

12.
KROKÓW
OD DNA



SPONSOROWANIE

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2018

© Meszuga, 2018

Wydanie drugie, poprawione i uzupełnione

Korekta: Dariusz Godoś, Sylwia Łopatecka

Projekt okładki: Justyna Tarkowska (www.milewidziane.pl)

Skład: Dawid Adrjanczyk

ISBN 978-83-277-1606-4

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 1.6
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

*Gdy ktokolwiek gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chcę,
aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA.
I za to jestem odpowiedzialny.*

Apel Billa W., zwany Deklaracją Odpowiedzialności,
wygłoszony na kongresie z okazji trzydziestolecia
Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Toronto,
w lipcu 1965 roku.

*Książkę tę poświęcam wszystkim moim
podopiecznym, podopiecznym podopiecznych,
podopiecznym podopiecznych ich podopiecznych... –
by przydała im się w codziennej praktyce.*

*Książkę tę dedykuję bratu, synowi, żonie,
pozostałym członkom mojej rodziny
oraz niezależnym przyjaciółom z nadzieją,
że nie przyda im się nigdy.*

WSTĘP DO NOWEGO WYDANIA

Skąd pomysł na nowe wydanie, po co ono komu, dlaczego? Odpowiedź jest banalnie prosta – zmiany. Znaczące zmiany w świadomości Polaków w temacie uzależnienia od alkoholu, w tym istotne zmiany w obszarze profesjonalnego leczenia alkoholizmu, to jest psychoterapii odwykowej (w moim mieście jest obecnie ze cztery razy więcej placówek odwykowych, niż w czasach gdy sam trafiłem na leczenie, i z siedem–osiem razy więcej profesjonalistów – często o wyższych kwalifikacjach – starających się, mniej lub bardziej skutecznie, pomagać uzależnionym), ale głównie i przede wszystkim zmiany we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików; fundamentalne wręcz zmiany doświadczeń, świadomości, zrozumienia, przekonań, trzeźwości wreszcie uczestników spotkań AA, zwanych mityngami – w tym także i moje. A zważywszy na fakt, że od około osiemdziesięciu lat Wspólnota Anonimowych Alkoholików dysponuje skutecznym rozwiązaniem problemu alkoholizmu, lekceważenie tych zmian oznaczałoby brak roztropności albo nawet zwykłego zdrowego rozsądku.

Wydawało mi się, że pierwsze wydanie „12 Kroków od dna” wystarczy na jakieś dziesięć lat, może nawet więcej – nie miałem racji, myliłem się. Nie pierwszy raz i zapewne nie ostatni w życiu. Tak więc aby książka „12 Kroków od dna” mogła nadal skutecznie pełnić swoją służebną funkcję, musiała zostać poddana gruntownej aktualizacji. Oto efekt tej pracy: poprawione i uzupełnione „12 Kroków od dna. Sponsorowanie”.

WPROWADZENIE

Nazywają mnie Meszuga, jestem alkoholikiem. W chwili obecnej alkohol nie stanowi głównego problemu w moim życiu (właściwie nie stanowił chyba nigdy, ale o tym innym razem). Kiedy mówię coś takiego podczas mityngu AA, to zwykle znajdzie się ktoś, kto ironicznie spyta, po co w takim razie nadal chodzę na te mityngi. Odpowiadam wtedy, że głównie po to, żeby ZNOWU nie mieć problemu z alkoholem. Często jednak odnoszę wrażenie, że nie wszyscy to rozumieją.

Jeśli dziś alkohol nie jest w moim życiu problemem, to taki stan rzeczy zawdzięczam profesjonalnej terapii odwykowej oraz Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Obu jestem wdzięczny i pewnie dlatego staram się nie zajmować stanowiska ani nie brać udziału w dyskusjach na temat: *Co jest lepsze – psychoterapia czy może Wspólnota AA?* Korzystałem z obu tych form pomocy i wsparcia, nadal też uważam, że w warunkach z końca XX wieku takie właśnie rozwiązanie było optymalne. W drugiej połowie 1998 roku uczestniczyłem regularnie w mityngach AA i zajęciach terapeutycznych,

miałem nawet sponsora i... nie potrafiłem przestać pić. Alkoholikowi, który – jak ja wówczas – nijak nie jest w stanie utrzymać abstynencji, pomimo wsparcia Wspólnoty AA oraz sponsora, proponowałbym także i dzisiaj: *Dajże sobie pomoc, człowieku, pozwól się zapakować do „zamkniętego” ośrodka odwykowego; przez tych kilka tygodni przejaśni ci się w głowie („odparujesz”), dowiesz się, czym jest alkoholizm, poznasz kilka przydatnych narzędzi psychologicznych ułatwiających utrzymywanie abstynencji, a po wyjściu z takiego ośrodka natychmiast zaczynaj realizować Program Dwunastu Kroków AA z pomocą sponsora.*

Czy sama terapia odwykowa wystarczy? W moim przypadku jakoś nie wystarczyła, poza tym trudno przecież zakładać, że można zbudować normalne życie, opierając się tylko na zaleceniach i regułach psychoterapii odwykowej. Poza tym uważam, jestem tego nawet pewien, że problemem prawdziwego alkoholika nie jest alkohol, a więc i umiejętność utrzymywania abstynencji psychicznej i duchowej choroby alkoholowej nie leczy.

Nie odpowiadam również na pytanie, czy we Wspólnocie AA bardziej potrzebna jest wiara, czy wiedza. Ja głęboko wierzę, że Program AA jest dobrym pomysłem na moje życie. Wierzę też w mądrość wielu prostych powiedzeń AA-owskich, choćby tego, które mówi, że *ten Program* działa, kiedy ja działam*. A jeżeli mam działać, to chyba jednak lepiej byłoby dla mnie, choć na pewno nie tylko dla mnie, gdybym wiedział, co i w jaki sposób mam zrobić, żeby osiągnąć pożądane i oczekiwane efekty, czego się ode mnie oczekuje, na czym konkretnie ma polegać realizacja zadania, które mam wykonać; a jeszcze wcześniej, jak osiągnąć pełną gotowość do tego działania.

* „Program” piszę przez duże „P”, żeby nie było wątpliwości, że chodzi mi konkretnie o Program powrotu do zdrowia (uzdrowienia) Wspólnoty Anonimowych Alkoholików zawarty w Wielkiej Księdze, a nie jakiś tam dowolny program. Podobnie będzie z określeniami „Kroki” i „Tradycje”. W mojej książce są to nazwy własne.

W pijanym widzie próbowałem podejmować się najróżniejszych prac, o których nie miałem żadnego pojęcia, na których kompletnie się nie znałem. Duma i pycha nie pozwalały mi przyznać, że czegoś nie wiem, i poprosić o radę, wskazówki albo instrukcje. Kierując się zupełnie nierealistycznymi, czyli po prostu pijanymi, rojeniami o własnych możliwościach, umiejętnościach i zdolnościach, wierzyłem, że potrafię naprawić zegarek, gaźnik, aparat fotograficzny itp. Rezultaty prawie zawsze były opłakane. Wierzę, że objawem obłądzenia jest oczekiwanie odmiennych efektów przy niezmiennych działaniach, dlatego w swoim trzeźwym życiu chcę postępować inaczej: najpierw więc dowiedzieć się, zorientować, co mam zrobić i jak się do tego zabrać, a dopiero później działać. Wierzę, że wiara, zapał i dobra wola są niezwykle ważne, ale obawiam się, że w wielu wypadkach jednak nie wystarczą.

