

ks. Marek Dziewiecki

Program Dwunastu Kroków

***Program Dwunastu Kroków
to wejście na błogosławioną drogę,
która prowadzi
od bezsilności do świętości.***

Wstęp

To nie przypadek, że dla Billa W. i dra Boba - twórców Programu Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików - fundamentalnymi wartościami były: radykalna uczciwość, radykalna czystość, radykalna bezinteresowność i radykalna miłość. Nie jest też przypadkiem to, że pierwszy oficjalny miting wspólnoty AA rozpoczęli oni od przypomnienia sobie ośmiu błogosławieństw. Powyższe fakty świadczą o tym, że twórcy Programu Dwunastu Kroków – mimo dramatycznego kryzysu, jaki wtedy obydwoj przeżywali – byli ludźmi głęboko duchowymi. Czuli, że sensem życia człowieka jest coś więcej niż tylko uwolnienie się z jakiegoś nałogu czy ratowanie siebie przed marnotrawieniem człowieczeństwa i rozpaczą. Nic więc dziwnego, że Program ten pomaga ludziom nie tylko w ocaleniu siebie, lecz także w rozwoju i w takim postępowaniu, które owocuje trwałym szczęściem.

Doświadczenie potwierdza, że Dwanaście Kroków AA to program, z którego mogą korzystać zarówno ludzie uzależnieni czy przeżywający inne formy głębokiego kryzysu, jak też wszyscy ci, którzy nie chcą zadawała się życiem przeciętnym. To program dla ludzi, którzy już wiedzą, że kto zadawała się byciem średniakiem czy kto naśladuje to, co czyni tak zwana większość społeczeństwa, ten nigdy nie zazna trwałego szczęścia. Bóg nie stwarza bowiem średniaków czy ludzi przeciętnych. On stwarza same perły. Bóg każdego z nas wymyślił jako niepowtarzalny skarb, jako wyjątkowe i niepowtarzalne dziecko, zdolne do wielkiej miłości i do życia w równie wielkiej radości. Każdy z nas jest powołany do tego, żeby w sobie tylko właściwy sposób promieniować Bożym pięknem, prawdą i dobrem. Dwanaście Kroków uczy nas szlachetnego życia w teraźniejszości oraz uczciwego rozliczenia się z najbardziej nawet bolesną przeszłością. To Program, który pomaga nam krok po kroku stawać się człowiekiem dojrzałym i błogosławionym, czyli kimś naprawdę szczęśliwym.

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.

Każdy z nas stopniowo przyzwyczaja się do swoich cech charakteru, do swojego sposobu postępowania, a także do relacji, jakie tworzy z Bogiem, z samym sobą i z innymi ludźmi. Przyzwyczajamy się do naszego sposobu istnienia również wtedy, gdy nasze cechy, zachowania czy relacje interpersonalne nas niepokoją czy stresują, gdy powodują poczucie winy czy poczucie krzywdy, gdy sami cierpimy, lub gdy ktoś z naszych bliznich wypłakuje nam swój słuszny żal do nas. Często w takich sytuacjach mówimy sobie, że ta druga osoba

przesadza, że przecież my postępujemy „normalnie”, że nawet jeśli błądzimy i kogoś krzywdzimy, to przecież dobrych cech i zachowań jest w nas więcej niż błędów i zła.

Krok pierwszy Programu mówi: człowieku, zatrzymaj się! Zastanów się nad sobą i nad swoim życiem! Przyjrzyj się swoim cechom i swojemu postępowaniu. Zrób audyt! Postaw sobie diagnozę! Lekarze słusznie zachęcają nas do regularnego badania stanu naszego zdrowia cielesnego. Rzadko ich jednak słuchamy. Jezus z jeszcze większą mocą zachęca nas do regularnego badania naszego stanu zdrowia duchowego, moralnego, społecznego, religijnego. Jego słuchamy zwykle jeszcze rzadziej. To dlatego mówił On z bólem do swoim uczniom i z podobnym bólem mówi do nas, ludzi w dwudziestym pierwszym wieku: „*Macie oczy, a nie widzicie; macie uszy a nie słyszycie*” (Mt 8, 18).

Gdy mamy problemy z naszym ciałem czy emocjami i zaczynamy zdawać sobie z tego sprawę, to – po rozmowach z nami i odpowiednich badaniach – trafną diagnozę może postawić nam ktoś z zewnątrz: lekarz, psycholog, psychiatra, terapeuta uzależnień. Gdy natomiast mamy problemy z całym sobą i z całym naszym życiem, to potrzebujemy czegoś więcej niż diagnozy medycznej czy psychologicznej. Potrzebujemy wtedy diagnozy egzystencjalnej. Potrzebujemy odwagi, by powiedzieć sobie prawdę o nas samych. Tego nie uczyni za nas żaden lekarz, psycholog czy terapeuta. To możemy uczynić jedynie my sami. Nikt z zewnątrz - poza Bogiem - nie wie bowiem, co dzieje się w naszych myślach i przeżyciach czy w naszym sumieniu. Nikt z zewnątrz nie prześwieca naszego serca. Nikt z zewnątrz nie udokumentuje, jak daleko czy jak blisko jest nam do radykalnej uczciwości, czystości, bezinteresowności i miłości. Żaden zewnętrzny obserwator nie powie nam, na ile daleko odeszliśmy do postępowania w błogosławiony sposób, czyli w taki, który prowadzi do Boga i do trwania w Jego radości.

Nikomu z nas nie jest łatwo być dobrym sędzią we własnej sprawie. Nawet ludziom dojrzałym łatwiej jest widzieć drzazgę w oku brata niż belkę we własnym oku. Tym trudniej być dobrym sędzią we własnej sprawie wtedy, gdy tracimy kontrolę nad naszym zachowaniem i gdy prawda o nas jest trudna do przyjęcia. Intuicyjnie czujemy, że gdy powiemy sobie prawdę o jakiejś naszej poważnej słabości czy o popełnianych przez nas poważnych błędach, to powinniśmy te nasze słabości natychmiast pokonywać, a błędy natychmiast korygować. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie jest łatwo pokonywać choćby niewielkie słabości czy korygować choćby drobne błędy. Tym trudniejsze jest pokonywanie poważnych słabości i błędów. Często jest to zadanie wymagające od nas ogromnego wręcz wysiłku. W takiej sytuacji nieporównywalnie łatwiej jest dostosować nasze myślenie do błędnego sposobu postępowania niż postępować zgodnie z mądrym, czyli radykalnie uczciwym myśleniem. W ucieczce od prawdy o sobie pomagają nam psychiczne mechanizmy obronne, które działają na podobieństwo alkoholu czy narkotyków. Celem ich działania jest to, by na krótką choćby chwilę chronić nas przed stresem, jaki przeżywamy wtedy, gdy uznajemy prawdę o naszych słabościach i błędach. Jeśli nie czuwamy nad naszym myśleniem, jeśli uciekamy od prawdy o nas, jeśli w konsekwencji poddajemy się działaniu psychicznych mechanizmów obronnych, to wtedy nasze błędy będą jeszcze większe, cierpienie zostanie jedynie odłożone w czasie, lecz go nie unikniemy.

