

## PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK 5 : Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

KROK PIĄTY- DROGA DO POJEDNANIA

WSTĘP

Kilka lat temu, kiedy miałem kontakt z powracającymi do zdrowia alkoholikami oraz z personelem rehabilitacyjnym w Hazelden, dowiedziałem się, że Kroki Anonimowych Alkoholików prowadzą ludzi na nową drogę życia: do pojednania ze sobą, z innymi i z Bogiem (tak jak rozumieją swoją Siłę Wyższą). Jednym z podstawowych kroków w procesie zdrowienia jest Krok Piąty AA: „Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”. Będąc ochrzczonym i wychowanym w wierze rzymskokatolickiej, 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 w literaturze AA nazywa się „duchowym przebudzeniem”. Coś bardzo istotnego zaszło w trakcie tego spotkania z przyjacielem. 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 bardzo daleko.

Od tego czasu inni ludzie opowiadali mi swoje przeżycia związane z Krokiem Piątym. Niektórzy opisywali je jako pozytywne doświadczenie wybaczenia, nowej harmonii oraz uwolnienia od poczucia winy. Przeżycia innych nie były tak pozytywne. Krok Piąty wywołał u nich przygnębienie, rozczarowanie, wyczerpanie i poczucie zawodu. Aby lepiej zrozumieć to potencjalnie istotne samo-objawienie, chciałbym dokładnie zbadać Krok Piąty i rozważyć co przyczynia się do tego, że staje się on pozytywnym przeżyciem pojednania. Uznany w literaturze AA za jeden z najtrudniejszych Kroków (i ten, którego się najczęściej unika), Krok Piąty jest również jednym z najbardziej potrzebnych dla długotrwałej trzeźwości i prawdziwego spokoju umysłu.

PRAWDZIWIY KROK PIĄTY ZACZYNA SIĘ OD CZWARTEGO

Zaczynając od przyznania się do bezsilności i kończąc niesieniem posłania do AA w Kroku Dwunastym, Dwanaście Kroków AA stało się dla wielu ludzi możliwością duchowego rozwoju. Określone przez Billa W. jako „krok wstecz” do „uniwersalnego serca” ludzkości, uważane są za drogę do duchowego **postępu** – nie do duchowej **doskonałości**. Przecież dążenie do doskonałości, czy też perfekcjonizm, to jest dokładnie to, czego osoba uzależniona od środków chemicznych musi się wystrzegać. Wszystkie kroki stanowią część procesu, który może prowadzić do duchowego przebudzenia, określanego przez AA jak zmiany czy transformacja osobowości, nowy stan świadomości i istnienia, odkrycie, że życie ma sens – w służbie i poddaniu się. Cały ten **proces, którego częścią jest Krok Piąty, odsłania Krok po Kroku. Dlatego, kiedy zastanawiamy się nad tym, co** przyczynia się do pozytywnego przeżycia Kroku Piątego, musimy najpierw spojrzeć na Krok Czwarty. Krok Czwarty zajmuje się „gruntownym i odważnym obrachunkiem moralnym”. Według „Wielkiej Księgi” AA (**Anonimowi Alkoholicy**) oraz **Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji**, krok ten jest dążeniem do odkrycia **prawdy** o naszym życiu. Zadanie to nie jest łatwe; wymaga uczciwości, dokładności i równowagi. Pierwsza cecha, uczciwość, jest ściśle związana z odwagą, by spojrzeć na naszą przeszłość bez wymówek i strachu – wszystkich postępków i kłamstw, złości i urazu, bólu i poczucia winy, które nagromadziły się przez lata. Ta uczciwa ocena wymaga również wyszukiwania wad osobowości, które razem z uzależnieniem od środków chemicznych, niszczą życie i związki z innymi. Przede wszystkim robiąc rachunek powinniśmy zwrócić uwagę na urazy: to świadome lub nieświadome oburzenie i lekceważenie, które może zniszczyć ludzi. (To z urazy, jak mówią materiały AA, biorą się wszystkie formy duchowej choroby). Ci, którzy przerabiają Krok Czwarty po raz pierwszy, być może będą chcieli cofnąć się aż do wczesnego dzieciństwa, by odkryć uczucia urazy do osoby i wydarzenia z nimi związane. 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, nie zagojone 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 kapitalne znaczenie w tym poszukiwaniu. Bez niej Krok Piąty będzie nie tylko bezwartościowy, ale będzie jeszcze jednym szkodliwym przypadkiem oszukiwania samego siebie, czego osoba uzależniona od środków chemicznych doświadczyła tyle razy przedtem. Drugą cechą charakterystyczną dla dobrego przerobienia Kroku Czwartego jest dokładność; dokładność, której

