

Rada Powierników

Służby Krajowej AA w Polsce

Drodzy Przyjaciele,

Powierniczy zespół zadaniowy dostosował książkę "Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji" do IV wydania książki "Anonimowi Alkoholicy". Stwierdził ponadto, że w pozostałym tekście znajdują się fragmenty wymagające skorygowania.

Poniżej przedstawiamy zmiany wynikające z korekty tłumaczenia oraz dodania brakujących fragmentów.

Akapity zostały ponumerowane, aby ułatwić znalezienie zmienionych fragmentów.

Na niebiesko zaznaczone są zmiany, na żółto te słowa, zdania i fragmenty, których w obecnym przekładzie brakowało. Dołączamy także link do wersji angielskiej, aby zainteresowani mogli porównać proponowane zmiany z tekstem oryginalnym.

<https://www.aa.org/twelve-steps-twelve-traditions>

Rada Powierników

Służby Krajowej AA w Polsce

DWANAŚCIE KROKÓW

i

DWANAŚCIE TRADYCJI

Spis treści

Przedmowa	17
-----------------	----

DWANAŚCIE KROKÓW

Krok Pierwszy.	23
---------------------	----

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że nasze życie stało się niekierowalne”

(...) [Obsesja umysłu i alergię ciała. Dlaczego każdy AA musi sięgnąć dna?](#)

Krok Drugi	27
------------------	----

„Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek”

(...) [Znaczenie otwartego umysłu.](#)

(...) [Utracona wiara odnaleziona w AA. Problemy wynikające z intelektualizmu i samowystarczalności.](#)

(...) [Przekonanie o własnej nieomyślności.](#)

Krok Trzeci	36
-------------------	----

„Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy”

(...) [Zależność jako droga do niezależności.](#)

(...) Powierzenie [naszej](#) woli Sile Wyższej.

(...) [Błędne używanie](#) siły woli.

Krok Czwarty 43

„Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną”

Jak instynkty mogą wykroczyć poza ich **prawidłowe funkcjonowanie**. Czwarty Krok to próba **odkrycia** naszych wad. **Podstawowy** problem: instynktowne popędy pchają nas ku skrajnościom. **Źle przeprowadzona inwentura** może spowodować poczucie winy, wygórowane mniemanie o sobie lub obwinianie innych. **Wraz z wadami można ustalić zalety**.

(...) Gotowość do **zrobienia inwentury** wnosi w nasze życie **światło i nową wiarę**. Czwarty Krok to początek **praktyki** na całe życie. **Zamartwianie się, złość, użalanie się nad sobą i depresja** to powszechne symptomy braku poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. **Inwentura bada nasze relacje z innymi. Znaczenie dokładności**.

Krok Piąty 56

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”

Dwanaście Kroków **zmniejsza ego**.

(...) Bez nieulętkłego wyznania błędów niewielu **mogło** utrzymać trzeźwość.

(...) Utrata poczucia izolacji, wzajemne wybaczenie, nauka pokory, **uzyskanie uczciwego i realistycznego spojrzenia na siebie**.

(...) **Spokój i świadomość** obecności Boga to rezultaty Piątego Kroku. **Jedność z Bogiem i ludźmi** przygotowują nas do kolejnych Kroków.

Krok Szósty 64

„Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru”

Szósty Krok jest **niezbędny do rozwoju duchowego**.

(...) **Najważniejsze, to „bycie gotowym”.**

(...) Bunt może okazać się **śmiertelny w skutkach**.

Krok Siódmy 71

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”

(...) **Znaczenie ukrócenia ego. Pokora przeistacza porażki i nieszczęścia.**

(...) **Ból jako cena wstępu do nowego życia. Egocentryczny lęk głównym czynnikiem uruchamiającym nasze wady.**

Siódmy Krok to zmiana **nastawienia**, która pozwala nam wyjść poza siebie i zwrócić się ku Bogu.

Krok Ósmy 78

„Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim”

(...) Przeszkody: **niechęć do wybaczenia innym, nieprzyznawanie się do win, celowe zapominanie.**

(...) **Dokładność prowadzi do pogłębienia wglądu w siebie.**

(...) **Obiektywne spojrzenie.** Ósmy Krok to początek końca izolacji.

Krok Dziewiąty 83

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy

zraniłoby to ich lub innych”

(...) Wyczucie czasu jest istotne przy zadośćuczynieniu.

Czym jest odwaga?

(...) Nie można osiągnąć spokoju umysłu kosztem innych.

Krok Dziesiąty 88

„Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów”

(...) Przyznawanie się do wad, ich akceptacja i cierpliwa poprawa.

(...) Uporządkowanie przeszłości umożliwia mierzenie się z obecnymi wyzwaniami. Różne formy inwentury.

(...) Zabezpieczenie przeciwko byciu „wielkim ważniakiem”. Przyjrzyjmy się nie tylko wadom, ale także zaletom. Zastanowienie się nad motywacjami.

Krok Jedenasty 96

„Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy”

(...) Związek między badaniem samego siebie, medytacją i modlitwą. Niezachwiany fundament na całe życie.

(...) Indywidualne doświadczenie.

(...) A co z modlitwą? Codzienne prośby o poznanie woli Boga i o łaskę jej spełnienia.

(...) Korzyści płynące z medytacji i modlitwy.

Krok Dwunasty 106

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków,

staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”

(...) **Dawanie bez oczekiwania nagrody. Bezinteresowna miłość.**

(...) Nowa świadomość i nowe życie **otrzymane w darze.**

(...) **Korzyści** płynące z pomocy innym alkoholikom. Różne sposoby niesienia **posłania. Problemy związane z realizacją Dwunastego Kroku. A co ze stosowaniem tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach?**

(...) Trudności w **praktykowaniu** Kroków.

(...) Przejście do **stosowania wszystkich Dwunastu Kroków** i przejawianie wiary.

(...) **Stawianie rozwoju duchowego na pierwszym miejscu. Dominacja i uzależnienie od innych. Dawanie i otrzymywanie podstawą naszego życia. Zależność od Boga niezbędna dla alkoholików wracających do zdrowia.**

(...) Zmiana podejścia do spraw materialnych. Podobnie wobec **poczucia własnej ważności.** Instynkty **przywrócone do pełnienia** właściwej roli. Zrozumienie to klucz do właściwych postaw, a właściwe działanie to klucz do **dobrego** życia.

DWANAŚCIE TRADYCJI

Tradycja Pierwsza 129

„Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu, powrót do zdrowia każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików”

Bez jedności AA **umiera.**

(...) Klucz do paradoksu: życie każdego AA zależy od

przestrzegania zasad duchowych.
(...) Wspólne dobro jest na pierwszym miejscu.

Tradycja Druga 132

„Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza - miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać Siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą”

(...) Jedyną władzą w AA jest miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać Siebie w naszym grupowym sumieniu.
(...) Bóle rozwojowe.
(...) Liderzy nie rządzą, lecz służą. Czy w AA jest prawdziwe przywództwo?
(...) Przemawia sumienie grupy.

Tradycja Trzecia 139

„Jedynym warunkiem członkostwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia

Pozbawienie alkoholika możliwości uczestnictwa w AA **niekiedy** oznaczało wydanie na niego wyroku śmierci.

Tradycja Czwarta 146

„Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości”.

Każda grupa kieruje swymi sprawami jak zechce, z wyjątkiem tych przypadków, **gdy zagrażałoby to dobru** AA jako całości. Czy taka **wolność** jest niebezpieczna? Grupa, podobnie jak jednostka, **w końcu musi** dostosować się do

zasad, które zapewnią jej przetrwanie. Dwa sygnały ostrzegawcze: grupa nigdy nie powinna robić niczego, co mogłoby zaszkodzić AA jako całości, ani [łączyć się](#) z kimkolwiek lub z czymkolwiek spoza AA.

Tradycja Piąta 150

„Każda grupa ma jeden główny cel - nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”.

(...) Zdolność każdego AA do tego, by [zidentyfikować](#) się z nowicjuszem i [pomóc](#) mu w [powrocie do zdrowia jest darem Bożym...](#)

Tradycja Szósta 155

„Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu”

(...) Nie mogliśmy być wszystkim dla [wszystkich](#).

Tradycja Siódma 160

„Każda grupa AA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz”

(...) Zbiorowe ubóstwo [na początku](#) było koniecznością.
(...) Obowiązek utrzymywania [Fundacji spoczywa bezpośrednio na członkach AA](#). Tylko niezbędne wydatki bieżące plus rozsądna rezerwa – to polityka finansowa [Fundacji](#).

Tradycja Ósma 166

„Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników”

(...) [Zawodowi pracownicy nie są zawodowymi członkami AA.](#)

Tradycja Dziewiąta 172

„AA jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą”

Specjalne [zespoły i komisje.](#)

(...) [Brak przymusu działa](#), bo każdy Anonimowy Alkoholik, który nie stosuje [sugerowanych](#) Kroków [powrotu do zdrowia](#), sam wydaje na siebie wyrok śmierci.

(...) Cierpienie i miłość [dyscyplinują Anonimowych Alkoholików.](#)

(...) Celem [naszej służby](#) jest to, by trzeźwość znalazła się w zasięgu każdego, kto jej pragnie.

Tradycja Dziesiąta 176

„Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki”

(...) [Przetrwanie i rozwój AA](#) to nasze zasadnicze cele. [Lekcje wyciągnięte z doświadczeń Ruchu Trzeźwościowego im. Waszyngtona.](#)

Tradycja Jedenasta	179
------------------------------	-----

„Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu”

Oddziaływanie na zewnątrz jest **ważne dla AA**.
(...) Każdy członek AA staje się **aktywnym** strażnikiem naszej Wspólnoty.

Tradycja Dwunasta	183
-----------------------------	-----

„Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości”

(...) Zasady **są ważniejsze od osobowości**.

Dwanaście Tradycji – dłuższa wersja.	188
--	-----

Przedmowa

ANONIMOWI ALKOHOLICY są ogólnoświatową wspólnotą, liczącą ponad sto tysięcy¹ mężczyzn i kobiet **połączonych ze sobą po to, by rozwiązywać swoje wspólne problemy** i pomagać innym cierpiącym w zdrowieniu z odwiecznej, niepojętej choroby, jaką jest alkoholizm.

2) (...) Przedstawia ona przyjętą powszechnie w AA interpretację zasad, dzięki którym członkowie AA powracają do zdrowia, i dzięki którym **ich społeczność funkcjonuje**.

3) Dwanaście Kroków AA to zbiór zasad duchowych, które stosowane jako sposób życia, mogą uwolnić od obsesji picia i dopomóc cierpiącemu, by stał się **spełnionym, szczęśliwym i pożytecznym człowiekiem**.

4) (...) Określają one **sposoby**, za pomocą których AA utrzymuje jedność **oraz kształtuje swoje stosunki ze światem zewnętrznym**; przedstawiają sposób, w jaki AA żyje i rozwija się.

5) Chociaż **eseje te zostały napisane** przede wszystkim dla członków Wspólnoty, wielu przyjaciół AA jest zdania, że **mogłyby one** wzbudzić zainteresowanie i znaleźć zastosowanie także poza Wspólnotą AA.

7) (...) Badacze stosunków międzyludzkich zaczynają zastanawiać się nad tym, **jak i dlaczego działa** Wspólnota AA.

¹ W 2004 roku szacowano, że ponad dwa miliony ludzi wróciło do zdrowia dzięki AA.

(...) Druga część tej książki, chociaż pisana z myślą o członkach AA, przedstawia [zainteresowanym osobom](#) dotąd niedostępny obraz AA, widziany od środka.

8) (...) Obaj byli alkoholikami w zaawansowanym stadium choroby i było im dane zostać [współzałożycielami](#) Wspólnoty AA.

11) (...) W książce tej opisano alkoholizm z punktu widzenia alkoholika, po raz pierwszy sformułowano zasady duchowe stowarzyszenia w formie Dwunastu Kroków oraz wyjaśniono, jak Kroki pomagają w [rozwiązaniu dylematu alkoholika](#).

(...) Umożliwiało to czytelnikom będącym alkoholikami [identyfikowanie się](#) z autorami i przekonywało ich, że to, co wydawało im się absolutnie niemożliwe, okazało się [możliwe](#).

13) Ten fantastyczny rozwój niósł ze sobą bardzo [dotkliwe](#) bóle wzrostu.

14) Wszędzie pojawiały się [niepokojące kwestie związane z zasadami członkostwa, pieniędzmi, relacjami osobistymi, kontaktem ze światem zewnętrznym, zarządzaniem grupami i klubami](#), a także dziesiątki innych problemów i wyzwań.

(...) Zostały one po raz pierwszy [opublikowane](#) w 1946 roku, a następnie zatwierdzone na Pierwszej Międzynarodowej Konwencji AA, która odbyła się w Cleveland w 1950 roku.

15) (...) A zdaniem przyjaciół AA jest to zaledwie początek [wyjątkowej](#) i cennej służby tej Wspólnoty.

DWANAŚCIE KROKÓW

Krok Pierwszy

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że nasze życie stało się niekierowalne”

(...) Praktycznie **nikt, to oczywiste**. Wszystkie naturalne instynkty buntują się w nas na samą myśl o **naszej** bezsilności. Naprawdę bardzo trudno przyznać, że z kieliszkiem w ręku pozwoliliśmy się opętać **destrukcyjnej** obsesji picia, od której już tylko Opatrzność może nas uwolnić.

2) (...) Alkohol **stał się chciwym wierzycielem**, dosłownie wysysa z nas wszelką niezależność i całą wolę oporu wobec jego żądań. **Dopiero gdy zaakceptujemy ten brutalny fakt, będziemy mogli w pełni uznać swoje bankructwo.**

3) Jednakże już wkrótce po przystąpieniu do AA zaczynamy inaczej myśleć o tym **całkowitym upokorzeniu**. Zaczynamy rozumieć, że tylko **pełna** kapitulacja umożliwia nam podjęcie pierwszych kroków w kierunku wyzwolenia i odzyskania siły.

4) (...) Zasada, że nie zdobędziemy wytrwałej siły, jeśli już na samym początku nie uznamy się za całkowicie pokonanych, jest **głównym** korzeniem, z którego wyrasta i rozwija się cała nasza Wspólnota.

5) Większość z nas buntowała się, kiedy po raz pierwszy **stanęliśmy przed wyzwaniem, jakim było przyznanie się do porażki**. Wszak przyszliśmy do AA z oczekiwaniem, że

zostaniemy tu **nauczeni wiary w siebie**. Tymczasem powiedziano nam, że w rozgrywce z alkoholem **wiara w siebie** nie pomaga, a nawet jest bezwzględną przeszkodą. **Nasi sponsorzy** w AA wyjaśnili nam, że staliśmy się ofiarami obsesji umysłowej, której perfidnej potęgi nie jest zdolna przełamać najbardziej wytężona siła ludzkiej woli. Powiedzieli nam, że **pokonanie przymusu picia o własnych siłach nie jest możliwe**. Zwrócili uwagę na naszą rosnącą wrażliwość na alkohol, nazwali to alergią, czym jeszcze bardziej pogłęбили nasz dylemat. Tyrania alkoholu działa jak miecz obosieczny: **najpierw zostaliśmy pokonani przez obłędne pragnienie skazujące nas na ciągłe powroty do picia, a następnie przez alergię ciała gwarantującą, że w konsekwencji zniszczymy samych siebie**. (...) Statystyki **dowodzą**, że alkoholicy prawie nigdy nie wracają do zdrowia o własnych siłach. To prawda znana od czasów, gdy człowiek po raz pierwszy wytłoczył wino z winorośli.

6) W pionierskim okresie AA tylko najbardziej **zdesperowani** alkoholicy godzili się na połknięcie tej gorzkiej pigułki prawdy. Ale nawet tym **ledwo żywym** często trudno było zdać sobie sprawę z beznadziejności własnego stanu.

(...) Wielu mniej **zdesperowanych** alkoholików próbowało AA, ale bez skutku; nie byli oni bowiem zdolni uznać beznadziejności swojej sytuacji.

7) (...) **Wraz z rozwojem tego trendu dołączyło do nich** wielu młodych ludzi, którzy zaledwie przekroczyli próg potencjalnego alkoholizmu.

8) (...) Patrząc wstecz na nasze własne pijackie życiorysy mogliśmy wskazać, że już na wiele lat przedtem nim zdaliśmy sobie sprawę z utraty kontroli, nasze picie straciło

charakter zwyczajnego nawyku; że było początkiem śmiertelnej i postępującej choroby. Mogliśmy zatem powiedzieć tym wątpiacym: „Być może nie jesteś alkoholikiem. Spróbuj pić w sposób kontrolowany, pamiętając jednocześnie o tym, czego dowiedziałeś się od nas na temat alkoholizmu”. Taka postawa przyniosła natychmiastowe i widoczne rezultaty. Okazało się wówczas, że jeśli jeden alkoholik zasieje w umyśle drugiego ziarno prawdy o istocie choroby, ten drugi nie będzie już nigdy dawnym sobą.

(...) Po kilku takich doświadczeniach, nieraz na wiele lat przed wystąpieniem skrajnych trudności, wracał do nas – tym razem przekonany.

9) (...) Kto pragnie być bezwzględnie uczciwy i tolerancyjny?

(...) Kto zechce zawracać sobie głowę Siłą Wyższą, a tym bardziej medytacją i modlitwą?

(...) Nie łudźmy się – żaden przeciętny alkoholik, bezgranicznie zapatrzony w siebie, nie będzie tym zainteresowany, dopóki nie uzna, że musi to robić, by ratować własne życie.

10) (...) Wtedy i tylko wtedy dajemy się przekonać i jesteśmy skłonni słuchać z taką otwartością umysłu, z jaką słuchają umierający. Stajemy się gotowi, aby uczynić wszystko, co pomoże nam uwolnić od bezlitosnej obsesji.

Krok Drugi

„Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek”

PRZY czytaniu Drugiego Kroku większość nowicjuszy w AA mierzy się z dylematem, czasami bardzo poważnym.

Jakże często słyszeliśmy ich wyrzuty: „Ludzie, do czego wy nas doprowadziliście!

(...) Zredukowaliście nas do stanu całkowitej bezsilności, a teraz powiadacie, że tylko jakaś Siła Wyższa może uwolnić nas od obsesji. Niektórzy z nas nie chcą uwierzyć w Boga, inni nie mogą, a wśród wierzących w Jego istnienie są tacy, którym brakuje wiary w to, że dokona On tego cudu. Zgoda, przyparliście nas do muru – ale dokąd prowadzi dalsza droga?”

2) (...) Człowiek taki znajduje się w trudnej sytuacji.

(...) Uważa, że przyznanie się do tego, iż alkohol pokonał go na zawsze, powinno wystarczyć. A teraz, wciąż odczuwa ból związany z tym wyznaniem.

3) W tym momencie jego sponsor z AA zazwyczaj się śmieje.

(...) I słusznie – jest to początek końca starego życia i zarazem wkraczania w nowe życie. Sponsor prawdopodobnie powie: „Nie przejmuj się. Poprzeczka, przez którą musisz przeskoczyć, jest o wiele niżej, niż ci się wydaje.

(...) Chciałbym to zrozumieć”.

4) „To bardzo dobre pytanie – zgadza się sponsor. Wydaje mi się, że mogę ci dokładnie powiedzieć, jak przestać się tym stresować. Nie będziesz musiał się wysilać. Wysłuchaj, jeśli zechcesz tych trzech argumentów.

(...) Dwanaście Kroków to tylko sugestie.

(...) Patrząc wstecz widzę, że sam realizowałem go stopniowo, i nie od razu.

(...) Po prostu przestań nieustannie debatować i przejmować się takimi problemami jak ten, co było najpierw: kura czy jajko.

5) Spójrz na mój przypadek, kontynuuje **sponsor** – mam wykształcenie techniczne.

(...) Przez całe lata moi nauczyciele wpajali we mnie **podstawową zasadę** postępu naukowego: szukaj i badaj, wiele razy powtarzaj badania, zawsze miej otwartą głowę.

(...) **Nie będę się zastanawiał nad tego rodzaju nonsensem.**

6) **Potem nastąpiło przebudzenie.** Musiałem przyznać, że **Wspólnota ma wyniki, wspaniałe wyniki.**

(...) To ja miałem **zamknięty umysł**, nie Anonimowi Alkoholicy. Od chwili, kiedy przestałem **polemizować**, mogłem zacząć dostrzegać i odczuwać. Właśnie wtedy **Drugi Krok zaczął delikatnie i bardzo stopniowo przenikać do mojego życia.**

(...) Aby to osiągnąć musiałem jedynie zaprzestać walki i stosować resztę programu AA z **takim entuzjazmem, na jaki było mnie stać**”.

