

JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK ÓSMY: Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Odnawianie zerwanych więzi

WSTĘP

Wyobraź sobie taki scenariusz:

Jest gorący wrześniowy wieczór roku 1969. Kobieta około - czterdziestki stoi w kuchni. Twarzą w twarz ze swoją 17 -letnią córką. Kobieta trzyma w jednej ręce tłącego się papierosa, a w drugiej szklankę z koktajlem. Wymyśla swojej 17-letniej córce. Jest zła i przerażona, bo właśnie zdała sobie sprawę z tego, że jej córka razem ze swoim chłopakiem biorą narkotyki. Kobieta mówi głośno, tonem oskarżycielskim: "I jak ty będziesz wyglądać, kiedy będziesz miała czterdzieści lat?" Ładna, ciemnowłosa dziewczyna patrzy dużymi, brązowymi oczami przez łzy. Odpowiada głosem chłodnym, zrównoważonym i spokojnym: "Nie wiem, ale mam nadzieję, że nie będę taka jak ty".

1972. Trzy lata później. Ta sama kobieta w tej samej kuchni. Dzwoni telefon. To jej córka. Ma teraz dwadzieścia lat. Dzwoni, by porozmawiać. By podzielić się wrażeniami po obejrzeniu dwugodzinnego programu telewizyjnego na temat alkoholizmu, w którym występował Dick Van Dyke. Obie oglądały ten program. Rozmawiają długo i pod koniec dziewczyna mówi: "Wiesz, ludzie zaczynają mi mówić, że jestem bardzo podobna do ciebie i sprawia mi to przyjemność". I jeszcze - zanim się pożegnają - "Jak to cudownie, że już nie musimy zadawać sobie bólu".

1981. Jeszcze dziewięć lat później. Kartka pocztowa. Z Paryża. Od córki. Na niej delikatny bukiet polnych kwiatów i wiersz:

Je crois

a la beaute de la vie

a la dignite, a la bonte je crois a l'honnetete, et je crois en vous,

MICHELE EMESSE

I przetłumaczone, napisane odręcznie na brzegu kartki

Wierzę w piękno życia

w jego godność i dobroć;

Wierzę w uczciwość i wierzę w ciebie.

I dalej: "Mam nadzieję, że ta kartka dotrze do ciebie, gdy albo będziesz na szczycie, albo będziesz potrzebować uczucia. Może połów ją tak, żebyś ją widziała, gdy będziesz przygnębiona... Kocham cię i chcę, żebyś wiedziała, że często myślę o tobie. Inspirujesz mnie i jestem wdzięczna Bogu za taką matkę.

Ależ to brzmi sentymentalnie! A to nawet nie jest Dzień Matki. Przepraszam za tę cikliwość, ale, uff, to wszystko prawda!"

Chciałabym, aby to co napisałam wniosło nowe życie w stosunki z innymi ludźmi tym, którzy pracują nad programem. Jest to krótka kronika pojednania. Na tym opiera się mój entuzjizm dla Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików.

POWRÓT DO ZDROWIA

Powrót do zdrowia zaczyna się wraz z Krokiem Pierwszym. Wraz z przyznaniem się, a często i z akceptacją oraz uznaniem alkoholizmu.

A Krok Drugi, poprzez pojednanie, daje nadzieję na powrót do zdrowia. W Kroku Trzecim zmiany stają się bardziej realne i widoczne, gdy zabieramy się do rzeczy, które wymagają współdziałania z programem. Wspólnie z Siłą Większą od nas samych (przeważnie jest nią sponsor, doradca, czy osoba duchowna) zaczynamy "gruntowny i odważny" obrachunek moralny, a w Kroku Piątym wyznajemy istotę naszych błędów, na tyle na ile jesteśmy w stanie. Jeżeli przeprowadziliśmy dokładną i odważną ocenę samego siebie, to dokonaliśmy obrachunku "moralnego", który bierze pod uwagę wpływ naszego zachowania na innych, kładąc nacisk na ocenę tego zachowania w świetle naszych stosunków z nimi.

