

Notatki do kroków

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu ...

Zrozumienie stanu bezsilności musi być podstawą do jakiegokolwiek skutecznej próby uwolnienia się od uzależnienia od alkoholu.

Akceptowanie stanu bezsilności może być porównane z kładzeniem fundamentu pod budynek.

Istnieje zarówno psychiczne, jak i fizyczne uzależnienie od alkoholu.

Jako osoby uzależnione posiadamy nieodparty przymus do zażywania wybranych przez nas substancji chemicznych, /.../ ale nikt z nas nie zaczynał zażywania z wyraźnym zamiarem uzależnienia się nałogowo od tych substancji.

Pragnienie ponownego bycia w stanie rauszu jest tak silne, że zapominamy wtedy o wielu, jeśli nie o wszystkich naszych obowiązkach i wartościach.

Z chwilą gdy zaczynamy odczuwać chęć wypicia, staje się ona całkowicie niezależna od nas i powraca do nas samorzutnie. Pomimo tego, że nie myślimy o piciu stale, a nawet nie pijemy alkoholu codziennie, to „przymus” picia alkoholu istnieje i czai się, jeżeli wtedy nie zdajemy sobie z tego sprawy, ta chęć upija się czy też bycia na rauszu, może objawić się każdej chwili.

Często uspakajamy się: „ale ja nie odczuwam potrzeby picia; nie piję przecież na okrągło”.¹

Mit głoszący że „jedynie silna wola wystarcza do rozwiązania problemu picia czy narkomanii” może w rezultacie spowodować brak ochoty do przeanalizowania własnej bezsilności.²

Zrozumienie oraz zaakceptowanie naszej bezsilności jest drogą do wolności. /.../ Zapytaj siebie, „Z czego ja właściwie rezygnuję?”. Właściwie rezygnujesz z cierpienia, z bólu, ze złego samopoczucia i z walki o zwykłą egzystencję życiową.

Osoby uzależnione posiadają „Czynnik X”. To jest właśnie ta fizyczna bezsilność. Zostało to nazwane czynnikiem X, dlatego, że nikt nadal nie wie czym on jest i dlaczego istnieje.

Ważnym jest, abyśmy wiedzieli, że **nie jesteśmy odpowiedzialni za istnienie³ „czynnika X”**. Dla jakiegoś powodu, nasze organizmy inaczej reagują na alkohol i inne substancje chemiczne zmieniające nastrój z silnym fizycznym skutkiem. Ten właśnie skutek pozwala na powstanie psychicznego uzależnienia się od alkoholu. Na podobnej zasadzie niektórzy z nas mają oczy niebieskie, inni piwne; u niektórych z nas rozwija się choroba serca czy cukrzyca, u innych nie. Zrozumienie istnienia „czynnika X”, czy też stanu bezsilności jest niezbędne aby pomóc nam w przewyżczeniu moralnych konsekwencji oraz społecznego potępienia, które powodują, że osoby uzależnione są ludźmi niedobrymi, złośliwymi lub posiadają słabą wolę.

Należy zbudować program i głębsze zrozumienie jak należy żyć z uzależnieniem, które rozumiemy jako chorobę, za którą nie jesteśmy osobiście odpowiedzialni. Jest to choroba postępująca i jedna z chorób, która może nas zniszczyć, bardziej niż inne schorzenia. Nie będziemy wstydzić się przyznać, że jesteśmy bezsilni wobec niej, tak samo jakbyśmy byli bezsilni wobec jakiegokolwiek innej choroby. Musimy mieć dokładny, systematyczny program zdrowienia tak jak cukrzyk, czy też pacjent chory na serce mają systematyczne, długofalowe programy prowadzące do wyleczenia swojej choroby.

¹ Ten fakt oraz samouspakajanie się spowodowane samorzutnie podejmowanymi próbami nieraz dość długo trwającej abstinencji, są najbardziej niebezpiecznymi i mylącymi powodami oddalającymi bądź wręcz uniemożliwiającymi zaakceptowanie siebie jako alkoholika i uznanie własnej bezsilności wobec alkoholu. Bez tej akceptacji i uznania własnej bezsilności, odnawianych do końca życia nie ma mowy o skutecznym trzeźwieniu. Jest to warunek bezwzględnie konieczny!

² Osobiście traktuję uzależnienie jako żyjący, myślący i broniący się niezależny organizm, coś w rodzaju atakującego mnie pasożyta. Każda zewnętrzna, lub moja własna próba zakłócenia mego komfortu picia, powoduje odpowiednią wręcz inteligentną kontrakcję owego pasożyta. Pasożyt ten jest niezniszczalny i będzie tkwił we mnie aż do mojej śmierci. Nawet w stanie mojego intensywnego trzeźwienia i pracy nad sobą nie ginie on z mego organizmu, przechodzi jedynie w „stan przetrwalnikowy” czyhając nieustannie na osłabienie mojej uwagi, rozluźnienie mej dyscypliny wewnętrznej by powrócić do stanu aktywnego z tym większą mocą im dłużej czekał w „uśpieniu”. Czyżby popularne powiedzenie o „zalewaniu robaka” miało swój podświadomy źródłosłów w moim przekonaniu o „pasożycie”. Jedynie stała czujność, odnawianie tożsamości siebie jako alkoholika i przypomnianie sobie tego kim jestem i kim mogę z powrotem zostać, może pozwolić na skuteczne utrzymanie pasożyta w stanie nieaktywnym.

³ W nas.

Ponosimy osobistą odpowiedzialność za nasz alkoholizm dopiero wtedy, kiedy rozpoznaliśmy tę chorobę u siebie, lub wtedy, gdy inni wskażą nam jej objawy, a my zrozumiemy, że jesteśmy nią dotknięci. Wtedy naszą odpowiedzialnością staje się rozpoczęcie programu leczenia. Na tym etapie potępienie się za to że jesteśmy alkoholikami jest dla nas niszczące.

W końcowym etapie naszej choroby doświadczyliśmy utraty zależności. Zrozumieliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec zastąpienia alkoholu innymi środkami alternatywnymi.⁴

Lęk przed życiem bez naszej „podpórki” stanowił dla nas motywację aby pozostawać pijanym przez dłuższe okresy czasu. Rozwinęliśmy w sobie takie postawy⁵, które w rezultacie ciągle utrzymują nas zamkniętych w nieustępliwych sposobach zachowania.

Koniecznością jest, abyśmy tak dokładnie przestudiowali naszą własną bezsilność, aż ją zrozumiemy. Konieczne jest szczere spojrzenie na to, co picie alkoholu z nas uczyniło. Zamiast żyć jak wolni i naturalni ludzie, byliśmy jednostkami walczącymi o przetrwanie. Proces identyfikowania bezsilności wymaga pewnej ilości bólu emocjonalnego, a ludzie uzależnieni mają niski próg tolerancji na ból. Dlatego ważne jest zapewnienie sobie atmosfery wsparcia, opieki, troski oraz skuteczny program leczenia.⁶

Podkreślenie⁷ własnej bezsilności nie umniejsza potrzeby realizacji dalszych części programu, niemniej uznanie własnej bezsilności jest fundamentem w programie prowadzącym do dalszego zdrowienia.

... że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Niezdolność do kierowania własnym życiem ma ścisły związek zew stanem bezsilności. Różnego rodzaju naciski otoczenia, oraz różne stresy przeszkadzają nam w pełnym kierowaniu własnym życiem. Istnieją dwie formy niezdolności do pokierowania własnym życiem. Społeczna i indywidualna.⁸

Nie ulega wątpliwości, że osoba prowadząca samochód na ulicy w stanie nietrzeźwym jest osoba nie kontrolującą swego postępowania.

Niezdolność do kierowania własnym postępowaniem jest widoczna w przypadku aresztowań za chuli gaństwo, sporów rodzinnych i rękoczynów wywołanych stanem nietrzeźwości. Na polu pracy zawodowej rezultatem zażywania przez nas alkoholu są utracone godziny oraz uchylanie się od spełniania obowiązków. Tego rodzaju postępowanie może być zdecydowanie określane jako niezdolność do kierowania własnym życiem, lecz dotyczy to nie tylko osób uzależnionych, ale wszystkich nadużywających napojów alkoholowych. My sami stwarzamy sobie lwią część naszych problemów, a nie zażywane środki czy alkohol. Alkohol i inne środki nie przyniosą szkody danej osobie aż do momentu, gdy nie nauczy się ona usprawiedliwiać swojego ciągłego zażywania i nadużywania.

Indywidualna niezdolność w kierowaniu własnym życiem wiąże się z naszym ustosunkowaniem się do samego siebie i otoczenia oraz do ludzi z którymi żyjemy. W wielu przypadkach ta indywidualna niezdolność, to nie dawane sobie rady z własnym życiem, występowała wiele lat przed nałogowym uzależnieniem się od alkoholu⁹.

Filozofia AA głosi, iż zatkanie butelki korkiem nie wystarczy. Musimy zmienić naszą osobowość. W naszym życiu prywatnym musimy sami się odnaleźć. Musimy zrozumieć co w naszym przypadku znaczą „wady charakteru” i „słabe strony”, w celu zaakceptowania samych siebie jako istot ludzkich, mających tak samo swoje silne i słabe strony jak każdy inny człowiek.

Jedną z takich wad charakteru jest egocentryzm. Taka wada musi być obecna w każdym z nas, aby nasza choroba rozwijała się. Wydaje się że w przypadku egoizmu potrzebne jest bezpośrednio, czynne działanie, aby załamał się nasz system zakłamania i abyśmy odbudowali zaufanie i troskę o innych ludzi.

Następną wspólną wadą, prowadzącą do niezdolności w kierowaniu własnym życiem, jest podstawowa niedojrzałość. Powoduje ona to, iż reagujemy na sprawy życiowe w sposób niszczący dla samego siebie. Niedojrzałe zachowanie może również występować wtedy¹⁰, gdy jesteśmy trzeźwi.

Niedojrzałość nie musi rzucać się w oczy. Osoba będąca w stanie trzeźwości może funkcjonować bardzo dobrze, ale najmniejsza dawka podniecenia czy też zakłócenia normalnego sposobu działania powoduje reakcję. Taki sposób gwałtownego reagowania jest wynikiem niedojrzałości. Jakikolwiek zachowanie, którego wynikiem jest pomniejszenie szacunku dla samego siebie, czy też swojej godności jest rów-

⁴ Dotyczy to również stosowania Anticolu czy też Esperalu.

⁵ System iluzji i zaprzeczeń

⁶ Jest to możliwe do uzyskania ze strony Wspólnoty AA, rodziny, terapeutów

⁷ i uznanie

⁸ Społeczna polega na kolizjach ze społecznymi normami postępowania spowodowanych nadużywaniem lub używaniem alkoholu.

⁹ I najprawdopodobniej doprowadziła wpierrw do nadużywania, a następnie do uzależnienia od alkoholu.

¹⁰ I zazwyczaj występuje

niez niedojrzałe. Taki sposób zachowania rozwija się stale i stopniowo staje się istotnym elementem naszej osobowości.

Indywidualna niezdolność w kierowaniu własnym życiem obejmuje szeroki zakres sposobów postępowania, ponieważ każda osoba jest inna. Jakkolwiek mamy podstawowe, wspólne dla wszystkich pragnienia. Chcemy kochać i być kochanymi. Chcemy czuć się ludźmi wartościowymi w naszym codziennym życiu. Spełnienie tych pragnień może stać się o wiele łatwiejsze, jeśli będziemy rozwiązywać trudności życiowe, a nie walczyć z nimi, starać się „umodelować” życie według własnych „widzi – mi – się”

Zaakceptowanie Pierwszego Kroku i wszystkich jego implikacji pomoże nam nauczyć się próbować różnego rodzaju sposobów zachowania, co pociągnie za sobą zmiany w naszych postawach i wartościach, co z kolei pozwoli nam „polubić” siebie i innych. Musimy zdać sobie sprawę z tego faktu, iż nie potrafimy kontrolować wyniku, czy też manipulować wynikiem jakichkolwiek sytuacji: jesteśmy odpowiedzialni jedynie za włożony wysiłek.

Krok Drugi

Wstęp

„Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie”.

Przyznaliśmy się już do bezsilności wobec alkoholu i niemożności¹¹ kierowania naszym własnym życiem. Ponieważ nie ma cudownego leku na alkoholizm, a możliwa jest jedynie postępująca w czasie poprawa zdrowia, to wszyscy bez względu na okres naszej trzeźwości, pracujemy nad programem w każdym kolejnym dniu naszego życia.

Program AA nie wydaje nakazów, a jedynie sugeruje 12 Kroków w celu powrotu do zdrowia. Nie musimy automatycznie wysuwać wniosku, że Siłą Większą musi być koniecznie Bóg.

Stan obłąkania

Obłąkanie jest to: „niezdolność do kierowania własnymi sprawami, wykonywania obowiązków społecznych oraz niezdawanie sobie sprawy z własnej choroby”.

Na początku naszej drogi ku trzeźwości musimy zdać sobie sprawę, że prawdopodobnie nie rozpoznajemy pełnego obrazu naszej choroby. Bardzo możliwe, że na tym etapie nie jesteśmy dalej niż ponad nasz problem picia i nadal zaprzeczamy, lub minimalizujemy wagę problemu. Nadal staramy się winić raczej okoliczności lub innych za nasze picie, niż akceptować odpowiedzialność za własne postępowanie. Jest również prawdopodobne, że nie zdajemy sobie sprawy z zasięgu naszego uzależnienia. Wielu z nas nauczyło się uzależniać od różnego rodzaju zachowań w celu poradzenia sobie z ucieczką od nieprzyjemnych realiów życia, na długo przed tym zanim nauczyliśmy się podpieierać alkoholem.

Dr Harry Tiebout określił alkoholików jako „buntowniczych idealistów”. Wielka Księga identyfikuje nas jako ludzi egoistycznych i egocentrycznych, kierujących się mnóstwem odmian lęku w swoim postępowaniu, oszukujących samych siebie, samolubnych i rozczulających się nad sobą.

Nasza choroba jest o wiele bardziej poważna niż sądziliśmy i jeśli nie zostanie powstrzymana, to może być dla nas śmiertelna. Ale nie musi to wcale oznaczać, że jesteśmy kandydatami do leczenia psychiatrycznego.

Kolejnym przykładem naszego stanu obłąkania jest nasze spaczne wyobrażenie o sobie. W jakiś bliżej nieokreślony sposób, każdy z nas doszedł do wniosku, że jego problem jest jedyny w swoim rodzaju i że to co pomogło innym, jemu nie pomoże¹². Takie negatywne przekonania szkodzą nam i podtrzymują rozwój choroby.

Narastają w nas uczucia żalu nad sobą i urazy, ponieważ wierzymy, że Bóg stworzył nas takimi, abyśmy nie mogli pić tak jak inni ludzie. Rośnie w nas uczucie potępienia do samych siebie za to, że nie ma silnej woli w naszym postępowaniu.

Podczas pierwszych kontaktów z trzeźwiejącymi alkoholikami przyjmujemy postawę obronną i stajemy się podejrzliwi. Bo właściwie kto dziś poświęca czas i uwagę dla osoby obcej, a w dodatku niegodziwej, która pozbawiona jest silnej woli w postępowaniu. Tkwimy również w przeświadczeniu, że napotkani trzeźwiejący alkoholicy nie mieli prawdziwych problemów z powodu picia, skoro tak dobrze się pre-

¹¹ oraz nieumiejętności

¹² uważamy że nie tylko nie pomoże, ale że nas to nie dotyczy. Trzeba to koniecznie przełamać, przez nasze gruntowne przepracowanie tematu braku różnic pomiędzy nami alkoholikami. Jeżeli czujemy się lepsi, bo jeszcze nie upadliśmy tak nisko jak ci do których się porównujemy, musimy zdać sobie sprawę z tego, że w przypadku nie leczenia się wszystko jest jeszcze przed nami, nawet to dno w jakie wpadli „gorsi” od nas alkoholicy. Wskazując na kogoś palcem, musimy sobie uzmysłowić, że wówczas jeden palec skierowany jest na daną osobę, pozostałe zaś wskazują na nas samych.

zentuują. Chcielibyśmy na pewno być tacy. Jednak uważamy, że nam nie uda się tego osiągnąć. Uważamy, że nasz przypadek jest zupełnie inny, jedyny w swoim rodzaju, gorszy od jakiegokolwiek innej sytuacji i że Program AA, mógł być pomocny dla innych, ale nam nie pomoże. Jest to dla nas zupełnie nieosiągalne. I trzeźwość będzie dla nas nieosiągalna tak długo, dopóki będziemy wierzyli, że musimy ją osiągnąć o własnych siłach i przy pomocy własnej woli.

W innych przypadkach alkoholikowi nie daje spokoju natrętna myśl, że jest coś nie w porządku z człowiekiem, który cieszy się z życia tylko pod wpływem alkoholu. Nie przestanie pić dopóki będzie wierzył, że nie może żyć bez alkoholu. Tak długo, jak będzie trwał w tym przekonaniu że nie ma innego źródła Siły Wyższej ponad jego własną, tak długo nie będzie on mógł żyć bez alkoholu.

Kobieta alkoholiczka¹³. Opanowały ją uczucia samotności i znudzenia, a jej rola w rodzinie jak się wydaje straciła sens. Żyje ona z dnia na dzień będąc w różnym stanie uspokojenia wywołanym alkoholem lub innymi środkami, lub też co się zdarza kombinacją obydwu. Pograżając się w uczuciu litości nad samą sobą i własną bezużytecznością, nie zdaje sobie sprawy z pełnego znaczenia swej bezsilności i niezdolności do kierowania własnym życiem. Zaciekle próbuje poprawić tę sytuację na własną rękę. Czyni to okresowo poprzez zmuszanie się do abstynencji i w czasie, gdy gorączkowo sprząta dom oraz próbuje wypełniać pozostałe obowiązki które zaniedbała. Może to tylko chwilowo zaspokoić jej poczucie własnej wartości, ale ponieważ widzi ona siebie jako jedyne źródło siły i kontroli siebie samej, to takie poczucie nie jest trwałe.

Niezależnie od płci i wieku, u wszystkich uzależnionych brak wiary w Siłę Wyższą spowodował ich poddanie się i pogodzenie z tym, że pozostałą część swego i tak skracającego się życia spędzą uzależnieni od alkoholu czy innych środków. Myślenie negatywne utrwała się w nich i powoli staje się rzeczywistością, ale rzeczywistością opaczną, która jest bariera uniemożliwiająca powrót do zdrowia. Prawdziwa rzeczywistość prowadzi nas do poszukiwania źródła Siły na zewnątrz nas.

Siła Większa od nas samych

Krok Drugi nie oznacza, że od zaraz musimy uwierzyć w Boga, tak jak jest on przedstawiany w niektórych wydaniach religijnych. Alkoholicy wychowani w duchu przynależności do Kościoła, lub mający wpojone pewne przekonania religijne mogą mieć problem z Krokiem Drugim. Mogą uważać, że istnieje sprzeczność pomiędzy zasadami, które im wpajano, a tym w co mamy uwierzyć zgodnie z Drugim Krokiem¹⁴.

W poszukiwaniu naszej Siły Większej pomocne może być zadanie sobie pytania: „dlaczego, jeżeli rzeczywiście wierzymy w Boga znaleźliśmy się w takiej sytuacji bezsilności i niezdolności do kierowania własnym życiem?”

Krok Drugi wcale nie oznacza, że od zaraz musimy uwierzyć w Boga, tak jak jest On przedstawiony w niektórych wierzeniach religijnych. W rzeczywistości Krok Drugi jak też wszystkie pozostałe Kroki, jest jedynie sugestią, propozycją niepijących alkoholików która brzmi: „Myśmy uczynili to w ten sposób”. Doszli do wniosku, że w Kroku Drugim swojego powrotu do zdrowia uwierzyli, że jest dla nich nadzieja. Nadzieja, jeśli uwierzymy że źródło potrzebnej nam Siły leży na zewnątrz nas.

Faktycznie Krok Drugi jest dokładnym przeciwieństwem w stosunku do naszego egocentryzmu i egoistycznego postępowania jakie wybraliśmy w naszym dotychczasowym życiu i dlatego może się on wydawać niemożliwy do zrobienia. Będzie on łatwiejszy do zrobienia, jeżeli nie będziemy wybiegali myślami naprzód i będziemy pamiętali o tym, że Krok Drugi nie wymaga od nas przyjęcia jakiegokolwiek zobowiązania.

Bardzo ważne dla naszego zdrowienia jest uwierzenie w to że jest dostępne źródło Siły, przy pomocy której możemy powrócić do normalnego życia duchowego, które jest źródłem życia w trzeźwości.

Każdy trzeźwiejący alkoholik udzieliłby nam innej odpowiedzi na temat swojej Siły Większej. Dla jednych jest to Bóg tak jak Go rozumiemy, dla innych Wspólnota AA, mitingi, Program, Miłość. Byłoby prawdopodobnie tyle odpowiedzi ile zapytanych przez nas osób. Jednak najważniejszym krokiem jest możliwość wyjścia poza obręb własnego JA i uświadomienie sobie, że nie jest się „pępkiem świata”.

¹³ Jest to wg mnie niedoceniony i nie do końca opracowany problem, różniący się pod wieloma względami od problemu mężczyny alkoholika.

¹⁴ Moim zdaniem każde wyznanie, każda religia może zabić wiarę. W religiach jest bowiem zbyt wiele dogmatów, rzeczy w które każe nam się wierzyć, a których nie jesteśmy w stanie pojąć lub ich zaakceptować. Poza tym religie wykluczają możliwość wątplenia w Boga takiego jakim go one przedstawiają, a przecież wątpiąc i ciągle szukając możemy dojść do Boga takiego jakim go sami jesteśmy w stanie pojąć i zaakceptować.