7) **To** oczywiście opinia jednej osoby, oparta o jej własne doświadczenie.

(...) Oto istnieje bardzo duża grupa ludzi, którzy **rozwiązali swój problem alkoholowy. Pod tym względem** stanowią oni na pewno siłę większą od ciebie, który nawet nie zbliżyłeś się do rozwiązania.

(...) **Nawet to minimum wiary wystarczy.**

(...) **Gdy zostali uwolnieni od alkoholowej obsesji, ich życie uległo niewytłumaczalnej przemianie** – uwierzyli w Siłę Wyższą, a większość z nich zaczęła mówić o Bogu.

8) Rozważmy teraz **trudne** sytuacje tych, którzy kiedyś wierzyli, ale utracili wiarę. Będą wśród nich tacy, którzy popadli w obojętność; **tacy, których samowystarczalność odcięła od wiary;** inni, którzy nabrali uprzedzeń wobec religii, i wreszcie ci, którzy otwarcie zbuntowali się przeciw Bogu, ponieważ nie spełnił ich żądań. Czy doświadczenie

AA jest w stanie przekonać ich wszystkich, że mogą znów odnaleźć wiarę, która działa?

9) Czasami tym, którzy utracili lub odrzucili wiarę, trudniej jest odnaleźć się w AA, niż ludziom zawsze niewierzącym. Sądzą bowiem, że już próbowali drogi wiary, lecz się zawiedli. Próbowali drogi z wiarą i drogi bez wiary – zawsze było tak samo. Doznawszy gorzkich rozczarowań na jednej i drugiej, doszli do wniosku, że nigdzie nie ma dla nich miejsca. Trudniej im przebrnąć przez mur zniechęcenia, wyimaginowanej samowystarczalności, przekory i uprzedzeń niż wątpiącemu agnostykowi czy nawet wojującemu ateście przeskoczyć przeszkody, które sami sobie stworzyli.
(...) Oczywiście dylemat osoby, która odeszła od wiary wiąże się z głębokim chaosem.

10) (...) Daliśmy się ponieść młodzieńczej przesadnej pewności siebie.
(...) Nadal uważaliśmy, że powinniśmy być w miarę uczciwi, tolerancyjni i sprawiedliwi, a także ambitni i pracowici.

11) (...) Po cóż więc mielibyśmy się przejmować teologicznymi abstrakcjami i obowiązkami religijnymi, albo też stanem naszej duszy – tu czy w zaświatach?
(...) I właśnie tu, w AA odnaleźliśmy ją ponownie. I ty także możesz ją odnaleźć”.

12) Przejdźmy teraz do innego problemu: kobiet lub mężczyzn samowystarczalnych intelektualnie.
(...) Nadymaliśmy się naszym wykształceniem jak balony, starannie ukrywając to przed innymi. Skrycie jednak wierzyliśmy, że dzięki wybitnej inteligencji górujemy nad szarą masą.
(...) Ponieważ w naszym przeświadczeniu byliśmy bystrzejsi

od innych, to nam należały się owoce zwycięstwa.

(...) Zrozumieliśmy, że musimy wybrać między ponownym rozważeniem tej kwestii a śmiercią. Poznaliśmy wiele osób w AA, które kiedyś myślały w taki sam sposób jak my. To one pomogły nam zejść na ziemię.

(...) Kiedy zaczęliśmy to robić, otrzymaliśmy dar wiary – wiary skutecznej. Ta wiara jest dostępna także dla ciebie”.

13) (...) Mówią: „Brzydziliśmy się religią i wszystkim, co się z nią łączy. Twierdziliśmy, że Biblia jest pełna nonsensów, przytaczając na poparcie tej tezy odpowiednie fragmenty wraz z numerami rozdziałów i wersetów w całej Biblii; wytykając „poczęcia”, nie byliśmy w stanie dostrzec błogosławieństw.

(...) Najbardziej martwiła nas postawa ludzi praktykujących. Wytykaliśmy im hipokryzję, bigoterię, bezczelną pewność siebie promieniującą z tak wielu „wierzących”, nawet gdy próbowali je ukryć pod niedzielным płaszczkiem.

(...) Po przystąpieniu do AA musieliśmy przyznać, że jest to cecha ludzi szukających pożywki dla własnego ego.

Roztrzaskując grzechy pewnej części ludzi praktykujących, mogliśmy się czuć lepsi od nich wszystkich.

(...) Przekonanie o własnej nieomyślności, które z taką pogardą potępialiśmy u innych, było złem głęboko zakorzenionym w nas samych. Ta fałszywa przyzwoitość była dla nas zgubna w odniesieniu do wiary. W końcu jednak, doprowadzeni do AA, poznaliśmy coś lepszego.

14) (...) Czasem dlatego, że Bóg nie obdarzył nas tymi wszystkimi dobrami doczesnymi, o które prosiliśmy Go równie usilnie, jak zachłanne dzieci proszą Świętego Mikołaja o rzeczy niemożliwe.

(...) Modliliśmy się o zdrowe dzieci, a przychodziły na świat chore albo w ogóle nie mogliśmy mieć dzieci.

(...) Naszych najbliższych, od których byliśmy tak bardzo

zależni, zabierała »wola niebios«.

(...) Ale nic się nie działo.

15) (...) Ani razu przecież nie spytaliśmy Boga o Jego wolę wobec nas, zbyt zajęci informowaniem Go, **jaka** ona być powinna. Zrozumieliśmy, że nie można jednocześnie wierzyć Bogu i przeciwstawiać się Mu.

(...) Widzieliśmy, jak przewyciężają też inne problemy i trudne doświadczenia, które ich spotykały.

(...) Nie była to jedynie wiara, ale wiara sprawdzająca się we wszystkich warunkach.

17) (...) Klucz ten polega na jakości wiary, nie na ilości praktyk.

(...) Sądzieliśmy, że mieliśmy poważny stosunek do praktyk religijnych, **lecz przy uczciwej ocenie odkryliśmy, że był on bardzo powierzchowny**. Popadaliśmy także w drugą skrajność, mylnie uznając **pławienie się w ekliwowych emocjach** za autentyczne przeżycia religijne.

(...) **Nigdy nie zrobiliśmy pogłębionej inwentury osobistej w konstruktywny sposób, nie zadośćuczyniliśmy tym, których skrzywdziliśmy i nie dzieliliśmy się z innymi bez oczekiwania nagrody. Nawet nie potrafiliśmy się prawidłowo modlić. Mówiliśmy zawsze: „spełnij moje życzenia”, zamiast „bądź wola Twoja”.**

(...) **Dlatego, oszukując samych siebie**, nie byliśmy zdolni do przyjęcia łaski, która przywróciłaby **nam zdrowy rozsądek**.

18) (...) Niektórzy zgodzą się przyznać, że mają „problem z piciem”, ale nie **mogą znieść sugestii, że w istocie cierpią na chorobę umysłu**.

(...) Tymczasem żaden alkoholik, kiedy już na trzeźwo analizuje swoje destruktywne zachowanie – niezależnie od tego, czy zrujnował meble w mieszkaniu, czy swój **kręgosłup**

moralny – nie przypisze sobie „zdrowego rozsądku”.

19) (...) Prawdziwa pokora i otwarty umysł mogą doprowadzić nas do wiary, a każde spotkanie AA jest gwarancją, że Bóg przywróci nam zdrowy rozsądek, jeśli nawiążemy z Nim właściwą relację.

Krok Trzeci

„Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy”

(...) Odryglowane dzięki naszej dobrej chęci drzwi otwierają się **prawie** same, ukazując ścieżkę i stojący przy niej drogowskaz: „Tędy droga do wiary, która **działa**”. Pierwsze dwa kroki ograniczają się do **naszych refleksji**.

(...) Wnioski te **wymagały akceptacji, ale** nie wymagały one od nas działania.

2) Natomiast Krok Trzeci, jak wszystkie pozostałe, wzywa nas do konkretnego działania, ponieważ tylko działaniem możemy ukrócić samowolę, **która zawsze blokowała Boga** – lub jeśli ktoś woli, Sile Wyższej – dostęp do naszego życia.

(...) Możemy wierzyć i jednocześnie **nie angażować Boga w swoje sprawy. W tej sytuacji pojawia się problem, co dokładnie mamy zrobić, by wpuścić Go do naszego życia.**

Tak naprawdę skuteczność całego programu będzie zależała od tego, czy rzetelnie i szczerze **staraliśmy się „podjąć decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy”**.

3) (...) Bez względu na to, jak bardzo tego **pragnie spróbować**, nowicjusz nie potrafi sobie wyobrazić, w jaki sposób *może* powierzyć swoją wolę i życie opiece

jakiegokolwiek Boga, którego istnienie przyjmuje do wiadomości.

4) (...) **Ale wcale takie nie jest.** Spójrzmy, jak bardzo jest to praktyczne.

(...) A więc każdy już okazał gotowość wyrzeczenia się samowoli oraz własnych **przekonań** na temat problemu alkoholowego i przyjęcia poglądów sugerowanych przez AA.

5) (...) Gdy w grę wchodzi alkohol, muszę **polegać na AA**, ale we wszystkich innych sprawach **wciąż muszę** zachować niezależność.

(...) Oczywiście, jest to rozumowanie, w którym instynkt i logika zawsze wzmacniają **egotyzm i w ten sposób** utrudniają rozwój duchowy. Rzecz w tym, że tego rodzaju **myślenie w ogóle** nie bierze pod uwagę faktów. Faktem bowiem jest to, że im bardziej jesteśmy gotowi **polegać** na Sile Wyższej, tym bardziej stajemy się niezależni. Toteż taka zależność, jaka **jest praktykowana** w AA, w rzeczywistości jest środkiem do osiągnięcia prawdziwej niezależności ducha.

6) Przyjrzyjmy się **na moment**, jak **kwestia** zależności wygląda w naszym codziennym życiu.

(...) Każdy nowoczesny dom jest wyposażony w przewody elektryczne doprowadzające energię elektryczną **i światło**.

(...) **Akceptując** zależność od tego cudownego wynalazku, czujemy się dzięki niemu bardziej niezależni osobiście.

(...) **Prąd płynie tam, gdzie jest potrzebny**.

(...) Spytajmy chorego **na polio** – każdy podłączony do sztucznego płuca opowie o tym, z jak bezgraniczną ufnością akceptuje zależność od maszyny, która podtrzymuje jego oddech i życie.

7) (...) Nie pozwolimy nikomu naruszyć naszej osobistej niezależności w takich sprawach. A poza tym, jak nam się wydaje, i tak do nikogo nie możemy mieć pełnego zaufania. Jesteśmy pewni, że nasza inteligencja wsparta siłą woli, zapewnia nam kontrolę nad życiem wewnętrznym oraz gwarantuje sukcesy w otaczającym nas świecie. Ta śmiała filozofia, w myśl której każdy człowiek odgrywa rolę Boga, może imponować w słowach, ale czy zdaje ona surowy egzamin skuteczności życiowej?

8) (...) Filozofia samowystarczalności nie opłaca się. Jest jak niszczycielski moloch, którego zwycięstwo oznacza ostateczną ruinę.

9) (...) Tak więc raczej wskutek okoliczności niż własnej zasługi trafiliśmy do AA, przyznaliśmy się do porażki, wznieciliśmy w sobie pierwsze iskry wiary, a teraz chcemy podjąć decyzję, aby powierzyć naszą wolę i życie Sile Wyższej.

10) (...) Podobnie jak nasi koledzy profesjonaliści, jesteśmy świadomi istnienia szkodliwych form zależności.

(...) Dorośli mężczyźni lub kobiety nie powinni, na przykład, pozostawać w nadmiernej zależności uczuciowej od rodziców. Powinni już dawno temu wyjść w sensie emocjonalnym spod skrzydeł rodzicielskich, a jeśli jeszcze tego nie zrobili, powinni przebudzić się i zrobić to teraz.

12) (...) Później jednak najprawdopodobniej przekonał się, że oprócz alkoholu ma jeszcze inne problemy oraz że niektórych z nich nie rozwiążą nawet największa determinacja i odwaga, na jakie go stać. Po prostu kłopoty te nie ustępują, bardzo go unieszczęśliwiają i zagrażają jego nowo odnalezionej trzeźwości. Naszego przyjaciela wciąż prześladują wyrzuty sumienia i poczucie winy, gdy myśli o

przeszłości. Nadal pograża się w goryczy, gdy **rozmyśla** o ludziach, którym wciąż jeszcze czegoś zazdrości, lub których nienawidzi.

(...) Czy kiedykolwiek uda mu się wydostać z tego strasznego rumowiska, **przez które stracił miłość rodziny i musiał się z nią rozstać?**

(...) Z całą pewnością musi teraz **polegać na Kimś lub na Czymś.**

13) (...) Nowicjusz będzie polegać na jego zapewnieniu, że liczne problemy, **które odczuwa teraz bardziej dotkliwie, ponieważ nie może już używać alkoholu do uśmierzania bólu,** dadzą się jednak rozwiązać. Oczywiście **sponsor** zwróci mu także uwagę na to, że mimo trzeźwości jego życie jest wciąż niekierowalne, **wszak jest zaledwie** początkującym adeptem programu AA.

14) **Następnie ktoś wyjaśnia, że skuteczne realizowanie pozostałych kroków AA jest możliwe tylko wtedy, gdy z determinacją i wytrwale będziemy próbowali stosować Trzeci Krok.** Stwierdzenie to może zaskoczyć nowicjuszy, którzy **ciągle doświadczają przygnębienia i zaczynają** dopiero stopniowo nabierać przekonania, że wola jednostki jest nic nie warta.

15) (...) Stopniowe dążenie do tego jest celem Dwunastu Kroków AA, a Trzeci Krok **otwiera te drzwi.**

16) **Gdy tylko u się z tym pogodzimy, rozpoczęcie stosowania Kroku Trzeciego stanie się naprawdę łatwe.** We wszelkich chwilach wzburzenia emocjonalnego czy niezdeterminowania, **możemy się zatrzymać, poprosić** o spokój i w ciszy powiedzieć po prostu:

Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego

*nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę
zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*

Niech się dzieje wola Twoja, nie moja.

Krok Czwarty

*„Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę
moralną”*

INSTYNKTY, z którymi przychodzimy na świat są nam
dane w jakimś celu.

(...) Bez instynktu **społecznego, bez wzajemnego dbania o siebie, nie byłoby społeczeństwa**. A zatem te pragnienia – współżycia seksualnego, poczucia bezpieczeństwa materialnego i emocjonalnego oraz kontaktów towarzyskich – są **jak najbardziej konieczne i właściwe**; z pewnością zostały one dane nam od Boga.

2) (...) Z wielką siłą, ślepo, nieraz bardzo **subtelnie** kierują nami, odbierają nam panowanie nad sobą, uparcie domagają się władzy nad naszym życiem.

(...) Niemal każdy poważny problem emocjonalny można **rozpatrywać** jako przypadek niewłaściwie nakierowanego instynktu. Kiedy tak się dzieje, te cenne dla nas **zasoby**, jakimi są instynkty, zmieniają się w fizyczne i umysłowe słabości.

3) Krok Czwarty jest podjęciem przez nas energicznego i **skrupulatnego** wysiłku odnalezienia w sobie tych słabości, zarówno dawnych, jak i obecnych.

(...) Chcemy **uczciwie przyjrzeć się, jakie stąd wynikły nieszczęścia** dla nas samych i dla innych. **Odkrywając nasze emocjonalne ułomności, możemy zacząć je korygować**. Bez

pełnego dobrej woli i wytrwałości wysiłku w tym kierunku nasza trzeźwość i dobre samopoczucie będą **znikome**. Większość z nas odkrywa, że bez wnikliwej i odważnej inwentury moralnej, dostęp do skutecznej wiary sprawdzającej się w życiu codziennym jest wciąż niemożliwy.

4) Zanim jednak przystąpimy do **zrobienia inwentury**, **przyjrzyjmy się podstawowemu problemowi**. (...) **Przypuśćmy, że jakaś osoba stawia instynkt seksualny ponad wszystkim**. W takim przypadku niepohamowany popęd może zrujnować szanse stabilizacji materialnej oraz uczuciowej **i zniszczyć jej reputację**. Ktoś inny może popaść w tak silną **obsesję** na tle bezpieczeństwa finansowego, że nie będzie go interesować nic poza gromadzeniem pieniędzy.

5) (...) Jakże często spotykamy załęcznionych ludzi, zdecydowanych żyć w całkowitej zależności od kogoś silniejszego; od kogoś w kim szukają **opieki** i przewodnictwa. Tego rodzaju słaby człowiek, który nie potrafi wziąć na siebie odpowiedzialności za własne życie, **nigdy nie dorasta**.

(...) Z czasem wszyscy opiekunowie opuszczają go lub **umierają, a on znowu pozostaje samotny i załęczniony**.

6) Spotykaliśmy również ludzi opętanych żądzą władzy, którzy dążyli wyłącznie do podporządkowania sobie wszystkich dookoła, niejednokrotnie **zaprzepaszczając** szansę szczęśliwego życia rodzinnego i zasłużonego spokoju.

7) **Ale to nie koniec niebezpieczeństw**.

(...) Kiedy człowiek traci kontrolę nad potrzebą uznania, czy to na kursie kroju i szycia czy przy międzynarodowym stole konferencyjnym, **przysparza cierpienia innym i często**

skłania ich do protestu.

8) Alkoholicy powinni przede wszystkim zrozumieć to, że nieokiełznane instynkty są zasadniczą przyczyną ich destrukcyjnego picia. Piliśmy, aby zalać lęki, frustracje i depresję. Piliśmy, aby uciec od poczucia winy związanego z naszymi namiętnościami i aby podsycić nowe. Piliśmy pod naszą próżność, żeby bujać w obłokach marzeń o potędze i chwale. Na pewno nie jest przyjemnie przyglądać się tej przewrotnej chorobie duszy.

(...) Gdy tylko zaczynamy dokładnie je badać, mogą pojawić się w nas silne reakcje.

9) Ci z nas, którzy z natury są depresyjni, najczęściej pogrążają się w poczuciu winy i nienawiści do samych siebie.

(...) Chorobliwie poddając się melancholii możemy dojść do stanu takiej rozpacz, że jedynym rozwiązaniem wyda nam się znów ucieczka w zamroczenie.

(...) Jest to odwrócona na opak pycha i nie ma nic wspólnego z inwenturą moralną. Jest to ten sam proces, który ludzi depresyjnych prowadzi do butelki i samozagłady.

10) Jeżeli natomiast jesteśmy z natury przekonani o własnej nieomyślności lub mamy skłonność do megalomanii, zareagujemy akurat odwrotnie. Poczujemy się urażeni sugestią AA, dotyczącą naszej inwentury.

(...) Będziemy twierdzili, że jeśli w ogóle mamy jakieś poważne wady, to są one przede wszystkim skutkiem nadmiernego picia.

(...) Skoro zawsze byliśmy całkiem miłymi ludźmi, z wyjątkiem tej jednej sprawy – picia, po co nam, teraz już przecież trzeźwym, inwentura moralna?

11) Trzymamy się też kurczowo jeszcze jednej wspaniałej

wymówki, żeby uniknąć inwentury.

(...) To właśnie im jest *naprawdę* potrzebna inwentura moralna.

(...) To nie *my* jesteśmy winni, tylko *oni*!

12) Na tym etapie robienia inwentury, przychodzą nam z pomocą nasi sponsorzy. Potrafią pomóc, bo przecież sami mają własne doświadczenia z pracą nad Czwartym Krokiem.

(...) Sponsor szybko to potwierdza odpowiadając otwarcie, swobodnie i bez przesady o swoich własnych wadach, dawnych i obecnych. Taka spokojna, a zarazem realistyczna inwentura bardzo dodaje słuchaczowi otuchy. Tym bardziej, że sponsor prawdopodobnie podkreśla zalety nowicjusza, które powinny być uwzględnione na równi z wadami.

Uwalnia to od ponurych refleksji i skłania do równowagi. Dzięki większej dozie obiektywizmu, nowicjusz potrafi z odwagą, a nie ze zgrozą, spojrzeć na swoje wady.