Można powiedzieć, że dobrze zrobione Kroki Czwarty i Piąty przyczyniają się do zaistnienia Kroków Szóstego i Siódmego. Dlaczego? Ponieważ dla większości z nas początek tego, że staliśmy się chętni i gotowi do pokonania naszych braków oraz pokora, by zwrócić się o pomoc w tym celu, przychodzi w sposób naturalny po uzyskaniu samoświadomości z Kroku Czwartego i Piątego. Pierwszych siedem Kroków można nazwać "osobistymi", gdyż w znacznej mierze zajmują się one świadomością nas samych i naszymi osobistymi, często intymnymi, przeżyciami.

I wiele osób zatrzymuje się na jakiś czas w tym miejscu; pochłonięci sami sobą, skupieni na sobie, świadomi samych siebie. Powrót do zdrowia może się wtedy opóźnić.

Myślę, że większość z nas najchętniej przeskoczyłaby Krok Ósmy i Dziewiąty. Jest to na krótką metę z pewnością "łatwiejszy, łagodniejszy" sposób, by uniknąć zadośćuczynienia. Jednak długotrwałe zadowolenie jest o wiele wspanialsze i można je osiągnąć zabierając się do Kroku Ósmego bez zwlekania.

Zanim dojdziemy do tego punktu w naszym zdrowieniu, większość z nas zrozumie, jak ważne jest zostawić za sobą przeszłość razem z bolesnymi, a może i jakimiś miłymi wspomnieniami. Wyzbyć się krzywd i upokorzeń, niepowodzeń i minionych sukcesów i zacząć nowe życie; żyć dwudziestoma czterema godzinami.

Ludzie są częścią naszej przeszłości. I ludzie będą częścią naszej przyszłości. Kroki Ósmy i Dziewiąty zajmują się właśnie stosunkami z ludźmi - naszymi stosunkami z innymi ludźmi, ze sobą i z Bogiem, tak jak Go rozumiemy. Próba praktykowania pierwszych siedmiu Kroków świadoma i przeprowadzona z zainteresowaniem, jest naturalnym wstępem przygotowującym do praktykowania Kroku Ósmego i Dziewiątego. Jest to bardzo ważne, gdyż trzeźwość nie "pojawia się" tak po prostu kiedy przestajemy pić. I życie z pogodą ducha też się tak po prostu nie pojawia. Wymaga to konkretnego działania. W odniesieniu do stosunków z innymi Kroki Ósmy i Dziewiąty mówią nam "jak" mamy postąpić.

W tej broszurce spróbuję omówić i określić pojęcia i działania proponowane w Kroku Ósmym, tak jak przedstawiają się one w kontekście Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Pragnę zaznaczyć, że interpretacja i propozycje przeze mnie podane wypływają z mojego osobistego doświadczenia i przeżyć innych osób powracających do zdrowia, a nie są "oficjalnymi" twierdzeniami AA. Chciałabym również podkreślić to, co uważam za funkcję Kroków w procesie zdrowienia... czy, pojednanie i odnowienie zerwanych więzi.

Mimo, że Kroki te są często razem omawiane na mityngach AA i w trakcie nieformalnych rozmów prowadzonych przez członków AA, to jest jednak istotny powód, by rozpatrywać

je oddzielnie. Obydwa Kroki mówią o zadośćuczynieniu. Jeden wymaga przemyślenia. Jest to w pewnym sensie krok obrachunkowy. Drugi jest krokiem działania.

Większość z nas uważa, że potrzebny jest nam czas na to, byśmy stali się gotowi do sporządzenia listy według Kroku Ósmego, chociaż można by ją zrobić na samym początku praktykowania Kroków. Gotowość może zaczynać się w Kroku Pierwszym, gdy przyznaliśmy, że przestaliśmy kierować własnym życiem, a po Kroku Czwartym i Piątym nastąpi jeszcze z pewnością wzrost świadomości i lista będzie bardziej kompletna.