Na długą metę zdecydowanie lepiej jest uznać najbardziej nawet bolesną prawdę o sobie, niż od tej prawdy uciekać. Przekonał się o tym światowej sławy prawnik- Wiktor Osiatyński. Był on pierwszym ze znanych w Polsce ludzi, który w 1986 roku odważył się w telewizyjnym programie na żywo powiedzieć, że jest alkoholikiem. Opisał wtedy swoją drogę do uznania prawdy o własnej bezsilności. Po szesnastu latach trwania w nałogu zrozumiał i uznał, że gdy sięgał po alkohol, to zachowywał się tak, jakby wychodził na ring, żeby zmierzyć

się z zawodowym bokserem wagi ciężkiej, podczas gdy on sam nie umiał boksować i reprezentował wagę piórkową. W tej sytuacji z góry skazywał siebie na klęskę. Za każdym razem otrzymywał nokautujące ciosy od przeciwnika, z którym nie miał żadnych szans na zwycięstwo.

Po szesnastu latach uznał, że jeśli będzie nadal wychodził na „ring” alkoholowy, to za którymś razem otrzyma cios śmiertelny. Zrozumiał, że może ocalić siebie jedynie wtedy, gdy już nigdy nie będzie wychodził na ten „ring”, czyli gdy już nigdy nie będzie pił alkoholu. Uznał także i to, że w tej fazie życia nie był w stanie nie wychodzić na „ring”, gdyż sięganie po alkohol stało się automatyzmem silniejszym od niego. Uznał, że stał się bezsilny wobec śmiertelnej choroby, w jaką popadł. Odkładał samego siebie. Powiedział sobie prawdę, która umożliwiła mu szukanie ratunku. Po odbyciu terapii włączył się do wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Wielokrotnie powtarzał, że odtąd nie było nawet jednego takiego tygodnia w jego życiu, w którym przynajmniej raz w tygodniu nie uczestniczyłby w mitingu AA i to niezależnie od kraju, w którym wtedy przebywał. W wielu swoich wypowiedziach i w czasie swoich licznych spotkań z ludźmi uzależnionymi Wiktor Osiatyński podkreślał, że samo uczestniczenie w mitingach AA czy mitingach grup pokrewnych jest bezowocne, jeśli nie wiąże się z solidną realizacją Programu Dwunastu Kroków.

Im bardziej - z naszej lub nie tylko z naszej winy - nasza przeszłość jest bolesna oraz im bardziej poważne błędy popełniliśmy i może nadal popełniamy, tym bardziej jesteśmy skłonni uciekać od prawdy o sobie i od pracy nad własnym charakterem. W takiej bowiem sytuacji prawda nas przytłacza, a perspektywa pracy nad sobą może nas przerażać. Człowiek nie ma granic w oszukiwaniu samego siebie. Potrafi uciekać od najbardziej nawet oczywistych prawd o sobie. Potrafi wmówić sobie najbardziej nawet absurdalne przekonania, jeśli tylko pomagają mu one choćby na chwilę zapomnieć o popełnianych przez siebie błędach i o wadach swojego charakteru. Kto ucieka od prawdy o sobie, ten wpada w system iluzji i zaprzeczeń. Łudzi się, że nie jest w kryzysie i zaprzecza wszelkim konsekwencjom popełnianych przez siebie błędów. Im bardziej błądzimy, im więcej krzywd wyrządzamy sobie i innym ludziom, tym większa pojawia się w nas skłonność do tego, żeby uciekać od prawdy. Odwrócenie tego procesu jest niezwykle trudne. Skrajnie trudno jest zdobyć się na odwagę, by z własnej woli nazwać po imieniu własne poważne wady i błędy. Zdobycie się na taką odwagę, czyli wejście na drogę radykalnej uczciwości wobec samego siebie, jest błogosławione. Prawda bowiem wyzwala, a kłamstwo zniewala. Ci, którzy się nie odkłamują, skazują samych siebie na rozpacz i bolesne umieranie na raty.

Uczciwe zrobienie kroku pierwszego jest radykalnie trudne, lecz zbawienne. To punkt zwrotny i warunek ocalenia. Wykonanie tego kroku wymaga uznania przed samym sobą, że stałem się bezsilny, że uwikłałem się w uzależnienia od substancji chemicznych czy od natrętnych czynności, albo w inne sposoby błędnego postępowania, które odbierają mi radość istnienia i zamieniają moje życie w nieznośną udrękę. Nieraz wręcz heroicznie trudno jest odkłamać siebie po wielu latach nałogowego wmawiania sobie, że fałsz jest prawdą. Trudno jest uznać, że rację mieli ci, którzy mnie upominali, czy którzy przeze mnie płakali. Uznanie prawdy w tak trudnych dla nas sytuacjach prowadzi bowiem nieuchronnie do pytania o to, co teraz powinniśmy uczynić. Rodzi też wiele innych pytań, typu: Czy mam szansę zmienić siebie i moje postępowanie? Czy nie przytłoczy mnie dręczące poczucie winy? Czy uznanie prawdy o sobie nie doprowadzi mnie do rozpacz i samobójstwa?

Pierwszy z dwunastu krok są w stanie uczynić ci, którzy nie wybiegają myślami w przyszłość, lecz skupiają się na teraźniejszości po to, żeby uczciwie szukać prawdy o ich aktualnej sytuacji życiowej. Na taki krok decydują się ci, którzy chcą wreszcie żyć, czyli chcą być uczciwi, czyści, bezinteresowni i kochający w twardej rzeczywistości. Tacy ludzie już wiedzą, że uznanie prawdy o sobie może ich dotkliwie zboleć, ale jest początkiem drogi ocalenia. Jest też jedyną drogą do zagubionego szczęścia. Postawienie tego pierwszego kroku nie wymaga od nas jakichś skomplikowanych przemyśleń. Wymaga natomiast wielkiej odwagi. Nikt z zewnątrz nie zmusi nas do uznania trudnej prawdy o sobie. To od Ciebie i ode mnie zależy, czy zdecydujemy się na uczciwość wobec samych siebie. Pomocą w zrobieniu tego przełomowego kroku jest fakt, że inni uczynili już to przed nami. Również i oni byli przerażeni perspektywą uznania własnej bezsilności w obliczu jakichś swoich słabości czy uzależnień. W podobnej sytuacji znaleźli się także twórcy Programu Dwunastu Kroków. Bill W. i dr Bob zaproponowali postawienie tego pierwszego kroku wtedy, gdy już wiedzieli, że uznanie własnej bezsilności jest krokiem pierwszym, ale nie ostatnim. Wiedzieli, że bezsilność w jakiejś dziedzinie życia nie oznacza, że jesteśmy bezradni, czy że nie ma już dla nas nadziei. Oni już wiedzieli, że uznanie prawdy o sobie to pierwszy krok do tego, żeby wreszcie żyć, czyli żeby zacząć życie szczęśliwe. Nie damy sobie szansy, żeby osobiście się o tym przekonać, jeśli nie zrobimy tego pierwszego kroku, czyli jeśli nie wejdziemy na drogę radykalnej uczciwości wobec samych siebie.

