

Meszuqe

KROK Z alkoholizmem
można wygrać!
za
KROKIEM



WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2014

© Meszuga 2014

Redaktor

Zofia Palowska

Korekta

Maria Armata

Projekt okładki i stron tytułowych

Krzysztof Błażejczyk

ISBN 978-83-7767-957-9

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 63 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Trudno doprawdy w to uwierzyć, ale w istocie alkoholicy mogą stać się na nowo ludźmi szczęśliwymi, poważanymi i użytecznymi społecznie. Czyż można się wydobyć z tak wielkiej nędzy, beznadziejności, zmienić tak złą opinię o sobie? Odpowiadamy: skoro stało się to z nami, może udać się i tobie.

„Anonimowi Alkoholicy”

WSTĘP

Zbliżają się szczególnie ważne wydarzenia: obchody czterdziestolecia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce, będące jednocześnie Zlotem Radości – Świętem „Zdroju” także dla przyjaciół z Grup Rodzinnych Al-Anon (w tym Ala-teen) i Grup DDA oraz 23. Światowy Mityng Służb AA, który po raz pierwszy w historii odbędzie się w Polsce. Z tych okazji w 2014 roku przyjadą do Warszawy (zapewne nie tylko) alkoholicy z całego kraju, a nawet świata, od Ameryki Południowej przez Tobago po Grenlandię. Oznacza to, że Anonimowi Alkoholicy, zachowując osobistą anonimowość, będą w Polsce coraz wyraźniej widzialni, coraz lepiej słyszalni, a to – dla tych, którzy wciąż jeszcze cierpią z powodu alkoholizmu – stanowi szansę na usłyszenie i zrozumienie, że istnieje rozwiązanie, że jest nadzieja.

Chciałbym i ja dołożyć do tego przedsięwzięcia trochę własnej pracy, zaangażowania oraz wysiłku, i stąd właśnie pomysł na kolejną publikację.

My, Anonimowi Alkoholicy, znamy tysiące mężczyzn i kobiet, którzy byli w stanie równie beznadziejnym jak Bill i Bob. Wielu z nich powróciło do zdrowia, dzięki temu, że rozwiązali problem alkoholizmu¹.

¹ Cytat pochodzi z drugiego polskiego wydania książki „Anonimowi Alkoholicy” (podtytuł: „Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu”), strona 14, wydanej w 2005 roku przez Fundację Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce – we wszystkich przypadkach powołuję się na to właśnie wydanie. Pierwsze wy-

Ano, właśnie... dobra wiadomość jest taka, że jest rozwiązanie, jest sposób, jest nadzieja. A zła? Zmiana jakości życia alkoholika, dokonująca się na drodze duchowego przeżycia, doświadczenia, przebudzenia, wymaga działania, determinacji, wiary i odwagi.

Teksty zawarte w książce zebrałem i ułożyłem w taki sposób, by czytelnikowi ułatwić znalezienie odpowiedzi na kilka pytań; pytań – być może – nawet jeszcze nie zadanych, wątpliwości nieuświadomionych, obaw niesprecyzowanych, np.: Czym jest alkoholizm? Czy wystarczy przestać pić? Jak rozumiem anonimowość? Jaka jest różnica pomiędzy programem duchowym a religijnym? Kim we Wspólnocie AA jest sponsor i czy każdy alkoholik sponsora potrzebuje? Jak rozumiem poszczególne Kroki Programu Dwunastu Kroków? W jaki sposób w moim życiu spełniły się obietnice? Będzie też mowa o Bogu, o Tradycjach Wspólnoty AA i jej historii, o modzie, o przebudzeniu duchowym, o utopii, o strachu i o miłości... Teksty te mają formę esejów, co oznacza, że ja – nie reprezentując Wspólnoty Anonimowych Alkoholików ani jakiegokolwiek organizacji czy instytucji – prezentuję w nich jedynie swoje własne, osobiste doświadczenia i przeżycia, prywatne przekonania i poglądy.

danie „Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism” ukazało się 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 okazałych wymiarów i znacznej wagi. Wydanie polskie, pozbawione ok. czterdziestu historii osobistych, nie jest aż tak duże.

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

NOWE

Rozdział ten zawiera artykuły i eseje nowsze, które powstały już po napisaniu książki „Alkoholizm zobowiązuje” (wyd. WAM, Kraków 2012). Wyjątek stanowi tekst „Alkoholik trzeźwy czy zdrowy”, dotyczący moich rozważań na temat możliwości całkowitego wyleczenia się z choroby alkoholowej, tj. z alkoholizmu, który uważam za ważny na tyle, by go tutaj powtórzyć; zwłaszcza że temat ten oraz różne wątpliwości i pytania z nim związane od dziesiątków już lat powracają co pewien czas jak bumerang.

Do paru zagadnień, najważniejszych według mnie, wracam po dwa-trzy razy. Nie jest to przypadek czy przeoczenie, a wręcz przeciwnie: pełna premedytacja. Z własnego, ale nie tylko, doświadczenia wiem już, że często muszę wysłuchać albo przeczytać pewne treści kilka razy, zanim je rzeczywiście usłyszę. I jeszcze parę, zanim je w pełni zrozumieję.

Jestem alkoholikiem

Alkoholik – przez ostatnich dziesięć lat używałem tego określenia zdecydowanie częściej niż nazwiska. *Jestem alkoholi-kiem* – co stwierdzenie to oznacza dla mnie dzisiaj, teraz? Jak zmieniało się to w czasie? Bo przecież nie zawsze było tak samo...

W dzieciństwie wydawało mi się, że alkoholik to taki bardziej zdegenerowany pijak, a pojęcie *nałóg* wiązałem głównie z papierosami (moja matka paliła nałogowo), jednak wiele

uwagi temu zagadnieniu nie poświęcałem, bo i cóż mnie ono wtedy obchodziło?

Całe życie dużo czytałem, przez wiele lat byłem też zapalonym kinomanem, tak więc jako starszy nastolatek i później z alkoholizmem i alkoholikami zacząłem stykać się w książkach i filmach – pamiętam na przykład powieść „Pilot” Roberta Davisa i na jej podstawie nakręcony film z Cliffem Robertsonem czy polski film „Nie będę cię kochać” Janusza Nasfetera. Doświadczenia te okazały się z czasem bardzo pomocne, oszczędziły mi wielu cierpień. Przyjaciele opowiadają czasem, jak rozpaczliwie walczyli z samym określeniem *alkoholik*, nie chcieli zgodzić się na to, według nich, poniżające piętno i plugawe wyzwisko, a więc i na konsekwencje, które wynikają z uznania się za alkoholika, czyli konieczność leczenia odwykowego i/lub uczestniczenia w spotkaniach AA. Ja wiedziałem od dawna, że alkoholizm to jest choroba, że to się leczy, że są jacyś Anonimowi Alkoholicy (wydawało mi się wtedy, że to coś w rodzaju klubu abstynenta). Dzięki temu szybciej gotów byłem się poddać, zaoszczędziłem sobie zapewne parę lat pijanego obłądu. Niemniej w tamtym okresie wydawało mi się jeszcze, nawet byłem święcie o tym przekonany, że cały problem tkwi w alkoholu i jego nadużywaniu.

