

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK DZIEWIĄTY: *Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.*

Zadośćuczynienie

WSTĘP

Zanim rozpocznę moją interpretację Kroku Dziewiątego, chciałabym podzielić się osobistym doświadczeniem, które uświadomiło mi, że aby stać się gotowym potrzeba cierpliwości. Zastanawiając się nad więzią łączącą mnie z córką, patrząc na to "jaki byliśmy, co się stało i jakie jesteśmy teraz", zyskałam wiarę w siłę tego programu. Pragnę ją przekazać w nadziei, że będzie zachętą dla innych.

W ostatnich dwóch latach aktywnej fazy mojego alkoholizmu pogłębiała się przepaść między mną a moim najstarszym dzieckiem. Przyczyną tego był naturalny proces oddalania się osoby, która z wieku młodzieńczego wkracza w wiek dojrzały. A poza tym, moja uraza, złość, lęk i nietolerancja. Według mnie, tak przynajmniej wtedy myślałam, postępowała ona w sposób niezrozumiały i nie do przyjęcia. A ja nie byłam w stanie nie wtrącać się i pozwolić jej żyć, tak jak chciała. Naturalnie unikała ze mną kontaktów, na ile to było możliwe. Kiedy byliśmy razem rzadko którejs z nas sprawiało to przyjemność, a rozstania prawie zawsze pełne były gniewu lub bólu. Na początku mojego zdrowienia czułam "gotowość" zadośćuczynienia do pewnego stopnia. Ale naprawdę nie wiedziałam, jak mam to zrobić. Co gorsza, widziałam jak coraz bardziej angażuje się ona w związek, który według mnie (posiadającej tak mało zrozumienia i tolerancji!) mógł jej przynieść tylko ból i cierpienie. Wiedziałam, że muszę być cierpliwa.

Tymczasem właśnie ten związek, którego chciałam ją pozbawić, doprowadził ją do AI-Anon. Było to kilka lat temu. Uważam, że to co nas łączy teraz daje nam obu zadowolenie i wzajemny szacunek. Żyjemy według tych samych zasad i wraz z upływem czasu zwiększa się nasze zrozumienie.

Bóg robi dla nas to, czego my nie potrafiliśmy zrobić dla siebie.

"ZADOŚĆUCZYNIŁIŚMY OSOBIŚCIE WSZYSTKIM, WOBEC KTÓRYCH BYŁO TO MOŻLIWE, Z WYJĄTKIEM PRZYPADKÓW, GDY ZRANIŁOBY TO ICH LUB INNYCH"

Większość ludzi pragnie kochać i być kochanymi. Jest to niemożliwe, jeśli nosimy w sobie urazy lub czujemy się winni. Nie potrafimy wtedy kochać i czujemy, że nie jesteśmy kochani, że nie jesteśmy warci miłości.

Wielu z nas rozpoczynając powrót do zdrowia ma za sobą bogate doświadczenia kochania i bycia kochanym "warunkowo". Biorąc to pod uwagę, odczuwamy często pragnienie czy impuls, by po prostu zerwać stosunki z ludźmi z naszej przeszłości lub unikać ich kiedy to

tylko możliwe. Jednak praktykowanie Dwunastu Kroków pokazało nam inną możliwość. Polega ona na dogadaniu się z tą naszą "skazą", z kochaniem siebie warunkowo. Niektóre warunki na pewno możemy spełnić. Ja lubię siebie bardziej, gdy zachowuję się tak, jak uważam, że zachowuje się człowiek "dobry". I jeżeli się postaram, to mogę stać się bardziej akceptująca i wybacząca, a mniej krytyczna w moim podejściu do innych. Nie potrzebuję wtedy wynajdywać wad u innych, by podtrzymywać dobre mniemanie o sobie, nie potrzebuję zmniejszać innych do mojego rozmiaru, albo jeszcze bardziej! Jeśli dobrze o sobie myślę, to nie muszę sprawdzać własnej wartości porównując siebie z innymi. Kiedy przestałam pić, to już nie potrzebowałam kontrolować ile inni piją, żeby upewnić się, że ja nie piję "za dużo ani za szybko".