Tak brzmi Krok Ósmy...

"ZROBILIŚMY LISTĘ OSÓB, KTÓRE SKRZYWDZILIŚMY I STALIŚMY SIĘ GOTOWI ZADOŚĆUCZYNIĆ IM WSZYSTKIM"

Aby cieszyć się trzeźwością, należy pokonać poczucie winy, wstyd, wyrzuty sumienia, urazy, niskie poczucie własnej wartości i strach przed ludźmi. Zmiana, nauczenie się żyć w zgodzie ze sobą i innymi, wymaga zostawienia przeszłości, za sobą i nabrania dobrego mniemania o sobie; chodzi również o to, by żyć terażniejszością i w terażniejszości odczuwać wolność emocjonalną. Pojednanie można określić jako "akt lub proces harmonizowania bądź czynienia zgodnymi rzeczy pozornie przeciwstawnych czy nie zgodnych". Początkiem aktu pojednania jest sporządzenie listy z Kroku Ósmego. A więc...

"ZROBILIŚMY LISTĘ"

To bardzo proste. Możesz ją zrobić już teraz. Weź ołówek i kartkę papieru i napisz kilka nazwisk ludzi, wobec których czujesz się nieswojo. Nie pisz dlaczego, ani w ogóle nic więcej. Same nazwiska. Jeśli niedawno zrobiłeś Krok Czwarty, to już napisałeś co, gdzie, dlaczego, itd. Teraz masz się skoncentrować na "kto".

Ja moją pierwszą listę zrobiłam będąc po prostu posłuszną sponsorowi. Potrzebowałam prawie ośmiu miesięcy pracy nad programem, żeby się do tego zabrać. To się nazywa zwlekanie. Jak sobie przypominam zabrało mi to około dwudziestu minut i znalazło się na niej około 28 nazwisk. Patrząc na nie dzisiaj, wydaje mi się, że co najmniej połowa z nich nie powinna się tam znaleźć. Zdałam sobie z tego sprawę, kiedy po jakichś trzech latach natrafiłam na tę listę w mojej "Wielkiej Księdze". Rozpoznałam wtedy różnicę pomiędzy winą prawdziwą i nie - prawdziwą, a także mój niewątpliwy popis wspaniałomyślności. Zauważyłam również, że na liście brakowało osoby, którą skrzywdziłam najbardziej, mnie samej. Cieszę się, że dzisiaj mogę powiedzieć, że sobie w znacznym stopniu zadośćuczyniłam i czynię to w dalszym ciągu.

Poczułam też zadowolenie i wdzięczność, kiedy spojrzałam na kilka nazwisk na liście i uświadomiłam sobie, że zaszły jakieś naprawdę cudowne zmiany w moich stosunkach z ludźmi, którzy coś dla mnie znaczyli. Trudno czasem rozpoznać i określić siłę "gotowości". Prosta czynność napisania nazwisk zdała się zmienić mnie z osoby, która myślała o krzywdach, jakie inni mi wyrządzili (urazy) w osobę, która potrafiła przyznać się do swojego udziału w zadawaniu bólu. Mogłam naprawdę zacząć odczuwać, co znaczy być dorosłą. Przyjmowałam odpowiedzialność w sposób świadomy i konkretny. Jeśli zrobiłeś listę, przyznaj sobie złotą odznakę... teraz. Zrobienie listy jest naprawdę bardzo proste. Wiele osób nawet nie próbuje przerobić Kroku Ósmego, bo natychmiast zaczynają wybiegać myślą do Kroku Dziewiątego, a za bardzo czują się winni i są pełni obaw, by zrobić Krok Dziewiąty. Tutaj wkracza element czasu. Sam fakt, że lista jest zrobiona, nie oznacza, że musimy natychmiast zadośćuczynić, ale z pewnością musimy jeszcze raz spojrzeć na drugą istotną część tego Kroku, która brzmi...