Świadkiem jakiegoś mojego pijackiego wyczynu była znajoma, Al-anonka² po terapiach. Diagnozę postawiła mi bezbłędnie i pożyczyła książki na temat uzależnienia. Z jednej z nich dowiedziałem się, że problemem alkoholika nie jest alkohol, że chyba chodzi tu jednak o coś więcej, o coś jeszcze. W tym czasie była to wiedza, z której nic dla mnie nie wynikało, której nie potrafiłem wykorzystać, jednak, jak widać, informację tę jakoś tam zapamiętałem. Choć piłem jeszcze ze trzy-cztery

² Grupy Rodzinne Al-Anon (ang. *Al-Anon Family Group*) – grupy samopomocowe skupiające krewnych oraz przyjaciół alkoholików.

lata, i to coraz bardziej destrukcyjnie, a może nawet kasacyjnie, w końcu mi się ona przydała, okazała pomocna.

Znalezienie odpowiedzi na pytanie: *Jeśli nie alkohol, to co w takim razie jest moim, jako alkoholika, głównym problemem?* – zajęło mi wiele lat. Nie pomogła w tym psychoterapia odwykowa, nie pomogła mityngowa *liturgia słowa* (problemy i radości, i ceremonialnie odczytywane długi teksty zawarte w scenariuszach). Pomógł Program AA i literatura Wspólnoty – w głównej mierze, bo oczywiście także sponsorzy, różne warsztaty, pierwsi podopieczni, a nawet pozornie przypadkowe mityngowe wypowiedzi na temat Kroków.

Czwarty i Piąty Krok³ realizowałem kilka razy – z powodów, które w tym momencie nie są ważne – z różnymi ludźmi, w różnych miejscach, w różny sposób. Za pierwszym razem odkryłem, że istotą moich błędów stanowi głównie egocentryzm i egoizm. Nie zaskoczyło mnie to jakoś, bo przecież w „WK” wyraźnie napisano: *Egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie!... To właśnie jest, jak sądzimy, zasadnicze źródło naszych kłopotów*⁴. Jednak za drugim razem zorientowałem się, że jest tu jeszcze głębsze dno, bo ten egocentryzm i egoizm wynikały ze strachu i lęku. Kiedy w „12x12” przeczytałem: *Głównym motorem naszych wad był samolubny lęk, że możemy utracić coś, co już posiadamy, albo że nie uda nam się zdobyć czegoś, czego pragniemy*⁵ – wiedziałem już, że to ja, że to o mnie, że o to właśnie chodzi: kradłem przedmioty, rzeczy,

³ Krok Czwarty: Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Krok Piąty: Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

⁴ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 52.

⁵ „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” (tytuł oryg.: „Twelve Steps and Twelve Traditions”), wyd. Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2006, strony 76-77. W środowisku Anonimowych Alkoholików książka ta nazywana jest w skrócie – „12x12”.

bo bałem się, że nie będę miał tego, na co mam ochotę, czego potrzebuję, co wydawało mi się niezbędne, oraz starałem się zniewolić, przywiązać ludzi z obawy przed odrzuceniem i samotnością.

Znowu minąć musiały lata, zanim zadałem sobie kolejne niewygodne pytanie: *Dlaczego się bałem?* Właśnie tak! Dlaczego się bałem, a nie czego się bałem, bo czego się bałem, to przecież już wiedziałem. Czyli po prostu: *Skąd wziął mi się ten strach czy też lęk?*

Nie jestem socjopatą, nie wychowałem się w pustyni i w puszczy, gdzie *dobry uczynek to jak Kali komuś ukraść krowy*. Przecież dobrze wiedziałem i zdawałem sobie sprawę, że cudzołóstwo, kłamstwo, kradzież są to zachowania i postępowanie moralnie naganne, ale... *Ale ilekroć musieliśmy wybierać między charakterem a przyjemnością, troska o szlachetność charakteru ginęła w pogoni za urojonym szczęściem*⁶. Cóż z tego, że miałem jakieś zasady, jeśli permanentnie brakowało mi siły, by żyć zgodnie z nimi!? Jaka była geneza mojego strachu i lęku? Wreszcie zrozumiałem, że strach (lęk, obawa, panika itp.) wynika ze słabości, z braku siły. Boją się słabi i bezsilni. *Głównym naszym problemem okazał się kompletny brak siły duchowej*⁷.

Czyli kolejno: najbardziej rzucające się w oczy spektakularne picie – niżej egoizm i egocentryzm – jeszcze niżej strach i jego odmiany – wreszcie na samym dole to, co najważniejsze... brak siły duchowej. W taki właśnie sposób, coraz głębiej, sięgałem do źródeł swoich problemów, do ich prawdziwej natury czy istoty.

Opisane na kilku stronach wydaje się to proste, ale w rzeczywistości zajęło mi całe lata. Jednak chyba nawet nie to jest

⁶ „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”, strona 73.

⁷ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 38.

najbardziej irytujące, ale fakt, że odpowiedzi na wszystkie pytania oraz wątpliwości i rozwiązanie problemu alkoholizmu miałem cały czas pod nosem, w dwóch książkach. Koziołek Matołek też *musiał biedaczysko po szerokim szukać światła tego, co jest bardzo blisko*, tylko dlaczego wydawało mi się, że jestem od niego bardziej roztropny? Wydawało mi się... właśnie – tylko wydawało.

Jestem alkoholikiem – rozumiem już, że alkohol nie był głównym problemem w moim życiu (*Alkohol jest bowiem tylko symptomem naszej choroby. Musieliśmy zatem dotrzeć do jej istotnych przyczyn i warunków, które sprzyjały jej rozwojowi*⁸). Różne moje problemy ujawniały się i potęgowały właśnie wtedy, kiedy przestawałem pić. A tak, tak! Bo kiedy piłem, byłem po prostu pijany. To właśnie podczas przerw w picciu podejmowałem decyzje o... następnym picciu i to pomimo koszmarnej konsekwencji poprzedniego picia (także wiele innych, równie absurdalnych). *Dlatego sądzimy, że człowiek, który uważa, iż tylko wystarczy nie pić, nie przemyślał wszystkiego*⁹. Do czasu alkohol nie tylko nie był problemem – był nawet rozwiązaniem. *Żyjąc pod presją wiecznie niezaspokojonych wymagań, pozostawaliśmy w stanie chronicznego rozdrażnienia i rozczarowań*¹⁰ – w tych stanach alkohol przynosił ulgę. Inny potwierdzający ten fakt cytat pochodzi z „WK”: *Bez alkoholu są niespokojni, skorzy do gniewu i rozgoryczenia, dopóki nie doznają uczucia ulgi i uspokojenia, które przychodzi wraz z wypiciem kilku kieliszków...*¹¹.

