

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK 3 Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

KROK TRZECI - WSTĘP

Podczas, gdy Krok Drugi możemy traktować jako obietnicę nadziei, to Krok Trzeci wyraźnie nawołuje do aktu wiary. Wiara w środki umożliwiające powrót nam do zdrowia jest jedną sprawą, a inną sprawą jest osobiste zaangażowanie się w powrót do zdrowia. Widzieliśmy jak to pomogło innym, ale czy pomoże nam? Podczas, gdy Krok Drugi sugeruje „Siłę Wyższą”, Krok Trzeci zawęża definicje do „Boga, tak jak Go rozumiemy”. Wydaje się nam, że stoimy w obliczu dwóch bardzo trudnych propozycji. Jedną z nich jest uwolnienie się od stanu, w którym uważamy się za samowystarczalny autorytet. Drugą jest podjęcie decyzji, że potrzebujemy Boga w naszym życiu. Stanowi to duże ryzyko, gdyż wymaga od nas aktu wiary. Wielu z nas uważa, iż mają w sobie mało wiary, lub jej im brak, a inni mogą nawet nie rozumieć czym jest wiara. Albo uważamy, że przedtem próbowaliśmy Wierzyć w Boga, ale to nam nic nie pomogło. Wielu z nas wcale nie rozumie wiary w Boga, a jeśli już, to mamy zmieszane pojęcia. Nauczenie się wiary w Boga może wydawać się nie możliwe. Ale nie jest ono niemożliwe, jeżeli będziemy pamiętali o tym, że innym udało się to z sukcesem i że Krok Trzeci nie wymaga od nas natychmiastowego nawrócenia. Nie ma ograniczenia czasowego na rozwijanie w sobie wiary, ale Krok Trzeci nawołuje do podjęcia decyzji. Z wyjątkiem cudu błogosławiącego nas natychmiastowym nawróceniem się, spełnienie decyzji odnośnie powierzenia naszej woli i naszego życia opiece Boga, jest procesem odbywającym się dzień po dniu przez całe życie. Jeśli już w tym miejscu udałoby się nam osiągnąć pełne nawrócenie, 12 Kroków można by było zredukować do trzech i nasze postępujące w czasie zaangażowanie się w program byłoby niekonieczne. W niniejszym artykule będziemy omawiali niektóre ze znaczeń naszej decyzji o nawróceniu naszego życia i naszej woli do Boga. Z powodu różnych naszych wierzeń religijnych, rozpoczniemy od rozważań na temat rozumienia Boga.

BÓG, TAK JAK GO ROZUMIEMY

Prawdopodobnie wszyscy z czasem poznaliśmy ludzi, którzy nieugięcie starali się broniąc swej wiary i którzy starali się narzucać ją innym lub nawet starali się udowodnić, że Bóg istnieje. Możemy być zniechęceni przez takich ludzi oraz możemy podejrzewać, iż Program oferuje nam prawie to samo. Nie jest to prawdziwe. Krok Trzeci po prostu zakłada, że istnieje Bóg, którego należy rozumieć, i że każdy z nas rozumie Boga na swój sposób. Możemy Go rozumieć jako słabego lub silnego, jako konserwatystę lub liberała, jako archaicznego lub nie istniejącego. Na tym etapie naszego stanu trzeźwości, nie powinniśmy pozwolić na to, żeby nasze zrozumienie Boga stało się zagadnieniem kontrowersyjnym. Po prostu powinniśmy zaakceptować fakt, że jeżeli pozostaniemy abstynentami i jeśli będziemy pracownicy opracowywali Program, w nas samych zajdą ważne przemiany, jak również i w naszym rozumieniu Boga. Dojdziemy do wniosku, że w miarę jak nauczymy się lepiej rozumieć siebie samego oraz innych ludzi, obudzimy w sobie lepszą zdolność rozumienia Boga. Na razie powinniśmy spróbować zaakceptować definicje sugerowaną w Tradycjach Anonimowych Alkoholików: „Kochający Bóg, tak jak On Siebie wyraża w naszej grupowej świadomości”. Pozwoli to nam na prawidłowe rozważania na temat podjęcia decyzji, a potem jej wykonania.

