

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK 6 : Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas id wszystkich wad charakteru.

KROK 7 : Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

KROK SZÓSTY I SIÓDMY

Zapomniane kroki

Alkoholicy powracający do zdrowia często mówią: „Wciąż walczę z moimi wadami charakteru. Na różne sposoby usiłowałem się ich pozbyć, a one wciąż są. Coś nie skutkuje. Co robię źle?” Pomimo szczerych wysiłków, by pracować nad programem, zdają się oni stale odczuwać niepokój. Osoby te zrobiły starannie Krok Czwarty i Piąty, ale wciąż nie znajdują spokoju umysłu, który świadczy o pogodzie ducha.

Wyczuwają, że czegoś im brakuje, coś jest nie tak, ale nie wiedzą co to takiego. Wkrada się zwątpienie i osoba powracająca do zdrowia zaczyna odczuwać nieudolność i rozczarowanie programem zdrowienia proponowanym przez Anonimowych Alkoholików. Broszura ta napisana jest z nadzieją, że pomoże ludziom pokonać przeszkody związane z pracą nad tymi Krokami.

Krok Szósty :”Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru”.

Krok Siódmy „Zwróciliśmy się do niego w pokorze, aby usunął nasze braki”.

Jedynym wywołującym lęk aspektem pracy nad krokiem Szóstym i Siódmym jest ten, że wymagają one naszego bezpośredniego przestawiania z Bogiem: spojrzenia na nasz stosunek do niego w odosobnieniu i samotności naszych serc i umysłów. Bardzo często problem ten pojawia się nie dlatego, że nie chcemy pracować nad tymi Krokami, ale dlatego, że nie wiemy jak.

Należy się spodziewać, że Kroki te będą szczególnie trudne dla tych, którzy nie zaakceptowali jeszcze obecności Siły Wyższej. Nawet ci posiadający ustaloną wiarę w swoją koncepcję Boga i mocne religijnie wychowanie mają czasem kłopoty z zaakceptowaniem prostoty tych Kroków. Wczesne wychowanie religijne być może nauczyło nas, że musimy być „dobrzy”, jeśli oczekujemy dobrych rzeczy od Boga. Występuje uczucie, że musimy „wykazać się” przed Bogiem, że musimy „upiększyć nasze czyny” zanim zwrócimy się do Niego w modlitwie. Może nawet lękamy się, że gdyby On znał nas takimi jakimi naprawdę jesteśmy, to w ogóle by nie chciał, abyśmy byli blisko Niego w modlitwie. Może nawet lękamy się, że gdyby On znał nas takimi jakimi naprawdę jesteśmy, to w ogóle by nie chciał, abyśmy byli blisko Niego.

Czy tak bardzo wstydzimy się naszych czynów, że sami nie możemy na nie patrzeć, a tym bardziej dzielić się nimi z tak potężną istotą? Trzeba się zastanowić, czy uczucia te występują, gdy modlimy się tak: „Boże chcę być bardziej uprzejmy”. Modlimy się o to, jacy chcielibyśmy być, albo jacy myślimy, że powinniśmy być, zamiast powiedzieć Mu prosto i szczerze jak to naprawdę z nami jest. Czy nie miałoby sensu, kiedy zwracamy się do Boga z naszymi wadami charakteru, przedstawić stan w jakim się znajdujemy, a nie ten, jaki chcielibyśmy, żeby był?.

Przypomnijmy sobie nasze zmagania z Krokiem Pierwszym: Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem”. Może nasze modlitwy brzmiały w ten sposób: „Boże, spraw abym mógł pić normalnie”. „Boże, pomóż mi kontrolować moje picie”. „Panie, ja nie chcę tak pić...Chcę pić jak inni.” Te modlitwy były dla nas logiczne, bo przecież Bóg powinien chcieć, abyśmy pili przyzwoicie. Wołaliśmy” Dlaczego nie możesz mi tego dać? Modlę się do ciebie, a budzę się pijany! No tak jak Bóg może istnieć?” Teraz znamy już odpowiedź na te modlitwy. Czy były to modlitwy samolubne- modlitwy całkowicie skupione na naszych potrzebach, na życzeniach dla samych siebie? Leczenie mogło się rozpocząć dopiero wtedy, gdy pokornie i szczerze zwróciliśmy się do Niego i powiedzieliśmy Mu, jak to naprawdę jest, dopiero wtedy, gdy mogliśmy Mu powiedzieć: „Boże, jestem bezsilny i przestałem kierować własnym życiem” Proces zdrowienia mógł się rozpocząć dopiero wtedy, gdy ustało zmaganie i walka i gdy rozpoczęła się akceptacja.