„Terror szybkiej ulgi” (znakomity tytuł artykułu Miki Dunin – do dzisiaj nie mogę jej wybaczyć, że to nie ja go wymyśliłem) – dokładnie tak! Szybkiej ulgi, która skutecznie niweczy

⁸ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 54.

⁹ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 71.

¹⁰ „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”, strona 77.

¹¹ „Anonimowi Alkoholicy”, strona XXIII.

każdą szansę na osiągnięcie satysfakcjonujących, długofalowych efektów.

Pewnego dnia nie będzie umiał wyobrazić sobie życia ani z alkoholem, ani bez niego. Wtedy dopiero, jak mało kto, pozna, co to jest samotność. Wówczas uświadomi sobie, że znalazł się na skraju przepaści. Będzie życzył sobie już tylko śmierci¹².

Tak, to ja, to także o mnie.

*Anonimowi Alkoholicy... rozwiązali problem alkoholizmu¹³. To rozwiązanie zapewne usłyszeć można na każdym mityngu AA, bo zawarte jest w Drugim Kroku: *Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie*. Także w „Wielkiej Księdze” znaleźć można jasne stwierdzenie: *Koniecznością dla nas stało się znalezienie takiej siły, z pomocą której moglibyśmy żyć. Musiała to być SIŁA POTĘŻNIEJSZA NIŻ NASZA WŁASNA¹⁴*.*

Być może tu właśnie należy szukać źródeł popularności opolskiej grupy „Wsparcie”, zorientowanej głównie na nowicjuszy i początkujących, której mityngowe tematy nie wychodzą poza problematykę pierwszych trzech Kroków (Krok 1 – precyzuje problem, Krok 2 – określa rozwiązanie, Krok 3 – to postanowienie). Alkoholicy – z różnym stażem abstynenckim i płci obojga – przychodzą tu, żeby usłyszeć o skutecznym rozwiązaniu. Resztę zrobią już ze swoimi sponsorami. *Nasze główne zadanie wobec nowicjusza polega na umiejętnym zapoznaniu go z Programem¹⁵*. Sponsor – dla tych, którzy tego nie

¹² „Anonimowi Alkoholicy”, strona 133.

¹³ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 14.

¹⁴ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 38.

¹⁵ „Jak to widzi Bill”, wyd. Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2005, strona 105 (tytuł oryg.: „As Bill Sees It”).

wiedzą – to po prostu alkoholik z większym doświadczeniem, który z pomocą i pod kierunkiem swojego sponsora poznał już i zrealizował w swoim własnym życiu Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików i teraz bezinteresownie pomaga swojemu podopiecznemu odnaleźć tę Siłę, o której była mowa wcześniej, oraz pokazuje, jak czerpać z jej zasobów.

Zamiast

*Nie ma takiego poświęcenia, na jakie człowiek się nie zdobędzie, byle tylko uniknąć wyczerpującego wysiłku myślenia*¹⁶ – sporo uciechy miałem, kiedy natrafiłem w jakiejś książce na te słowa. Jednak frajda nie trwała zbyt długo, bo przywołała zdecydowanie przykre skojarzenia i wspomnienia.

Zamiast – jedno z przeklętych słów, mniej lub bardziej obecnych w całym moim życiu alkoholika. Najpierw, a trwało to całymi latami, *z a m i a s t* poszukać rozwiązania swojego problemu, szukałem okazji do kolejnego picia, pieniędzy na następne picie, argumentów wyjaśniających poprzednie picie, usprawiedliwień tłumaczących skutki picia. Nie byłem w stanie połączyć pewnych wydarzeń w jedną całość, a *z a m i a s t* nie widziałem zupełnie oderwane od siebie, pojedyncze zdarzenia. Wydawało mi się, że wyjątkowo się upiłem, bo piłem na pusty żołądek (albo byłem zmęczony, miałem gorszy dzień itp.), wyjątkowo tylko dostałem torsji, bo pewnie grzybki mi zaszkodziły (tatar był nieświeży, gospodarz upierał się przy mieszaniu alkoholi itp.), wyjątkowo nie dotrzymałem słowa, spóźniłem się do pracy, zapomniałem...

¹⁶ Sir Joshua Reynolds – osiemnastowieczny angielski malarz i portrecista, jeden z założycieli i pierwszy przewodniczący Królewskiej Akademii Sztuki. Źródło: Wikipedia, Wikicytaty.

Wreszcie sięgnąłem swego dna i przestałem pić, jednak *zamiast* nie zniknęło z mojego życia, uległo tylko pewnej... modyfikacji. *Z a m i a s t* realnie wytrzeźwieć, przez dwa i pół roku uczestniczyłem w terapii odwykowej, przez prawie rok w terapii DDA, przez pół roku w warsztatach z duchowości, regularnie chodziłem na mityngi AA... Pewnego razu usłyszałem, że choroba alkoholowa *inteligentnie* wraz ze mną i zapewne coś w tym jest, bo moje *zamiast* robiło się coraz bardziej wyrafinowane. Bo czy jest coś złego w leczeniu odwykowym albo w warsztatach rozwoju osobistego? Skądże! Tyle tylko, że zorientowałem się (po latach), że podejmuję te działania *z a m i a s t* tego, co naprawdę powinienem zrobić. To tak jak z uczniem, który *z a m i a s t* odrabiać zadanie domowe albo pilnie się uczyć (zbliża się klasówka), zaczyna sprzątać swój pokój, porządkować szafki, nawet czyścić buty. Przez kilka miesięcy mieszkałem w akademiku i do dziś pamiętam, jak przed sesją egzaminacyjną wpadliśmy na genialny pomysł, że właśnie teraz musimy koniecznie wyprać wykładzinę w naszym pokoju. Notabene, egzaminów nie zdałem.

W końcu wszystkie możliwe terapie pokończyłem (gdyby szef poradni odwykowej nie powiedział mi pewnego razu, że nie mają mi już nic do zaoferowania, nie wiem, ile by to jeszcze trwało), więc moje *zamiast* przechodziło kolejne metamorfozy: *z a m i a s t* podjąć pracę ze sponsorem, zafundowałem sobie nadaktywność organizacyjną, zakładałem nowe grupy i pełniłem w nich służby. Czy jest coś złego w służbach w AA? Ale skądże! Problem w tym, że zaufany sługa może być dla swojej grupy, intergrupy, regionu realnie bardzo przydatny, a nawet chwalony, jednak dla niego samego działania podejmowane *z a m i a s t* (rzetelnej realizacji Programu na przykład) mogą okazać się jakby nieco mniej korzystne.

Następne moje *zamiast* wiązało się już z poważnym zaangażowaniem w życie religijne i kościelne. I znowu mógłbym

spytać, czy w obrzędach religijnych i liturgii jest coś złego, i natychmiast zgodnie z prawdą odpowiedzieć, że przecież nie, nie jest, ale... Byłem coraz bardziej zmęczony nieskutecznymi działaniami i cierpieniem, więc po trzech-czterech latach abstynencji poprosiłem o pomoc drugiego alkoholika.