Powiedzenie sobie prawdy, uznanie bezsilności w jakiejś dziedzinie życia to znak, że wchodzimy na drogę dojrzałości. Z własnej woli uznajemy bowiem jedynie te bolesne prawdy o nas, które jesteśmy już skłonni uwzględnić w pracy nad sobą i w dążeniu do radykalnej przemiany samego siebie. Uznanie bolesnej prawdy, że stałem się bezsilny wobec jakichś moich słabości i wad charakteru, wobec jakichś natrętnych czynności czy wobec jakichś toksycznych więzi, w które wklepałem inne osoby, czy w które daję się uwikłać, to znak duchowego rozwoju i sygnał nadziei. To nie tylko zwykła pokora. To jej najpiękniejszy przejaw, bo to radykalna uczciwość. To punkt wyjścia do tego, żeby wreszcie żyć, czyli wreszcie zacząć zmiany, które prowadzą do błogosławieństwa i radości.

2. Uwierzylimy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek

Krok drugi to krok rodzącej się nadziei. To krok, który przypomina nam o tym, że nie jesteśmy sami na tym świecie i że nie jesteśmy zależni jedynie od naszej siły czy od naszych własnych umiejętności wtedy, gdy chcemy zmieniać siebie i nasze postępowanie. Kto nie uznaje swojej bezsilności w tych sprawach, w których przestał kierować własnym życiem, ten skazuje siebie na powtarzanie błędów z przeszłości. Kto natomiast poprzestaje na tym pierwszym kroku, ten nie znajduje siły, żeby zmieniać siebie i swoje postępowanie. Komuś takiemu grozi zniechęcenie i rozpacz. To właśnie dlatego konieczne jest postawienie drugiego kroku. Polega on na odkryciu, że nie jesteśmy skazani na to, by w pojedynkę, w osamotnieniu mierzyć się z własną bezsilnością w obliczu naszych słabości czy uzależnień.

Gdy doświadczamy jakiejś formy niedojrzałości czy kryzysu, to mamy skłonność do izolowania się od Boga i od dojrzałych ludzi. W takiej fazie naszego życia kontakt z kimś dojrzałym staje się bowiem dla nas źródłem niepokoju, bo prowadzi do kompleksów, wyrzutów sumienia czy wzbudza w nas żal o to, że inni są szczęśliwi, a my nie. Izolowanie się od dojrzałych osób prowadzi do osamotnienia, albo do wchodzenia w szkodliwe, a czasem wręcz destrukcyjne kontakty z ludźmi niedojrzałymi. Dopóki trwamy w kryzysie, dopóty szukamy

kontaktu z tymi, którzy mają podobne problemy i którzy popełniają podobne błędy. Krok drugi pomaga nam wyjść z obydwu pułapek: z pułapki osamotnienia i z pułapki toksycznych więzi. Ten krok motywuje nas do tego, żeby dał sobie szansę na konstruowanie nowych, tym razem dojrzałych relacji międzyludzkich, czyli takich, które oparte są na uczciwości, czystości, bezinteresowności i miłości. Wokół nas są tacy ludzie, którzy nie tylko chcą, lecz którzy rzeczywiście potrafią nas rozumieć i nam pomagać wtedy, gdy sami czujemy się bezsilni.

Niektóre osoby już w tej fazie, czyli w obliczu uznania własnej bezsilności w jakiejś sferze życia, odkrywają zaskakującą bliskość Boga i doświadczają Jego niezwyklej siły, która czyni ich zdolnymi do radykalnego i czasem natychmiastowego usuwania wad charakteru i nawrócenia. Tacy ludzie sami mówią o tym, że Bóg wszedł w ich życie w zdumiewający sposób, że ich ocalił i przemienił, że uwolnił ich od destrukcyjnych zachowań i od zła, któremu ulegali w przeszłości. Tego typu przypadki to jednak raczej wyjątki niż reguła. Dla zdecydowanej większości ludzi boleśnie doświadczających swoich słabości i swojej bezsilności, tą siłą, która na początku drogi przemiany chroni ich przed rozpaczą, są spotkania ze szlachetnymi i dojrzałymi ludźmi. To spotkania z osobami, którym leży na sercu los tych, którzy się zagubili i którzy zmagają się z własną bezsilnością. To spotkania z osobami, które empatycznie wczuwają się w naszą sytuację i które potrafią nas mądrze kochać także wtedy, gdy z konieczności w tej fazie naszego życia ich miłość do nas musi wyrażać się w twardy sposób. W odniesieniu do tych, którzy trwają w kryzysie lub którzy są dopiero na początku drogi ocalenia, twarda miłość oznacza pozostawianie im wszystkich konsekwencji błędów, jakie popełniają. W przeciwnym przypadku osoba błądząca nie będzie motywowana do tego, żeby się zmieniać. Przeciwnie, będzie miała komfort trwania w nałogu czy w innej formie kryzysu.

Krok drugi prowadzi do odkrycia, że dzięki więziom z dojrzałymi i mądrze kochającymi ludźmi stajemy się zdecydowanie silniejsi niż w osamotnieniu. Bóg cieszy się wtedy, gdy korzystamy nie tylko z Jego wsparcia, lecz gdy korzystamy także ze wsparcia ludzi. Stwórca tego wręcz pragnie. Wyjaśnia nam to już w Księdze Rodzaju. Mówi do Adama, że nie jest dobrze człowiekowi być samemu. Wyjaśnia Adamowi, że potrzebuje on bliskości drugiego człowieka i to człowieka drugiej płci. To wszystko mówi Bóg do Adama, który w tej fazie życia jest jeszcze przed grzechem pierworodnym, czyli do Adama żyjącego w przyjaźni z Bogiem i z samym sobą oraz w harmonii ze światem. Taka postawa Boga świadczy o tym, że nie chce On być kimś jedynym, kto nas kocha. Stwórca pragnie, byśmy nie tylko od Niego, lecz także od ludzi czerpali siłę do pracy nad sobą, do duchowego rozwoju i do błogosławionego sposobu postępowania. Każdy, kto naprawdę, czyli radykalnie kocha, staje się również w tym aspekcie podobny do Boga. Taki człowiek nie chce być kimś jedynym, kto kocha swoich bliskich. Przeciwnie, czyni wszystko, żeby także inni ludzie rozumieli i kochali tych, których on rozumie i kocha.