NASZA DECYZJA

Wyraz „jeżeli” został nazwany najważniejszym wyrazem w słowniku. Rzeczywiście wydaje się on ważny dla tych z nas, którzy są uzależnieni od środków chemicznych zmieniających nastroj. Jeżeli nie byliśmy bezsilni wobec alkoholu i innych środków chemicznych

zmieniających nastroj, i jeżeli nasze życie nie byłoby niemożliwe do kierowania, i jeżeli nie byłibyśmy pierwszorzędnym przykładem tego, co „Wielka Księga” identyfikuje jako „upór niepohamowanego uczucia”, żadna część Programu nie odniosłaby się do nas i do naszej bardzo ważnej decyzji, zawartej w Kroku Trzecim. Jednakże jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i wobec innych środków chemicznych zmieniających nastroj, i nie jesteśmy zdolni do kierowania naszym życiem oraz jesteśmy ludźmi upartymi, i stoimy w obliczu jeszcze wielu takich „jeżeli”. Przywołując w pamięci Krok Drugi, jeżeli uwierzymy to zostanie przywrócony nam normalny stan psychiczny. Dojdziemy do stanu trzeźwości, jeżeli szczerze tego pragniemy i podejmiemy decyzje w ślad tych, którym udało się osiągnąć ten stan. Jeżeli będziemy próbowali stać się realistami, mało prawdopodobną sprawą będzie dla nas utrata naszej odwagi. Dla wielu z nas będzie to trudny okres, ponieważ nasza decyzja pociąga za sobą zaniechanie picia alkoholu i zażywania środków zmieniających nastroj, które zajmowały ważną część naszego życia. Może nie dobrowolnie wybraliśmy zgłoszenie się do AA lub leczenie. Mogliśmy się znaleźć pod naciskiem naszego pracodawcy, lub naszej żony (naszego męża), lub też innych członków rodziny, lekarza lub nawet sądu. Możemy wcale nie mieć szczerzej chęci zaprzestania picia czy też zażywania środków zmieniających nastroj, i tylko dlatego opracowujemy Program, gdyż wydaje się to nam lepszym rozwiązaniem od konsekwencji wynikających z braku przystosowania się. Nie byliśmy szczęśliwi, gdyż uznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i innych środków chemicznych zmieniających nastroj, i że nie byliśmy zdolni do kierowania naszym życiem. Może będziemy musieli z niechęcią uznać, że Program pomaga chociażby innym ludziom uzależnionym od zażywania środków chemicznych zmieniających nastroj. Może nadal szukamy sposobu pogodzenia dalszego picia (lub zażywania środków zmieniających nastroj) z osiągnięciem owoców stanu trzeźwości, takich jak szacunek dla siebie i innych. Ale jest to sprawa niemożliwa. A teraz musimy podjąć decyzje. Czy będziemy współtworzyć nasze życie czy uciekać od niego?. Jest to najważniejsza decyzja, która musimy podjąć. Na początku, każdy z nas był błogosławiony chociażby drobiną wiary, ale rzadko ją praktykowaliśmy. Tak jak musimy posługiwać się naszymi kończynami górnymi i dolnymi, jeżeli chcemy aby były one silne i jędrne, tak musimy praktykować naszą wiarę, jeżeli chcemy aby stała się ona silniejszą i trwałą. Dotychczas dopuszczaliśmy do siebie lęki towarzyszące niewykonaniu czegoś, lęki towarzyszące szczeremu wyjawianiu się oraz lęki i obawy związane z odmową rządzenia i kierowania własnym życiem. Musimy podjąć decyzje dotycząca działania pomimo istniejącego lęku, a nie jako wynik tego leku. Decydujemy się na pewne ryzyko.

Zdecydujemy się działać w oparciu o wiarę. 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

Jednym z celów niniejszej broszury jest poparcie tego, co „Wielka Księga” podkreśla, tego iż AA jest programem działania. Program pomaga tym z nas, którzy są zdolni być uczciwi wobec siebie w trakcie opracowywania programu. Ta filozofia szczególnie na początku może okazać się trudna do zastosowania do Kroku Trzeciego. Jesteśmy skłonni zapytać „Co ja robie?”. Możemy zrozumieć co znaczy podjąć decyzje, ale nie rozumiemy co mamy właściwie robić.

