

PORADNIK: JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

Krok 2 –Uwierzyliśmy że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

KROK DRUGI

WSTĘP.

To co mamy do powiedzenia odnośnie Kroku Drugiego nie dotyczy wyłącznie nowych osób, które niedawno rozpoczęły program. Jak najbardziej podkreślamy taką potrzebę dla tych osób, które niedawno przyznały się do swojej bezsilności wobec alkoholu i innych środków chemicznych zmieniających nastrój, oraz uznały, że nie są zdolne do kierowania własnym życiem; oraz potrzebę dla tych osób, które dopiero teraz uznały, że osiągnęły dno i nie mają dokąd zwrócić się o pomoc. Ale ponieważ nie ma cudownego leku na alkoholizm, a możliwa jest jedynie postępująca w czasie poprawa zdrowia, to wszyscy bez względu na długość okresu trzeźwości, pracujemy nad programem w każdym kolejnym dniu naszego życia. Tym sposobem każdy następny dzień jest dla nas wszystkich kolejną okazją, aby od nowa czerpać korzyści z Programu AA. Osobom, które właśnie zetknęły się z Programem AA podsuwamy myśl, że Drugi Krok sam w sobie nie stanowi rozwiązania naszego problemu bezsilności wobec alkoholu i niezdolności do kierowania własnym życiem. Do tego prostego wniosku doszli alkoholicy, którzy wyszli z nałogu i proponują innym, że również mogą osiągnąć trzeźwość, jeśli pójdą tą samą drogą.

W miarę zapoznawania się z treścią Kroku Drugiego pamiętajmy, że Program AA nie wydaje nakazów, a jedynie sugeruje 12 Kroków w celu powrotu do zdrowia. Byłoby nierozsądnie wyciągać automatycznie wniosek, że na przykład „Siłą Większą dla nas samych” koniecznie musi być Bóg. Nawet ci z nas, którzy uważają, że nie wierzyli w Boga, w przyszłości mogą dojść do wniosku, że ich stosunek do Boga stał się niewłaściwy i utracili nadzieje w wiarę.

Powinniśmy również być przygotowani na wszelkie uwagi, że Krok Drugi prowadzi do wniosku, iż jesteśmy wariatami. Takie konkluzje mogą przeobrazić Krok Drugi w barierę dla naszego powrotu do zdrowia, a nie obietnicę nadziei, która jest jego celem. Ale ponieważ takie mylne koncepcje mogą się zdarzyć i się zdarzają, okreśmy co oznacza „stan obłąkania” typowy dla alkoholików lub osoby uzależnionej od środków zmieniających nastrój, a następnie przyjrzyjmy się niektórym rozważaniom Siły Większej od nas samych.

Rozpocznijmy od tego co rozumiemy jako „stan obłąkania” typowy dla alkoholika.

STAN OBLĄKANIA

Słownik podaje następującą definicję stanu obłąkania:” niezdolność do kierowania własnymi sprawami, wykonywania obowiązków społecznych oraz niezdawanie sobie sprawy z własnej choroby”.

Pierwsza część definicji odnosi się oczywiście do tych z nas którzy stosunkowo niedawno uznali, że nie są zdolni kierować własnym życiem.