"STALIŚMY SIĘ GOTOWI"

Czasami zadośćuczynienie wydaje się niesłuszne czy niewłaściwe, kiedy czuje się, że to co zrobiłeś było usprawiedliwione tym, co ktoś zrobił tobie. Wielu z nas myśli w ten sposób szczególnie na początku zdrowienia, kiedy jesteśmy urażeni.

"Wielka Księga" Anonimowych Alkoholików mówi nam, że uraza jest winowajcą numer jeden, który niszczy więcej alkoholików niż cokolwiek innego. Uraza jest jedną z wielu nazw złości. Inne to "nosić w sobie żal", litość (nad sobą lub innymi), obwinianie. Oznacza to odczuwanie złości teraz wobec czegoś, co zdarzyło się w przeszłości. Kiedy w stosunku do drugiej osoby czujemy urazę, to w jej obecności, a często nawet na samą myśl o niej, pojawiają się bardzo silne i bolesne uczucia. W niektórych przypadkach, jeśli uraza jest głęboka, powinniśmy powrócić do Kroku Szóstego i Siódmego, które mogą nam pomóc stać się gotowymi do zadośćuczynienia.

Uraza wobec drugiej osoby przywiązuje nas do niej emocjonalnie i psychicznie.

Przywiązujemy się do tej osoby, do której czujemy nienawiść. Jedyna osoba na świecie, której najbardziej nie lubimy, to jest właśnie ta, do której przyczepiamy się z całej siły.

Najbardziej skutecznym sposobem przezwyciężenia urazy jest wybaczenie, sobie i innym. Wybaczenie innym zaczyna się wtedy, gdy uświadomiamy sobie nasz udział w problemach występujących w naszych stosunkach. Spojrzenie na samych siebie pomaga nam stać się gotowymi do uwolnienia się od złości i od potępiania innych. Jest takie zdanie, nad którym dobrze byłoby się zastanowić. "Odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom." Wybaczenie jest ulicą dwukierunkową i kiedy stajemy się gotowi zadośćuczynić innym, to czynimy to najpierw przez stanie się gotowymi do wybaczenia im. Uwalnia nas to od przymusu dawnej negatywnej postawy i daje nam swobodę pozostawiania z zadowoleniem w związkach z innymi. Bez postawy obronnej, bez fałszu czy podejrzliwości.

"OSÓB, KTÓRE SKRZYWDZILIŚMY"

Ci, którzy praktykują pierwsze pięć Kroków w sposób zorganizowany i chronologiczny, połączony z programami leczenia alkoholizmu lub pod kierunkiem sumiennego sponsora, doszedłszy do Kroku Ósmego są już przeważnie świadomi kogo skrzywdzili. Często są świadomi, że siebie skrzywdzili co najmniej tak bardzo jak innych. Przeważnie rzeczywiście odkrywamy, że staliśmy się dla siebie najgorszymi wrogami, a nasza uraza wobec samych siebie manifestuje się w formie potępiania siebie, obwiniania, a czasem wstydu. Słyszę, jak ludzie rozpoczynający program mówią o swoim "kompleksie niższości" lub "braku pewności siebie". Są to objawy nieprawidłowej osobowości, której przyczyną jesteśmy po części my sami. Pogoda ducha i szacunek dla siebie, które przychodzą wraz z pracą nad Dwunastoma Krokami oraz odczuwanie zachodzących w nas zmian są najlepszym sposobem na zadośćuczynienie samemu sobie.

Przeważnie nasza lista zaczyna się od członków rodziny, przyjaciół, sąsiadów i pracodawców. Często też zawiera wierzycieli, pracowników, klientów, uczniów i innych, na których pomyślność mogliśmy wpłynąć swoim zachowaniem.