Powracając do kroku Szóstego i Siódmego może powinniśmy pamiętać o problemach, jakie napotkaliśmy przy Kroku Pierwszym. Może powinniśmy zaczynać modlitwę od uczciwego stwierdzenia tego co jest!” Boże, jestem niecierpliw.” „Boże, jestem osobą nie tolerancyjną.” „Boże, brak mi wiary.” „Boże, jestem nieuprzejmy.” „Zamiast naszych marzeń i pragnień odnośnie tego, jakimi chcemy być, przedstawiamy Mu się, jacy w rzeczywistości jesteśmy.

Nie ma potrzeby ukazywać się Bogu w jakikolwiek sposób odbiegający od rzeczywistości. Nie potrzebujemy „upiększać naszych czynów”. Bóg nie ma wobec nas takich zamiarów. On mówi nam, że nie możemy niczego uczynić, aby pozyskać Jego miłość, obojętnie jak wiele dajemy kościołowi, ile robimy dobrych uczynków, czy jak dobrymi jesteśmy Samarytanami. Jego miłości nie można zdobyć. Miłość Jego jest już nasza poprzez samą łaskę. Łaska jest miłością i życzliwością, na którą nie trzeba zasługiwać. Nie trzeba jej zdobywać ani jej wyczekiwać. Ona po prostu istnieje. Czy wierzysz w to czy nie, zależy od tego, czy mamy wiarę. Czym jest wiara? To po prostu wierzenie w coś, czego nie trzeba budować. Jeśli brak wiary nie pozwala nam żyć spokojnie, to z pewnością jest wadą - wadą, która stoi na drodze do zdrowienia i do więzi z Bogiem, tak jak Go rozumiemy. Może ten brak wiary jest pierwszą wadą charakteru, do której powinniśmy Mu się uczciwie przyznać? Alkoholizm określony jest jako choroba potrójna: fizyczna, psychiczna i duchowa. Zdrowienie musi obejmować wszystkie trzy płaszczyzny, a wiara w Siłę większa od nas samych jest istotną, niezbędną częścią zdrowienia. Należy pamiętać, że jeżeli znaleźliśmy wiarę w Siłę Wyższą, to również potem powinniśmy trzymać się jej świadomie każdego dnia. Nawet ci z długotrwałą, solidną trzeźwością i silną wiarą mają czasem chwile zwątpienia i wtedy powinni poprosić o siłę. Praca nad Krokiem Szóstym i Siódmym oraz stosowanie ich musi być procesem stałym. Wiara jest jak roślina, którą trzeba podlewać jeśli ma żyć. Wymaga troski i uwagi, aby zawsze być silną i zdrową.

Może to jest właśnie pole, na którym moglibyśmy spożytkować siłę woli, która była tak bezużyteczna w naszych próbach zaprzestania picia na własną rękę. Wola to po prostu siła do dokonywania wyboru. Mamy siłę wybrać takie postępowanie, jakie jest potrzebne do podtrzymywania naszej wiary, bez względu na to jak niewielka może ona być. Możemy wybrać chodzenie na mitingi. Możemy wybrać codzienne czytanie materiałów. Możemy wybrać próbę rzetelnego praktykowania Dwunastu Kroków. Możemy wybrać pójście na całego w pogoni za trzeźwością. Możemy wybrać modlitwę niesamolubną.

To samo dotyczy wad naszego charakteru. Możemy wybrać ich rozpoznanie, uświadomienie sobie i zaakceptowanie, a w rezultacie zdobyć pewną siłę, by nimi kierować, zamiast być kierowanym przez nie. Możemy wybrać uczciwe podzielenie się nimi z naszą Siłą Wyższą i zwrócenie się do Niej o pomoc w ich usunięciu, wierząc, że Ona je usunie.