13) Zupełnie inny problem mają sponsorzy tych, którzy sądzą, że inwentura moralna w ogóle nie jest im potrzebna.

(...) Ci nowicjusze raczej nie potrzebują pocieszenia. Trzeba im natomiast pomóc w znalezieniu jakiejś szczeliny we wznieśionym przez ego murze, przez którą to szczelinę mógłby przebić się promień rozsądku.

14) (...) Sztukę wymyślania alibi doprowadziliśmy do mistrzostwa.

(...) Musieliśmy pić, ponieważ odnosiliśmy w pracy wspaniałe sukcesy albo ponosiliśmy druzgocące klęski.

(...) I tak w koło Macieju.

15) Sądziliśmy, że „warunki” pchały nas do picia, i że dopiero wówczas, gdy nasze próby zmiany tych warunków nie satysfakcjonowały nas w pełni, zaczęliśmy tracić kontrolę nad piciem i staliśmy się alkoholikami.

16) (...) Nauczyliśmy się, że kiedy odczuwaliśmy silne **wzburzenie**, naszą *pierwszą* potrzebą było odzyskanie spokoju, niezależnie od tego kto lub co było naszym zdaniem **przyczyną tego wzburzenia**.

17) (...) Przede wszystkim musieliśmy przyznać – i to bez względu na to, jak bolesny i upokarzający był ten zabieg – że **sami mieliśmy wiele z tych wad, które raziły nas u innych**.

18) Oczywiście ludzie chronicznie przygnębieni i przesadnie **ambitni**, to skrajne przypadki w typologii osobowości, choć nie brak ich zarówno w AA, jak i poza AA. Są ludzie, **których osobowości** jak ułał pasują do **jednego lub drugiego z omówionych przykładów**.

19) Zajmijmy się teraz potrzebą **rozważenia** listy bardziej jaskrawych wad, które w różnym stopniu mają wszyscy z nas.

(...) **Niektórzy wyobrażają ją** sobie jako **listę wad** charakteru. Jeszcze inni nazwą ją indeksem nieprzystosowania.

20) (...) **To nie przypadek, że pycha jest na pierwszym miejscu**. **Prowadzi ona** do samousprawiedliwień, podsycana świadomym i nieświadomym **lękiem**, jest naczelnym inżynierem niemal wszystkich trudności życiowych, główną przeszkodą na drodze do prawdziwego postępu.

21) Z wynaturzeń rodzi się **lęk**, który sam przez się jest chorobą duszy. **A z tego lęku rodzą się kolejne wady charakteru**. Wyolbrzymione obawy, że nasze instynkty nie zostaną zaspokojone, prowadzą do pożądania cudzej własności, do pogoni za seksem i władzą, do gniewu, kiedy coś staje na przeszkodzie **lub zagraża naszym instynktom, do zawiści, kiedy innym udaje się zrealizować ich ambicje, a**

nam to nie wychodzi. Jemy wtedy i pijemy ponad miarę, łapczywie zgarniamy dla siebie o wiele więcej niż potrzebujemy, zawsze w obawie, że czegoś nam nie wystarczy. Popadając w autentyczną panikę na myśl o pracy, tkwimy w lenistwie. Próżnujemy i odkładamy pracę na później, a w najlepszym razie ciężko pojękując odbębniamy robotę.

22) Gdy w AA sugeruje się zrobienie odważnej inwentury moralnej, zapewne każdemu nowicuszowi wydaje się, że jest to zadanie ponad jego możliwości. Ilekroć próbuje spojrzeć w głąb siebie, pycha i lęk usiłują go powstrzymać. Pycha mówi: „Nie musisz przez to przechodzić”, a lęk dodaje: „Nawet o tym nie myśl!”. Jednakże doświadczenie tych członków AA, którzy mają już za sobą próbę rzetelnej inwentury, świadczy o tym, że zarówno pycha, jak i lęk są fałszywym biciem na alarm. Jeśli tylko mamy całkowitą gotowość i zrobimy inwenturę dokładnie, cudowne światło rozproszy mrok. W miarę posuwania się naprzód, zrodzi się nowy rodzaj wiary i odczujemy trudną do opisanía ulgę wynikającą z tego, że w końcu zmierzyliśmy się ze sobą.

23) Na tym etapie nowicjusz prawdopodobnie dochodzi do następujących wniosków: po pierwsze, że główną przyczyną picia i niepowodzeń życiowych są wady charakteru, będące wynikiem wynaturzonych instynktów; po drugie, że jeśli nie zdobędzie się teraz na gotowość do ciężkiej pracy w celu pozbycia się najpoważniejszych wad, nie osiągnie on ani trzeźwości, ani spokoju umysłu i po trzecie, że skoro jego życie opierało się na wadliwym fundamencie, trzeba go zburzyć i zastąpić nowym, osadzonym na solidnym gruncie. A teraz, gotowy na odkrywanie własnych wad, nowicjusz zadaje pytanie: „Jak się do tego zabrać? Jak mam zrobić inwenturę osobistą?”.

24) Ponieważ Czwarty Krok jest zaledwie początkiem życiowej praktyki, można zasugerować nowicjuszowi, aby najpierw przyjrzał się tym wadom, które sprawiają mu najwięcej kłopotów i są najbardziej oczywiste. Z najlepszym, na jaki go stać osądem tego, co było złe, a co dobre, może ogólnie zbadać swoje postępowanie z punktu widzenia podstawowych instynktów: seksualnego, poczucia bezpieczeństwa materialnego i emocjonalnego oraz społecznego.

25) (...) Jak reagowałem wtedy na te sytuacje?
(...) Czy odrzucenie lub emocjonalny chłód w domu wykorzystywałem jako usprawiedliwienie dla rozwiązłości?

26) Równie ważne dla większości alkoholików są pytania dotyczące sfery poczucia bezpieczeństwa materialnego i emocjonalnego. Lęk, chciwość, zaborczość i pycha prowadziły tu do jak najgorszych następstw.
(...) Czy lęk i poczucie niższości związane z wątpliwościami, czy nadaję się na zajmowane przez mnie stanowiska w pracy odebrały mi pewność siebie i wpędziły w stan wewnętrznej rozterki? Czy usiłowałem ukryć to poczucie niższości pod maską pewności siebie, błagi lub unikania odpowiedzialności? Albo narzekałem, że to inni nie poznali się na moich wyjątkowych zdolnościach?
(...) Czy interesowały mnie „szybka forsa”, giełda i wyścigi?

27) Pytania te odnoszą się oczywiście także do pracujących zawodowo kobiet z AA. Ale również niepracująca zawodowo alkoholiczka może przyczynić się do braku stabilizacji finansowej w domu. Może ona oszukiwać przy zakupach na kredyt, manipulować budżetem domowym, spędzać popołudnia na hazardzie, wpędzać męża w długi swoim brakiem odpowiedzialności, marnotrawstwem i rozrzutnością.

28) Wszyscy alkoholicy, którzy na skutek pijaństwa stracili pracę, rodziny i przyjaciół, muszą z całą bezwzględnością wystąpić wobec siebie w roli surowego egzaminatora, aby ustalić, w jaki sposób ich wady charakteru zniszczyły ich poczucie bezpieczeństwa.

29) Najbardziej powszechnymi symptomami poczucia braku bezpieczeństwa emocjonalnego są zamartwianie się, złość, litowanie się nad samym sobą i depresja.

(...) Dokonując inwentury w tej dziedzinie, powinniśmy starannie rozważyć wszystkie nasze stosunki z innymi ludźmi, które są źródłem stałych lub powracających kłopotów. Warto przy tym pamiętać, że tego rodzaju brak może powstać w każdej sytuacji, w której zagrożone są nasze instynkty. I znów możemy zadać sobie kilka pytań: Jakie sytuacje seksualne powodowały dawniej, a jakie dziś powodują uczucie niepokoju, goryczy, frustracji i przygnębienia?

(...) Czy problemy te dręczyły mnie z powodu mojego egoizmu i nadmiernych wymagań? A jeśli moje wzburzenie było pozornie spowodowane czyimś zachowaniem, dlaczego nie potrafię pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić? To tylko przykłady podstawowych pytań, które mogą nam pomóc w ujawnieniu źródła naszego dyskomfortu oraz w zastanowieniu się, czy możemy zmienić własne postępowanie, łagodnie wdrażając się w ten sposób do samodyscypliny.

30) (...) Mogę więc zadać sobie pytanie, w jakim stopniu moje własne błędy stały się przyczyną dręczącego mnie niepokoju. Jeśli zaś część przyczyn tkwi w innych, co mogę na to poradzić?

(...) Podobne pytania, których wiele nasuwa się w każdym indywidualnym przypadku, pomogą nam odkryć główne

przyczyny.

31) Jednakże większość z nas najbardziej **cierpi** z powodu zdeformowanych stosunków z rodziną, przyjaciółmi i całym społeczeństwem. To właśnie w stosunkach z ludźmi **jesteśmy** wyjątkowo **głupi** i uparci. Przede wszystkim nie **chcemy i nie możemy** uznać tego, że całkowicie **brakuje** nam umiejętności nawiązania partnerstwa z drugim człowiekiem. Nasza **egomania** zastawia na nas dwie katastrofalne pułapki. Albo usiłujemy **zdominować** bliskich nam ludzi, albo sami popadamy w nadmierną od nich zależność. Jeśli zbyt mocno **polegamy** na innych, to wcześniej lub później muszą nas zawieść, bo także są przecież tylko ludźmi i nie będą mogli sprostać naszym stale rosnącym żądaniam.

32) (...) Z uwagi na to, że na zewnątrz prezentowaliśmy się nie najgorzej, często byliśmy **zawstydzeni** odkryciem, że zachowaliśmy niezłą opinię tylko dlatego, że najbardziej wstydlive wady **zakopaliśmy głęboko pod** grubą **warstwą** samousprawiedliwień. Jakiegokolwiek były to wady, to one **ostatecznie** wpędziły nas w potrzask alkoholizmu i nieszczęść.

33) Dlatego też przy sporządzaniu **inwentury moralnej** hasłem przewodnim powinna być **dokładność**.

Krok Piąty

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”

KAŻDY z Dwunastu Kroków zaleca **przeciwstawianie się** naszym naturalnym popędom, każdy zmniejsza nasze ego. Jeśli chodzi o ukrócenie ego, Krok Piąty jest jednym z trudniejszych. Ale prawie żaden inny krok nie jest równie

ważny dla utrzymania długofalowej trzeźwości i spokoju umysłu.

2) Doświadczenie AA nauczyło nas, że nie możemy żyć samotnie z gnębiącymi nas problemami i **wadami** charakteru, które powodują lub zaostrzają te problemy. Kiedy dzięki Czwartemu Krokowi udaje się nam rzucić światło na **naszą pijacką karierę**, dostrzegając z ulgą sprawy, o których chcieliśmy zapomnieć, kiedy już uświadomiliśmy sobie, w jaki sposób **błędne myślenie i działania** wyrządzały krzywdę nam samym i innym ludziom, **wtedy potrzeba zerwania z życiem w izolacji, z dręczącymi nas zmorami przeszłości, staje się pilniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.**

3) Jednakże lęk i opór przed **wyznaniem tego** są tak intensywne, że wielu członków AA zrazu próbuje ominąć Piąty Krok. Szukamy łatwiejszej drogi, **która ogranicza** się zazwyczaj do ogólnikowego i względnie bezbolesnego przyznania, że w pijackich okresach **byliśmy czasami** kiepskimi aktorami. **Później na dokładkę**, dodajemy kilka dramatycznych opowieści o tych wyczynach z pijackiej przeszłości, które nasi **przyjaciele** i tak prawdopodobnie dobrze znają.

4) (...) **Nikt nie może się o nich dowiedzieć. Mamy nadzieję zabrać je ze sobą do grobu.**

5) **Jednak doświadczenie AA uczy nas, że tego rodzaju rozwiązanie jest nie tylko nierozsądne, ale także bardzo niebezpieczne.**

(...) **Bez rzetelnie zrobionego Piątego Kroku** niektórzy w ogóle nie potrafią utrzymać trzeźwości; inni ulegają co jakiś czas nawrotom nałogu, **dopóki naprawdę nie uporządkują swojego wnętrza.** Zdarza się, że nawet weterani AA, po wielu latach trzeźwości drogo płacą za **pobieżne**

zrealizowanie Piątego Kroku.

(...) Jak nieraz, podświadomie szukając ulgi, zarzucali **nawet najbliższym** przyjaciółom te właśnie wady, które sami próbowali ukryć. **Zawsze odkrywali jednak**, że spowiedź z cudzych grzechów nigdy nie przynosi ulgi. Każdy **musiał** wypowiadać się ze swoich własnych.

6) (...) Jej znaczenie znajdowało potwierdzenie w każdej epoce; zawsze była ona szczególnie ważnym składnikiem życia **wszystkich ludzi, dla których ważna jest duchowość oraz tych prawdziwie religijnych.**

(...) **Psychiatrzy i psychologowie** wskazują na istnienie w każdym człowieku **głębokiej potrzeby praktycznego wglądu w siebie oraz wiedzy o własnych wadach**, a także potrzeby **omówienia ich** z kimś godnym zaufania i wyrozumiałym.

(...) Wydaje się nam oczywiste, że łaska Boża nie pomoże nam w uwolnieniu się od zgubnych obsesji, dopóki sami nie okażemy gotowości, **by tego spróbować.**

7) (...) Jeszcze zanim **nasze picie pogorszyło się, a ludzie zaczęli się od nas odsuwać**, niemal każdego z nas męczyło uczucie, że **nigdzie tak do końca nie pasujemy.**

8) (...) Sądziliśmy, że problem **izolacji** został rozwiązany.

(...) Dopóki nie **porozmawialiśmy całkowicie szczerze o nurtujących nas konfliktach** i dopóki nie wysłuchaliśmy podobnego wyznania kogoś innego, wciąż nie mieliśmy poczucia przynależności. **Piąty Krok był rozwiązaniem. Stał się początkiem prawdziwej wspólnoty i z ludźmi i z Bogiem.**

9) Ten **zyciodajny** Krok pomógł nam także uzyskać wiarę, że będą nam wybaczone wszystkie, nawet najgorsze myśli i uczynki. Bardzo często właśnie w trakcie realizacji tego Kroku z naszym sponsorem lub z powiernikiem duchowym, po raz pierwszy w życiu czuliśmy się zdolni **prawdziwie**

wybaczyć innym, bez względu na to, jak bardzo czuliśmy się przez nich skrzywdzeni. W trakcie robienia inwentury zdaliśmy sobie sprawę z potrzeby całkowitego wybaczenia, ale dopiero po śmiałej przeprawie przez Piąty Krok zrozumieliśmy, że jesteśmy w stanie przyjąć przebaczenie i przebaczyć innym.

10) (...) Konieczność rozpoznania własnych niedociągnięć jest pierwszym praktycznym krokiem w kierunku uzyskania pokory.

(...) Ale samo zrozumienie nie wystarczy. Musimy zrobić coś więcej.

(...) Ale nawet jeśli uświadomienie sobie tego było upokarzającym przeżyciem, niekoniecznie oznaczało to, że w rzeczywistości staliśmy się bardziej pokorni.

(...) Musieliśmy coś z nimi zrobić. Wkrótce przekonał się jednak, że nie byliśmy w stanie wyzbyć się ich o własnych siłach.

11) Pod wpływem Piątego Kroku zyskujemy coś bardzo cennego, czyli bardziej realistyczny, a zatem bardziej uczciwy stosunek do siebie. Już podczas pisania inwentury zaczęliśmy podejrzewać, jak wiele kłopotów przysparzało nam samooszukiwanie się.

(...) Czy możemy mieć pewność, że sporządziliśmy prawdziwy katalog wad, i że przyznaliśmy się do nich, choćby tylko przed sobą?

(...) Zbyt wielkie poczucie winy i wyrzuty sumienia mogły przyczynić się do dramatyzowania i wyolbrzymiania naszych wad. Gniew natomiast i urażona duma mogły być zasłoną dymną, za którą ukrywaliśmy własne błędy, obciążając winą za nie innych ludzi.

12) (...) Jedynie przez odważną rozmowę o sobie, bez niedomówień i z gotowością do przyjęcia rad i

zaakceptowania wskazówek, mogliśmy wejść na drogę prostoliniowego myślenia, trwałej uczciwości i prawdziwej pokory.

13) (...) Mówiliśmy: „Dlaczego Bóg, *tak, jak Go rozumiemy*, nie może nam sam powiedzieć, na czym polegały nasze błędy?

14) (...) Dopóki więc nie usiadziemy do rozmowy i nie usłyszymy własnego głosu mówiącego głośno i wyraźnie o sprawach długo ukrywanych, nasza gotowość do oczyszczenia własnego podwórka pozostanie *w dużej mierze teorią*.

15) (...) *Nie mając doświadczenia ani pokory*, uporczywie trzymali się złudzeń i usprawiedliwiali największe nonsensy rzekomym głosem usłyszonym z niebios. Warto podkreślić, że ludzie o wysokim stopniu rozwoju duchowego *prawie* zawsze szukają potwierdzenia tego, co wydaje im się głosem Boga, u przyjaciół lub duchowych powierników. Tym bardziej więc, nowicjusz nie powinien się narażać na tego rodzaju *nierozsądne*, a czasem nawet *tragiczne* w skutkach, *błędy* w tej dziedzinie. Choć opinie i rady innych ludzi mogą nie zawsze być w stu procentach słuszne, zazwyczaj będą *o wiele bardziej konkretne niż bezpośrednio przewodnictwo, które otrzymujemy mając jeszcze tak niewiele doświadczenia w nawiązywaniu kontaktu z Siłą większą od nas samych*.

16) (...) Być może będziemy się musieli podzielić z tą osobą takimi faktami *o nas*, o których nikt inny nie powinien się dowiedzieć. Będziemy chcieli porozmawiać z kimś doświadczonym, kto nie tylko nie pije, ale także *był w stanie pokonać inne poważne* trudności, być może podobne do naszych.

(...) Taki wybór będzie trafny, jeśli obok pełnego zaufania mamy także podobne **temperamenty i doświadczenia**.

17) Być może **wasza relacja jest taka, że wolisz** odsłonić przed sponsorem tylko część swojego życia. Jeśli tak, to trzeba to koniecznie zrobić nie zwlekając, bo **powinieneś zacząć jak najszybciej**. Może okazać się jednak, że **wyберzesz** kogoś innego, komu **będziesz mógł** powierzyć swoje najgłębsze i najbardziej drażliwe tajemnice.
(...) **Dla niektórych z nas najlepszą taką osobą może być ktoś zupełnie obcy**.

18) Najważniejszym kryterium wyboru powinna być twoja własna chęć zwierzenia się i pełne zaufanie do człowieka, z którym zamierzasz podzielić **się swoją pierwszą dokładną inwenturą**. Nawet po znalezieniu **odpowiedniej osoby**, zwrócenie się do niej z prośbą, by **nas wysłuchała**, wymaga wielkiej odwagi. **Nikt nie powinien mówić, że Program AA nie wymaga siły woli, ponieważ ten etap wymaga tak silnej woli, na jaką tylko cię stać**. Na szczęście czeka cię przyjemna niespodzianka.
(...) Po chwili twój słuchacz także zapewne wtrąci **jakieś przykłady** z własnego życia, co jeszcze bardziej pomoże ci się rozluźnić.
(...) **To połączenie pokory i pogody ducha często prowadzi do niezwyklego doświadczenia**.

Krok Szósty

„Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru”

„TO właśnie ten Krok oddziela **mężczyzn** od **chłopców**”.

Tak twierdzi pewien szanowany duchowny, **jeden z największych przyjaciół AA**. Wyjaśnia on dalej, że każdy, kto potrafi zdobyć się na tyle dobrej woli i uczciwości, aby zawsze wobec wszystkich swoich wad i **bez żadnych zastrzeżeń** stosować Szósty Krok, przeszedł już **taką** drogę duchową, że zasługuje na miano człowieka dojrzałego.

2) Niemal każdy członek AA natychmiast odpowie twierdząco na często zadawane pytanie, **czy Bóg może, i czy pod pewnymi warunkami, usunie** wady naszego charakteru.