Jak uwierzyć

Konkretne przykłady, że Program AA pomaga każdemu kto będzie go dokładnie realizował, powinny być naszym największym bodźcem, aby weni uwierzyć.

Powinniśmy regularnie uczęszczać na spotkania AA¹⁵.

Gdy jesteś już wprowadzeni w ten Program, to nie powinniśmy zezwalać sobie na krytyczne i osądzające oceny¹⁶, ani też nie powinniśmy stwarzać sobie nierealnych nadziei. Jeśli szukamy natychmiastowego cudu, możemy spotkać się z rozczarowaniem, gdyż ten proces jest długotrwały, trwający przez całe życie¹⁷.

Zabierając na mitingach głos trzeba wyrażać się w sposób uczciwy bez względu na to jak będziemy odebrani przez innych. Ci którzy starają się być uczciwi i szczerzy, otrzymują pokrzepienie i wzmocnienie. Ludzie ci rozwijają się i dojrzewają, myślą i działają rozsądnie. I ci ludzie utrzymują się w trzeźwości.

Program jest pomocny dla tych którzy w niego wierzą. Krok Drugi nie sugeruje abyśmy uwierzyli więcej niż w to.

Tym co istotnie powoduje że Program AA jest skuteczny jest istnienie ludzi uzależnionych od alkoholu i innych środków, którzy mimo swego uzależnienia zachowują trzeźwość oraz to, że stanowi on podwalinę wiary dla innych ludzi poszukujących sposobu powrotu do normalnego stanu psychicznego.

A może jednak to prawda

Wielce uczony mąż – taki, co to chępił się swą nadzwyczajną mądrością – udał się do Rabina z Berdyczowa, aby swoim zwyczajem posprzeczać się kwestionując nienowoczesne jego zdaniem prawdy wiary. Wchodząc do domu cadyka zobaczył, że ów chodzi tam i z powrotem w ekstatycznym uniesieniu. Na gościa nie zwrócił nawet uwagi. Po chwili jednak zatrzymał się, spojrzął i rzekł: „A może to jednak prawda !”.

Uczony mąż usiłował odzyskać pewność siebie, ale jakoś nie mógł. Wpatrywał się w cadyka, który wzbudzał w nim przestach, a jego proste słowa jeszcze większy. Rabin Levi Yitzhak spojrzął nagle na przybysza i spokojnie rzekł: „Synu mój, wielcy wyznawcy Tory, z którymi dyskutowałeś, nie byli w stanie cię przekonać. Odchodząc śmiałeś się tylko z ich słów. Nie mogli wyłożyć ci na stół Boga i Jego Królestwa i ja też tego nie potrafię. Ale synu mój, pomyśl tylko ! Może to jednak prawda. Może to prawda !!!”. Ze wszech sił wielce oświecony mąż chciał zaprotestować, ale to jedno okropne słowo „może” dźwięczało mu raz po raz w uszach uniemożliwiając jakikolwiek sprzeciw.

Krok Trzeci

Wstęp

Podczas gdy Krok Drugi możemy traktować jako obietnicę nadziei to Krok Trzeci wyraźnie nawołuje do aktu wiary. Wiara w środki umożliwiające nam powrót do zdrowia jest jasną sprawą, a inną jest osobiste zaangażowanie się w powrót do zdrowia.

Krok Drugi sugeruje „Siłę Wyższą”, Krok Trzeci zawęża definicję do „Boga jakkolwiek Go rozumiemy”. Konieczne jest podjęcie decyzji że potrzebujemy Boga w naszym życiu. Krok ten wymaga od nas aktu wiary.

Wiek z nas nie rozumie wiary w Boga, a jeśli już to mieszamy pojęcia. Nauczenie się wiary w Boga nie jest niemożliwe. Krok Trzeci nie wymaga od nas natychmiastowego nawrócenia. Nie ma ograniczenia czasowego na rozwijanie w sobie wiary, ale Krok Trzeci nawołuje do podjęcia decyzji. Spełnienie decyzji odnośnie powierzenie naszej woli i naszego życia opiece Boga, jest procesem odbywającym się dzień po dniu przez całe nasze życie.

Bóg, tak jak Go rozumiemy.

Krok Trzeci zakłada że istnieje Bóg, którego należy rozumieć i że każdy z nas rozumie Boga na swój sposób. W początkowym etapie trzeźwienia nie powinniśmy pozwolić na to, żeby nasze rozumienie Boga stało się zagadnieniem kontrowersyjnym¹⁸. Trzeba zaakceptować fakt że w miarę pracy nad Programem w

¹⁵ „90 mitingów w 90 dni”

¹⁶ „Wyjmij watę z uszu i włóż sobie do ust” (nawet jeżeli ich nie otwierasz)

¹⁷ „Daj czas czasowi”

¹⁸ Moim zdaniem na początku trzeba po prostu otworzyć się na istnienie Boga. Założyć na wiarę, że Bóg istnieje, otworzyć oczy i szukać Go naokoło siebie, nie sugerując się tym co nam narzuca Kościół czy inni ludzie. Obserwując dokładnie siebie samego

nas samych jak i w naszym rozumieniu Boga zajdą ważne przemiany. W miarę jak nauczymy się lepiej rozumieć siebie samego oraz innych ludzi, obudzimy w sobie lepszą zdolność rozumienia Boga.

Nasza decyzja.

Wyraz „jeżeli” został nazwany najważniejszym wyrazem w słowniku. Jeżeli nie bylibyśmy bezsilni, jeżeli nasze życie nie byłoby możliwe do kierowania, jeżeli nie bylibyśmy pierwszorzędym przykładem „uporu niepohamowanego uczucia”, żadna część Programu nie odnosiłaby się do nas i naszej bardzo ważnej decyzji zawartej w Trzecim Kroku. Stoimy w obliczu jeszcze wielu takich „jeżeli”.

Dla wielu z nas będzie to trudny okres ponieważ nasza decyzja pociąga za sobą zmianę wielu ważnych obszarów naszego dotychczasowego życia. Możemy wcale nie mieć szczerzej chęci zaprzestania picia. Może będziemy musieli z niechęcią uznać że Program pomaga innym ludziom uzależnionym, ale jest nie dla nas. Może nadal szukamy sposobu pogodzenia dalszego picia z osiąganiem owoców stanu trzeźwości, takich jak np. szacunek dla siebie i innych. Ale wcześniej czy później stwierdzimy, że jest to dla nas sprawą niemożliwą. Będziemy musieli podjąć decyzję: czy będziemy współtworzyć nasze życie czy uciekać od niego. Jest to najważniejsza decyzja jaką musimy podjąć.

Musimy podjąć decyzję dotyczącą działania pomimo istniejącego lęku, a nie jako wynik tego lęku.

Powierzenie naszej woli i naszego życia opiece Boga, tak jak Go rozumiemy jest wykonaniem naszej decyzji działania w oparciu o wiarę.

Powierzenie naszej woli i naszego życia opiece Boga.

Możemy zrozumieć co znaczy podjąć decyzję, ale nie rozumiemy co mamy właściwie robić. Program sugeruje, że jest bardzo dużo do zrobienia. Krok Trzeci wymaga od nas abyśmy uświadomili sobie nasz przeszły sposób myślenia oraz nasze przeszłe postawy i sposób w jaki musimy je zmienić w celu wykonania podjętej przez nas decyzji.

Codziennie mamy wiele przykładów dających nam okazję do zbadania naszej szczerości odnośnie powierzenia.

- Jeżeli znajdujemy się w obliczu sytuacji, która daje nam opcję aby zachować się egoistyczne albo w sposób nieegoistyczny – którą opcję wybierzemy ?
- Czy pozwalamy sobie troszczyć się o dobro i potrzeby kogoś innego, czy też instynktownie przedkładamy wyżej nasze potrzeby ?
- Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się nad tym czy nasza małżonka (małżonek) czy też inni członkowie rodziny są zadowoleni czy smutni, czy są chorzy czy zdrowi, czy też nadal jesteśmy zajęci samym sobą ?
- Czy podejmujemy ryzyko wyrażania się o sobie i przedstawiania siebie w sposób uczciwy, czy też nadal staramy się przypodobać innym w celu uzyskania od nich aprobaty – nawet za cenę własnej godności i własnego szacunku ?
- Czy tolerujemy wady i błędy innych, czy też osądzamy ich poświęcając więcej czasu na ocenę ich osobowości niż na ocenę własnej osobowości ?
- Czy w naszych codziennych sprawach ćwiczymy cierpliwość, czy też nadal hołdujemy zasadzie z naszego dzieciństwa „Chcę mieć to co chcę i wtedy kiedy chcę” ?
- Czy zaczynamy akceptować odpowiedzialność za nasze postępowania i czy z miejsca uznajemy nasze błędy czy też nadal szukamy alibi, czy też posądzamy i winimy innych za nasze błędy ?
- Czy pozbyliśmy się naszych dawnych uraz, czy też nadal je pielęgnujemy i pozwalamy na to, aby „kwitły” one w naszym stanie rozczulania się nad samym sobą ?
- Czy uświadomiliśmy sobie, że żywienie uraz czyni nam samym większą krzywdę niż komukolwiek innemu, a litość nad samym sobą jest tylko o krok dalej od nałogowego picia alkoholu ?
- Czy załatwiamy bieżące problemy dzisiaj, czy też znajdujemy się w sytuacji, w której mamy tendencję do manipulowania lub odwlekania tego, bez względu na wpływ jaki wywrze nasz brak działania na innych ?
- Czy patrzymy na siebie samych i na inne sytuacje życiowe realistycznie, czy nadal oczekujemy od nas samych i od naszego życia więcej niż mamy prawo oczekiwać, narażając się w ten sposób na rozczarowania, frustracje oraz na powrót do nałogowego picia alkoholu ?

i otaczający nas świat, na pewno dostrzeżemy istnienie i działanie Boga, Jego ciągłą obecność i pomoc oraz Jego miłość do nas. Nie należy tylko Boga szukać na siłę i wbrew sobie. On był, jest i będzie stale z nami, tylko my nie zawsze potrafimy Go dostrzec.

W naszej próbie przesunięcia ogniska naszego życia ze sfery materialnej do duchowej musimy wziąć pod uwagę bardzo ważny czynnik którym jest anonimowość. Dwunasta Tradycja wyszczególnia, iż „anonimowość jest podstawą duchową wszystkich naszych tradycji, przypominającą nam aby przedkładać zasady ponad osobiste ambicje”.

Musimy pracowicie śledzić naszą motywację i regularnie zadawać sobie pytania:

- Czy stosujemy Program w sposób egoistyczny czy też bezinteresowny ?
- Czy wykorzystujemy anonimowość we Wspólnocie jako „parawan pod którym możemy się schować”, czy też widzimy naszą anonimowość tylko jako okazję dla bezinteresownej pomocy innym bez oczekiwania w zamian za nią osobistego uznania czy nagrody ?

W powierzaniu naszej woli i naszego życia opiece Boga, tak jak Go rozumiemy nie możemy spodziewać się perfekcji, ale jeżeli wysilimy się z całego serca i będziemy pamiętali o ostrzeżeniu zawartym w Wielkiej Księdze przypominającym nam o tym, iż nasz niepełny wysiłek nie przyniesie nam pożytku, to powinniśmy zaobserwować u siebie poprawę.

Podsumowanie.

Może nasze podejście do sprawy winno być przedstawione w bardziej religijnym tonie, powołującym się na ustępy z Biblii dotyczące naszego poddania w stylu „Twoja wola, nie moja wola¹⁹”, ale powinniśmy pamiętać o tym że Wspólnota AA została stworzona dla wszystkich alkoholików, bez względu na ich wyznanie, a jedynym wstępnym warunkiem przynależności do niej jest szczerą chęć zaprzestania picia.

Jesteśmy przekonani, że dla tych z nas, którzy są uzależnieni, niewielkie są szanse dojścia do zdolności zrozumienia Boga, a jeszcze mniejsze dla powierzenia własnej woli i własnego życia opiece Boga, jeżeli nadal będziemy egzystowali pod wpływem alkoholu, albo jeżeli będziemy stale zajęci tylko zaspokajania tych potrzeb.

Praktyczne zastosowanie Programu celem utrzymania całkowitej abstynencji jest sprawą najważniejszą. Kolejno, w miarę jak będziemy pogłębiali naszą zdolność do utrzymania trzeźwości oraz prowadzenia odpowiedniego życia, w miarę jak stopniowo będziemy pogłębiali nasze zrozumienie w stosunku do innych ludzi, poprzez związek z nimi polegający na wzajemnym popieraniu się, stopniowo dojdziemy do wyraźniejszego zrozumienia Boga.

To właśnie będzie wzmacniała nasza decyzję oraz czyniło nas silniejszymi w powierzaniu naszej woli i naszego życia opiece Boga.

Krok Czwarty.

Wstęp.

„Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”

Zrealizowanie Kroku Czwartego oznacza początek nowego sposobu życia. Umożliwia z dniem dzisiejszym rzeczywistą ocenę samego siebie.

1. Postawa badawcza:
 - Czy jesteś przenikliwy ?
 - Czy naprawdę wnikasz w swoją świadomość i określasz swoje zachowanie jako takie, jakie jest ono naprawdę ?
2. Postawa w której nie odczuwamy obaw:
 - Czy nie masz obaw ?
 - Wymaga to twojej odwagi, abyś uprzytomnił sobie co rzeczywiście czujesz, co dzieje się w twoim życiu.
3. Postawa moralna:
 - Czy jesteś moralny ?
 - Przyjrzyj się dokładnie dobrym i złym stronom swego postępowania. Jak je oceniasz ?

Wystrzegaj się moralizatorskich uwag. Wiesz przecież że twoje zachowanie posiada dobre i złe strony. Jest to fakt życiowy. Nie karaj siebie.

Naszym celem jest poznanie i zaakceptowanie siebie. Tylko wtedy możemy zacząć i rozwijać siebie.

¹⁹ „Objaw mi Panie, jak mogę Ci służyć najlepiej wola Twoja nie moja niech się dzieje”.

W trakcie pracy nad Czwartym Krokiem możecie doświadczyć uczucia własnego rozpaczliwego położenia. Jest to normalne. Możecie odnaleźć w sobie odczucia urazy, depresji, własnej winy oraz lęku towarzyszącemu nie zrobieniu czegoś. Może się zdarzyć, że będziecie chcieli odłożyć sprawę na jutro. Podzielcie się tymi uczuciami i myślami z waszym doradcą lub kapłanem i włączcie to, co w sobie odkryjecie do swojej własnej oceny osobowości. Ta własna ocena samego siebie może się okazać najbardziej odważnym aktem w waszym życiu.

Jeżeli potrzebujecie poparcia i pomocy – proście o to. Powodzenia !!!

Praca nad sobą:

Pracę tę należy wykonać solidnie i sumiennie w formie pisemnej. Pamiętaj robisz to tylko i wyłącznie dla siebie i od tego jak szczerze wykonasz Krok Czwarty zależy całe twoje przyszłe życie.

1. Stan próżności – przesadne poczucie dumy.

Jesteśmy tak obraźliwi, że mamy kłopoty z przyznaniem się do jakichkolwiek ludzkich braków charakteru. Innym słowem oznaczającym tego rodzaju dumę jest pretensjonalność. Opiszcie jak wasze poczucie dumy wstrzymywało was od spojrzenia na własne zachowanie. Podaj konkretne przykłady.

2. Pokora.

Być pokornym nie oznacza być słabym²⁰. Oznacza to zaakceptowanie samych siebie – naszych mocnych stron jak i naszych braków charakteru. Czy jesteśmy zdolni odczuwać spokój, jaki towarzyszy prawdziwej pokorze? Objasnij. Podaj przykłady.

3. Perfekcjonizm.

Zbyt często niechętnie akceptujemy błędy ludzkie, swoje własne lub cudze. Obawiamy się krytyki, stawiamy sobie nierealne wzorce, a potem jesteśmy sfrustrowani jeśli nie uda nam się tego utrzymać. Gdy czujemy się w ten sposób, wykazujemy brak cierpliwości w stosunkach z członkami rodziny i przyjaciółmi, jak również ze współpracownikami wtedy, gdy oni są niedoskonalymi. W jaki sposób twoja potrzeba bycia doskonałym uraziła cię? Jak uczyniłeś innych nieszczęśliwymi poprzez domaganie się, aby i oni byli doskonali? Podaj konkretne przykłady.

4. Przyznawanie się do błędów.

Wielu z nas nie miało za wiele doświadczenia w przyznawaniu się do błędów, oraz w przyznawaniu się do braku racji. Wydaje się, że stawiamy sobie tylko dwie alternatywy: albo będziemy absolutnie doskonali, albo całkowicie bezwartościowi. Jakże uspakajamy się wtedy, gdy przyznajemy się do błędów – uznajemy, iż jesteśmy tylko ludźmi. Czy możesz pomyśleć o przykładach sytuacji, w których byłeś w błędzie i uznałeś ten błąd? Czy robienie błędów jest w porządku? Podaj konkretne przykłady.

5. Udawanie kogoś innego. Nie bycie sobą.

Udawanie kogoś innego i patrzenie przez palce na niektóre sprawy staje się częścią naszego życia wtedy, gdy nie jesteśmy uczciwi. Wydaje się nam, że musimy wypaść dobrze w oczach innych i czasami po prostu bycie sobą nam nie wystarcza. W jaki sposób nie jesteś sobą teraz? Podaj konkretne przykłady.

6. Być sobą.

Dzisiaj robisz coś ważnego, jesteś uczciwy i odpowiedzialny. Nareszcie jesteś sobą. Czy czujesz się z tym dobrze? Czy wystarczająco uznajesz siebie za to? Czy klepiesz się po plecach w dowód uznania? W jaki sposób twoje nowe samopoczucie wpływa na stosunki z innymi? Podaj konkretne przykłady.

7. Egoizm.

Chcę mieć to co chcę i kiedy chcę. Zastanówmy się nad tym stwierdzeniem. Czy poświęcasz dużo czasu na zamartwianie się swoimi własnymi potrzebami? Może nie otrzymujesz tego czego chcesz? A jeśli chodzi o całą twoją energię, którą tak czy inaczej poświęcasz na sprawianie sobie samemu przyjemności, czy też zrobienie czegoś po swojemu, co możesz o tym powiedzieć? W jaki sposób uraziłeś innych przedkładając swoje potrzeby nad potrzeby innych? Podaj konkretne przykłady.

²⁰ Nie należy mylić pokory z upokorzeniem !

8. Potrzeba zrobienia czegoś dla innych.

Wtedy, gdy mamy dobre samopoczucie zaczynamy dbać o dobro i szczęście innych. Czy nauczyłeś się słuchać innych ludzi, widzieć i poznawać ich? Czy wiesz jak zareagować na potrzeby innych? Czy nauczyłeś się robić coś dla innych i dbać o nich? Czy czujesz się z tym dobrze? Podaj konkretne przykłady.

9. Niecierpliwość.

Kiedy nas opanuje niecierpliwość, wtedy nie tylko chcemy, tego czego chcemy, ale chcemy mieć to zaraz. Wtedy, gdy się tak czujemy sprawy nie układają się tak jak powinny i w takim czasie jak powinny, podnosi to nasze ciśnienie krwi i wtedy naprawdę możemy poczuć się przygnębieni. Opisz niektóre sytuacje, w których twoja niecierpliwość wywołała szkodę dla siebie lub dla innych. W jaki sposób twoja niecierpliwość przeszkadza ci teraz? Podaj konkretne przykłady.

10. Cierpliwość.

Cierpliwość jest celem trudnym do osiągnięcia, nad którym musimy codziennie pracować. Może nigdy nie staniemy się naprawdę cierpliwymi ludźmi, ale sprawą najwyższej wagi jest to, że nasz niecierpliwość nie jest stale motorem naszego działania. W miarę opracowywania naszych problemów czy zauważasz, że jesteś bardziej cierpliwy w stosunku do siebie i innych osób? Czy umiesz być na luzie? Podaj konkretne przykłady.

11. Stan litowania się nad sobą samym.

Jest to sprawa trudna do uznania i jest to stan, do którego nikt nie lubi się przyznawać. Jest to stan rozczulenia się nad samym sobą. Może z tego powodu, iż uważamy, że ludzie nas nie rozumieją. Lub też może czujemy, iż ludzie nas nie szanują, lub nie kochają nas wystarczająco. Oznacza to rozpaczenie i czucie się jako ofiara okoliczności. Czy kiedykolwiek litowałeś się nad sobą samym? Czy rozczulasz się nad sobą teraz? Podaj konkretne przykłady.

12. Dobre samopoczucie.

Posuwając się dalej w opracowywaniu rozwoju indywidualnego możemy teraz zrozumieć prawdziwe znaczenie wypowiedzi która brzmi: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Nie oznacza to ani „bardziej niż”, ani „mniej niż”. Jeżeli potrafimy mieć szacunek dla siebie samych, to potrafimy obdarzać miłością innych, a to jest podstawowym uczuciem wartym poświęcenia i wysiłku. Czy widzisz siebie jako osobę, której wysiłek się opłaca? Czy jesteś zdolny mieć dobre samopoczucie? spróbuj to zilustrować przykładami ze swoich ostatnich doświadczeń.

13. Uraza.

Osoby noszące w sercu urazę, noszą w sobie uczucie złości. Uczucia wrogości do swoich rodzin. Uczucia urazy do tego jak, gdzie i kiedy żyją. Noszenie w sercu złych uczuć może doprowadzić nas do stanu rozpacz. Urazy są zawsze dobrym usprawiedliwieniem dla naszego nieodpowiedzialnego postępowania. Porozmawiaj o urazach, które masz w sobie teraz. Czy trzymasz się kurczowo uczucia gniewu, ponieważ uważasz, że twój gniew jest usprawiedliwiony? Podaj konkretne przykłady.

