

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK DWUNASTY: *Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.*

MOWA SERCA

"Ze względu na nasze pokrewieństwo w cierpieniu i na to, że powszechne sposoby uwolnienia skuteczne są tylko wtedy, gdy stale przekazywane innym, nasze kanały kontaktowe zawsze są wypełnione Mową Serca." Bill W.

WSTĘP

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 12, zaczynamy docierać do innych - dzielić się z nimi - naszymi historiami, myślami, uczuciami, przeżyciami osoby zarówno uzależnionej, jak i powracającej do zdrowia. Tak jak mówi nam Krok Dwunasty: "Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach".

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 12 tak samo do siebie, jak i do innych. Jest on częścią naszego, a nie czyjegoś 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 12 i jeśli ktoś otrzyma pomoc i wytrzeźwieje albo przestanie brać narkotyki, to możemy mieć satysfakcję z faktu, że poprzez nas znalazł on pomoc, której potrzebował, by zacząć zdrowieć. Możemy to traktować jako premię.

Nawet pobieżne przeczytanie Kroku 12 ukaże nam, że chodzi tu o coś więcej niż pomaganie sobie przez pomaganie innym. Krok Dwunasty dzieli się na trzy części, które mówią o duchowym przebudzeniu, niesieniu posłania i stosowaniu "tych zasad" (czyli Dwunastu Kroków).

Przedstawiam dalej przewodnik do każdego z tych trzech tematów. W części pierwszej zobaczymy, co znaczy mieć "duchowe przebudzenie w rezultacie tych Kroków". Jak to się dzieje? Skąd wiemy, że następuje duchowe przebudzenie? Co to znaczy przebudzić się duchowo?

W drugiej części omówimy różne sposoby "niesienia posłania". Jak to robimy? Czy istnieją różne możliwości? Jakie "posłanie" niesimy? Kiedy możemy zacząć stosować Krok 12? Czy najpierw musimy co najmniej zacząć pozostałe 11 Kroków?

W ostatniej części zajmiemy się stosowaniem 12 Kroków "we wszystkich naszych poczynaniach", nie odnosząc ich tylko do naszej choroby. Jak można stosować te Kroki w naszych związkach z innymi, w pracy, w domu? Krok 12 wynosi nas poza nas samych i nasze chemiczne uzależnienie do innych ludzi i sytuacji. Może nas zdziwić stwierdzenie, jak bardzo pomocne są te Kroki, kiedy stosujemy je we "wszystkich naszych poczynaniach". Naprawdę stają się one sposobem życia. Stosowanie 12 Kroków we wszystkich dziedzinach może przynieść nam radość życia.

"PRZEBUDZENI DUCHOWO W REZULTACIE TYCH KROKÓW..."

Czym dokładnie jest duchowe przebudzenie i skąd wiemy, że budzimy się duchowo? Początkowe słowa Kroku 12 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 nas nikt 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 widzieliśmy. Większość ludzi doświadcza poczucia poddania się. Ale dodatkowo wiele osób, szczególnie kobiety, mówi o zdobyciu siły, dotarciu do swojego prawdziwego "ja" właśnie po poddaniu się. Czujemy, że opieramy się na sile, której przedtem nie znaliśmy. 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 bardzo oddaleni od rodziny i przyjaciół w jakiś sposób. 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 ukaże nam, że mamy problem, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu lub innych środków i że przestaliśmy kierować naszym życiem. Walczymy, by dalej spać duchowo.

Ale budzik, rzeczywiście, wyłączył się. 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 już się 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 nadchodzący dzień? Jeśli tak, to jest to oznaka 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 nawet trochę pośmiać się z nich? Czy zwracamy się o pomoc, kiedy jej potrzebujemy, a nie jesteśmy uparci i nie 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, na medytację lub 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 wątplenia zauważyłeś, że powyższe jest przeglądem niektórych Kroków z punktu widzenia naszego postępowania. Chodzi o to, że jeśli pracujemy nad Krokami stosując je w naszym życiu codziennym, by utrzymać się w trzeźwości bądź bez środków chemicznych, to z pewnością rozwijamy się duchowo. I pamiętać należy, że nie musimy przerabiać wszystkich Kroków codziennie, aby 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 zajęć w pracy lub w domu? 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.

