy Oksfordzkiej. Ta osoba była przyjacielem doktora Armstronga i mogła wzajemnie przedstawić sobie lekarza i maklera przy kolacji. W ten sposób doktor Armstrong został pierwszym prawdziwym uczniem Griffitha. Na początku miał mało zdecydowania. Po kilku tygodniach abstynencji pojechał na Wschód na zjazd lekarzy i wrócił do domu w stanie płynnym. Griffith, który został w Akron, aby wygładzić pewne prawne komplikacje wynikające z bitwy o pełnomocnictwa, nakłonił go z powrotem do trzeźwości. Było to 10 czerwca 1935 roku. Porcje wydzielane tego dnia przez Griffitha, były ostatnimi jakie kiedykolwiek wypił.

**Sprawa** sądowa Griffitha przeciągała się zatrzymując go w Akron przez sześć miesięcy. Przeniósł swój bagaż do domu Armstronga i razem zmagali się z innymi alkoholikami. Zanim Griffith powrócił do Nowego Jorku w Akron udało się nawrócić jeszcze dwie osoby.

Równocześnie zarówno Griffith jak i doktor Armstrong wycofali się z Grupy Oksfordzkiej, ponieważ czuli, że jej agresywny ewangelizm i niektóre z innych metod przeszkadzały w pracy z alkoholikami. Swoją technikę oparli na zasadzie „sam zdecyduj co z tym zrobić” i konsekwentnie jej przestrzegali.

Postęp był powolny. Po powrocie Griffitha na Wschód doktor Armstrong i jego żona, absolwentka Wellesley, przekształcili swój dom w darmowe schronienie dla alkoholików i eksperymentalne laboratorium do obserwowania zachowań gości. Jeden z gości, który cierpiał na depresję maniackalną i alkoholizm, o czym nie wiedzieli gospodarze, pewnej nocy dostał szalu z nożem w ręce. Został obezwładniony zanim kogokolwiek ugodził. Po półtora roku dziesięć osób stosowało program i zachowywało abstynencję. To co pozostało z oszczędności rodzinnych, poszło na pracę z alkoholikami. Niedawne wytrzeźwienie lekarza ożywiło jego praktykę, ale nie na tyle wystarczająco, aby unieść ten dodatkowy wydatek. Niemniej Armstrongowie kontynuowali działalność za pożyczone pieniądze. Griffith, który miał również żonę Spartanę, w ten sam sposób wykorzystał swój dom w Brooklynie. Pani Griffith, członkini starej brooklyńskiej rodziny, podjęła pracę w domu towarowym a w wolnym czasie pełniła rolę pielęgniarki pijaków. Griffithowie także pożyczali, a Griffithowi udawało się zarobić niewielkie sumy pieniędzy w domu maklerskim. Do wiosny 1939 roku Armstrongowie i Griffithowie wspólnie zrećchnie nakłonili około stu pijaków do trzeźwości.

**W książce**, którą wydali w tym czasie, uzdrowieni pijacy opisywali program leczenia i opowiadali swoje osobiste historie. Tytuł brzmiał *Anonimowi Alkoholicy*. Został on przyjęty jako nazwa dla samej Wspólnoty, która do tej pory nie miała żadnej. Gdy książka weszła do obiegu, Wspólnota zaczęła się gwałtownie rozwijać.

Dzisiaj doktor Armstrong wciąż z trudem stara się łątać swoją praktykę. Warunki pracy są ciężkie. Jest zadłużony z powodu swoich datków dla Wspólnoty i czasu, który za darmo poświęca alkoholikom. Będąc centralną postacią w grupie nie może odrzucać prośb o pomoc, które zalewają jego biuro.

Griffith jest w jeszcze gorszej sytuacji. Przez ostatnie dwa lata on i jego żona nie mieli domu w zwyczajnym znaczeniu tego słowa. W sposób przypominający pierwszych chrześcijan przeprowadzali się z miejsca na miejsce, znajdując schronienie w domach kolegów z AA i czasami nosząc pożyczone ubrania.

Dawszy czemuś początek obydwaj inicjatorzy chcą się wycofać na obrzeża Wspólnoty i poświęcić więcej czasu, by finansowo stanąć na nogi. Czują, że sposób w jaki działa Wspólnota sprawia, że faktycznie kieruje ona sama sobą i zwiększa swoją liczebność. Z powodu tego, że nie ma nominowanych przywódców oraz faktu, że nie ma oficjalnego zbioru przekonań do rozpowszechniania, nie mają obaw, że Anonimowi Alkoholicy zwyrodnieją i przekształca się w rodzaj kultu.

Samozapłonowa natura ruchu przebija z listów znajdujących się w zbiorach biura w Nowym Jorku. Wiele osób napisało, że przestało pić jak tylko przeczytali Big Book i uczynili ze swoich domów miejsce spotkań dla małych lokalnych grup. Nawet dość duża grupa w Little Rock powstała w ten sposób. Inżynier z Akron i jego żona z wdzięczności za jego uleczenie cztery lata temu, ciągle przyjmują alkoholików do swojego domu. Z trzydziestu pięciu takich podopiecznych wyzdrowiało trzydziestu jeden.