4) (...) Jest przecież oczywiste, że każdy trzeźwiejący członek AA uzyskał dar wyzwolenia **od swej uporczywej i potencjalnie śmiertelnej obsesji**. A zatem, w jak najbardziej dosłownym sensie, wszyscy trzeźwiejący „stali się gotowi”, aby Bóg usunął z ich życia **manię picia**.

5) Skoro zostaliśmy więc obdarzeni tak **wspaniałym** darem wyzwolenia od **alkoholizmu**, dlaczegoż nie mielibyśmy doświadczyć w ten sam sposób również **wspaniałego** wyzwolenia od **każdej innej trudności lub wady charakteru**? Zapewne jest to jedna z tych zagadek naszego istnienia, które tylko Bóg **może** w pełni rozwiązać.

6) Gdy mężczyźni i kobiety wlewają w siebie tak duże ilości alkoholu, że niszczą własne życie, jest to akt przeciwny naturze. Działając wbrew swojemu najgłębszemu instynktowi - instynktowi samozachowawczemu - wydają się **oni zmierzać w kierunku samozagłady**. Ale gdy ciosy, jakich nie szczędzi im nałóg, **nauczą ich pokory**, może w nich wstąpić łaska Boża i uwolnić ich od obsesji.

7) **Jednak większość naszych trudności nie jest sprawą życia i śmierci**. Każdy normalny człowiek chce jeść, **posiadać** potomstwo, cieszyć się poważaniem w swoim środowisku.

8) Nie mamy żadnych dowodów, przynajmniej na tym świecie, że Stwórca oczekuje od nas całkowitego **wyzbycia** się naszych naturalnych popędów.

9) Skoro przychodzimy na świat tak sowiec wyposażeni w naturalne popędy, to trudno się dziwić, że często pozwalamy im wykraczać **ponad normę**. Kiedy **ślepo nami kierują albo z uporem** żądamy od nich więcej przyjemności i wygod niż nam się należy, wówczas zaczynamy oddalać **się od takiej doskonałości, jaką Bóg zaplanował dla nas tu** na ziemi.

10) (...) Bóg oczekuje od nas **tylko** tego, abyśmy na miarę swoich możliwości **starali się robić** postępy w budowaniu charakteru.

11) (...) Nie oznacza to, że oczekujemy **uwolnienia od** wszystkich wad charakteru, tak jak **zostaliśmy uwolnieni od przymusu picia**.

(...) Najważniejsze słowa: „**całkowicie** gotowi”, podkreślają, iż pragniemy dążyć do tego, o czym już wiemy albo możemy w przyszłości się dowiedzieć, że jest dla nas najlepsze.

12) **Kto** z nas posiada taki stopień gotowości?

(...) **Jedyne co możemy zrobić, to próbować z całą uczciwością, na jaką nas stać**. Ale nawet **najlepsi z nas** natrafiają na jakiś sęk i z przerażeniem stwierdzają: „**Nie, z tego jeszcze nie mogę zrezygnować**”. Często popadamy w jeszcze większe niebezpieczeństwo, kiedy wyrywa się nam z ust okrzyk: „**Z tego nigdy nie zrezygnuję!**”.

(...) Niezależnie od **postępu, jaki uczyniliśmy**, zawsze znajdą się jakieś popędy przeciwstawiające się łasce Bożej.

13) (...) Nikt nie chce być na tyle dumny, żeby narażać się na miano pyszałka, ani na tyle chciwy, żeby **przyłgnęła do**

niego etykieta złodzieja. Nikt nie chce ulegać takim atakom złości, by mordować, czy też atakom pożądania szukającego ujścia w gwałcie.

(...) Oczywiście większość ludzi nie doświadcza aż tak wielkiego cierpienia z powodu tych wad.

14) My, którzy uniknęliśmy tego rodzaju skrajności, chętnie sami sobie składamy gratulacje.

(...) Jednak, gdy starannie przyjrzymy się mniej gwałtownym aspektom tych samych wad, co wtedy zobaczymy?

15) (...) Któż na przykład nie lubi czuć się nieco lepszy od kolegi albo nawet dużo lepszy od niego?

(...) Wydaje się niemożliwym, by ktoś lubił lubieźność. A jednak sporo mężczyzn i kobiet ma na ustach miłosne słówka i nawet wierzy w to, co mówi, by tylko ukryć lubieźność w ciemnych zakamarkach umysłu.

16) Usprawiedliwiony gniew także może nam sprawiać przyjemność. Możemy czerpać perwersyjną przyjemność z faktu, że ludzie nas irytują, ponieważ daje nam to miłe poczucie własnej wyższości.

17) Gdy obżarstwo nie jest bardzo szkodliwe, wówczas i na nie mamy łagodniejszą nazwę, mówimy o „dogadzaniu sobie”. Żyjemy w świecie pełnym zazdrości.

(...) Musi więc i ona sprawiać jakąś szczególną, pokrętną przyjemność, skoro wolimy poświęcać tak dużo czasu na marzenia o tym, czego nie posiadamy, zamiast na to zapracować; albo staramy się zawzięcie wybić w dziedzinach, do których nie mamy zdolności, zamiast pogodzić się z ich brakiem. Jakże często pracujemy ciężko, tylko po to, żeby zarobić sobie na okres nieróbstwa, który nazywamy „zasłużonym odpoczynkiem”. Zastanówmy się

również nad tym, z jaką łatwością przychodzi nam prokrastynacja, czyli innymi słowy lenistwo.

18) Niektórzy z nas mogą dojść do wniosku, że naprawdę posiadają gotowość **do bycia uwolnionym** od wszystkich takich wad. Ale nawet i oni, po **sporządzeniu listy** jeszcze mniej rażących wad, **muszą przyznać**, że *niektóre* z nich woleliby zachować. Wydaje się więc zupełnie oczywiste, że mało kto może szybko i łatwo uzyskać gotowość do **zmierzania w kierunku** duchowej i moralnej doskonałości.

19) (...) **Jest to pozornie trudne pytanie, ale tylko pozornie.**
(...) Tak rozumiany Szósty Krok **wciąż jest trudny, ale nie jest niewykonalny.** Najpilniejszą kwestią jest dla nas **zrobienie początku**, a następnie ponawianie prób.

20) Jeśli chcemy naprawdę skorzystać z tego Kroku wobec problemów innych niż alkohol, musimy zdobyć się na zupełnie nowy rodzaj **otwartości umysłu**. Musimy skierować wzrok ku doskonałości i **być gotowi podążać** w tym kierunku. Nawet jeśli **nasze kroki będą chwiejne, nie będzie miało to** wielkiego znaczenia.

21) (...) Jeśli w niektórych przypadkach **musimy stwierdzić**: „Z tego nie mogę jeszcze zrezygnować”, niech to nie znaczy: „*Nigdy* z tego nie zrezygnuję”.

22) **Zrezygnujmy z ryzykownej praktyki** pozostawiania za sobą otwartych furtek.

(...) A **w przywykłym do racjonalizowania umyśle** alkoholika „pewna zwłoka” może stać się pojęciem bardzo rozciągliwym. **Może on powiedzieć:** „Jakież to proste!

(...) **Mogę** odkładać niektóre sprawy w nieskończoność”.

(...) **Musimy się zmierzyć przynajmniej z tymi najgorszymi wadami charakteru i** jak najszybciej **podjąć działania**

zmierzające w kierunku ich usuwania.

23) (...) Zwłoka jest niebezpieczna, a bunt może okazać się **śmiertelny** w skutkach. Doszliśmy bowiem dokładnie do tego punktu, w którym rezygnujemy z naszych ograniczonych celów i **kierujemy się ku woli Boga wobec nas.**

Krok Siódmy

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”

PONIEWAŻ krok ten kładzie szczególny nacisk **na pokorę**, **powinniśmy zatrzymać się w tym miejscu i zastanowić się**, czym jest pokora i w jaki sposób możemy stosować ją w życiu.

2) Rozwijanie pokory niewątpliwie **jest podstawową zasadą** każdego z Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Bez **odrobiny** pokory żaden alkoholik nie utrzyma się w trzeźwości. **Prawie wszyscy uczestnicy AA odkryli jednak, że mają niewielkie szanse na osiągnięcie prawdziwego szczęścia, jeśli nie rozwiną tej cennej zalety w znacznie większym stopniu niż jest to potrzebne do utrzymania trzeźwości. Bez pokory nie będą żyć użytecznie lub kiedy spotka ich jakieś nieszczęście, ich wiara nie będzie dość silna, aby mu sprostać.**

4) (...) U podstaw tej **teorii** zdaje się tkwić przekonanie, że po zaspokojeniu podstawowych instynktów każdego człowieka, nie bardzo będzie o co się kłócić.

5) (...) Nie mamy także zamiaru polemizować z **wieloma ludźmi**, którzy nadal zapalczywie utrzymują, że głównym

celem życia jest zaspokajanie zasadniczych popędów naturalnych. **Ale jesteśmy pewni**, że nikt nie prześcignie alkoholików w sztuce stosowania tej zasady w sposób prowadzący do **potwornego chaosu**.
(...) **Zawsze pragnęliśmy czegoś więcej i nigdy nie było nam tego dość.**

7) (...) Umiejętność robienia wrażenia ludzi **uczciwych** i moralnie bez zarzutu ułatwiała nam zdobycie tego, na czym naprawdę nam zależało. Ale ilekroć musieliśmy wybierać między charakterem a **wygoda**, troska o szlachetność charakteru ginęła w pogoni za **tym, co uważaliśmy za szczęście**.

(...) Nigdy nie **przyszło nam do głowy**, aby podstawą codziennego życia uczynić uczciwość, tolerancję oraz bezinteresowną miłość do ludzi i Boga.

8) (...) Nawet jeśli mieliśmy szczerze przekonania religijne, pozostawały one jałowe, ponieważ nadal **próbowaliśmy odgrywać** rolę Boga. Polegając przede wszystkim na sobie, nie mogliśmy **prawdziwie polegać** na Sile Wyższej.

9) **Proces nabierania nowej perspektywy był** dla nas niezmiernie bolesny. Musieliśmy przejść przez **wiele** upokorzeń, aby nauczyć się czegoś o pokorze. Dopiero na końcu długiej drogi, znaczonej wieloma klęskami i poniżeniami, a wreszcie ostatecznym załamaniem **samowystarczalności**, zaczęliśmy dostrzegać w pokorze coś więcej niż stan żałosnego zawodzenia. Każdy **nowicjusz** AA słyszy, a wkrótce sam się o tym przekonuje, że pokorne przyznanie się do bezsilności wobec alkoholu jest pierwszym krokiem ku wyzwoleniu spod jego paraliżującej władzy.

10) (...) Aby w pełni przezwyciężyć odrazę na samą myśl o sobie jako **osobie pokornej**, aby osiąść wizję pokory, jako

drogi wiodącej do prawdziwej wolności duchowej, aby zdobyć się na gotowość do kształtowania w sobie pokory, jako celu samego w sobie, większość z nas potrzebuje długiego czasu.

11) (...) Nigdy już nie będę musiał przechodzić przez *to ponownie!*”. Wkrótce *ku naszemu zdziwieniu* dowiadujemy się, że jest to dopiero pierwszy kamień milowy na nowej drodze. Powodowani koniecznością, wciąż jeszcze niezbyt chętnie, zaczynamy *mierzyć się* z najpoważniejszymi wadami charakteru, które doprowadziły nas do nałogu i z którymi musimy się uporać pod groźbą nawrotu *alkoholizmu*. *Niektórych* z nich chcemy się pozbyć, ale niekiedy wydaje się nam to niemożliwe, a wtedy cofamy się przed *tym zadaniem*.

(...) Jakże więc możemy *zdobyć się na stanowczy krok i wypracować w sobie gotowość* do pozbycia się tych *przytłaczających kompulsji i pragnień*?

12) (...) Nie możemy uniknąć wyboru pomiędzy bolesnymi próbami a *nieuniknionymi karami* za niepodjęcie tych prób.

13) Kiedy jednak przyjrzelśmy się już dokładnie naszym wadom, kiedy omówiliśmy je z kimś innym i kiedy staliśmy się gotowi, *aby zostały one usunięte*, nasze wyobrażenie o pokorze zaczęło nabierać głębszych treści.

(...) *Cieszymy się z momentów, w których odczuwamy* stan rzeczywistego spokoju umysłu.

14) To *lepszemu rozumieniu* pokory *rozpoczyna* jeszcze jedną *rewolucyjną* zmianę *w naszym postrzeganiu rzeczywistości*. Zaczynają się nam otwierać oczy na ogromne wartości, które wynikają bezpośrednio *z bolesnej detronizacji ego*.

(...) Uciekaliśmy przed nimi, *jak przed zarazą*.

15) (...) Wszędzie wokół nas widzieliśmy nieszczęścia i **porażki**, które pokora przeobrażała w bezcenne **zasoby**.
(...) Ale nagroda za tę cenę przerastała **nasze** oczekiwania.

16) Najgłębszym rezultatem **tego procesu uczenia się pokory** była zmiana naszego stosunku do Boga i to niezależnie od tego, czy byliśmy poprzednio wierzący, czy też nie.
(...) **Nie chcąc postawić** Boga na pierwszym miejscu, sami pozbawialiśmy się Jego pomocy.

17) (...) Właśnie wtedy mogliśmy zdać sobie sprawę **z pełnego znaczenia** Siódmego Kroku: „Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”.

18) A teraz przystępując już do praktycznego podjęcia Siódmego Kroku, dobrze będzie raz jeszcze zastanowić się nad tym, **do czego tak naprawdę dążymy**.
(...) Wiemy już, że wady charakteru wynikające z krótkowzrocznych i **płytkich** popędów blokują nam drogę do tych celów.

19) Głównym motorem naszych wad był **egocentryczny** lęk, że możemy utracić coś, co już posiadamy, albo że nie uda nam się zdobyć czegoś, czego pragniemy. Żyjąc pod presją wiecznie nie zaspokojonych wymagań, pozostawialiśmy w stanie chronicznego rozdrażnienia i **byliśmy sfrustrowani**.

20) Właśnie podczas Siódmego Kroku następuje zmiana naszego **nastawienia**, która pozwala, przy kierowaniu się pokorą, na wyjście poza siebie – ku innym ludziom i ku Bogu. **Krok Siódmy kładzie szczególny nacisk na pokorę**. Zawarte w nim posłanie sprowadza się do tego, że powinniśmy teraz spróbować pokory jako środka do usunięcia pozostałych wad charakteru, tak samo jak już to zrobiliśmy, kiedy przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec

alkoholu, i kiedy uwierzyliśmy, że **Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek**. Jeśli mieliśmy dość pokory, aby dostąpić łaski, która uwolniła nas od śmiertelnej obsesji, **musimy** z nadzieją oczekiwać takiego samego rezultatu w przypadku każdego nękającego nas problemu.

Krok Ósmy

„Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim”

(...) Najpierw spoglądamy w przeszłość i staramy się ujawnić przed sobą popełnione błędy, następnie podejmujemy energiczną próbę naprawy wyrządzonych krzywd, a na koniec, oczyściwszy rumowisko przeszłości, zastanawiamy się jak, w oparciu o **nowo zdobytą wiedzę na swój temat**, rozwijać możliwie najlepsze stosunki z wszystkimi ludźmi, których znamy.

2) (...) Uczenie się życia w prawdziwym spokoju, **partnerstwie** i braterstwie z **mężczyznami i kobietami** o najróżniejszych cechach, jest wzruszającą i fascynującą przygodą. Każdy Anonimowy Alkoholik sam się przekonał, że nie zajdzie daleko w tej nowej przygodzie życiowej, jeśli najpierw się nie cofnie i nie zrobi **dokładnego i bezlitosnego** przeglądu krzywd, jakie wyrządził innym ludziom. W pewnym stopniu wysiłek ten został już raz podjęty przy inwenturze moralnej, ale teraz **powinien zrobić go** na nowo ze zdwojoną energią, aby zorientować się, ile osób zostało skrzywdzonych i w jaki sposób. Takie **ponowne** otwieranie uczuciowych ran, często zadawnionych, wielu **być może** zapomnianych, niektórych nadal boleśnie zaognionych może zrazu wydawać się bezcelowym i niepotrzebnym zabiegiem chirurgicznym.

9) Chociaż zasadniczym celem jest zadośćuczynienie innym, równie ważne jest to, by z analizy stosunków z innymi ludźmi, wydobyć możliwie każdy skrawek informacji o sobie, o naszych **podstawowych** problemach.

(...) Spokojna, przemyślana refleksja nad stosunkami z ludźmi pogłębi **nasz wgląd w siebie**.

10) (...) Pojęcie „krzywda” możemy praktycznie określić jako takie zderzenie instynktów, którego rezultat kaleczy ludzi fizycznie, **psychicznie, emocjonalnie** lub duchowo.

11) (...) Zastanówmy się nad **bardziej subtelny**mi, które czasem mogą być równie szkodliwe.

(...) Zastanówmy się, co właściwie robimy, kiedy **dominujemy** nad całą rodziną sprawując rządy silnej ręki albo zamęczamy wszystkich pedantycznymi uwagami, co i jak powinniśmy robić z godziny na godzinę. A co się dzieje, kiedy pograżamy się w **depresji** i oparach litości nad sobą, zarażając **nimi innych**?

(...) A kiedy te same cechy osobowości ujawniają się **w pracy** i życiu towarzyskim, i tam mogą wyrządzić równie wielkie szkody jak w rodzinie.

12) Dokonawszy rzetelnego przeglądu wszystkich naszych stosunków z ludźmi i dostrzegłszy te cechy osobowości, które raniły innych i **zakłócały ich spokój**, teraz możemy zacząć szukać w pamięci konkretnych ludzi, którym wyrządziliśmy krzywdę. Bez trudu **dostrzeżemy** naszych najbliższych, których przecież raniliśmy najdotkliwiej. A później musimy podjąć podróż w przeszłość, rok po roku, aż do granic pamięci i **prawdopodobnie przygotujemy długą listę osób, którym** sprawiliśmy ból. **Oczywiście** każdy przypadek powinniśmy przemyśleć z wielką uwagą.

Krok Dziewiąty

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych”

WŁAŚCIWA ocena sytuacji, umiejętność wyczucia chwili, odwaga i ostrożność – oto zalety, które będą nam potrzebne w Dziewiątym Kroku.

2) Po zrobieniu listy osób przez nas skrzywdzonych, po rozważnym przemyśleniu każdego przypadku i po wyrobieniu w sobie właściwego podejścia do czekających nas działań – dostrzegamy, że ludzi, którym powinniśmy **zadośćuczynić osobiście**, można podzielić na kilka kategorii. Są wśród nich tacy, do których powinniśmy zwrócić się bez zwłoki, gdy tylko poczujemy się **prawie** pewni, że nie zagrozi to naszej trzeźwości. Znajdą się tacy, wobec których będziemy mogli tylko częściowo naprawić popełnione winy, ponieważ **ujawnienie im pewnych informacji** mogłoby sprawić im więcej szkody niż pożytku.

3) (...) Nawet jeśli czujemy się absolutnie gotowi, aby ujawnić wszystko, co najgorsze, **musimy pamiętać o tym, że nie możemy** kupować własnego spokoju ducha **kosztem innych ludzi**.

4) **To samo podejście stosujemy** w biurze czy fabryce. **Najpierw powinniśmy pomyśleć** o ludziach, którzy dobrze wiedzą o naszym picu i którzy byli przez nas najbardziej poszkodowani.

(...) Po takim wyjaśnieniu możemy swobodnie przyznać się do **szkód, które wyrządziliśmy** i przeprosić za nie.

(...) Przychylna reakcja większości ludzi na **naszą spokojną szczerłość** często nas zaskakuje. Nawet najsurowsi i

najbardziej usprawiedliwieni w surowości krytycy bardzo często już przy pierwszej próbie wyjdą nam naprzeciw.

5) (...) Jeśli jednak dobrze przygotujemy się zawczasu, **takie** reakcje nie odwiodą nas od stanowczo i jednoznacznie nakreślonego celu.

6) Uczucie ulgi po kilku wstępnych próbach zadośćuczynienia **może prowadzić nas do** wniosku, że zadanie zostało zakończone i teraz **będziemy chcieli** spocząć na laurach. Pokusa, aby darować sobie bardziej upokarzające i budzące lęk konfrontacje, które **nas czekają**, może być bardzo silna. Będą nam przychodziły do głowy sensowne na pozór wymówki, by w ogóle **ich unikać**.
(...) **Nie nazywajmy ostrożnością naszych wykrętów**.

