

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK DZIESIĄTY: Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.

DOBRY KROK DZIESIĄTY

Mówi się często, że ceną wolności jest wieczna czujność. Jako alkoholik powracający do zdrowia, łączę to powiedzenie z Dziesiątym Krokiem programu Anonimowych Alkoholików:

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

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.

Większość ludzi uważa, że Krok Dziesiąty jest odpowiednim drogowskazem dla innych. Często chcemy, żeby inni przyznawali się do swoich błędów z większą ochotą. Ale trudno nam dostrzec, że obrachunek moralny powinniśmy prowadzić nawet wtedy, gdy jesteśmy z siebie zadowoleni.

Niepijący alkoholicy mogą wydawać się niezwykle moralni tylko dlatego, że przestali łamać prawo i wystawiać czeki bez pokrycia. Łatwo stawiają sobie pytanie: "Dlaczego mam prowadzić nadal obrachunek moralny, teraz kiedy ponownie należę do rasy ludzkiej i zachowuję się prawie tak dobrze jak nie alkoholicy, którzy mnie przedtem krytykowali?"

No cóż, mamy chyba szczęście, że autor Dwunastu Kroków był maklerem giełdowym i pobierał lekcje w świecie biznesu. "Interes, w którym nie prowadzi się regularnej inwentaryzacji, przeważnie bankrutuje", napisał Bill W. "Prowadzenie handlowej inwentaryzacji jest procesem stwierdzającym fakty i stawiającym czoła faktom... Jednym z zadań jest wykrycie uszkodzonych lub nie dających się sprzedać towarów, pozbycie się ich natychmiastowe i bez żalu. Jeśli właścicielowi interes ma się udać, to nie może on okłamywać się co do ich wartości." Wiedziałem coś na ten temat. W okresie Kryzysu mój ojciec prowadził wyprzedaż rzeczy zbankrutowanego handlowca, a wśród nich znajdowały się przedmioty jeszcze z I wojny światowej. Szczególnie zapamiętałem setki par damskich bucików zapinanych na guziki, które były modne jakieś dwadzieścia lat wcześniej. Właściciela sklepu nie stać było na to, by i przyznać się, że na składzie ma bezwartościowe rzeczy. Ta słabość zniszczyła jego interes. A z drugiej strony, wywarły na mnie wrażenie pamiętniki znanego spekulanta, który zrobił miliony na giełdzie. Powiedział, że swój sukces zawdzięcza po części gotowości do przyznania się do błędu, kiedy zrobił zły zakup. Sprzedawał niefortunne akcje zanim ich ceny spadły jeszcze bardziej, zmniejszając w ten sposób swoje straty.

Te nauki dają się wspaniale zastosować w życiu alkoholika powracającego do zdrowia. W interesie, który się nazywa 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 naszych strat; tzn. na zmniejszenie bólu i krzywd, jakie może my wyrządzić. Czynimy to pracując nad Krokiem Dziesiątym.

Krok Dziesiąty jest taką codzienną rozmową z Krokami od Czwartego do Dziesiątego programu AA. Te Kroki "obrachunku i odszkodowania" są jakby generalnymi porządkami pomocnymi alkoholikowi w powrocie do zdrowia. Pisząc o tym

sprzątaniu, nasz przyjaciel Bill W. powiedział, że jest to coś, co powinno robić się przez całe życie. Napisał: "Nadal musimy i uważać na samolubstwo, nieuczciwość, urazy i lęk". "Kiedy pojawiają się niespodziewanie, natychmiast prosimy Boga, aby je usunął. Zaraz omawiamy je z kimś, a jeżeli, kogoś skrzywdziliśmy, to szybko staramy mu się zadośćuczynić.

TRZY POLA DO OBSERWACJI

W AA słyszymy wiele na temat samolubstwa, nieuczciwości, urazy i lęku. W moim życiu odkrywam je na kilku płaszczyznach. Trzy pola, które wymagają stałego skrupulatnego badania to:

a) myśli i motywy;

b) słowa;

c) czyny.

