

## 12 KROKÓW W AL-ANON

Kiedy w początkach rozwoju AA w Ameryce coraz więcej alkoholików trzeźwiało i coraz skuteczniej radziło sobie z problemami życiowymi z pomocą 12 Kroków, w ich rodzinach po chwilowej uldze wybuchały konflikty. Ludzie spadali z różowej chmurki na ziemię rozczarowani i wzajemnie na siebie zagniewani. Działo się źle, chociaż niepicie miało zagwarantować wieczny spokój, miłość i radość w rodzinie. Ale samo niepicie do szczęścia nie wystarczało. Do dziś nic się nie zmieniło: ktokolwiek żyje w takiej rodzinie, doświadcza tego samego. Niepijący alkoholik, zwłaszcza „świeżo“ niepijący, to granat z odbezpieczonym zapalnikiem. Najmniejszy wstrząs, drobne poruszenie – już wybuch. A i żona jest też tylko człowiekiem, nie zmienia się za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Jeżeli doznała krzywd, bolą one długo i szukają ujęcia w emocjonalnych huśtawkach i zmiennych nastrojach.

Pijackie wybuchy są straszne, ale niepijackie bywają nielepsze. Tamte kończą się agresją i trzaśnięciem drzwiami, knajpą, kolejnym ciągiem. Wtedy rodzina płacze z przerażenia, ale przez pewien czas przynajmniej wiadomo, co będzie. Po burzy na ogół nadchodzi chwila ciszy.

Natomiast konflikty rozgrywające się na trzeźwo są niesprawiedliwe, sprawiają obydwu stronom jeszcze większy zawód. Alkoholik słyszy uwagę albo nie dostaje oczekiwanej nagrody za „bohaterskie zaprzestanie picia“ – więc wścieka się: „Po tym wszystkim, co przeszedłem, czego dokonałem... taka zapłata?“ Rodzina zaś, a przede wszystkim żona czy partnerka – spodziewa się wreszcie upragnionego bezpieczeństwa i spokoju dla siebie i dzieci. Chociaż swoim szóstym zmysłem wyczuwa obok siebie ten odbezpieczony granat, ale sobie myśli: „Po tym wszystkim, co przeszłam, co dla niego zrobiłam... chyba mogę liczyć na to, że teraz to uszanuje?“ Niestety, oboje prędko się przekonają, że ani jego wciąż krótka abstynencja ani jej mózół w doprowadzeniu go do niej, same przez się nie zmieniają ich życia w idyllę. Oboje muszą zacząć uczyć się na nowo - a niektóre pary w ogóle od zera – miłości bez kontroli i rywalizacji, zaufania bez łatwowierności oraz szacunku bez strachu i nadskakiwania.

Obydwie strony: alkoholik, który dopiero co przestał pić i kobieta u jego boku, która uzbierała w sobie pokłady gniewu, żalu, upokorzeń wykazują u progu trzeźwego życia ten sam brak tolerancji, jaki wszedł im w nawyk przez lata życia

z nałogiem. Postawy, przekonania, schematy myślowe i przyzwyczajenia, a zwłaszcza odruchowe reakcje na frustracje i stesy – wszystko to po obydwu stronach jest i jeszcze przez jakiś czas pozostanie chore. To są właśnie najpoważniejsze objawy i zarazem skutki alkoholizmu. To one sprawiają, że jest to choroba rodzinna. W rodzinie dotknięty jest nią każdy, najciężej najbliższa osoba.

Amerykańskie żony alkoholików znalazły na to sposób. Nie musiały daleko szukać, wyciągnęły logiczny wniosek: jeżeli 12 Kroków pomaga ich mężom nie pić, radzić sobie z pychą, kontrolą i emocjami, a także wyrabiać w sobie samodyscyplinę, szacunek dla innych i odwagę potrzebną do naprawiania błędów, to czemu ten sam program miałby nie pomóc im. Zwłaszcza że bez trudu można zobaczyć, iż alkoholik i ko-alkoholik cierpią identycznie, tyle że osoba niepijąca może mieć zdrowszą wątrobę i nie budzi się z kacem. Ale za to ma bardziej zrujnowane poczucie wartości, bo przecież słyszała stale, że to ona jest przyczyną jego wszystkich nieszczęść, a przede wszystkim pijaństwa.