W sensie organicznym czy biologicznym alkoholizm jest chorobą trwałą. Ale alkoholizm nie ogranicza się przecież tylko do specyficznej reakcji organizmu osoby uzależnionej na alkohol – jest więc nie tylko chorobą ciała (swoistą alergią), lecz także chorobą duszy i umysłu (psychiki). Jeżeli gdziekolwiek dalej piszę o możliwości wyzdrowienia z choroby alkoholowej, alkoholizmu, nie mam na myśli możliwości powrotu do kontrolowanego, towarzyskiego, bezproblemowego picia, ale właśnie uzdrowienie duszy i umysłu (psychiki). I tylko w takim sensie uważam, że z choroby alkoholowej można wyzdrowieć (wytrzeźwieć, zostać uzdrowionym).

Dno pijącego alkoholika, które wzbudza tyle wątpliwości, kontrowersji i sporów, nie jest może łatwe do zdefiniowania, ale przedstawienie kilku przykładów nie nastęrcza zazwyczaj większych problemów: zwolnienie z pracy

(zwłaszcza dyscyplinarne), rozwód, atak *delirium tremens*, wypadek drogowy spowodowany po pijanemu, detoks, próba samobójcza – zdarzenia czasem spektakularne, ale zawsze dramatyczne. Bardzo często w wydarzenia tego typu zaangażowanych jest też, w różny zresztą sposób, wiele innych osób lub instytucji: personel medyczny, rodzina, policja, pracodawca, komornik, sąd, kurator, bank. Uderzenie o takie dno przynosi często skutki zbawienne, a wstrząs, który mu towarzyszy, może na moment wyrwać alkoholika z pijanego obłądu i skierować w stronę poradni odwykowej lub na miotyng AA. Wtedy los potrafi się odmienić: alkoholik przestaje pić, bić, oszukiwać i kraść, jest już dobrze, spokojnie, wszyscy są zadowoleni. Bajka mogłaby się kończyć w tym momencie zdaniem: *odtąd żyli długo i szczęśliwie*, ale przyszłość nie zawsze jest tak kolorowa, jak obiecują to pierwsze tygodnie i miesiące abstynencji.

Dno alkoholika niepijącego nie jest aż tak ostro zarysowane, powiedziałbym, że to raczej niewyraźny cień majaczący słabo w mętnej wodzie. W takie dno nie uderza się z wielkim hukiem, w sposób zwracający powszechną uwagę, spektakularnie, lecz opada na nie cicho, niepostrzeżenie, grzęznąć powoli w lepkiem mule.

Poczucie nieudolności i niewydolności, kompletne zagubienie w tym swoim nowym życiu, przekonanie o nieprzydatności, przykre wrażenie, że jest się jednak kimś gorszym, człowiekiem drugiej kategorii, samotność i alienacja, tysięczne urazy i lęki, poczucie winy i krzywdy, rozgoryczenie, brak sensu i celu w życiu, pustka duchowa (stale głodna czarna dziura), wieczne rozdrażnienie, niezadowolenie i irytacja, i wreszcie... całkowita i ostateczna utrata nadziei. Z takimi problemami zwykle zostajemy sami. *Na własne życzenie* – ktoś

powie – i bardzo możliwe, że będzie miał rację, mnie jednak w tej chwili (i zawsze) interesują raczej środki zaradcze niż szukanie winnych. Poza tym... o winie orzeka sąd – ja nie chcę mieć z tym nic wspólnego (*Nie sądzcie, abyscie nie byli sądzeni* – Mt 7,1–3).

Mam wrażenie, że niewiele brakowało, a utknąłbym na takim dniu na długo, być może nawet na zawsze. Nie jest przy tym wykluczone, że nadal byłbym w stanie skutecznie utrzymywać abstynencję, jednak... Przecież nie o takie życie mi chodziło, nie tak miało być, nie po to przestawałem pić, żeby dalej się męczyć. Męczyć z życiem i samym sobą, ale też męczyć sobą innych, bliskich mi ludzi.

Od wielu już lat żyję zupełnie inaczej. Może ciągle niedaleko dna, ale jednak w takiej od niego odległości, która zapewnia mi względne poczucie bezpieczeństwa, a nawet satysfakcjonujący komfort psychiczny. Wynosi ona dokładnie dwanaście kroków. Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików.

Narzędziem, jakie poznałem i dzięki pomocy innych ludzi (zwłaszcza sponsorów) z pewnym powodzeniem zastosowałem wobec siebie samego, jest Program Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Oczywiście na AA i ich Dwunastu Krokach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach świat alkoholika się nie kończy, a przynajmniej nie musi. Znam propozycję sławnego amerykańskiego psychologa Fryderyka Skinnera, nazywaną *humanistycznymi dwunastoma krokami*. Dosyć ciekawym rozwiązaniem dysponuje wspólnota Cenacolo. Dalej Guttempler, choć ich zakres działania jest nieco szerszy, bo obejmuje osoby uzależnione od różnych substancji zmieniających świadomość; to zresztą jest dość częste w przypadku rozwiązań alternatywnych wobec

Wspólnoty AA. W wielu krajach niemieckojęzycznych działa Blaues Kreuz, w Ameryce i Niemczech istnieje wspólnota Synanon. Ponadto w Polsce pomoc i wsparcie od lat oferuje alkoholikom Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu, Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Kolbego, Katolicki Ruch Światło-Życie, także Krucjata Wyzwolenia Człowieka. W każdym razie jest w czym wybierać. Po różnych próbach i eksperymentach ostatecznie wybrałem Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i jej Program.

Książka „12 kroków od dna. Sponsorowanie” dotyczy Programu Dwunastu Kroków oraz Dwunastu Tradycji Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i zawiera, między innymi, odpowiedzi na pytania: jak ja ten Program rozumiem, jak stosowałem i stosuję go w życiu, jakie przy tym popełniałem błędy. Czytelnik znajdzie tutaj moje przemyślenia, doświadczenia i wątpliwości na temat Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, ale również wnioski wynikające z doświadczeń i obserwacji innych alkoholików, z którymi zetknąłem się na AA-owskim szlaku. Zwrócę jeszcze raz uwagę na słowo *moje* – ja nie prezentuję tutaj jakiegóż oficjalnej wersji Programu zatwierdzonej przez Wspólnotę AA – nawet gdyby coś takiego istniało, a nie istnieje; jeśli kogoś tu reprezentuję, to tylko i wyłącznie samego siebie.

Kilka razy spotkałem się z zarzutem, że dostrzegam w Programie Dwunastu Kroków AA coś więcej, niż Bill W. faktycznie w nim zawarł. Potwierdzam. Zdecydowanie tak właśnie jest. Mówiąc wprost: jestem głęboko przekonany, że w Programie Anonimowych Alkoholików kryje się potencjał, z którego w ubiegłym wieku współzałożyciel AA Bill W. być może nie zdawał sobie sprawy; a jeśli nawet sobie zdawał (w końcu był wizjonerem!), to jakoś się z tym nie zdradził.

Trzeba tu dodać, że Bill W. nigdy jednak nie zrealizował w pełni Programu AA, który spisał.

[Bill W.] *Przed wszystkim jednak uważał, że czynnikiem utrwalającym jego depresję było to, że nie udało mu się przepracować Kroków AA. W ten sposób jego i tak bolesna depresja pogłębianą była dodatkowo przez poczucie winy. Pisał: „W związku z tym czułem się winny. Pytałem sam siebie, dlaczego, przy tych wszystkich moich osiągnięciach, musiałem być wystawiony na takie rzeczy. Kiedy indziej obwiniałem się za to, że nie potrafię stosować programu w niektórych dziedzinach życia”**.