7) Kiedy zaczynamy nabierać pewności na naszej nowej drodze życia, a przez zachowanie i przykład zaczynamy przekonywać innych, że rzeczywiście zmieniamy się na lepsze – zazwyczaj możemy już całkiem bezpiecznie rozmawiać z absolutną szczerością z **poważnie poszkodowanymi** osobami, nawet z tymi, którzy zaledwie domyślają się lub w ogóle nie wiedzą o tym, że wyrządziliśmy im krzywdę. Jedynym wyjątkiem będą przypadki, kiedy nasze wyznania mogłyby **naprawdę** kogoś **zranić**. **Rozmowy mające** na celu zadośćuczynienie za krzywdy najlepiej rozpocząć w jakiejś naturalnej, nie zaaranżowanej sytuacji.

8) (...) A kiedy rozmowa na takie tematy okaże się konieczna, **spróbujmy** unikać sprawiania bólu osobom trzecim, kimkolwiek by one były. **Lekkomyślne obciążanie innych** nie zmniejszy przecież **ciężaru naszego krzyża**.

9) **W innych obszarach naszego życia mogą pojawić się**

trudne kwestie, w których zastosujemy tę samą zasadę. Przypuśćmy na przykład, że przepiliśmy sporą sumę firmowych pieniędzy – „pożyczając” ją lub podbierając z funduszków reprezentacyjnych.
(...) Czy będziemy tak rygorystycznie zasadniczy w swoich zadośćuczynieniach, że nie będziemy dbać o naszą rodzinę?

10) Zawsze jednak powinniśmy mieć całkowitą pewność, że nie zwlekamy dlatego, że się boimy. Wszak gotowość przyjęcia pełnej odpowiedzialności za popełnione w przeszłości uczynki – przy jednoczesnym zachowaniu poczucia pełnej odpowiedzialności za dobro innych – stanowi duchową istotę Dziewiątego Kroku.

Krok Dziesiąty

„Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów”

(...) Nadchodzi pora surowego egzaminu: czy potrafimy zachować trzeźwość, równowagę uczuciową i żyć godnie w każdej sytuacji?

2) Ciągły wgląd we własne zalety i wady oraz autentyczne pragnienie, by dzięki temu stale uczyć się i rozwijać, są dla nas koniecznością.

(...) Oczywiście, ludzie bardziej doświadczeni zawsze i wszędzie praktykowali bezlitosną samoanalizę i samokrytycyzm. Bo mądrzy ludzie zawsze wiedzieli, jak niewiele można osiągnąć w życiu bez nawyku badania samego siebie, uznawania i akceptowania wykrytych w sobie braków, a następnie cierpliwej i nieprzerwanej pracy, by próbować naprawić to, co złe.

3) (...) Istnieje jednak jeszcze inny kac, którego

doświadczamy wszyscy, bez względu na to, czy pijemy czy nie. Jest to kac uczuciowy, bezpośredni rezultat wczorajszych, a czasem i dzisiejszych nadmiernych negatywnych emocji: złości, strachu, zazdrości itp. (...) Nasza inwentura umożliwia nam pogodzenie się z przeszłością. Po zrobieniu Czwartego Kroku to, co było, możemy zostawić za sobą. Po zrobieniu rzetelnej inwentury i pogodzeniu się z sobą, nabieramy przekonania, że możemy stawiać czoło kolejnym wyzwaniom, jakie przyniesie jutro.

5) (...) Czy każdy AA musi spędzać większość dnia smętnie walcując swoje grzechy i zaniedbania?

(...) Bo przecież minuty, a czasem godziny, poświęcone na zbadanie samego siebie na pewno uczynią resztę dnia lepszą i bardziej szczęśliwą.

6) Zanim rozważymy, czym jest natychmiastowa inwentura, zastanówmy się, w jakich sytuacjach może ona być przydatna.

8) Urazy do innych to uczucie prześladowające alkoholików szczególnie często i dotkliwie. I bez znaczenia jest tu fakt, czy te urazy są uzasadnione, czy nie.

(...) Niezbyt dobrze wychodziło nam też odróżnianie gniewu słusznego od niesłusznego, ponieważ według nas był on zawsze słuszny. Gniew, ten sporadyczny luksus ludzi bardziej zrównoważonych, dla nas był emocjonalnym potrzaskiem, w którym mogliśmy tkwić bez końca. Te emocjonalne „suche popijawy” często prowadziły prosto do butelki. Do tego samego prowadziły inne wzburzenia: zawiść, zazdrość, litowanie się nad sobą lub zraniona duma.

9) Natychmiastowa inwentura zrobiona podczas takiego ataku wewnętrznego wzburzenia, może bardzo pomóc w

poskromieniu rozhuśtanych emocji. Bieżąca inwentura jest stosowana głównie w różnych sytuacjach dnia codziennego. Rozważanie długotrwałych trudności lepiej odłożyć, jeśli to możliwe, na czas specjalnie temu celowi poświęcony. Szybka inwentura obejmuje natomiast nasze bieżące wzloty i upadki, szczególnie wtedy, kiedy ludzie lub nieoczekiwane wydarzenia wytrącają nas z równowagi i kuszą do błędów.

10) (...) Nie powinniśmy się zniechęcać, jeśli zdarzy się nam któryś z dawnych błędów, ponieważ nauka tej dyscypliny nie jest łatwa. Naszym celem jest postęp, a nie doskonałość.

11) Naszym pierwszym celem będzie rozwijanie powściągliwości.

(...) Kiedy nie potrafimy pohamować języka lub działamy pochopnie, rozsądek i tolerancja natychmiast się ulatniają. Jedna złośliwa tyrada, jeden ostry, nieprzemyślany osąd mogą na cały dzień, a czasem nawet na cały rok, popsuć stosunki z drugą osobą.

(...) Naszym pierwszym zadaniem jest ominięcie tej pułapki.

(...) Nie będziemy bowiem zdolni prawidłowo myśleć i działać, dopóki nie posiadziemy automatycznego nawyku panowania nad sobą.

12) Nie tylko nieprzyjemne i nieoczekiwane problemy wymagają powściągliwości. Musimy być równie ostrożni, kiedy zaczynamy odnosić sukcesy społeczne i materialne. Nikt bowiem nie kocha osobistych zwycięstw bardziej od nas; upijaliśmy się sukcesem niczym winem, aż do stanu euforii. W okresach, kiedy chwilowo sprzyjało nam szczęście, ponosiły nas fantazje o jeszcze wspanialszych triumfach nad okolicznościami i ludźmi. Zaślepieni dufną pewnością siebie, udawaliśmy wielkich ważniaków. Oczywiście ludzie, znudzeni albo urażeni, odwracali się od nas.

14) Aż w końcu, kiedy zaczynamy **dostrzegać**, że wszyscy ludzie, łącznie z nami, są do pewnego stopnia chorzy emocjonalnie i często omylni, **zaczynamy być naprawdę tolerancyjni i zaczynamy** rozumieć, co to znaczy naprawdę kochać innych. Stopniowo i z coraz większym przekonaniem dochodzimy do wniosku, że nie ma sensu złościć się i **czuć się zranionym przez ludzi**, którzy podobnie jak my sami cierpią ból dojrzewania.

15) Tak radykalna zmiana **perspektywy** wymaga czasu, może nawet długiego czasu. Mało jest ludzi, **którzy potrafią przyznać, że** naprawdę kochają wszystkich.

(...) I chociaż tego rodzaju postawy są nader powszechne, nam Anonimowym Alkoholikom do zachowania równowagi potrzeba czegoś **o wiele lepszego**.

(...) **Musimy pozbyć się przekonania, że możemy obdarzać zaborczą miłością kilka osób, ignorować większość i nadal kogokolwiek się bać lub go nienawidzić**, nawet jeśli zmiana ta będzie bardzo powolna.

17) (...) **Często** też możemy zadawać sobie pytanie: „Czy nie robię dziś drugiemu tego, co mnie niemiłe?”

18) (...) Warto wtedy pamiętać, że **inwentura** nie jest tylko wykazem błędów.

(...) Ale przecież w rzeczywistości większość **dnia** spędzamy konstruktywnie.

19) (...) Teraz trzeba więc uświadomić sobie te złe myśli i uczynki, pomyśleć o tym, jak można było postąpić **lepiej** i postanowić, że postaramy się z Bożą pomocą wykorzystać to doświadczenie w przyszłości.

20) (...) Zdarza się tak wówczas, gdy w grę wchodzi nasz

odwieczny wróg: racjonalizacja, która wybiela nasze złe zachowanie.

21) Skrytykowaliśmy „konstruktywnie” kogoś, kto na to zasługiwał, gdy tymczasem rzeczywistym motywem było pragnienie wygrania nieistotnego sporu.
(...) Czasem raniliśmy naszych najbliższych, żeby się czegoś „nauczyli”, podczas gdy tak naprawdę chcieliśmy ich ukarać.
(...) Ta przedziwna skłonność umysłu i uczuć, ta przewrotna chęć ukrycia złego motywu pod dobrym, przewijają się w stosunkach międzyludzkich jak okiem sięgnąć.
(...) Codzienna nauka dostrzegania tych skaz, przyznawania się do nich i ich naprawiania jest istotą pracy nad charakterem i budowaniem dobrego życia. Szczery żal za wyrządzone krzywdy, prawdziwa wdzięczność za uzyskane dary i gotowość do dalszej poprawy to zalety, do których powinniśmy wytrwale zmierzać.

22) Tak rozpatrzywszy miniony dzień, nie pomijając dobrych uczynków, odważnie i bez upiększania zbadawszy stan duszy, możemy szczerze podziękować Bogu za otrzymane błogosławieństwa i ze spokojnym sumieniem zasnąć.

Krok Jedenasty

„Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia”

MODLITWA i medytacja są dla nas najważniejszymi środkami **świadomego kontaktu** z Bogiem.

2) My, Anonimowi Alkoholicy, jesteśmy ludźmi czynu –

czerpiemy zadowolenie, zazwyczaj po raz pierwszy w życiu, z rozwiązywania codziennych problemów, nie szczędzimy też wysiłku, aby pomóc **kolejnym alkoholikom, którzy do nas dołączają**.

(...) Owszem, przyznajemy, że w krytycznych sytuacjach modlitwa może nam pomóc, ale z początku wielu z nas uznaje ją za dość tajemniczą praktykę osób duchownych, która dla nas może mieć co najwyżej **drugorzędne znaczenie lub być może w ogóle w to nie wierzymy**.

3) Dla części nowicjuszy, a także dla tych agnostyków, którzy wciąż jeszcze traktują grupę AA jako swoją Siłę Wyższą, nawet najbardziej logiczne i poparte doświadczeniem **dowody** na rzecz skuteczności modlitwy mogą być **w dalszym ciągu** nieprzekonujące lub nie do przyjęcia.

(...) Dobrze pamiętamy **swój głęboki wewnętrzny bunt na myśl o oddawaniu pokłonu jakimukolwiek Bogu**.

(...) Jak wytłumaczyć wszystkie **wypadki**, choroby, okrucieństwa i niesprawiedliwości na świecie? **A ci nieszczęśliwi ludzie, których dotknęły tragedie życiowe z powodu wrodzonych wad lub okoliczności, które były poza ich kontrolą?**

4) Czasami **mieliśmy trochę inne podejście**. Zgoda, mówiliśmy sobie: **najprawdopodobniej kura była pierwsza, a potem było jajko**. Bez wątpienia wszechświat miał jakąś **pierwotną „przyczynę”**, być może Boga Atomu, na przemian gorącego i zimnego. Ale nigdy przecież nie było **żadnych** dowodów na istnienie Boga, który rozumiałby ludzi i troszczył się o nich.

(...) Ale **uparcie** wzbraniał się przed medytacją i modlitwą, tak jak uczony przed eksperymentem, który mógłby obalić drogą mu teorię.

(...) **Staliśmy się zwolennikami modlitwy i medytacji**.

5) Tym z nas, którzy regularnie ją odmawiają, modlitwa jest równie potrzebna jak powietrze, słońce i pokarm.

6) (...) Mogą one przynieść sporą ulgę i pożytek, nawet jeśli są praktykowane niezależnie od siebie.

(...) Dają nam kojącą i umacniającą świadomość, że nasz los w tym królestwie będzie bezpieczny, dopóki będziemy się starali, choćby nawet niedoskonale, poznać wolę Stwórcy i spełniać ją.

7) Jak już przekonaliśmy się, przyglądanie się sobie pozwala nam wnieść w nasze życie nową wizję, nowy sposób działania oraz łaskę, dzięki którym możemy zrównoważyć ciemną i negatywną stronę naszej natury.

9) (...) Biblioteki i miejsca kultu są skarbnicami dla poszukujących. Mamy nadzieję, że każdy AA związany z jakąś religią czy wyznaniem, które kładą nacisk na medytację, podejmie tę praktykę z większą niż dawniej żarliwością. Co jednak mamy zrobić my nieszczęśnicy, którzy nawet nie wiemy od czego zacząć?

10) Możemy zacząć od przyjrzenia się pewnej naprawdę dobrej modlitwie. Nie musimy daleko szukać, bo przecież wielcy ludzie różnych religii pozostawili ogromny wybór.

13) (...) Bo w medytacji nie ma miejsca na dyskusję.

14) Jak gdyby leżąc na skąpanej słońcem plaży, zrelaksujmy się i oddychajmy głęboko duchową atmosferą tej przepełnionej łaską modlitwy.

15) „Wolnego! – powie ktoś – to jakieś bezsensowne bzdury! To jest bezużyteczne!”

18) (...) Potem poprosił o **łaskę** niesienia każdemu napotkanemu człowiekowi miłości, przebaczenia, harmonii, prawdy, wiary, nadziei, światła i radości.

19) (...) Będzie do tego dążył poprzez **dawanie**.

20) Sądził, że lepiej jest pocieszać niż być **pocieszanym**, lepiej rozumieć niż być **rozumianym**, lepiej wybaczać niż otrzymywać wybaczenie.

21) To wszystko może stanowić początek tego, co bywa określane mianem medytacji; pierwszą **próbą wejścia do świata Ducha**.

(...) **Medytacja** nie zna ograniczeń, nie **ma** początku ani końca, zawsze może rozwijać się dalej.

(...) Ale jej cel jest zawsze jednakowy: **poprawianie świadomego kontaktu** z Bogiem, z jego łaską, mądrością i miłością.

(...) **Jednym z jej pierwszych owoców jest równowaga emocjonalna.**

22) **A co z modlitwą?**

23) (...) Czasem o **czekających nas zajęciach** i stwarzanych przez nie okazjach, aby być pomocnym i pożytecznym, a czasem **o jakimś problemie, którego mogą** nam przysporzyć. **Niewykluczone**, że dziś nadal będą się ciągnąć poważne i niezałatwione sprawy z poprzedniego dnia.

(...) Ale nawet wtedy, po przedłożeniu każdej konkretnej prośby, **dobrze jest** dodać: „Jeśli taka jest Twoja wola”. Prosimy po prostu, aby w ciągu dnia Bóg pozwolił nam jak najlepiej rozumieć **Jego** wolę dla nas na ten dzień i aby obdarzył nas łaską, dzięki której będziemy mogli tę wolę wypełniać.

24) (...) Dzięki samemu powtórzeniu modlitwy opuści nas gniew, strach, **frustracja**, uczucie **wzburzenia**. Będziemy mogli zwrócić się o najpewniejszą ze wszystkich pomoc, jaką jest poznanie woli Bożej, **a nie naszej**, w chwilach niepokoju. Jeśli w tych trudnych chwilach przypomnimy sobie, że „lepiej jest pocieszać niż być **pocieszanym**, rozumieć niż być **rozumianym**, kochać niż być **kochanym**” – wypełniamy intencję Jedenastego Kroku.

25) W tym miejscu ktoś może zadać zupełnie zrozumiałe pytanie: *Dlaczego nie zwrócić się bezpośrednio do Boga z **naszym konkretnym dylematem** i w modlitwie zapewnić sobie **jednoznaczne odpowiedzi na nasze prośby**?*

26) (...) Spotkaliśmy Anonimowych Alkoholików, którzy z zupełną szczerością i wiarą prosili Boga o **przewodnictwo** w najróżniejszych kwestiach – od dramatycznego kryzysu rodzinnego czy finansowego do kłopotów z jakąś drobną wadą charakteru, na przykład spóźnialstwem. Bardzo często jednak **myśli**, które *wydają się* pochodzić od Boga, **w ogóle nie są odpowiedziami**.

(...) Na wszelkie **pytania lub krytykę dotyczącą jego** postępowania **natychmiast** odpowiada, że we wszystkich sprawach – wielkich i małych – kieruje się uzyskanym dzięki modlitwie przewodnictwem.

(...) Mając takie złudzenie, mimowolnie może spowodować wiele **zamętu**.

27) (...) Mówimy sobie: „Ten powinien wyzdrowieć **ze śmiertelnej** choroby” albo: „Tej należy się ulga w cierpieniach emocjonalnych”.

(...) Doświadczenie AA uczy nas, że szczególnie w tych przypadkach powinniśmy modlić się o wypełnienie woli Bożej, jakakolwiek **by ona nie była**, wobec innych, tak samo

jak wobec nas samych.

28) W AA przekonaliśmy się, że **korzyści z modlitwy nie budzą wątpliwości**. **Korzyści** te obejmują zarówno wiedzę, jak i doświadczenie.

(...) A także coraz większy spokój umysłu, pozwalający zdecydowanie stawić czoło **trudnym sytuacjom**.

29) (...) Niemal każdy doświadczony uczestnik AA może poświadczyć, że gdy próbował **poprawić świadomy kontakt** z Bogiem, wszystkie jego sprawy nieoczekiwanie przyjęły znaczący obrót na lepsze.

30) Wszystko to powinno znacznie **dodać otuchy ludziom**, którzy stronią od modlitwy, ponieważ nie wierzą w jej skuteczność, albo czują się odcięci od Bożej pomocy i przewodnictwa.

(...) **Powinniśmy po prostu wrócić do modlitwy, gdy tylko będziemy w stanie, mając świadomość, że znów robimy to, co jest dla nas dobre.**

31) (...) Nie jesteśmy już dłużej otoczeni **całkowicie** wrogim światem.

(...) Od momentu, kiedy uda nam się uchwycić choćby jeden promyk Bożej woli, od momentu kiedy zaczynamy dostrzegać prawdę, sprawiedliwość i miłość jako realne i odwieczne wartości w życiu przestajemy odczuwać **głębokie wzburzenie, gdy wszystko zdaje się wskazywać na to, że jest zupełnie inaczej.**

(...) Wiemy, że **gdy zwrócimy się do Niego, wszystko się ułoży**, teraz i w życiu wiecznym.

Krok Dwunasty

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy

się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”

(...) Teraz zaczynamy stosować wszystkie Dwanaście Kroków w codziennym życiu, zyskując dla siebie i otaczających nas osób **trzeźwość emocjonalną**.

2) **Nasz** Dwunasty Krok mówi również o tym, że w rezultacie stosowania wszystkich Kroków każdy z nas doznał czegoś, co można określić jako przebudzenie duchowe.

3) (...) Osiągnął taki stopień uczciwości, tolerancji, **bezinteresowności**, spokoju umysłu i miłości, do jakiego w swoim przeświadczeniu nie był zdolny.

5) (...) Ci z nas, którzy byli ateistami lub agnostykami, doszli do wniosku, że **póki co** mogą uznać za Siłę Wyższą swoją grupę lub AA w całości.

(...) Wiedzieliśmy już, że musimy przerwać koszmar samotnego zadręczania się naszymi konfliktami, wyznając je **uczciwie** Bogu i drugiemu człowiekowi. Wielu z nas długo unikało **Szóstego Kroku**, i to z bardzo praktycznego powodu: nie życzyliśmy sobie usunięcia wszystkich wad charakteru, **ponieważ niektóre z nich wręcz uwielbialiśmy**.

(...) Postanowiliśmy więc, że choć na razie trudno jest nam **zrezygnować z** niektórych spośród naszych słabości, powinniśmy jednak przestać się **upierać, buntować i kurczowo się ich trzymać**.