Ludzi, którzy chcą i potrafią nam pomóc wtedy, gdy jesteśmy bezsilni wobec naszych słabości, możemy spotkać wśród naszych bliskich i krewnych. Takie osoby możemy spotkać w sąsiedztwie czy zakładzie pracy. Możemy je spotkać w parafii, we wspólnotach modlitewnych i w grupach formacyjnych. Ludzi, którzy chcą i potrafią nam pomóc, możemy spotkać w grupach AA czy w innych wspólnotach samopomocowych, które funkcjonują w oparciu o Program Dwunastu Kroków. Kompetentną radę i wsparcie możemy otrzymać od tych, którzy sami przeszli przez te formy uzależnień czy innego kryzysu, wobec których my na razie czujemy się bezsilni. We wspólnotach AA można znaleźć takich ludzi, których nazywa się sponsorami. To osoby, które - jeśli trzeba - przez miesiące a nawet lata regularnie spotykają

się z tymi, którzy chcą żyć zupełnie inaczej niż dotąd. W czasie takich spotkań sponsorzy wyjaśniają nasze wątpliwości, odpowiadają na pytania, pomagają zrozumieć istotę Programu Dwunastu Kroków i uczciwie ten Program realizować.

Dla niektórych z nas koniecznym początkiem wychodzenia z kryzysu jest pójście na zamkniętą terapię. W okresie trwania terapii otrzymujemy wsparcie od terapeutów, a także od tych, którzy razem z nami w tej terapii uczestniczą. Realizacja kroku drugiego pomaga nam czerpać siłę z dojrzałych kontaktów interpersonalnych także po zakończeniu terapii, gdy przychodzi nam mierzyć się z twardą nieraz codziennością. Kto nie powie sobie prawdy o tym, że w jakiejś sferze życia stał się bezsilny i że w tej sferze stracił panowanie nad sobą, ten może jedynie powtarzać błędy z przeszłości i wchodzić w coraz bardziej destrukcyjne fazy kryzysu. Kto z kolei poprzestanie na pierwszym kroku, czyli uzna swoją bezsilność i pozostanie w osamotnieniu, ten również nie ocali siebie. Popadnie raczej w przerażenie i rozpacz. Zrobić krok drugi to pokonać błędne przekonanie, że albo sam sobie ze wszystkim poradzę, albo muszę zginąć. Ten krok pomaga nam stawać się realistami, którzy już wiedzą, że wprowadzie nikt nie zmieni mnie bez mojego wysiłku, ale że są takie osoby, które pomogą mi osiągnąć taką dojrzałość, jaka byłaby poza moim zasięgiem, gdybym ich pomocy nie przyjął. Krok drugi to początek nadziei, która odradza się w nas wtedy, gdy na naszej drodze pojawiają się ludzie dobrzy i mądrzy jednocześnie, i gdy przyjmujemy pomocną dłoń, którą ci ludzie do nas wyciągają.

3. *Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy*

Krok trzeci prowadzi do decyzji, by zbudować szczególnie silną więź z Bogiem. Kto realizuje ten krok, ten postanawia, że jego więź z Bogiem będzie silniejsza od jego najsilniejszych i najbardziej go umacniających więzi z ludźmi. Wprowadzeniem do kroku trzeciego może być to, co opisuje A. de Saint-Exupéry w książce pt. „*Twierdza*”. Oto któregoś dnia autor tej książki uświadomił sobie, że więzi, które łączą go z ludźmi, są jakby jedynie zwielokrotnieniem jego więzi z samym sobą. Takie więzi nie wystarczą, żeby mógł zapobiec momentom osamotnienia. Tego dnia pisarz doświadczył ogromnej tęsknoty za Bogiem. Poszedł na długi spacer, żeby się modlić. W pewnym momencie zauważył kruka, siedzącego na wysokim drzewie. Zaczął tak mówić do Boga: „*Panie, potrzebuję jakiegoś znaku. Rozkaż, aby w chwili, gdy skończę się modlić, ten kruk odleciał. Będzie to jak zwrócone ku mnie spojrzenie czyichś oczu i poczuję, że nie jestem sam na świecie. Połączy mnie z Tobą choćby mglista ufność. I przyglądałem się krukowi. Ale ptak siedział bez ruchu. Wtedy pochylilem się ku skalnej ścianie. Panie – powiedziałem – niewątpliwie masz rację. Gdyby kruk odleciał, mój smutek byłby jeszcze większy. Gdyż taki znak mogę otrzymać od kogoś równego sobie, a zatem tak jakby od siebie samego. Byłoby to więc znowu odbicie mojego pragnienia. I znowu spotkałbym tylko własną samotność. Pokłoniwszy się do ziemi, wróciłem tą samą drogą. I wtedy moja rozpacz zaczęła ustępować nieoczekiwanej i szczególnej pogodzie ducha*”. Najważniejsze jest tu wyrażenie: *pogoda ducha*. Exupéry spotkał kogoś, kto go całkowicie zaskoczył, kto dał mu nowe siły, nowe perspektywy myślenia. Spotkał Boga. To o Nim mówi krok trzeci.

Czym różni się ten krok od kroku poprzedniego? Otóż tym, że w trzecim kroku uświadamiamy sobie, iż nawet najwspanialszy człowiek nie może nam pomóc we wszystkim. Życzliwi, dojrzały, kochający, mądrzy, kompetentni ludzie mogą nam pomóc na początku naszej drogi przemiany, gdy uznajemy naszą bezsilność w obliczu naszych słabości, naszej historii i naszej obecnej sytuacji życiowej. Mogą nas chronić przed popadaniem w zniechęcenie

czy rozpacz. Mogą towarzyszyć nam w drodze duchowego rozwoju. Jednak również i oni mają swoje słabości i granice. Nie są kimś doskonałym, ani nieomylnym. Nie we wszystkim nas rozumieją. Nie na wszystkie pytania trafnie nam odpowiedzą. Mają swoje słabości. Może im zabraknąć pomysłów, siły, czasu, energii, by nadal być dla nas siłą większą od nas samych - dziś, jutro, za kilka czy kilkanaście lat.