Wzrasta poziom wiedzy na temat uzależnienia od alkoholu, rośnie także suma doświadczeń Wspólnoty AA dotyczących Kroków, Tradycji, Koncepcji, ich zastosowania, sposobów i metod realizacji Programu. Jeżeli w chwili obecnej tej wiedzy i doświadczeń jest więcej niż kilkadziesiąt lat temu, w czasach Billa W. i Boba S.**, to moim skromnym zdaniem jest to jak najbardziej oczywiste i naturalne. Nawet więcej – bardzo bym się zdziwił, gdyby było inaczej, gdyby okazało się, że alkoholicy, członkowie Wspólnoty AA, przez cały ten czas niczego więcej się nie nauczyli, nie poznali i nie doświadczyli.

*Nikt z nas nie wkracza w dojrzałość duchową z własnej woli lub w wyniku całkowicie wolnego wyboru***.*

* „Przeznacz dalej” (tytuł oryg. „Pass It on” – biografia współzałożyciela AA Billa Wilsona), Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2004, s. 322.

** Bill i Bob – William Griffith Wilson (makler giełdowy) oraz Robert Holbrook Smith (lekarz) – alkoholicy, współzałożyciele Wspólnoty AA.

*** Richard Rohr, „Spadać w górę. Duchowość na obie połowy życia”, przeł. Beata Majczyna, Wydawnictwo WAM, 2013, s. 16.

DWANAŚCIE KROKÓW WSPÓLNOTY ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Kilka zdań na temat techniki pracy. Kroki pisze się, przepracowuje, wdraża albo nawet robi – są to różne określenia tego samego działania – ze sponsorem (w środowisku AA często można usłyszeć: pracuję ze sponsorem *na Programie*). W tym przypadku mam wyjątkową awersję do określenia *przerabia* – ja nie mam Kroków *przerabiać*, są bardzo dobre dokładnie takie, jakie są. Jak je po swoim *przerobię*, to prawdopodobnie stracą skuteczność i nie skorzystam z nich już ani ja, ani nikt inny. A jeśli w ogóle można tu mówić o jakimś *przerabianiu*, to może powinienem pozwolić, żeby to Program AA wreszcie *przerobił* mnie? Wspólnota AA i jej Program mają się bardzo dobrze, to ja mam problem z sobą, to ja ewentualnie jestem... do *przeróbki*.

W razie całkowitego braku możliwości pracy ze sponsorem inną metodą poznawania Programu może być praca w niewielkiej grupie alkoholików, którzy w tym właśnie celu się spotkali i pracują, wykorzystując przeznaczone do tego materiały pomocnicze, na przykład tabele, ale zwłaszcza Wielką Księgę*. Mam tu na myśli Hazelden, High Watch

* Książka „Anonimowi Alkoholicy” (podtytuł: „Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu”), wydana przez Fundację Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce – zwykle powołuję się na drugie jej wydanie z 2005 roku (kolejne, poprawione, ma się ukazać jeszcze w 2018 roku). Pierwsze wydanie „Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism” ukazało się

Recovery Center albo inne miejsca, w których alkoholicy pracują *na Krokach*. Uważam, że w każdym przypadku należy to robić na piśmie. Aby taka grupowa praca miała sens, przynajmniej jedna osoba powinna wcześniej zrobić Program ze sponsorem, czyli po prostu dobrze wiedzieć, o co w tym wszystkim chodzi, jak to się konkretnie robi.

Czy można taką pracę wykonać samodzielnie, samemu, bez sponsora, w pojedynkę? Oczywiście, że można. Nikt przecież nikomu nie jest w stanie tego zabronić czy zakazać. Jednak wyniki takiej pracy będą prawdopodobnie żalose – albo nawet żadne.

W środowisku AA można usłyszeć powiedzenie: *Nikt tego za siebie nie robi, ale nigdy nie zrobisz tego sam*. To prawda. Jestem przekonany, że nie da się dobrze poznać, zrozumieć, zrealizować Programu AA samemu. Zresztą Bill W. w książce „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” wyraźnie napisał i przestrzegał, że samotne działanie w sprawach duchowych (Program AA jest programem duchowym!) bywa niebezpieczne.

Czy można przepracować Program podczas mityngów? Nie. Nie jest to możliwe. Podczas mityngu można posłuchać, jak Program rozumieją, poznają i realizują inni, na jakie przy tym natrafili problemy, jaką daje im on siłę oraz nadzieję na przyszłość, można się też podzielić własnymi doświadczeniami na ten temat. Jednak typowy mityng AA, z jego przypadkowymi zwykle uczestnikami, nie jest odpowiednim miejscem do rzetelnej pracy *na Krokach*, która zresztą w pewnej mierze polega na pisaniu. Być może coś takiego jest możliwe i praktykowane w innych krajach, ale ja tu piszę o wa-

w USA w 1939 roku. W środowisku Anonimowych Alkoholików książka ta nazywana jest potocznie „Wielką Księgą” (ang. The Big Book, polski skrót: WK), co należy rozumieć jak najbardziej dosłownie, gdyż wynika z jej pokaźnych wymiarów i znacznej wagi.

runkach polskich. Największą jednak przeszkodą jest mocno ograniczona interakcja, czyli wzajemne oddziaływanie na siebie uczestników klasycznego mityngu. Wiele znanych mi scenariuszy takich spotkań zabrania podczas mityngów AA jakichkolwiek dialogów, dyskusji, zwracania się do siebie, komentowania wypowiedzi, dopytywania. Mityng to raczej seria monologów. Poza tym... w pracy ze sponsorem *na Programie* omawiane są bardzo często sprawy osobiste, prywatne, a nawet intymne – mityng AA nie jest miejscem uprawiania ekshibicjonizmu moralnego; ja mogę nawet chcieć coś tam z siebie w trakcie mityngu wyrzucić, ale chyba jednak nie powinienem zmuszać innych, żeby wysłuchiwali moich krępujących wynurzeń i zwierzeń.

Czemu tak się upieram przy sporych dawkach pisania podczas pracy *na Programie*? Pisanie wymaga większej uwagi i rozważki niż rozmowa. Kiedy coś piszę, z określoną treścią kontaktuję się trzy razy: pierwszy raz, kiedy myślę o tym, co chcę napisać, drugi raz w trakcie pisania, a trzeci raz, gdy czytam to, co napisałem, sponsorowi albo grupie, z którą pracuję na jakimś *krokowym* warsztacie. W ferworze dyskusji bardzo często okazuje się, że występują spore różnice pomiędzy tym, co powiedziano, co usłyszano i zrozumiano. Po tygodniu podczas rozmowy ze sponsorem mógłbym – w najlepszej zresztą wierze – upierać się, że *przecież ja nic takiego nie mówiłem, musiałeś mnie źle zrozumieć* i jeśli nie ma materiałów pisanych, do których można by się w takiej sytuacji odwołać, problem będzie wymagał kolejnego omawiania i uzgadniania... Ono też po jakimś czasie znów może okazać się wątpliwe i problematyczne (coś takiego znam z pracy z podopiecznymi). Szkoda czasu – lepiej od razu pisać. Reasumując, *Program piszę ze sponsorem* (określenie typowo opolskie) lub na specjalnym warsztacie. Realizuję go i wdrażam we własnym

życiu już samodzielnie – w końcu to właśnie w nim mają być widoczne efekty tej pracy. Swoimi doświadczeniami wynikającymi z realizacji Programu mogę się podzielić na mityngu AA. To wszystko. Jeśli dodamy do tego służby pełnione na różnych szczeblach struktury Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, to – moim zdaniem – otrzymamy pełną ofertę, propozycję Wspólnoty AA dla uzależnionych od alkoholu.

Wychodząc z założenia, dość uproszczonego i ogólnego, że trzeźwość oznacza normalność, staram się coraz rzadziej używać niezbyt normalnego i udziwnionego języka terapeutyczno-mityngowego, który cechuje między innymi rażąco i irytująco nadmiar zaimków osobowych i dzierżawczych. Oznacza to, że Czytelnik znajdzie w książce sformułowania typu: „należy”, „trzeba”, „powinno się”, „dobrze by było” i podobne. W razie wyjątkowo silnej wewnętrznej potrzeby proszę je czytać i rozumieć jako: „moim zdaniem należy”, „ja uważam, że się powinno”, „ja sądzę, że dobrze by było”, „ja myślę”, „ja muszę”.