Perfidia *zamiast* polega na podejmowaniu pożytecznych, a nawet pożądanых działań, które jednak nie przynoszą rozwiązania problemu. Chodzi tu o brak gotowości (albo nie wiem, co zrobić, jak zrobić i kiedy, albo po prostu i zwyczajnie nie chcę zrobić tego, co powinienem), jak i uczciwości wobec siebie. Co najgorsze – wcale nie musi to być w pełni świadome i prawdopodobnie często rzeczywiście nie jest.

Pamiętam, jak kiedyś sporo wysiłku kosztowało mnie uświadomienie sobie, że nie muszę właśnie dziś sprzątać piwnicy – tak naprawdę chodziło o strach przed planowaną wizytą u dentysty. Jeszcze moment i pewnie skutecznie wmówiłbym sobie, że ja naprawdę nie mogę iść dziś do dentysty, bo muszę sprzątać piwnicę. W rozpoznawaniu takich sytuacji pomocne okazuje się stare powiedzenie: *kto chce – szuka sposobów, kto nie chce – szuka powodów*. Przydaje się też dowcip o pijaku, który zgubionej monety szukał pod latarnią, bo jasno, a nie tam, gdzie naprawdę ją zgubił, czyli w ciemnym zaułku. A na mityngach (czyli po prostu spotkaniach) AA usłyszeć można powiedzenie: *rqbiesz nie to drzewo*.

Czy od *zamiast* jestem w stanie uwolnić się całkowicie i na zawsze? Przybiera ono tak różne formy, że zapewne nie, ale to oznacza jedynie potrzebę nieustannej czujności i pracy. O doświadczeniu duchowym Bill W. pisał w „WK”: *Będziemy je przeżywać tak długo, dopóki zachowamy odpowiedni stan ducha*¹⁷. Dopóki! Czyli nawet tym, którzy już go doświadczyli,

¹⁷ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 73.

nie jest ono dane raz na zawsze i bezwarunkowo, i to ja muszę dbać o odpowiedni stan ducha, który jest (także) wynikiem równowagi. W ten właśnie sposób i dzięki temu wreszcie zrozumiałem słowa: *Dowiedziałam się też, że niektórym dane było to doświadczenie, ale potem odrzucili oni swoje skrzydła, ponieważ mylnie spodziewali się, że Absolut będzie je automatycznie podtrzymywał za nich*¹⁸.

Może warto czasem zatrzymać się w biegu i w ciszy zapytać samego siebie, czy mam gromadę podopiecznych, bo jestem w stanie im pomóc i mam takie możliwości, czy może są to działania, jakie podejmuję z a m i a s t rozwiązywania problemów w swojej rodzinie? Czy kolejne warsztaty w tym roku organizuję w interesie potrzebujących, czy może z a m i a s t pracy, którą sam powinienem podjąć w ramach Kroku Szóstego albo Dziesiątego?

Mogłoby się wydawać, że jeśli trzeźwy alkoholik chce, dla wspólnego dobra, poświęcać własną rodzinę, zdrowie, może trzeźwość, to w końcu jego sprawa, jest dorosły, wie, co robi, a więc wszystko jest w porządku, ale czy rzeczywiście? Czy w taki sposób powinno się traktować (czytaj: wykorzystywać) przyjaciół? Krótkotrwałe zyski czy długofalowe efekty? – dla trzeźwego alkoholika wybór nie powinien stanowić problemu, ale może już nie tylko o swoje długofalowe efekty powinienem dbać i zabiegać? Na takie wątpliwości i pytania usłyszałem pewnego razu odpowiedź: *Jeśli ktoś chce dawać, to przecież nic mi do tego*. No, nie wiem... A jeśli nawet tak jest, to zastanawiam się, czy alkoholik, który – być może – pogubił się w swoim życiu, bo dopuścił do poważnego zachwiania równowagi (duchowej, emocjonalnej, społecznej), ma jeszcze co

¹⁸ „Uwierzyliśmy”, wyd. Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2001, strona 94 (tytuł oryg.: „Came to Believe...”).

dawać? I jaka, ewentualnie, jest jakość tego, co w tych warunkach, choć w dobrej wierze, stara się rozdawać innym?

Ludzie trzeźwo myślący mają przekonania zbudowane na bazie wiedzy i doświadczenia. Alkoholicy (ludzie nietrzeźwi) mają często przekonania z a m i a s t wiedzy i doświadczenia.

Przebudzenie duchowe alkoholika

Wciąż jeszcze ubolewam nad tym, że weterani tego ruchu zrezygnowali ze słowa „doświadczenie” na rzecz słowa „przebudzenie”¹⁹.

Jak zawsze prezentuję jedynie swoje własne doświadczenia, przekonania i przemyślenia. Nie trzeba się z nimi zgadzać albo nie zgadzać. Może tylko warto przymierzyć je do swoich potrzeb i własnych dotychczasowych doświadczeń i sprawdzić, czy przypadkiem nie okażą się przydatne. Jeśli nie – proszę je odrzucić bez wahania.

Przez lata niepicia zgromadziłem całkiem pokaźną kolekcję fantazji na temat duchowego przebudzenia. Pamiętam, że w pierwszej wersji myliło mi się ono z objawieniem czy też religijnym nawróceniem, i wyprodukowałem sobie (na bazie mityngowych wypowiedzi) przekonanie, że jeśli nie stanę się gorliwym katolikiem i nie będę regularnie uczestniczył w niedzielnej Mszy Świętej, to nici z przebudzenia, a tym samym z dalszego skutecznego trzeźwienia. Wprawdzie dość szybko zrozumiałem, że duchowość myślę z religijnością, jednak długo nie potrafiłem wyobrazić sobie przebudzenia duchowego

¹⁹ „Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość”, wyd. Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2007, strona 331 (tytuł oryg.: „Alcoholics Anonymous Comes of Age”).

inaczej niż w postaci wielce spektakularnego wydarzenia typu *światło i dźwięk*. Odrobinę zawinił tu zapewne Anthony De Mello i jego „Przebudzenie”, największym jednak problemem – jak to oceniam z perspektywy czasu – było chyba samo określenie *przebudzenie*, które zakłada stan zero-jedynkowy, bo w końcu albo śpię, albo nie. Pozostałość czarno-białego postrzegania świata po prostu i alkoholowej tendencji do operowania skrajnościami.

Na trzecią rocznicę dostałem od grupy książkę „Uwierzyliśmy” (mniej więcej wtedy też pojawił się w moim życiu drugi sponsor) i choć za pierwszym razem czytałem ją może bez wielkiego zapału, i na pewno nie wszystko w niej zrozumiałem, to jednak wiele mi pomogła, a zwłaszcza takie oto fragmenty:

Podobnie jak wielu innym uczestnikom AA i mnie nie było dane zaznać doniosłego i świadomego przeżycia duchowego, i czułam się trochę tego pozbawiona, tak jakby coś mnie ominęło. Ale – jak zauważył współzałożyciel AA Bill W. – „nasz Program jest lepszy, niż myślimy”. Dzięki Programowi uwierzyłam, choć proces ten rozpoznałam dopiero wtedy, gdy spojrzałam na niego z perspektywy czasu²⁰.