Kiedy modłę się, abym w jakimś związku zachowywała się inaczej niż kiedyś, **TO SIĘ TAK DZIEJE!**

bo pracy nad tymi Krokami potrzebna jest uczciwość, gotowość i otwartość umysłu. Oznacza to, że "stajemy się podatni na nauczanie", wiemy, że nie znamy wszystkich odpowiedzi, a zanim zaczniemy działać jesteśmy gotowi czekać na nowe informacje. Często w czasie dyskusji nad Krokiem Dziewiątym można usłyszeć o osobach, które zadośćuczyniły przeprosinami. Oczywiście, czasami przeprosiny są potrzebne. Ale przeprosiny nie stanowią zadośćuczynienia. Zadośćuczynienie wymaga zmiany postępowania. Mogę setki razy przeproszać za spóźnianie się do pracy, ale samego spóźniania to nie "naprawi". Pojawienie się w pracy punktualnie lub przed czasem czyni moją skruchę prawdziwą. To co mówię na temat mojego zachowania nie dowodzi zmiany. Świadczą o niej moje działania. Krok Dziewiąty jest z całą pewnością Krokiem działania. Gdybyśmy pozwolili sobie na wybieranie tylko tych "łatwych" Kroków, to jestem przekonana, że Krok Dziewiąty byłby najczęściej omijany. Należy jednak pamiętać, że dążymy do rozwoju duchowego, który jest niezbędny w naszym procesie zdrowienia, co przekazali nam założyciele Anonimowych Alkoholików. Musimy stać się gotowi i podjąć działanie, działanie opisane w Kroku Dziewiątym.

John Powell, autor książki "Dlaczego żyjemy, dlaczego umieramy" (A Reason to Live, a Reason to Die), napisał na temat duchowego przebudzenia coś, co wydaje mi się mieć bezpośredni związek z Krokiem Dziewiątym. Chciałabym to tutaj przytoczyć:

"Jestem przekonany, że najprostszą drogą do przeżycia religijnego jest prosić o łaskę dawania, dzielenia się, pocieszania, opatrywania ran, podnoszenia na duchu, zażegnania klótniom, odnawiania przyjaźni, oddalania podejrzeń i zastępowania ich ufnością, podtrzymywania kogoś, kto stracił wiarę, pozwalania, aby ktoś, kto czuje się bezradny, zrobił coś dla mnie, dotrzymywania obietnic, pogrzebania dawnych uraz, zmniejszenia moich wymagań w stosunku do innych, walczenia o zasady, wyrażania wdzięczności, pokonywania strachu, doceniania piękna natury, powiedzenia komuś, że go kocham i potem mówienia mu tego ponownie."

Jeśli nie jesteśmy gotowi do zadośćuczynienia, a uważamy, że jest to istotny element w procesie zdrowienia, to zwróćmy się o pomoc. Wielu z nas modliło się o pomoc i oczekiwało natychmiastowych i widocznych rezultatów, nie zdając sobie sprawy z konieczności współdziałania. Ilu modliło się o pomoc, by "znowu się nie upić", nalewając sobie jednocześnie alkohol?

Zadośćuczynienie oznacza naprawianie błędów. Samo bycie trzeźwym nie wystarcza. Jest to dobrze zilustrowane przykładem w "Wielkiej Księdze" na str. 88. Mowa jest tam o tym, że alkoholika można przyrównać do huraganu, niszczącego życie innych ludzi", oraz o łamaniu serc, zerwanych stosunkach rodzinnych i zniszczonych uczuciach. Dalej przypomina nam się, jak to nasze samolubne nawyki wносиły niepokój do naszych domów. Sytuacja ta opisana jest w następujący sposób:

"Sądzymy, że człowiek, który uważa, iż wystarczy nie pić - jest bezmyślny. Zachowuje się jak ten rolnik, który po zniszczeniu domu przez cyklon, mówi do swojej żony: Nie martw się. Najważniejsze, że wicher przestał szaleć'."