W jednej z najważniejszych książek Wspólnoty Anonimowych Alkoholików znaleźć można takie oto zdanie, które pozwoliłem sobie uczynić mottem mojej książki poświęconej tym zagadnieniom: ***Zrozumienie jest kluczem do właściwych zasad i postaw, a właściwe postępowanie jest kluczem do dobrego życia...****

* „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” (tytuł oryg. „Twelve Steps and Twelve Traditions”), Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2006, s. 125. W środowisku Anonimowych Alkoholików książka ta nazywana jest w skrócie – 12 × 12.

KROK PIERWSZY

PROGRAMU DWUNASTU KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem

(ang. *We admitted we were powerless over alcohol – that our lives had become unmanageable*).

Bezsilność... Słowo powtarzane podczas terapii odwykowych i na tysiącach mityngów tak często, że zaczęło z czasem nabierać jakiegoś niemalże magiczno-mistycznego odcienia znaczeniowego. Czy w ogóle można twierdzić, że istota bezsilności jest czymś oczywistym i jednoznacznie rozumianym? Obawiam się, że takie proste to niestety też nie jest. I chyba nie tylko dla alkoholików.

Ludzie doświadczają bezsilności praktycznie każdego dnia. Zdecydowana większość tych przypadków jest akceptowana automatycznie, jako coś zwykłego, codziennego i najzupełniej normalnego. Wszyscy jesteśmy bezsilni wobec pogody, ale czy fakt, że nie mamy zupełnie żadnego wpływu na to, czy w najbliższy weekend będzie padać, skłania kogokolwiek do rozważań na temat bezsilności? Przykład ten nieźle ilustruje różnicę pomiędzy bezsilnością i bezradnością. Jesteśmy wobec pogody bezsilni, ale przecież nie bezradni – możemy się stosownie ubrać, wziąć parasol itp.

Odrobinę inaczej wyglądać może akceptacja bezsilności wobec klęsk żywiołowych, jednak i z tym jesteśmy gotowi

się godzić, choćby dlatego, że nie mamy innego wyboru. Ale bezsilność wobec alkoholu? Używki popularnej i dostępnej dla każdego, w każdym sklepie spożywczym? To jakiś absurd! Czy można sobie wyobrazić bezsilność wobec... no, nie wiem... gumy do żucia? To śmieszne! Absurdalne! Groteskowe! Ano właśnie. Także zupełnie niezrozumiałe, kompletnie niepojęte dla większości ludzi zdrowych, niezależnych.

Podczas terapii odwykowej usłyszałem po raz pierwszy najbardziej chyba znane porównanie, które ma ponoć znakomicie ilustrować problem bezsilności: na pięściarskim ringu czeka na mnie mistrz świata w boksie. Oczywiście jest, że jeśli podejmę walkę, zawsze przegram. Dopóki wydaje mi się, że inne rękawice, dieta, trening, markowe buty czy co tam jeszcze mogą odmienić wynik starcia – zostanę na tym ringu zmasakrowany. Bo nie chodzi tu o jakiś nowy sposób, metodę czy technikę, ale o to, że on i ja to zupełnie różne klasy i poziomy, i choćbym nie wiem co zrobił, żadnych szans i tak nie będę miał, nigdy! Porównanie niezłe, nawet je lubię. Jedyne chyba problem polega na tym, że – jak widać nie tylko z mojego doświadczenia – nie zawsze wystarcza. Pomaga, owszem, ale jednak nie całkiem wystarcza.

Znam też inną historyjkę, która ma pokazać różnicę pomiędzy człowiekiem bezsilnym i takim, który bezsilny nie jest, czyli między alkoholikiem i człowiekiem zdrowym, niezależnym: Pokój z dwojgiem drzwi. W pokoju człowiek, którego jedynym zadaniem jest opuścić to pomieszczenie. Człowiek niezależny otwiera pierwsze drzwi. Okazuje się, że za nimi stoi wielkolud z maczugą i... łup! Kiedy człowiek doszedł do siebie po uderzeniu, popatrzył uważnie na drzwi, za którymi stał wielkolud z maczugą, zastanowił się chwilę, wreszcie podszedł do drugich drzwi, otworzył je

i bez przeszkód wyszedł. W tym momencie jego udział w eksperymencie się kończy.

Co w analogicznej sytuacji robi alkoholik? Otwiera pierwsze drzwi i obrywa maczugą od wielkoluda. Kiedy się ocknie, podchodzi do tych samych drzwi i znów zostaje uderzony. Za trzecim razem to samo, za czwartym i piątym też. Poważnie poturbowany, ledwie trzymając się na nogach, po raz kolejny otwiera te same drzwi, a tu nagle – niespodzianka! Wielkoluda z maczugą za drzwiami nie ma! Co w tej sytuacji zrobi alkoholik? No cóż... alkoholik idzie szukać wielkoluda.

Ta opowiadka tylko w pierwszej chwili może wydawać się zabawną anegdotką, a i to nie każdemu. W rzeczywistości jest właściwie przygnębiająca, a nawet przerażająca.

Anonimowi Alkoholicy twierdzą, że nic tak nas, to znaczy uzależnionych, nie przekonuje o bezsilności wobec alkoholu jak sam alkohol. Oczywiście, może nie tyle sam alkohol, ile konsekwencje jego wieloletniego używania i nadużywania. Jeśli alkoholik poniesie bardzo dotkliwe straty w każdym, lub prawie każdym, aspekcie swojego życia, bo nie chodzi tu rzecz jasna tylko o kwestie finansowe, to jest pewna szansa, że tragedie, które spowodował, w jakimś momencie, często na niezbyt długą chwilę, pomogą mu zobaczyć kawałek rzeczywistości i podjąć decyzję: *Nie, już dalej tak nie chcę, dosyć!* W AA można usłyszeć, że każdy alkoholik musi sięgnąć swego dna, co w praktyce oznacza najczęściej bardzo bolesne zderzenie z własną bezsilnością wobec alkoholu. Inne znane w AA powiedzenie: *Każdy alkoholik przestaje kiedyś pić, niektórym udaje się to jeszcze za życia.*

Jak wyglądało to w moim przypadku? W czerwcu 1998 roku straciłem pracę. Choć nie zwolniono mnie dyscyplinarnie, to nie ulega wątpliwości, że straciłem ją przez picie.

W konsekwencji zgłosiłem się do poradni odwykowej i zacząłem leczenie. Czy zdarzenie to mogę nazwać *zderzeniem z bezsilnością*? Efekty pokazują, że co najwyżej otarciem się o nią, muśnięciem.

Przez następne pół roku brałem udział w psychoterapii odwykowej i mityngach AA, rozmawiałem ze sponsorem i nie potrafiłem utrzymać abstynencji. Problem bezsilności rozumiałem, oczywiście, jednak zrozumienie go, w moim przypadku, widocznie nie wystarczyło. Zdaję sobie z tego sprawę teraz, bo potrafię przypomnieć sobie swoje przedostatnie picie i nadzieję, że może jest jakaś szansa, iż będę pił tylko w weekendy. Wiedziałem, że nie potrafię żyć bez alkoholu, ale łudziłem się, iż uda mi się to swoje picie zamknąć tylko w dniach wolnych od pracy. Na rodzinie mi już nie zależało, jak widać, chciałem tylko utrzymać pracę, a więc i dochody, które mogłem przeznaczyć na picie.