Dowiedziałam się, że wielu innych nie przeżywa „elektryzującego momentu” i że im skrzydła wyrastają wolniej – lecz mimo to są one mocne i piękne²¹.

W każdym razie dowiedziałem się wtedy i zrozumiałem, że to *przebudzenie duchowe*, tak pożądane przez miliony anonimowych alkoholików, może być też nazwane – i to bez szkody dla jakości – przeżyciem duchowym albo doświadczeniem

²⁰ „Uwierzyliśmy”, strona 62.

²¹ „Uwierzyliśmy”, strona 94.

duchowym. Zacząłem, początkowo bardzo powoli i opornie, budować swoje trzeźwienie na realnym gruncie, łąpać jakiś kontakt z rzeczywistością, zamiast kierować się chaosem przekonań, wyobrażeń, marzeń, oczekiwań i fantazji.

W „Uwierzyliśmy” znalazłem także stwierdzenie Billa W. (*Czy niepicie to wszystko, czego mamy się spodziewać po przebudzeniu duchowym? Nie; abstynencja to zaledwie sam początek – to tylko pierwszy dar pierwszego przebudzenia. Jeśli mamy otrzymać ich więcej, proces przebudzenia musi postępować naprzód²²*), z którego wynikało, że całe to przebudzenie duchowe nie musi być wydarzeniem jednorazowym i spektakularnym, że trzeźwienie alkoholika może być zbudowane na bazie szeregu *przebudzeń* nieco mniejszego kalibru. Dzięki pierwszemu z nich przestałem się upierać, że to świat ma problem, bo ja piję jak wszyscy, a w ogóle to świetnie poradzę sobie sam, z wszystkim zresztą. Po nim nastąpiły kolejne... przebudzenia, doświadczenia i przeżycia duchowe, które nazywam kamieniami milowymi swojego trzeźwienia i osobistego rozwoju.

Po pewnym czasie, co zresztą prędzej czy później nastąpić musiało, pojawił się problem odróżniania przebudzenia duchowego od wzruszeń, egzaltacji i innych takich zaburzeń równowagi emocjonalnej. Wykombinowałem, że przebudzenie musi, z założenia, wiązać się ze zmianą i... utknąłem w martwym punkcie, ale nie na długo, bo wkrótce przyszedł mi z pomocą Bill jednym prostym zdaniem: *Jest tylko jeden pewny sprawdzian wartości jakiegokolwiek doświadczenia duchowego: „Powołaj ich do poznania ich”²³*. A więc nie chodzi o ekstatyczne przeżycia czy przejmujące doznania, ale po prostu o realne,

²² „Uwierzyliśmy”, strona 59.

²³ „Jak to widzi Bill”, strona 281.

namacalne efekty. Albo też ich brak. Zawartość, a nie atrakcyjne opakowanie. Treść, a nie ekscytująca forma.

Powoli zaczynały się wyjaśniać tajemnice z przeszłości, z czasów picia, a nawet jeszcze wcześniejszych. Wiele razy zastanawiałem się, czy jestem może człowiekiem opętanym, jakimś demonem zła, socjopata, niezdolnym do odróżnienia dobra od zła? Dokonywałem przecież czynów – delikatnie mówiąc – moralnie nagannych. Dlaczego? Przyznam też, że nigdy nie trafiała mi do przekonania terapeutyczna koncepcja dobrego człowieka, który robi złe rzeczy. Bo jak to, jestem uczciwy, tylko czasem kradnę? Ona jest wierna i lojalna, ale ma pecha, bo wyszła za mąż za rogakza i wiecznie zdradza? Coś tu było nie tak...

Podczas pracy nad Czwartym i Piątym Krokiem AA zorientowałem się, że istotą moich błędów jest egoizm i egocentryzm. Kiedy robiłem je po raz kolejny, odkryłem drugie dno, bo okazało się, że egoizm i egocentryzm wynikały ze strachu i lęku (wybitnie dokuczliwa okazała się jego odmiana zwana egocentrycznym lękiem). Ale dowiedziałem się również, że nie jest prawdą, jakobym nie miał żadnego systemu wartości duchowych, żadnych priorytetów, żadnego kręgosłupa moralnego. Cóż więc się działo???

W każdym razie dopiero rozważania nad istotą przebudzenia duchowego pozwoliły mi pojąć, że już od dzieciństwa miałem jasno określone normy moralne, całkiem sensowny i wbrew pozorom wcale niezdegenerowany świat wartości, w którym oczywiste było, że kłamstwo jest złe, a prawdomówność dobra, że złodziejstwo jest złe, a uczciwość dobra, że zdrada jest zła... Tak, zawsze wiedziałem, rozumiałem i czułem, że zdrada małżeńska jest czynem nagannym, ale przecież kiedy nadarzyła się okazja, skorzystałem z niej bez chwili wahania. I wcale nie chodziło o to, że nie mogłem opanować napięcia

seksualnego (pożądania), bo mogłem; jeszcze całkiem nieźle to wydarzenie pamiętam.

Tak, miałem cały system zasad, miałem komplet wartości moralnych i przekonań, ale też ewidentny niedobór siły duchowej, która pozwalałaby mi żyć zgodnie z nimi.

W ten oto sposób odkryłem drugi niezbędny element doświadczenia czy przebudzenia duchowego – jest nim siła ducha, dzięki której mogę żyć zgodnie ze swoimi wartościami. Podczas psychoterapii mówili, że jest ona we mnie, trzeba tylko ją odnaleźć, ewentualnie zbudować, jednak w tym przypadku wierzę raczej wieloletniemu doświadczeniu AA i tej Siły szukam (i odnajduję) poza sobą. Jest ona niewątpliwie większa niż moja własna; nawet jeśli ... *żaden z nas nie potrafił precyzyjnie określić ani pojąć tej Siły, która jest Bogiem*²⁴.

Mijają lata. Inaczej czuję, myślę, wierzę, rozumiem; inna jest moja postawa wobec Boga, życia i ludzi; nareszcie jestem w stanie żyć w harmonii ze światem duchowych wartości. Nastąpiła zmiana. Przebudzenie (doświadczenie, przeżycie) duchowe dokonało się, niejedno zresztą, mam też wiarę i nadzieję, że nie ostatnie – rozwój duchowy nie ma kresu. Czy w takim razie czas na... święto? Niestety, nie. Nadszedł czas na wiadomość najgorszą: to nie wystarczy, to wszystko za mało. Bo przebudzenie duchowe, choćby nie wiem jak widowiskowe i przejmujące, ma wartość, powiedziałbym... teoretyczną, potencjalną. Może ono zmienić moją postawę, przekonania, sposób myślenia i emocje, ale nie zapewni mi realnego doświadczenia oraz praktycznych umiejętności. Jeżeli czegoś nie robiłem jeszcze nigdy w życiu albo też nigdy bez alkoholu, to muszę się tego nauczyć – po prostu. Oczywiście, przebudzenie duchowe może mi w tym dopomóc, bo to i inne nastawienie,

²⁴ „Anonimowi Alkoholicy”, strona 39.

i gotowość, i mniejszy poziom lęku itd., ale pewne umiejętności zdobywa się tylko w działaniu, dzięki codziennej praktyce. A na to trzeba pewnego czasu...