Zakładając, że jest to pierwsze nasze zapoznanie z Krokami AA i nie zrobiliśmy gruntownego i odważnego obrachunku moralnego jak proponuje Krok Czwarty, to zdajemy sobie sprawę, że prawdopodobnie nie rozpoznajemy pełnego obrazu naszej choroby. Bardzo możliwe, że na tym etapie nie jesteśmy dalej niż ponad nasz problem picia, czy też nadużywania środków zmieniających nastrój i nadal zaprzeczamy, lub minimalizujemy ważność 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. Na przykład wielu z nas nauczyło się uzależniać od różnego rodzaju zachowań w celu poradzenia sobie z ucieczką od nieprzyjemnych realiów życia, na długo zanim nauczyliśmy się uzależniać od alkoholu lub innych podobnie działających środków zmieniających nastrój. Jest nawet możliwe, że posiadamy kilka wspólnych i typowych cech charakteru lub osobowości związanych z naszym uzależnieniem. Dr Harry Tiebout, który przed 30 laty pracował z alkoholikami i był gorącym zwolennikiem AA, określił nas 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. A więc 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 spalone wyobrażenie o sobie. W jakiś bliżej nie określony sposób każdy z nas doszedł do wniosku, że jego problem jest jedyny w swoim rodzaju i że to co mi pomogło innym nie pomoże. Takie negatywne przekonania szkodzą nam i podtrzymują rozwój choroby. Weźmy na przykład chorego alkoholika leżącego w szpitalu, który nie pozbył się tych negatywnych przekonań. Pil przez całe lata, a przez ostatnie tygodnie szczególnie dużo, a jadł tylko tyle aby utrzymać się przy życiu. Po upływie pewnego okresu czasu, podczas którego karmiono go przy użyciu kroplówki, jest już zdolny zatrzymać pełną porcję żywności w swoim żołądku i czuje się lepiej fizycznie, ale jest całkowicie zdezorientowany i ma chaos w głowie. Narastają w nim uczucia żalu nad sobą i urazy, ponieważ wierzy, że Bóg stworzył go takim, aby nie mógł pić tak jak inni ludzie. Rośnie w nim poczucie potępienia dla samego siebie za to, że nie ma silnej woli w swoim postępowaniu.

Pewnego dnia do jego pokoju wchodzi dwóch porządnie wyglądających i budzących zaufanie mężczyzn. Przedstawiają mu się, że są niepijącymi alkoholikami, którzy osiągnęli trzeźwość przy pomocy programu AA. Nasz pacjent zaraz przyjmuje postawę obronna i staje się podejrzliwy. Bo właściwie kto dziś poświęca czas, aby złożyć wizytę zupełnie obcej osobie, a w dodatku niegodziwej, która pozbawiona jest silnej woli w postępowaniu. Niemniej jednak w miarę jak ci dwaj mężczyźni opowiadają mu o swoich alkoholowych doświadczeniach zaczyna wierzyć, że nie mają żadnych ukrytych zamiarów. Ale również tkwi on w przekonaniu, iż nie mogli oni mieć prawdziwych problemów z powodu picia, skoro tak dobrze się prezentują. Nie potrafi on utożsamić ich poczucia własnej godności i pogody ducha z nimi samymi, ale chciałby na pewno być taki. Jednakże uważa oczywiście, że jemu nie uda się tego osiągnąć. Jest przekonany, że jego przypadek jest zupełnie inny, jedyny w swoim rodzaju, gorszy od jakiegokolwiek innej sytuacji i że Program AA mógłby być pomocny dla nich, ale jemu nie pomoże. Jest to dla niego zupełnie nieosiągalne. I trzeźwość będzie dla niego nieosiągalna tak długo, dopóki będzie wierzył, że musi ją osiągnąć o własnych siłach i przy pomocy własnej siły woli. Innym przykładem jest człowiek, który w dni powszednie nie pije alkoholu prawie wcale, czy też zaciekle panuje nad chęcią wypicia, a troszczy się głównie o to, co przyniesie koniec tygodnia. Wtedy nie może się już powstrzymać i wypija do woli. Chociaż upiera się on, że pije w celach towarzyskich, nie daje mu spokoju natrętna myśl, że jest coś nie w porządku z człowiekiem, który cieszy się z życia tylko ‘pod wpływem alkoholu’.