Jednak moje własne doświadczenie osoby powracającej do zdrowia przypomina mi, że odzyskanie zaufania, odpowiedzialności i szacunku, szczególnie u naszych małżonków, może postępować bardzo powoli. Przecież przez długi czas byłem chory i potem musiałem udowodnić - moim zachowaniem - że żona może mi wierzyć. Latami znosiła moje picie i dziwaczne zachowania 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. Przeżycia 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 o 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 uśmiechu na 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. Inni mogą to interpretować inaczej.

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 niezwykle bolesne. W końcu nie mieliśmy już sobie nic więcej do powiedzenia. Uścisnęliśmy się i pożegnali. 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. Krzychałem 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 we mnie miejsca 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.

Myszę, 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 w innych ludziach, czasem w naturze, a czasem w zwyczajnych, codziennych zdarzeniach.

"...STARALIŚMY SIĘ NIEŚĆ POSŁANIE INNYM ALKOHOLIKOM..."

W tym tkwi sedno Kroku 12. 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, w rezultacie tych Kroków zaczęliśmy się budzić duchowo, zaczęliśmy powracać do zdrowia i robimy to w dalszym ciągu. Jest to posłanie nadziei.

Podejmujemy Krok 12 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 oferowania 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 podejmujemy Krok 12 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 lub brania narkotyków są podobne do tych, w jakich oni to robią. Mogą sobie wtedy powiedzieć: "No, jeśli on mógł przestać brać lub pić, to być może ja też potrafię".

Krok 12 nazwany jest "mową serca", bo tym właśnie jest. Kiedy podejmujemy Krok 12 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 12. Ale bez względu na metodę, zawsze dzieliły się przynajmniej częścią nas samych - czy to opowiadając naszą historię, poświęcając czas lub energię na niesienie komuś pomocy, bądź służąc w jakiś sposób innym.

Kiedy możemy zacząć stosować Krok 12? Czy potrzebne są nam jakieś specjalne kwalifikacje, jakieś specjalne przeszkolenie? Jeśli chodzi o odpowiedź na pierwsze pytanie, to jeżeli zrobiliśmy Krok Pierwszy, jeśli mamy za sobą leczenie albo byliśmy na mityngu, to już wykonaliśmy pracę z 12 Kroku. Natomiast co do drugiego pytania, to jedyną konieczną kwalifikacją jest zdolność przekazywania naszej historii jak najuczciwiej. Nie potrzeba specjalnego przeszkolenia. Wystarczy być sobą.

Samą naszą obecnością na mitingu, 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 nowo-przybyłego, to stosujemy Krok 12. Takie to proste.

Tradycyjnie, Krok 12 to odwiedzenie kogoś, kto przypuszczalnie potrzebuje pomocy, by pomóc mu osiągnąć przebudzenie duchowe i rozpocząć proces zdrowienia. Osoba ta przeważnie jeszcze pije lub bierze narkotyki i nie widzi prawdy dotyczącej swojego postępowania i jego wpływu na innych. O wizytę może nas poprosić 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" 12 Kroku.

Ponadto, jest jeszcze wiele innych sposobów praktykowania Kroku 12. 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 i ludzie uzależnieni od środków chemicznych 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 12 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 zawodowego doradcy. Służą one konfrontacji danej osoby z jej faktycznym zachowaniem związanym z piciem lub braniem narkotyków, 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 Kroku 12 wymaga od nas podzielenia się naszą przeszłością: jak się uzależniliśmy, czym to dla nas było, jak staliśmy się trzeźwi lub przestaliśmy zażywać środki chemiczne i jak wyglądało nasze duchowe przebudzenie.

Praktykując Krok 12 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.

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 lub braniem narkotyków, 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 12, wypracowali sobie pewne wytyczne czy propozycje. Pomagają nam one w osiągnięciu większej skuteczności przy przekazywaniu posłania i zachęceniu odbiorcy, by zwrócił się do nas o pomoc. Podane niżej zasady czynią stosowanie Kroku 12 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 usłyszysz. 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 przyjściem 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 kogoś tej samej płci co ona. Jeśli jesteś mężczyzną i idziesz do kobiety, to ona ma 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 towarzyski.

