

12.
KROKÓW
OD DNA



12.
KROKÓW
OD DNA

Meszuge

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 978-83-277-2026-9

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 przyjaciołom 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 pomóc, 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 działałam*. 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 pożądanę i oczekiwaną 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 mityng 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, grzęznąc 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, abyście 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