Wiele lat później zorientowałem się, że to, co tu opisałem, ma dla mnie dość istotne znaczenie. Podczas terapii i we Wspólnocie AA bezsilność wydawała się najważniejsza – bezradnością właściwie nikt sobie specjalnie nie zwracał głowy. Jednak dopóki nie doświadczyłem bezradności, nie byłem też w stanie w pełni, w całej rozciągłości, a zwłaszcza skutecznie, skontaktować się ze swoją bezsilnością.

Podaję wcześniej przykład z pogodą i ewentualnymi opadami. Odpowiedni strój, parasol, kalosze itp. to właśnie sposób na poradzenie sobie z sytuacją (deszcz), na którą nie mam wpływu, wobec której jestem bezsilny. Sposób. O niego chodzi. Dopóki jestem w stanie wymyślać kolejne sposoby, metody, techniki picia i mogę je wypróbować, licząc na to, że pozwolą mi używać alkoholu bez tragicznych tego następstw i konsekwencji, czyli dopóki nie będę całkiem bezradny, nie doświadczę bezsilności. Dopiero kiedy sam nie będę miał już

absolutnie żadnego pomysłu ani żadnej wiary czy nadziei, że ktoś mi coś podpowie, doradzi, zdradzi tajemnicę, jak pić i nie cierpieć – wtedy dopiero pojawi się dla mnie szansa. Droga do bezsilności, moja droga, wiodła przez bezradność.

Za to w styczniu 1999 roku zderzyłem się z własną bezsilnością jak najbardziej realnie, dotkliwie i tragicznie. Głodny i zmęczony wracałem autobusem z miejsca pracy. Kiedy wysiadałem na swoim przystanku, poczułem, że chce mi się pić, że wręcz muszę się napić, a najlepiej już, zaraz i natychmiast. Głód alkoholowy był wyjątkowo dotkliwy. Poszedłem w stronę sklepu monopolowego. Byłem już wtedy wyedukowanym alkoholikiem, miałem za sobą sześć miesięcy terapii odwykowej i zdawałem sobie sprawę, że to się dla mnie źle skończy, że nie powinienem, że nie mogę. Zawróciłem w drugą stronę, w stronę domu. Pokonałem może z kilkadziesiąt metrów, jednak głód alkoholu zmusił mnie do zmiany kierunku – znów szedłem w stronę nocnego sklepu monopolowego. Wydawało mi się, że w uszach wyją mi sygnały alarmowe, a przed oczami migają czerwone, ostrzegawcze światła: *Uwaga! Niebezpieczeństwo!* Znów więc zawróciłem i starałem się dotrzeć do domu. Pomiędzy sklepem, w którym był alkohol, a bezpiecznym domem chodziłem jak opętany ponad pół godziny – w tę i nazad, tam i z powrotem... W końcu jednak doszedłem do sklepu monopolowego, kupiłem wódkę i napiłem się jej jeszcze przed powrotem do domu, w jakiejś bramie, z gwinta, łapczywie, byle szybko. Piłem wtedy na umór przez kolejne trzy doby.

Ta droga, raz w stronę życia, po chwili w stronę śmierci, jest jednym z większych koszmarów mojego życia. Robiłem coś, czego nie chciałem robić, ale nie potrafiłem się przeciwstawić, nie miałem wtedy siły, żeby dojsć do domu. Wtedy byłem bezsilny.

Minęły lata. Przeszłość pozostała niezmienna i nadal całkiem nieźle ją pamiętam, ale... Przyglądając się jej na trzeźwo, krytycznie, zacząłem się zastanawiać, czy bezsilność rzeczywiście wystarczy. Jednak dopiero w marcu 2009 roku byłem w stanie napisać, że...

Bezsilność to nie wszystko...

Zaczynałem zdrowieć/trzeźwieć w czasach, gdy kwestia bezsilności w środowisku niepijących alkoholików (na terapiach i we Wspólnocie AA) była właściwie absolutnie wszystkim: alfą i omegą, początkiem i końcem, najważniejszą sprawą na świecie. Drobna i mało istotna różnica polegała jedynie na tym, że na terapii częściej mówiono o uznaniu bezsilności, a na mityngach AA o ogłaszaniu bezsilności. Był to także okres, w którym często zalecane zadanie terapeutyczne brzmiało: *Udowodnij mi, że jesteś bezsilny wobec alkoholu*, natomiast podczas mityngów starzy AA-owcy (od trzech do pięciu lat abstynencji) chełpili się butnie, że nigdy nie przeczytali żadnej książki i nie zrealizowali żadnych Kroków, poza własnie pierwszą częścią Kroku Pierwszego. I podobno to całkowicie im wystarczy jako pomysł na resztę życia, a połączone z częstym chadzaniem po mityngach wydaje się zapewniać trwałą abstynencję.

Przez pewien czas także i ja próbowałem popisywać się takimi mądrościami, ale trwało to bardzo krótko, bo w zasadzie od samego początku zdawałem sobie sprawę, że taka postawa jest dla mnie czymś zupełnie obcym. Chwalić się ignorancją i brakiem znajomości tego, co ponoć we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików jest najważniejsze?

To było coś najzupełniej sprzecznego z moją naturą, psychiką, wewnętrzną potrzebą i pragnieniem rozumienia tego, co się wokół mnie dzieje.

Na początku większości mityngów AA odczytuje się Dwanaście Kroków, uznałem więc, że jest to sprawa ważna, no a jeśli tak, to niby czemu miałbym z założenia ignorować jedenaście i pół z nich? Wykombinowałem sobie wówczas, że ja chyba najpierw postaram się poznać i zrozumieć wszystkie Kroki, a dopiero później, jeśli rzeczywiście uznam, że są one dla mnie nieprzydatne, skupię się i ograniczę do tej bezsilności z Kroku Pierwszego, o której tyle trąbiono. I tak minęło sporo czasu...

W 1999 roku spotkałem się ze swoją bezsilnością oko w oko albo, jak czasem mawiam, zderzyłem się z nią bezpośrednio i odbiłem jak mucha od czołgu. Było to koszarne doświadczenie (zapicie w czasie terapii), z którego wyszedłem niezłe poharatany, ale jednocześnie z pewną mądrością: od tego czasu już nigdy więcej nie musiałem i nie potrzebowałem na temat swojej bezsilności teoretyzować, udowadniać jej sobie czy komuś innemu, zмагаć z jakimikolwiek wątpliwościami na ten temat.

Przez kilka dalszych lat pozwoliło mi to nie zajmować się swoją bezsilnością aż tak intensywnie, a tym samym mogłem skupić się na innych Krokach. I być może dlatego właśnie pewne przemyślenia i wnioski związane z ową kwestią pojawiły się u mnie dopiero w styczniu i lutym 2008 oraz w styczniu i lutym 2009 roku. Powtarzające się na mityngach wypowiedzi (częstą regułą jest, że w styczniu omawiany jest Krok Pierwszy, w lutym Drugi itd.) oraz wątpliwości, których zresztą już zbyt dobrze nie pamiętam, skłoniły mnie do powrotu do tematu, do zastanowienia się raz jeszcze, jak to z moją bezsilnością było, kiedy naprawdę zdałem sobie sprawę, że jestem bezsilny wobec alkoholu oraz czy samo uznanie (ogłoszenie, przyjęcie) bezsilności wystarczy? A jeśli wystarczy, to do czego?

Nie ulega dla mnie żadnej wątpliwości, że przez ostatnie dwa czy trzy lata picia świetnie zdawałem sobie sprawę (na głowę, rozumowo) z własnej bezsilności wobec alkoholu. To, że być może nie używałem słowa *bezsilność*, nic jeszcze nie znaczy. Nie używałem także wielu innych fachowych terminów związanych z psychoterapią i AA, co przecież nie oznacza jeszcze, że opisywane przez nie zjawiska nie występowały w moim życiu.

