

## Bóg i program Dwunastu Kroków AA

Wierzenie w przyjaźni z Bogiem

to najlepsza gwarancja wolności.

Ważnym punktem programu AA jest uznanie własnej bezsilności wobec alkoholu oraz towarzyszące temu przekonanie, iż dzięki osobistej więzi z Bogiem można na stałe powrócić do trzeźwego życia. Sami alkoholicy wyrażają istotę programu AA w sposób bardzo lapidarny: "ja sam nie mogę, z Tobą mogę." Mówiąc o więzi z Bogiem, Program Dwunastu Kroków AA precyzuje, iż chodzi tu o Boga "jakkolwiek Go pojmujemy." Znaczenie tego rodzaju dopowiedzenia wyjaśnia w sposób jednoznaczny i konkretny osobiście współtwórca programu AA - Bill W. (por. Anonimowi Alkoholicy, Warszawa 1996, s. 7-13). W listopadzie 1934 roku odwiedził go po raz pierwszy po wielu latach kolega z dawnej szkoły, który - podobnie jak on - był alkohikiem w zaawansowanej fazie choroby. Tym jednak razem ów mężczyzna był całkowicie trzeźwy i wyglądał na zupełnie przemienionego. Kipiał radością i wewnętrznym pokojem. Bill W. wyznaje, iż był zaszokowany takimi zmianami. Sam znajdował się wtedy na dninie. Wielokrotnie bezskutecznie próbował przestać pić. Na nic jednak zdawał się jego osobisty wysiłek oraz kolejne pobyty w szpitalu na oddziale odwykowym. Także na tamten listopadowy wieczór przygotował sobie sporo alkoholu i ryzykował popadnięcie w kolejny cykl picia. Poszukajmy, jak owo niespodziewane spotkanie z kolegą szkolnym wspomina Bill W.:

"Stanął w otwartych drzwiach świeży i promienny. Coś niezwykłego było w jego oczach... Zmienił się nie do poznania. Co się stało? Podsunąłem mu kieliszek. Odmówił. Rozczarowany, ale zaciekawiony zastanawiałem się, co w niego wstąpiło. Nie był sobą. "O co chodzi?" - zapytałem otwarcie. Spojrzał na mnie z prostotą i z uśmiechem powiedział: "Znalazłem wiarę" ("I found faith"; "I found religion"). Osiągnąłem. A więc to tak - zeszłego lata jeszcze alkoholik - wariat, a teraz, jak podejrzewałem, znów zwariowany na punkcie religii. (...) "Niech mu tam, niech sobie deklamuje". Poza tym mój gin przetrwał dzięki niemu jego kazanie. Ale on nie prawił kazań. Rzeczowo opowiedział mi o tym, jak dwóm ludziom w sądzie udało się przekonać sędziego, aby zawiesił jego wyrok. Mówili oni o jakiejś prostej religijnej idei i praktycznym programie działania. Było to przed dwoma miesiącami. Skutek był oczywisty. Przyszedł, aby podzielić się ze mną doświadczeniem, gdyby mi na tym zależało. Byłem zaskoczony, zaszokowany, ale i zainteresowany. Była to moja ostatnia deska ratunku (...). Zawsze wierzyłem w Się. Wyśzłam ode mnie i często rozmyślałem nad tymi sprawami. Nie byłem ateistą. W gruncie rzeczy niewielu ludzi jest ateistami, ponieważ oznacza to brak wiary w dziwną, ale wszechwładną siłę powstałą z niczego i bez celu podążającą do nikąd. (...) Dotąd tylko doszedłem w swych rozmyślaniach nad porządkiem świata. Właśnie w tym miejscu rozstałem się z pastorami i systemami religijnymi znanymi ludzom. Gdy mówili mi o uosobionym Bogu, który jest miłością, nadludzki siłą, wskazaniem kierunku życia, irytowałem się i odrzucałem tę teorię. Przyznawałem

natomiast, że Chrystus był wielkim człowiekiem, niezbyt dokładnie naśladowanym przez tych, którzy Go wyznają. Jego naukę moralną uważałem za najdoskonalszą. Sam przyjąłem tę cześć, która wydawała mi się dogodna i niezbyt trudna, odrzucając resztę. (...).