Kiedy wreszcie dotarło do mnie, że przebudzenie, czy też doświadczenie duchowe, nie zawsze wystarczy, że jest ono niewątpliwie szansą i nadzieją, ale jednak nie gwarancją, że od-tąd właściwie wszystko w moim życiu będzie się działo samo, bez mojego udziału, zaangażowania, wysiłku, a zwłaszcza bez cierpienia, zacząłem pełniej pojmować głęboki sens słów: *Dowiedziałam się, że wielu innych nie przeżywa „elektryzującego momentu” i że im skrzydła wyrastają wolniej – lecz mimo to są one mocne i piękne. Dowiedziałam się też, że niektórym dane było to doświadczenie, ale potem odrzucili oni swoje skrzydła, ponieważ mylnie spodziewali się, że Absolut będzie je automa-tycznie podtrzymywał za nich*²⁵.

Przebudzenie, doświadczenie, przeżycie duchowe jest łaską i darem i jeśli w ogóle zależy od nas, to w stopniu minimalnym. Jest darem, który tak łatwo jest przegapić, oczekując i wypatrując wielkiego BUM! Jest darem, który można zmar-notrawić, próbując zachować tylko dla siebie, nie przekazując dalej albo po prostu nie realizując swojej części zadania, nie robiąc tego, co powinniśmy zrobić sami. Jest darem, *talentem*, który zobowiązuje...

Alkoholik – trzeźwy czy zdrowy? Czy możliwe jest całkowite wyleczenie?

W biuletynie „Mityng” przeczytałem kiedyś, że *alkoholik to takie cacuszko, co to aby żyć, musi mieć problemy, a jak ich nie ma, to sobie wymyśli, a jak już wymyśli, to musi je rozwiązywać,*

²⁵ „Uwierzyliśmy”, strona 94.

a jak nie potrafi, to użala się nad sobą. Ja dodałbym jeszcze, że często też zawraca głowę tymi swoimi wydumanyimi problemami każdemu, kogo dopadnie.

Przeciętnie raz na kilka-kilkanaście miesięcy stykałem się z wątpliwościami i pytaniem, czy alkoholizm jest chorobą (bo może jest tylko grzechem?), a jeżeli już chorobą, to czy rzeczywiście nieuleczalną? Odpowiadałem zwykle, a była to odpowiedź poważnie przeze mnie traktowana, osobista, prawdziwa, po prostu bardzo moja, w sposób następujący: *A jakie to ma znaczenie? Czemu powinno mnie to obchodzić?* – i to najczęściej zupełnie wystarczało. Jednak w ostatnim okresie pytania tego typu posypały się wręcz lawinowo; zadawali je różni ludzie, w różnych miejscach i okolicznościach, w rozmaity sposób i zupełnie niezależnie od siebie. Na dokładkę moja standardowa odpowiedź raz czy drugi nie została zrozumiana zgodnie z moimi intencjami, spotkałem się nawet z zarzutem, że lekceważę sobie ważny temat, zbywam rozmówcę itp. Wprawdzie od razu przypomniało mi się to żartobliwe określenie alkoholika znalezione w „Mityngu”, ale... dobrze, niech i tak będzie; postaram się zaprezentować tutaj swoje zdanie raz jeszcze, wyczerpująco i tak poważnie, jak tylko potrafię, choć może bez wielkiego zapału, bo uważam, że jest to temat ważny dla lekarzy albo językoznawców, w każdym razie dla profesjonalistów, do których sam siebie nie zaliczam.

Czy alkoholizm jest chorobą? Oczywiście – jest. Dlaczego? Ano po prostu dlatego, że opisany jest, pod numerem F10.2, w dziesiątej edycji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD 10), opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO – World Health Organization). I to wszystko. Jeżeli kogoś w tym momencie rozczarowałem, to przykro mi, ale takie wyjaśnienie w zupełności mi wystarcza i w pełni satysfakcjonuje. Bo jako człowiek

trzeźwy nie sprzeczam się z faktami. Nie uważam też, bym miał kompetencje, doświadczenie albo wiedzę, upoważniające mnie do negocjowania czy choćby tylko polemizowania z opinią i decyzją Światowej Organizacji Zdrowia.

Na tej samej zasadzie nie sprzeczam się z prawodawcami i nie kwestionuję zapisów w kodeksie karnym. Choć oczywiście już po ćwiartce wszystko wiedziałem lepiej, zarówno od każdego lekarza na świecie, jak i wszystkich prawników razem wziętych.

Czy alkoholizm jest grzechem? W Wikipedii (internetowej encyklopedii) znalazłem informację, że na świecie istnieje wiele tysięcy religii i wyznań. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że nie wszystkie one zawierają w swojej doktrynie pojęcie grzechu. Jeżeli dodamy do tego dziesiątki, może setki milionów ludzi niewierzących, to okaże się, że sporej części populacji pytanie: *czy alkoholizm jest grzechem?*, w ogóle i w żaden sposób nie dotyczy. Cóż to oznacza? Moim skromnym zdaniem to tylko, że odpowiedź na tak postawione pytanie jest prywatną i osobistą sprawą każdego alkoholika i zdecydowanie bardziej dotyczy jego religii – jeśli jakąś wyznaje – i jej doktrynalnych niuansów niż istoty alkoholizmu.

Czy alkoholizm jest chorobą nieuleczalną? Kopiąc w pamięci, przypominam sobie, że o alkoholizmie jako chorobie nieuleczalnej słyszałem od anonimowych alkoholików oraz psychologów (terapeutów). Nie słyszałem tego jednak od lekarzy – co potwierdziła zresztą kilka dni temu moja koleżanka, lekarzka. Zakładałam w tym momencie, że wszyscy w pełni zdajemy sobie sprawę, że psycholog nie jest lekarzem. Lekarze, jeśli dobrze pamiętam, określali uzależnienie od alkoholu raczej jako chorobę trwałą, a to zdecydowanie bardziej trafiało mi do przekonania z jednego prostego powodu: bo alkoholizm jest chorobą wieloczynnikową. Rozliczne wątpliwości i docie-

kania, czy alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, czy jednak uleczalną, wydają się wynikać z niezrozumienia albo wręcz ignorowania tego faktu.

Na stronie internetowej PARPA (Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) można przeczytać, że alkoholizm uszkadza funkcjonowanie człowieka w sferze somatycznej, psychologicznej, społecznej i duchowej. Na spotkaniach (mityngach) Wspólnoty AA mówimy po prostu, że jest to choroba duszy, ciała i umysłu, a także – czego przecież nie wolno pomijać – choroba społeczna. Alkoholizm jest niewątpliwie chorobą chroniczną (ma albo może mieć nawroty), postępującą oraz potencjalnie śmiertelną, ale czy jest chorobą nieuleczalną? Jak można próbować o tym wyrokować, nie precyzując jednocześnie, o który czynnik chodzi?!