14. Przebaczenie i zrozumienie.

Nauczenie się jak akceptować sytuacje, których zmienić nie możemy oraz jak rozumieć ludzi, którzy nas skrzywdzili, stanowią oznakę indywidualnego rozwoju. Co wiesz o przebaczeniu i zrozumieniu? Czy zdolność akceptowania sytuacji, których zmienić nie możesz stała się częścią twego życia teraz? Podaj konkretne przykłady.

15. Nietolerancja.

Brak tolerancji – nietolerancja – może wyrastać ze stanu litowania się nad samym sobą oraz z uczuć urazy. Z chwilą gdy nauczymy się, jak łatwo zwałamy winę na innych za stan naszych uczuć. Szczególnie łatwo robimy się nietolerancyjni wobec innych, gdy różnią się oni od nas sposobem myślenia i życia. Jakkolwiek łatwo być również nietolerancyjnym wobec osób nam bliskich i ważnych w naszym życiu. W jaki sposób byłeś nietolerancyjny w stosunku do innych w przeszłości? Skup się na tym pytaniu. Czy nadal jesteś nietolerancyjny w stosunku do innych? Podaj konkretne przykłady.

16. Tolerancja.

W miarę, jak uczysz się być odpowiedzialny za swoje uczucia, czy uważasz się za osobę bardziej tolerancyjną ? Czy tolerujesz siebie ? Czy tolerujesz innych ? Czy jesteś w stanie wyraźniej zauważać potrzeby innych osób, oraz zaakceptować ludzi jako równych sobie ? Czy potrafisz ich zrozumieć ? Czy jesteś w stanie akceptować siebie teraz ? Podaj konkretne przykłady.

17. Usprawiedliwianie się. Alibi.

Jak wiele zainwestowaliśmy w usprawiedliwianie się innym osobom z naszego postępowania, poprzez tłumaczenie się ? Czasami takie wyjaśnienia są prawdziwe, niekiedy półprawdziwe, natomiast często są one oczywistą fikcją. Czy potrafisz przypomnieć sobie jak szukałeś dla siebie alibi ? Jakie miałeś samopoczucie, kiedy miałeś alibi ? Czy dostrzegasz w sobie, iż układasz sobie alibi obecnie ? Podaj konkretne przykłady.

18. Nieuczciwy sposób myślenia.

Ma on miejsce wtedy, gdy wymyślamy sobie jakieś alibi i wierzymy w nie, wtedy gdy rzeczywiście zaczynamy wierzyć w swoje urazy, wtedy gdy rzeczywiście czujemy się obrzuceni obelgami i nierozumiani. Wtedy niebezpieczeństwem jest to, że tracimy całkowity kontakt z rzeczywistością. Jak oszukiwałeś siebie w przeszłości ? W jaki sposób mógłbyś teraz oszukać samego siebie odnośnie ważnych spraw w swoim życiu ? Podaj konkretne przykłady.

19. Uczciwy sposób myślenia.

Być uczciwy wobec samego siebie jest najtrudniejszą formą uczciwości. W miarę jak uczymy się akceptować siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę, możemy zaśmiać się z siebie, z tego, iż kiedyś próbowaliśmy udawać kogoś innego. Czy jesteś w stanie śmiać się z samego siebie, za to, teraz ? Podaj konkretne przykłady.

20. Odkładanie rzeczy na potem.

Często odkładamy to co mamy do zrobienia na potem, czyli aż do momentu pojawienia się w nas odpowiedniego natchnienia i aż uwierzmy, że nadszedł właściwy czas. Ale ten właściwy czas jakoś prawie nigdy nie nadchodził. Gdy piętrzą się kłopoty z wykonaniem pracy, mamy skłonność do następujących reakcji: stajemy się osobami trudnymi we współżyciu, robimy się niecierpliwi oraz nieodpowiedzialni. Podaj przykłady projektów, które odłożyłeś na później do momentu, gdy nadejdzie właściwy czas. Jak się czułeś, gdy piętrzyły się kłopoty z wykonywaniem twojej pracy ? Jak zachowywałeś się wtedy ? Podaj konkretne przykłady.

21. Ukończenie danej pracy.

Czy wiesz jak dobrze będziesz się czuł, gdy ukończysz daną pracę, dane zadanie, ale nie dlatego, że ktoś ci każe, ale dlatego, że sam chcesz ją ukończyć ? Jakie jest to dla ciebie uczucie ? Podaj niektóre przykłady prac niedawno ukończonych w wyniku których miałeś dobre samopoczucie. Co sądzisz o pracy, którą teraz wykonujesz i która ma na celu scalenie twojego życia ?

22. Poczucie winy.

Czasem nie pozbywamy się złych uczuć do siebie, tak samo, jak nosimy w sercu urazy w stosunku do innych. Poczucie winy może stać się ważną częścią naszego stylu życia, gdyż zawsze będzie obecne i w ten sposób stanowi kolejne usprawiedliwienie naszego stanu rozpaczliwego i nieodpowiedzialnego postępowania. Opisz poczucie winy, które nadal w sobie masz. Czy poczucie winy nadal zajmuje ważne miejsce w twoim życiu ? Podaj konkretne przykłady.

23. Uwolnienie się od poczucia winy.

Czy możesz teraz uwolnić się od poczucia winy ? Czy wiesz jak ważne jest to abyś przestał nienawidzić siebie i żebyś zaczął mieć szacunek do siebie ? Czy widzisz, że szacunek dla siebie samego jest podstawą indywidualnego rozwoju ?

24. Obawa.

Niekiedy obawiamy się określonych spraw – obawiamy się, że ktoś nas zostawi, obawiamy się, że nasze plany się nie sprawdzą, obawiamy się, że ktoś znajdzie nas w stanie nieopanowania; a czasami w bliżej nieokreślony sposób i raczej ogólnie obawiamy się, że nie spełnimy swego zadania oraz tego, że nic się nam nie uda a także, że załatwimy wszystkie sprawy źle. Porozmawiaj o swoich obawach. O tych, które masz teraz i o tych, które wpływają destrukcyjnie na twój spokój wewnętrzny. Podaj konkretne przykłady.

25. Akceptowanie.

W miarę jak rozwijamy w sobie zdolność akceptowania siebie, rozwijamy również zdolność akceptowania otaczającego nas świata. Nie musimy mieć tylu obaw i nie musimy zajmować postawy obronnej dlatego, że nie mamy tylu żmartwień. Wiemy, że możemy tylko robić wszystko najlepiej jak umiemy, a co ma być to będzie. Czy uczysz się ufać sobie oraz innym? Czy teraz obawiasz się mniej? Czy już mniej fałszujesz swoje myśli? Podaj konkretne przykłady.

Przyjmowanie spraw za oczywiste.

Wielu z nas ma tendencję do przyjmowania pewnych spraw czy sytuacji za oczywiste, gdy układają się one pomyślnie. Niekiedy zapominamy o naszym wysiłku, postępowaniu, oraz dyscyplinie, które włożyliśmy aby naprawić różne sytuacje. Istotnym zagrożeniem dla naszego nowego sposobu życia są zadowolenie i lenistwo. Czy potrafisz przywołać w pamięci wypadki, gdy zadowolenie oraz lenistwo spowodowały twój powrót do nieodpowiedzialnego postępowania? Podaj konkretne przykłady.

27. Być wdzięcznym.

Jak się czujesz na swojej nowej drodze życia? Czy okazujesz swą wdzięczność osobom, które pomogły ci zbudować nowe życie? Jakie posiadasz okazje, aby wyrazić wdzięczność właśnie teraz? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak pozytywnie może na ciebie wpłynąć poczucie wdzięczności i w jaki sposób może ono uchronić cię przed wpadaniem w pułapkę zadowolenia, lenistwa i depresji? Podaj konkretne przykłady.

28. Plan życia.

Po ukończeniu własnej oceny zawartej w Kroku Czwartym, na jakim jesteś etapie odnośnie swojej świadomości i akceptacji siebie? Jaki jest twój stosunek do zmian oraz do rozwoju? Czy zobowiązujesz się do wprowadzenia pewnych zmian? Jak odbierasz Krok Czwarty i Piąty jako część Programu składającego się z 12 Kroków? Aby dopomóc wam w odpowiedzi na te ważne pytania zachęcamy was do ułożenia własnego planu życia. Sugerujemy, abyście spróbowali wyszczególnić w nim swe wady, swoje postawy i postępowanie, które sprawiają wam najwięcej kłopotów, oraz żebyście zaplanowali jak należy uporać się z tymi wadami. Spiszcie niektóre wasze zalety i włączcie do swojego planu rozwoju indywidualnego. Może udało się wam odkryć pewne przykłady z życia codziennego, które są wam pomocne? Proponujemy również żebyście ułożyli sobie nowy program rozwoju duchowego. Opracujcie plan pisemnie. Bądźcie tak dokładni przy opracowywaniu planu, jak byliście dokładni przy ocenie siebie, a potem żyjcie według własnego programu.

Krok Piąty – Droga do pojednania.

Wstęp.

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”.

Będąc ochrzczonym i wychowanym w wierze rzymsko – katolickiej, wiele razy byłem u spowiedzi. Jednak dopiero przerabiając Krok Piąty w stosunku do samego siebie oraz otrzymawszy odwagę bycia całkowicie uczciwym wobec drugiego człowieka, po raz pierwszy przeżyłem to co nazywamy „duchowym przebudzeniem”. Patrząc wstecz, łączę to z punktem zwrotnym w moim życiu: przeżycie wewnętrznego uzdrowienia, wydarzenie, które ukazało mi kochającego Boga, który zawsze był tak blisko, a jednocześnie tak daleko.

Niektórzy opisywali przeżycia związane z Krokiem Piątym jako pozytywne doświadczenie wybaczenia, nowej harmonii oraz uwolnienia od poczucia winy. U innych Krok Piąty wywołał przygnębienie, rozczarowanie, wyczerpanie i poczucie zawodu.

Uznany w literaturze AA za jeden z najtrudniejszych Kroków (i jako ten, którego się najczęściej unika), Krok Piąty jest również jednym z najbardziej nieodzownych dla długotrwałej trzeźwości i prawdziwego spokoju umysłu.

Prawdziwy Krok Piąty zaczyna się od Czwartego.

12 Kroków AA określone przez Billa W. jako „kroki wstecz” do „uniwersalnego serca” ludzkości, uważane są za drogę do duchowego **postępu** – a nie do duchowej **doskonałości**. Przecież dążenie do doskonałości, czy też perfekcjonizm, to jest dokładnie to, czego osoba uzależniona musi się wystrzegać.

Wszystkie Kroki stanowią część procesu, który może prowadzić do duchowego przebudzenia, określanego jako zmiana czy transformacja osobowości, nowy stan świadomości i istnienia, odkrycie, że życie ma sens – w służbie i poddaniu się.

Krok Czwarty jest dążeniem do odkrycia prawdy o naszym życiu i nas samych. Wymaga on uczciwości, dokładności i równowagi.

Uczciwość jest ściśle związana z odwagą, by spojrzeć na naszą przeszłość bez wymówek i strachu – wszystkich podstępów i kłamstw, złości i uraz, bólu i poczucia winy, które nagromadziły się przez lata. Ta uczciwa ocena wymaga również wyszukiwania wad osobowości, które razem z uzależnieniem, niszczą życie i związki z innymi. Przede wszystkim powinniśmy zwrócić uwagę na urazy, świadome lub nieświadome lekceważenie, które może zniszczyć ludzi. To z urazy biorą się wszystkie formy duchowej choroby.

Oprócz uraz Krok Czwarty powinien wydobyć na jaw te rejony, które powodują lub powodowały wiele zmartwień, bólu, złości, frustracji czy poczucia winy. Powinien on ujawnić wszystkie te niejasne uczucia, niezagojone wspomnienia i wady charakteru, które spowodowały depresję oraz utratę poczucia własnej wartości. Wszystko, wszystkie „sekrety”, które chociaż może bezpiecznie ukryte, w dalszym ciągu stanowią dla nas problem, czy powinny zostać uwzględnione w tym obrachunku. Uczciwość ma tu kapitalne znaczenie. Bez niej Krok Piąty będzie nie tylko bezwartościowy, ale będzie jeszcze jednym szkodliwym przypadkiem oszukiwania samego siebie.

Koniecznym warunkiem jest dokładność; dokładność, której potrzebny jest czas – czasem trzeba ten czas stworzyć.

Innym ważnym czynnikiem jest miejsce w którym będziemy przeprowadzać to badanie samego siebie. By cofnąć się przez życie, by dokładnie i uczciwie ocenić i odkryć co poszło źle, jest zadaniem, które należy wykonywać w ciszy, w miejscu, w którym jest atmosfera do takich przemyśleń. Trzeba koniecznie zanotować na papierze te rzeczy które pojawiły się w czasie oceniania samego siebie. Samo pisanie często wyjaśni, co takiego wydarzyło się naprawdę; jakiego rodzaju ludźmi staliśmy się; co należy zaakceptować, uznać i czym się podzielić, żeby można było wybaczyć, zagoić i pojednać się z tym.

Dokładność wymaga gotowości bycia konkretnym, nazywania po imieniu tego co się wydarzyło, kiedy i gdzie miało to miejsce oraz z kim. Jednocześnie, może te konkretne przykłady ujawnią ogólny układ oziębienia stosunków.

Dokładności, która jest konieczna nie należy mylić ze skrupulatnością. Skrupulatność jest pewną odmianą perfekcjonizmu – błędnym myśleniem, że każdy drobny szczegół wszystkiego, co kiedykolwiek miało miejsce musi zostać rozpoznany.

Cechą konieczną jest „równowaga”. Mamy się zastanawiać nie tylko nad naszymi brakami i wadami, ale również nad naszymi zaletami: danymi od Boga mocami, talentami i uzdolnieniami, jakie wszyscy posiadamy. Oznacza to, że mamy szukać tych rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni; tych darów, które możemy przekazać innym. Poszukiwanie to może być najtrudniejszym zadaniem w przygotowaniu Kroku Czwartego, jako że wiele osób powracających do zdrowia obciążonych jest poczuciem winy, wyrzutami sumienia i niskim poczuciem własnej wartości. Należy zaznaczyć, że często ci z nas, którzy nie mają o sobie dobrego zdania i niewiele szacunku dla samego siebie, będą w stanie doświadczyć akceptacji samego siebie w większym stopniu dopiero po ukończeniu Piątego Kroku. Przedtem, uznawanie jakichkolwiek zalet czy przymiotów może być jedynie ćwiczeniem intelektualnym, a nie przekonaniem wpływającym z serca i umysłu.

Krok Czwarty może być „rewolucyjną drogą” do odkrycia samego siebie. Możemy zobaczyć siebie i swoją przeszłość w sposób bardziej realistyczny, bez okłamywania samych siebie, co czasem oślepia wszystkich.

Wybierz przyjaznego słuchacza.

Do wysłuchania nas nadaje się prawie każdy na kogo nie będzie miała złego wpływu nasza całkowita uczciwość. Może to być nawet obca osoba.

Powinna ona jednak posiadać pewne cechy.

- Powinna umieć zachować rzeczy w tajemnicy, uznać poufność tego, co jest ujawniane i nie dzielić się tym z nikim.
- Powinna znać potencjalne znaczenie Kroku i potrzebę, dla której jest on przerabiany przez osobę uzależnioną. Słuchacz powinien być zaznajomiony z 12 Krokami i ich filozofią, jeśli nie są to Kroki według których sam próbuje żyć.
- Musi posiadać stopień dojrzałości i mądrości życiowej oparty na osobistym doświadczeniu. Powinien rozumieć i akceptować samego siebie. Mieści się w tym szerokie spojrzenie na ludzką naturę i zdolność rozróżniania destruktywnych i konstruktywnych wzorców zachowania u innych.
- Powinien chcieć dzielić się przykładami z własnego życia, jako że zwiększa to zaufanie i wywołuje większe odślonięcie samego siebie. Każde dobre przerabianie Piątego Kroku jest właściwie dialogiem nie monologiem. Jeśli słuchacz nie chce wejść w relację dwustronną, to zahamuje doświadczenie pojednania, które Krok Piąty oferuje.

Osoba taka powinna być kimś komu można ufać, kto jest szanowany, a jednocześnie litościwy; ktoś kto wywołuje w nas bardziej uczucie spokoju niż strachu; ktoś kto w pewnym stopniu jest przyjacielem. Jeżeli wybierzemy duchownego, to powinien on być tego samego wyznania co my. Powinniśmy znaleźć duchownego, który rozumie i docenia Program AA oraz rolę Kroku Piątego w tym Programie.

Z kimkolwiek nie przerabialibyśmy Kroku Piątego, to musimy pamiętać, że nie robimy tego po to, by przypodobać się słuchaczowi, ale by wyleczyć siebie.

Nigdy nie powinniśmy myśleć, że jesteśmy tym pierwotnym „wielkim grzesznikiem”. Jest to odwrócona forma pychy.

Krok Piąty to opowieść o życiu.

Krok Czwarty jest przede wszystkim próbą odkrycia przeszkód które nie pozwoliły nam na szczęśliwe i wartościowe życie. Krok Piąty stanowi możliwość na „wyrzucenie” tych przeszkód.

W jakiś tajemniczy sposób samo wypowiedzenie, słowne wyznanie naszych błędów, porażek i niepokojów drugiej osobie sprawia, że tamte uczucia i czyny tracą swoją moc i kontrolę nad nami. To jedynie przez dzielenie się tym kim jesteśmy, poznajemy siebie i wreszcie zaczynamy siebie akceptować. Wszystkie czyny, za które się obwiniamy lub których się wstydzimy są jak psychologiczna trucizna, która nie dopuszcza do nas poczucia przynależności, bycia wartościowym, bycia częścią społeczności i poczucia naszego własnego człowieczeństwa. Krok Piąty powoduje odejście od wyizolowania i samotności; jest to krok w kierunku dopełnienia, szczęścia i prawdziwego odczuwania wdzięczności.

Krok Piąty to opowiedzenie drugiemu człowiekowi historii, historii **calego** swojego życia z otwartym i szczerym wyznaniem swoich słabości. Dlatego kiedy rozpoczynamy Krok Piąty, powinniśmy umiejscowić w kontekście historii naszego życia wszystko to, co ujawniło się w Kroku Czwartym odnośnie naszych **wad i zalet**.

Dużo łatwiejsze jest dla nas rozpoczęcie od przeżyć w dzieciństwie i związków z innymi, które miały na nas największy wpływ. To właśnie w rodzicach, rodzeństwie odkrywamy często źródło wielu destruktywnych zachowań w życiu późniejszym, jak również wiele uczuć, które należy nazwać.

Niezmiernie ważne dla każdego z nas jest powiedzenie **wszystkiego** co musi być powiedziane. Jeżeli w trakcie przerabiania Kroku Czwartego znaleźlibyśmy coś, o czym wolelibyśmy nie mówić drugiej osobie, **to jest właśnie dokładnie TO, do czego należy się przyznać**, albo zaraz na początku Kroku Piątego lub w trakcie opowiadania historii życia.

Podczas przerabiania Kroku Piątego możemy wykorzystać notatki z Kroku Czwartego, ale nie należy ich traktować jako dokładnego skryptu. Chodzi o to, abyśmy nie trzymali się ściśle tego co napisaliśmy, lecz żebyśmy swobodnie snuli naszą opowieść.

Opowiedzenie historii naszego życia jest początkiem terapii i tylko dzięki temu możemy się uwolnić od ogromnego ciężaru poczucia winy. Wiele osób, które przerabiały Piąty Krok mówi o tym przeżyciu w następujący sposób: zrzucenie ciężaru i poczucie oczyszczenia. Bez względu na to jakich określeń będziemy używać, wielu z nas spojrzało ostatecznie na swoje historie z wdzięcznością, jako że ukazały im one Boga, który jest przebaczący, dostępny, godzien zaufania; Boga znalezionego nie tyle w odległej przeszłości i historiach życia innych ludzi, co odkrytego w samym środku ich własnego cierpienia i co najdziwniejsze w ich własnym poczuciu przegranej.

Niczego nie możemy zmienić dopóki tego nie poznamy i nie zaakceptujemy.

Krok Piąty a poddanie się.

Krok Piąty związany jest z poddaniem się – aktem „zostawienia i oddania Bogu”. To proste hasło AA jest zasadniczym aspektem wszystkich 12 Kroków, jak również stanowi podstawę całego Procesu zdrowienia. Musimy poddać się procesowi Kroku Piątego poprzez zrezygnowanie z przymusowej potrzeby kontrolowania jego lub jego rezultatów. Musimy także wyzbyć się wszelkich oczekiwań w stosunku do niego, nawet pragnienia, aby był wydarzeniem zmieniającym nasze życie.²¹ Nie możemy oczekiwać na pozytywne rezultaty uzyskane przez innych ludzi czy też opisywane w literaturze. Jesteśmy tacy jacy jesteśmy i to też jest prawda która powinna nas prowadzić przez nasze dalsze życie.

Cokolwiek by się nie zdarzyło, to kończąc Krok Piąty powinniśmy zostawić i oddać Bogu – oddaj przeszłość, powierz ja litościwemu Bogu, który, jak ojciec w historii o synu marnotrawnym, rozumie i wybacz. Duchowe przebudzenia są tak różne, jak różne są osoby które ich doświadczają. Ważne jest, że zrobiliśmy to jak najlepiej potrafiliśmy i byliśmy uczciwi, jak tylko być mogliśmy; a nie to, czy mieliśmy jakieś wspaniałe odczucie.

Krok Piąty jest nieskończony.