Lecz oto siedzący przede mną przyjaciel deklaruje wprost, że Bóg zrobi dla niego to, czego on sam uczynić nie mógł. Jego ludzka siła zawiodła. Lekarze orzekli, że jest nieuleczalny. Społeczeństwo chciało go odizolować. Tak jak ja, uważa swoją całość porażką. Wtedy został wyrwany śmierci. Niespodziewanie podniesiony z rynsztoka, wzniósł się na taki poziom życia, jakiego nigdy nie znał. Czy ta siła miała swój początek w nim samym? Oczywiście nie. Nie było w nim więcej siły niż w tej chwili we mnie. A jej poziom równy się teraz zeru. To mnie przekonało. Wyglądało na to, jakby ludzie wierzący mieli jednak rację. Co kierowało ludzkim sercem, owo coś dokonało rzeczy niemożliwych. Moje poglądy na cuda zmieniły się radykalnie. W tej chwili naprzeciw mnie siedział zwykły cud. Oznajmiał niesłychane rzeczy. Zauważylem, że u mojego przyjaciela znalazł się punkt oparcia i zapuścił korzenie w nowe głębie.

Mimo tego, że miałem namacalny dowód w postaci mego przyjaciela, tkwiły we mnie dawne uprzedzenia. Samo słowo "Bóg" nadal wywoływało pewną niechęć. A idea uosobionego Boga była jeszcze bardziej nie do przyjęcia. Nie mogłem tego zaakceptować. Byłem w stanie zgodzić się na takie koncepcje, jak: Twórcza Inteligencja, Uniwersalny Rozum czy Duch Natury, ale odrzucałem myślenie o "Carze Wszeźniebios", jakkolwiek miłujca byłaby Jego władza. Przyjaciel mój wystąpił z iście rewolucyjnym dla mnie wówczas pomysłem. Powiedział: "Dlaczego nie przyjmiesz swojej własnej koncepcji Boga?". Uderzyło mnie to. Stopniały nagle lodowate góry intelektu, w których cieniu żyłem i marzyłem od tylu lat. Znalazłem się nagle w blasku słońca. Była to przecież wyjątkowo kwestia mojej chęci, by uwierzyć w moc ponad moje siły. Niczego więcej nie było mi potrzebna na tym etapie, by zrobić POCZYTEK. Zdałem sobie sprawę, że przemiana na lepsze może zacząć się w tej chwili. Na opość najszczerzej chęci mógłbym zacząć budowę takiego stanu ducha, jaki spostrzegłem w moim przyjacielu. Czy będę w stanie tego dokonać? Oczywiście, że tak!

W taki to sposób doszedłem do przekonania, że Bóg przejmie się naszymi ludzkimi sprawami, o ile tylko my, ludzie, dostatecznie tego pragniemy. Nareszcie przejrziałem, poczułem, uwierzyłem. Łuski pychy i uprzedzeń opadły z moich oczu. Ujrzałem nowy świat. (...) W szpitalu nastąpił mój ostateczny rozwój z alkoholem. Leczenie było chyba na czasie, bo prześladowały mnie deliria. Podczas mojego pobytu w szpitalu oddałem się pokornie Bogu, tak jak Go wówczas pojmowałem, by czynić ze mną, co zechce. Poddałem się Jego opiece i Jego wskazówkom bez zastrzeżeń. Po raz pierwszy przyznałem, że sam z siebie jestem niczym, że bez Niego jestem stracony. Bezlitośnie stawiłem czoło swoim występkom i zaprzężyłem, by mój nowo odnaleziony Przyjaciel wykarczował je i spalił co do joty. Od tego czasu nie wzięłem do ust alkoholu. (...) Do większości ludzi Bóg przychodzi stopniowo. Jego wpływ na mnie był nagły i głęboki. W tym momencie byłem tak zaniepokojony, że wezwałem mego przyjaciela lekarza, by upewnić się, że nadal jestem normalny. W końcu potrzebując go, powiedział: "Staj się z tobą coś, czego nie rozumiem. Ale lepiej się tego trzymaj. Cokolwiek to jest, jest lepsze niż twoje życie przedtem". Teraz ów dobry lekarz spotyka wielu ludzi z podobnymi przeżyciami i wie, że są one realne.