Program sugeruje, że jest bardzo wiele do zrobienia. Każdy Krok stwarza nam okazje do trochę lepszego poznania siebie i wykazania większej świadomości odnośnie tego, w jakiej sytuacji jesteśmy obecnie. Krok Trzeci zapewne nie jest wyjątkiem, ponieważ proces powierzenia naszej woli i naszego życia opiece Boga 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. Gdy będziemy opracowywali Krok Dziesiąty i dalej opracowywali ocenę naszej osobowości, stanie się ona sposobem na określenie jakimi osobami jesteśmy dzisiaj. Również stanie się doskonałą metodą pomiaru stopnia sukcesu, który osiągniemy powierzając naszą wole i nasze życie opiece Boga. Codziennie mamy wiele przykładów dających nam decyzje do zbadania naszej szczerości odnośnie powierzenia. Powinniśmy zadać sobie następujące pytania: Jeżeli znajdujemy się w

obliczu sytuacji, która daje nam opcje aby zachować się egoistycznie albo w sposób nieegoistyczny – którą opcje wybierzemy?. Czy pozwalamy sobie troszczyć się o dobro i potrzeby kogoś innego, czy też instynktownie przekładamy wyżej nasze potrzeby? Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się nad tym czy nasza małżonka (nasz małżonek) czy też inni członkowie rodziny są zadowoleni czy smutni, czy są chorzy czy zdrowi, czy też nadal jesteśmy zajęci sami 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: „Chce mieć to, co chce i wtedy kiedy chce”? Czy zaczynamy akceptować odpowiedzialność za nasze postępowanie i czy z miejsca uznajemy nasze błędy czy też nadal szukam alibi, czy też posądzamy i winimy innych za nasze błędy. Czy pozbyliśmy się naszych dawnych uraz czy też nadal je pielęgnujemy i powalamy na to aby „kwitły” one w naszym stanie rozczulenia się nad samym osobą? Czy uświadomiliśmy sobie, że żywienie uraz czyni nam samym więcej krzywdy niż komukolwiek innemu, a litość nad samym sobą jest tylko o krok dalej od nałogowego picia alkoholu i zażywania środków chemicznych zmieniających nastrój?. Czy załatwiamy bieżące problemy dzisiaj czy też znajdujemy się w sytuacji, w której mamy tendencje 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 czy też zażywania innych środków chemicznych zmieniających nastrój? I jeszcze jeden ważny czynnik, który należy wziąć pod uwagę w naszej próbie przesunięcia ogniska naszego życia ze sfery materialnej do sfery duchowej. Tym czynnikiem jest anonimowość. Dwunasta Tradycja AA wyszczególniła, iż „anonimowość jest podstawą duchową wszystkich naszych tradycji, przypominając nam aby przedkładać zasady ponad osobiste ambicje”. Musimy pracowicie śledzić nasze motywacje i regularnie zadawać sobie pytanie czy stosujemy Program w sposób egoistyczny czy bezinteresowny. Czy wykorzystujemy anonimowość we wspólnocie jako ”parawan, pod którym możemy się schować”, czy też widzimy naszą anonimowość tylko jako okazje dla bezinteresownej pomocy innym bez oczekiwania w zamian za nią osobistego uznania czy nagrody? Są to tylko niektóre kryteria, które uniemożliwiają nam ocenę naszego postępu 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.

STRESZCZENIE

Może nasze podejście do sprawy winno być przedstawione w bardziej religijnym tonie, powołującym się na ustępy z Biblii dotyczące naszego poddania się w stylu „Twoja wola, nie moja wola”, ale staraliśmy się pamiętać o tym, iż wspólnota AA została stworzona dla wszystkich alkoholików, bez względu na ich wyznania, i że jedynym wstępnym warunkiem przynależności do niej jest szczerą chęć zaprzestania picia. Jesteśmy przekonani, że dla tych z nas, którzy są uzależnieni od zażywania środków zmieniających nastrój, niewielkie są szanse dojścia do zdolności zrozumienia Boga, a jeszcze mniejsze dla powierzania własnej woli i własnego życia opiece Boga, jeżeli będziemy nadal egzystowali pod wpływem alkoholu lub innych środków, albo jeżeli będziemy stale zajęci zaspokajaniem tych potrzeb. Praktyczne zastosowanie Programu celem utrzymania całkowitej abstynencji jest sprawą najważniejszą. Kolejno, w miarę jak będziemy pogłębiali nasza 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 stale wzmacniało naszą decyzję oraz czyniło nas silniejszymi w powierzaniu naszej woli i naszego życia opiece Boga.