70 lat temu w Ameryce kobiety te mogły oczekiwać pomocy właściwie tylko od siebie samych. Nie było wówczas telefonów zaufania, specjalistów terapii uzależnienia i współuzależnienia, literatury na ten temat. Nie istniało jeszcze w ogóle słowo „współuzależnienie“. Żony alkoholików zaczęły więc spotykać się w grupach, i pracować nad swoimi nerwami, urazami i traumami według programu opartego na doświadczeniach trzeźwiejących alkoholików. Spróbowały i okazało się, że program AA dla nich również działa. Tak jak alkoholicy, one też potrzebowały lekcji akceptacji, pokory, uczciwego i gruntownego obrachunku moralnego, odwagi bycia sobą ale jednocześnie odwagi do zmiany. One też musiały uczyć się zaufania do siebie i do innych. Im również potrzebna była Siła Wyższa, której można powierzyć swoją wolę i swoje życie po to, by wyzbyć się pychy towarzyszącej nadmiernej kontroli nad innymi.

Kroki AA to busola rozwoju osobistego, sposób na rozbudzenie i ożywienie uczuć wyższych, metoda wyzbywania się małostkowości, uporu, kompleksów i egocentryzmu w myślach, słowach i czynach. To otwarcie się na wartości duchowe. Ich celem nie jest zarobienie dużych pieniędzy ani zdobycie sławy ani też przeżycie wielkiej miłości, dom z basenem czy podróże po świecie. Celem 12 Kroków jest dobre życie z ludźmi i samą sobą. Ja osobiście widzę to tak: religia obiecuje spotkanie z Bogiem po śmierci i to tylko tym, co pójdą do nieba; dzięki programowi AA Siła Wyższa (choć niekoniecznie Bóg z jakiegokolwiek religii) może towarzyszyć mi i

pomagać w życiu tu na ziemi. Od mojej matki, a potem ze studiów i doświadczeń nauczyłam się, żeby jak najmniej zajmować się tym, co było i tym co będzie, a już zupełnie nie tym, co mogłoby być, gdyby... Mądrość ta nigdy mnie nie zawiodła. Zapewne dlatego nie specjalnie myślę o tym, żeby pójść jak najprędzej do wiecznej szczęśliwości w niebie. Brdziej zależy mi na tym, aby tu i teraz, póki żyję i pracuję, być w zgodzie ze sobą, z innymi ludźmi, z przyrodą, z humanistycznymi i ekologicznymi wartościami – bo lepszych i piękniejszych nie znam. Tak się składa, że najlepsze wskazówki znalazłam w 12 Krokach. Mówię to jako żona trzeźwiejącego od blisko 30 lat alkoholika, a także jako terapeutka wysoce wyspecjalizowana w leczeniu uzależnionych i pomaganiu rodzinom. Rozumiem to tak: gdy boli mnie ząb, idę do dentysty, gdy popsuje mi się spłuczka w wc, wzywam hydraulika. Gdy czuję zwątpienie, mam zły humor, zaboli mnie dawna uraza albo dręczy jakaś świeża pretensja – i to nie tylko do mojego męża, ale również do dzieci, sąsiadki, chamskiego kierowcy, czy do polityków albo w ogóle głupich lub złych ludzi – wtedy zawsze znajduję podpowiedź i rozwiązanie mojego problemu w Krokach. Oto, jak w największym skrócie z nich korzystam.

**Pierwszy Krok** to dosłownie pierwszy krok do uzdrowienia. „*Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni...*“ Echo tego Kroku pobrzmiewa w Modlitwie o Pogodę Ducha. Skoro nie mogę czegoś lub kogoś zmienić, akceptuję. Na tym polega to, co nazywamy: „zmieniać siebie“. Tu mam pierwszą lekcję odpowiedzialności. Nie za innych, lecz za siebie. Za to, co mogę zrobić ja i za to, czym mogę się zająć ja. Mamy obowiązki, zadania, mamy dzieci, rodzinę – Pierwszy Krok jasno mówi mi, gdzie zaczyna się i kończy zakres mojej odpowiedzialności.

**Drugi Krok** wskazuje źródło ufności. „*Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie*“. W amerykańskim oryginale wyraźnie jest mowa o „sanity“, czyli zdrowym myśleniu, a nie o zdrowiu w sensie ogólnym. Zdrowe myślenie to myślenie racjonalne, realistyczne, bez przesady i bez pomniejszania. Źle to źle, dobrze to dobrze, problem to problem, trzeba go rozwiązać. Zdrowe myślenie to również wyzbycie się zabobonów, przesądów, magicznego oczekiwania na cud. Ile zrobię, tyle będzie zrobione. To lekcja realizmu i akt wyrzeczenia się kontroli.