Im bardziej wychodzimy z kryzysu, im bardziej z pomocą dobrych i mądrych ludzi stajemy się coraz dojrzałsi, im bardziej odzyskujemy właściwą hierarchię wartości, im wierniej respektujemy normy moralne, które są dla nas ważne, im bardziej dojrzałe i harmonijne więzi międzyludzkie budujemy, tym większe stawiamy wymagania ludziom, którzy chcą nam pomagać. Także ci, którzy nam pomagają, ze swojej strony uświadamiają sobie, że nie we wszystkim mogą nam pomóc i że czasem oni sami potrzebują wsparcia. Im są dojrzałsi, tym bardziej nie chcą być dla nas całym naszym światem czy najwyższym autorytetem. Św. Jakub apostoł w swoim liście pisze: *„Niech zbyt wielu z was nie uchodzi za nauczycieli, moi bracia, bo wiecie, iż tym bardziej surowy czeka nas sąd. Wszyscy bowiem często upadamy”*. To jest właśnie ta świadomość, że każdy z nas upada. Czasami bolesnych porażek doznają ci, którzy przez lata byli dla nas wzorem i umocnieniem.

Trzeci krok zaczyna się od słowa: *„postanowiliśmy”*. Otworzenie się na pomoc Boga to nasza decyzja. Tylko ja mogę zdecydować, że chcę szukać Kogoś większego niż najwspanialszy nawet człowiek. Tylko ja mogę zdecydować, że chcę zawierzyć Bogu moją wolę, moją pracę nad sobą i moje życie. Tylko ja mogę postanowić, że chcę się oddać Jego opiece. Nikt inny w tej decyzji nie jest mnie w stanie zastąpić. To, co proponuje trzeci krok, można uczynić wyłącznie w odniesieniu do Boga. Żadnemu człowiekowi, a jedynie Bogu mogę całkowicie powierzyć moją wolę i moje życie – przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Dojrzały człowiek nie pozwoli na to, żeby ktokolwiek z ludzi stał się dla niego wszystkim: całym jego światem i całym wsparciem. Im bardziej rozwijam się z pomocą ludzi, tym bardziej oczywiste staje się dla mnie to, że potrzebuję pomocy kogoś większego ode mnie i od wszystkich ludzi razem wziętych.

Trzeci krok to zatem wyjście na spotkanie z Bogiem. Chodzi tu o spotkanie z Bogiem prawdziwym, czyli z takim Bogiem, któremu można powierzyć naszą wolę i nasze życie. Dopowiedzenie, że chodzi o Boga, jak Go rozumieliśmy w chwili naszego zawierzenia, wskazuje na to, że nikt z nas nie rozumie Boga w pełni i całkowicie dojrzałe. Krok trzeci upewnia nas, że mimo to nasze zawierzenie Bogu może być owocne. Podobnie dziecko może umacniać się bliskością, miłością i mądrością rodziców także wtedy, gdy nie we wszystkim ich rozumie. Kto podejmuje krok trzeci, ten może mieć jeszcze niedojrzałe spojrzenie na Boga, podobnie jak niedojrzałe bywa jeszcze w tej początkowej fazie rozwoju jego spojrzenie na samego siebie i na swoje relacje z ludźmi. Warunkiem podjęcia trzeciego kroku jest odkrycie, że Bóg to przyjaciel, który nas kocha i który ma moc nam pomóc. Tylko takiemu Bogu ma sens powierzyć pod opiekę naszą wolę i nasze życie. Potwierdza to Druga Tradycja wspólnot AA, która brzmi: *„Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.”*

Dla kogoś, kto chce zrealizować krok trzeci, rozstrzygająca jest świadomość, że chodzi tu o Boga i o nikogo innego. Ewentualne wątpliwości w tym względzie osobiście rozwiewa twórca Programu Dwunastu Kroków – Bill W. (por. Anonimowi Alkoholicy, Warszawa 1996, s. 7-13). W listopadzie 1934 roku odwiedził go po latach kolega z ławy szkolnej, który – podobnie jak on – był alkoholikiem w zaawansowanej fazie choroby. Tym jednak razem ów mężczyzna był całkowicie trzeźwy i zupełnie przemieniony. Promieniowała z niego pogoda ducha. Bill W. wyznaje, iż był zaszokowany taką zmianą. Sam znajdował się wtedy na dnie. Także na tamten listopadowy wieczór przygotował sobie sporą ilość alkoholu. Tak wspomina spotkanie z trzeźwym kolegą:

„Stanął w otwartych drzwiach świeży i promienny. Coś niezwykłego było w jego oczach... Zmienił się nie do poznania. Co się stało? Podsunąłem mu kieliszek. Odmówił. Rozczarowany, ale zaciekawiony zastanawiałem się, co w niego wstąpiło. Nie był sobą. ‘O co chodzi?’ – zapytałem otwarcie. Spojrzał na mnie z prostotą i z uśmiechem powiedział: ‘Znalazłem wiarę. Ośłupiałem. A więc to tak – zeszłego lata jeszcze alkoholik – wariat, a teraz, jak podejrzewałem, znów zwariowany na punkcie religii. (...)’. ‘Niech mu tam, niech sobie deklamuje’. Poza tym mój gin przetrwa dłużej niż jego kazanie. Ale on nie prawil kazań. Rzeczowo opowiedział mi o tym, jak dwóm ludziom w sądzie udało się przekonać sędziego, aby zawiesił jego wyrok. Mówili oni o jakiejś prostej religijnej idei i praktycznym programie działania. Było to przed dwoma miesiącami. Skutek był oczywisty. Przyszedł, aby podzielić się ze mną doświadczeniem, gdyby mi na tym zależało. Byłem zaskoczony, zaszokowany, ale i zainteresowany. Była to moja ostatnia deska ratunku.(...). Zawsze wierzyłem w Siłę Wyższą ode mnie i często rozmyślałem nad tymi sprawami. Nie byłem ateistą. W gruncie rzeczy niewielu ludzi jest ateistami, ponieważ oznacza to ślepą wiarę w dziwną tezę, że wszechświat powstał z niczego i bez celu podąża donikąd. (...). Dotąd tylko doszedłem w swych rozmyślaniach nad порядkiem świata. Właśnie w tym miejscu rozstałem się z pastorami i systemami religijnymi znanymi ludziom. Gdy mówili mi o uosobionym Bogu, który jest miłością, nadludzką siłą, wskazaniem kierunku życia, irytowałem się i odrzucałem tę teorię. Przyznawałem natomiast, że Chrystus był wielkim człowiekiem, niezbyt dokładnie naśladowanym przez tych, którzy Go wyznają. Jego naukę moralną uważałem za najdoskonalszą. Sam przyjąłem tę cześć, która wydawał mi się dogodna i niezbyt trudna, odrzucając resztę. (...).