3. Opowiedz swoją historię. Mów szczerze i konkretnie, na ile to możliwe. Mów o tym, jak się zachowywałeś w czasie picia lub brania, co robiłeś i co mówiłeś. Powiedz, ile piłeś lub brałeś i jak to na ciebie wpłynęło. Powiedz, co czułeś do siebie, kiedy piłeś lub zażywałeś. Powiedz, jaki to miało wpływ

na twoją rodzinę, pracę. Im więcej powiesz, tym łatwiej ten ktoś będzie mógł się utożsamić 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 szczery. Na przykład, moje życie odkąd zrobiłem Pierwszy Krok nie jest usłane różami, ale jest znacznie lepsze niż wtedy, gdy 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 zrobić. 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 lub zażywanie. 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 ziarno myśli. Osoba, u której byliśmy, wie, gdzie szukać pomocy. My natomiast wiemy, że coś nam się powiodło, gdyż zrobiliśmy Krok 12, który stanowi część naszego programu zdrowienia. Zrobiliśmy coś dla siebie, co pomaga nam utrzymać się w trzeźwości lub bez środków chemicznych.

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 otwarte lub zamknięte 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 docenialiśmy 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 przyszedliśmy 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 całkiem nie na miejscu w czasie wizyty z 12 Kroku - 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 (często w czasie wizyty mówiłem sobie po cichu Modlitwę o Pogodę Ducha), to znacznie ułatwimy tej osobie zwrócenie się o pomoc i przyjęcie naszej pomocy.

Jest to kilka ogólnych propozycji, które można wykorzystać w pracy związanej z Krokiem 12. 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 naszym życiem, dlatego, że piliśmy lub zażywaliśmy. Ale trzeźwiejąc zaczynamy uświadamiać sobie, że jesteśmy bezsilni nie tylko wobec alkoholu czy narkotyków, ale także wobec wielu innych rzeczy. Zaczynamy rozumieć, że jesteśmy bezsilni wobec naszych współmałżonków, 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 przestaniemy 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 Siły. Poddajemy się, stosując Krok 3.

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 samo uzalenie (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 1 uświadomimy sobie, że jesteśmy bezsilni wobec naszego 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 4 i 5 mogliśmy stwierdzić, że jedną z wad naszego charakteru jest niecierpliwość (tak na pewno jest ze mną). Co możemy z tym zrobić w naszym codziennym życiu? Jeśli nasz mąż lub żona stale się spóźnia, to czy my w dalszym ciągu niecierpliwimy się, czy też zaczynamy się uczyć, jak to zostawić i pozwolić jemu lub 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 1 pomaga nam uświadomić sobie, że jesteśmy bezsilni wobec postępowania naszego małżonka. W Kroku 3 powierzamy, w Kroku 4 stwierdzamy naszą niecierpliwość, a w Kroku 7 zostawiamy tę niecierpliwość. W Kroku 9 mówimy małżonkowi, że wprawia nas w zniecierpliwienie i przepraszamy, czynimy zadość. W Kroku 10 kontrolujemy nasze zachowanie i postawy każdego dnia, by zobaczyć, czy stajemy się bardziej cierpliwi. W Kroku 11 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 12 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, aby spóźnialski jadł sam.

Jest to może zbyt prosty przykład stosowania 12 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 12 Kroków we wszelkich naszych poczynaniach, tak jak mówi Krok 12, to 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 12 Krokiem, niosę posłanie i stosuję 12 Kroków, jak najlepiej potrafię, we wszystkich moich poczynaniach, to często myślę o modlitwie przypisywanej Św. Franciszkowi z Asyżu. Przyjąłem ją za moją modlitwę 12 Kroku.

O Panie, uczynź ze mnie narzędzie Twojego pokoju,
abym siał miłość tam, gdzie panuje nienawiść;
wybaczenie tam, gdzie panuje krzywda;
nie tyle szukać pociechy, co pociechę dawać;
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 zrozumienia, co rozumieć;
nie tyle szukać miłości, co kochać.
Albowiem dając - otrzymujemy,
wybaczając - zyskujemy przebaczenie,
a umierając - rodzimy się
do wiecznego życia.