potrzebny jest czas – czasem trzeba ten czas stworzyć – by naprawdę zbadać samych siebie (naszą tożsamość da się rozróżnić w przeszłości). Wszystko, co jest wartościowe wymaga czasu, troski i cierpliwości, cech, których tak często brakuje osobie uzależnionej od środków chemicznych. Jeśli Krok Piąty ma być zrobiony dobrze, to Czwartego nie można przyspieszać. Nie możemy oczekiwać, że ukończymy go w ciągu jednego dnia. Innym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę 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. Kiedy już takie miejsce się znajdzie, AA w swojej mądrości radzi, aby zanotować na papierze te rzeczy, które pojawiły się w czasie oceniania samego siebie. Samo pisanie często wyjaśnia, co takiego wydarzyło się naprawdę; jakiego rodzaju ludźmi staliśmy się; co należy zaakceptować, uznać i czym się podzielić, żeby można to było wybaczyć, zagoić i pojednać się z tym. Pisząc należy uwzględnić konkretne przykłady zachowań i uczuć – nie ogólniki, które mogą odnosić się do każdego. Dokładność wymaga gotowości bycia konkretnym, nazwania 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. Pomocnym w tym względzie może się okazać przewodnik do Kroku Czwartego i nigdy nie powinniśmy ignorować rady i doświadczenia sponsora czy przyjaciela, który przerabiał Krok Piąty. Trzecią cechą charakterystyczną dla dobrego przerobienia Kroku Czwartego jest „równowaga”. Równowaga oznacza, że 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. I tutaj ponownie to przyjaciel czy grupa AA może najwięcej pomóc w odkrywaniu naszych cech pozytywnych i zdobywaniu bardziej wyważonego, realistycznego spojrzenia. Należy jednak zaznaczyć, że często ci z nas, którzy nie mają o sobie dobrego zdania i niewiele szacunku dla samego siebie, będą w stanie naprawdę doświadczyć akceptacji samego siebie w większym stopniu dopiero po ukończeniu Kroku Piątego. Przedtem, uznawanie jakichkolwiek zalet czy przymiotów może być jedynie ćwiczeniem intelektualnym a nie przekonaniem wpływającym z serca i umysłu. Dla wielu, którzy byli uczciwi, dokładni i zrównoważeni, pisanie Kroku Czwartego było całkiem nowym przeżyciem. Chociaż może czasami bolesne, dało nam większą wiedzę o nas samych, a nawet wielkie poczucie ulgi. Tak jak to określiła pewna kobieta, Krok Czwarty był dla niej „rewolucyjną drogą” do odkrycia samej siebie. Zaczęła widzieć siebie i swoją przeszłość w sposób bardziej realistyczny, bez okłamywania samej siebie, co czasami oślepia nas wszystkich.