Dom rolnika trzeba było oczywiście odbudować i my musimy stać się gotowi do odnowienia więzi, do których zerwania w znacznej mierze przyczyniło się nasze własne postępowanie. Niektórzy z nas byli trochę podobni do tego rolnika. Bycie trzeźwym miało wystarczyć. Trzeźwość była ulgą i na początku nie odczuwaliśmy potrzeby naprawienia naszych związków z innymi. Tak było i w moim wypadku, ale ostatecznie stało się dla mnie jasne, że powinnam zrobić coś więcej. Myślę, że moje zdrowienie przyniosło ulgę pewnym osobom, ale ten program był dla mnie, a ja wciąż czułam się nieswojo przy ludziach, na których przedtem wpływałam moim zachowaniem. Chciałam zmienić tę sytuację dla siebie samej.

Znałam alkoholika powracającego do zdrowia, który zachowywał trzeźwość i który był aktywny i pomagał innym alkoholikom powracającym do zdrowia aż do nagłej śmierci wywołanej chorobą wieńcową w stosunkowo młodym wieku. Nazwę go "Bob", by zachować jego anonimowość. Słyszałam, jak opowiadał o sobie w czasie dyskusji nad Krokiem Dziewiątym.

Powiedział: "W tym mieście mieszka facet, którego nigdy nie przeproszę". Nawet jak mówił, to widać było napięcie, zawstydzenie i pobudzenie. Opisał kłótnię z tym człowiekiem (nazwę go Charlie) w miejscu publicznym. A przez ostatnie osiem lat pijackiej kariery Boba często bili się i kłócili w jednej z trzech restauracji w małej miejscowości, w której obydwaj mieszkali i pracowali.

Bob po latach wciąż był zagniewany. I tak, każdego dnia w południe wychodząc z pracy na lunch bardzo ostrożnie uchylał drzwi i sprawdzał, czy na ulicy nie ma Charliego. Następnie szedł do pierwszej restauracji i starał się niepostrzeżenie sprawdzić, czy tam go też nie ma. Jeśli był, Bob- szybko szedł do następnej. I tak codziennie od poniedziałku do piątku przez jedną godzinę Charlie kierował życiem Boba.

Zawsze, kiedy myślę o zadośćuczynieniu myślę o Bobie, który nigdy nie mógł "dać Charliemu satysfakcji". Nie był w stanie zadośćuczynić samemu sobie.

Zanim omówimy trzy propozycje zawarte w Kroku Dziewiątym, chciałabym przedstawić trzy dziedziny zadośćuczynienia.

P i e r w s z a – k r z y w d y m a t e r i a l n e:

Są to krzywdy wyrządzone innym w sprawach materialnych: pieniądze, kontrakty, rachunki, pożyczki, nieuczciwe interesy finansowe, szkody lub krzywdy wyrządzone ludziom lub ich własności, brak wydajności w pracy, nie przychodzenie do pracy lub spóźnianie się, rozrzutność, i skąpstwo, roztrwonione pieniądze, próby kupowania przyjaźni czy miłości oraz odmówienie pomocy finansowej, aby móc sobie sprawić przyjemność.