Zachciało mi się pić. Byłem przekonany, że do osiągnięcia dobrego samopoczucia wystarczy mi dwie setki, może ćwiartka wódki. Szedłem do sklepu i kupowałem... 0,75 litra. Dlaczego? Bo przecież ja już od dawna dobrze wiedziałem, że jak zacznę pić, to będę pił do upadłego, do utraty przytomności i urwanego filmu. Wiedziałem, że nie potrafię kontrolować ilości wypijanego alkoholu, a to przecież jest istotnym elementem bezsilności. W taki właśnie sposób bezsilność starałem się wkalkulować w swoje życie, w działania, w wybory, w podejmowane decyzje, w codzienne funkcjonowanie.

Bardzo często piłem w miejscu pracy. Wracałem potem mocno podпиты i dopijałem się po drodze albo już w domu. To był mój model picia. Problemem było to, że w ostatnich latach picia bardzo łatwo urywał mi się film. W praktyce wyglądało to tak, że budziłem się w środku nocy albo już nad ranem przerażony, zupełnie nie zdając sobie sprawy, jak się ten dzień skończył, a zwłaszcza w jakim stanie zostawiłem miejsce pracy, czy nie spowodowałem tam pożaru, czy nie zostawiłem otwartych drzwi. Gnałem wtedy nocą albo nad ranem do firmy, żeby sprawdzić, czy wszystko jest tam w porządku, bo wytrzymać niepewności i strachu do rana nie byłem w stanie. Były to straszne chwile.

Żeby takich koszmarnych momentów nie przeżywać, wymyśliłem sobie rozwiązanie. Polegało ono na tym, że jeszcze

przed wyjściem z firmy, zanim wystąpiły palimpsesty*, pisałem sam do siebie liściki o treści: *w pracy wszystko było w porządku*, i umieszczałem go w portfelu albo portmonetce. Kiedy znów obudziłem się w nocy z koszmarnym lękiem, sprawdzałem w pierwszej kolejności, czy mam dokumenty i pieniądze, a wtedy znajdowałem też swoje zapewnienie, że w pracy wszystko było OK. Mogłem spokojnie wrócić do łóżka, nie szalejąc ze strachu o firmę i konsekwencje ostatniego picia.

Takie działania nie były przecież niczym innym jak sposobem na radzenie sobie ze znanymi mi już od dawna skutkami własnej bezsilności wobec alkoholu.

Co z tego wynika i do czego zmierzam? Wnioski są ciekawe, bo przecież wychodzi na to, że uznanie czy też uświadomienie sobie własnej bezsilności wobec alkoholu jakoś niezupełnie wystarczało, żebym podjął decyzję o leczeniu, żebym pragnął na stałe rozstać się z alkoholem. Sama bezsilność nie była powodem mojego zgłoszenia się do poradni i rozpoczęcia leczenia. Uświadomienie jej sobie właściwie niewiele zmieniało.

Co w takim razie – jeżeli nie bezsilność wobec alkoholu – skierowało mnie do poradni odwykowej i Wspólnoty AA? Biorąc pod uwagę Program Dwunastu Kroków AA, powiedziałbym, że była to druga część Kroku Pierwszego (w polskiej wersji Krok Pierwszy to dwa zdania proste oddzielone przecinkiem – nie jest to zgodne z oryginałem) oraz Krok Drugi, czyli kombinacja rozwalonego, zdezorganizowanego życia, nad którym już zupełnie nie panowałem (utraciłem kontrolę – cokolwiek to znaczy), oraz wiary i nadziei, że gdzieś tam, na odwyku, w AA, są ludzie, sposoby i techniki

* Palimpsest – w medycynie termin oznaczający częściowy lub całkowity zanik pamięci w wyniku upojenia alkoholowego, popularnie urwany film, przerwa w życiorysie.

zdolne mi jakoś pomóc. Nie wiedziałem jak... jakoś. Dopiero to stało się siłą sprawczą, bo sama bezsilność – nie.

Okazuje się, że miałem wiele szczęścia i dokonałem dobrego wyboru wtedy, na początku zdrowienia, to jest drogi do trzeźwości, kiedy uznałem, że koncentracja reszty mojego życia oraz oparcie swojej abstynencji i trzeźwości na samej tylko bezsilności wobec alkoholu nie jest (dla mnie) czymś dobrym, właściwym i wskazanym. Jak się bowiem ujawniło w praktyce, bezsilność to jednak nie wszystko, a wybieranie z Programu AA tylko niektórych jego części, jak rodzynek z ciasta, może w życiu okazać się pomysłem niezbyt bezpiecznym i na pewno niewartym polecenia innym.

Uspokajające liściki pisane do samego siebie w firmie to przecież nic innego jak tylko jeszcze jeden sposób, kolejna metoda. Bezsilny byłem, owszem, ale najwyraźniej jeszcze nie całkiem bezradny. Jeszcze wymyślałem sposoby i... wracałem do picia. Bezsilność sama nie wystarczy. Zapewnia ona gotowość do szukania pomocy, może nawet odpowiednią determinację, ale bez konkretnego działania – poproszę o pomoc w poradni odwykowej, wybiorę się na mityng AA, poproszę drugiego alkoholika o pomoc (sponsorowanie) – nic z tego nie będzie. W tym momencie pojawia się konieczność dokonania wyboru o podstawowym znaczeniu: jestem alkoholikiem i dlatego muszę pić, albo też: jestem alkoholikiem i dlatego nie chcę pić (zrobię wszystko, żeby nie pić).

Podczas leczenia odwykowego terapeuci starają się zmusić alkoholika, by zobaczył swoje życie i picie w pełnym świetle, bez zakłamania, bez iluzji i racjonalizacji. Przecież nie piłem wódki dlatego, że szef był zły! To szef był na mnie zły, zrobił mi awanturę, wlepił naganę, bo piłem w pracy. Tak to właśnie było, a nie odwrotnie. Ale nawet gdyby szef,

kierownik czy inny przełożony rzeczywiście traktował mnie źle, niesprawiedliwie, to czy upijanie się w firmie i zaniedbywanie swoich obowiązków służbowych mogło zmienić na lepsze jego stosunek do mnie? Absurd, prawda? Jednak żeby to widzieć, zrozumieć, trzeba być trzeźwym, myśleć rozsądnie. Albo korzystać z właściwie udzielanej pomocy.

Zestaw zadań terapeutycznych, które krok po kroku udo-
wadniają alkoholikowi, że upijał się tylko dlatego, że jest
bezsilny wobec alkoholu, a nie dlatego iż żona, mąż, szef,
dzieci, rząd, politycy, czasy itd., często wystarcza. Jednak,
niestety, nie aż tak często, jak byśmy wszyscy sobie życzyli.

Podczas mityngów AA technika jest oczywiście całkiem
inna. Chodzi tu bardziej o identyfikację. Jeśli w trakcie ta-
kiego spotkania facet siedzący obok mnie mówi, że kiedyś
na imieninach u znajomych tak się spił, że zasnął w toale-
cie, a do tego przedstawia się jako alkoholik, to może i mnie
przyjdzie do głowy nazwanie się alkoholikiem, skoro mia-
łem w życiu podobne doświadczenia, a przecież miałem.
Ktoś inny mówi, że jeździł samochodem po pijanemu, i upa-
truje w tym dowodu na własną bezsilność wobec alkoholu.
Mnie też zdarzało się prowadzić auto w stanie nietrzeźwym
(nawet wiozłem wtedy syna!), więc może i ja jestem wobec
alkoholu bezsilny?

Poza opowieściami, które mają z założenia służyć iden-
tyfikacji, alkoholicy podczas mityngów mówią czasem o tym,
co i w jaki sposób zrobili, żeby nie pić. Tego również mogę
posłuchać i wykorzystać w swoim życiu. Zwłaszcza tego!
Bo przecież pić już umiem (albo właśnie kompletnie nie
umiem – wedle uznania).