## WYBIERZ PRZYJAZNEGO SŁUCHACZA

W trakcie opracowywania Kroku Czwartego powinniśmy zacząć zastanawiać się nad słuchaczem, z którym będziemy robić Krok Piąty. Według materiałów AA nadaje się do tego prawie każdy: duchowny, lekarz, psycholog, członek rodziny, na którego nie będzie miała złego wpływu nasza całkowita uczciwość, sponsor, przyjaciel, a nawet osoba nieznajoma. Istnieją jednak pewne cechy słuchacza, które zwiększają prawdopodobieństwo pozytywnego doświadczenia Kroku Piątego. Po pierwsze, osoba ta powinna umieć zachowywać rzeczy w tajemnicy. Powinna ona uznać poufność tego, co jest ujawniane w Kroku Piątym i nie dzielić się tym z nikim. Krótko mówiąc, słuchacz nie powinien „puszczać pary z ust”. Po drugie, osoba ta sama powinna wiedzieć, o co chodzi w Kroku Piątym. Powinna ona znać potencjalne znaczenie Kroku I potrzebę, dla której jest on przerabiany przez osobę uzależnioną od środków chemicznych (czy członka rodziny). Innymi słowy, słuchacz powinien być zaznajomiony z Dwunastoma Krokami AA, jeśli nie są to Kroki według których sam próbuje żyć. Trzecią cechą charakterystyczną, jakiej należy szukać u słuchacza, jest stopień dojrzałości i mądrości oparty na osobistym doświadczeniu w konstruktywnym rozwiązaniu problemu uzależnienia od środków chemicznych czy innych poważnych problemów. Aby pomóc w zrozumieniu i zaakceptowaniu tego, co ujawnia Krok Piąty, słuchacz powinien rozumieć i akceptować samego siebie. Mieści się w tym szerokie spojrzenie na ludzka naturę i zdolność rozróżniania destruktywnych i konstruktywnych wzorców zachowania u innych. Po czwarte, potencjalny słuchacz powinien chcieć dzielić się przykładami ze swojego życia, jako że zwiększa to zaufanie i wywołuje większe odsłonięcie samego siebie. Każde dobre przerabianie Kroku Piątego jest do pewnego stopnia dialogiem, a

nie monologiem. Jeśli słuchacz nie chce wejść w relację dwustronną, to zahamuje doświadczenie pojednania, które Krok Piąty oferuje. Wynika z tego, że osoba, jakiej potrzebujemy do Kroku Piątego, to powinien być ktoś 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. Oczywiście, słuchacz nie musi być przyjacielem, ale powinien być znany z tego, że jest akceptującym słuchaczem i bystrym przewodnikiem. Nie tak łatwo zawsze o słuchacza z takimi przymiotami. Naszym zadaniem, jeśli chcemy dobrze zrobić Krok Piąty, jest rozglądać się i pytać wokoło. Niektórzy mogą udać się do osoby duchownej, bo wierzą, że tajemnica zostanie dochowana. W takim przypadku, powinniśmy znaleźć kogoś tego samego wyznania co my. Pozwala to na lepsze porozumienie. Powinniśmy próbować znaleźć duchownego, który rozumie i docenia program AA oraz rolę Kroku Piątego w tym programie. Czasami w ośrodku leczenia nie ma wyboru słuchacza. Wtedy, powinniśmy postarać się poznać duchownego czy słuchacza **przed** rozpoczęciem Kroku Piątego. Wysiłek ten może stanowić o tym, czy Krok Piąty będzie pozytywny i otwarty, czy też będzie głównie charakteryzował się niepokojem, defensywnością i niemożnością ujawnienia wszystkiego, co należałoby powiedzieć. Znajomość nie musi rodzić potępienia; może sprzyjać otwartości i zaufaniu. Nieznane jest tym, czego się obawiamy; i chociaż litera AA mówi, że dla niektórych może to być osoba nieznajoma, to jednak nieznajomi są często źle rozumiani, nie dowierzamy im, a więc nie pomogą nam w pojednaniu. Z kimkolwiek nie przerabialibyśmy Kroku Piątego, to musimy pamiętać, że nie jesteśmy tam po to, by przypodobać się słuchaczowi, ale by wyleczyć siebie. Odkrywając samego siebie, będąc całkowicie szczerym, może po raz pierwszy w życiu, musimy zadowolić nasze wewnętrzne ja, to ja, które usiłuje wyłonić się w trzeźwości i dojrzałości. Nie powinniśmy się również obawiać, że wywołamy u słuchacza szok, że go zadziwimy albo zgorszymy opowiadając swoje czyny z przeszłości czy konkretne wydarzenia. Słuchacz prawdopodobnie słyszał już kiedyś takie historie albo przeżywał je osobiście. (Psycholog Carl Rogers napisał, że to co jest często uważane za najbardziej osobiste, jest jednocześnie najbardziej powszechne.) Nigdy nie powinniśmy myśleć, że jesteśmy tym pierwotnym „wielkim grzesznikiem”. Jest to odwrócona forma pychy, której stale zaprzecza rzeczywistość i nagłówki w dziennikach.