Każde z nich może mnie wpędzić w kłopoty.

Nauczyłem się najpierw patrzeć na swoje myśli i motywy, gdyż większość błędów ma swój początek właśnie tutaj. James Allen napisał: "Człowiek jest dokładnie tym, co myśli; jego charakter jest ostateczną sumą wszystkich jego myśli". Nie mogę się z tym nie zgodzić, gdyż wielu członków AA ostrzega przed "pijanym myśleniem". Jeśli zastanawiam się nad tym, co myślę i czuję, to słowa i czyny okazują się przeważnie właściwe.

Ale jaka to ciężka praca utrzymać trzeźwy sposób myślenia! Mój codzienny obrachunek ustawicznie odsłaniał złe motywy za czynami, które na pozór zdawały się być w porządku. Któregoś dnia, na przykład, z zakłopotaniem odkryłem, że ludzie, z którymi przeważnie rozmawiałem na mityngach AA, to były atrakcyjne kobiety, ludzie sukcesu, bądź osoby, których pochodzenie lub osobowość interesowały mnie. I w rzeczywistości zaspakajałem swoje potrzeby miłości własnej i towarzyskie wtedy, kiedy myślałem, że niosę posłanie AA. Innym razem spotkałem nędzarza na parkingu naszej firmy i zawiozłem go w miejsce, gdzie mógł otrzymać pomoc. Ale wykonując ten i akt pozorowanej życzliwości mówiłem sobie z zadowoleniem, że żaden inny człowiek z kierownictwa firmy nie zadałby sobie takiego trudu. Odgrywałem więc rolę Dobrego Samarytanina, by poczuć się ponad tymi, których czasem się bałem i do których czułem urazę.

Codzienny obrachunek odgrzebuje również śmieci z przeszłości, albo jak ja to teraz nazywam "stare taśmy". Czasem odkrywam, że w dalszym ciągu próbuję pokazać się przed ludźmi, którzy mnie potępiali. Od czasu do czasu jakiś drobny incydent wywołuje znaczny ból i wtedy zdaję sobie sprawę, że przypomina mi on o przeszłej porażce lub upokorzeniu, od których się nie uwolniłem. Kilka lat po osiągnięciu trzeźwości udałem się z wizytą do krewnych, którzy pamiętali mnie jako pijanego nieudacznika. Zabrałem ze sobą w tę podróż dwa niepotrzebne garnitury, aby im pokazać, że nie jestem już włóczęgą!

Kolejny problem ujawniony dzięki codziennemu obrachunkowi to tendencja do "usprawiedliwionej złości". Wpadałem w złość i natychmiast obwinałem o to drugą osobę. Uważałem, że miałem prawo się zezłościć, skoro ta druga osoba zachowywała się tak fatalnie. Jednak z tą złością musiało być coś nie w porządku, gdyż zostawiała po sobie depresję i poczucie winy. I Któregoś dnia pomogło mi, kiedy człowiek z AA mówił o tym, że pozwalamy innym ludziom kontrolować nasze nastroje, jeśli wywołują oni w nas złość. Jeszcze bardziej pomogło, kiedy zdałem sobie sprawę z tego, że moja złość nie musiała być konieczną powiązana z tym, co inni ludzie mówili lub robili. Tak naprawdę to wywoływały ją moje własne lęki, niepokoje i brak poczucia bezpieczeństwa. Znacznie wygodniej jest zajmować się myślami i uczuciami zanim zostaną one wyrażone. Zdarzało się, nawet ostatnio, że moja złość umykała mi spod kontroli i sprawiała, że mówiłem lub robiłem rzeczy, których prawie natychmiast żałowałem. Jest tylko jeden dobry sposób, aby sobie radzić z takimi potknięciami - wyznać natychmiast swój błąd i osobiście zadośćuczynić, jeśli jest to konieczne. Czasem wymaga to ode mnie zadośćuczynienia osobom, które były wobec mnie raczej niesympatyczne. Ale mnie to nie powinno obchodzić, chociaż, żeby to wykonać, trzeba schować dumę do kieszeni. Ci, którzy znajdują się w takiej sytuacji, powinni pamiętać, że głównym celem alkoholika powracającego do zdrowia jest utrzymanie trzeźwości i ulepszanie się dzięki własnej pracy według programu. Jeśli powinniśmy zadośćuczynić, by wzmocnić swoją trzeźwość i charakter, to najlepiej dumę odsunąć na bok i zrobić to, co słuszne i konieczne.