NA swoich sąsiadów obraża się za to , że na trzeźwo wypełniają swoje obowiązki męża i ojca i stara się wmówić sobie , iż nie wiedza co tracą, ale po cichu zazdrości im. Z jakiejś bliżej nie określonej przyczyny alkohol i relaks, zabawa i dobre samopoczucie stały się dla niego synonimami. 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 mógł żyć bez alkoholu. Kobieta alkoholiczka pozostaje w cieniu innych zagadnień naszej uzależnionej od alkoholu i środków zmieniających nastroj społeczności. 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 środkami uspakajającymii, lub też co się zdarza , kombinacją obydwu. Pograżająca się w uczuciu litości nad samą sobą i własną bezużytecznością, nie zdaje sobie sprawy z pełnego znaczenia swojej bezsilności i niezdolności do kierowania własnym życiem. Zaciekle próbuje poprawić te sytuacje na własną rękę. Czyni to okresowo poprzez zmuszanie się do abstynencji i w czasie, gdy gorączkowo sprząta dom oraz próbuje wypełnić pozostałe obowiązki, które zaniedbała. Taka sytuacja może tylko chwilowo zaspokoić jej poczucie własnej wartości, ale ponieważ widzi ona siebie jako jedyne źródło siły i kontroli samej siebie, to takie poczucie nie jest trwale. Weźmy pod uwagę różnych ludzi pijących alkohol i uzależnionych od środków zmieniających nastroj. Czy będą to mężczyźni, czy kobiety, czy młodzież, czy też ludzie starsi, u wszystkich brak wiary w Siłę Wyższą spowodował ich poddanie się i pogodzenie z tym, że pozostała część swego i tak skracającego się życia spędzą uzależnieni od alkoholu i środków zmieniających nastroj. Myślenie negatywne utrwała się w nich i powoli staje się ich rzeczywistością, ale rzeczywistość opaczną, która jest barierą uniemożliwiającą powrót do zdrowia. Nie oznacza to jednak, że nasza choroba ma wymiar psychiatryczny. Oznacza to, że gdy staramy się być najwyższym autorytetem dla siebie samych, to nie możemy szukać pomocy w alkoholu i innych środkach zmieniających nastroj.

Prawdziwa rzeczywistość prowadzi nas do poszukiwania źródła Siły na zewnątrz nas.

SIŁA WIĘKSZA OD NAS SAMYCH

Ci z nas , którzy byli wychowywani w duchu przynależności do Kościoła, lub mają wpojone pewne przekonania religijne, mogą mieć problem z Krokiem Drugim. Mogą uważać, że istnieje sprzeczność pomiędzy zasadami, które im wpojono, a tym w co mamy uwierzyć zgodnie z Krokiem Drugim. Ale nie prosi się nas przecież o zaniechanie tego czego nas nauczono poprzednio, a jedynie o oddzielenie tego od naszej podstawowej potrzeby życia i pracy nad programem każdy kolejny dzień życia, który skupia się wokół naszej potrzeby osiągnięcia stanu trzeźwości.

Znajdują się wśród nas i tacy, którzy mogą powiedzieć: "Ja już wierze w Boga, a więc nie muszę sobie zawracać głowy Krokiem Drugim". W tym przypadku może okazać się dla nas pożyteczne zadanie sobie następującego pytania: dlaczego, jeżeli rzeczywiście wierzymy w Boga znaleźliśmy się w takiej sytuacji bezsilności i niezdolności do kierowania własnym życiem? Następnie ci z nas, którzy określają się jako agnostycy lub ateści od razu odrzucają każdą sugestie, która wiąże się z wiarą w Boga. Krok Drugi wcale nie oznacza, że od zaraz musimy Wierzyć w Boga, tak jak jest on przedstawiony w niektórych wydaniach religijnych. W wyniku tej błędnej interpretacji, wiele osób porzuca program wierząc, że on im nie pomoże. W rzeczywistości Krok Drugi jak też wszystkie pozostałe Kroki, są propozycją niepijących alkoholików, która brzmi: „Myśmy uczyli się w ten sposób”. Doszli do wniosku,

że w Kroku Drugim swojego powrotu do zdrowia **uwierzyli, że jest dla nich nadzieja**. Jeśli uwierzmy, że źródło potrzebnej nam Siły leży na zewnątrz nas. Mówią oni nam wyraźnie, że nie jest łatwy Krok do zrobienia.