**Trzeci Krok** „*powierza nasze życie Bogu, jakkolwiek Go pojmujemy*“. To niekoniecznie religia i wiara katolicka. A jednak jest to wiara. Jest to filozofia pokory i przypomnienie, aby usunąć się z piedestału, z ołtarza, z pępka wszechświata. „Ja

robię to co, mogę i potrafię, ale rezultatów nie kontroluję.“ Kontroluję siebie i to też w granicach ludzkiej ułomności. I za to siebie doceniam, szanuję, pomagam sobie. A co z tego wyniknie – akceptuję, choć czasem mi się to nie podoba i nie tego oczekiwałam. Ciekawe, prawie zawsze okazuje się, że tak, jak się stało, stało się dobrze. Ktoś lub Coś widocznie „wie“, czego nam potrzeba. A może po prostu w każdej sytuacji trzeba szukać własnym rozumem, wolą i działaniem najlepszego wyjścia i rozwiązania? Czasem myślę, że tak, a czasem, że jednak to Siła Wyższej zawdzięczam swoje dobre życie. Ta lekcja przychodzi niełatwo. Niektórym nigdy nie udaje się powierzyć swej woli całkowicie „Bogu, jakkolwiek go pojmujemy“. Niektórzy – niektóre – mają trudność w znalezieniu tego Boga w ogóle. Wtedy szukają wiary w ludzi, w przyjaźń, w miłość, w Matkę Naturę, w moce kosmiczne lub biologiczny porządek świata. Coś jednak jest potrzebne, aby przypominało, że nie ja jestem Bogiem. Jestem tylko człowiekiem, ale mogę się stać aż Człowiekiem.

**Czwarty Krok** w Al-Anon, podobnie jak w AA, to praca nad poznaniem siebie. Nieoceniona jest tu pomoc innych ludzi. Chcesz naprawdę poznać siebie, pytaj jak cię widzą, co w tobie lubią, co się nie podoba, co drażni, co zraża, z czym jest innym ciężko i źle przy tobie. To pierwszy „psychologiczny“ krok w programie Al-Anon i AA. Kto siebie zna, może lepiej sobą kierować. A o to przecież chodzi – nie tyle w Krokach, ile w prawdziwym życiu.

**Krok Piąty:** *„Wyzналиśmy sobie, Bogu i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów“*. To lekcja zaufania. Dzięki niej dajemy sobie szansę przekonania się, że tacy, jacy jesteśmy naprawdę, możemy istnieć w świecie. Ważny jest tu akcent na „drugim człowieku“ – bo od siebie ani od Boga nie spodziewajmy się natychmiastowej informacji zwrotnej. A ona jest barzo ważna, żeby nie mylić się w swojej sprawie: widzieć to, co naprawdę dobre i co naprawdę niedobre. Jest to rola, zadanie, przywilej drugiego człowieka. Takiego samego jak my. Dlatego nie poszłam z Piątym Krokiem do psychologa wyćwiczonego w terapii, ani do księdza przywykłego do dawania rozgrzeszenia. Nie poszłam do nikogo tak bliskiego jak przyjaciółka, matka czy mąż. Ja poszłam do „drugiego człowieka“ i był to ktoś, kto sam znał życie z alkoholikiem. Tamta osoba nie usprawiedliwiała mnie, nie pocieszała, nie pouczała, nie „rozumiała mnie“ ani nie „nie rozumiała“. Ona mnie wysłuchiwała. A ja poczułam ulgę. Każdy, kto zrobił Piąty Krok, wie, jak magicznie maleje wstyd, znika poczucie winy i złość na siebie.

**Krok Szósty i Siódmy** to kroki zmiany. Rozpoznajemy, wybieramy i układamy kolejność naszych „wad charakteru“ i oddajemy Komuś Większemu od Nas, kierowanie zmienianiem siebie. „Nie chcę myśleć źle o ludziach? No to zaczynam stopniowo szukać w nich dobrych stron“; „Chcę przestać się wściekać na dzieci? Więc ściszam głos, liczę do dziesięciu zanim zwrócę uwagę. Idę rano pobiegać, zaczynam dbać o swój odpoczynek, odprężam się przy muzyce – i co? Wkrótce moja agresja ustępuje. Nie od razu, nie całkiem, ale w widoczny sposób, jakby trąba powietrzna zamieniała się stopniowo w lekkie powiewy. Tak działają te Kroki.