## KROK PIĄTY TO OPowieść O ŻYCIU

Kiedy zakończyliśmy już obrachunek Kroku Czwartego i wybraliśmy przyjaznego słuchacza, to czas zacząć Krok Piąty. Krok Czwarty jest przede wszystkim próbą odkrycia przeszkód, które nie pozwoliły na szczęśliwe i wartościowe życie. Krok Piąty stanowi możliwość, według materiałów AA, na „wyrzucenie” tych przeszkód. W oparciu o lata doświadczeń, mądrość AA mówi, że nie wystarczy tylko przyznać się do tego, co nam się udało. 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. Ostatecznie przeszłość łączy się w jedną całość i następuje pojednanie. To jedynie przez dzielenie się tym, kim jesteśmy, poznajemy siebie i wreszcie zaczynamy siebie akceptować. Wszystkie te czyny, za które się obwiniamy lub których się wstydzimy są jak psychiczna trucizna, która nie dopuszcza do nas poczucia przynależności, bycia wartościowym, bycia częścią społeczności i poczucia naszego własnego człowieczeństwa. Krok Piąty jest dużym krokiem w odejściu od wyizolowania i samotności; jest to krok w kierunku dopełnienia, szczęścia i prawdziwego odczuwania wdzięczności. Od czego więc mamy zacząć? Całkiem prosto, od opowiedzenia historii, historii swojego życia: historii często nie uważanej ani nie akceptowanej jako naszej własnej; i często, ponieważ nie jest ona nigdy w pełni opowiedziana, to nigdy nie jest w pełni doceniana. To właśnie poprzez opowiadanie historii życia dwóch mężczyzn, otwarcie i szczerze wyznających sobie nawzajem swoje słabości, w roku 1935 powstali Anonimowi Alkoholicy. Opowiadanie historii życia jest podstawą trwałego istnienia AA. To również w ten sposób określa się Krok Piąty; osoba ma opowiedzieć **całe** swoje życie drugiemu człowiekowi, wszystkie te rzeczy, które stoją na drodze do wewnętrznego i zewnętrznego pojednania ze sobą, z innymi i z Bogiem. 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. Zamiast po prostu wymienić różne wydarzenia bez szerszego kontekstu, często dużo łatwiejsze jest dla nas rozpoczęcie od przeżyć w dzieciństwie i związków z innymi, które miały od nas największy wpływ. To właśnie w rodzicach, braciach czy siostrach odkrywamy często źródło wielu destruktywnych zachowań w życiu późniejszym, jak również wiele uczuć, które należy nazwać. Jakoś dzięki mówieniu o naszych wczesnych latach i wychodząc właśnie z tego punktu, Krok Piąty staje się łatwiejszy. Zaczynając od początku możemy również pomóc osobie