Spojrzenie na Krok Jedenasty może rzucić jeszcze nieco światła na nasze rozważania dotyczące tych Kroków. Krok Jedenasty zaleca, abyśmy doskonalili nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumiemy, modląc się jedynie o poznanie Jego woli wobec nas. Jaka jest Jego wola wobec nas? Tak często zwracamy się do niego z prośbą o pomoc w podejmowaniu decyzji; „Czy powinienem to zrobić?” „Czy powinienem tak postąpić?” „Przyjąć tę pracę?” Chcemy, żeby pomagał nam podejmować decyzje, ale tak naprawdę to pytamy Go, jaka jest jego wola wobec nas. Ja jestem przekonany, że On chce, abyśmy byli trzeźwi, zdolni stawić czoła życiu z godnością i spokojem – polegać na Jego sile i przewodnictwie, a nie na alkoholu i narkotykach.

Przeprowadzenie takich drastycznych zmian w sposobie radzenia sobie z życiem wymaga by oprócz procesu zdrowienia fizycznego i psychicznego następował również proces zdrowienia duchowego. Konieczność zdrowienia duchowego jest szczególnie widoczna, kiedy spojrzymy na spustoszenia, jakich choroba dokonała w naszych stosunkach z innymi ludźmi. Stosunki z bliskimi stopniowo pogarszają się, zastępujemy je wybranym przez nas środkiem chemicznym. Nie ma miejsca dla tych, na których nam zależy. To samo dzieje się z naszym stosunkiem do Boga, jakkolwiek Go rozumiemy. Następuje odłączenie od Niego – odstąpienie. Uważamy, że już Go nie potrzebujemy. Mamy coś innego. Mamy środek chemiczny, który może wywołać poczucie wszechmocy.

Analiza upojenia alkoholowego ujawnia, że można je porównać do przeżycia duchowego. W tym stanie doświadczamy wspaniałych uczuć, mamy poczucie powodzenia, poza tym rzadko odczuwane. Czujemy, że jesteśmy mocni, jesteśmy w stanie zrobić cokolwiek byśmy chcieli, bądź stać się kimkolwiek byśmy chcieli. Czujemy, że posiadamy ogromną inteligencję i rozum; że jesteśmy ponad problemami całej reszty ludzkości. Występuje wtedy często uniesienie duchowe; przeżycie duchowe. W następstwie tego przechodzi myśl: „Ja mogę wywołać w sobie takie przeżycia! Mogę usunąć ból. Mogę dać sobie takie wspaniałe poczucie powodzenia! Do czego jesteś mi potrzebny, Boże? Mogę sam sobie to wszystko załatwić z pomocą środka chemicznego”. A idąc jeszcze dalej myślimy o tym, że ten cud jest pod ręką! W tej butelce albo w tej tabletkę. „Widzę ją, mogę jej dotknąć, powąchać, poczuć jej smak, potrzymać w rękach. Ma ona formę i treść, więc wiem, że istnieje. Nie potrzebuję wiary. Więc komu jesteś potrzebny, Boże?” Alkohol staje się naszym bogiem. Bogiem, na którym wkrótce zaczniemy polegać i do którego będziemy mieć zaufanie większe niż do czegokolwiek i kogokolwiek innego. Bogiem, który ostatecznie zniszczy nas i tych, których kochamy.

Leczenie duchowe rozpoczyna się wtedy, gdy to sobie uświadomimy i zwrócimy się do Siły Wyższej, która nie zawiedzie naszego zaufania. Do życzliwego i kochającego Boga, który będzie nas znał takimi, jakimi jesteśmy naprawdę, a mimo to będzie nas kochał i będzie się o nas troszczył. Boga, który da nam poczucie powodzenia, które nie zniknie po kilku godzinach. Boga, który może nam dać poczucie siły, które nie przemienie. Boga, który nie zabierze naszego bólu, ale da nam siłę na dalszą drogę, Jeśli Mu na to pozwolimy. Boga, który będzie kierował naszymi stosunkami z tymi, których kochamy. Boga, który będzie sobie cenił nasz stosunek do Niego i który na zawsze zostanie z nami.

Uważam, że kiedy jesteśmy gotowi zająć się Krokiem Szóstym i Siódmym, to powinniśmy przypomnieć sobie o naszej bezsilności, o tej samej bezsilności, z którą musieliśmy się zmierzyć w Kroku Pierwszym. Musimy wyzbyc się schematu myślenia, który sprawia, że czujemy, że jesteśmy wszechwładni, że nasza siła może usunąć braki charakteru. Takie myślenie jest często przeszkodą na drodze do pomyślnego ukończenia Kroku Szóstego i Siódmego. Tak jak jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, tak samo jesteśmy bezsilni wobec naszych wad charakteru. Potrzebujemy pomocy. Musimy stać się gotowi, aby Bóg je usunął. Nie możemy tego zrobić na własną rękę, tak jak na własną rękę nie mogliśmy przestać pić. Musimy zwrócić się do Niego w pokorze, by usunął nasze braki, a następnie wierzyć, że On to uczyni. My tylko musimy się do niego zwrócić.