(...) **Później** w **Kroku Siódmym** zwróciliśmy się do Boga w pokorze, aby usunął te nasze braki, które **może i zechce usunąć w danym momencie**. **Krok Ósmy** był kontynuacją **porządkowania życia**, przekonaliśmy się bowiem, że byliśmy w konflikcie nie tylko z sobą, ale także z całym środowiskiem, w którym **żyliśmy**. Musieliśmy **rozpocząć**

proces pojednania i dlatego zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi **wszystko naprawić**. (...) **Krok Jedenasty** uwidocznił nam, że skoro Siła Wyższa przywróciła nam zdrowy rozsądek i umożliwiła życie we względnym spokoju ducha w świecie targanym konfliktami, warto dążyć do lepszego jej poznania, przez nawiązanie z Nią **jak najbardziej bezpośredniego** kontaktu.

6) Tak więc stosując te Kroki, po pewnym czasie doświadczaliśmy **niekwestionowanego** przebudzenia duchowego.

7) **A co z pozostałą częścią Dwunastego Kroku?**

8) Nawet najnowszy z nowicjuszy znajduje niewyobrażalną satysfakcję, próbując pomóc bratu **pogrążonemu** w nałogu, komuś, kto gorzej widzi niż on sam.

(...) Przychodzący z pomocą nie spodziewa się **od cierpiącego brata** ani żadnej zapłaty, ani nawet **sympatii**.

9) Niemal każdy członek AA stwierdza, że nic nie daje głębszej satysfakcji i **większej radości** niż dobrze zrobiony Dwunasty Krok. **Błysk w oku mężczyzn i kobiet wychodzących z mroku w kierunku światła**, połączone na nowo rodziny, czyjeś życie **szybko** nabierające sensu i celu, wyrzucony poza margines alkoholik przyjęty na powrót przez jego środowisko, a nade wszystko świadectwo budzenia się tylu ludzi do wiary w miłującego Boga **obecnego w ich życiu** – oto istota tego, co otrzymujemy niosąc posłanie AA innym alkoholikom.

10) (...)Na spotkania AA nie przychodzimy tylko dla siebie, ale także po to, by naszą obecnością **wzmocnić innych i dodać im otuchy**.

(...) Mogą wykonywać na pozór nie efektowne, ale bardzo

ważne zadania, które ułatwiają skutecznie niesienie posłania, jak choćby przygotowanie kawy z ciastkami po spotkaniu, dzięki czemu tak wielu **sceptycznym**, a czasem **podejrzliwym nowicjuszom** w przyjaznej, dowcipnej atmosferze udało się opanować niepokój i przezwyciężyć nieufność.

11) (...) Możemy na przykład całkowicie poświęcić się próbie wyciągnięcia jakiejś osoby z nałogu, a po kilku miesiącach wyrzeczeń stwierdzić, że **wróciła ona** do butelki. (...) Czasem znajdujemy się w odwrotnej sytuacji, kiedy **odnosząc sukcesy** czujemy się tak nimi upojeni, że grozi nam pokusa zaborczości wobec nowicjuszy. (...) Dziwi nas wtedy i boli **odrzuć** tych rad albo komplikacje, do jakich doprowadziło ich przyjęcie. Podejmując się z wielką gorliwością pracy Dwunastego Kroku, czasem niesiemy **posłanie tak wielu alkoholikom**, że traktują oni nas jak mężów zaufania.

12) Ale na dłuższą metę okazuje się dość wyraźnie, że wszystkie te problemy są jedynie **bólami związanymi z dojrzewaniem** i mogą obrócić się tylko na dobre, jeśli coraz usilniej będziemy poszukiwać odpowiedzi we wszystkich Dwunastu Krokach.

13) (...) Czy ludziom, którzy ucierpieli na skutek naszej choroby, możemy okazać taki sam rodzaj zaufania, jakim obdarzamy **naszych sponsorów**?

(...) Czy **jesteśmy w stanie wypełniać swoje nowe zobowiązania poza AA?** Czy jesteśmy w stanie z poczuciem nowego sensu oddawać się praktykom religijnym, które **wybraliśmy?** Czy próbując wprowadzić zmiany we wszystkich tych dziedzinach, **odnajdujemy nową** radość życia?

14) (...) Czy możemy obecnie pogodzić się z jednymi i z drugimi oraz przyjąć je bez rozpacz i pychy? Czy potrafimy odważnie i z pogodą ducha zaakceptować biedę, chorobę, samotność lub żal?

15) (...) Wiemy o tym, bo widzimy jak monotonia, ból, a nawet nieszczęścia na naszych oczach obracają się na dobre u ludzi, którzy próbują stosować Dwanaście Kroków. A skoro to właśnie nastąpiło w życiu całej rzeszy alkoholików, którzy wyzdrowieli w AA, to samo może stać się udziałem wielu innych ludzi.

16) (...) Nasze problemy czasami biorą się z tego, że zaczynamy popadać w obojętność.

(...) Naturalnie gratulujemy samym sobie, co później okazuje się zbyt prostym i powierzchownym podejściem.

17) (...) Ale wcześniej czy później mija etap różowej chmurki i powraca szara rzeczywistość.

18) (...) Możemy mieć poważne problemy w domu lub w związku.

19) (...) Czy możemy przemienić te nieszczęścia w coś wartościowego, źródło rozwoju duchowego i pociechy dla siebie samych oraz dla otaczających nas ludzi? Na pewno jest to możliwe, jeśli przejdziemy od „dwukroku” do wszystkich Dwunastu Kroków, jeśli osiągniemy gotowość do przyjęcia łaski Bożej, która może podtrzymać nas i umocnić w każdym nieszczęściu.

20) W gruncie rzeczy mamy takie same podstawowe problemy jak inni ludzie. Z tym jednak, że wytrwali Anonimowi Alkoholicy, którzy szczerze próbują „stosować te zasady we wszystkich poczynaniach” wykazują, dzięki

Bożej łasce, **umiejętność** podchodzenia do nich na spokojnie i przekształcania ich w dowody wiary. Spotykaliśmy członków AA cierpiących na przewlekłe, nieuleczalne choroby **bez narzekania, a nawet z humorem**.

21) (...) Zazwyczaj zachowujemy wobec tych niepomyślności **hart ducha** i wiarę.

22) (...) Ale także podobnie jak inni, niejednokrotnie mamy większe trudności z uporaniem się z **mniejszymi**, codziennymi kłopotami życiowymi.

(...) Musimy powściągnąć i inaczej ukierunkować nasze pragnienia bezpieczeństwa emocjonalnego i materialnego, prestiżu i władzy, **miłości** i zadowolenia w życiu rodzinnym.

23) (...) **Obwinialiśmy ich**, nie potrafiąc zrozumieć, że przyczyną ich buntu lub ucieczki były nierozsądne wymagania z naszej strony.

24) (...) Nie chcieliśmy przyjąć do wiadomości twardej prawdy, że nadmierna zależność od innych zawsze kończy się niepowodzeniem, ponieważ nie ma ludzi **idealnych i** nawet najlepsi spośród bliskich czasem **nas zawiodą**, zwłaszcza wówczas, gdy wymagamy od nich zbyt wiele uwagi.

25)
Zrozumieliśmy, że będziemy musieli nieustannie dawać **samych siebie**, nie licząc na odpłatę.

26)
Przekonaliśmy się, że zależność od Niego, od Jego doskonałej sprawiedliwości, **doskonałego wybaczenia** i miłosierdzia jest zależnością zdrową i sprawdza się, kiedy wszystko inne zawodzi.

(...) Taka zmiana postawy przyniosła wielu z nas wewnętrzną siłę i spokój, których podstaw nie są w stanie **zbytnio** podważyć wady innych ani żadne nie zawinione przez nas samych nieszczęścia.

27) (...) Bo alkoholizm był **chorobą samotności**, nawet jeśli otaczali nas kochający ludzie.

29) (...) My, Anonimowi Alkoholicy, nie **możemy udawać**, że znaleźliśmy wyczerpujące i uniwersalne rozwiązanie tego starego jak świat dylematu.

30) Skutkiem choroby alkoholowej jest rozwój **nienormalnych** sytuacji, coraz bardziej utrudniających istnienie małżeńskiego partnerstwa i zgodnego związku.

31) (...) Ona jest oczywiście przeświadczona, że przez całe lata dawała sobie o wiele lepiej radę **z życiem** niż on.

32) Oczywiście czasem współzycie jest aż tak zrujnowane, że separacja jest **nieunikniona**.

33) (...) Wspólne cierpienia jako alkoholików, wspólne zainteresowanie Programem AA i sferą przeżyć duchowych, zazwyczaj **umacniają** takie związki.

(...) Przyszli partnerzy na resztę życia powinni być bowiem solidnie ugruntowani w AA i **poznać się nawzajem na tyle dobrze**, by wiedzieć, że ich wzajemne dopasowanie na płaszczyźnie duchowej, umysłowej i uczuciowej jest faktem, a nie pobożnym życzeniem.

(...) Prawdziwe **wzajemne** zrozumienie i dojrzały stosunek do życia zawsze prowadzą do szczęśliwych rezultatów.

34) (...) Wolni od obowiązków małżeńskich, mogą uczestniczyć w przedsięwzięciach, na które **mężczyźni i**

kobiety mający rodziny nie mogą sobie pozwolić.

35) Równie rewolucyjnym zmianom uległ nasz stosunek do pieniędzy i wartości materialnych.

37) (...) Kiedy pracę traktowaliśmy wyłącznie jako źródło zarobku, a nie jako możliwość służenia, kiedy zdobywanie pieniędzy w celu zapewnienia sobie niezależności materialnej wydawało się ważniejsze niż poleganie na Bogu – w dalszym ciągu pozostawaliśmy ofiarami nie uzasadnionych lęków.

38) (...) Mogliśmy ich teraz używać jako środka do okazywania innym ludziom miłości i pomocy.

39) (...) Były to rafy, o które rozbił się niejeden z nas w okresie picia.

40) (...) Gdy dorasta i zdaje sobie sprawę z tego, że jest to niemożliwe, z pobłażliwym uśmiechem wspomina te dziecinne marzenia. Później przekonuje się, że prawdziwego szczęścia nie osiąga się w zabieganiu o czołową pozycję ani w bezwzględnej walce o najwyższe stawki w postaci pieniędzy, miłosnych podbojów, władzy.

41) (...) Lekarze nie próbowali stwierdzić, co nas różni od siebie, chcieli przede wszystkim dowiedzieć się, czy i jakie cechy osobowości są wspólne dla całej badanej grupy alkoholików.

(...) Ci dostojni eksperci mieli czelność stwierdzić, że większość badanych alkoholików cechowała dziecinna niedojrzałość, wrażliwość uczuciowa i wygórowane mniemanie o sobie.

42) (...) Nie chcieliśmy uwierzyć, że nasze dorosłe projekty

były w istocie dziecinnymi mrzonkami.

(...) Co się zaś tyczyło **wygórowanego mniemania o sobie**, twierdziliśmy, że **kierowała** nami wyłącznie uzasadniona i wartościowa **ambicja**, by zwyciężyć w walce, jaką jest życie.

43) Z czasem jednak większość z nas przyznała **tym lekarzom** rację.

(...) W ten sposób fałszywa duma stała się drugą stroną oszukańczej monety z napisem „**lęk**”.

(...) Przy każdym sporadycznym sukcesie fantazjowaliśmy o **jeszcze wspanialszych** podbojach, przy każdym niepowodzeniu gorzknieliśmy. Kiedy nie udawało nam się **odnieść sukcesu**, stawaliśmy się coraz bardziej przygnębieni i **zależnieni**.

44) **Ale dzisiaj u dojrzałych Anonimowych Alkoholików te zaburzone instynkty funkcjonują prawidłowo.**

(...) Jeśli dzięki **służbie** na rzecz rodziny, przyjaciół, pracy czy społeczeństwa bywamy otoczeni powszechną sympatią, a czasem wyznaczani na odpowiedzialne stanowiska i obdarzani zaufaniem – staramy się przyjmować to z pokorą i wdzięcznością i dawać z siebie jeszcze więcej w duchu miłości i służby.

45) (...) **Chętnie pełniona służba** dla innych, skrupulatnie wykonywane obowiązki, umiejętność pogodzenia się z kłopotami lub radzenia sobie z nimi z Bożą pomocą, przeświadczenie, że w domu i poza domem jesteśmy partnerami we wspólnym wysiłku, nie zachwiana świadomość, że w oczach Stwórcy wszystkie istoty ludzkie są jednakowo ważne, dowody na to, że dawana bez zastrzeżeń miłość zawsze zostaje w pełni odwzajemniona, pewność, że już przestaliśmy być odizolowani i samotni w stworzonym przez siebie więzieniu, świadomość, że nie musimy już dłużej tkwić na niewłaściwym miejscu, bo

przecież mamy swoje własne miejsce w Boskim porządku rzeczy – oto trwałe i zasłużone radości uczciwego życia, których nie zastąpią żadne splendory ani góry dóbr materialnych.

(...) Prawdziwą ambicją jest **głębokie** pragnienie pożytecznego życia i pokornej wędrówki w promieniach łaski Bożej.

(...)

*Boże, użyż **nam** pogody ducha,
abyśmy godzili się z tym, czego nie **możemy** zmienić,
odwagi, **abyśmy** **zminiali** to, co **możemy** zmienić
i mądrości, **abyśmy** **odróżniali** jedno od drugiego.*

DWANAŚCIE

TRADYCJI

Tradycja Pierwsza

„Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności Anonimowych Alkoholików”

JEDNOŚĆ Anonimowych Alkoholików jest najcenniejszą wartością naszej **społeczności**.

(...) Pograżeni na powrót w samotności alkoholicy czyniliby nam wyrzuty mówiąc: „**Jakże wspaniałe mogłoby być AA!**”

2) „Czy to oznacza – spyta ktoś z obawą – że w AA pojedynczy człowiek **niezbyt się** liczy, że **ma być** zdominowany przez grupę i całkowicie pochłonięty przez nią?”

3) (...) Nasze Dwanaście Kroków **powrotu do zdrowia** to tylko sugestie, a Dwanaście Tradycji, które strzegą jedności AA, nie zawierają ani jednego zakazu w rodzaju: „Nie czyn tego”.

4) Wielu ludzi sądzi, że tak daleko posunięta swoboda jednostki jest równoznaczna z **czystą** anarchią.

5) (...) Członek AA musi podporządkować się **zasadom**, dzięki którym może wrócić do zdrowia.

(...) Jeśli zbyt daleko od **nich** odejdzie, zostanie szybko i skutecznie ukarany, pogrąży się w **chorobie** i umiera.

(...) Stopniowo zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest jedynie **małą** częścią większej całości, że zachowanie Wspólnoty jest warte nawet największych poświęceń osobistych. **Dowiaduje się również, że musi** tłumić te spośród własnych pragnień i ambicji, które mogłyby zaszkodzić grupie. Staje się dlań oczywiste, że **grupa musi przetrwać, bo bez niej nie przetrwa jednostka**.

6) Tak więc od samego początku **najważniejszą dla nas kwestią** było to, by jak najlepiej współżyć i współdziałać.

(...) Nawet potężnym tego świata nie udawało się osiągnąć pokoju i harmonii, cóż więc **mogłaby** zdziałać gromadka **nieobliczalnych** alkoholików? **Tak, jak wcześniej zmagaliśmy się** i modliliśmy się o nasz własny powrót do zdrowia, tak niedługo potem podjęliśmy równie gorliwe starania, by znaleźć zasady, dzięki którym sama Wspólnota AA mogłaby przetrwać. Na kowadle licznych doświadczeń wykute zostały zręby naszej **społeczności**.

7) Wielokrotnie, w niezliczonych **miastach i wioskach**, odtwarzaliśmy historię Eda Rickenbackera i jego dzielnych towarzyszy po katastrofie lotniczej nad Pacyfikiem.

(...) Jakże doskonale zdawali sobie *oni* sprawę z tego, że ich wspólne dobro **jest na pierwszym miejscu**. Nikt nie mógł **egoistycznie** domagać się większej porcji chleba czy wody. (...) I znaleźli ją w stopniu, który pozwolił im **przetrwąć** każdą próbę wytrzymałości ich kruchej tratwy, **znieść** wszystkie chwile niepewności, bólu, strachu, desperacji, a nawet śmierć jednego z nich.

8) Podobnie jest **ze** Wspólnotą AA. Dzięki wierze i pracy zdołaliśmy **ją zbudować** na fundamencie naszych niezwyklej doświadczeń. Doświadczenia te żyją dziś w Dwunastu Tradycjach Anonimowych Alkoholików, które – **jak Bóg da** – będą nas utrzymywać w jedności tak długo, jak tylko **On** będzie nas potrzebować.

Tradycja Druga

„Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza - miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać Siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą”

SKĄD AA czerpie **wskazówki? Kto tym kieruje?**

(...) Kiedy wyjaśniamy, że w naszej **społeczności** nie ma żadnego przewodniczącego **sprawującego władzę**, żadnego skarbnika **wymuszającego** składki, żadnego zarządu władnego wyrzucać zbłąkanych członków „**na zewnątrz – w ciemność**”, że tak naprawdę nikt w AA nie może nikomu niczego rozkazywać ani wymuszać posłuszeństwa – naszym zdumionym słuchaczom wyrywa się okrzyk: „To niemożliwe!

(...) Z niedowierzaniem pytają doświadczonego członka AA, czy coś takiego naprawdę **działa**. Ten, skądinąd wyglądający na normalnego, odpowiada **natychmiast**: „Ależ oczywiście.

3) John Doe, **dobry AA**, przeprowadza się, powiedzmy, do Middletown w USA.

(...) Odczuwa **duchowy i etyczny przymus** niesienia pomocy, bo przecież wokół niego setki ludzi mogą cierpieć.

4) Jako założyciel na początku on **jest szefem**. Któż inny zresztą mógłby **nim być**? Wkrótce jednak zaczyna dzielić **tę pozorną władzę** z innymi alkoholikami, którym pomógł wcześniej.

(...) Wspólnie stanowią oni wciąż powiększającą się **grupę służebnych** – oczywiście z konieczności sami się do tych ról wyznaczyli.

5) Założyciel wraz z przyjaciółmi krzewią **duchowość** wśród nowicjuszy, wynajmują lokale, współpracują ze szpitalami, proszą swoje żony o pomoc przy parzeniu **hektolitów kawy**.
(...) **Mówią** między sobą: „Pewnie najlepiej będzie, jeśli będziemy trzymać w garści Wspólnotę AA w naszym mieście.

6) **Grupę nękają bóle dojrzewania**. Jej członkowie borykają się z różnymi kłopotami **finasowymi i miłosnymi**. **Problemy rosną lawinowo**. A co najważniejsze, dotychczasowe szepty i nieśmiałe sugestie przeradzają się w głośny protest: „Czy ci **weterani** sądzą, że **mogą** rządzić grupą bez końca?
(...) Sumienie grupy już niedługo **zatriumfuje**.

7) (...) Tak czy inaczej, grupa ma teraz tak zwany rotacyjny „komitet” o wyraźnie **ograniczonej władzy**.

(...) Pod kierunkiem **prowadzącego** zajmują się kontaktami grupy ze społecznością lokalną i organizowaniem spotkań. Skarbnik dokładnie rozlicza się z zebranych do kapelusza pieniędzy, **opłaca czynsz** za salę i inne rachunki oraz przedstawia sprawozdanie finansowe na specjalnym **mitingu roboczym**.

(...) Toteż wszędzie w AA zbiorowe sumienie grupy określa warunki, na jakich liderzy mają **służyć**.

8) (...) Wróćmy do **zdetronizowanego** założyciela grupy i jego przyjaciół.

(...) W końcu **podzielił się na dwie kategorie określone** w żargonie AA jako „mężowie zaufania” i „krwawiący diakoni”. „Mąż zaufania” to ten, kto uznaje mądrość zbiorowej decyzji grupy i nie żywi urazy z powodu utraty swojego statusu; jego opinie, oparte na sporym doświadczeniu, są **rozsądne**, a jednocześnie potrafi on trzymać się na uboczu, spokojnie czekając na to, co czas przyniesie.

(...) Nieustannie użalając się nad sobą, **ciągle** zabiega o ponowny wybór. Niektórzy krwawią tak silnie, że ulatuje z nich wszelki duch **oraz** zasady AA i wracają do picia.

(...) W **pewnym** stopniu przeżywał to niemal każdy **weteran**.

(...) Ich wyważone opinie, głęboka wiedza i przykładowa **pokora** pozwalają rozładowywać kryzysy.