sluchajacej lepiej zrozumiec i odebrac cala naturę naszego zycia. W kontekście historii naszego zycia, niezmiernie wazne dla kazdego jest powiedzenie **wszystkiego** co musi być powiedziane. Jezeli pisząc przy Kroku Czwartym znaleźliśmy coś, o czym wolelibyśmy nie mówić drugiej osobie, to jest dokładnie **to**, do czego należy się przyznać, albo zaraz na początku Kroku Piątego lub w trakcie opowiadania historii zycia. Również wszystko, co zostało zapisane w Kroku Czwartym ma za zadanie ukazać nam nasze życie zanim przystąpimy do Kroku Piątego. Te pisemne notatki mogą nam służyć do przypominania sobie, o czym mamy mówić w Kroku Piątym, ale nie należy ich traktować jako dokładnego skryptu. Inaczej mówiąc, chodzi o to, abyśmy nie trzymali się ściśle tego, co napisaliśmy, a żebyśmy swobodnie snuli opowieść. Wtedy również sluchający byśmy swobodnie snuli opowieść. Wtedy również sluchający będzie mógł łatwiej dzielić się swoimi przeżyciami, a więc prowadzić dialog, który może przyczynić się do zdrowienia. Opowiedzenie drugiej osobie historii naszego zycia zalecane jest nie tylko przez AA, ale także przez psychologów. Szwajcarski psycholog Carl Jung mówi, że opowiedzenie historii naszego zycia jest początkiem terapii i że tylko dzięki temu możemy się uwolnić od ogromnego ciężaru poczucia winy. Wiele osób, które przerabiało Krok Piąty mówi o tym przeżyciu w następujący sposób: zrzucenie ciężaru i poczucie oczyszczenia. Bez względu na to jakich określeń będziemy używać, wielu z nas spojrzalo 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 w 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. Mimo to niewielu ludzi poświęca czas na zastanawianie się nad historią swojego zycia. Nigdy tak naprawdę nie patrzą oni na swoje życie w jakiejś perspektywie: dobre i złe okresy, istotne w życiu wydarzenia i osoby oraz punkty zwrotne. Krok Piąty daje nam ku temu okazję.

## **KROK PIĄTY A PODDANIE SIĘ**

Tak samo jak Krok Piąty powiązany jest z opowiedzeniem historii swojego zycia, tak powiązany jest z poddaniem się – aktem „zostawienia i oddania Boga”. To proste hasło AA jest zasadniczym aspektem wszystkich Dwunastu Kroków, jak również stanowi podstawę całego procesu zdrowienia. Szczególnie dotyczy to nas przy Kroku Piątym. Musimy poddać się procesowi Kroku Piątego poprzez zrezygnowanie z przymusowej potrzeby kontrolowania jego lub jego rezultatu. Musimy także wyzbyć się wszelkich oczekiwań w stosunku do niego, nawet pragnienia, aby był on wydarzeniem naprawdę zmieniającym nasze życie. To zrezygnowanie nie jest proste, jako że nasze oczekiwania wywołane są często przez pozytywne doświadczenia innych oraz materiały AA, które podkreślają jego potencjalną wartość terapeutyczną. Czasem oczekiwania takie mogą doprowadzić do rozczarowania przy podsumowaniu Kroku Piątego, gdy nasze własne doświadczenie nie dorówna innym; może nie mieliśmy tego samego wspaniałego poczucia uwolnienia i oczyszczenia, którego doświadczyli inni. Cokolwiek by się nie zdarzyło, to kończąc Krok Piąty powinniśmy zostawić i oddać Bogu – oddaj przeszłość, powierz ją litościwemu Bogu, który, jak ojciec w historii o synu marnotrawnym, rozumie i wybacza. AA mówi, że duchowe przebudzenia są tak różne, jak różne są osoby, które ich doznają. Ze spokojem powinniśmy przyjąć, że doświadczenia związane z Krokiem Piątym będą się też różnić. Ważne jest, że zrobiliśmy to jak najlepiej potrafiliśmy i byliśmy uczciwi, jak tylko być mogliśmy; a nie to, czy mieliśmy jakieś wspaniałe odczucie. Miejmy nadzieję, że będzie jeszcze czas na kolejne obrachunki moralne i kolejne Piąte Kroki.