**Dwudziestu** pielgrzymów z Cleveland podchwyciło pomysł w Akron i wróciło do domu, aby zapoczątkować swoją własną grupę. Z Cleveland różnymi sposobami Wspólnota rozprzestrzeniła się do Chicago, Detroit, St. Louis, Los Angeles, Indianapolis, Atlanty, San Francisco, Evansville i innych miast. Alkoholik i dziennikarz z Cleveland po usunięciu płuca przeprowadził się do Houston ze względów zdrowotnych. Dostał pracę w gazecie w Houston i przez serię artykułów, napisanych dla niej, zapoczątkował grupę AA, która ma teraz trzydziestu pięciu członków. Jeden z członków przeprowadził się z Houston do Miami i teraz pracuje nad tym, aby usidlić co wybitniejszych z tej zimowej kolonii pijaków. Komiwojażer z Cleveland przyczynił się do zapoczątkowanie małych grup w wielu różnych częściach kraju. Prawie połowa członków AA nigdy nie widziała Griffitha lub doktora Armstronga.

Dla kogoś z zewnątrz, kto jest zdezorientowany, tak jak większość z nas, wyczynami przyjaciół pijących w sposób problemowy, osiągnięte rezultaty są zadziwiające. Jest to szczególnie widoczne w bardziej złośliwych przypadkach, z których kilka zostało tutaj opisanych pod zmienionymi nazwiskami.

Sarah Martin była wytworem epoki F. Scotta Fitzgeralda. Córka bogatych rodziców w zachodnim mieście, poszła do wschodnich szkół z internatem i „skończyła” we Francji. Wkrótce po wejściu w świat wyszła za męża. Sarah spędzała noce na picciu i tańczeniu do białego dnia. Znana była jako dziewczyna, która mogła dużo wypić. Jej mąż miał słaby żołądek i nabrała do niego obrzydzenia. Szybko się rozwiedli. Po tym jak fortuna jej ojca została zmieciona w 1929 roku, Sarah dostała

pracę w Nowym Jorku i utrzymywała się sama. W 1932 roku, szukając przygód, zamieszkała w Paryżu i założyła swój własny interes, który się powiódł. W dalszym ciągu dużo piła i pozostawała pijana dłużej niż zwykle. Po hulance w 1933 roku poinformowano ją, że usiłowała rzucić się z okna. Podczas innej popijawy wyskoczyła lub wypadła – nie pamięta – z okna na pierwszym piętrze. Wylądowała twarzą na chodniku i utkwiała w łóżku na sześć miesięcy w celu nastawiania kości, zabiegów dentystycznych i operacji plastycznych.

**W 1936 roku** Sarah postanowiła, że jeżeli zmieni swoje otoczenie wracając do Stanów Zjednoczonych, będzie w stanie pić normalnie. Ta dziecięca wiara w zmianę geografii jest klasycznym złudzeniem, którego doświadczają wcześniej lub później wszyscy alkoholicy. Na statku, przez całą drogę do domu była pijana. Nowy Jork napawał ją strachem więc piła nadal, aby przed nim uciec. Gdy skończyły się jej pieniądze zaczęła pożyczać od przyjaciół. Gdy ci pozbyli się jej, kręciła się po barach na Trzeciej Alei zebrząc o alkohol u obcych. Przyczyny swoich dotychczasowych kłopotów upatrywała w załamaniu nerwowym. Dopiero po pobycie w kilku ośrodkach leczniczych zdała sobie sprawę, dzięki lekturze, że jest alkoholiczka. Za radą lekarza skontaktowała się z grupą Anonimowych Alkoholików. Dzisiaj ma inną pracę i spędza wiele nocy przesiadując przy historycznych pijaczkach, aby ustrzec je od dania nurka przez okno. Przy swoich niespełna czterdziestu latach Sarah Martin jest atrakcyjna, pogodna kobietą. Paryscy chirurdzy dobrze się spisali.

Watkins jest urzędnikiem spedycyjnym w fabryce. Uległszy wypadkowi wskutek awarii dźwigu w 1927 roku, dostał płatny urlop z fabryki, która była wdzięczna, że nie domagał się odszkodowania na drodze sądowej. Nie mając nic do roboty w czasie długiej rekonwalescencji, Watkins beczynnie przesiadywał po nielegalnych knajpach. Wcześniej pił umiarkowanie, teraz zaczął pić ciągami trwającymi po kilka miesięcy. Jego meble zostały zastawione za długi, a jego żona uciekła zabierając ze sobą trojkę dzieci. W ciągu jedenastu lat Watkins był aresztowany dwanaście razy i odbył osiem wyroków pracy przymusowej. Pewnego razu, w ataku delirium tremens, rozpuścił wśród więźniów plotkę, że władze okręgowe zatrują żywność, aby zmniejszyć liczbę osób w zakładach pracy przymusowej i zaoszczędzić na kosztach. Spowodowało to zamieszki w stołówce. W ciągu innego ataku delirium, podczas którego myślał, że mężczyzna w celi powyżej usiłował wylać na niego gorący ołów, Watkins pociął sobie nadgarstki i gardło brzytwą. Przychodząc do zdrowia w szpitalu poza więzieniem, z osiemdziesięcioma sześcioma szwami, przysiągł że już więcej się nie napije. Upił się zanim zdjęto mu ostatnie bandaże. Dwa lata temu były kompan od picia skierował go do Anonimowych

Alkoholików i od tamtej pory nie tknął alkoholu. Wróciła do niego żona i dzieci, a w domu są nowe meble. Znowu pracując, Watkins spłacił większą część z 2000 dolarów długów i drobnych alkoholowych kradzieży i ma na oku nowy samochód.