Lecz oto siedzący przede mną przyjaciel deklarował wprost, że Bóg zrobił dla niego to, czego on sam uczynić nie mógł. Jego ludzka siła zawiodła. Lekarze orzekli, że jest nieuleczalny. Społeczeństwo chciało go odizolować. Tak jak ja, uznał swoją całkowitą porażkę. Wtedy został wyrwany śmierci. Niespodziewanie podniesiony z rynsztoka, wzniósł się na taki poziom życia, jakiego nigdy nie znalazł. Czy ta siła miała źródło w nim samym? Oczywiście nie. Nie było w nim więcej siły niż w tej chwili we mnie. A jej poziom równał się teraz zeru. To mnie przekonało. Wyglądało na to, jakby ludzie wierzący mieli jednak rację. Coś kierowało ludzkim sercem, owo coś dokonało rzeczy niemożliwych. Moje poglądy na cuda zmieniły się radykalnie. W tej chwili naprzeciw mnie siedział żywy cud. Oznajmiał niesłychane rzeczy. Zauważyłem, że u mojego przyjaciela zaszło coś więcej niż tylko wewnętrzne uzdrowienie. Znalazł bezpieczny punkt oparcia i zapuścił korzenie w nowe głębie.

Mimo tego, że miałem namacalny dowód w postaci mego przyjaciela, tkwiły wciąż we mnie dawne uprzedzenia. Samo słowo „Bóg” nadal wywoływało pewną niechęć. A idea uosobionego Boga była jeszcze bardziej nie do przyjęcia. Nie mogłem tego zaakceptować. Byłem w stanie zgodzić się na takie koncepcje, jak: Twórcza Inteligencja, Uniwersalny Rozum czy Duch Natury, ale odrzucałem myśl o „Carze Wszechniebios”, jakkolwiek miłąca byłaby Jego władza. Przyjaciel mój wystąpił z iście rewolucyjnym dla mnie wówczas pomysłem. Powiedział: Dlaczego nie przyjmiesz swojej własnej koncepcji Boga? Uderzyło mnie to. Stopniały nagle lodowate góry intelektu. Znalazłem się nagle w blasku słońca. Była to przecież wyłącznie kwestia mojej chęci, by uwierzyć w moc ponad moje siły. Niczego więcej nie było mi potrzeba na tym etapie, by zrobić początek. Zdałem sobie sprawę z tego, że przemiana na lepsze może zacząć się w tej chwili.

W taki to sposób doszedłem do przekonania, że Bóg przejmuję się naszymi ludzkimi sprawami, o ile tylko my, ludzie, dostatecznie tego pragniemy. Podczas mojego pobytu w szpitalu oddałem się pokornie Bogu, tak jak Go wówczas pojmowałem, by czynił ze mną, co zechce. Podałem się Jego opiece i Jego wskazówkom bez zastrzeżeń. Po raz pierwszy przyznałem, że sam z siebie jestem niczym, że bez Niego jestem stracony. Bezlitośnie stawilem czoło swoim występkom i zapragnąłem, by mój nowo odnaleziony Przyjaciel wykarczał je i

spalił co do joty. Od tego czasu nie wziąłem do ust alkoholu. Do większości ludzi Bóg przychodzi stopniowo. Jego wpływ na mnie był nagły i głęboki”.

Program Dwunastu Kroków prowadzi na spotkanie z Bogiem prawdziwym, który rozumie i kocha nas nieskończenie bardziej niż możemy to sobie wyobrazić. Wielu z tych, którzy próbują pokonać kryzys i własną bezsilność to ludzie, którzy mają kontakt z Bogiem, lub którzy mieli z Nim osobistą więź przed zejściem z drogi błogosławieństwa. Krok trzeci pomaga im budować czy odbudowywać więź, która daje im wyjątkową siłę i wyjątkowe poczucie bezpieczeństwa. To krok, przez który powierzamy opiece Boga naszą słabą jeszcze wolę i nasze często nadal jeszcze pogmatwane życie.

4. Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną

Gdy korzystamy z pomocy Boga w pokonywaniu naszej bezsilności, to zaczynamy w sposób odpowiedzialny i szlachetny postępować w terażniejszości. To pomaga nam odkryć, że w którejś fazie życia nie tylko straciliśmy kontrolę nad sobą, ale też popełniliśmy wiele błędów, wyrządziliśmy wiele krzywd, dopuściliśmy się zła, które nas teraz boli. Czasem oskarżamy samych siebie o winy, których w rzeczywistości nie mamy. Czasem ktoś z bliskich – widząc naszą przemianę – niesłusznie czyni nas odpowiedzialnymi za wszystkie problemy w małżeństwie i rodzinie. W tej sytuacji grozi nam rozczarowanie samym sobą, zniechęcenie i brak wiary w to, że z całym tym przytłaczającym bagażem przeszłości będziemy sobie w stanie poradzić. Innym zagrożeniem jest próba „zapomnienia” o bolesnej przeszłości, czy wmawianie sobie, że mogę zacząć nowe życie od nowa tak, jakby moja przeszłość nie istniała.

Krok czwarty wskazuje nam zadanie, jakie trzeba podjąć, żeby w dojrzały sposób zamknąć bolesną przeszłość. Dojrzałość polega na uczciwym rachunku sumienia. Dojrzałe przeprowadzenie rozliczenia z przeszłością, w której straciliśmy panowanie nad własnym życiem, jest zwykle skomplikowane i wymaga poważnego namysłu. Doświadczenie potwierdza, że łatwiej jest opisać własne czyny, niż dokonać ich rzetelnej oceny moralnej. W tej dziedzinie grożą dwie skrajności. Pierwsza polega na tym, że dostrzegamy grzech niemal w każdym naszym czynie. Skrajność druga polega na tym, że nie dostrzegamy grzechu niemal nigdzie. Jeśli nie widzimy grzechu tam, gdzie on jest, to w dalszym ciągu czynimy zło i odbieramy sobie szansę na nawrócenie. Jeśli z kolei widzimy grzech tam, gdzie go nie ma, to niepotrzebnie zadręczamy samych siebie.

Podobne czyny, dokonane przez różne osoby, mogą mieć inną ocenę moralną. Moralność lub niemoralność danego czynu zależy nie tylko od tego, co i w jakich okolicznościach zewnętrznych ktoś uczynił, lecz także od stanu świadomości i wolności danej osoby, od otrzymanego wychowania, od wieku, od stopnia dojrzałości, od sposobu funkcjonowania sumienia. Ważne jest, żeby nie osądzać minionych czynów według obecnego stanu sumienia, gdyż sumienie – podobnie jak prawo – nie działa wstecz. Jeśli w przeszłości moje sumienie było niedojrzałe czy niewrażliwe bez mojej winy, na przykład na skutek błędnego wychowania, to moim obowiązkiem moralnym jest kształtowanie obecnie prawego sumienia, ale przeszłe zachowania oceniam według ówczesnego stanu sumienia. Obecnie sumieniem oceniam moje obecne czyny.