Kiedy leżałem w szpitalu, przyszło mi do głowy, że tysiące bezimiennych alkoholików przyjąłoby z wdzięcznością to, co i mnie zostało ofiarowane. Byłbym mógł pomóc niektórym z nich. Oni z kolei mogliby pomóc innym. (...). Wkrótce zaczęliśmy zwierzać wiele przyjaciół i szybko zawiązała się nowa wspólnota. Wspaniale było czuć się jej częścią. Była w nas radość życia, nawet w kłopotach i trudnościami. Byłem świadkiem, jak setki rodzin

stawia³y pierwsze kroki na tej nowej drodze, która naprawdê dok±d prowadzi.&rdquo;

W ¶wietle powy¿szych do¶wiadczeñ i wyja¶nieñ samego Billa W. zapis o Bogu, "jakkolwiek Go pojmujemy" &ndash; zawarty w Programie Dwunastu Kroków - oznacza respektowanie faktu, i¿ w pocz±tkowej fazie trze¼wienia alkoholik, na skutek ca³ej historii ¿ycia i choroby alkoholowej, prze¿ywa powa¿ne trudno¶ci w nawi±zaniu osobistego kontaktu z Bogiem. Posiada te¿ zwykle zupe³nie niedojrza³e wyobra¿enia na temat Boga. Program AA zak³ada, ¿e warunkiem postêpu w trze¼wieniu nie jest prze¿ywanie ju¿ w punkcie wyj¶cia pog³êbionej religijno¶ci. Zak³ada natomiast, ¿e konieczne jest szczere pragnienie obecno¶ci Boga w naszym ¿yciu i to niezale¿nie od sposobu, w jaki my¶limy o Bogu w pocz±tkowej fazie trze¼wienia. Wyra¿enie &bdquo;Bóg jakkolwiek Go pojmujemy&rdquo; nie oznacza zatem, ¿e w AA mo¿na Boga pojmowaæ w taki sposób, i¿ przestaje On byæ Bogiem. Chodzi tu zawsze o prawdziwego Boga. W przeciwnym wypadku program Dwunastu Kroków prowadzi³by do zastêpowania jednego uzale¿nienia &ndash; drugim. Je¶li Bóg nie by³by rozumiany w Programie AA jako prawdziwy Bóg, to realizacja Jedenastego Kroku prowadzi³aby do tego, ¿e w miejsce zale¿no¶ci od alkoholu pojawia³aby siê zale¿no¶æ od czego¶ lub kogo¶, kogo wolê chcieliby¶my poznawaæ i pe³niæ w taki sposób, jak pe³ni siê wolê Boga.

W oficjalnym komentarzu do Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, wydanym w jêzyku polskim przez Alcoholics Anonymous World Service (New York 1986) czytamy: &bdquo;Dopiero wtedy, kiedy próbujemy pogodziæ nasz± wolê z wol± Boga, zaczynamy u¿ywaæ jej w³a¶ciwie. By³o to dla nas wszystkich prawdziwie cudownym objawieniem. Ca³y nasz problem polega³ na niew³a¶ciwym korzystaniu z si³y woli. Uderzyli¶my ni± jak g³ow± w mur naszych problemów, zamiast staraæ siê pogodziæ nasz± wolê z Bo¿ymi zamiarami wobec nas. Stopniowe d±¿enie do tego jest celem Dwunastu Kroków AA, a Trzeci Krok wprowadza nas na tê drogê&rdquo; (komentarz do Trzeciego Kroku, s. 29).