Niektórzy z nas zaczynają od niezmiernie długich list, opierając się na nieco nierealnym i przesadzonym postrzeganiu mocy naszego osobistego oddziaływania. Z drugiej strony całkowicie zajęci sobą możemy nie widzieć wpływu naszych poczynań na innych ludzi. Długość listy nie jest najważniejszym aspektem Kroku Ósmego. Najważniejsze jest, byśmy byli tak dalece uczciwi, na ile jest to możliwe w danym czasie. Prawdopodobnie zawsze nasza lista będzie niedoskonała czy niekompletna. Będzie zawierać tylko to, co będziemy w stanie rozpoznać w tym momencie. Rozwój związany z tym programem i proces zdrowienia pogłębiają zrozumienie i zwiększają gotowość. Każdy na każdym etapie zdrowienia może sporządzić nową poprawioną listę.

Krok Ósmy jest przygotowaniem; przygotowaniem do zmiany w naszych stosunkach poprzez uczciwość, pokorę i szlachetność.

Może się zdarzyć, że ktoś powie: "Ja chcę się tylko utrzymać w trzeźwości, a jeśli chcę się utrzymać w trzeźwości to nie mogę komplikować mojego programu. Jeśli go skomplikuję zadośćuczynieniem czy innymi bzdurami, to się pewnie upiję". To prawda, że głównym celem programu AA jest pomoc w utrzymaniu trzeźwości, przez dwadzieścia cztery godziny. Ale prawdą jest również to, że picie ma wiele wspólnego z tym, i jak myślimy, co czujemy i jak się zachowujemy. Jeśli nosimy w sobie winę, złość i urazy, to nasza trzeźwość spoczywa na bardzo chwiejnych podstawach. Te uczucia połączone z lękiem wywołują postawę obronną i emocjonalną niepewność, będące często wynikiem pychy. Specjalnym lekarstwem na pychę jest akt pokory.

Pokora to zdolność do rozpoznania i przyznania się do naszych ograniczeń. Jest ona również dla wielu początkiem pogody ducha i spokoju umysłu.

Dwunasty Krok naszego programu zdrowienia mówi: "Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków...". Przebudzenie duchowe, którego większość z nas oczekuje, jest często określane przez tych, którzy czują, że go doświadczyli, jako poczucie całości, spokoju umysłu, zadowolenia, satysfakcji, szacunku dla samego siebie i akceptacji samego siebie. Możemy nigdy nie osiągnąć tego "przebudzenia duchowego", jeśli zadowolimy się wybieraniem z programu tylko tych Kroków, które do nas "przemawiają", a będziemy unikać tych, które na pierwszy rzut oka zdają się wymagać od nas odwagi, której nie odczuwamy.

Aby móc zrobić Krok Ósmy musimy przestać kolekcjonować krzywdy. Musimy nauczyć się obiektywizmu wobec wydarzeń i przeżyć z przeszłości. Być bez winy nie znaczy być doskonałym. Znaczy to być wolnym od potrzeby obwiniania - obwiniania innych lub siebie.

Zrobienie listy pomaga również w rozróżnieniu winy właściwej od winy niezdrowej.

Właściwe jest odczuwanie winy, kiedy żałuję czynów nie zgodnych z moimi wartościami.

Niezdrowa wina jest wtedy, gdy osądzam siebie jako osobę złą czy bezwartościową ze względu na moje zachowanie. Ten rodzaj winy dokładniej nazywamy wstydem.

Kiedy stajemy się bardziej tolerancyjni i wybaczący, mniej surowi i osądzający, to zaczynamy uświadamiać sobie, że "Bóg robi dla nas to, czego my nie mogliśmy zrobić dla siebie" - to znaczy, zaczynamy doświadczać prawdziwych zmian w naszych poglądach, podejściu i wierze i stajemy się gotowi uczestniczyć aktywnie w procesie pojednania. I gotowi przystąpić do Kroku Dziewiątego.