D r u g a - k r z y w d y m o r a l n e:

Wciąganie innych w niewłaściwe postępowanie, dawanie złego przykładu dzieciom, przyjaciółom, bądź innym osobom, które szukały u nas rady, pomocy, miłości. Krzywdy moralne mogą być bardzo bolesne, szczególnie jeśli chodzi o związki z bliską rodziną. Czasem jesteśmy tak pochłonięci potrzebą samoobrony i samousprawiedliwienia, że stajemy się całkiem nieświadomi potrzeb innych osób i wyrządzamy im więcej krzywdy niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Jakże często słyszymy o żonach, które zrezygnowały z prowadzenia domu i wychowywania dzieci, aby zwiększyć dochód, który nie był wystarczający po opłaceniu kosztów picia; i o mężach, którzy zabierają kluczyki od samochodów i zamykają barki, i których praca cierpi przez to, że oni zaabsorbowani są zmartwieniami i frustracją wywołaną przez nieobliczalną małżonkę; o dzieciach, które nie

znajdują radości w domu i wstydzą się zapraszać przyjaciół; o bardzo małych dzieciach, które czują się przymuszone do odgrywania roli dorosłego w rodzinie, ponieważ ich rodzice zachowują się jak dzieci.

Często okazje szczególne, takie jak Boże Narodzenie czy urodziny mijają niezauważenie, albo przybierają postać koszmarów. Ataki fizyczne i seksualne, złamane obietnice, ubliżanie, brak zaufania mogą być częścią krzywd moralnych. Dzieciństwo przy rodzicu alkoholiku może być bardzo niszczącym przeżyciem. Potrzeba wiele czasu i ogromnej cierpliwości, siły i odwagi, by odzyskać zaufanie dziecka.

T r z e c i a - k r z y w d y d u c h o w e: Są to dla większości z nas "grzechy zaniedbania"; zaniedbywanie obowiązków wobec siebie, rodziny, otoczenia i wobec Boga; brak wdzięczności wobec tych, którzy przejęli nasze obowiązki w kwestii nauczania czy wychowywania naszych dzieci, gdy my nie czyniliśmy starań w tym kierunku; brak naszego rozwoju w dziedzinie zdrowia, wykształcenia, wypoczynku, twórczości. Początkowi trzeźwienia towarzyszy często nowa świadomość i docenienie faktu, że mimo naszego samodestrukcyjnego zachowania żyjemy i mamy szansę zmienić się przyjmując pomoc i żyjąc według tego programu, dwudziestoma czterema godzinami.

Przejdźmy teraz do trzech istotnych spraw zawartych w Kroku Dziewiątym.

"ZADOŚĆUCZYNIŁIŚMY OSOBIŚCIE WSZYSTKIM...",

Ważne jest tutaj słowo "osobiście". Tylko osobiste zadośćuczynienie może skutecznie doprowadzić do zmiany w naszym zachowaniu i charakterze i dalej do dojrzałości. Może wolelibyśmy nie zrobić tego osobiście, bo tak byłoby łatwiej. Na przykład, wydało by się łatwiejsze spłacić stary dług pocztą, anonimowo. Sprawiedliwości może stałoby się zadość, ale Krok Dziewiąty ma nam pomóc w osiągnięciu pokory, uczciwości i odwagi, a to oznacza, że musimy osobiście udać się do osób, które skrzywdziliśmy, dokonać zwrotu i osobiście przyznać się do naszych błędów. Bezpośredniość służy celowi wykraczającemu poza sprawiedliwość. Przywołuje uczciwość i odwagę oraz daje nam swobodę spojrzenia w oczy drugiemu człowiekowi i doświadczenia szacunku dla samego siebie, takiego jaki wyczuwamy u innych.

W większości przypadków zadośćuczynienie przyjmowane jest dobrze, a nawet jeśli nie, co zdarza się rzadko, to nie ma powodu, by nie spróbować ponownie. Jeśli ludzie nie są w stanie przyjąć szczerzej propozycji zadośćuczynienia, to wtedy ich część problemu będzie musiała pozostać nie rozwiązana. Dobrze byłoby tutaj wykorzystać Modlitwę o Pogodę Ducha. Należy pamiętać, że nasze oczekiwania co do "skutków" mogą stać na przeszkodzie naszej zdolności zaakceptowania rezultatu. Modlitwa i gotowość wykonania woli Boga pozwolą nam dostrzec nasze własne człowieczeństwo i wywołać realistyczne oczekiwania innych ludzi.