TRZY RODZAJE KAMUFLAŻU

Duma potrafi nam płać jeszcze inne figle w procesie robienia obrachunku. Obrachunku możemy uniknąć ukrywając lub kamuflując nasze błędy. Można to osiągnąć za pomocą:

- a) Piciorysu;
- b) Ogólnego Przyznania się;
- c) Częściowego Przyznania się.

Każdy sposób może być szkodliwy.

Piciorys stanowi szczególne niebezpieczeństwo ze względu na nacisk, jaki AA kładzie na "określenie się" jako alkoholika i podzielenie swoim doświadczeniem. Nie powinniśmy dyskredytować ani eliminować osobistych opisów przeżyć związanych z pićm. Świadczenia te przekonują nowo-przybyłych, że jesteśmy podobni do nich i możemy zrozumieć ich problemy. "Jeden alkoholik mówiący do drugiego" to proces, który zawsze jest mocnym uderzeniem.

Główną wadą Piciorysu jest jednak to, że dotyczy on przeszłości. Dobry spiker może zelektryzować słuchaczy AA wzruszającą bądź przerażającą opowieścią z pijanej przeszłości. Jeśli historia ta będzie dość dobra, to ani on ani słuchacze nie zadadzą sobie trudu, by spytać, jak sprawy wyglądają dzisiaj. Być może prawda jest taka, że zrezygnowanie z robienia w dalszym ciągu obrachunku spowodowało spustoszenie tu i teraz. Poniekąd ważniejsze jest skoncentrowanie się na drobnych problemach dnia dzisiejszego niż na istotnych brakach w przeszłości, nawet jeśli obecne problemy są mniej interesujące. Drugim kamuflażem przy robieniu obrachunku jest Ogólne Przyznanie się. Człowiek wyznaje wtedy w pełni i całkowicie swoją winę. Często mówi: "Kiedy przyszedłem do AA byłem bankrutem pod każdym względem. Byłem gnidą. Nic mi się nie udawało w żadnej dziedzinie życia". Na pierwszy rzut oka wypowiedź ta zdaje się wyrażać wielką uczciwość i odwagę. I w niektórych przypadkach 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 przynależności do AA i może nie dopuścić do dalszych obrachunków w przyszłości. I nie będzie to proces stwierdzający fakty i stawiający faktom czoła.

Kolejną barierę stanowi Częściowe Przyznanie się, które można także nazwać "obrachunkiem z samousprawiedliwieniem". Mnie ten kamuflaż wychodził dość dobrze. Polega on na tym, że przyznajemy się do naszej winy czy pomyłki i natychmiast zaznaczamy, że druga osoba jest również winna. Bez zbytniego wysiłku mogę zacząć od przyjęcia winy na siebie, a zanim dojdę do końca przerzucę jej większą część na drugą osobę. Często stosowałem Częściowe Przyznanie się, kiedy przepraszam, że wybuchnąłem wobec któregoś z moich dzieci. „Przepraszam, że cię zwymyślałem, mówiłem, "ale mam dosyć tych twoich porozrzucanych rzeczy!" Albo w biurze, gdzie pracowałem, nieustannie obgadywaliśmy szefa. Czasem przyznawałem, że plotkowanie było niewłaściwe, a potem szybko dodawałem, że szef na nie zasługiwał, albo sam je prowokował. Mogą być jeszcze inne sposoby kamuflowania naszych błędów. Musimy jednak wiedzieć, że 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?