Poważne trudności z trafną oceną moralną swoich czynów mają osoby, które wychodzą z uzależnień (na przykład alkoholizm, narkomania, hazard, erotomania, uzależnienia od urządzeń elektronicznych). Takie osoby w czynnej fazie choroby miały bowiem ograniczoną świadomość i jeszcze bardziej ograniczoną wolność działania. Zwykle ludzie uzależnieni są moralnie odpowiedzialni za proces wchodzenia w chorobę. Są też moralnie zobowiązani do

podjęcia terapii oraz do zachowania abstynencji w danej dziedzinie. Natomiast za zło popełnione w czynnej fazie choroby ich odpowiedzialność moralna jest ograniczona. Ci, którzy nie znają mechanizmów uzależnień, uznają zwykle, że wszystkie złe czyny człowieka uzależnionego wiążą się z grzechem i pełną odpowiedzialnością moralną. Z kolei sami uzależnieni, zwłaszcza w początkowej fazie odzyskiwania wolności, widzą zwykle swoje zachowania jedynie w kategoriach choroby, a więc z wyłączeniem kwestii odpowiedzialności. Obydwa te spojrzenia są błędne i niebezpieczne. W pierwszym przypadku uzależniony może być wprost przytłoczony ciężarem zarzucanych mu win i osądów moralnych, które byłyby słuszne jedynie w odniesieniu do człowieka w pełni świadomego i wolnego. W konsekwencji grozi mu popadanie w rozpacz, albo agresywna obrona. W drugim przypadku uzależniony ulega złudzeniu, że nie potrzebuje moralnego rozrachunku z przeszłością. W konsekwencji przeszłość będzie mu ciążyła w teraźniejszości.

Rozważna i trafna ocena moralna czynów z przeszłości jest możliwa wtedy, gdy rozróżnimy cztery podstawowe pojęcia w tym względzie. Te cztery kluczowe pojęcia to: krzywda, wina moralna, grzech oraz zadośćuczynienie. Krzywda ma miejsce wtedy, gdy człowiek wyrządza zło sobie lub komuś innemu, na przykład kogoś okłamuje, okrada, rani, zdradza. Wina moralna ma miejsce wtedy, gdy ktoś wyrządza krzywdę sobie lub bliźniemu w sposób świadomy i dobrowolny. Winę moralną mogą zaciągać także ateści, jeśli tylko mają minimum wrażliwości moralnej i jeśli nie zagłuszyli swojego sumienia. Natomiast grzech może pojawiać się jedynie w odniesieniu do człowieka, który wierzy w Boga.

Przynajmniej w jednej sprawie wszyscy ludzie – także ateści – zgadzają się z Bogiem: każdy z nas chce być szczęśliwy i Bóg też tego pragnie. Trzecie przykazanie Dekalogu zachęca nas do świętowania, a czwarte mówi: „Czej ojca swego i matkę swoją, żebyś długo żył i żeby ci się dobrze powodziło!” Jezus pragnie, żeby Jego radość była w nas i żeby ta Jego radość w nas była pełna (por. J 15, 11). Gdy chodzi o pragnienie szczęścia, to stajemy po tej samej stronie, co Bóg. Dlaczego w takim razie nie wszyscy ludzie są szczęśliwi? Dzieje się tak dlatego, że wielu z nas wierzy raczej sobie czy innym ludziom niż Bogu, gdy chodzi o szukanie dróg, które prowadzą do szczęścia. Stwórca jest realistą i jest prawdomówny. To dlatego proponuje nam wyłącznie prawdziwe drogi do szczęścia. Bóg wie, że po grzechu pierwotnym nie jest możliwe osiągnięcie szczęścia łatwo, szybko i bez wysiłku. Nieszczęście pojawia się wtedy, gdy człowiek szuka szczęścia tam, gdzie nie można go znaleźć.

Rozumienie grzechu w świetle Ewangelii jest czymś zupełnie wyjątkowym w porównaniu ze wszystkimi innymi religiami czy systemami etycznymi. W innych religiach czy systemach moralnych grzech sprowadza się do obrazy jakiegoś bóstwa, albo do zaciągania winy za przekroczenie określonych nakazów czy zakazów moralnych. W pewnym stopniu także Stary Testament ukazuje grzech w tych kategoriach. Jezus prowadzi nas na głębiej w tej sprawie. W świetle Ewangelii istotą grzechu nie jest naruszenie zasad moralnych czy obrażanie Boga, lecz krzywdzenie człowieka pomimo świadomości, że Bóg utożsamia się z losem każdego z nas: „*Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych braci Moich najmniejszych, mnieście uczynili*” (Mt 25, 40).

Chrześcijanin to ktoś, kto wie, że jeśli uderza żonę, to jego cios rani najpierw serce Jezusa i dopiero wtedy dociera do krzywdzonej kobiety. Uczeń Jezusa wie, że jeśli wyrządza krzywdę samemu sobie, to wtedy najpierw zadaje cierpienie Jezusowi. Bóg kocha nas do tego stopnia, że współcierpi z nami także wtedy, gdy cierpimy z własnej winy, a nie tylko wtedy, gdy cierpimy na skutek krzywd, które ktoś inny nam wyrządza. W religiach nieobjawionych ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że krzywdząc człowieka, zadają cierpienie samemu Bogu. Jeśli myślę, że wyrządzając komuś zło, krzywdzę jedynie tegoż człowieka, to łatwiej ulegnę mojej słabości niż wtedy, gdy już wiem, że moim postępowaniem wpływam na los samego

Boga. Gdy oglądamy reportaże, które pokazują podróże prezydenta jakiegoś mocarstwa, to widzimy, że jest on otoczony przez wielu ochroniarzy. Wiedzą oni, że mają zasłaniać prezydenta własnym ciałem, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba. W razie bezpośredniego ataku powinni bronić go nawet kosztem własnego życia.

Dzięki Ewangelii wiemy, że każdy z nas jest nieporównywalnie lepiej chroniony niż prezydent największego nawet mocarstwa. Naszym osobistym ochroniarzem jest bowiem sam Bóg. On chroni nas sobą i to aż do oddania za nas życia na krzyżu. Czyni tak z miłości do nas, a nie dlatego, że został w ten sposób wyszkolony czy że ktoś płaci Mu za to wysoką pensję. Bóg jest naszym osobistym obrońcą! Nasz los jest dla Niego ważniejszy niż Jego własny los! Jezus chroni nas dosłownie samym sobą. Aż takiej ochrony nie ma prezydent żadnego mocarstwa. Jego ochroniarze nie muszą go kochać. I w żadnym przypadku nie są w stanie ochronić go przed jego własnymi słabościami.