9) (...) Jeden z pierwszych członków AA całkowicie wbrew własnemu przekonaniu został zmuszony do podporządkowania się **opinii** grupy.

10) (...) Charlie poszperał w biurku i wręczając mi stare sprawozdanie finansowe, ciągnął dalej »Tu widzisz, jakie pieniądze **zarabiał** szpital w latach dwudziestych.

(...) Trzy lata temu, kiedy ordynator szpitala, dr Silkworth, mówił mi o możliwości leczenia pijaków **duchowością**, wydawało mi się to poronionym pomysłem, ale zmieniłem zdanie. Z czasem zbierze się tylu **tych twoich eks-pijaków**, że będą mogli wypełnić Madison Square Garden i zupełnie nie widzę powodu, byś ty sam miał w tym czasie głodować. Moja propozycja jest **całkowicie etyczna**. Możesz zostać terapeutą **amatorem** i to lepszym niż ktokolwiek inny w tej

dziedzinie«.

11) (...) Z początku coś mnie zapiekło w okolicy sumienia, ale przekonałem sam siebie, że **propozycja Charliego jest bardzo etyczna**. Doprawdy nie było niczego złego w tym, by zostać **terapeutą amatorem**.

(...) Pomyślałem o kilku **moich przyjaciółach alkoholikach**, którzy **zarabiają** pieniądze jak nigdy przedtem.

12) (...) Wchodząc do domu zobaczyłem Lois **jak zwykle** przygotowującą posiłek, podczas gdy trzech pijaków łakomie zaglądało przez kuchenne drzwi.

(...) Odniosła się do tego z zainteresowaniem, jednakże bez oczekiwanego **podekscytowania**.

13) (...) Chociaż żaden z alkoholików, którym udzielaliśmy gościny, nie zdołał osiągnąć trzeźwości, kilku innych wytrzeźwiało **wcześniej**.

14) (...) Martwi to nas i niejednokrotnie zastanawialiśmy się, co w tej sprawie **moglibyśmy** zrobić.

(...) »Czy nie rozumiesz – kontynuował – że ty nigdy nie możesz zostać **profesjonalistą**?

(...) Twierdzisz, że propozycja Charliego **jest etyczna**.

(...) Propozycja Charliego jest dobra, ale **nie jest wystarczająco dobra**. Tu wchodzi w grę sprawa życia i śmierci, na które może pomóc tylko to, co **jest** absolutnie najlepsze«.

15) **Tak właśnie przemówiło sumienie grupy.**

(...) **Głos w metrze nie był** głosem Boga. **Głos prawdy** płynął od moich przyjaciół, których – dzięki Bogu – posłuchałem”.

Tradycja Trzecia

„Jedynym warunkiem członkostwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia”

(...) Bo w istocie AA mówi każdemu, kto dużo pije: „To ty sam decydujesz czy jesteś członkiem AA.

(...) Nie jest istotne, jak poważne są twoje problemy emocjonalne, nawet jeśli popełniłeś przestępstwo, nie możemy odmówić ci uczestnictwa w AA.

(...) W ogóle nie obawiamy się, że nas skrzywdzisz i to bez względu na twoje dewiacje czy gwałtowność usposobienia.

3) (...) Tak wielkie były wtedy nasza niepewność i lęk.

4) (...) Tak więc żebracy, włóczędzy, pacjenci zakładów psychiatrycznych, więźniowie, homoseksualiści, kompletni dziwacy i upadłe kobiety w ogóle nie mieli prawa wstępu. Tak, proszę Państwa, my zajmujemy się *tylko* czystymi i porządnymi alkoholikami! Wszyscy inni z pewnością zniszczyliby nas. Poza tym, gdybyśmy przyjmowali tych dziwaków, co by powiedzieli o nas przyzwoici ludzie?

5) (...) W końcu czyż właśnie strach nie jest prawdziwym źródłem nietolerancji?

6) (...) Skąd mogliśmy wiedzieć, że wiele z tych nierzadko przerażających osób dozna zdumiewającej przemiany, będą wspaniale przekazywać nasze posłanie i staną się naszymi bliskimi przyjaciółmi?

(...) Czy ktokolwiek mógł sobie wtedy wyobrazić społeczność obejmującą wszystkie możliwe do wyobrażenia typy ludzkie, która by z łatwością wznosiła się ponad barierami rasy, wiary, języka i przekonań politycznych?

7) Dlaczego Wspólnota AA ostatecznie zrezygnowała ze wszystkich przepisów związanych z członkostwem? Dlaczego pozostawiliśmy każdemu nowicjuszowi zarówno decyzję, czy jest alkoholikiem, jak i to, czy powinien się do nas przyłączyć?

8) (...) Doświadczenie nauczyło nas w końcu, że pozbawienie alkoholika szansy, jaką oferuje nasza Wspólnota, oznaczało niekiedy jego śmierć, a często bezmiar cierpienia.

9) Kiedy grupa za grupą zaczęły to dostrzegać, rezygnowały raz na zawsze ze wszystkich przepisów związanych z członkostwem.

11) W jednej z nich pojawił się nowicjusz.
(...) Porozmawiał szczerze z najstarszym członkiem grupy. Szybko przekonał go, że jest zdesperowany i nade wszystko pragnie wyzdrowieć.
(...) Ponieważ jestem ofiarą jeszcze innego, dużo bardziej potępianego społecznie niż alkoholizm nałogu, możecie nie chcieć mnie wśród was.

12) (...) Co powinna zrobić grupa? Ten, który przeprowadził wstępną rozmowę z nowo przybyłym, przywołał dwóch innych przyjaciół i w zaufaniu przedstawił im niepokojące go fakty.
(...) Jeśli go odrzucimy, wkrótce umrze, jeśli zaś go przyjmujemy, Bóg jedyny wie, jakiego piwa może nam tu nawarzyć.

13) (...) Znacznie bardziej boimy się tego, co ludzie o nas powiedzą niż kłopotów, których może nam przysporzyć ten dziwny alkoholik. Przez cały czas naszej dyskusji, przechodzą mi przez myśl trzy krótkie słowa, a mianowicie:

Co zrobiłby Pan?”.

14) Nie posiadając się z radości **nowicjusz** z entuzjazmem realizował Dwunasty Krok, **niestrudzenie** niosąc posłanie AA dziesiątkom ludzi. Była to jedna z pierwszych grup AA, więc ludzie, którym pomógł, **pomagali kolejnym i wkrótce szereg AA pomnożyły się o tysiące**.

15) Niedługo **po tym**, gdy ów **podwójnie uzależniony człowiek** poprosił o przyjęcie do AA, inna grupa przyjęła w swe szeregi handlowca, **którego nazwiemy tu Edem**. Przepętniony żądzą władzy i cechującym dobrych handlowców tupetem, miał on mniej więcej co minutę nowy pomysł, jak **ulepszyć AA**.
(...) **Jednakże jeden z jego pomysłów nie był tak chwytliwy**.
(...) Obsesyjnie powtarzał, że AA miałyby się lepiej bez **tych „nonsensów o Bogu”**.

16) (...) Ed zaczął górnolotnie, złożył należny hołd Wspólnocie, opowiedział o swym powrocie na łono rodziny, zachwycił się cnotą uczciwości, wspomniął też **o radości**, jaką daje Dwunasty Krok. **Nagle** zmienił ton i wypalił: „Nie mogę jednak znieść tego waszego gadania o Bogu!”
(...) **Do diabła z tym!”**

17) (...) **Powiedzieli stanowczo**: „Precz z nim!”.

18) (...) Albo **przestaniesz**, albo nie będziesz miał prawa wstępu”.
(...) **Był to wstęp** do właśnie opracowywanej książki *Anonimowi Alkoholicy*, **który** akurat leżał na wierzchu. Ed odczytał na głos: „Jedynym warunkiem **członkostwa w AA** jest pragnienie zaprzestania picia”, **po czym kontynuował zawzięcie**: „Czy **pisząc to zdanie**, traktowaliście **je** poważnie, czy nie?”.

20) (...) Z miesiąca na miesiąc, im dłużej „był suchy”, tym głośniej występował przeciw Bogu. Grupa znosiła to tak źle, że zniknęło z niej wszelkie braterskie miłosierdzie.

21) (...) Może to go wreszcie czegoś nauczy!”.

22) (...) Z zagadkowym uśmiechem zapytał: „Czy koledzy zakończyli już swoje poranne medytacje?”

23) (...) Kiedy wszystkie błagania o pomoc speliły na niczym, w rozbieganym umyśle kłębiły się te myśli: „Oni mnie opuścili.

(...) Rzucił się na łóżko, a jego ręka przypadkowo natrafiła na leżącą na nocnej szafce książkę.

25) I tak oto już na samym początku ręka Opatrzności wskazała nam, że każdy alkoholik zostaje członkiem naszej Wspólnoty wtedy, kiedy on sam tak powie.

Tradycja Czwarta

„Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości”.

(...) W naszym przypadku oznacza ono po prostu, że każda grupa ma prawo zarządzać swoimi sprawami według własnego uznania, chyba że jakiś problem stanowi zagrożenie dla całego AA.

(...) Czyż tego rodzaju wolność nie jest zbyt ryzykowna?

2) (...) Było to nieuniknione, zważywszy, że jesteśmy przede wszystkim zbiorowiskiem indywidualistów napędzanych swoim ego. My, dzieci chaosu, przekornie

igraliśmy z każdym możliwym rodzajem ognia, wychodząc z tych prób bez szwanku i jak sądzymy – mądrzejsi. Właśnie te wypaczenia złożyły się na szeroki wachlarz prób i błędów, dzięki którym AA, [wspierane Bożą łaską](#), osiągnęło swój dzisiejszy kształt.

3) (...) [Zrozumieliśmy](#), że grupa, dokładnie tak samo jak jednostka, [w końcu musi dostosować się do sprawdzonych zasad](#), które gwarantują jej przetrwanie. [Odkryliśmy](#), że metoda prób i błędów jest w stu procentach bezpieczna.

4) Oznaczało to oczywiście, że zdobyliśmy się na odwagę, by uznać każdą grupę za oddzielną całość, [polegającą](#) w swych działaniach wyłącznie [na własnym sumieniu](#). (...) Byłoby bardzo niebezpieczne, gdybyśmy zaczęli określać jedne grupy jako „[przeciwne prohibicji](#)”, inne jako „[opowiadające się za prohibicją](#)”, a jeszcze inne jako „republikańskie” lub „komunistyczne”, „katolickie” czy „protestanckie”.

5) (...) W pewnym mieście, nazwijmy je [Middleton](#), zawrzało od działania AA.

(...) [Na pierwszym piętrze - miejsce, gdzie alkoholicy odzyskiwaliby trzeźwość oraz dostawali fundusze na uregulowanie starych długów](#). Drugie piętro zajmowałby ośrodek edukacyjny, nie budzący oczywiście żadnych [kontrowersji](#).

6) [Jednak](#) wśród samych alkoholików znalazło się kilku konserwatystów wątpiących w sens całego przedsięwzięcia. Napisali oni list do Nowego Jorku, chcąc się dowiedzieć, co biuro [Fundacji](#)² sądzi o tych planach.

² W 1954 roku nazwa Alcoholic Foundation, Inc została zmieniona na General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc (Rada Służb Ogólnych AA) a biuro [Fundacji](#)² jest

8) (...) Bo przecież grupa AA jako taka nie była w stanie zajmować się takim projektem.

9) Kiedy opary czadu uniosły się, wydarzyło się coś wspaniałego.

(...) Na zewnątrz złożonej we czworo karteczki z kieszonkowego notesu znajdował się napis: „Middleton. Grupa nr 1. Regulamin grupy, punkt 62”.

10) (...) Grupa wybrnęła z tego żartem i zajęła się robieniem czegoś lepszego.

Tradycja Piąta

„Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”.

(...) Na niej opiera się jedność naszej społeczności.

2) Anonimowych Alkoholików można porównać do zespołu lekarzy pracujących nad lekarstwem na raka.

(...) To prawda, że każdy lekarz w takiej grupie może mieć własną specjalizację.

(...) Wobec perspektywy tak wspaniałego odkrycia każdy lekarz odsunąłby na bok inne ambicje i to bez względu na ogrom osobistych wyrzeczeń.

3) Dokładnie takie samo zobowiązanie mają członkowie AA, którzy przecież dowiedli, że potrafią pomóc ludziom

mającym problem z piciem, skuteczniej niż ktokolwiek inny. Wyjątkowa umiejętność identyfikowania się z nowicjuszem oraz pomaganie mu w zdrowieniu w żadnej mierze nie zależy od wykształcenia Anonimowego Alkoholika, jego elokwencji czy też innych specjalnych i indywidualnych uzdolnień.

4) (...) Gdyby grupa lekarzy posiadała lek na raka, ale zaprzepaściliby oni szansę na wykorzystanie go z powodu egoistycznych pobudek, mogliby odczuwać wyrzuty sumienia. Niepowodzenie to nie zagrażałoby jednak ich własnemu przeżyciu. Nam zaś, jeśli tylko zaniedbamy ludzi, którzy wciąż są chorzy, grozi nieustające niebezpieczeństwo utraty życia oraz popadnięcia w szaleństwo. Tak więc wobec przymusu ocalenia samych siebie, poczucia obowiązku i miłości, nasza społeczność doszła do wniosku, że ma tylko jedną szczytną misję: nieść posłanie AA tym wszystkim, którzy nie wiedzą, że mają wyjście.

7) (...) Ale to strasznie trudny Irlandczyk.
(...) Wykrzykuje, że gdyby wspólnik lepiej go traktował, a żona przestała się go czepiać, szybko sam rozwiązałby problem z piciem.

8) (...) Musiałem zgodzić się z lekarzem – rzeczywiście nie wyglądał najlepiej.
(...) Położyłem szczególny nacisk na beznadziejność dylematu pijaka.
(...) Ucieszyłem się, że mogłem odpowiedzieć: »Nic, wszystko jest za darmo«.

9) (...) Jakże zmroził mnie spojrzeniem ten pijus!
(...) Nawracasz na wiarę jakiejś cholernej, religijnej sekty.
(...) Należę do wielkiego Kościoła, który jest dla mnie wszystkim.

12) A teraz – konkluduje **weteran** – wyobraźcie sobie, że musiałbym prowadzić tę rozmowę na gruncie jakiegoś konkretnego wyznania.

Tradycja Szósta

„Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby sprawy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu”

GDY przekonaliśmy się już, że **mamy rozwiązanie** na alkoholizm, mieliśmy prawo sądzić (lub tak przynajmniej wtedy nam się zdawało), iż poradzimy sobie także z różnymi innymi problemami.

(...) Czuliśmy się wręcz zobowiązani, by w **pełni wspierać imieniem AA** każde cenne przedsięwzięcie w tej dziedzinie.

2) (...) Myśleliśmy o tym, by pozbierać wszystkich **bezdomnych** z rynsztoków, wybrać spośród nich tych, którzy rokowałiby nadzieję wyzdrowienia, a pozostałym zapewnić możliwość zarabiania na utrzymanie w specjalnych ośrodkach **zamkniętych**.

4) (...) Niemal każdy z nas pragnął kiedyś działać na rzecz **wielkiego** dobra, dokonywać wielkich czynów i urzeczywistniać **wielkie** ideały. Wszyscy jesteśmy perfekcjonistami, którzy nie osiągnąwszy perfekcji, popadli w drugą skrajność **zadowalając się butelkami i przerwami w życiu**.

5) (...) Wszystkie jednak upadły, bo przecież grupa AA nie

może prowadzić **działalności gospodarczej**.

(...) Grupy rzuciły się też na kształcenie społeczeństwa, kiedy jednak zaczęto wychwalać publicznie **różne metody** działalności AA, ludzie zaczęli się gubić.

(...) **Nadawało się to** na dobry tytuł w gazecie, ale poza tym nic z tego nie **wynikało**.

(...) Uznaliśmy za konieczne, by nawet wewnątrz Wspólnoty AA przestać firmować nazwą AA kluby i **ośrodki przejściowe, w których wdrażano Program Dwunastu Kroków**.

6) Te doświadczenia zaszczepiły nam głębokie przekonanie, że w żadnym razie nie możemy popierać żadnych przedsięwzięć związanych z alkoholizmem, nawet gdyby były one **bardzo dobre**. My, Anonimowi Alkoholicy, nie możemy być **wszystkim dla** wszystkich i nie powinniśmy nawet tego próbować.

7) (...) Chcieli oni głosić, że trunkami należy się delectować, a nie upijać; że nadużywający go powinni pić mniej, **a ludzie mający problem z piciem - alkoholicy - w ogóle nie powinni pić**.

9) Wkrótce znaleźli w AA człowieka **z odpowiednim doświadczeniem**.

(...) Tego typu działalność uświadamiająca wydaje mi się **dobra i nie jest zbyt kontrowersyjna**.

11) Gdy tylko zdaliśmy sobie z tego sprawę, zapytaliśmy potencjalnego dyrektora reklamy, co **o tym sądzi**.

13) (...) AA uratowało mi życie i **jest** u mnie na pierwszym miejscu.

Tradycja Siódma

„Każda grupa AA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz”

(...) A jednak uznaliśmy, że **musi tak być**.

(...) Każdy wie, że **czynni alkoholicy twierdzą z uporem**, że mając pieniądze poradziłiby sobie z wszystkimi problemami.

(...) Toteż gdy **społeczność** złożona wyłącznie z alkoholików oświadcza, że będzie sama na siebie łożyć, zakrawa to na sensację.

2) (...) Początkowo **wszyscy** byliśmy bez pieniędzy. Gdy dodać do tego rozpowszechnione przekonanie, że **próbującym wytrzeźwieć** alkoholikom należy udzielać wsparcia **finansowego**, można zrozumieć, dlaczego uważaliśmy, że zasługujemy na **bogactwo**. Mając forszę **AA** **mogłoby** dokonywać **wielkich rzeczy**.

3) (...) Wkrótce okazało się, że chociaż alkoholicy nie szczędzą pieniędzy w czasie niesienia pomocy w ramach Dwunastego Kroku, to mają oni niezwykłą awersję do wrzucania podczas spotkań „do kapelusza” **pieniędzy** na cele grupy. Byliśmy zdumieni odkryciem, że **jesteśmy niesamowicie skąpi**.

4) (...) O ile w latach niemowlęstwa AA uważaliśmy, że potrzebujemy wielkich pieniędzy, o tyle w **okresie dojrzewan**a doszliśmy do przekonania, iż AA w ogóle nie powinno mieć pieniędzy.

5) (...) By uniknąć zamieszania **w regionach**, trzeba było otworzyć skromne biura, założyć telefony, zatrudnić na pełny etat kilka sekretarek. **Dokonano tego**, pomimo

licznych protestów.

6) Kiedy w 1941 roku w „Saturday Evening Post” ukazał się artykuł Jacka Alexandra na temat AA, do nowojorskiej Fundacji³ napłynęły tysiące gorączkowych listów od zrozpaczonych alkoholików i ich rodzin.

7) (...) Współczułem mu, gdyż dobrze pamiętałem ten stan. (...) Wiedziałem jak bardzo potrzebne są te pieniądze mojej żonie Lois na zakupy spożywcze, ale to mnie nie powstrzymało. Wyraz ogromnej ulgi na twarzy przyjaciela ogrzał mi serce. Poczułem się wyjątkowo szlachetnie, zwłaszcza gdy myślałem o tych wszystkich byłych pijakach, którzy skąpili dolara dla Fundacji.

8) Tamtego wieczoru spotkanie odbywało się w starym klubie na 24 ulicy w Nowym Jorku. (...) (Było to w owym czasie, gdy nie można było mieszać AA z pieniędzmi).

9) Usłyszałem ten apel o szczodrość bardzo wyraźnie w trakcie gorliwego nawracania na AA jakiegoś nowicjusza, który siedział obok mnie.

10) (...) Ja, który jeszcze tego samego ranka chełpiłem się szczodrością, potraktowałem mój własny klub gorzej niż ci rozproszeni po kraju alkoholicy, którzy „zapomnieli” wysłać dolara do Fundacji. Zrozumiałem, że pięciodolarowa darowizna dla skacowanego wpadkowicza służyła wyłącznie karmieniu mojego ego, co było złe dla nas obu.

³ W 1954 roku nazwa Alcoholic Foundation, Inc została zmieniona na General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc (Rada Służb Ogólnych AA) a biuro Fundacji³ jest obecnie Biurem Służb Ogólnych.