Krok Piąty nie może być jednorazowym wydarzeniem. Krok Dziesiąty szczególnie zaleca prowadzenie nadal obrachunku moralnego i udział w innych doświadczeniach Kroku Piątego: corocznych lub półrocznych „porządkach domowych”, które mogą przyczynić się do zdrowienia.

W kolejnych powrotach do Kroku Piątego jest bardzo pomocne posiadanie sponsora lub przewodnika duchowego oraz prowadzenie dziennika.

Kiedy stwierdzimy, że nadszedł czas na kolejne przerobienie Kroku Piątego, powinniśmy wiedzieć, że nie ma potrzeby, abyśmy ponownie rozpatrywali całe nasze życie, ale wystarczy zacząć tam, gdzie skończyliśmy poprzednio. To co się skończyło, to się skończyło; to co już raz uznaliśmy nie wymaga ponownego omawiania, chyba że pewne wydarzenia lub uczucia powtarzają się lub ostatnio dostrzegliśmy jakiś model zachowania wcześniej przeoczony.

Kolejno przerabiane Kroki pomagają nam również odkryć, że mamy powody do bycia wdzięcznymi, do sławienia – pomimo życiowych kłopotów – dobroci i ogromnej mądrości Boga, miłujących śladów Jego stóp w historii naszego życia.

Do robienia Kroku Piątego potrzebna jest **odwaga**. Do takiej odwagi człowiek może się tylko przygotować i może się modlić o siłę do jej spełnienia – mając świadomość, że jeżeli nie podejmie tego odważnego Kroku, to proces duchowego przebudzenia może nie nastąpić.

Trudno jest żyć tak jak my mieliśmy żyć. Uczymy się powoli, chwiejny krok za krokiem, jak dziecko uczące się chodzić. Uczymy się boleśnie w szkole cierpienia. Pewnego razu, uznając naszą bezsilność, uczymy się poddania i tego, co to znaczy modlić się; wreszcie co to znaczy zaryzykować, aby mogło narodzić się nowe życie.

Krok Szósty i Siódmy

Zapomniane Kroki.

6 – „*Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru*”.

7 – „*Zwróciliśmy się do niego w pokorze aby usunął nasze braki*”.

Jednym z wywołujących lęk aspektem pracy nad Krokiem Szóstym i Siódmym jest ten, że wymagają one naszego bezpośredniego przedstawiania z Bogiem; spojrzenie na nasz stosunek do Niego w odosobnieniu i samotności naszych serc i umysłów. Bardzo często problem ten pojawia się nie dlatego, że nie chcemy pracować nad tymi Krokami, ale dlatego że nie wiemy jak to uczynić.

Kroki te będą szczególnie trudne dla tych, którzy nie zaakceptowali jeszcze obecności Siły Wyższej. Nawet ci posiadający ustaloną wiarę w swoją koncepcję Boga i mocne religijne wychowanie mogą mieć kłopoty z zaakceptowaniem prostoty tych Kroków. Wczesne wychowanie religijne być może nauczyło nas, że musimy być „dobrzy”, jeśli oczekujemy dobrych rzeczy od Boga. Występuje uczucie, że musimy „wykazać się” przed Bogiem, że musimy „upiększyć nasze czyny” zanim zwrócimy się do Niego w modlitwie. Może nawet lękamy się, że gdyby On znał nas takimi jakimi naprawdę jesteśmy, to w ogóle by nie chciał, abyśmy byli blisko Niego.

²¹ *W całym procesie zdrowienia i dalszego życia należy pracować nad jak najgłębszym wpajaniem do swojej świadomości przekonania ujętego w pierwszych trzech krokach w wersji skróconej 1–Ja nie mogę; 2–On może; 3–Ja mu pozwolę. Dopóki to będzie przyjęte przez logikę, przez spekulacje myślowe, tylko przez przekonanie że tak należy – nie będzie działać. Odniesie skutek dopiero gdy stanie się częścią mojego JA, prawdziwą, nie wymaganą lecz płynącą z serca i głębokiego przekonania.*

Czy tak bardzo wstydzimy się naszych czynów, że sami nie możemy na nie patrzeć, a tym bardziej dzielić się nimi z tak potężną istotą ? Trzeba się zastanowić, czy uczucia te występują, gdy modlimy się tak: „Boże, chcę być bardziej uczciwy”, „Boże, chcę mieć więcej cierpliwości”, „Boże, chcę być bardziej uprzejmy”. Modlimy się o to, jacy chcielibyśmy być, albo jacy myślimy że powinniśmy być, zamiast powiedzieć Mu prosto i szczerze jak naprawdę z nami jest. Czy nie miałoby sensu, kiedy zwracamy się do Boga z naszymi wadami charakteru, przedstawić stan w jakim się znajdujemy, a nie ten, jaki chcielibyśmy aby był ?

Przypomnijmy sobie nasze zmagania z Krokiem Pierwszym. Może nasze modlitwy brzmiały w ten sposób: „Boże, spraw abym mógł pić normalnie”, „Boże, pomóż mi kontrolować moje picie”, „Panie, ja nie chce tak pić..... Chcę pić jak inni”. Te modlitwy były dla nas logiczne, bo przecież Bóg powinien chcieć, abyśmy pili przyzwoicie. Wołaliśmy: „Dlaczego nie możesz mi tego dać ? Modlę się do Ciebie, a budzę się pijany ! No to jak Bóg może istnieć ?”. Teraz już znamy odpowiedź na te modlitwy. Czy były to modlitwy samolubne – modlitwy całkowicie skupione na naszych potrzebach, na życzeniach dla samych siebie ?

Leczenie mogło się rozpocząć dopiero wtedy, gdy pokornie i szczerze zwróciliśmy się do Niego i powiedzieliśmy Mu, jak to naprawdę jest, dopiero wtedy, gdy mogliśmy Mu powiedzieć: „Boże, jestem bezsilny i przestałem kierować własnym życiem”. Proces zdrowienia mógł się rozpocząć dopiero wtedy, gdy ustało zmaganie i walka, a rozpoczęła się akceptacja.

Powracając do Kroku Szóstego i Siódmego może powinniśmy pamiętać o problemach, jakie napotkaliśmy przy Kroku Pierwszym. Może powinniśmy zaczynać modlitwę od uczciwego stwierdzenia tego co jest ! „Boże, jestem niecierpliwy”, „Boże, jestem osobą nietolerancyjną”, „Boże, brak mi wiary”, „Boże, jestem nieuprzejmy”. Zamiast naszych marzeń i pragnień odnośnie tego, jakimi chcemy być, przedstawmy Mu się, jacy w rzeczywistości jesteśmy.

Nie ma potrzeby ukazywać się Bogu w jakikolwiek sposób odbiegający od rzeczywistości. Nie potrzebujemy „upiększać” naszych czynów. Bóg nie ma wobec nas takich zamiarów. On mówi nam, że nie możemy niczego uczynić, aby pozyskać Jego miłość, obojętnie jak wiele dajemy Kościołowi, ile robimy dobrych uczynków, czy jak dobrymi jesteśmy samarytaninami. Jego miłości nie możemy zdobyć ! Miłość Jego jest już naszą poprzez samą Łaskę. Łaska jest miłością i zyczliwością, na którą nie trzeba zasługiwać. Nie trzeba jej zdobywać, ani jej wyczekiwać. **Ona po prostu istnieje.**

Czy wierzymy w to czy nie, zależy od tego, czy mamy wiarę. Czym jest wiara ? To po prostu wierzenie w coś, czego nie trzeba udowadniać. Jeśli brak wiary nie pozwala nam żyć spokojnie, to z pewnością jest wadą – wadą, która stoi na drodze do wyzdrowienia i do więzi z Bogiem, tak jak Go rozumiemy. Może ten brak wiary jest pierwszą wadą charakteru, do której powinniśmy Mu się uczciwie przyznać.

Alkoholizm określany jest jako potrójna choroba: fizyczna, psychiczna i duchowa. Zdrowienie musi obejmować wszystkie trzy płaszczyzny, a wiara w Siłę Większą od nas samych jest istotną, niezbędną częścią zdrowienia. Należy pamiętać, że jeżeli znaleźliśmy wiarę w Siłę Wyższą, to również potem powinniśmy trzymać się jej świadomie każdego dnia. Nawet ci z długotrwałą, solidną trzeźwością i silną wiarą mają czasem chwile zwątpienia i wtedy powinni prosić o siłę. Praca nad Krokiem Szóstym i Siódmym oraz stosowanie ich musi być procesem stałym. Wiara jest jak roślina, którą trzeba podlewać jeśli ma żyć. Wymaga troski i uwagi, aby zawsze być silną i zdrową.

Może to jest właśnie pole, na którym moglibyśmy spożytkować siłę woli, która była tak bezużyteczna w naszych próbach zaprzestania picia na własną rękę. Wola to po prostu siła do wykonywania wyboru. Mamy siłę wybrać takie postępowanie, jakie jest potrzebne do podtrzymania naszej wiary, bez względu na to jak niewielka może ona być. Możemy wybrać chodzenie na mitingi. Możemy wybrać codzienne czytanie materiałów. Możemy wybrać próbę rzetelnego praktykowania 12 Kroków. Możemy wybrać pójście na całego w pogoni za trzeźwością. Możemy wybrać modlitwę niesamolubną.

To samo dotyczy naszych wad charakteru. Możemy wybrać ich rozpoznanie, uświadomienie sobie i zaakceptowanie, a w rezultacie zdobyć pewną siłę, by nimi kierować, zamiast być kierowanym przez nie. Możemy wybrać uczciwe podzielenie się nimi z naszą Siłą Wyższą i zwrócenie się do Niej o pomoc w ich usunięciu, wierząc, że Ona je usunie.

Spojrzenie na Krok Jedenasty może rzucić jeszcze nieco światła na nasze rozważania dotyczące tych Kroków. Krok Jedenasty zaleca, abyśmy doskonalili nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumiemy, modląc się jedynie o poznanie Jego woli wobec nas. Jaka jest Jego wola wobec nas ? Tak często zwracamy się do Niego z Prośbą o pomoc w podejmowaniu decyzji: „Czy powinienem to zrobić ?”, „Czy powinienem tak postąpić ?”, „Przyjąć tę pracę ?”. Chcemy, żeby pomagał nam podejmować decyzje, ale tak naprawdę to pytamy Go, jaka jest Jego wola wobec nas. Ja jestem przekonany, że On chce, abyśmy

byli trzeźwi, zdolni stawiać czoła życiu z godnością i spokojem – polegać na Jego sile i przewodnictwie, a nie na alkoholu i narkotykach.

Przeprowadzenie takich drastycznych zmian w sposobie radzenia sobie z życiem wymaga by prócz procesu zdrowienia fizycznego i psychicznego następował również proces zdrowienia duchowego. Konieczność zdrowienia duchowego jest szczególnie widoczna, kiedy spojrzymy na spustoszenia jakich choroba dokonała w naszych stosunkach z innymi ludźmi. Stosunki z bliskimi stopniowo pogarszają się, zastępujemy je wybranym przez nas środkiem chemicznym. Nie ma miejsca dla tych, na których nam zależy. To samo dzieje się z naszym stosunkiem do Boga, jakkolwiek Go rozumiemy. Następuje odłączenie od Niego – odstąpienie. Uważamy, że już Go nie potrzebujemy. Mamy coś innego. Mamy środek chemiczny, który może wywołać poczucie wszechmocy.

Analiza upojenia alkoholowego ujawnia, że można je porównać do przeżycia duchowego. W tym stanie doświadczamy wspaniałych uczuć, mamy poczucie powodzenia, poza tym rzadko odczuwane. Czujemy, że jesteśmy mocni, że jesteśmy w stanie zrobić wszystko, cokolwiek byśmy chcieli, bądź stać się kimkolwiek byśmy chcieli. Czujemy, że posiadamy ogromną inteligencję i rozum; że jesteśmy ponad problemami całej reszty ludzkości. Występuje wtedy często uniesienie duchowe. W następstwie tego przychodzi myśl: „Ja mogę wywołać w sobie takie przeżycia ! Mogę usunąć ból. Mogę dać sobie takie wspaniałe uczucie powodzenia ! Do czego jesteś mi potrzebny Boże ? Mogę sam sobie to wszystko załatwić z pomocą środka chemicznego.” A idąc jeszcze dalej myślimy o tym, że ten cud jest pod ręką ! W tej butelce albo w tej tabletkę. „Widzę ją, mogę jej dotknąć, powąchać, poczuć jej smak, potrzymać w rękach. Ma ona formę i treść, więc wiem, że istnieje. Nie potrzebuję wiary. Więc komu jesteś potrzebny, Boże ?”. Alkohol staje się naszym Bogiem. Bogiem, na którym wkrótce będziemy polegać i do którego będziemy mieć zaufanie większe niż do czegokolwiek i kogokolwiek innego. Bogiem, który ostatecznie zniszczy nas i tych, których kochamy.

Leczenie duchowe rozpoczyna się wtedy, gdy to sobie uświadomimy i zwrócimy się do Siły Wyższej, która nie zawiedzie naszego zaufania. Do życzliwego i kochającego Boga, który będzie nas znał takimi, jakimi jesteśmy naprawdę, a mimo to będzie nas kochał i będzie się o nas troszczył. Boga, który da nam poczucie powodzenia, które nie zniknie po kilku godzinach. Boga, który może nam, dać poczucie siły, które nie przeminie. Boga, który nie zabierze naszego bólu, ale da nam, siłę na dalszą drogę, jeśli Mu na to pozwolimy. Boga, który będzie kierował naszymi stosunkami z tymi, których kochamy. Boga, który będzie sobie cenił nasz stosunek do Niego i który na zawsze zostanie z nami.

Uważam, że kiedy jesteśmy gotowi zająć się Krokiem Szóstym i Siódmym, to powinniśmy przypomnieć sobie o naszej bezsilności, o tej samej bezsilności, z którą musieliśmy się zmierzyć w Kroku Pierwszym. Musimy wyzbyc się schematu myślenia, który sprawia, że czujemy że jesteśmy wszechwładni, że nasza siła może usunąć braki charakteru. Takie myślenie jest często przeszkodą na drodze do pomyślnego ukończenia Kroku Szóstego i Siódmego. Tak jak jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, tak samo jesteśmy bezsilni wobec naszych wad charakteru. Potrzebujemy pomocy. Musimy stać się gotowi, aby Bóg je usunął. Nie możemy tego zrobić na własną rękę, tak jak na własną rękę nie mogliśmy przestać pić. Musimy zwrócić się do Niego w pokorze, by usunął nasze braki, a następnie wierzyć, że On to uczyni. My tylko musimy się do Niego zwrócić.

Dla niektórych przeszkodą może być prostota tych Kroków. Przejrzenie Kroków od Pierwszego do Piątego może nam pomóc zrozumieć na czym to polega. Krok Pierwszy, „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować naszym życiem”, można uważać za Krok detronizujący. Przed Krokiem Pierwszym my byliśmy na górze, my siedzieliśmy za kierownicą, a Bóg, jeśli w ogóle istniał, był gdzieś poniżej. Krok Pierwszy zamienia nas rolami. Krok Drugi, „Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowia”, jest Krokiem zmiany na stanowisku. Zdejmuje on nas z piedestału, a na nasze miejsce stawia Siłę Wyższą. Krok Trzeci, „postanowiliśmy”, pozostawia tę Siłę Wyższą na piedestale i Jej powierza naszą wolę i nasze życie. Krok Czwarty i Piąty są Krokami działania i wymagają od nas zrobienia czegoś.

Następnie dochodzimy do Kroku Szóstego i Siódmego i wszystko czego się od nas żąda, to abyśmy stali się całkowicie gotowi i pokornie prosili. Po ogromnej ilości energii i wysiłku, jakie włożyliśmy w pierwszych pięć Kroków, być może teraz nie potrafimy wyhamować na tyle, by zdać sobie sprawę z tego, jakie te Kroki są proste. Nie widzimy, że dotarliśmy do miejsca wypoczynku, że czas na uspokojenie. Szamoczymy się, przekonani, że nie robimy czegoś, co powinniśmy. Stajemy się gotowi i pokornie prosimy, po czym natychmiast zaczynamy się zastanawiać, co powinniśmy teraz zrobić. Jakie będą następne posunięcia ? Jak mam się zabrać do usuwania tych wad ? Jak mam ... ?

Musimy sobie uświadomić, że mamy robić tylko to, czego żądają Kroki. Musimy stać się całkowicie gotowi i zwrócić się do Niego w pokorze. Możemy wykorzystać ten czas na cichą kontemplację, na to, by coraz większe zbliżenie z naszą Siłą Wyższą stało się częścią nas – abyśmy przyjęli i uznali wiedzę i przekonanie, że już nie jesteśmy sami. Tak jak stosunki międzyludzkie rozwijają się i kwitną dzięki uczciwości, tak samo dzieje się z naszym stosunkiem do Siły Wyższej. Wraz ze zbliżeniem się do naszej Siły Wyższej przychodzi spokój, którego tak długo szukaliśmy. Nie znaczy to, że nasze kłopoty się skończyły. Spokój nie oznacza końca konfliktów i bólu. Możemy jednak liczyć na siłę, której będziemy potrzebować do przetrwania, do stawienia czoła problemom i stwierdzenia: „Tak, to boli. Tak, odczuwam ból, ale wiem, że to minie, a ja będę mógł się rozwinąć dzięki temu przeżyciu. Potem będę lepszy, silniejszy, mądrzejszy. I wiem, że to mnie nie zniszczy, dzięki Sile Wyższej.”

Niektóre problemy, jakie mamy z praktykowaniem tych Kroków spowodowane są przez nas samych. Jeśli osoba tonąca wpadnie w panikę i będzie walczyć ze swoim wybawcą, to może zginąć. Jeśli będzie walczyć dość długo i mocno, to zginie na pewno. Może my powinniśmy przestać walczyć i pozwolić, aby ktoś pomógł nam wydostać się z głębokiej wody. Może powinniśmy się poddać i dać się unosić; niech fala zabierze nas do brzegu. Może ten nieuchwytny spokój jest już wokół nas, ale my go nie czujemy przez tę walkę.

Stare wyświechtane hasła muszą nabrać dla nas nowego znaczenia, kiedy pracujemy nad tymi Krokami. Hasła takie jak:

Nie komplikuj.
Tylko powoli.
Zostaw i oddaj Bogu.

Krok Ósmy.

Wstęp. – Odnawianie zerwanych więzi.

„Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.”

Krok Ósmy ma nam stworzyć podwaliny do pogodzenia się z ludźmi, z ludźmi których skrzywdziliśmy naszym nałogiem, naszym postępowaniem, naszym kalekim życiem. Ma ona nas doprowadzić do tego że-
byśmy wszystkim skrzywdzonym przez nas osobom mogli powiedzieć: „Jak to cudownie, że już nie musimy zadawać sobie bólu”.

Wierzę w piękno życia
w jego godność i dobroć;
Wierzę w uczciwość i wierzę w Ciebie.
(Michele Emesse)

Powrót do zdrowia.

Jeżeli przeprowadziliśmy dokładną i odważną ocenę samego siebie, to dokonaliśmy obrachunku „moralnego”, który bierze pod uwagę wpływ naszego zachowania na innych, kładąc nacisk na ocenę tego zachowania w świetle naszych stosunków z nimi.

Pierwszych siedem Kroków można nazwać „osobistymi”, gdyż w znacznej mierze zajmują się one świadomością nas samych i naszymi osobistymi, często intymnymi przeżyciami.

Wiele osób zatrzymuje się na jakiś czas w tym miejscu; pochłonięci sami sobą, skupieni na sobie, świadomi samych siebie. Powrót do zdrowia może się wtedy opóźnić.

Większość z nas najchętniej „przeskoczyłaby” Krok Ósmy i Dziewiąty. Jest to na krótką metę łatwiejszy, łagodniejszy sposób, rozumiemy jednak, jak ważne dla nas zostawienie za sobą przeszłości razem z bolesnymi wspomnieniami, ale pozostawienie tej przeszłości w sposób uporządkowany, nie ciężący nam. Trzeba wyzbyć się krzywd i upokorzeń, niepowodzeń i minionych sukcesów i zacząć nowe życie; żyć dwudziestoma czterema godzinami.

Ludzie są częścią naszej przeszłości. I ludzie będą częścią naszej przyszłości. Kroki Ósmy i Dziewiąty zajmują się właśnie stosunkami z ludźmi – naszymi stosunkami z innymi ludźmi.

Kroki Ósmy i Dziewiąty są bardzo ważne, gdyż trzeźwość nie „pojawia się” tak po prostu kiedy przestajemy pić. I życie z pogodą ducha też się tak po prostu nie pojawia. Wymaga to konkretnego działania. Kroki Ósmy i Dziewiąty mówią nam „jak” mamy postąpić.

Kroki Ósmy i Dziewiąty to pojednanie i odnowienie zerwanych więzi. Obydwa Kroki mówią o zadośćuczynieniu. Jeden wymaga przemyślenia. Jest to w pewnym sensie krok obrachunkowy. Drugi jest krokiem działania.

Aby cieszyć się trzeźwością, należy pokonać poczucie winy, wstyd, wyrzuty sumienia, urazy, niskie poczucie własnej wartości i strach przed ludźmi.

Zrobiliśmy listę...

To bardzo proste. Weź ołówek i kartkę papieru i napisz kilka nazwisk ludzi, wobec których czujesz się nieswojo. Nie pisz dlaczego, ani w ogóle nic więcej. Same nazwiska. Nie zwlekaj.

Analizując tę listę być może dojdziemy w przyszłości do wniosku, że część z nazwisk nie powinna się na niej znaleźć. Rozpoznamy różnicę pomiędzy winą prawdziwą i nieprawdziwą, a także nasz wątpliwy popis wspaniałomyślności. Możemy też zauważyć że być może na liście brak osoby którą skrzywdziliśmy najbardziej, nas samych.