**Kroki Ósmy i Dziewiąty** mówią o zadośćuczynieniu. Dla mnie, psychologa, to najważniejsza część pracy i w ogóle najważniejsza umiejętność porządkowania wszystkich relacji z ludźmi. To kroki prowadzące do odzyskania poczucia wartości i wielka lekcja praw człowieka: praw moich własnych i praw innych ludzi. Kroki te mają wiele wspólnego z przeszłością, bo dawne patologiczne życie mogło pozostawić wciąż krwawiące rany. Wtedy zadośćuczynienie pomaga przebaczyć i nie powracać do dawnych rozrachunków. Na bieżąco zaś jest to codzienny trening dawania sobie nawzajem szansy na pojednanie, na mediację, naprawianie wyrządzanych niechcący (a czasem „chcący“) krzywd. Nie jest to pospolite i banalne przepraszenie. Zadośćuczynienie to działanie zjednujące; to wynagradzanie cierpień i najlepsze lekarstwo na obolałą, skrzywdzoną duszę. Zaznaczmy tu, że nieprawdą jest, jakoby tylko pijący alkoholik dokuczał swemu otoczeniu. Współuzależnienie cechuje także wiele krzywdzących zachowań: agresja, mściwość, manipulacje, mnóstwo złych uczuć i złych życzeń wynikających z bezradności, ale także z niepowodzeń usiłowania kontroli. Leczenie współuzależnienia to w pierwszym rzędzie zaprzestanie tych negatywnych zachowań. Za wszystkie, które kiedyś stosowałyśmy, trzeba wziąć odpowiedzialność. Właśnie pora przychodzi w tych dwóch Krokach: Ósmym i Dziewiątym

**Krok Dziesiąty** to już „bułka z masłem“. Oczywiście po przerobieniu poprzednich dziewięciu. Cóż łatwiejszego „*przyznawać się z miejsca do popełnianych błędów*“ dla kogoś, kto po pierwsze miał długi trening brania na siebie win (często nieswoich), a po drugie już poznał swe wady charakteru i szczerze pragnie się od nich uwolnić. Nie ma lepszego sposobu niż współzycie z ludźmi, na których można liczyć, że pokażą nam na bieżąco, co robimy źle, kiedy powracamy do dawnych złych nawyków itp. Sami moglibyśmy wciąż nie zauważyć tych naszych

błędów, ale ludzie – a zwłaszcza kochani bliscy – o, oni to nam na pewno nie przepuszczą! I dobrze. Dzięki nim przerabiamy codziennie nasz Dziesiąty Krok.

**Krok Jedenasty** ma wymiar niemal całkowicie duchowy. Nic nie musimy robić, nikt nie musi nam nic mówić, nie zajmujemy się już ani swoimi ani cudzymi przywarami, nie wprowadzamy żadnych zmian. Robimy tylko jedno: nie robimy NIC. Zgadza się, akceptujemy, szukamy w sobie sił, aby godzić się z tym, co dzieje się w naszym życiu. *„Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia“*. To kwintesencja wiary w Porządek i Zamysł, którego jesteśmy nie autorami, lecz jedynie aktorami. Innymi słowy, Krok ten mówi: „Rób swoje. Co ma być, to będzie.“ Tu potrzeba największej pokory. Żeby przyjmować bez buntu choroby swoje i cudze, nieudane dzieci, kataklizmy i żywioły, katastrofy i wypadki, zdrady i straty, a także starość i w końcu śmierć. Przechodzimy przez cały uniwersytet życia, jakim jest program 12 Kroków po to, aby naprawdę nauczyć się akceptacji. Nie „przyznania“ bezsilności wobec alkoholu i alkoholika, tylko pogodzenia się z tym, że tak jak było, to miało być. Widzę to metaforycznie tak: każdy może co najwyżej być dobrym kierowcą, ale nie może być jednocześnie własnym samochodem, szosą, porą roku, a już najmniej – wszystkimi innymi kierowcami i ich samochodami. Dlatego żeby nie wiem, jak bardzo się starać, nikt nie przewidzi do końca, czy, kiedy i jak dojedzie do zamierzonego celu. Ale jechać trzeba. Cel trzeba mieć i do niego inteligentnie zmierzać. Kierować tym swoim pojazdem trzeba nauczyć się najlepiej jak się da. A co będzie, to będzie. Jak już „będzie“, to się zobaczy, co można zrobić. Głęboko filozoficzny krok ku dojrzałości.