Praca ze sponsorem w zakresie Pierwszego Kroku może
wzglądać jeszcze inaczej, ale to zależy już od konkretnego
sponsora, jego własnych doświadczeń i praktykowanych

technik, sposobów i metod. Często sponsor proponuje, by podopieczny wypisał kilka czy kilkanaście przykładów najbardziej koszmarnych wydarzeń z czasów swojego picia; po ich odczytaniu podopieczny odpowiada na pytanie: Czy tak – według niego – żyją, postępują, zachowują się wszyscy normalni, zdrowi ludzie? Odpowiedź jest zazwyczaj jedna i w tych warunkach oczywista – NIE.

Wielu alkoholików i wiele alkoholiczek powtarza przy różnych okazjach, a także i bez okazji, że słuchając opowieści innych uzależnionych, odnosili wrażenie, iż ci inni mówili o ich życiu. Podczas mityngów AA na przykład. Ja takich odczuć nie miałem. Najbardziej moja była chyba historia życia Caroline Knapp, opisana w książce „Picie. Opowieść o miłości” (bo znakomita „Alkoholiczka” Miki Dunin pojawiła się znacznie później). W niej przynajmniej pewne fragmenty były jakby elementami mojej osobistej historii. Początkowo trochę mnie martwiło, że z modelem picia innych jakoś nie umiem się zidentyfikować, ale z czasem przyzwyczaiałem się i zaakceptowałem ten fakt. Pewnego razu jednak wybrałem się na mityng spikerski. Dopóki spiker mówił o postępującym uzależnieniu, wszystko było tak jak zawsze – ja rozumiałem oczywiście, co on mówi, ale... nie była to moja bajka. Ja po prostu miałem zupełnie inny model picia. Sytuacja całkowicie się zmieniła, kiedy zaczął relacjonować swoją drogę do zdrowia. I... szok! Zaskoczenie – jego zdrowienie/trzeźwienie okazało się bardzo podobne do mojego, nawet pewne daty się zgadzały.

Nadal mam problemy z identyfikacją z innymi, jeśli chodzi o okres uzależnionego picia, ale za to coraz częściej i coraz pełniej identyfikowałem się z przeżyciami i doświadczeniami alkoholików trzeźwych. Ot, taka ciekawostka, po prostu tak mam.

A skoro już mowa o identyfikacji, to przyznam, że w miarę upływu czasu mam w związku z nią coraz więcej wątpliwości. Na pewno (i na szczęście!) nie dzieje się tak wszędzie, ale na wielu spotkaniach AA, w których uczestniczyłem, kiedy zjawia się nowicjusz, zestaw tematów automatycznie zostaje poszerzony o problematykę Kroku Pierwszego, to jest bezsilność głównie. Co to oznacza w praktyce? Też nie zawsze, ale stosunkowo często, zabierają wtedy głos starzy AA-owcy i opowiadają przerażające historie o detoksach, atakach *delirium tremens*, pobytach w więzieniach, nocach spędzanych w izbie wytrzeźwień, dziesiątkach zwolnień dyscyplinarnych, piciu alkoholowych wynalazków (spirytusu salicylowego, płynu Borygo i innych alkoholi niekonsumpcyjnych) i inne takie. Czy naprawdę wierzą, że dwudziesto- pięcioletniej nowicjuszcze, którą zaniepokoiło własne picie, bo przez nie zaważyła semestr na studiach, ułatwią w ten sposób rozpoznanie choroby alkoholowej? Mam wrażenie, że jest dokładnie na odwrót, a te mroźące krew w żyłach hardcorowe opowieści mają raczej na celu wywarcie mocnego wrażenia, popisanie się poziomem własnych strat niż pomoc w identyfikacji.

Czasem wydaje mi się, że twardo osadzeni we własnych – bardzo możliwe, że faktycznie koszmarnych – wspomnieniach, nie zauważamy, iż to dno nieustannie się podnosi i na mityngi AA trafiają ludzie coraz młodsi, z coraz mniejszym багаżem strat. Jeden z ciekawszych przypadków, jakie widziałem, dotyczył kolegi, który zdiagnozował się jako alkoholik i w związku z tym przyszedł na spotkanie AA, bo będąc pod wpływem, zapomniał, gdzie zostawił rower (warto dodać, że w roku 2014 obchodził dziesiątą rocznicę abstynencji).

Zresztą ze mną było na początku podobnie. Nigdy nie siedziałem w więzieniu, nie nocowałem w izbie wytrzeźwień, nie piłem denaturatu, nie miałem padaczki alkoholowej ani

delirium, nie spowodowałem wypadku po pijanemu, nie odebrano mi praw rodzicielskich... Pamiętam do dziś wzrok kilkunastu weteranów, który zdawał się mówić: *Chłopcze, czego ty tu szukasz? Idź się jeszcze dopij i dopiero wróć do nas.* W każdym razie od pewnego czasu i na wszelki wypadek nie opowiadam nowicjuszom o tym, jak zasnąłem w toalecie, jak sikałem w autobusie, jak w centrum miasta zgubiłem but, jak dostałem torsji. Jeżeli przyszli na mityng AA, to pewnie po to, żeby usłyszeć, co mają zrobić, by przestać pić, a nie słuchać podkoloryzowanych opowieści o moich pijackich wyczynach. Identyfikacja? Ależ tak, ale rozsądnie i z wyczuciem. Popisywanie się i chęłpienie, cóż z tego, że nie całkiem świadome i bez premedytacji, koszmarami z czasów picia – zdecydowanie nie.

Pewnie dlatego jakoś zupełnie nie zdziwiły mnie słowa: *...my nie opowiadaliśmy wtedy na mityngach o naszym picciu. Nie było takiej potrzeby. Sponsor i Doktor Bob znali wszystkie szczegóły. Szczerze mówiąc, uważaliśmy, że to wyłącznie nasza sprawa. Poza tym umieliśmy już przecież pić. Za to osiągnięcia i utrzymania trzeźwości musieliśmy się dopiero nauczyć*.*

Ostatecznie uważam, że w kwestii bezsilności, zatem i identyfikacji z chorobą alkoholową, kto wie, czy nie skuteczniejszy będzie czasem mądry sponsor początkowy, niż na chybił trafił wybrany mityng AA z jego dość przypadkowymi, chaotycznymi i nieprzemyślanymi wypowiedziami.

W chwili obecnej, choć już niedługo, druga część Pierwszego Kroku brzmi: *...że przestaliśmy kierować własnym życiem.* Nie jest to tłumaczenie najlepsze – bardzo delikatnie rzecz

* „Doktor Bob i dobrzy weterani. Biografia wraz ze wspomnieniami o początkach AA na Środkowym Zachodzie” (tytuł oryg. „Dr. Bob and the Good Oldtimers. A biography, with recollections of early A.A. in the Midwest”), Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2007, s. 238.

ujmując. W środowisku polskich Anonimowych Alkoholików coraz częściej słychać głosy domagające się nowego, poprawnego, bardziej zgodnego z duchem Wspólnoty AA tłumaczenia tekstów, w tym również Kroków i Tradycji (do tematu błędów w tłumaczeniu Wielkiej Księgi wróć jeszcze pod koniec tego rozdziału). Ale na razie...

W czym problem? Jeśli PRZESTALIŚMY kierować swoim życiem, to widocznie kiedyś nim kierowaliśmy, prawda? W związku z tym, niejako automatycznie, rodzi się pytanie: kiedy to było? Kiedy kierowałem tym swoim życiem? Jedyna sensowna w tej sytuacji odpowiedź brzmi, że zanim uzależniłem się od alkoholu. Ale jeśli przed uzależnieniem kierowałem swoim życiem, to jak to się stało, że wykierowałem się na alkoholika? Jak kierowałem, jeśli moje małżeństwo (jeszcze przed uzależnieniem!) skończyło się rozwodem? Jak niby kierowałem, jeśli trzy razy przerywałem studia? Czyż tak miało być? Czy o to mi chodziło? Tak chciałem i planowałem? W tę stronę sterowałem?