Prosta czynność napisania nazwisk może zmienić mnie z osoby, która myślała o krzywdach, jakie mi inni wyrządzili (urazy) w osobę, która potrafi przyznać się do swego udziału w zadawaniu bólu. Mogę naprawdę zacząć odczuwać, co znaczy być dorosłym. Przyjmujemy odpowiedzialność w sposób świadomy i konkretny.

Zrobienie listy jest naprawdę proste. Wiele osób nawet nie próbuje przerobić Kroku Ósmego, bo natychmiast zaczynają wybiegać myślą w Krok Dziewiąty, a za bardzo czują się winni i są pełni obaw by ten Krok zrobić. Tutaj wkracza element czasu. Sam fakt że lista jest zrobiona nie oznacza, że musimy natychmiast zadośćuczynić, ale musimy spojrzeć na naszą gotowość do tego.

Staliśmy się gotowi...

Uraza jest winowajcą numer jeden, który niszczy więcej alkoholików niż cokolwiek innego. Uraza jest jedną z wielu nazw złości. Inne to „nosić w sobie żal”, litość (nad sobą lub innymi), obwinianie. Oznacza to odczuwanie złości teraz wobec czegoś co zdarzyło się w przeszłości. Kiedy w stosunku do drugiej osoby czujemy urazę, to w jej obecności, a często nawet na samą myśl o niej, pojawiają się bardzo silne i bolesne uczucia. W niektórych przypadkach, jeśli uraza jest głęboka, powinniśmy powrócić do Kroku Szóstego i Siódmego, które mogą nam pomóc stać się gotowymi do zadośćuczynienia.

Uraza wobec drugiej osoby przywiązuje nas do niej emocjonalnie i psychicznie. Przywiązujemy się do tej osoby, do której czujemy nienawiść. Jedyna osoba na świecie, której najbardziej nie lubimy, to jest właśnie ta, do której przyczepiamy się z całej siły.

Najbardziej skutecznym sposobem przezwyciężania urazy jest wybaczenie sobie i innym. Wybaczenie innym zaczyna się wtedy, gdy uświadamiamy sobie nasz udział w problemach występujących w naszych stosunkach. Spojrzenie na samych siebie pomaga nam stać się gotowymi do uwolnienia się od złości i od potępiania innych. Jest takie zdanie, nad którym dobrze byłoby się zastanowić. „Odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom.” Wybaczenie jest ulicą dwukierunkową i kiedy stajemy się gotowi zadośćuczynić innym, to czynimy to najpierw przez stanie się gotowymi do wybaczenia im. Uwalnia nas to od przymusu dawnej negatywnej postawy i daje nam swobodę pozostawania z zadowoleniem w związkach z innymi. Bez postawy obronnej, bez fałszu czy podejrzliwości.

Osób które skrzywdziliśmy.

Długość listy nie jest najważniejszym aspektem Kroku Ósmego. Najważniejsze jest, byśmy byli tak dalece uczciwi, na ile jest to możliwe w danym czasie. Prawdopodobnie nasza lista zawsze będzie niedoskonała czy niekompletna. Będzie zawierać tylko to, co będziemy w stanie rozpoznać w danym momencie. Każdy, na każdym następnym etapie zdrowienia, może sporządzić nową poprawną listę.

Krok Ósmy jest przygotowaniem; przygotowaniem do zmiany w naszych stosunkach poprzez uczciwość, pokorę i szlachetność.

Może się zdarzyć że ktoś powie: „Ja chcę się tylko utrzymać w trzeźwości, a jeśli chcę się utrzymać w trzeźwości to nie mogę komplikować mojego programu. Jeśli go skomplikuję zadośćuczynieniem czy innymi bzdurami, to na pewno się upiję”. To prawda, że głównym celem Programu AA jest pomoc w utrzymaniu trzeźwości, przez dwadzieścia cztery godziny. Ale prawdą jest również to, że picie ma wiele wspólnego z tym, jak myślimy, co czujemy i jak się zachowujemy. Jeśli nosimy w sobie winę, złość i urazy, to nasza trzeźwość spoczywa na bardzo chwiejnych podstawach. Te uczucia połączone z lękiem wywołują postawę obronną i emocjonalną niepewność, będące często wynikiem pychy. Specjalnym lekarstwem na pychę jest akt pokory.

Pokora to zdolność do rozpoznania o przyznania się do naszych ograniczeń. Jest ona również dla wielu z nas początkiem pogody ducha i spokoju umysłu.

Przebudzenie duchowe, którego większość z nas oczekuje, jest często określane przez tych, którzy czują, że go doświadczyli, jako poczucie całości, spokoju umysłu, zadowolenia, satysfakcji, szacunku dla samego siebie i akceptacji samego siebie. Możemy nigdy nie osiągnąć tego „przebudzenia duchowego”, jeśli zadowolimy się wybieraniem z Programu tylko tych Kroków, które do nas „przemawiają”, a będziemy unikać tych, które na pierwszy rzut oka zdają się wymagać od nas odwagi, której nie odczuwamy.

Aby móc zrobić Krok Ósmy musimy przestać kolekcjonować krzywdy. Musimy nauczyć się obiektywizmu wobec wydarzeń i przeżyć z przeszłości. Być bez winy nie znaczy być doskonałym. Znaczy to być wolnym od potrzeby obwiniania – obwiniania innych lub siebie.

Zrobienie listy pomaga również w rozróżnianiu winy właściwej od winy niezdrowej. Właściwe jest odczuwanie winy, kiedy żałuję czynów niezgodnych z moimi wartościami. Niezdrowa wina jest wtedy, gdy osądzam siebie jako osobę złą czy bezwartościową ze względu na moje zachowanie. Ten rodzaj winy dokładniej nazywamy wstydem.

Kiedy stajemy się bardziej tolerancyjni i wybaczący, mniej surowi i osądzający, to zaczynamy uświadamiać sobie, że „Bóg robi dla nas to, czego my nie mogliśmy zrobić dla siebie” – to znaczy, zaczynamy doświadczać prawdziwych zmian w naszych poglądach, podejściu i wierze i stajemy się gotowi uczestniczyć aktywnie w procesie pojednania. I gotowi przystąpić do Kroku Dziewiątego.

Krok Dziewiąty.

Wstęp.

„Zadośćuczyniliśmy wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.”

Aby stać się gotowym potrzeba cierpliwości. Trzeba też wiary. Bóg zrobi dla nas to, czego my nie potrafiliśmy zrobić dla siebie.

Zadośćuczynienie.

Większość ludzi pragnie kochać i być kochanymi. Jest to niemożliwe, jeśli nosimy w sobie urazy lub czujemy się winni. Nie potrafimy wtedy kochać i czujemy że nie jesteśmy kochani, że nie jesteśmy warchami miłości.

Wielu z nas ma za sobą doświadczenia kochanie i bycia kochanym „warunkowo”. Biorąc to pod uwagę, odczuwamy często pragnienie czy impuls, by po prostu zerwać z ludźmi z naszej przeszłości lub unikać ich kiedy to tylko możliwe. Jednak praktykowanie 12 Kroków pokazało nam inną możliwość. Polega ona na dogadaniu się z tą naszą „skazą”, z kochaniem siebie warunkowo. Niektóre warunki na pewno możemy spełnić. Ja lubię siebie najbardziej, gdy zachowuję się tak, jak uważam, że zachowuje się człowiek „dobry”. I jeżeli się postaram, to mogę stać się bardziej akceptujący i wybaczący, a mniej krytyczny w moim podejściu do innych. Nie potrzebuję wtedy wynajdywać wad u innych, by podtrzymać dobre mniemanie o sobie, nie potrzebuję zmniejszać innych do mojego rozmiaru, albo jeszcze bardziej ! Jeśli dobrze o sobie myślę, to nie muszę sprawdzać własnej wartości porównując siebie z innymi. Kiedy przestałem pić, to już nie potrzebowałem kontrolować ile inni piją, żeby upewnić się, że ja nie piję „za dużo ani za szybko”.

Kiedy modłę się, abym w jakimś związku zachowywał się inaczej niż kiedyś TO SIĘ TAK DZIEJE !

Do pracy nad Krokami potrzebna jest uczciwość, gotowość i otwartość umysłu. Oznacza to, że „stajemy się podatni na nauczanie”, wiemy, że nie znamy wszystkich odpowiedzi, a zanim zaczniemy działać czekamy na nowe informacje.

Często możemy usłyszeć o osobach które w Kroku Dziewiątym zadośćuczyniły przeprosinami. Oczywiście, czasami przeprosiny są potrzebne. Ale przeprosiny nie stanowią zadośćuczynienia. Zadośćuczynienie wymaga zmiany postępowania ! Mogę setki razy przeproszać za spóźnianie się do pracy, ale samego spóźniania to nie „naprawi”. Pojawienie się w pracy punktualnie lub przed czasem czyni moją skrucą prawdziwą. To co mówię na temat mojego zachowania nie dowodzi zmiany. Świadczą o niej moje działania. Krok Dziewiąty jest z pewnością Krokiem działania.

„Jestem przekonany, że najprostszą drogą do przeżycia religijnego jest prosić o łaskę dawania, dzielenia się, pocieszania, opatrywania ran, podnoszenia na duchu, zażegnania kłótniom, odnawiania przyjaźni, oddalania podejrzeń i zastępowania ich ufnością, podtrzymywania kogoś kto stracił wiarę, pozwalania aby ktoś kto czuje się

behradny zrobił cos dla mnie, dotrzymania obietnic, pogrzebienia dawnych uraz, zmniejszenia moich wymagań w stosunku do innych, walczenia o zasady, wyrażania wdzięczności, pokonywania strachu i doceniania piękna natury, powiedzenia komuś że go kocham i potem mówienia mu tego ponownie.

*John Powell – „Dlaczego żyjemy, dlaczego umieramy”
(A Reason to Live, A Reason to Die)*

Zadośćuczynienie oznacza naprawianie błędów. Samo bycie trzeźwym nie wystarcza. Człowiek który uważa, iż wystarcza nie pić – jest bezmyślny. Zachowuje się jak ten rolnik, który po zniszczeniu domu przez cyklon mówi do swojej żony „Nie martw się. Najważniejsze, że wiatr przestał szaleć.” Tak jak dom rolnika trzeba odbudować, tak i my musimy stać się gotowi do odnowienia więzi, do których zerwania w znacznej mierze przyczyniło się nasze postępowanie.

Trzy dziedziny zadośćuczynienia.

1. Krzywdy materialne.

Są to krzywdy wyrządzone innym w sprawach materialnych: pieniądze, kontrakty, rachunki, pożyczki, nieuczciwe interesy finansowe, szkody lub krzywdy wyrządzone ludziom lub ich własności, brak wydajności w pracy, nie przychodzenie do pracy lub spóźnianie się, rozrzutność i skąpstwo, roztrwonione pieniądze, próby kupowania przyjaźni czy miłości oraz odmawianie pomocy finansowej, aby móc sobie sprawić przyjemność.

2. Krzywdy moralne.

Wciąganie innych w niewłaściwe postępowanie, dawanie złego przykładu dzieciom, przyjaciołom, bądź innym osobom, które szukały u nas rady, pomocy, miłości. Krzywdy moralne mogą być bardzo bolesne, szczególnie jeśli chodzi o związki z bliską rodziną. Czasem jesteśmy tak pochłonięci potrzebą samoobrony i samousprawiedliwienia, że stajemy się całkiem nieświadomi potrzeb innych osób i wyrządzamy im więcej krzywdy niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Jakże często słyszymy o żonach które zrezygnowały z prowadzenia domu i wychowywania dzieci, aby zwiększyć dochód, który nie był wystarczający po opłaceniu kosztów picia; i o mężach, którzy zabierają kluczyki od samochodu i zamykają barki i których praca cierpi przez to, że oni zaabsorbowani są zmartwieniami i frustracją wywołaną przez nieobliczalną małżonkę; o dzieciach które nie znajdują radości w domu i wstydzą się zapraszać przyjaciół; o bardzo małych dzieciach, które czują się przymuszone do odgrywania roli dorosłego w rodzinie, ponieważ ich rodzice zachowują się jak dzieci.

3. Krzywdy duchowe.

Są to dla większości z nas „grzechy zaniedbania”; zaniedbywanie obowiązków wobec siebie, rodziny, otoczenia i wobec Boga; brak wdzięczności wobec tych którzy przejęli nasze obowiązki w kwestii nauczania czy wychowywania naszych dzieci, gdy my nie czyniliśmy starań w tym kierunku; brak naszego rozwoju w dziedzinie zdrowia, wykształcenia, wypoczynku, twórczości. Początkowi trzeźwienia towarzyszy często nowa świadomość i docenienie faktu, że mimo naszego samo destrukcyjnego zachowania żyjemy i mamy szansę zmienić się przyjmując pomoc i żyjąc według tego Programu, dwudziestoma czterema godzinami.

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim...”

Tylko **osobiste** zadośćuczynienie może skutecznie doprowadzić do zmiany w naszym zachowaniu i charakterze, a dalej do dojrzałości. Krok Dziewiąty ma nam pomóc w osiągnięciu pokory, uczciwości i odwagi, a to oznacza, że musimy osobiście udać się do osób, które skrzywdziliśmy, dokonać zwrotu i osobiście przyznać się do naszych błędów.

W większości przypadków zadośćuczynienie przyjmowane jest dobrze, a nawet jeśli nie, co zdarza się rzadko, to nie ma powodu, by nie spróbować ponownie. Jeśli ludzie nie są w stanie przyjąć szczerzej propozycji zadośćuczynienia, to wtedy ich część problemu będzie musiała pozostać nierozwiązana.

Jednak w większości przypadków związki z innymi osobami ulegają znacznej poprawie w wyniku zadośćuczynienia.

„Wobec których było to możliwe”

Istnieją przypadki kiedy osobiste zadośćuczynienie nie jest możliwe. Śmierć, całkowita strata kontaktu lub inne ważne powody mogą uniemożliwić nasz osobisty udział. W takich sytuacjach pośrednie zadośćuczynienie zaspakaja często naszą potrzebę naprawienia. Jeżeli krzywda była związana z pieniędzmi, to dług można spłacić osobie pozostałej przy życiu, bądź przeznaczyć na cel dobroczynny w imieniu tamtej osoby. Musimy modlić się o przewodnictwo w zadośćuczynieniu i dostrzegać możliwości tam, gdzie one są.

Krok Dziewiąty jest Krokiem działania, ale działanie musi być temperowane przez zdrowy rozsądek, a niektórzy potrzebują czasu na jego rozwinięcie. Nie ma sensu, abyśmy natychmiast usiłowali naprawić wszystkie szkody, jakie w życiu wyrządziliśmy. Musimy rozwijać naszą osobowość i mądrość, zdrowy rozsądek i gotowość wybaczenia innym oraz przyjęcia wybaczenia.

Oczywiście nie powinniśmy unikać zadośćuczynienia i powinniśmy wykorzystywać wszelkie nadarżające się ku temu okazje. Jeśli naprawdę chcemy, jeśli prosimy i szukamy przewodnictwa, to okazje się pojawiają. Może nie w naszym planie, ale z łaski Boga, gdy będziemy rozwinięci duchowo na tyle by wykorzystać je konstruktywnie.

„Z wyjątkiem tych przypadków gdy zraniłoby to ich lub innych”.

Trudno przewidzieć kiedy zadośćuczynienie mogłoby zranić. Należy unikać samolubnych sposobów na zrzucanie winy za to co miało miejsce w przeszłości kosztem czyjejs reputacji czy spokoju.

Czasem najlepszym sposobem zadośćuczynienia jest zmiana postępowania, bez ujawniania przeszłych grzechów. „Nie wyjaśniaj, ale zmień!”. Początkujący na drodze trzeźwienia często stają się na jakiś czas „nałogowymi wyjaśniaczami”.

Na naszą motywację odnośnie tego problemu należy spojrzeć pod kątem uczciwości i powinniśmy podzielić się naszymi myślami ze sponsorem zanim zaczniemy działać w sytuacjach niepewnych.

Kroki Ósmy i Dziewiąty dają nam pojednanie, dobre samopoczucie wobec siebie i innych. Oznacza to, że ostatecznym wynikiem tych Kroków jest stopniowe, ale coraz więcej dające poczucie akceptacji samego siebie i szacunku dla siebie; bycie w zgodzie z naszym własnym światem.

Rezultatem ubocznym zadośćuczynienia samemu sobie jest znalezienie lepszego sposobu życia i kochania. Są to Kroki pojednania i dzięki nim odnawiamy zerwane więzi.

Największym życiowym niepowodzeniem pijącego alkoholika jest nieumiejętność kochania i nieumiejętność doceniania; jest to podstawowe zadanie w zadośćuczynieniu wobec Boga, zadanie nauczenia się jak kochać, wyzbycia się urazy i oporu oraz otwarcie się wobec innych ludzi.

Krok Dziesiąty.

Dobry Krok Dziesiąty.

„Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.”

Ceną wolności jest wieczna czujność. Trwałe uwolnienie się od alkoholu ma swoją cenę, tak samo jak szczęście, którego pragniemy w trzeźwości. Ceną tą jest wieczna czujność w prowadzeniu obrachunku moralnego.

Obrachunek moralny powinniśmy prowadzić nawet wtedy, gdy jesteśmy zadowoleni. „Interes, w którym nie prowadzi się regularnej inwentaryzacji, przeważnie bankrutuje.”²² W interesie który nazywa się życie, w trzeźwości, nie możemy sobie pozwolić na trwanie przy bezużytecznych, szkodliwych nastawieniach i praktykach. Jeżeli popełniamy błędy lub znajdujemy się na złej drodze w jakiegokolwiek dziedzinie naszego życia, to im wcześniej się do tego przyznamy, tym większą mamy szansę na zmniejszenie bólu i krzywd, jakie możemy wyrządzić sobie lub innym.

Krok Dziesiąty jest codzienną rozmową z Krokami od Czwartego do Dziewiątego. Jest to coś co powinno się robić przez całe życie. Nadal musimy uważać na samolubstwo, nieuczciwość, urazy i lęk. Kiedy pojawiają się niespodziewanie, natychmiast prosimy Boga, aby je usunął. Zaraz omawiamy je z kimś, a jeżeli skrzywdziliśmy kogoś, to szybko staramy się mu zadośćuczynić.

Trzy pola do obserwacji.

Trzy pola wymagające stałego skrupulatnego badania to:

1. myśli i motywy;
2. słowa;

²² Bill W.

3. czyny.

Większość błędów ma początek w naszych myślach i motywach. „Człowiek jest dokładnie tym, co myśli; jego charakter jest ostateczną sumą wszystkich jego myśli.”²³ AA ostrzega przed „pijanym myśleniem”. Jeżeli zastanawiamy się nad tym co myślimy i czujemy, to słowa i czyny okazują się przeważnie właściwe. Puszczanie myśli i słów samopas bez zastanawiania się nad nimi może doprowadzić nas w ślepy zaułek.

Ale jaka to ciężka praca utrzymać trzeźwy sposób myślenia. Codzienny obrachunek może ustawicznie odsłaniać złe motywy za czynami, które na pozór wydają się być w porządku. Kolejny problem ujawniany w ten sposób to tendencje do „usprawiedliwionej złości”. Nie możemy dopuścić by nasza złość wymykała się nam spod kontroli bo sprawi, że będziemy mówili i robili rzeczy, których będziemy żalowali. Nie ma złości usprawiedliwionej. Naszą złość zawsze wywołują nasze własne lęki, niepokoje i brak poczucia bezpieczeństwa.

Trzy rodzaje kamuflażu.

Duma może nam płatać jeszcze inne figle w procesie robienia obrachunku. Rzetelnego obrachunku możemy uniknąć ukrywając lub kamuflując nasze błędy.

1. Kamuflaż za pomocą Piciorysu.

Podczas przedstawiania Piciorysu można zelektryzować słuchaczy swoją wzruszającą, bądź przerażającą opowieścią z pijanej przeszłości. Jeśli historia ta będzie dość dobra, to nikt nie zada sobie trudu, by spytać jak się sprawy naprawdę miały. Uniemożliwi to rzetelny i rzeczowy ogląd przeszłości utrudniając nam dotarcie do rzeczywistych faktów naszej przeszłości.

2. Ogólne przyznanie się.

Wyznam w pełni i całkowicie swoją winę. Mówię: „Gdy piłem, byłem bankrutem pod każdym względem. Byłem gnidą. Nic mi się nie udawało w żadnej dziedzinie życia”.

Na pierwszy rzut oka wypowiedź taka zdaje się wyrażać wielką uczciwość i odwagę. I w niektórych wypadkach tak jest. Ale może to być również sposób, w jaki leniwa czy wystraszona osoba pragnie uniknąć trudnych pytań na temat swojego życia i postępowania. Może to być sposób na ukrycie konkretnych spraw, niepokojących i przerażających.

Ogólne przyznanie się może być przeszkodą na drodze do gruntownego i odważnego obrachunku moralnego na początku trzeźwienia i może nie dopuścić do dalszych obrachunków w przyszłości. Nie będzie to proces stwierdzający fakty i stawiający tym faktom czoło.

3. Częściowe przyznanie się.

Można je nazwać „obrachunkiem z samousprawiedliwieniem się”. Polega to na tym, że przyznajemy się do naszej winy czy pomyłki i natychmiast zaznaczamy, że druga osoba jest również winna. Bez zbytecznego wysiłku mogę zacząć od przyjęcia winy na siebie, ale zanim dojdę do końca przerzucę jej większą część na drugą osobę. Zwalnia mnie to od poszukiwań wewnątrz siebie, poszukiwań które mogą wywołać ból i konieczność przyznania się do naszej winy. Zrzucanie odpowiedzialności i szukanie winnych jest łatwiejsze i przyjemniejsze.