Pisałem już, że w przypadku alkoholizmu zdecydowanie lepiej rozumiem określenie choroba trwała niż nieuleczalna. Trwała, moim zdaniem (przypominam raz jeszcze, że ja nie jestem profesjonalistą!), oznacza, że przynajmniej jeden z jej czynników, w świetle współczesnej wiedzy, nie jest możliwy do całkowitego wyleczenia. Chodzi mi tu, rzecz jasna, o sferę somatyczną (ciało), czyli po prostu o specyficzną reakcję organizmu alkoholika na alkohol. Z czasem okazało się, że nie tylko na alkohol, ale o tym później.

Czy jako alkoholik mogę wyzdrowieć w sferze psychologicznej (umysłowej)? Moim zdaniem – zdecydowanie tak. Czy jako alkoholik mogę wyzdrowieć w sferze duchowej? Tak, jak najbardziej. Osiągnięcie tego stanu (w moim przypadku trwało to jakieś siedem-dziewięć lat) nazywam wytrzeźwieniem, trzeźwością. Ale przecież nie wyleczeniem choroby alkoholowej! Bo jeśli mowa jest o sferze somatycznej, to uważam, że powrót do stanu sprzed uzależnienia, czyli pełne wyleczenie, możliwy w chwili obecnej nie jest.

Wierzę, że można wyleczyć albo zaleczyć wiele schorzeń, wynikających z wieloletniego nadużywania alkoholu oraz tragicznych czasem zaniedbań związanych z alkoholizmem. Jestem pewien, sam tego doświadczyłem i często obserwuję, że jest możliwe zahamowanie narastających objawów alkoholizmu (zatrzymanie choroby) nieomalże w każdym jego stadium. Jednak przywrócenie organizmu chorego do stanu, w którym będzie on reagował na alkohol dokładnie tak samo jak organizm człowieka zdrowego, na razie jeszcze uważam za nierealne, choć mam nadzieję, że kiedyś wreszcie stanie się to możliwe.

Wydaje mi się, że większość wątpliwości i zupełnie niepotrzebnych spekulacji na ten temat wynikać może z mocno problematycznego tłumaczenia tekstu Drugiego Kroku AA, który w chwili obecnej znamy w wersji: *Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie* (w oryginale: *Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity*). W książce „12 Kroków od dna” przeczytać można: *Angielskie sanity, owszem, oznacza zdrowie, ale nie jakiegokolwiek zdrowie ani nie zdrowie w ogóle, ale dokładnie, konkretnie i jednoznacznie – zdrowie psychiczne, zdrowy rozsądek. Krok Drugi nie mówi o tym, że alkoholicy mają szansę na całkowite wyleczenie, a tym samym możliwość powrotu do bezproblemowego picia towarzyskiego. Jeśli alkoholizm jest chorobą ciała, duszy i umysłu, to dzięki Programowi AA uzdrowione mogą zostać dwa ostatnie elementy. W chwili obecnej o wyleczeniu ciała nie ma w ogóle mowy. Jeśli chodzi o ciało (organizm), alkoholizm jest chorobą trwałą.*

Podczas jednej z dyskusji, o których wcześniej wspomniałem, kilku zwolennikom teorii pełnego wyzdrowienia z alkoholizmu (ktoś tam nawet stwierdził, że on już nie jest alkoholiczkiem, jak gdyby problemem nie była choroba, ale diagnoza,

sama jej nazwa) zadałem pozornie proste pytanie: *Czy teraz, po tych wszystkich terapiach, zlotach radości i rozmaitych warsztatach, po latach abstynencji i tysiącach mityngów, nadal jesteś bezsilny wobec alkoholu?* Wielu przyznało, że niestety – jednak tak, ale ktoś natychmiast ukuł hipotezę, że teraz to on bezsilny już nie jest, natomiast bezsilnym mógłby się stać znowu, ale to dopiero po wypiciu pierwszej dawki alkoholu (miałem dopytać, jak dużej dawki, ale zapomniałem). W każdym razie do tego momentu alkoholikiem (już) nie jest i na pewno znowu się nim nie stanie, bo jako człowiek zdrowy na umyśle zdaje sobie dobrze sprawę, że alkohol może mu zaszkodzić. W każdym razie, zanim się ewentualnie napije, a tego przecież nigdy nie robi, jego organizm funkcjonuje dokładnie tak, jak u zdrowego człowieka. Niestety, w to też nie bardzo wierzę i mam ku temu podstawy.

Pewnego razu, dość dawno temu, musiałem poddać się zabiegowi, który miał być wykonany w znieczuleniu ogólnym (pod narkozą). Wcześniej kazano mi wypełnić ankietę z pytaniami dotyczącymi przebytych i aktualnych chorób, zażywanych leków itp. Jedno z pytań dotyczyło konkretnie uzależnienia od alkoholu, a więc zaznaczyłem tam, że jestem alkoholikiem. Wypełnioną ankietę zabrała pielęgniarka, a już kilkanaście minut później zjawił się anestezjolog, który miał mnie znieczulać, i wypytywał, jak długo piłem i od kiedy pozostaję w pełnej abstynencji. Na koniec i ja zapytałem, ze zwykłej ciekawości, po co mu te wszystkie informacje? Wyjaśnił, że alkoholicy mimo wieloletniej abstynencji dość często inaczej reagują na środki znieczulające (anestetyki) i podobno niektóre inne leki też niż ludzie zdrowi, nieuzależnieni. Dzięki temu właśnie doświadczeniu pozbyłem się swoich wcześniejszych fantazji oraz rojeń na temat identycznego rzekomo funkcjonowania organizmu człowieka chorego na alkoholizm i w pełni zdrowego.

Współzałożyciel Wspólnoty AA Robert Holbrook Smith, znany jako Doktor Bob, porównywał alkoholizm do cukrzycy już w drugiej połowie lat trzydziestych. Do dziś można usłyszeć to porównanie w środowisku niepijących alkoholików. Przyznam, że choć czasami i ja go używałem, nigdy mi ono specjalnie nie pasowało ze względu na dość istotne jednak różnice pomiędzy tymi chorobami. Zdecydowanie bardziej zrozumiałe i adekwatne, ale tylko w odniesieniu do alkoholików trzeźwych, wydaje mi się porównanie do alergii, jako chorobliwej – bywa, że niebezpiecznej dla życia – reakcji organizmu na alergen, w tym przypadku używkę powszechnie dostępną pod różnymi postaciami, a jednocześnie niezwykle popularną. Jednak bezsensownego kontynuowania spekulacji, czy alergik jest człowiekiem chorym czy zdrowym, a może jednak chorym, ale dopiero po bezpośrednim kontakcie z alergenem, zdecydowanie odmawiam, bo chyba wszystko powinno mieć swoje granice.