- 13) (...) Ale tak jak pierwszy kieliszek wypity przez alkoholika **nieuchronnie** musiałyby one zapoczątkować katastrofalną reakcję łańcuchową.
- (...) Jeśli Fundacja uzyskiwałaby fundusze z zewnątrz, **powiernicy** mogliby pokusić się o dysponowanie nimi, nie uwzględniając życzeń AA jako całości.
- 14) (...) Opowiedzieli się za tym, by przyjąć jako zasadę, że AA na zawsze **musi pozostać** biedne.
- (...) I choć **było to bardzo trudne**, powiernicy oficjalnie odrzucili owe dziesięć tysięcy dolarów, przyjmując formalnie nieodwołalną zasadę, że wszystkie podobne dary powinny być odrzucane w przyszłości.
- 15) (...) Dla ludzi przyzwyczajonych do niekończących się apeli o datki na cele dobroczynne, **podejście AA wydawało się dziwne, ale stanowiło miłą odmianę.**

Tradycja Ósma

„Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników”

ANONIMOWI ALKOHOLICY nigdy nie staną się profesjonalistami. Nauczyliśmy się doceniać odwieczną maksymę: „**Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie**”. Odkryliśmy, że nie można pogodzić **profesjonalizmu, pieniędzy i duchowości.**

- 2) (...) Jeśli Anonimowy Alkoholik mówiłby za pieniądze – czy to podczas spotkania AA czy w indywidualnej rozmowie z **nowicjuszem**, mogłoby to zaszkodzić również jemu samemu. Motyw zarobku wpływa na niego, a także na

wszystko, co mówi i co robi dla potencjalnego członka AA.

3) (...) Dozorcy zamykający podłogi, kucharze smażący hamburgery, sekretarki w naszych biurach, autorzy książek AA – wszyscy ci ludzie byli zaciekle atakowani za to, że – jak złośliwie komentowali krytycy – „robili forszę na AA”. Nie dostrzegając faktu, że zajęcia te nie miały nic wspólnego z Dwunastym Krokiem, krytycy atakowali jako profesjonalistów AA ludzi wykonujących dla nas najbardziej niewdzięczne prace, których nikt inny nie byłby w stanie zrobić lub by się ich nie podjął.

(...) We wszystkich tych przypadkach – podobnie jak w wielu innych – zarzucano, że wiedza i doświadczenie uzyskane w AA są sprzedawane za pieniądze, toteż ludzie wykonujący tego rodzaju prace są profesjonalistami.

4) W końcu jednak zaczęła zarysowywać się wyraźna linia podziału między profesjonalizmem a altruistycznymi działaniami w AA. Gdy zgodnie ustaliliśmy, że za pomoc w ramach Dwunastego Kroku nie powinno się brać pieniędzy, mieliśmy rację.

5) (...) Co ważniejsze, w pustym klubie nie ma kto odbierać telefonów, może za to znaleźć w nim gościńnię pijak będący w ciągu, który ma przy sobie zapasowy klucz.

(...) Nie chodziło w niej jednak o realizację Dwunastego Kroku, tylko o jej umożliwienie.

6) (...) Zarówno w Fundacji⁴, jak i w lokalnych biurach intergrup, nie mogliśmy zatrudniać sekretarek, które nie były alkoholiczkami.

(...) Aż w końcu zrozumieliśmy, że ciężko pracująca

sekretarka, która codziennie odbiera dziesiątki telefonów, wysłuchuje skarg dwudziestu szlochających żon, załatwia przyjęcie do szpitala i znajduje sponsorów dla **dziesięciu nowicjuszy**, a do tego jeszcze delikatnie obchodzi się ze wściekłym pijakiem, narzekającym na niewłaściwe traktowanie i twierdzącym, że nie rozumie, za co jej **aż tyle płacą** – nie może być uważana za profesjonalistkę w AA. (...) Działający honorowo członkowie **zespołów i wolontariusze**, mają nieoceniony wkład, nie można jednak od nich oczekiwać, że **będą wykonywać te wszystkie dodatkowe zadania dzień po dniu**.

7) W Fundacji **jest** tak samo.

(...) Worki listów opisujących wszelkie możliwe problemy AA – od samotności Eskimosa do różnych **bolączek** tysięcy grup – powinny doczekać się *kompetentnych* odpowiedzi.

9) Największe nawałnice emocjonalnego oburzenia wzbudzali ci Anonimowi Alkoholicy, którzy **byli na tyle odważni, aby przyjąć** pracę poza AA, w ośrodkach zajmujących się problemem alkoholu. Uniwersytet szukał Anonimowego Alkoholika, by **edukował ludzi** na temat alkoholizmu. **Korporacja potrzebowała kadrowego obeznanego w tym temacie. Państwowy ośrodek odwykowy poszukiwał kierownika, który naprawdę umiał radzić sobie z pijakami.**

(...) Państwowa Komisja Alkoholowa potrzebowała etatowego **pracownika**.

(...) Zdarzało się, że członkowie AA kupowali schroniska lub ośrodki **odwykowe**, w których zdesperowani pijacy mogli znaleźć **opiekę**.

10) Wydaje nam się, że odpowiedź brzmi: „Nie. Ci z nas, którzy wybierają tego rodzaju zajęcia, nie **realizują**

zawodowo Dwunastego Kroku AA”.

(...) Ośrodki **odwykowe**, **organizatorzy kampanii edukacyjnych**, stanowe organy ustawodawcze i komisje państwowe reklamowały fakt, że członkowie AA pracują dla nich.

11) (...) Nie możemy robić z AA **zamkniętego stowarzyszenia**, **trzymającego** w sekrecie swoją wiedzę i doświadczenia.

12) (...) Za Dwunasty Krok nikt nigdy nie powinien otrzymywać pieniędzy, ale ludzie, którzy pracują dla **nas** są warci swej zapłaty.

Tradycja Dziewiąta

„AA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją; organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą”

(...) Dzisiaj możemy stwierdzić z całą odpowiedzialnością, że Anonimowi Alkoholicy – czyli AA jako całość – nigdy nie powinni **stać się organizacją**. Następnie, jakby temu zaprzeczając, przystępujemy do tworzenia **specjalnych zespołów** i komisji, które same w sobie są zorganizowane. Jak zatem może istnieć niezorganizowany ruch, który **może** organizować i organizuje wiele własnych służb. Zastanawiając się nad tym rebusem, ludzie pytają: „Co oni rozumieją pod pojęciem **braku** organizacji?”.

2) (...) Czy ktoś kiedyś słyszał o państwie, kościele, partii politycznej czy nawet towarzystwie dobroczynnym, które nie miałyby **żadnych** zasad członkostwa? Czy ktokolwiek słyszał o związku, który nie miałby jakiegóż możliwości **dyscyplinowania** swych członków i wymuszania

posłuszeństwa wobec podstawowych zasad i regulaminów?
Czy nie jest prawdą, że niemal każda społeczność na świecie daje władzę wybranym członkom po to, by utrzymać w posłuszeństwie pozostałych oraz karać lub usuwać ze społeczności **przestępców**?

3) (...) Ani Konferencja Służb Ogólnych AA, ani **Rada Fundacji**⁵ ani **najbardziej pokorne** osoby pełniące funkcje w grupie nie mogą wydać **żadnego** polecenia jakiegokolwiek członkowi AA, nie mówiąc już o **wymierzaniu kary**.

(...) **Komisje zalecały wielu w AA**, by zaprzestali pracy z chronicznymi wpadkowiczami, słysząc w odpowiedzi: „To, co robię w ramach Dwunastego Kroku, jest wyłącznie moją własną sprawą. **Kim jesteście, by to osądzać?**”.

(...) **Najmniej popularną** postacią w AA jest przepełniony mądrością weteran, który po przeniesieniu się do nowej grupy zaczyna wszystkich pouczać, co mają robić. On i wszyscy jemu podobni, którzy „**niepokoją się o dobro AA**”, najczęściej wzbudzają zaciekle opór albo jeszcze gorzej – śmiech.

4) Można by pomyśleć, że nowojorska **siedziba** AA stanowi wyjątek. Owszem, ludzie tam pracujący **powinni mieć** pewną władzę.

5) (...) Dołączy się do niego psychiatra, twierdząc:
„Przekorne bachory!

(...) Pijaństwo i śmierć nie są wyrokiem, **który wydają na niego rządzący**, lecz rezultatem nieprzestrzegania **przez niego samego** zasad duchowych.

⁵ W 1954 roku nazwa Alcoholic Foundation, Inc została zmieniona na General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc (Rada Służb Ogólnych AA) a biuro Fundacji⁵ jest obecnie Biurem **Służb Ogólnych**.

6) To samo niebezpieczeństwo dotyczy grupy. Jeśli grupa nie stosuje Dwunastu Tradycji, także i ona może się zdegradować i rozpaść. Tak więc my w AA przestrzegamy zasad duchowych, po pierwsze dlatego, że **musimy to robić**, a także dlatego, że **kochamy** życie będące rezultatem ich przestrzegania. **Anonimowych Alkoholików dyscyplinują wielkie cierpienie i wielka miłość. Nic więcej nam nie potrzeba.**

7) Jest dziś oczywiste, że nigdy nie powinniśmy powoływać **takich zespołów**, które by nami rządziły, ale jest również oczywiste, że będziemy musieli dawać naszym pracownikom uprawnienia, by nam służyli. Na tym właśnie polega różnica pomiędzy duchem władzy a duchem **służby**; **te dwa pojęcia czasami bardzo różnią się od siebie**. I właśnie w tym duchu służby wybieramy **na określony czas służebnych w grupach, intergrupach i regionach oraz na Konferencję Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików dla całego AA**. (...) Jej **powiernicy** są stróżami i **koordynatorami** naszych służb na całym świecie.

8) Tak samo jak celem każdego z naszych członków jest wytrwanie w osobistej trzeźwości, zadaniem naszych służb jest dotarcie z trzeźwością do każdego, kto **jej chce**.

9) AA musi funkcjonować, ale jednocześnie musi unikać bogactwa, prestiżu i władzy, **które siłą rzeczy stanowią pokusę dla innych** społeczności. I chociaż na pierwszy rzut oka Tradycja Dziewiąta wydaje się dotyczyć spraw bardzo praktycznych, jej rezultatem jest istnienie społeczności bez struktury organizacyjnej, ożywianej tylko i wyłącznie duchem służby - **czyli prawdziwej wspólnoty**.

Tradycja Dziesiąta

„Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki”

OD początku istnienia Anonimowych Alkoholików naszej Wspólnoty nigdy nie **podzieliła żadna kontrowersyjna kwestia**. Nigdy też AA **publicznie** nie zajmowało stanowiska w jakichkolwiek **sprawach** w wojującym świecie.

Można powiedzieć, że to niemal nasza wrodzona cecha, bo jak powiedział niedawno jeden z weteranów AA: „Nigdy nie zdarzyło mi się słyszeć **wśród członków** AA zażartych sporów na tematy religijne, polityczne czy prawne. **Tak długo, dopóki nie spieramy się o to prywatnie, z łatwością przyjdzie nam unikać tego i publicznie**”.

2) Jakby prowadzeni jakimś głębokim przeczuciem, od zarania AA wiedzieliśmy, że nigdy, także wówczas gdy bylibyśmy sprowokowani, nie możemy zajmować stanowiska w żadnym publicznym sporze, nawet w **słusznej** sprawie. Historia ludzkości składa się z opisów zmagania narodów i **grup**, które w końcu **podzieliły się, ponieważ w założeniu miały wzbudzać kontrowersje lub uległy takiej pokusie**. Inne **rozpadły się tylko i wyłącznie** dlatego, że usiłowały narzucić reszcie ludzkości swą własną receptę na szczęście.

3) (...) Uznajemy **przetrwanie** i rozprzestrzenianie się AA za coś bez porównania ważniejszego niż poparcie, jakiego moglibyśmy zbiorowo udzielić jakiegokolwiek innej sprawie.

4) (...) Zanim trochę uładziliśmy się, **sprawialiśmy wrażenie totalnie skłóconych**, zwłaszcza dla kogoś z zewnątrz. Dyrektor korporacji, który rano zdecydował o wydatkowaniu

stu tysięcy dolarów, wieczorem na **mitingu roboczym** AA **zrobił** karczemną awanturę o przeznaczenie dwudziestu pięciu dolarów na niezbędne znaczki pocztowe. Zrażona czyjaś próbą uzyskania władzy w grupie, połowa **jej** członków gniewnie się odłączyła, tworząc inną lepiej odpowiadającą ich wyobrażeniom.

(...) Zaciekle atakowano ludzi podejrzanych o **niejasne motywacje**. Ale mimo całego hałasu, nasze **żałosne** spory nigdy nie wyrządziły AA nawet najmniejszej szkody. Były one **nieodłącznym elementem** uczenia się, jak razem pracować i współżyć. Warto też wspomnieć, że przedmiotem tych sporów niemal zawsze było to, jak usprawnić AA, by jak najlepiej **pomagało** możliwie największej liczbie alkoholików.

5) (...) Pierwsi członkowie przewidywali, że właśnie to powinno pozostać **ich jedynym celem**.

(...) Liczba członków **przekraczała** sto tysięcy. Gdyby trzymali się swojego jedynego celu i gdyby pozostawiono ich samym sobie, mogliby dojść do **reszty rozwiązania**.

(...) Zniesienie niewolnictwa było wtedy **burzliwą** kwestią polityczną.

(...) Z chwilą, gdy członkowie Towarzystwa im.

Waszyngtona stali się orędownikami abstynencji, całkowicie utracili **skuteczność, z jaką pomagali alkoholikom**.

6) **Anonimowi Alkoholicy wyciągnęli lekcję z doświadczeń Towarzystwa im. Waszyngtona**. Analizując klęskę **tego ruchu, pierwsi członkowie** postanowili trzymać naszą Wspólnotę z dala od jakichkolwiek publicznych sporów.

Tradycja Jedenasta

„Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na

przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu”

(...) W biurach AA, w klubach, a także w domach członków Wspólnoty telefon nigdy nie milknie. **Ktoś mówi:** „Czytałem o was w gazecie...” albo **ktoś inny dodaje:** „Słyszałam o was w radiu...”, czy też „Widziałam w telewizji program o AA...” albo jeszcze „Widziałem wzruszający film...”.

2) (...) Pracodawcy dowiadują się, że największe korporacje wyrażają się o nas z uznaniem, pragną więc dowiedzieć się, co można zrobić w sprawie alkoholizmu w ich własnych firmach.

3) Tak więc spoczęła na nas wielka odpowiedzialność za wypracowanie dla AA możliwie najlepszej polityki informacyjnej.

4) Przyjrzyjmy się, jak dwie przeciwstawne metody: przyciągania i reklamowania działają.

(...) **Wartościowa organizacja charytatywna** pragnie zebrać pieniądze i w tym celu, w nagłówku firmowej papeterii, umieszcza nazwisko każdej wybitnej osobistości, której poparcie zdoła uzyskać.

(...) **Anonimowi Alkoholicy nie kwestionują tego.**

(...) W naturze niemal każdego z nas leży niepowstrzymane reklamowanie samego siebie, toteż perspektywa stowarzyszenia złożonego prawie wyłącznie z agentów reklamowych mogła przerażać.

5) **Efekty tej powściągliwości były zaskakujące.** Jej rezultatem była taka przychylność opinii publicznej wobec Anonimowych Alkoholików, jakiej zapewne nie zdołaliby osiągnąć, nawet największym wysiłkiem, najlepsi spece od

reklamy w AA.

(...) Wpadliśmy jednak na pomysł, że o wiele lepiej będzie pozostawić to zadanie naszym przyjaciółom.

(...) Bo niemal wszyscy dziennikarze i dziennikarki, którzy mieli z nami do czynienia, deklarowali nam swoją przyjaźń.

7) (...) W jak najlepszej intencji oświadczyli oni, że anonimowość, na pewno dobra w pionierskich czasach AA, teraz jest już przeżytkiem.

8) Fundacja⁶ wystosowała listy do niemal wszystkich ośrodków rozpowszechniania informacji w Ameryce Północnej, jasno określając naszą zasadę przyciągania a nie reklamowania oraz podkreślając rolę osobistej anonimowości, jako najlepszego środka ochrony AA.

(...) Rezygnowali nawet z drukowania dobrych artykułów, by tylko nie złamać tej zasady.

(...) Dziś już tylko nieliczni członkowie AA celowo łamią zasadę anonimowości publicznej.

9) Tak po krótkce przedstawia się proces, dzięki któremu sformułowaliśmy Jedenastą Tradycję AA.

(...) Jest ona czymś więcej niż wyrzeczeniem się własnego egoizmu.

Tradycja Dwunasta

„Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości”

⁶ W 1954 roku nazwa Alcoholic Foundation, Inc została zmieniona na General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc (Rada Służb Ogólnych AA) a biuro Fundacji⁶ jest obecnie Biurem Służb Ogólnych.

(...) Dwanaście Tradycji stale wymaga od nas poświęcenia **pragnień** osobistych w imię wspólnego dobra.

(...) To właśnie **niekwestionowana** gotowość członków AA do takich poświęceń pozwala nam z ufnością patrzeć w przyszłość.

2) Anonimowość nie wzięła się jednak wcale z ufności; jej źródłem były **lęki** towarzyszące nam na początku istnienia AA.

(...) Każda perspektywa najmniejszej wzmianki o nas, **nawet mająca przysłużyć się naszemu celowi**, przerażała nas.

3) (...) Między wierszami można wyczytać **nasz lęk**, że gwałtowny napływ nowych osób mógłby spowodować całkowite załamanie się naszej anonimowości.

4) (...) Niekiedy rozentuzjasmowani czymś **spektakularnym** powrotem do zdrowia omawialiśmy intymne i **wstrząsające** szczegóły jego przypadku, które były przeznaczone wyłącznie do wiadomości sponsora.

(...) Kiedy takie **historie** wydostawały się poza AA, wiara w szczerość naszych zapewnień o anonimowości doznawała poważnego uszczerbku.

(...) **Oczywiście** nie tylko nazwisko, ale również historia każdego członka AA **musiały** pozostać tajemnicą, jeśli **tego sobie życzył**. Taka była nasza pierwsza **lekcja dotycząca** stosowania anonimowości w praktyce.

5) Tymczasem niektórzy z nowicjuszy, z charakterystycznym brakiem powściągliwości w ogóle nie przejmowali się **dyskrecją**.

(...) Ledwie co **przetrzeźwiali**, z błyskiem w oku dopadali każdego, kto był w zasięgu, by tylko opowiedzieć swą historię.

(...) Czasami **potwornie się upijali** sprawiając dotkliwy

zawód swoim grupom.

6) To pełne sprzeczności zjawisko naprawdę dało nam do myślenia. Wreszcie musieliśmy uczciwie postawić pytanie: „W jakim stopniu członek AA powinien być anonimowy?” Nasz rozwój uświadomił nam, że nie możemy dłużej być tajnym stowarzyszeniem, ale z drugiej strony było równie oczywiste, że nie możemy robić z siebie widowiska.

7) Z reguły każdy nowicjusz pragnął natychmiast opowiedzieć swojej rodzinie o tym, co robi. Chciał również poinformować o tym innych ludzi, którzy wcześniej próbowali mu pomóc – lekarza, duchownego i bliskich przyjaciół.

(...) Takie dyskretne otwieranie się pomagało mu przemóc lęk przed piętnem alkoholika, niosąc zarazem do jego środowiska wieść o istnieniu AA.

8) (...) Toteż wiele grup zaczęło organizować otwarte spotkania dla przyjaciół i zainteresowanych, na które mógł przyjść każdy, kto chciał zobaczyć na własne oczy, na czym właściwie polega AA.

9) Potem wypłynęliśmy na tak szerokie wody, że aż zapierało to dech w piersiach.

(...) Gazety codzienne i czasopisma chciały drukować historie członków AA. Wytwórnice filmowe chciały kręcić o nas filmy.

10) (...) A zatem na tym szczeblu: prasy, radia, filmu i telewizji anonimowość, i to stuprocentowa anonimowość, była jedynym możliwym rozwiązaniem.

11) Te doświadczenia nauczyły nas, że anonimowość to prawdziwa pokora w praktycznym zastosowaniu.

12) Jesteśmy pewni, że pokora wyrażająca się w anonimowości, jest najlepszą gwarancją [istnienia](#) Anonimowych Alkoholików.