Duma człowieka i strach działają zawsze tak, by uchronić nas przed bolesnym zajęciem się naszymi wadami. Chore myślenie, tak jak alkohol jest przebiegłe, zawile i potężne !

Kiedy popełniamy błędy ?

Błędy nie muszą konieczne być złymi czynami jak kradzież czy kłamstwo. Mogę popełniać błąd przez sam sposób, w jaki reaguję na ludzi czy sytuacje. Kiedy ktoś mnie zrani, to popełniam błąd jeśli się oburzam albo pragnę zemsty. Jest taka zasada duchowa – zawsze kiedy jesteśmy zaniepokojeni, bez względu na przyczynę, to z nami jest coś nie tak. Jeśli ktoś czy coś nas dotknie i jesteśmy zagniewani, to również my jesteśmy winni.

Zdarza się że sami ściągamy na siebie szkodę przez naszą chciwość czy beztroskę. Ale zdarza się, że jesteśmy ofiarami niczym nie uzasadnionej zdrady czy okrucieństwa. I nie my jedni. Na całym świecie ludzie przeżywają głęboko niesprawiedliwości i błędy których nie chcą zaakceptować. My alkoholicy nie możemy sobie pozwolić na takie myślenie, nawet jeśli jesteśmy niewinnymi ofiarami.

²³ James Allen

Za wszelką cenę musimy unikać usprawiedliwionej urazy. Zapominając o urazie, nie mówimy, że inni ludzie postępują zawsze dobrze, albo że nie stało się nic złego. Nie wolno nam tylko wpadać w złość czy niepokój, by nie wyrządzić dalszej krzywdy sobie i innym²⁴. Im szybciej mogę się uwolnić od złości i urazy, tym szybciej odzyskam pogodę ducha i samokontrolę. Odnosi się to również do przypadków, kiedy zostałem skrzywdzony, ale mogę szukać porady prawnej lub innych środków zaradczych. **Zawsze** muszę eliminować wszelkie urazy, pragnienia zemsty, czy załatwianie porachunków.

Poszukaj drugiego człowieka.

Krok Piąty jest jednym z bardziej użytecznych w Programie AA. Główną jego myślą jest omówienie błędów z drugim człowiekiem. To samo sugeruje Krok Dziesiąty, a są chwile kiedy każdy z nas potrzebuje drugiego człowieka, by przeprowadzić prawdziwy obrachunek. Jeśli coś mnie niepokoi, to powinienem poszukać drugiego człowieka, z którym mógłbym to omówić. Zawsze w wyniku tego zmienia się nasze nastawienie do problemu.

Korzyści.

Stosowanie Dziesiątego Kroku przynosi nagrodę. Najważniejszą korzyścią jest to, że wzmacnia on i chroni naszą trzeźwość. Przynosi też korzyści w kilku innych dziedzinach:

1. Stosunki międzyludzkie.

Kiedy piłem było kilka osób z którymi nie rozmawiałem w wyniku zadawnionych nieporozumień. Czasem nie pamiętałem nawet, jaka była tego przyczyna, ale to nie miało dla mnie znaczenia. Bardziej byłem zainteresowany okazywaniem nienawiści niż załagodzeniem sporu. Tymczasem dzisiaj nie mam po prostu takich przykrych stosunków. Robienie obrachunku i przyznawanie się do popełnionych błędów rozwiązuje przeważnie nieporozumienia w ich początkowej fazie.

2. Brak lęku przed „wykryciem”.

Jestem przekonany, że niechęć do stawiania czoła i przyznawania się do błędów zakorzeniona jest w poczuciu niższości i nieudolności. Uważałem że gdyby ludzie wiedzieli jaki jestem naprawdę, to przyniosłoby mi to ujmę i czułbym się przez to osłabiony. Odpowiadało temu przekonanie, że jeśli na zewnątrz mogę wyglądać bezbłędnie, to naprawdę jestem bez błędu !

Wszystko to było błędne i znaczyło, że moja ocena samego siebie opierała się na tym, aby inni dobrze mnie oceniali. Uczciwość wymaga byśmy nie ukrywali dłużej naszej prawdziwej twarzy. Nie muszę wówczas udawać osoby którą nie jestem, więc nie muszę obawiać się „zdemaskowania” czy „wykrycia”.

3. Brak poczucia winy.

Ceną, jaką zapłaciłem za to, że nie chciałem przyznać się do moich wad charakteru, było poczucie winy. Byłem zmuszony do ciągłego odrzucania od siebie winy i wymyślania argumentów, żeby udowodnić, że miałem rację. To nie skutkowało, gdyż poczucie winy zawsze powracało.

4. Zdolność pomagania innym.

Jedną z zaskakujących korzyści, wpływających z przyznania się do popełnianych błędów, jest ta, że możemy teraz pomóc innym dokonać tego samego. Brzmi to jak paradoks: kiedy przyznaję się do moich błędów i przestaję oskarżać innych, to ukazana mi zostaje droga do prawdziwego rozumienia problemów drugiego człowieka i tego, co on może z tym zrobić. Chyba nietrudno to zrozumieć. My, istoty ludzkie stawiamy naturalny opór wobec faryzejskich kazań i czujemy się obrażeni i „poniżeni”, kiedy inni wytykają nam braki. Ale, gdy ktoś praktykuje uczciwość wobec samego siebie, to wyczuwamy to i takiej osoby właśnie szukamy, by pomogła nam w naszych problemach.

Opóźnienie może nas drogo kosztować.

„... *z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.*” Im szybciej przyznam się do błędu, tym mniejszą szkodę wyrządzi on mi i innym. W dalszym ciągu nie lubię przyznawać się do błędów, nawet w drobnych sprawach.

W sprawach obrachunku, opóźnienie przyznania się do błędu świadczy o tym, że próbuję potajemnie walczyć z Dziesiątym Krokiem, mając nadzieję, że błąd naprawi się sam, bez żadnego kłopotu i bólu z

²⁴ Gniew jest wątpliwym luksusem dla ludzi dojrzałych – dla alkoholika jest to śmiertelna trucizna.

mojej strony. Opóźnienie prowadzi jednak do pogorszenia spraw. Może nawet trzeba będzie „zapłacić procenty” w bólu emocjonalnym, jeśli będziemy zwlekać z przyznaniem się do popełnionego błędu.

Niemniej jednak, jakkolwiek dobrze by nam nie szło z Programem, to nikt z nas go jeszcze nie przerebił. **Wieczna czujność** przy przeprowadzaniu obrachunku z Kroku Dziesiątego jest ceną wolności. Nagroda, jaką jest trzeźwość i rozwój, jest naprawdę warta tej ceny.

Krok Jedenasty.

Utrzymanie się na nowej drodze życia.

„Dążyliśmy poprzez 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.

Zanim znalazłem trzeźwość, wykazywałem ogromną wiarę w picie i niezwykłą wytrwałość w picciu. Czcilem butelkę, butelce powierzałem wszystkie swoje problemy, na butelce opierałem się z ufnością dziecka. Trwałem tak w tej chorobie pobożności jeszcze długo po tym, jak butelkowy bóg wielokrotnie mnie zdradził i zniszczył moje życie.

Kiedy trafiłem do AA, w dalszym ciągu potrzebna mi była wiara i wytrwałość – ale skierowane w inną stronę. Teraz od Siły Wyższej oczekiwałem odpowiedzi, których przedtem na próżno szukałem w butelce. Poszukiwanie wymagało wiary, wytrwałości i zdecydowania, by miało doprowadzić do trzeźwości. Siła Wyższa którą znalazłem w AA, była przewodnikiem i partnerem, na którym można polegać, który nigdy nie zawiódł, a w międzyczasie naprawiał szkody z przeszłości i otwierał przede mną nową drogę życia. Dzięki przewodnictwu Programu 12 Kroków, byłem w stanie utrzymać i w pełni cieszyć się nową drogą życia.

Nie zawsze łatwo jest utrzymać się na nowej drodze życia. Jednym z niebezpieczeństw czyhających na alkoholika powracającego do zdrowia jest pojawienie się nudy i rozczarowania po początkowym przypływie natchnienia i podniecenia. Ale Program AA skonstruowany jest tak, by pomóc nam zmierzyć się z tymi zagrożeniami. Jest nim, na przykład Krok Jedenasty, który ma nam przypominać o potrzebie utrzymania się na tej wspaniałej drodze życia, jaką otrzymaliśmy.

Krok Jedenasty nie załatwia szybko sprawy. Jest to w rzeczywistości Krok Drugi i Trzeci praktykowany każdego dnia. Krok Jedenasty może być naszym przewodnikiem przez resztę życia. Jeśli jest on naprawdę dobrze rozumiany i dokładnie realizowany, to niektóre zmiany w naszym życiu będą graniczyły z cudem. Możemy uzyskać trwałą trzeźwość wraz z rozwojem tych cech, których szukaliśmy w butelce, a których tam nie było.

Krok Jedenasty wyznacza jednak pewną cenę, którą musimy zapłacić jeżeli oczekujemy pozytywnych skutków. Trzeba zapłacić za wyrzeczenie się uporu, który wpędził nas w kłopoty. Częścią tej ceny jest praca nad tym, aby bez uprzedzeń i z gotowością przyjmować zmiany. Wreszcie Krok Jedenasty wymaga wiary i wytrwałości – tych samych cech, które tak błędnie wykorzystywaliśmy przy picciu.

Założenie, plan i cel.

Podstawowe założenie Kroku Jedenastego powinniśmy już poznać, a nawet zaakceptować pracując nad Krokami 2 i 3. Założenie to mówi o tym, że możemy znaleźć Siłę Wyższą, która będzie naszym osobistym źródłem przewodnictwa i siły. Tą Siłą Wyższą może być Bóg lub cokolwiek innego, w co będziemy chcieli wierzyć. AA nie mówi nam wprost o naturze Siły Wyższej. Program zakłada jednak, że nasza Siła Wyższa jest siłą miłującą, która myśli jedynie o tym, co w danej osobie najlepsze. Definicja Siły Wyższej jest nawet zaproponowana w Drugiej Tradycji AA: „Miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy”.

Podstawowa przesłanka AA zawiera również myśl, że ta miłująca Siła chce wzbogacić nasze życie. Każdy z nas pragnie życia obfitszego i ludziliśmy się, że alkohol da nam ten błogosławiony stan. Wspaniale jest zdać sobie sprawę, że naprawdę możemy mieć obfite życie, jeśli zaakceptujemy ochronę i opiekę ze strony naszej Siły Wyższej. Pionierzy AA, nawet wtedy, gdy stanowili niewielką grupę około 100 alkoholików powracających do zdrowia, wierzyli, że to obfite życie można mieć prosząc o nie. „Stwierdziliśmy, że Bóg nie stawia trudnych warunków tym, którzy Go szukają”, napisali. „Dla nas Królestwo ducha jest rozległe, obszerne, obejmujące wszystkich; nigdy nie wyklucza ani nie wzbrania wstępu tym, którzy szczerze szukają. Wierzymy że jest ono otwarte dla wszystkich ludzi.”

Krok Jedenasty zawiera również plan poszukiwania dla tych, którzy pragną wejść do tego Królestwa Ducha. Poszukiwanie Siły Wyższej odbywa się w naszych myślach. Słowa „Dążymy poprzez modlitwę i

medytację” mówią jedynie o naszych własnych osobistych metodach komunikowania się z naszą Siłą Wyższą. Jest to sprawa indywidualna i to co jest najbardziej skuteczne dla jednej osoby, może być irytujące dla innej. Nieważny jest styl, czy sposób modlenia się, ale jego efekty w naszym życiu.

Początkowo członkowie AA w Akron i Nowym Jorku modlili się w grupach na kolanach, z czego Wspólnota zrezygnowała na początku lat czterdziestych. Nie jest konieczne, abyśmy modlili się na kolanach, chyba że ktoś czuje, że dzięki temu jego modlitwa jest bardziej skuteczna. Nie jest też konieczne, abyśmy modlili się w towarzystwie innych, chyba że nam to odpowiada.

Nie znaczy to, że wspólna modlitwa jest czymś niewłaściwym, tylko, że nie powinniśmy modlić się na pokaz. Niektórzy z nas korzystają z nabożeństw kościelnych i innych form modlitwy grupowej.²⁵

Cel także jest zawarty w Kroku Jedenastym, bez względu na formę modlitwy i medytacji, jaka wybierzemy. Celem modlitwy i medytacji jest udoskonalenie naszej więzi z Bogiem, jak każdy z nas Go rozumie. Po czym możemy poznać, czy nasze modlitwy i medytacje coś nam dają? Wzdłuż drogi powinny pojawiać się znaki, żebyśmy wiedzieli że jesteśmy na właściwej ścieżce. Jednym ze znaków jest głębsze poczucie wdzięczności, któremu towarzyszy poczucie przynależności do tego świata. Powinniśmy odczuwać szacunek do siebie i to, że mamy jakieś prawa i nabieramy wartości. Możemy też odczuwać, że jesteśmy kierowani i podtrzymywani, kiedy załatwiamy nasze sprawy. Możemy nawet od czasu do czasu doświadczać radości z naszej trzeźwości i pracy.

Tajemnica przewodnictwa.

W modlitwie i medytacji kryją się jednak niebezpieczeństwa i trudności. Nasze umysły podobne są do dawnych radioodbiorników, które łąpały różne wiadomości na jednej fali, wzajemnie się zakłócające. Mamy szukać przewodnictwa i często mówi nam się, abyśmy szukali przez naszych sponsorów i innych członków AA. Tymczasem „szukanie przewodnictwa” może być bardzo delikatną sprawą i to ze zrozumiałych względów.

Bill W., współzałożyciel AA, który napisał większość materiałów programowych, właśnie o tym myślał, kiedy ostrzegał, że osoba, która usiłuje wieść swoje życie sztywno, żądając od Boga odpowiedzi, które miałyby ją zaspokajać, jest osobą szczególnie niezrównoważoną. Bill napisał o takim człowieku: „Na wszelkie wątpliwości czy krytykę odnośnie swojego postępowania znajduje natychmiast wytłumaczenie w tym, że on ufa w modlitwę o przewodnictwo w sprawach dużych i małych. Zapomniał być może, o takiej możliwości, że jego własne chciejstwo i ludzka tendencja do racjonalizowania, zniekształciły to przewodnictwo. Mając najlepsze zamiary, zmierza do przeprowadzenia własnej woli w różnego rodzaju sytuacjach i problemach, z wygodnym przekonaniem, że działa według konkretnych wskazówek Boga. Mając takie złudzenie, może oczywiście spowodować ogromne zniszczenia, wcale tego nie zamierzając.”

W Kroku Jedenastym przewodnictwo określone jest również jako „poznanie Jego woli wobec nas, oraz siła do jej spełnienia”. To znaczy, że my nie szukamy przewodnictwa dla innych ludzi, chociaż nasze przewodnictwo może zawierać pomoc dla innych.

Ale jak mamy poznać wolę naszej Siły Wyższej? W tym przypadku znowu wiadomości mogą być błędne i trudne do zrozumienia, tak jak w dawnym odbiorniku radiowym. Nasze własne pragnienia i opinie są tak bardzo częścią nas, że istnieje prawdopodobieństwo rozpatrywania woli Siły Wyższej w kategoriach naszych własnych odczuć. Pewną rolę mogą tu również odgrywać przesady i wczesne wychowanie religijne. Jeden z moich przyjaciół bardzo cierpiał wiele lat temu, bo nie wierzył, że Bóg kiedykolwiek mu wybaczy lata picia. Przekonanie to było szkodliwe, ponieważ uważał on, że nie jest w stanie zadowolić Boga, ani nie jest wart Boskiej pomocy. Znam takich, którzy wierzą, że Bóg chce, aby cierpieli lub ponosili porażki i tak się właśnie dzieje przez te przekonania.

Kiedy czuję się zagubiony w tym temacie, to znajduję uspokojenie w przypowieści o Synu Marnotrawnym²⁶, która jakby powstała na zamówienie alkoholika powracającego do zdrowia. W przypowieści tej ojciec reprezentuje Boga, który biegnie powitać syna, chociaż ten roztrwonił majątność żyjąc rozpustnie. Syn jest tak przybity, że nie zamierza prosić ojca o cokolwiek, a jednak ojciec daje mu pierścień, piękne odzienie i wydaje ucztę, bo oto jego syn wrócił! W przypowieści występuje również Starszy Brat, który zawsze wywiązywał się z obowiązków i nigdy nie opuścił ojca. Jest on bardzo niezadowolony z tak życzliwego potraktowania młodszego brata i odmawia udziału w uczcie.

Ja wyciągam z tej przypowieści naukę, że Bóg szuka nas nawet bardziej niż my Jego. Jednak nasza natura ma dwie strony, które się ścierają: jesteśmy zarówno Młodszym Bratem i Starszym. Bóg chce dać nam wszystko, pragnie pełnego połączenia z nami i to tylko dlatego, że jesteśmy Jego dziećmi. Ale jest w

²⁵ „Nie jest ważne do jakiego Kościoła chodzisz, tylko to co robisz po wysłuchaniu kazania.”

²⁶ Ja, nazwałbym tę przypowieść, przypowieścią o Miłosiernym Ojcu

nas surowy Starszy Brat, który nas powstrzymuje, który mówi nam, że musimy na wszystko zasłużyć, że jedynie prawi i godni tego ludzie mają prawo do połączenia się z Bogiem.

Tymczasem Młodszy Brat (ta strona naszego charakteru niesforna, skoncentrowana na sobie) również musi pójść na ustępstwa, aby nawiązać kontakt z Siłą Wyższą. Ustępstwem takim jest pełna gotowość zaakceptowania woli Boga i wszelkich postawionych warunków. W przypowieści Syn Marnotrawny czuł się tak pokonany, że był nawet gotów zostać sługą w domu swojego ojca. Chociaż ojciec zaskoczył go swoją miłością i podarunkami, to nie otrzymał on tych dobrodziejstw w wyniku żądania, proszenia o nie, czy błagania. Wielu członków AA ma takie same doświadczenie. Nie jesteśmy już w stanie niczego żądać, a jeśli mamy nadzieję, to jedynie na uwolnienie od porażającej, śmiertelnej męki alkoholizmu. Toteż zaskakuje nas niespodziewana poprawa w innych dziedzinach życia.

Krok Jedenasty przedstawia nam tę ideę – nie żądamy niczego od naszej Siły Wyższej, ale pozwalamy, by sprawy działały się w sposób naturalny. Najlepszą metodą na zaspokojenie naszych potrzeb będzie pozostawienie spraw Bogu. My oczywiście, nie lubimy tak działać. Kusi nas wydawanie poleceń, modlenie się o takie rzeczy: „Chcę dostać pracę !”, „Chcę poślubić tę osobę !” lub „Chcę, aby ten problem rozwiązał się w ten sposób do wtorku !”

W rzeczywistości my nie musimy mówić naszej Siły Wyższej, czego potrzebujemy, albo co będzie dla nas najlepsze. Grecki filozof Pitagoras wypowiedział podobną myśl: „Nie módl się dla siebie – ty nie wiesz co ci pomoże”. Znaczy to po prostu, że nie możemy zobaczyć Całego Obrazu, a zaledwie jego część. Nie możemy często przewidzieć długoterminowych skutków czegoś, co w tej chwili wydaje się atrakcyjne i rozsądne. Ale jeśli będziemy się modlić i medytować w odpowiedni sposób, to niektóre sprawy staną się dla nas jasne.

Pewien członek AA rozczarował się, gdyż modlił się o przewodnictwo w prowadzeniu negocjacji handlowych, które jednak nie powiodły się. Ale gdyby mu się udało, to nie mógłby skorzystać z jeszcze lepszej szansy, która pojawiła się kilka tygodni później. Bill W. w 1935 roku przeżył przykrą porażkę przegrywając walkę o kierowanie małą firmą produkującą obrabiarki. A przecież to załamanie doprowadziło go do skontaktowania się z drugim alkoholikiem, z którym razem założyli AA. Naprawdę nigdy nie wiemy, kiedy porażki staną się zwycięstwami. Jest również takie powiedzenie często powtarzane w AA, które ostrzega nas, abyśmy się zastanowili nad tym o co się modlimy, bo możemy to otrzymać ! Chodzi o to, że coś czego pragniemy dzisiaj, może się okazać za pół roku tym, czego właśnie nie chcemy²⁷.

Zgodność naszej woli z Wolą Boga.

Błędne jest również mniemanie, że to, czego chcemy jest zawsze niewłaściwe, albo, że nasza własna wola musi być zawsze niezgodna z wolą naszej Siły Wyższej. Prawdopodobnie nasze niepowodzenie nie wynika z tego, że mamy złe cele; my zapewne nie szukamy tego, co jest dla nas najlepsze. Prawdą jest również, że wola Boga wobec nas musi istnieć w naszych wrodzonych talentach i zdolnościach, oraz w warunkach naszego życia. Widząc siebie takimi jakimi jesteśmy teraz, możemy spróbować połączyć nasze własne zamiary i cele z planami Boga.

Jako alkoholicy powracający do zdrowia możemy także poczynić kilka rozsądnych założeń na temat woli Boga w naszym życiu. Po pierwsze, Bóg chce, abyśmy byli trzeźwi i pomagali innym. Odczuwamy to silnie na mitingach AA lub gdy pomyślimy o tym co się wydarzyło w naszym życiu. Możemy również uważać Wspólnotę AA za drogę przepływu łaski Boga, chociaż z pewnością nie jedyną i może nie najlepszą. Ale jest prawdopodobnie najlepsza dla alkoholików.