Faktycznie jest on dokładnym przeciwieństwem w stosunku do naszego egocentryzmu i i egoistycznego postępowania jakie wybraliśmy i dlatego może się on wydawać niemożliwy do zrobienia. Może ułatwić to trochę nasze zadanie, jeśli nie będziemy wybiegali myślami doprzodu i będziemy pamiętali o tym, że Krok Drugi nie wymaga od nas przyjęcia zobowiązania.

Jedynie sugeruje, że dla nas, osób uzależnionych od alkoholu i środków zmieniających nastroj, jest dostępne źródło Siły, przy pomocy której możemy powrócić do normalnego życia duchowego, które jest wynikiem życia w trzeźwości. Jeśli zapytalibyśmy wszystkie osoby uzależnione od środków zmieniających nastroj i od alkoholu, które powróciły do normalnego życia, jak określają swoją Siłę Wyższą. Prawdopodobnie uzyskalibyśmy różne odpowiedzi. Niektórzy z nas mogliby stwierdzić: Bóg, tak jak Go rozumiem, inni mogliby odpowiedzieć: Bóg działający poprzez program AA; a jeszcze inni prawdopodobnie mogli by odpowiedzieć, że ich Siła Wyższa składa się z Dwunastu Kroków, Wielkiej Księgi, uczestnictwa w mityngach, oraz we Wspólnocie AA jako całości. Niewątpliwie powiedzieli by nam, iż najważniejszym krokiem dla nich była możliwość wyjścia poza obręb własnego ja i uświadomienia sobie, że nie są „pępkiem świata”.

JAK UWIERZYĆ

Konkretne przykłady, że program AA pomaga każdemu, który go będzie dokładnie realizował, powinny być naszym największym bodźcem, aby weń uwierzyć. Jeżeli odczuwany chęć zaprzestania picia alkoholu i zażywania środków zmieniających nastroj i jeżeli dążymy do powrotu do normalnego życia, powinniśmy regularnie uczęszczać na spotkania AA. Tam właśnie proces naszego dochodzenia do wiary ulega przyspieszeniu. Gdy jesteśmy już wprowadzeni w ten program, to nie powinniśmy zezwalać sobie na krytyczne i osądzające oceny, 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 życie.

Zobaczymy zapewne wady, lecz nie w samym Programie, lecz u członków wspólnoty, którzy przyznają się do swoich wad. Będą to prawdziwi ludzie, którzy próbują i pomimo leków oraz obaw zabierają głos na mityngach. Wyrażają się oni o sobie w sposób uczciwy bez względu na to jak będą odebrani przez innych. Ci, którzy starają się być uczciwi i szczerzy, otrzymują pokrzepienie i wzmocnienie. Ci ludzie rozwijają się i dojrzewają, myślą i działają rozsądnie. I ci ludzie utrzymują trzeźwość.

Uwierzyli oni bowiem, że Siła Większa od nich samych może przywrócić im zdrowie duchowe. I tak też się stało. To co zrobiliśmy dowodzi, że Program jest pomocny dla tych, którzy w niego wierzą. Krok Drugi nie sugeruje abyśmy uwierzyli w więcej niż to.

Specjaliści służby zdrowia oraz naukowcy mogą czasami spekulować na temat przyczyn skuteczności Programu, czy też odnośnie poszczególnych Kroków, czy też zawartych w Wielkiej Księdze, czy też na temat doradzonych sposobów wyjścia z sytuacji podczas terapii grupowych. Ale to , co istotnie powoduje, że Program jest skuteczny, to istnienie ludzi uzależnionych od alkoholu i środków zmieniających nastroj, którzy zachowują trzeźwość oraz to, że stanowi on podwalinę dla wiary, dla innych ludzi poszukujących sposobu powrotu do normalnego stanu psychicznego.