W większości przypadków związki z innymi osobami ulegają znacznej poprawie w wyniku zadośćuczynienia.

"WOBEC KTÓRYCH BYŁO TO MOŻLIWE"

Istnieją oczywiście przypadki, kiedy osobiste zadośćuczynienie nie jest możliwe. Może tak się zdarzyć, jeśli ktoś przestał istnieć w naszym życiu, ponieważ straciliśmy z nim całkowicie kontakt lub ponieważ zmarł. W takich sytuacjach pośrednie zadośćuczynienie zaspakaja często naszą potrzebę "naprawienia". Jeżeli krzywda była związana z pieniędzmi, to dług można spłacić osobie pozostającej przy życiu, bądź dokonać wpłaty na

jakiś cel dobroczynny w imieniu tamtej osoby. Możemy również zadośćuczynić poprzez modlitwę. Ludzie realizujący program mówili mi o swojej gotowości zadośćuczynienia, którą praktykowali przez okazywanie życzliwości obcemu dziecku lub rodzicowi, kiedy nie mieli już możliwości zająć się własnymi. Nie mogę powtórzyć lat dziecińczych i młodzieńczych moich dzieci i w ten sposób unieważnić wszystkie moje winy i błędy. Nie jest również stosowne teraz, kiedy moje dzieci są dorosłe, abym dała im to, czego potrzebowały w wieku 5 czy 15 lat. Mogę natomiast zająć się innym dzieckiem, którego rodzic nie jest w stanie, a nawet w jakiś sposób pomóc choremu rodzicowi. Chodzi o to, że muszę modlić się o przewodnictwo w zadośćuczynieniu i dostrzegać możliwości tam, gdzie one są. Najlepszym zadośćuczynieniem wobec moich dorosłych już dzieci jest szanowanie ich jako dorosłych, a samej wyzdrowienie i bycie zdrową i szczęśliwą osobą dojrzałą.

Należy pamiętać, szczególnie w odniesieniu do tego Kroku, nawet jeśli zaczęliśmy pracować nad nim dość wcześnie, że tak jak wszystkie Kroki, stanowi on propozycję na całe życie. Zdrowienie jest procesem, który trwa całe życie. Krok Dziewiąty jest Krokiem działania, ale działanie musi być temperowane przez zdrowy rozsądek, a niektórzy potrzebują czasu na jego rozwinięcie. Nie ma sensu, abyśmy natychmiast usiłowali naprawić wszystkie szkody, jakie w życiu wyrządziliśmy. Musimy rozwijać naszą osobowość i mądrość, zdrowy rozsądek i gotowość wybaczenia innym oraz przyjęcia wybaczenia.

Oczywiście, nie powinniśmy unikać zadośćuczynienia i powinniśmy wykorzystywać wszelkie nadarzające się ku temu okazje. Jeśli naprawdę chcemy, jeśli prosimy i szukamy przewodnictwa, to okazje pojawią się. Może nie w naszym planie, ale z łaski Boga, gdy będziemy rozwinięci duchowo na tyle, by wykorzystać je konstruktywnie.

"Z WYJĄTKIEM PRZYPADKÓW, GDY ZRANIŁOBY TO ICH LUB INNYCH"

Trudno przewidzieć kiedy zadośćuczynienie mogłoby zranić. Sprawa, która pojawia się dosyć często, to niewierność małżeńska. Tu można rzeczywiście zranić innych i może to być bardzo samolubny sposób na rzucenie winy za to co miało miejsce w przeszłości kosztem czyjejś reputacji czy spokoju.

W takich przypadkach czasem najlepszym sposobem jest po prostu zmiana postępowania, bez ujawniania przeszłych grzechów. Mnie też się zdarzało, że ktoś próbował mi zadośćuczynić, a ja chciałam powiedzieć: "Nie wyjaśniaj, ale zmień!" Kto tak naprawdę chce wiedzieć dlaczego? Myślę, że kiedy zaczynałam pacę nad programem, to stałam się na jakiś czas "nałogowym wyjaśniaczem". Co za nudziarstwo!