**Krok Dwunasty.** Przebudzeni, ożywieni, odrodzeni, uratowani z alkoholowego piekła – teraz dzielimy się „doświadczeniem, siłą i nadzieją“ z innymi, którzy tego potrzebują. To krok Wspólnoty. Nie tylko AA czy Al-Anon. To krok wspólnoty ludzi. Każdy jest każdemu potrzebny. Samotność i odrzucenie prowadzi do utraty wiary w sens życia, do chorób, uzależnień, degeneracji duchowej, czasem wręcz do samobójstw. Ten krok leczy z utraty nadziei, choćby życie było chwilami nie do zniesienia. Pomagając sobie, pomagasz innym – to jest prawda odkryta po raz pierwszy tak klarownie przez Anonimowych Alkoholików. Pionierzy tego ruchu nie postulowali szkoleń psychologów ani budowania szpitali odwykowych. Oni zrobili coś najbardziej rewolucyjnego w tamtych czasach, do dziś wciąż bardzo niezwykłego. Zaczęli pomagać sobie wzajemnie i okazało się, że dwoje chorych ludzi może w tym

**Krok Szósty i Siódmy** to kroki zmiany. Rozpoznajemy, wybieramy i układamy kolejność naszych „wad charakteru“ i oddajemy Komuś Większemu od Nas, kierowanie zmienianiem siebie. „Nie chcę myśleć źle o ludziach? No to zaczynam stopniowo szukać w nich dobrych stron“; „Chcę przestać się wściekać na dzieci? Więc ściszam głos, liczę do dziesięciu zanim zwrócę uwagę. Idę rano pobiegać, zaczynam dbać o swój odpoczynek, odprężam się przy muzyce – i co? Wkrótce moja agresja ustępuje. Nie od razu, nie całkiem, ale w widoczny sposób, jakby trąba powietrzna zamieniała się stopniowo w lekkie powiewy. Tak działają te Kroki.

**Kroki Ósmy i Dziewiąty** mówią o zadośćuczynieniu. Dla mnie, psychologa, to najważniejsza część pracy i w ogóle najważniejsza umiejętność porządkowania wszystkich relacji z ludźmi. To kroki prowadzące do odzyskania poczucia wartości i wielka lekcja praw człowieka: praw moich własnych i praw innych ludzi. Kroki te mają wiele wspólnego z przeszłością, bo dawne patologiczne życie mogło pozostawić wciąż krwawiące rany. Wtedy zadośćuczynienie pomaga przebaczyć i nie powracać do dawnych rozrachunków. Na bieżąco zaś jest to codzienny trening dawania sobie nawzajem szansy na pojednanie, na mediację, naprawianie wyrządzonych niechcący (a czasem „chcący“) krzywd. Nie jest to pospolite i banalne przeproszenie. Zadośćuczynienie to działanie zjednujące; to wynagradzanie cierpień i najlepsze lekarstwo na obolałą, skrzywdzoną duszę. Zaznaczmy tu, że nieprawdą jest, jakoby tylko pijący alkoholik dokuczał swemu otoczeniu. Współzależnienie cechuje także wiele krzywdzących zachowań: agresja, mściwość, manipulacje, mnóstwo złych uczuć i złych życzeń wynikających z bezradności, ale także z niepowodzeń usiłowania kontroli. Leczenie współzależnienia to w pierwszym rzędzie zaprzestanie tych negatywnych zachowań. Za wszystkie, które kiedyś stosowaliśmy, trzeba wziąć odpowiedzialność. Właśnie pora przychodzi w tych dwóch Krokach: Ósmym i Dziewiątym

**Krok Dziesiąty** to już „bułka z masłem“. Oczywiście po przerobieniu poprzednich dziewięciu. Cóż łatwiejszego „*przyznawać się z miejsca do popełnianych błędów*“ dla kogoś, kto po pierwsze miał długi trening brania na siebie win (często nieswoich), a po drugie już poznał swe wady charakteru i szczerze pragnie się od nich uwolnić. Nie ma lepszego sposobu niż współzycie z ludźmi, na których można liczyć, że pokażą nam na bieżąco, co robimy źle, kiedy powracamy do dawnych złych nawyków itp. Sami moglibyśmy wciąż nie zauważyć tych naszych

niepojętym rachunku dać naukowo nieznany efekt: stopniowe wyzdrowienie obydwu. A jak dołączy się trzeci, to zdrowieje trzech, potem czterech i tak dalej, do setek i tysięcy ludzi.

Na zakończenie powiem, że bez trudu rozpoznaję osoby ze wspólnoty Dwunastu Kroków. Nawet w przelotnym kontakcie, albo w bliższej znajomości, zawsze gotowe są dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Są to akurat trzy rzeczy, które mnie osobiście są najbardziej potrzebne w trudnych momentach życia.

Ewa Woydyłło

3 września 2010 r.