Czy całkowicie wykluczam możliwość cudownego, pełnego wyzdrowienia (wyleczenia się z alkoholizmu), którego współczesna medycyna wyjaśnić nie potrafi? Ależ skądże znowu! Wierzę, że takie się zdarzają, a jeśli tylko spotkam byłego alkoholika, to będę się cieszył jego szczęściem wraz z nim; może nawet odrobinę mu zazdroszcząc – bez zawiści, rzecz jasna. Przyznaję, że kiedyś nawet starałem się sobie coś takiego wyobrazić i zastanawiałem się, co bym zrobił, gdyby nagle okazało się, w jakiś tam sposób, że już nie jestem alkoholikiem? Widziałem (oczami wyobraźni), jak biegnę na mityng AA, aby jak najszybciej podzielić się z przyjaciółmi tą wspaniałą, radosną nowiną i przekazać im, że oto z alkoholizmu można w pełni wyzdrowieć! Nareszcie możemy przestać być alkoholikami! Hura! I widziałem siebie, jak zwalniam, staję, a wreszcie zawracam, bo uświadomiłem sobie w pewnej chwili, że jeżeli nie jestem w stanie pozostałym alkoholikom, a choćby tylko niektórym z nich, zagwarantować tego samego, co ja osiągną-

łem – a czy rzeczywiście wiem, w jaki sposób to osiągnąłem, i czy mam pewność, że ten sposób okaże się skuteczny również w ich przypadku? – to chyba jednak nie pragnę nieść na swoich barkach ciężaru odpowiedzialności związanej z rozgłaszaniem takiej rewelacji – zwłaszcza wśród alkoholików z abstynencją kilkutygodniową lub jeszcze krótszą.

Zdaję sobie sprawę, że w środowisku niepijących alkoholików wiele jest pewnie osób, dla których określenie *alkoholik* było i najwyraźniej pozostało – choć może już nie całkiem świadomie – plugawym wyzwiskiem, obelgą, poniżeniem. Rozumiem też i nie dziwię się, że w tej sytuacji gotowe są zrobić naprawdę wiele, by się tego piętna w jakiś sposób pozbyć. Jeśli jednak rzecz dzieje się na obszarze Wspólnoty AA, to warto chyba pamiętać, że najważniejsze jest nasze wspólne dobro.

Nazywają mnie Meszuga, jestem alkoholikiem – w chwili obecnej alkohol nie stanowi problemu w moim życiu. Nie walczę już z alkoholem, nie walczę z alkoholizmem, nie walczę też z określeniem alkoholik. Już nie muszę, nie odczuwam takiej potrzeby. Zmarnowałem w życiu mnóstwo czasu, a ten, który mi pozostał, chcę przeznaczyć na sprzątnięcie mieszkania, by moja rodzina i przyjaciele czuli się w nim dobrze, nie tracąc go na obmyślanie nowego fasonu wizytówki na drzwiach. Bo, jako człowiek trzeźwy, wiem już, że... *najpierw sprawy najważniejsze* (maksyma znana i popularna we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików).

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
NOWE	9
Jestem alkoholikiem	9
Zamiast	15
Przebudzenie duchowe alkoholika	19
Alkoholik – trzeźwy czy zdrowy? Czy możliwe jest całkowite wyleczenie?	24
Anonimowość anonimowa	31
Zbyt niska poprzeczka, czyli doskonałość i postęp	35
O nowicjuszach i Pierwszym Kroku	38
Ocet czy miód?	41
Nie jestem bezinteresowny	42
Na mityngu nie udziela się rad?	45
Czytanie ze zrozumieniem, czyli refleksje o „Codziennych refleksjach”	48
Esej o strachu i miłości	51
Tajemnice „Wielkiej Księgi”	56
„Historia AA w Polsce”	57
Rozważania na temat wolności	63
Moda, marzenia i strach	65
Strategia Piątego Kroku Anonimowych Alkoholików	69
Krok Szósty: techniki, sposoby, metody... ..	74
Najtrudniejszy z Dwunastu Kroków	77
Sześć/Siedem, czyli <i>krótki dwukrok</i>	79
Zagadka Szóstego Kroku	83
Powrót do Ósmego i Dziewiątego Kroku AA	87
Zerwana więź – rozważania o Jedenastym Kroku i Utopii ...	89
Obietnice i... obietnice	92
Siła większa i biuletyny	95
Programowe wątpliwości	99

Kto będzie dziś na mityngu?.....	102
WARSZTATY SPONSOROWANIA POZNAŃ 10.02.2013 – i ja tam byłem... ..	104
Mityng spikerski Meszuga: Tradycje AA – teoria czy praktyka?.....	108
Życie to ciągła zmiana... ..	122
Trudna sztuka hamowania	125
Meszuga – ostatnia misja.....	128
STARE	134
Co oferujemy nowicjuszowi?	134
Sponsorowanie i służba w AA	139
Inteligencja, moralność, trzeźwość... ..	141
My w AA, na mityngach AA, czytamy literaturę AA	142
Program Anonimowych Alkoholików to nie wytrych!	146
Rocznice w grupie AA.....	151
W pogoni za uczuciami	155
Patetyczny i uduchowiony język trzeźwiejących alkoholików	161
Być czy mieć – oto jest pytanie.....	164
Ciche Kroki	171
Czy inteligencja przeszkadza w trzeźwieniu?	178
Moja grupa AA – co to znaczy?.....	182
Przyjmowałem ludzi do AA.....	185
Jak mam zadośćuczynić?	189
Jedna grupa AA czy kilka?.....	191
Nasz wspólny cel – co to dla mnie oznacza?.....	196
O przyjaźni w życiu i w AA	199
Otwarty mityng AA	203
Ósma rocznica abstynencji	206
Po co mi ta służba?!	208
Powrót do Kroków Dziesięć-Dwanaście w Woźniakowie, jesienią 2008 roku.....	211
Scenariusz mityngu grupy AA	214
Pierwsze warsztaty sponsorowania	219
Wspólnota AA w Polsce czy Polska Wspólnota AA?.....	222
Przypadki losowe w życiu alkoholika	226

NOWE	229
Nikt nie kocha tęgich kobiet	229
W przeciwne strony się nie da.....	245
O żałowaniu przeszłości.....	247
Pomysł na abstynencję?.....	249
Nieporozumienia i wątpliwości.....	251
Alkoholik trzeźwiejący.....	254
Trzeźwość na trójkę z plusem	256
Brzytwa Ockhama we Wspólnocie AA	257
Krok Piąty, mandarynki, ulga i dwie szkoły	258
Bóg we Wspólnocie AA.....	262
Sponsorowanie i Internet	263
Sponsor we Wspólnocie AA	266
Krok za Krokiem	268
Jestem bezsilny, a nie.....	269
Czyn wykonany połowicznie... ..	270
Na sponsora jest sposób!.....	273
O korzyściach rozlicznych z posiadania osobistego wroga płynących	277
Daleka droga.....	280
Przyzwoity człowiek.....	283
 CDN.	 285