Z kolei

Krok Jedenasty jest komentowany w nastêpuj±cy sposób: &bdquo;Modlitwa i medytacja s± dla nas najwa¿niejszymi ¶rodkami wiêzi z Bogiem. (...). Dla czê¶ci nowicjuszy, a tak¿e dla tych agnostyków, którzy wci±¿ jeszcze traktuj± grupê AA jako swoj± si³ê wy¿sz±, nawet najbardziej logiczne i poparte do¶wiadczeniem argumenty na rzecz skuteczno¶ci modlitwy mog± byæ nieprzekonuj±ce lub nie do przyjêcia. Ci spo¶ród nas, którzy nigdy¶ odczuwali podobnie, doskonale to rozumiej±. Dobrze pamiętamy w³asny bunt przeciwko padaniu na klêczki przed jakimkolwiek Bogiem. Wielu z nas mia³o niezbite argumenty logiczne na &bdquo;dowód&rdquo; nieistnienia Boga. (...) Bez w±tpienia Wszech¶wiat mia³ jak¶¶ &bdquo;praprzyczynê&rdquo;, byæ mo¿e Boga Atomu, na przemian gor±cego i zimnego. Ale nigdy przecie¿ nie by³o dowodów na istnienie Boga, który rozumia³by ludzi i troszczy³ siê o nich. Owszem, byli¶my pe³ni uznania wobec AA i bez wahania przyznawali¶my, ¿e AA dokonuje cudów.

Wszyscy potrzebujemy

¶wiat³a Bo¿ego, pokarmu z Jego si³y i czystej atmosfery Jego ¶aski. W zadziwiaj±cej mierze to, co siê dzieje w AA, potwierdza tê odwieczn±rawdê. (...). Modlitwa jest wzniesieniem serca i umys³u ku Bogu. (...). Niemal ka¿dy do¶wiadczony cz³onek AA mo¿e po¶wiadczyæ, ¿e gdy próbowa³ udoskonaliaæ ¶wiadom± wiê¼ z Bogiem, wszystkie jego sprawy nieoczekiwanie przyjê³y znacz±cy obrót na lepsze. (...). Od momentu, kiedy uda nam siê uchwyciæ choæby jeden promyk Bo¿ej woli, od momentu, kiedy zaczynamy dostrzegaærawdê, sprawiedliwo¶æ i mi³o¶æ jako realne i odwieczne warto¶ci w ¿yciu &ndash; przestajemy popadaæ w g³êbokie przygnêbienie w obliczu przejawów z³a, od którego ¿adne ludzkie sprawy nie s± wolne. Wiemy, ¿e czuwa nad nami mi³osierdzie Boga. Wiemy, ¿e zwracaj±c siê pod Jego opiekê, mo¿emy oczekiwaæ wybawienia od z³ego, teraz i w ¿yciu wiecznym&rdquo; (s. 76-83).

AA: odzyskanie więzi z ludźmi, z Bogiem i z samym sobą

Odzyskanie wolności oraz uczenie się dojrzałej filozofii życia w oparciu o odpowiedzialną hierarchię wartości umożliwia zbudowanie dojrzałych więzi międzyludzkich. Życie w samotności, człowiek może nawet przez dłuższy czas oszukiwać samego siebie co do stopnia swojej dojrzałości i wolności, a także co do wartości, którymi się kieruje. Miarodajna weryfikacja w tym względzie jest możliwa jedynie poprzez kontakt z drugim człowiekiem. Tymczasem także w dziedzinie więzi międzyludzkich sytuacja trzeźwiejącego alkoholika jest wyjątkowo trudna. Zwykle przez wiele lat trwa on w toksycznych więziach, czyli w więziach zaburzonych, czasem wręcz patologicznych. W czynnej fazie choroby głównym „przyjacielem” był dla niego alkohol, a środowisko, w którym uzależniony czuje się najpewniej, było zawężone do ludzi podobnie uzależnionych, jak on. W takim środowisku przeżywane więzi okazywały się chore i niszczące wszystkich. Kontakt z ludźmi z innych środowisk był natomiast doświadczany przez alkoholika w kategoriach nieufności, wrogości, agresywności czy poczucia zagrożenia.