Drugie założenie jest takie, że wolą Boga jest, abyśmy wywiązywali się z naszych rozsądnych obowiązków i byśmy byli odpowiedzialni. Alkohol sprawia, że zaniedbujemy nasze rodziny i ignorujemy inne obowiązki, ale nasz duchowy program powinien dać nam dojrzałość i siłę do czynienia właściwych rzeczy w życiu. Nie powinniśmy zaniedbywać naszej pracy ani naszych rodzin i powinniśmy również od-

²⁷ /.../... niezbadane są ścieżki Pańskie. I nigdy właściwie nie wiemy, czego chcemy w istocie. Ile to razy w życiu z całym ferworem starałem się o rzeczy zupełnie mi niepotrzebne i wpadałem w rozpacz z powodu klęsk, które właśnie były sukcesami. ... /.../ Nie szukajcie tego co złudne - majątku, tytułów; żeby to zdobyć człowiek strzępi nerwy przez dziesięciolecia, a traci to w ciągu jednej doby. Żyj z poczuciem spokojnej wyższości nad życiem, nie bój się biedy, nie żałuj straconego szczęścia, przecież i tak - ani goryczy do dna, ani słodyczy do pełna. Już tego dość że nie marzniesz, że głód i pragnienie pazurami nie rwą ci wnętrza. Jeśli masz nie przetrącony kręgosłup, jeśli obie nogi jeszcze chodzą, obie ręce się ruszają, oboje oczu widzi, a oboje uszu słyszy - to komu tu jeszcze zazdrościć ? po co? Zawieść zżera w końcu samego zawistnika. Przetrzyj oczy, przywróć czystość sercu - i najwyżej sobie ceń tych, którzy cię kochają, którzy ci dobrze życzą. Nie krzywdź ich, nie obrażaj, z nikim z nich nie rozstawaj się w gniewie; toć nie wiadomo, czy to nie ostatni twój uczynek i czy nie taki twój obraz zostanie w ich pamięci !... (A. Solżenicyn - „Archipelag GULag”)

czuć pewne zobowiązania wobec społeczeństwa – zobowiązania, które mieszczą się prawdopodobnie w planie Boga.

Wreszcie rozsądnym założeniem jest również to, że każdy z nas ma swoje miejsce i swoją rolę w życiu. Pewna młoda kobieta powiedziała na mityngu AA: „Bóg nie mógłby zrobić skrzypiec Stradivariususa bez Stradivariususa”, i taka jest prawda. Każdy z nas ma takie rzeczy, które tylko on może zrobić i takie miejsca, które tylko on może zająć. Część tej dobrej roboty, którą możemy zrobić – szczególnie w AA – mogłaby nigdy nie zostać zrobiona, gdybyśmy my jej nie zrobili.

Kiedy poznamy wolę naszej Siły Wyższej wobec nas, nie powinniśmy zapominać, że zawsze otrzymamy siłę lub środki do jej spełnienia. Nie zawsze potrafimy powiedzieć jak to działa w każdym przypadku. Może to przypominać otrzymanie służbowego polecenia od pracodawcy. Jeśli firma chce, abyś pojechał w delegację, to przeważnie zaopatrzy cię w pieniądze, karty kredytowe, listy polecające i inne niezbędne rzeczy. Bóg zdaje się działać w podobny sposób. Nawet w czasie Wielkiego Kryzysu gospodarczego członkowie AA wychodzili z niego cało i znajdowali środki do wykonania swojej pracy.

My również mamy pracę do wykonania dla wyższego pracodawcy, który chce nas zaopatrywać. Jest to ważna praca i wymaga połączenia naszej woli z wolą Boga. Jak ojciec Syna Marnotrawnego, Bóg potrzebuje nas tak samo jak my potrzebujemy Boga. Ale musimy również zaakceptować plan i cel. Bez Siły Wyższej nie możemy robić rzeczy, które naprawdę powinniśmy robić.

Krok Dwunasty.

Wstęp.

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.”

Krok Dwunasty prowadzi nas poza nas samych, w otaczający świat. A kiedy tam idziemy, przynosimy ze sobą ogromny dar dla innych. Tym darem jesteśmy my sami.

W pierwszych 11 Krokach zajmowaliśmy się przede wszystkim sobą i naszym uzależnieniem. Teraz w Kroku Dwunastym, zaczynamy docierać do innych – dzielić się z nimi – naszymi historiami, myślami, uczuciami, przeżyciami osoby zarówno uzależnionej, jak i powracającej do zdrowia.

Skupiamy się teraz na kimś innym, a siebie stawiamy, poniekąd na drugim planie. Chodzi nam teraz o to, by pomóc drugiej osobie wyzdrowieć z choroby, czy będzie to alkoholizm, czy inna forma uzależnienia od środków chemicznych.

Tkwi w tym pewien paradoks. Przyjmujemy Krok Dwunasty tak samo do siebie, jak i do innych. **Jest on częścią naszego, a nie czyjś Programu.** Praktykowanie go pomaga nam w naszym własnym zdrowieniu i ostatecznie nie jest istotne, czy pomaga komukolwiek innemu. Być może brzmi to niezwykle samolubnie, ale taka jest prawda. Zawsze na pierwszym miejscu musimy stawiać siebie i nasze zdrowienie – bo jeśli nie, to na nic nie przydamy się nikomu innemu. Kiedy postępujemy zgodnie z Krokiem Dwunastym i jeśli ktoś otrzyma pomoc i wytrzeźwieje, albo przestanie brać narkotyki, to możemy mieć satysfakcję z faktu, że przez nas znalazł on pomoc, której potrzebował, by zacząć zdrowieć. Możemy to traktować jako premię.

Nawet pobieżne przeczytanie Kroku Dwunastego ukaże nam, że chodzi tu o coś więcej niż pomaganie sobie poprzez pomaganie innym. Krok Dwunasty dzieli się na trzy części, które mówią o duchowym przebudzeniu, niesieniu posłania i stosowaniu „tych zasad” (czyli Dwunastu Kroków).

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków ...

Czym dokładnie jest duchowe przebudzenie i skąd wiemy, że budzimy się duchowo ?

Początkowe słowa Dwunastego Kroku sugerują, że duchowe przebudzenie jest czymś, co nastąpiło w przeszłości i teraz jest już zakończone. Tymczasem należy zdać sobie sprawę, że takie przebudzenie jest trwałym, nigdy nie kończącym się procesem. Mogło się zacząć kiedyś w przeszłości, kiedy robiliśmy Krok Pierwszy, ale trwać będzie przez resztę naszego życia. Nie jest to wyraźne wydarzenie z widocznym początkiem i końcem. Jest to pierwsza rzecz, którą należy zapamiętać na temat duchowego przebudzenia.

Druga to to, że przebudzenie duchowe każdej osoby jest unikatowe, że nie ma dwóch identycznych. Ale nie znaczy to, że któreś jest mniej prawdziwe i ważne.

Duchowe przebudzenia mają jednak jakiś wspólny mianownik. Często występują po długich okresach psychicznego lub emocjonalnego zamroczenia. Mogliśmy czuć się wtedy bardzo samotni, jakby nikt nas nie rozumiał.

Duchowe przebudzenia często są opisywane właśnie jako przebudzenia. Przedstawiają one uświadomienie sobie, jacy jesteśmy naprawdę, uświadomienie sobie Siły Większej od nas samych, która może być poza nami lub głęboko w nas, bądź tu i tu. Gdzie była ciemność, tam teraz jest światło. Możemy ujrzeć rzeczy bardziej realistycznie. Poza tym, możemy ujrzeć rzeczy, których nigdy przedtem nie widzieliśmy²⁸. Większość ludzi doświadcza poczucia poddania się. Ale dodatkowo wiele osób, szczególnie kobiety, mówi o zdobyciu siły, dotarciu do swego prawdziwego JA, właśnie po poddaniu się. Czujemy, że opieramy się na sile, której przedtem nie znaleźliśmy.

Lubię myśleć o duchowym przebudzeniu w kategoriach porannego budzenia się. Proces zdaje się rozpoczynać zanim jesteśmy świadomi i przebudzeni. Możemy zacząć się rzucać i przewracać we śnie. Możemy śnić. Możemy poczuć się niewygodnie, zeszywnieć, może nam być za gorąco lub za zimno. Czasem otwieramy jedno oko, żeby sprawdzić, jaka jest pogoda, po czym wydajemy jęk i ponownie zasypiamy na kilka minut. Ale zaczynamy się budzić.

Potem budzik się wyłącza i jesteśmy przynajmniej trochę rozbudzeni. Wiemy, że jesteśmy świadomi. Widzimy pokój, w którym jesteśmy i siebie zaspanych na brzegu łóżka.

Tak wygląda początek naszego zdrowienia – początek naszego duchowego przebudzenia. Rzucamy się i przewracamy, jest nam niewygodnie, czujemy się bardzo chorzy, albo w jakiś sposób bardzo oddaleni od rodziny i przyjaciół. Jęczymy, przekręcamy się i ponownie zasypiamy, zaprzeczając jakoby było z nami coś złe, jeszcze nie chcąc spojrzeć w twarz prawdzie o nas samych i o naszym stanie. Chowamy głowę pod poduszkę, starając się nie wpuścić dziennego światła, które ukaze nam, że mamy problem, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować naszym życiem. Walczymy, by dalej spać duchowo.

Ale budzik rzeczywiście się wyłączył. Może jakiś kryzys zmusza nas do obudzenia, do spojrzenia na siebie, jacy jesteśmy naprawdę. Może nastąpiła interwencja naszych rodzin lub pracodawców. A może w rzadkiej chwili samokrytycyzmu uświadomiamy sobie, że mamy problem i potrzebujemy pomocy. Jakkolwiek by nie było, to kiedy budzik się wyłącza, my przyznajemy, że jesteśmy bezsilni. Zaczęło się nasze duchowe przebudzenie.

Kiedy się już obudziliśmy, to skąd wiemy, że ten proces trwa? Jakie znaki mówią nam, że rozwijamy się duchowo?

Chyba najbardziej praktycznym sposobem będzie przyjrzeć się swojemu zachowaniu. Czy różni się jakoś od tego, jakim było w przeszłości, zanim zaczęliśmy się budzić? kontynuując metaforę porannego wstawania, czy teraz natychmiast wstawamy z łóżka, czy jeszcze ucinamy sobie kilkuminutową drzemkę? Czy cieszymy się na nadchodzący dzień? Jeśli tak, to jest to oznaką rozwoju duchowego.

Inne przykłady zmiany postępowania: czy coraz rzadziej odkładamy sprawy na później? Czy szybciej załatwiamy sprawy? Czy z większą gotowością przyznajemy się do błędów, zarówno przed sobą jak i przed innymi? Czy potrafimy chociaż trochę pośmiać się z nich? Czy zwracamy się o pomoc, kiedy jej potrzebujemy, a nie jesteśmy uparci i uważamy, że nie potrzebujemy pomocy? Czy jesteśmy bardziej otwarci i uczciwi co do naszych braków? Czy akceptujemy je jako część tego, kim jesteśmy? Czy zaczynamy podtrzymywać nasze dobre strony? Czy jesteśmy bardziej gotowi zrezygnować z naszych uraz w stosunku do innych? Czy czynimy zadość, jeśli kogoś skrzywdzimy, szczerze przyznając się do błędu? Czy w sprawach codziennych jesteśmy bardziej świadomi naszych zachowań i postaw? Czy przeznaczamy jakiś czas każdego dnia na wyciszenie, medytację, modlitwę? Czy wyciągamy pomocną dłoń do innych, którzy mogą nas potrzebować?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiemy „tak”, to możemy powiedzieć, że budzimy się duchowo. I że nasze przebudzenie duchowe trwa.

Bez wątpienia zauważyłeś, że powyższe jest przeglądem niektórych Kroków z punktu widzenia naszego postępowania. Chodzi o to, że jeśli pracujemy nad Krokami stosując je w naszym codziennym życiu, by utrzymać się w trzeźwości, to z pewnością rozwijamy się duchowo. I pamiętać należy, że nie musimy przerabiać wszystkich Kroków codziennie, żeby czynić postępy. Dla początkujących wystarczy jeden. A kiedy nasze przebudzenie będzie trwało, to prawdopodobnie zauważymy, że stosujemy coraz więcej Kroków każdego dnia.

Zachowanie innych osób może nam również wykazać, że rozwijamy się na poziomie duchowym. Czy nasz małżonek i dzieci ufają nam bardziej? Czy odzyskaliście szacunek u waszych rodzin, kolegów z pracy i przyjaciół? Czy otrzymujecie więcej odpowiedzialnych zadań w pracy lub domy? Jeśli tak, to zapewne dlatego, że ludzie widzą w nas jakieś pozytywne zmiany. Oni mogą zauważyć rozwój duchowy, którego my nie widzimy, dopóki go nam nie oświetlą swoim zaufaniem i szacunkiem.

²⁸ *Lub nie zauważaliśmy, nie zdając sobie nieraz sprawy z ich istnienia.*

Jednak moje własne doświadczenia osoby powracającej do zdrowia przypominają mi, że odzyskanie zaufania, odpowiedzialności i szacunku, szczególnie u naszych małżonków, może postępować bardzo powoli. Przecież przez długi czas byłem chory i potem musiałem długo udowadniać – moim zachowaniem – że żona może mi wierzyć. Latami znosiła moje picie i dziwaczne zachowanie i trzeba było lat, by znowu zaczęła mi ufać. Musiałem więc być cierpliwy, tak jak ona była cierpliwa w stosunku do mnie. Nie powinniśmy czuć się urażeni, ani rozczarowani, jeśli natychmiast nie zostaniemy obdarzeni szacunkiem i zaufaniem, którego pragniemy.

Po czym jeszcze możemy poznać, że budzimy się duchowo? Możemy mieć, tak zwane przeżycia duchowe.

Przeżycie duchowe jest czymś całkiem innym od trwałego przebudzenia duchowego. Jest to zdarzenie, które ma wyraźny początek i koniec. Taka jest najważniejsza różnica. Niektórzy z nas myśleli, że jeśli mieliśmy takie przeżycie, to zostaliśmy „nawróceni”, „narodziliśmy się ponownie”, lub że nagle „otrzymaliśmy to” i zostaliśmy „uzdrowieni”. Myśleliśmy, że na tym to polega. A tak nie jest. Przeżycie duchowe, to tylko znaki na drodze, które mówią, że czynimy postęp w naszym duchowym przebudzeniu.

Przeżycia duchowe przybierają różne formy i nie występują u każdego. Chociaż rzadko, ale niektóre są bardzo dramatyczne. Na szczęście większość nie. Przeżycia duchowe mogą być i często są powszechnymi, codziennymi zdarzeniami, w których teraz w naszej trzeźwości widzimy element duchowy. I jak przebudzenie duchowe, tak samo przeżycia duchowe mogą być jedyne w swoim rodzaju dla każdej osoby.

Jakie są przykłady przeżyć duchowych, po których możemy poznać, że czynimy postępy? Przede wszystkim, przychodzą na myśl przeżycia wstrząsające. Czasami mogą mieć miejsce zaraz na początku przebudzenia duchowego, ale to zdarza się rzadko. Znajomy opowiadał mi, że nagle w ciągu zaledwie kilku sekund, zobaczył przed oczami całe swoje życie i zachowanie po pijanemu i zdał sobie sprawę z tego, że jest alkoholikiem. Zwrócił się wtedy po pomoc i ją otrzymał. Nazwał to „oświeceniem” i dla niego było to nie tylko przeżycie duchowe, ale również mistyczne.

Prawdopodobnie większość z nas musi się zadowolić mniej zadziwiającymi okolicznościami. Moje przeżycia duchowe przeważnie mnie zaskakują. Są to zdarzenia zwyczajne, takie jak obserwowanie zachodu słońca nad jeziorem, widok uśmiechniętej dziecięcej buzi, słuchanie dobrej muzyki, itp.

Przeżycia duchowe to mogą być także chwile olśnienia, kiedy mówimy do siebie: „Ach! Oczywiście. Nigdy przedtem nie łączyłem tego, ale teraz widzę to wyraźnie”. Znasz to uczucie, kiedy nagle potrafisz coś umiejscowić i to jest dla ciebie oczywiste. Jest to przeżycie duchowe – przynajmniej dla mnie.

Przeżycia takie nie zawsze w danym czasie są pozytywne. Mogą być nawet bardzo bolesne. I tylko z perspektywy czasu możemy na nie patrzeć jako na duchowe w swej naturze.

Na przykład, musiałem kiedyś zakończyć związek z kobietą, którą bardzo kochałem. Oboje daliśmy z siebie bardzo dużo w tym związku i oboje bardzo się staraliśmy, aby był on udany. Po jakimś czasie jednak, stało się jasne, że nie pasowaliśmy do siebie, więc postanowiliśmy się rozstać.

Ostatnie nasze spotkanie było bardzo bolesne. W końcu nie mieliśmy już sobie nic więcej do powiedzenia. Uścisnęliśmy się i pożegnaliśmy. Wiedziałem, że ona płakała, kiedy odchodziła i zastanawiałem się dlaczego ja nie płaczę. Czułem się jedynie odrętwiały, pusty. Chwilę później udałem się w miejsce dla mnie szczególne – by być tam samemu, płakać, zrobić to co musiałem zrobić. Nagle zacząłem rozmawiać z moją Siłą Wyższą, pytałem, dlaczego to musiało się wydarzyć, dlaczego moje nadzieje, marzenia i plany musiały zostać zniszczone. Tak naprawdę, to byłem bardzo zły na moją Siłę Wyższą. Krzyczałem i przeklinałem. Złościłem się również na nią, że nie była osobą, jaką chciałem, żeby była. W końcu zezłościłem się na siebie, że nie potrafiłem sprawić, aby nasz związek był udany. Byłem bezsilny. I wtedy rozplakałem się, nie pociągałem nosem, ale szlochałem i to jakby z najgłębszego miejsca mnie dobywał się ten szloch.

Potem poczułem się znowu pusty. Ale coś się zmieniło. Zniknął jakiś ciężar. Pojawił się spokój, akceptacja faktu, że nasz związek się zakończył, może nawet pogoda ducha.

Mimo, że było to bardzo bolesne, to ta godzina była dla mnie przeżyciem duchowym. Dlaczego? Dlatego, że zdawałem sobie jasno sprawę z obecności Boga we mnie, bo byłem bardzo świadomy samego siebie i tego, jak bardzo byłem zraniony i jak bardzo zapewne ona była zraniona.

Myślę, że wszystkie przeżycia duchowe, bez względu na to, jak duże czy małe, mają w sobie coś wspólnego. We wszystkich występuje świadomość Innego, Siły Wyższej, Większego Dobra, Głębszego Ja, Boga we mnie lub poza mną.

I właśnie dzięki temu wiemy, że rozwijamy się duchowo, że nasze duchowe przebudzenie trwa. Faktem jest, że co jakiś czas jesteśmy świadomi jakiejś innej siły działającej w naszym życiu, czasem w nas lub innych ludziach, czasem w naturze, a czasem w zwyczajnych, codziennych zdarzeniach.

... staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom ...

W tym tkwi sedno Kroku Dwunastego. O to właśnie chodzi. „Nieść posłanie” znaczy, że docieramy do innych alkoholików lub ludzi uzależnionych od środków chemicznych i opowiadamy im historię naszego duchowego przebudzenia. Posłanie, które niesiemy mówi o tym, jak w rezultacie tych kroków zaczęliśmy się budzić duchowo, zaczęliśmy powracać do zdrowia i robimy to w dalszym ciągu. Jest to posłanie nadziei.

Podajemy Krok dwunasty z dwóch powodów. Przede wszystkim by wzmocnić nasze zdrowienie, by kontynuować nasz rozwój duchowy poprzez dzielenie się z drugim człowiekiem. Kiedy to robimy, coś się z nami dzieje. Dawanie siebie ma jakąś wartość. Zawsze otrzymujemy coś w zamian, czy to nową siłę, nowe wejrzenie w siebie, satysfakcję z oferowanej pomocy drugiej osobie, czy też uświadomienie sobie, że ktoś nas potrzebuje, że mamy coś wartościowego, czym możemy się podzielić. Tym czymś wartościowym jesteśmy my sami.

Drugim powodem, dla którego podajemy Krok Dwunasty jest ten, że dzięki temu inni mogą zacząć budzić się duchowo. W naszej historii mogą zobaczyć jakąś nadzieję dla siebie, bo mogą się utożsamić z jego częścią. Może okoliczności naszego picia są podobne do tych, w jakich oni to robią²⁹. Mogą sobie wtedy powiedzieć: „No, jeśli on mógł przestać pić, to być może ja też potrafię”.

Krok Dwunasty nazywany jest „mową serca”, bo tym właśnie jest. Kiedy go podajemy i rozmawiamy z kimś, to mówimy z serca. Mówimy tak szczerze i otwarcie, jak to tylko możliwe, na temat tego, kim jesteśmy, gdzie byliśmy i jak przebiega nasz powrót do zdrowia i rozwój duchowy.

Osoby powracające do zdrowia stosowały różne metody przy praktykowaniu Kroku Dwunastego. Ale bez względu na metodę, zawsze dzieliły się przynajmniej częścią nas samych – czy to opowiadając naszą historię, poświęcając czas i energię na niesienie komuś pomocy, bądź służąc w jakiś sposób innym.

Kiedy możemy zacząć stosować Krok Dwunasty? Czy potrzebne są nam jakieś specjalne kwalifikacje, jakieś specjalne przeszkolenie? Jeśli chodzi o odpowiedź na pierwsze pytanie, to jeśli zrobiliśmy Krok Pierwszy, jeśli mamy za sobą leczenie albo byliśmy na mityngu, to już wykonaliśmy pracę z Dwunastego Kroku. Natomiast co do drugiego pytania, to jedyną konieczną kwalifikacją jest zdolność przekazywania naszej historii jak najuczciwiej. Nie trzeba specjalnego przeszkolenia. Wystarczy być sobą.