**W wieku dwudziestu** dwóch lat Tracy, przedwcześnie rozwinięty syn zamożnych rodziców, był kierownikiem działu kredytów w firmie inwestycyjno-bankowej, której nazwa stała się symbolem oszalałych na punkcie pieniędzy lat dwudziestych. Po upadku firmy podczas krachu giełdowego zajął się reklamą i dopracował się posady z płaca 23 000 dolarów rocznie. W dniu urodzin swego syna Tracy został wyrzucony z pracy. Zamiast zjawić się w Bostonie w celu sfinalizowania dużego kontraktu reklamowego, urządził sobie hulankę i znalazł się w Chicago zaprzepaszczając kontrakt. Zawsze dużo pijąc Tracy został włóczęgą. Upijał się paliwem spirytusowym i tonikiem do włosów, zebrał u policjantów, od których zawsze łatwo wyciągnąć sumę nie większą od dziesięciocentówki. Pewnej mokrej śnieżnej nocy Tracy sprzedał swoje buty za drinka zakładając parę kaloszy, które znalazł w bramie i wypychając je papierem dla ocieplenia stop.

Zaczął zgłaszać się do zakładów leczniczych, bardziej, aby schronić się przed zimnem niż z innego powodu. W jednym z zakładów lekarz zainteresował go programem AA. Traktując to jako część programu Tracy, katolik, przystąpił do spowiedzi z całego życia i powrócił do Kościoła, który był dawno temu porzucił. Kilkakrotnie obsunął się na powrót w alkohol, ale po wpadce w lutym 1939 roku Tracy nie wypił ani kieliszka. Od tamtej pory wybił się znowu na poziom 18 000 dolarów rocznie w reklamie.

Victor Hugo byłby zachwycony Brewsterem, umięśnionym awanturnikiem, który wybrał twardą stronę życia. Brewster był drwalem, pastuchem i w czasie wojny lotnikiem. W okresie powojennym zaczął zaglądać do butelki i już wkrótce bezskutecznie wędrował po zakładach leczniczych. W jednym z nich usłyszawszy o kuracjach wstrząsowych, przekupił podarunkami z papierosów murzyńskiego pomocnika w kostnicy, aby pozwolił mu tam zaglądać każdego popołudnia i medytować nad trupem. Plan działał dobrze aż do dnia kiedy natrafił na zmarłego, który jakimś trafem miał twarz wykrzywioną czymś na kształt szerokiego uśmiechu. Brewster spotkał się z AA w grudniu 1938 roku i po osiągnięciu abstynencji dostał pracę sprzedawcy, która wymagała dużo chodzenia. W tym samym czasie zachorował na kataraktę obu oczu. Jedną mu usunięto, umożliwiając mu widzenie na odległość przy pomocy okularów o grubych soczewkach. Używał drugiego oka do patrzenia z bliska, rozszerzając je przy pomocy kropli do oczu, aby uniknąć wypadku w ruchu ulicznym. Potem zaczął cierpieć na obrzęki nóg. Z tymi dolegliwościami Brewster przemierzał ulice przez sześć miesięcy zanim się odkuł finansowo.



Dzisiaj w wieku lat pięćdziesięciu, wciąż ograniczony swoimi fizycznymi obciążeniami, dalej składa wizyty w interesach i zarabia około 400 dolarów miesięcznie.

**Dla Brewsterów, Martinów, Watkinsów, Tracych i innych nawróconych alkoholików, pokrewne duchem towarzystwo jest teraz osiągalne gdziekolwiek by nie byli. W większych miastach Anonimowi Alkoholicy spotykają się codziennie przy obiedzie w ulubionych restauracjach. Grupy z Cleveland wydają duże przyjęcia noworoczne i z okazji innych świąt, podczas których wypija się litry kawy i napoi bezalkoholowych. Chicago prowadzi dom otwarty w piątek, sobotę i niedzielę na przemian w północnej, zachodniej i południowej części miasta, tak że żaden samotny aowiec nie ma potrzeby uciekać się do alkoholu z powodu braku towarzystwa podczas weekendu. Niektórzy grają w brydża i inne gry karciane, a zwycięzca każdej partii wnosi pieniądze do wspólnej kasy na pokrycie kosztów rozrywki. Inni słuchają radia, tańczą, jedzą lub po prostu rozmawiają. Wszyscy alkoholicy, pijani czy trzeźwi, lubią sobie pogadać. Należą do najbardziej towarzyskich ludzi na świecie, co może pomóc wyjaśnić dlaczego w ogóle zostali alkoholikami.**