W tej sytuacji

trwałe powrót do trzeźwości wymaga odzyskania - a w niektórych przypadkach zbudowania po raz pierwszy - dojrzałych więzi międzyludzkich. W przeciwnym przypadku nie będzie możliwa radykalna zmiana sytuacji życiowej, będąca koniecznym warunkiem przezwyciężenia choroby alkoholowej. Więzy interpersonalne oznaczają spotkanie z drugim człowiekiem i z Bogiem, a także sposób odnoszenia się danego człowieka do samego siebie. Budowanie dojrzałych więzi dokonuje się zwykle jednocześnie, chociaż z różną intensywnością, we wszystkich tych wymiarach. Jest to związane z faktem, że każdy człowiek przeżywa postawę wobec siebie i wobec innych ludzi według podobnych zasad i kryteriów. Nie można, na przykład, odnosić się do samego siebie z przyjaźnią i szacunkiem, a jednocześnie w sposób wrogi i agresywny postępować wobec innych. Nie jest też możliwa pozytywna postawa wobec innych ludzi, jeżeli ktoś odnosi się do samego siebie z wrogością czy agresją. Subiektywne przekonanie o możliwości innego odnoszenia się do siebie niż do innych ludzi, jest iluzją związaną z działaniem psychicznych mechanizmów obronnych.

W sytuacji człowieka uzależnionego, który powraca do życia trzeźwego, nie jest zwykle możliwe rozpoczęcie przemiany życia od odzyskania pozytywnych więzi z samym sobą. Wiąże się to z faktem, że początkom trzeźwienia towarzyszy silne poczucie winy, samopotępienia, niepokoju, bezradności, rozgoryczenia i pretensji do samego siebie. Często alkoholik nie wierzy już, że ktoś może go jeszcze kochać i szanować i że on sam ma jeszcze prawo, by być dla siebie przyjacielem. Przeżywanie pozytywnych więzi z Bogiem napotyka na podobne bariery. Jeżeli uzależniony jest człowiekiem wierzącym, to w czynnym stadium choroby alkoholowej przeżywa on kontakt z Bogiem w kategoriach lęku, zawstydzenia, niepokoju, buntu, czy ucieczki. Często ma on żal i pretensje do Boga o to, że Bóg nie ratował go w cudowny sposób w trudnych sytuacjach. Ponadto w czynnej fazie choroby alkoholik nie jest w stanie zrozumieć tego, że Bóg kocha ludzi w sposób wierny i nieodwołalny, ale bez naiwności, w sposób mądry, czyli dostosowany do sposobów postępowania danego człowieka. Alkoholik nie rozumie, że Bóg jest mądrym przyjacielem, a nie naiwnym kolegą.

Odzyskanie dojrzałych więzi zaczyna się w tej sytuacji zwykle od nowego

rodzaju kontaktu z drugim człowiekiem. Dla wielu uzależnionych punktem przełomowym okazuje się spotkanie z jakąś osobą, która zamiast potępić czy atakować chorego, zwróci się do niego z życzliwymi ofertami pomocy lub która stanowczo a jednocześnie przyjaźnie wyegzekwowała konsekwencje nadużywania alkoholu. Przykładem może być pracodawca, który postawi jasną alternatywę: albo tracisz pracę, albo bierzesz urlop i udajesz się na terapię uzależnień. Ze zrozumiałych względów jest bardzo trudno o zachowanie przyjaznej, a jednocześnie stanowczej postawy wobec uzależnionego. Wymaga to posiadania odpowiedniej wiedzy o uzależnieniach, a także cierpliwości, równowagi emocjonalnej, i trafnego wczuwania się w myśli oraz przeżycia chorego.

#### Jeśli alkoholik

doświadczając tego typu nowych, dojrzałych kontaktów, to przezwyciężając stopniowo swój dotychczasowy sposób traktowania ludzi i odnoszenia się do nich. Do tej pory bywa zwykle agresywny i nieufny, oskarżający i ma o wszystkim pretensje. W postawie innych ludzi upatrywa źródło własnych nieszczęść, cierpień i porażek. Obecnie odkrywa stopniowo zaskakujące radości przyjaźni, otwartości, zaufania, wzajemnej życzliwości i wsparcia. Człowiek odzyskujący trzeźwość doświadczając wprawdzie, że dojrzałe więzi z innymi ludźmi stawiają te wymagania i zmuszają do wysiłku, ale to właśnie wierność i odpowiedzialność przynosi radość i satysfakcję, która nie jest osiągalna na innej drodze.