Samą naszą obecnością na mityngu, nawet jeśli się nie odzywamy, pomagamy innym. Dzielimy się sobą przez to, że tam jesteśmy i jest to może najlepszy sposób. I kiedy się odzywamy, nawet jeśli jest to tylko uśmiech i powitanie nowoprzybyłego, to stosujemy Krok Dwunasty. Takie to proste.

Tradycyjnie, Krok Dwunasty to odwiedzanie kogoś, kto przypuszczalnie potrzebuje pomocy, by pomóc mu osiągnąć przebudzenie duchowe i rozpocząć proces trzeźwienia. Osoba ta przeważnie jeszcze pije i nie widzi prawdy dotyczącej jej postępowania i jego wpływu na innych. O wizytę może poprosić nas rodzina tej osoby lub ona sama. Robimy to bo widzimy problem u naszego przyjaciela czy krewnego i chcemy pomóc, skoro jest to możliwe. Wizyty takie są powszechnie znane jako wezwania Dwunastego Kroku.

Ponadto, jest jeszcze wiele innych sposobów praktykowania Dwunastego Kroku. Jednym z nich jest praca społeczna w ośrodku odwykowym. Innym przyjmowanie telefonów w punkcie kontaktowym AA. Poza tym, odwiedzanie pacjentów w ośrodkach detoksykacyjnych lub osób tuż po leczeniu. Niektórzy alkoholicy powracający do zdrowia podają swoje imiona i numery telefonów w punkcie kontaktowym AA w swoim mieście, by można się było z nimi skontaktować, jeśli zadzwoni ktoś potrzebujący pomocy.

Może się zdarzyć, że osoba powracająca do zdrowia zostanie poproszona o wzięcie udziału w „interwencji”. Jest to również forma pracy nad Dwunastym Krokiem. W takich przypadkach przeważnie znamy dobrze danego człowieka i on nas zna, gdyż jesteśmy członkiem jego rodziny, bliskim przyjacielem lub kolegą z pracy. Interwencje są najczęściej przeprowadzane przy pomocy fachowca. Służą one konfrontacji danej osoby z jej faktycznym zachowaniem związanym z piciem, po czym osoba ta ma dokonać wyboru tego, co chce robić. Wybór jest najczęściej oczywisty, ale czasami bolesny. Albo poszuka ona jakiejś pomocy (np. leczenie, AA), albo straci pracę, bądź małżonek wystąpi o rozwód. Bez względu na sytuację czy okoliczności, stosowanie Dwunastego Kroku wymaga od nas podzielenia się przeszłością: jak się uzależniliśmy, czym to dla nas było, jak staliśmy się trzeźwi i jak wyglądało nasze duchowe przebudzenie.

Praktykując Krok Dwunasty należy obserwować zachowanie osoby której usiłujemy pomóc i wtedy istotne jest mówić jedynie o faktach, które zaobserwowaliśmy i robić to delikatnie, nie osądzając. W ten sposób osoba, której staramy się pomóc, nie przyjmie pozycji obronnej.

²⁹ Na początku moich pierwszych prób zaznajamiania się z problemem alkoholizmu (oczywiście u innych, bo ja sam nie uznawałem się wtedy jeszcze za alkoholika), nieopisanym zdumieniem napawał mnie fakt, że w każdej książce, w wielu tekstach i opowiadaniach innych alkoholików, znajdowałem zawsze kawałek siebie samego. Tak jakby ten który pisał znał mnie osobiście. Było to dla mnie tak zdumiewające, że stało się bodźcem do zainteresowania się sobą, utożsamienia się z chorobą i podjęcia próby leczenia.

Najczęściej wystarczy, abyśmy opowiedzieli o sobie. Robiąc to, pokazujemy innym lustro: „Spójrz, takie były moje przeżycia. Czy widzisz coś z siebie w mojej historii?” Jest to sposób na ukazanie zachowania związanego z piciem, który będzie dla nich do przyjęcia. Jest on mniej konfrontacyjny i mniej zagrażający niż bezpośrednie wytykanie ich zachowania. W ten sposób mówimy im, że to jakim ja byłem i jacy oni są, jest normalne.

W wyniku bolesnych prób i błędów ci z nas, którzy stosują Krok Dwunasty, wypracowali sobie pewne wytyczne czy propozycje. Pomagają nam one w osiągnięciu większej skuteczności przy przekazywaniu przesłania i zachęceniu odbiorcy, by zwrócił się do nas o pomoc. Podane niżej zasady czynią stosowanie Kroku Dwunastego bardziej skutecznym i mniej frustrującym dla tych, którzy idą na wezwanie.

1. Nie idź sam. Nie próbuj przeprowadzać interwencji samemu. Po pierwsze, dlatego, że osoba, którą odwiedzisz będzie miała wtedy podwójną szansę utożsamienia się z jedną z dwóch historii, które usłyszy. A po drugie, z bardziej praktycznego powodu, weź kogoś ze sobą ze względu na własne bezpieczeństwo. Osoba, do której idziesz może być pijana i może stać się agresywna. Przed twoim przyściem może stracić przytomność. Jeśli zgodzi się na udzielenie jej pomocy i trzeba ją będzie przetransportować, to dobrze, aby ktoś jechał w samochodzie z tobą. Niech twój partner siedzi na tylnym siedzeniu z osobą której pomagacie.
2. Jeśli idziesz do osoby odmiennej płci, weź ze sobą osobę tej samej płci co ona. Jeśli jesteś mężczyzną i idziesz do kobiety, to ma ona gotową wymówkę, że nie utożsamia się z tobą, bo ty nie jesteś kobietą. A jeśli będzie z tobą kobieta, to nie będzie takiego usprawiedliwienia. I będzie mogła zobaczyć siebie w historii twojej towarzyszki.
3. Opowiedz swoją historię. Mów szczerze i konkretnie, na ile to możliwe. Mów o tym, jak się zachowywałeś w czasie picia, co mówiłeś i co robiłeś. Powiedz, ile piłeś i jak to na ciebie wpłynęło. Powiedz, co czułeś do siebie kiedy piłeś. Powiedz jaki to miało wpływ na twoją rodzinę, pracę. Im więcej powiesz, tym łatwiej ten ktoś będzie się mógł utożsamiać przynajmniej z częścią twojej historii.

Potem mów o zdrowieniu. Powiedz jak to się zaczęło. Powiedz, kiedy, jak zacząłeś budzić się duchowo, chociaż nie musisz używać tego zwrotu, szczególnie jeśli wiesz, że stanowiłoby to problem dla tej osoby. Mów o tym, co sprawiło, że przyznałeś, że jesteś bezsilny wobec alkoholu i że naprawdę przestałeś kierować własnym życiem. Jeśli byłeś na leczeniu, to opowiedz, jak to wyglądało. Jeśli ktoś zabrał cię na miting, to powiedz, jak było. Mów o tym jak twoje życie wygląda teraz. I bądź szczerzy. Na przykład, moje życie odkąd zrobiłem Pierwszy Krok nie jest usiane różami, ale jest znacznie lepsze niż wtedy, kiedy piłem.

4. Proponuj pomoc, ponieważ tobie na tym zależy i chcesz tego, a nie dlatego, że uważasz, że ta osoba potrzebuje pomocy (nawet jeśli jest to oczywiste że potrzebuje). Może się ona zwrócić do ciebie o radę, co ma robić. W takim przypadku staraj się jej ułatwić podjęcie decyzji. Możesz to zrobić wymieniając różne możliwości, jakie znasz i omawiając je.
5. Nie miej żadnych oczekiwań. Ta osoba może zdecydować się na dalsze picie. I tak jest najczęściej. Ważne jest to wiedzieć, abyśmy nie czuli się rozczarowani ani załamani tym, że ktoś nie zareagował odpowiednio na historię naszego życia i proponowaną pomoc. Możemy pocieszyć się faktem, że zrobiliśmy co w naszej mocy. Zasiałiśmy ziarenko myśli. Osoba, u której byliśmy wie, gdzie szukać pomocy. My natomiast wiemy, że coś nam się powiodło, gdyż zrobiliśmy Krok Dwunasty, który stanowi część naszego Programu zdrowienia. Zrobiliśmy coś dla siebie, co pomaga nam utrzymać się w trzeźwości.
6. Jeśli dana osoba przyjmie naszą pomoc, to musisz być przygotowany, by przeprowadzić rzecz do końca. Może to oznaczać zabranie jej na miting, załatwienie przyjęcia na leczenie i może nawet zawiezenie jej na leczenie. Jeśli podejmie ona decyzję o leczeniu, to bądź z nią w kontakcie telefonicznym lub listownym. Niech wie, że tobie zależy i że jesteś obok. Po zakończeniu leczenia zaproponuj, że zabierzesz ją na miting. My wiemy, jak to jest, na początku zdrowienia i jak bardzo doceniliśmy tych, którzy się o nas troszczyli.
7. Może najważniejsze jest, aby osobie którą odwiedzamy okazać troskę i szacunek. Osądzanie nie przyniesie niczego dobrego, a my jako osoby powracające do zdrowia nie mamy prawa osądzać. Wiemy, na przykład, o zaprzeczaniu. I wiemy, że osoba, do której przyszliśmy zasługuje na nasze zainteresowanie i szacunek po prostu dlatego, że jest istotą ludzką i może jest bardzo chora. Więc istotne jest, aby nie wyczuła w nas zniecierpliwienia, złości czy krytyki. Takie uczucia są całkowicie nie na miejscu w czasie wizyty i z pewnością nie są dobre dla naszego procesu zdrowienia. Tak naprawdę, to świadczą o tym, że my sami musimy jeszcze nad sobą pracować. Ale jeśli mamy dość szacunku dla tej

osoby, by pozwolić jej być i jeśli będziemy pamiętać, że zmienić możemy tylko siebie i nikogo więcej, to znacznie ułatwimy tej osobie zwrócenie się o pomoc i przyjęcie tej pomocy.

Jest kilka ogólnych propozycji, które można wykorzystać w pracy związanej z Dwunastym Krokiem. W miarę zdobywania doświadczenia sam odkryjesz, co w twoim przypadku jest skuteczne i wypracujesz swoje własne metody.

... i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

„Te zasady” oznaczają 12 Kroków. „Poczynania” oznaczają wszystkie dziedziny naszego codziennego życia. Do tej pory zajmowaliśmy się głównie wytrzeźwieniem lub oczyszczeniem. Stosowaliśmy w tym celu 12 Kroków. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem, dlatego że piliśmy. Ale trzeźwiejąc zaczynamy sobie uświadamiać, że jesteśmy bezsilni nie tylko wobec alkoholu czy narkotyków, ale także wobec wielu innych rzeczy. Zaczynamy rozumieć, że jesteśmy bezsilni wobec naszych małżonków, dzieci, przyjaciół i kolegów z pracy. Zaczynamy rozumieć, że nie mamy kontroli nad ich zachowaniem, myślami, postawami czy uczuciami. Nie możemy sprawić, aby robili, mówili, czy czuli to, co my chcemy. Jeśli spróbujemy, to wiadomo, że znowu przestaliśmy kierować naszym życiem.

Oczywiście, że byłoby cudownie, gdyby nasza żona czy mąż kochali nas i ufali nam tak, jak robili to kiedyś. Ale my nie możemy ich do tego zmusić. Nie mamy kontroli nad ich uczuciami. Więc co robimy? Wierzmy, że Siła Większa od nas samych przywróci nam zdrowie i powierzamy problem tej Sile. Poddamy się stosując Krok Trzeci.

Może nasz zwierzchnik w pracy nie daje nam podwyżki, jakiej chcemy, albo nie przydziela bardziej odpowiedzialnych obowiązków. Moglibyśmy poczuć się źli, urażeni albo rozżaleni. Ale czy to by zmieniło coś na lepsze? Mamy możliwość powierzyć naszą urazę czy samoużalanie (Krok 7) i zająć się pracą. Może, jeśli będziemy się starać wykonywać naszą pracę jak najlepiej zyskamy szacunek zwierzchnika, a potem otrzymamy podwyżkę lub bardziej odpowiedzialną pracę. A może nie. Ale wracając do Kroku Pierwszego uświadomimy sobie, że jesteśmy bezsilni wobec zwierzchnika i jego postawy wobec nas. Możemy zmienić tylko siebie. W końcu możemy pomyśleć o innej pracy, w której moglibyśmy zdobyć szacunek, na jaki czujemy, że zasługujemy.

W trakcie Kroku Czwartego i Piątego mogliśmy stwierdzić, że jedną z wad naszego charakteru jest niecierpliwość. Co możemy z tym zrobić w naszym codziennym życiu? Jeśli nasz mąż czy żona stale się spóźnia, to czy my w dalszym ciągu niecierpliwimy się, czy też zaczynamy się uczyć, jak to zostawić i pozwolić jej czy jej spóźniać się? Czy możemy znaleźć coś konstruktywnego do zrobienia zamiast czekać niecierpliwie? Jeśli tak, to stosujemy te Kroki w innej dziedzinie naszego życia.

W tym przypadku Krok Pierwszy pomaga nam uświadomić sobie, że jesteśmy bezsilni wobec postępowania naszego małżonka. W Kroku Trzecim powierzamy, w Kroku Czwartym stwierdzamy naszą niecierpliwość, a w Kroku Siódmym zostawiamy tę niecierpliwość. W Kroku Dziewiątym mówimy małżonkowi, że wprawia nas w zniecierpliwienie i przepraszamy, czynimy zadość. W Kroku Dziesiątym kontrolujemy nasze zachowanie i postawy każdego dnia, by zobaczyć, czy stajemy się bardziej cierpliwi. W Kroku Jedenastym możemy modlić się lub medytować nad tym jaka jest wola naszej Siły Wyższej wobec nas odnośnie naszego małżonka, jego lub jej spóźniania się i naszej niecierpliwości. A w Kroku Dwunastym możemy znaleźć sposób, by pomóc naszemu małżonkowi być punktualnym, np. mówiąc mu, jak my się kiedyś spóźnialiśmy i jak staliśmy się punktualni. Może wtedy nasz małżonek zmieni swoje zachowanie. Albo my możemy zmienić nasze zachowanie, przestać czekać i pozwolić by spóźniali się sam.

Jest to może zbyt prosty przykład stosowania Dwunastu Kroków w codziennej sytuacji w naszym życiu, ale ilustruje, jak to można zrobić. A kiedy się to zrobi, życie staje się znacznie łatwiejsze.

Jeśli stosujemy Dwanaście Kroków we wszystkich naszych poczynaniach, tak jak mówi Krok Dwunasty, stwierdzimy, że naprawdę się zmieniliśmy. Znajdziemy nową pogodę ducha. Będziemy bezinteresowni, szczerze dbający o rodzinę i przyjaciół. Będziemy bardziej wyrozumiali, mniej krytyczni, więcej dający z siebie. I otrzymamy miłość, troskę, zaufanie i szacunek, na które wiemy, że zasługujemy.

Z pewnością nie możemy wymagać od siebie abyśmy stosowali wszystkie Kroki przez cały czas. Wiem, że ja nie mogę. Ale możemy zacząć. Możemy chcieć robić to, jak najlepiej potrafimy.

Kiedy zajmuję się pracą nad Dwunastym Krokiem, niosę posłanie i stosuję Dwanaście Kroków, jak najlepiej potrafię, we wszystkich moich poczynaniach, to często myślę o modlitwie przypisywanej Św. Franciszkowi z Asyżu. Przyjąłem ją za moją modlitwę Dwunastego Kroku.

O Panie, uczyn mnie narzędziem Twojego pokoju,

*abym siał miłość tam, gdzie panuje nienawiść;
 wybaczenie tam, gdzie panuje krzywda;
 jedność tam, gdzie panuje zwątpienie;
 nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz;
 światło tam, gdzie panuje mrok;
 radość tam, gdzie panuje smutek.*

*Spraw, abym mógł
 nie tyle szukać pociechy, co pociechę dawać;
 nie tyle szukać zrozumienia, co rozumieć;
 nie tyle szukać miłości, co kochać.*

*Albowiem – dając otrzymujemy;
 wybacząc – zyskujemy przebaczenie;
 a umierając – rodzimy się
 do wiecznego życia. Amen.*

| | |
|---|-----------|
| NOTATKI DO KROKÓW..... | 1 |
| KROK PIERWSZY..... | 1 |
| <i>Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu</i> | <i>1</i> |
| <i>... że przestaliśmy kierować własnym życiem.....</i> | <i>2</i> |
| KROK DRUGI..... | 3 |
| <i>Wstęp.....</i> | <i>3</i> |
| <i>Stan obłąkania.....</i> | <i>3</i> |
| <i>Siła Większa od nas samych.....</i> | <i>4</i> |
| <i>Jak uwierzyć.....</i> | <i>5</i> |
| A MOŻE JEDNAK TO PRAWDA..... | 5 |
| KROK TRZECI..... | 5 |
| <i>Wstęp.....</i> | <i>5</i> |
| <i>Bóg, tak jak Go rozumiemy.....</i> | <i>5</i> |
| <i>Nasza decyzja.....</i> | <i>6</i> |
| <i>Powierzenie naszej woli i naszego życia opiece Boga.....</i> | <i>6</i> |
| <i>Podsumowanie.....</i> | <i>7</i> |
| KROK CZWARTY..... | 7 |
| <i>Wstęp.....</i> | <i>7</i> |
| <i>Praca nad sobą:.....</i> | <i>8</i> |
| 1. Stan próżności – przesadne poczucie dumy..... | 8 |
| 2. Pokora..... | 8 |
| 3. Perfekcjonizm..... | 8 |
| 4. Przyznawanie się do błędów..... | 8 |
| 5. Udawanie kogoś innego. Nie bycie sobą..... | 8 |
| 6. Być sobą..... | 8 |
| 7. Egoizm..... | 8 |
| 8. Potrzeba zrobienia czegoś dla innych..... | 9 |
| 9. Niecierpliwość..... | 9 |
| 10. Cierpliwość..... | 9 |
| 11. Stan litowania się nad sobą samym..... | 9 |
| 12. Dobre samopoczucie..... | 9 |
| 13. Uraza..... | 9 |
| 14. Przebaczenie i zrozumienie..... | 9 |
| 15. Nietolerancja..... | 9 |
| 16. Tolerancja..... | 10 |
| 17. Usprawiedliwianie się. Alibi..... | 10 |
| 18. Nieuczciwy sposób myślenia..... | 10 |
| 19. Uczciwy sposób myślenia..... | 10 |
| 20. Odkładanie rzeczy na potem..... | 10 |
| 21. Ukończenie danej pracy..... | 10 |
| 22. Poczucie winy..... | 10 |
| 23. Uwolnienie się od poczucia winy..... | 10 |
| 24. Obawa..... | 11 |
| 25. Akceptowanie..... | 11 |
| Przyjmowanie spraw za oczywiste..... | 11 |
| 27. Być wdzięcznym..... | 11 |
| 28. Plan życia..... | 11 |
| KROK PIĄTY – DROGA DO POJEDNANIA..... | 11 |
| <i>Wstęp.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Prawdziwy Krok Piąty zaczyna się od Czwartego.....</i> | <i>12</i> |

| | |
|--|----|
| Wybierz przyjaznego słuchacza..... | 12 |
| Krok Piąty to opowieść o życiu..... | 13 |
| Krok Piąty a poddanie się..... | 14 |
| Krok Piąty jest nieskończony..... | 14 |
| KROK SZÓSTY I SIÓDMY..... | 14 |
| Zapomniane Kroki..... | 14 |
| KROK ÓSMY..... | 17 |
| Wstęp. – Odnawianie zerwanych więzi..... | 17 |
| Powrót do zdrowia..... | 17 |
| Zrobiliśmy listę..... | 18 |
| Staliśmy się gotowi..... | 18 |
| Osób które skrzywdziliśmy..... | 18 |
| KROK DZIEWIĄTY..... | 19 |
| Wstęp..... | 19 |
| Zadośćuczynienie..... | 19 |
| Trzy dziedziny zadośćuczynienia..... | 20 |
| 1. Krzywdy materialne..... | 20 |
| 2. Krzywdy moralne..... | 20 |
| 3. Krzywdy duchowe..... | 20 |
| „Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim...”..... | 20 |
| „Wobec których było to możliwe”..... | 21 |
| „Z wyjątkiem tych przypadków gdy zraniłoby to ich lub innych”..... | 21 |
| KROK DZIESIĄTY..... | 21 |
| Dobry Krok Dziesiąty..... | 21 |
| Trzy pola do obserwacji..... | 21 |
| Trzy rodzaje kamuflażu..... | 22 |
| 1. Kamuflaż za pomocą Piciorysu..... | 22 |
| 2. Ogólne przyznanie się..... | 22 |
| 3. Częściowe przyznanie się..... | 22 |
| Kiedy popełniamy błędy?..... | 22 |
| Poszukaj drugiego człowieka..... | 23 |
| Korzyści..... | 23 |
| 1. Stosunki międzyludzkie..... | 23 |
| 2. Brak lęku przed „wykryciem”..... | 23 |
| 3. Brak poczucia winy..... | 23 |
| 4. Zdolność pomagania innym..... | 23 |
| Opóźnienie może nas drogo kosztować..... | 23 |
| KROK JEDENASTY..... | 24 |
| Utrzymanie się na nowej drodze życia..... | 24 |
| Założenie, plan i cel..... | 24 |
| Tajemnica przewodnictwa..... | 25 |
| Zgodność naszej woli z Wolą Boga..... | 26 |
| KROK DWUNASTY..... | 27 |
| Wstęp..... | 27 |
| Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków..... | 27 |
| ... staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom..... | 30 |
| ... i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach..... | 32 |