Dla niektórych przeszkodą może być prostota tych Kroków. Przejrzenie Kroków od Pierwszego do Piątego może nam pomóc zrozumieć na czym to polega. Krok Pierwszy, „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować naszym życiem”, można uważać za krok detronizujący. Przed Krokiem Pierwszym my byliśmy na górze, my siedzieliśmy za kierownicą, a Bóg, jeśli w ogóle istniał, był gdzieś poniżej. Krok Pierwszy zamienia nas rolami. Krok Drugi, „Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie” jest Krokiem zmiany na stanowisku. Zdejmuje on nas z piedestału, a na nasze miejsce stawia Siłę Wyższą. Krok trzeci, „postanowiliśmy”, pozostawia tę Siłę Wyższą na piedestale i powierza naszą wolę i nasze życie. Krok Czwarty i Piąty są Krokami działania i wymagają od nas zrobienia czegoś .

Następnie dochodzimy do Kroku Szóstego i Siódmego i wszystko czego się od nas żąda, to abyśmy stali się całkowicie gotowi i pokornie prosili. Po ogromnej ilości energii i wysiłku, jakie włożyliśmy w pierwszych pięć Kroków, być może nie potrafimy teraz wyhamować na tyle, by zdać sobie sprawę z tego, jakie te kroki są proste. Nie widzimy, że dotarliśmy do miejsca wypoczynku, że czas na uspokojenie. Szamoczemy się, przekonani, że nie robimy czegoś, co powinniśmy. Stajemy się gotowi i pokornie prosimy, po czym natychmiast zaczynamy się zastanawiać, co powinniśmy teraz zrobić. Jakie będzie następne posunięcie? Jak mam się zabrać do usuwania tych wad? Jak mam ...?

Musimy sobie uświadomić, że mamy robić tylko to, czego żądają Kroki. Musimy tylko stać się całkowicie gotowi i zwrócić się do Niego w pokorze. Możemy wykorzystać ten czas na cichą kontemplację, na to, by coraz większe zbliżenie z naszą Siłą Wyższą stało się częścią nas – abyśmy przyjęli i uznali wiedzę i przekonanie, że już nie jesteśmy sami. Tak jak stosunki międzyludzkie rozwijają się i kwitną dzięki uczciwości, tak samo dzieje się z naszym stosunkiem do Siły Wyższej. Wraz ze zbliżeniem do naszej Siły Wyższej przychodzi spokój, którego tak długo szukaliśmy. Nie znaczy to, że nasze kłopoty skończyły się. Spokój nie oznacza końca konfliktów i bólu. Możemy jednak liczyć na siłę, której będziemy potrzebować do przetrwania, do stawienia czoła problemom i stwierdzenia: „Tak, to boli. Tak, odczuwam ból, ale wiem, że to minie, a ja będę mógł się rozwinąć dzięki temu przeżyciu. Potem będę lepszy, silniejszy, mądrzejszy. I wiem, że mnie to nie zniszczy, dzięki Sile Wyższej.”

Niektóre problemy, jakie mamy z praktykowaniem tych Kroków spowodowane są przez nas samych. Jeśli osoba tonąca wpadnie w panikę i będzie walczyć ze swoim wybawcą, to może zginąć. Jeśli będzie walczyć dosyć długo i mocno, to zginie na pewno. Może my powinniśmy przestać walczyć i pozwolić, aby ktoś pomógł nam wydostać się z głębokiej wody. Może powinniśmy się poddać i dać się unosić; niech fala zabierze nas do brzegu. Może ten nieuchwytny spokój jest już wokół nas, ale my go nie czujemy przez tę walkę.

Stare wyświechtane hasła muszą nabrać dla nas nowego znaczenia, kiedy pracujemy nad tymi Krokami. Hasła takie jak:

Nie komplikuj

Tylko powoli

Zostaw i oddaj Bogu