#### Nowe,

pozytywne doświadczenia w kontaktach z ludźmi ułatwiają trzeźwiejącemu alkoholikowi nowy sposób kontaktowania się z Bogiem. Program Anonimowych Alkoholików, który umożliwił powrót do trzeźwości wielu milionom ludzi na całym świecie, obejmuje Krok Trzeci: "Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga." Trzeźwiejący alkoholik - zwykle dzięki mediacji ludzi - odkrywa ze zdumieniem, że jest nadal cenny w oczach Bóży i że może się z Nim zaprzyjaźnić. W konsekwencji stopniowo odzyskuje wiarę, nadzieję i miłość. Tego typu doświadczenie sprawia, że uzależniony ma teraz odwagę potrzebną do tego, by przyjąć prawdę o sobie (zbrodniem, zgrzeszyłem i nie poradzę sobie bez Boga) oraz zdolny jest do zaufania (ufam, że z Bogiem mogę żyć w trzeźwości i że On pomoże mi żyć w nowy sposób. W dalszej fazie trzeźwienia alkoholik dzięki "poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem (jakkolwiek Go pojmujemy), prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o spełnienie" (Krok XI programu AA).

#### Warto wyjaśnić, iż

dopowiedzenie, że chodzi o Boga "jakkolwiek Go pojmujemy", ma na celu deklarację, iż program AA nie jest związany z jakąś jedną tylko formą religii czy wyznania. Dopowiedzenie to wynika także z faktu, że człowiek uzależniony w pierwszej fazie trzeźwienia rozumie Boga zwykle w sposób powierzchowny, błędny, a nawet karykaturalny. Potrzebuje zatem czasu, by rozumieć Go w sposób coraz bardziej dojrzały i prawdziwy. Wyrażenie "Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy" nie oznacza natomiast, że może tu chodzić o kogoś, kto nie jest prawdziwym Bogiem. Wtedy bowiem program Dwunastu Kroków AA prowadziłby do uwalniania się z uzależnienia od alkoholu za cenę uzależnienia się od jakiejś rzeczy, osoby lub grupy ludzi (por. Krok XI). Trzeźwiejący alkoholik powraca do Boga, od którego oddalił się w czynnej fazie choroby. W zaawansowanej fazie zdrowienia nie jest to zwykle powrót do stanu sprzed choroby, ale przeżywanie więzi z Bogiem w sposób o wiele bardziej osobisty i dojrzały niż przed popadnięciem w uzależnienie.

#### Odzyskanie pozytywnych więzi z ludźmi i z Bogiem

umożliwia alkoholikowi przeżywanie nowego rodzaju więzi z samym sobą. Trzeźwiejący zaczyna być zdolny do pojednania się z samym sobą. W jego sytuacji bywa to nieraz trudniejsze zadanie niż pojednanie się z drugim człowiekiem czy z Bogiem. Ktoś, kto wcześniej siebie gardził, nienawidził siebie i nie widział dla siebie nadziei na przyszłość, teraz uczy się przyjmować i przeżywać samego siebie z przyjaźnią, szacunkiem i troską o

własny rozwój. Zaczyna godzić się z prawdą o sobie po to, by siebie przemieniać, a nie po to, by siebie potępiać czy uznawać za więźnia przeszłości. Stawia sobie teraz twarde wymagania, ale jednocześnie staje się cierpliwym realistą. Odzyskuje zaufanie do siebie w miarę osiągnięcia sukcesów w życiu i staje się dla siebie samego cennym i ważnym przyjacielem. Nie ma już potrzeby oszukiwania samego siebie z lęku przed bolesną prawdą, lecz odzyskuje wolność i odwagę potrzebną do tego, by realistycznie widzieć własne możliwości i ograniczenia. Troszczy się o zdobycie potrzebnych w jego sytuacji kompetencji, a także o to, by spotykać się ze szlachetnymi ludźmi i ich naśladować. Staje się zatem dojrzałym przyjacielem dla samego siebie według tych samych zasad, jakie odnosi się do przyjaciół z innymi ludźmi.