## **KROK PIĄTY JEST NIESKOŃCZONY**

Praktyka odkryta w Kroku Czwartym robienia obrachunku moralnego i w Kroku Piątym „domowych porządkowych” (jak to nazwał Bill W.) nie ma być jednorazowym w życiu wydarzeniem. Te początkowe Kroki mają stać się regularnym nawykiem. Krok Dziesiąty, na przykład, szczególnie zaleca prowadzenie nadal obrachunku moralnego i udział w innych doświadczeniach Kroku Piątego: corocznych lub półrocznych porządkach domowych, które mogą przyczynić się do zdrowienia. Dają one większą gwarancję na dalszą trzeźwość, zdrowie i spełnienie. Dwie rzeczy mogą być szczególnie pomocne dla tego dalszego robienia obrachunków moralnych i kolejnych Kroków Piątych: skorzystanie ze sponsora lub przewodnika duchowego oraz prowadzenia dziennika. Wybieranie kogoś na powiernika lub „duchowego przyjaciela” jest starożytnym zwyczajem, który znajdujemy w wielu kulturach wśród ludzi różnej wiary. Taki wartościowy związek, w którym obie strony czerpią duchowe korzyści, zapewnia większą stałość i daje większą możliwość prawdziwego wejścia w siebie. Wybrana osoba powinna być godna zaufania, żeby można

było na niej polegać, powinna być dostępna, litościwa – wszystkie cechy, które przypisujemy przyjacielowi i których szukaliśmy początkowo wybierając słuchacza do Kroku Piątego. Osoba ta nie musi być psychologiem z zawodu czy wyświęconym duchownym, ale musi być to ktoś, kto przede wszystkim rozumie i akceptuje innych, tak jak uczy się rozumieć i wybaczać samemu sobie. Po prostu, ten duchowy przyjaciel to powinien być ktoś, kto próbuje żyć w sposób prosty, podobny do tego, jaki zaleca AA. Druga pomoc, czyli dziennik, może być sposobem robienia obrachunku naszego życia. Możemy w nim odnotować wydarzenia i osoby, które miały jakieś znaczenia; te dziedziny życia, w których odczuwamy złość, poczucie winy, wyobcowanie i urazy; oznaki pozytywnego rozwoju, zniesione bariery i powody do podziękowania. Nawet sny, które mówią do nas w ciemności nocy o tych naszych cechach, które chcielibyśmy zataić, można odnotować dla późniejszego przemyślenia. Taki dziennik nie ma być tylko kalendarzem wydarzeń czy powierzchownym pamiętnikiem, ale ma zmierzać do stwierdzenia kim jesteśmy i dokąd podążamy. Możemy się do niego odwoływać w całej jego szczerości, kiedy będziemy przygotowywać się do kolejnego Kroku Piątego; wyjątki z niego mogą służyć za podstawę do omawiania właśnie Piątego Kroku. Kiedy stwierdzimy, nadszedł czas na zrobienie kolejnego Kroku Piątego, powinniśmy wiedzieć, że nie ma potrzeby, abyśmy ponownie rozpatrywali całe nasze życie, ale wystarczy zacząć tam, gdzie skończyliśmy przy poprzednim Kroku Piątym. 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. Za każdym razem, gdy robimy kolejny Krok Piąty, może to być dla nas okazja lepszego poznania siebie, większej akceptacji siebie oraz nauczenia się wybaczenia i szukania wybaczenia w codziennym życiu. Takie 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.

## ZAKOŃCZENIE

Jednej rzeczy brakuje w każdym przewodniku do Kroku Piątego, której nie mogą dać żadne teoretyczne opisy. Jest nią odwaga do robienia Kroku Piątego. Do takiej odwagi człowiek może się tylko przygotować i nie może się modlić o siłę do jej spełnienia – mając świadomość, że jeśli nie podejmie tego ważnego Kroku, to proces duchowego przebudzenia może nie nastąpić. Zawsze, kiedy będziemy się przymierzać do Kroku Piątego i będziemy odczuwać wahanie, czy mamy go podejmować, powinniśmy wiedzieć, że nie jesteśmy osamotnieni. Wiele osób przed nami odczuwało to samo wahanie. Mamy z nimi coś wspólnego. 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 dnia, uznając naszą bezsilność, uczymy się poddania i tego, co to znaczy modlić się; wreszcie, co to znaczy zaryzykować, aby mogło narodzić się nowe życie.