Niezwykle pomocnym było dla mnie stwierdzenie, że błędy to nie muszą być koniecznie złe czyny, takie jak kradzież czy kłamstwo. Będąc alkoholikiem powracającym do zdrowia 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. Jedna z publikacji AA mówi, że "taka jest duchowa zasada - zawsze, kiedy jesteśmy zaniepokojeni, bez względu na przyczynę, to jest z nami coś złe. Jeśli ktoś nas dotknie i jesteśmy zagniewani, to również my jesteśmy temu winni".

Stwierdzenie to trudno zaakceptować, ale jest to dobra wskazówka dla alkoholika. 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.

Za wszelką cenę musimy uniknąć usprawiedliwionej urazy. Zapominając o urazie, nie mówimy, że inni ludzie postępują zawsze dobrze, albo że nie stało się nic złego. Nie chcemy tylko wpadać w złość czy niepokój, by nie wyrządzać dalszej krzywdy sobie ani innym. Im szybciej mogę uwolnić się 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, pragnienie zemsty, czy załatwienie porachunków".

W tym samym duchu nauczyłem się, że osobisty obrachunek pomaga załatwić niespodziewane nieporozumienia z innymi ludźmi. Swego czasu wściekałem się na mechaników, którzy nie zreperowali odpowiednio mojego samochodu, pisałem listy do polityków pełne oburzenia i wymyślałem kelnerowi, jeśli jedzenie było zimne. Uważałem, że jestem stanowczy, ale zrozumiałem, że takie zachowanie było niedojrzałe i nieskuteczne. Wykazywało niechęć do zaufania innym ludziom, obawę, że mnie wykorzystają, jeśli ich się nie nastraszy. Bardziej nie mogłem się mylić.

POSZUKAJ DRUGIEGO CZŁOWIEKA

Ponieważ miałem z nim tak wiele trudności - i doznałem takiej ulgi, kiedy się do niego zabrałem - uważam Krok Piąty za jeden z najbardziej użytecznych w programie AA. Główną myślą tego Kroku jest omówienie swoich 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 zmieniało się moje nastawienie do problemu. Zdarza się również, że problem można omówić na mityngu AA, chociaż często lepiej jest porozmawiać z jedną osobą.

KORZYŚCI

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

1. Stosunki międzyludzkie.

Kiedy piłem, było kilka osób, z którymi w ogóle nie rozmawiałem w wyniku zadawnionych nieporozumień. Czasem nie pamiętałem, jaka była tego przyczyna, ale nie miało to znaczenia. Bardziej byłem zainteresowany okazywaniem nienawiści niż załagodzeniem sporu. Tymczasem dzisiaj nie mam po prostu takich przykrych stosunków. Robienie obrachunku i przyznawanie się do 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. Ogromnie mi ulżyło, gdy przyjąłem uczciwość AA i dowiedziałem się, że nie muszę już dłużej ukrywać swojej twarzy. Już nie udaję 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 własnych 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 zrozumienia 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 nam pomogła w naszych problemach.

OPÓŹNIENIE MOŻE NAS DROGO KOSZTOWAĆ

Na koniec rozważań dotyczących Kroku Dziesiątego chciałbym zwrócić szczególną uwagę na słowo "z miejsca". Im szybciej przyznam się do błędu, tym mniejszą szkodę wyrządzi on mnie i innym. W dalszym ciągu nie lubię przyznawać się do błędów, nawet w drobnych sprawach. Kiedy zgubię się na trasie na przykład, to nienawidzę zaglądać do mapy, albo pytać kogoś o kierunek. Przez to jadę czasami wiele mil w złą stronę i to nieraz po fatalnych drogach. Ta sama cecha charakteru powoduje też inne problemy.

W sprawach obrachunku opóźnienie przyznania się do błędu świadczy o tym, że próbuję potajemnie walczyć z Krokiem Dziesiątym, mając nadzieję, że błąd naprawi się sam bez żadnego kłopotu i bólu z mojej strony. Opóźnienie prowadzi jednak do pogorszenia spraw. Może nawet trzeba będzie "zapłacić procenty" w cierpieniu emocjonalnym, jeśli będziemy zwlekać z przyznaniem się do popełnionych błędów.

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