We Wspólnocie AA, ale częściej podczas terapii odwykowej, słyszałem, że trzeźwienie polega na odzyskiwaniu kontroli nad własnym życiem, lecz problem pozostaje dokładnie taki sam, bo odzyskiwać można coś, co się kiedyś, wcześniej, miało i utraciło z określonych powodów, w jakichś tam okolicznościach. W efekcie – podobnie jak i ja na samym początku – wielu alkoholików zakłada, że utrata kontroli nad własnym życiem dotyczy czasów uzależnionego, destrukcyjnego, kasacyjnego picia i... przestaje się tym zajmować, bo przecież teraz już nie piją, a więc nie za bardzo ich to dotyczy. Jednak w konsekwencji powoduje to niezdolność do skorzystania i wykorzystania w pełni tekstu i niesamowicie wartościowej, choć złożonej, idei Kroku Pierwszego.

Jestem alkoholikiem. Alkoholizm jest chorobą potencjalnie śmiertelną. Nie sądzę, żebym mógł sobie pozwalać na

takie marnotrawstwo, czyli korzystanie z narzędzia, jakie oddano do mojej dyspozycji, jedynie częściowo, po łebkach, wrywkowo, połowicznie.

Po konsultacjach z przyjaciółmi, którzy naprawdę biegle posługują się językiem angielskim, dochodzę do wniosku, że zamiast *przestaliśmy kierować* więcej sensu miałyby prawdopodobnie określenie: *nasze życia stały się niekierowalne*. Niezłe, choćby dlatego, że kiedyś dla któregoś z podopiecznych wymyśliłem pewne motoryzacyjne porównanie, które miało mu pomóc w zrozumieniu problemu kierowania. Powiedzmy, że prowadzę samochód. Mam do dyspozycji kierownicę, pedały, drążek, jakieś przyciski. Kieruję? Pozornie tak, ale czy w takim razie osiągnięcie celu podróży zależy tylko ode mnie? I tu zaczynają się schody... Jaki ja mam wpływ na pogodę, na stan nawierzchni, na lokalizację stacji benzynowych, na zmęczenie materiału, usterki i awarie? Jaki mam wpływ na zachowanie innych użytkowników tej samej drogi, ich umiejętności, stan ich pojazdów i dziesiątki innych jeszcze elementów, które przecież mają wpływ na moje działania i zachowania? Tak mogłoby wyglądać kierowanie w czasie, gdy nie miałem jeszcze, albo już, problemu z nadużywaniem. A w czasach picia? Ta sama droga, to samo auto, identyczna trasa. Tylko że teraz staram się kierować pojazdem, który wpadł w poślizg, więc (niektórzy kierowcy to znają i wiedzą, o co chodzi) jest prawie zupełnie niesterowalny; *nie słucha* hamulca, a na ruchy kierownicą reaguje w sposób nieprzewidywalny. Kierowca ma na rozwój wypadków wpływ wyraźnie ograniczony, jeśli w ogóle jakiś.

W czasie picia, a zwłaszcza w jego ostatnich latach, moje życie było przecież zupełnie niekierowalne. Szedłem przez nie, a właściwie toczyłem się, jak... właśnie jak pijak po ulicy: tu kogoś potrąciłem, tam odbiłem się od drzewa, po kilku

krokach wpadłem na latarnię, przewróciłem się itd. Jednak przed uzależnieniem się zdolność do kierowania własnym życiem miałem równie ograniczoną, podobnie jak po wypiciu ostatniego kieliszka. W dużej mierze wynika to z samej konstrukcji życia. W zakresie mniejszym lub większym wpływ na mnie, moje zachowania, decyzje, wybory życiowe, mają zarówno inni ludzie, jak i urzędy, instytucje czy nawet media. Przecież nawet do kapryśków pogody muszę się jakoś dostosowywać!

Do czego jest mi takie rozumowanie potrzebne? Ano głównie do tego, żebym głupio nie cierpiał (choć czasem jedynie cierpienie ma moc sprawczą, motywuje do działania). Jako alkoholik wytrzymałość na cierpienie, zwłaszcza długotrwałe, mam dość mocno ograniczoną. Jeśli, jak dziecko, będę się upierał, że coś ma być po mojemu, a za sprawą innych ludzi, urzędu albo choćby pogody po mojemu dzieć się jednak nie będzie – będę cierpiał. Będzie rosła moja frustracja, niezadowolenie z siebie, z życia, urazy, poczucie nieudolności i beznadziejności. Ale przecież na takie stany znam znakomite lekarstwo! Stosowałem je całymi latami i najczęściej doraźnie pomagało – alkohol.

Ta druga część tekstu Pierwszego Kroku – moim zdaniem – mówi także, i w pewnym sensie, o pokorze. Pokorze rozumianej jako zgoda na rzeczywistość taką, jaka ona jest naprawdę, oraz niewalczenie – godzenie się z faktami. To właśnie pokora potrzebna jest mi do pogodzenia się z faktem, że wpływ na innych ludzi, na cały system czy układ, w którym żyję, mam dość mocno ograniczony i chociaż każdego dnia podejmuję jakieś decyzje i dokonuję rozmaitych wyborów, to wcale jeszcze nie znaczy, że uzyskałem pełną zdolność do kierowania swoim, albo cudzym, życiem. Często można obserwować to na przykładzie dzieci. Własnych

lub innych. Ale i to jeszcze nie jest wszystko. Alkoholizm jest (także!) chorobą emocji. Alkoholicy niewątpliwie mają problem z rozpoznawaniem, przeżywaniem, uzewnętrznianiem uczuć i emocji. I tu pojawia się pytanie o znaczeniu wręcz pierwszorzędnym: gdy jestem przerażony albo wściekły, kto kieruje moim życiem: ja czy może mój strach, ja czy moja złość? Kiedy władają mną uczucia lub emocje (czasem mówimy, że *targają nami emocje*, prawda?), z którymi, jako alkoholik, sobie nie radzę, jaką mam zdolność do dobrego pokierowania własnym życiem? Myślę, że odpowiedź na te pytania i wątpliwości jest oczywista.

Jednak dla mnie określeniem, z którym najlepiej się identyfikuję, które rozumiem chyba najbardziej, jest: ...n a s z e życie nie poddawało się kierowaniu. Czemu właśnie tak? Bo, moim zdaniem, to fakt. Moje życie nie poddawało się kierowaniu... Boga, rodziców, nauczycieli, szefów... Ba! Przecież nie byłem w stanie żyć według swoich własnych zasad moralnych, nie miałem duchowej siły, by ich przestrzegać. Nie byłem socjopatą, nie wychowałem się w pustyni i w puszczy, gdzie dobry uczynek to *jak Kali komuś ukraść krowy*. Wiedziałem i zdawałem sobie sprawę, że cudzołóstwo, kłamstwo, kradzież są to zachowania i postępowanie moralnie naganne, ale ilekroć musiałem wybierać między charakterem a przyjemnością, troska o jakiegokolwiek zasady moralne ginęła w pogoni za doraźną przyjemnością. Przez ponad połowę życia i nie tylko będąc pod wpływem, wybierałem w życiu krótkotrwałe zyski zamiast długofalowych efektów. I strasznie za to płaciłem, jednak następnym razem było przecież dokładnie tak samo.

Jednym z największych problemów alkoholika jest samowola. Pojawia się ona w naszej Wielkiej Księdze wiele razy,