Innym przykładem jest rodzic, który opanowany winą za zaniedbywanie czy nie właściwe traktowanie dziecka w przeszłości, staje się nazbyt opiekuńczy czy pobłażliwy wobec dzieci, które dawno wyrosły z wieku, w którym rodzice powinni być właśnie tacy. Należy raczej zachęcać do liczenia na własne siły i popierać niezależność w okresie dojrzewania. Każda sytuacja jest jedyna w swoim rodzaju. Podane tu przykłady stanowią pewne wytyczne. Rozsądne rady dotyczące ogólnych zasad można znaleźć w materiałach AA. Grupy AA, a szczególnie sponsorzy, mogą być pomocni w sytuacjach budzących wątpliwości.

Dobry sponsor może nam pomóc uczciwie uświadomić sobie motywy, którymi kierujemy się w zadośćuczynieniu. Moglibyśmy z łatwością odwoływać się do słów "z wyjątkiem przypadków...", gdybyśmy szukali wyjścia ze względu na spodziewaną kłopotliwość sytuacji czy niepożądane dla nas konsekwencje. Lub wtedy, gdy wykorzystujemy zadośćuczynienie do spełnienia naszych potrzeb kosztem spokoju drugiej osoby. Na motywację trzeba spojrzeć pod kątem uczciwości i powinniśmy podzielić się swoimi myślami ze sponsorem zanim zaczniemy działać w sytuacjach niepewnych.

Kroki Ósmy i Dziewiąty pozwalają na zadośćuczynienie samemu sobie poprzez odbudowanie szacunku dla siebie. Wielu ludzi uważa je za sposób na "odbycie pokuty" lub spłacenie długów. I tak jest. Ale jest jeszcze coś więcej. Pojednanie, dobre samopoczucie wobec siebie i innych. Oznacza to, że ostatecznym wynikiem tych Kroków jest stopniowe, ale coraz więcej dające, poczucie akceptacji samego siebie i szacunku dla siebie; bycie w zgodzie z naszym własnym światem.

Rezultatem ubocznym zadośćuczynienia samemu sobie jest znalezienie lepszego sposobu życia i kochania. Są to Kroki pojednania i dzięki nim odnawiamy zerwane więzi.

Największym duchowym niepowodzeniem pijącego alkoholika jest nieumiejętność kochania i nieumiejętność doceniania, jest to podstawowe zadanie w zadośćuczynieniu wobec Boga, zadanie nauczenia się jak kochać, wyzbycia się urazy i oporu i otwarcia się wobec innych ludzi. Wszystko, co wkrada się pomiędzy nas i innych, odcina nas od Siły większej od nas samych z Kroku Drugiego.

Większość z nas potrzebuje zwrócić się o pomoc, aby mieć uczciwość, odwagę i pokorę w podejmowaniu działań zmierzających do zadośćuczynienia. Najlepszy sposób, jaki ja znam, by prosić o to, co jest potrzebne do praktykowania Kroku Ósmego i Dziewiątego, zawarty jest w pełni w modlitwie znanej jako „ Modlitwa Św. Franciszka”. Oto ona:

*„ O Panie, uczyni mnie narzędziem Twego pokoju,
abym siał miłość tam, gdzie panuje nienawiść;
wybaczenie tam, gdzie panuje krzywda;
jedność tam, gdzie panuje zwątpienie;
nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz;
światło tam, gdzie panuje mrok;
radość tam, gdzie panuje smutek.*

*Spraw, abym mógł
Nie tyle szukać pociechy, co pociechę dawać;
Nie tyle szukać zrozumienia, co rozumieć;
Nie tyle szukać miłości, co kochać.*

*Albowiem dając – otrzymujemy,
Wybacząc – zyskujemy przebaczenie,
A umierając – rodzimy się
Do wiecznego życia. Amen.”*