W świetle Ewangelii grzech mają ci, którzy wyrządzają zło sobie czy bliźnim pomimo świadomości, że w ten sposób najpierw zadają cierpienie Bogu. Świadomość tego, że Bóg chroni sobą ciebie i mnie, mobilizuje nas do pokonywania naszych słabości nieskończenie bardziej niż strach przed konsekwencjami zła czy przed piekłem. Nie wzrusza i nie mobilizuje nas do życia zgodnego z przykazaniami taki Bóg, który się obraża czy nas karze. W obliczu takiego „boga” odpowiedzią jest raczej bunt czy obojętność niż obrachunek moralny i nawrócenie. Grzech ciężki ma miejsce wtedy, gdy ktoś wyrządza krzywdę sobie czy innym ludziom w poważnej sprawie, gdy czyni to świadomie i dobrowolnie i gdy wie, że w ten sposób rani najpierw kochającego i niewinnego Boga.

Czasami widzimy wielkich grzeszników, którym się dobrze powodzi. Są zdrowi, bogaci, zadowoleni. Robią kariery w pracy zawodowej, polityce czy mediach. Dzieje się tak dlatego, że grzech nie zawsze od razu wydaje swoje zatrute owoce i nie zawsze od razu przynosi bolesne konsekwencje. Bóg nie karze grzeszników. Karę wymierzają oni sobie sami. Jest ona zawarta w grzechu, jako jego nieuchronna konsekwencja. Nie zawsze konsekwencje grzechu są od razu widoczne. Gdy ktoś cudzołoży, nie musi za pierwszym razem zarazić się chorobą weneryczną i szybko umrzeć. Gdy ktoś kradnie, nie zawsze jest od razu schwytany i skazany na więzienie. Jednak wcześniej czy później skutki grzechów zaczną być coraz bardziej widoczne. Ktoś może wyrazić obawę, że rozróżnianie między krzywdą, winą moralną i grzechem, może prowadzić do pobłażania krzywdzicielowi i do rozgrzeszania go ze zła. Otóż nie ma takiego ryzyka wtedy, gdy pamiętamy o zasadzie moralnej, że każdy, kto wyrządził komuś krzywdę, zobowiązany jest do zadośćuczynienia. Każda bowiem krzywda wymaga zadośćuczynienia, czyli również ta, która nie wiąże się z winą moralną czy grzechem. Uczciwy i wnikliwy obrachunek moralny jest konieczny, jeśli chcemy, żeby przeszłość nas nie dręczyła i nie odbierała radości życia w teraźniejszości.

5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów

W piątym kroku chodzi o to, żeby wyznać Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę błędów, jakie żeśmy popełnili. W tym kroku nie chodzi o zadręczanie siebie czy bliźnich szczegółowymi opisami popełnionego przez nas zła. Drobiazgowe wyznawanie błędów uczyniłoby więcej szkód niż pożytku. Mogłoby prowadzić do zadręczania siebie i innych ludzi. W piątym kroku chodzi o wyznanie istoty naszych błędów, bez rozstrzygania w tej fazie naszego rozwoju, na ile te błędy były powiązane z winami moralnymi i grzechami. Program Dwunastu Kroków również w tym aspekcie jest precyzyjny. Nie mówi, iż mamy wyznać Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych grzechów czy win moralnych, lecz istotę naszych błędów.

Powinniśmy wyznać istotę naszych błędów najpierw Bogu. To oczywiste, że nie jestem w stanie wyznać Bogu czegoś, czego nie wyznam najpierw samemu sobie. Komentując krok piąty w tym aspekcie, trzeba powiedzieć, że mam wyznać istotę popełnionych przeze mnie błędów jednocześnie sobie i Bogu, koncentrując się przy tym bardziej na Nim niż na sobie, bardziej na Jego miłości do mnie niż na moim rozczarowaniu sobą. Bóg nie potrzebuje ode mnie informacji na temat moich zachowań. On zna mnie nieskończenie lepiej niż ja znam siebie. On wie o wszystkich moich dobrych uczynkach i o wszystkich moich błędach, winach i grzechach. Moim zadaniem jest opowiedzieć Bogu o tym, co było złego w mojej przeszłości nie po to, żeby Go poinformować, lecz po to, żeby z Jego pomocą zmierzyć się z istotą moich błędów.

Gdy rozliczam się z mojej złej przeszłości w obliczu Boga, to On chroni mnie przed rozpaczą i przed przesadną koncentracją na moich myślach, przeżyciach i lękach. Wyznawanie istoty popełnionych przez nas błędów Bogu sprawia, że w tym bolesnym procesie nie jesteśmy pozostawieni samemu sobie, lecz przeciwnie - jesteśmy chronieni miłosierną miłością Stwórcy. Judasz tym właśnie różni się od Piotra, że wyznał swoje błędy jedynie samemu sobie. Nie poszedł do Boga z ciężącym mu bagażem zdrady. Pozostając sam na sam z popełnionym przez siebie złem, uległ rozpacz i odebrał sobie życie. Piotr też ogromnie się sobą rozczarował. W przeciwieństwie jednak do Judasza, z bólem swojej słabości poszedł za Jezusem. I to go uratowało.

Celem wyznania istoty naszych błędów Bogu jest zatem to, żeby skorzystać z ochrony, jaką daje nam Jego bezwarunkowa i nieodwołalna miłość. Gdy wyznaję moje błędy najpierw Bogu, wtedy doświadczam, że postępuje On podobnie jak ojciec wobec marnotrawnego syna. Upewniam się, że Bóg nie czyni mi wyrzutów sumienia, nie zawstydzia mnie, nie mówi o tym, ile cierpienia Mu zadałem, lecz podnosi mnie z kolan i urządza mi święto, żebym miał siłę tu i teraz już moich błędów nie powtarzać. Powinniśmy z naszej inicjatywy wyznać Bogu nasze błędy, gdyż dopiero wtedy otwieramy się na Jego przebaczącą miłość. W obliczu naszych słabości pozostajemy bezpieczni jedynie w obecności Boga.

Nie wystarczy jednak rozmawiać z Bogiem o istocie naszych błędów. Powinienem też uznać przed samym sobą, że zbłądziłem. Chodzi tu o interioryzację przyznania się do popełnionych błędów i o uczciwe ich nazwanie we własnym sercu. Istnieje bowiem ryzyko, że wyznam Bogu moje błędy, ale w przekonaniu, iż one były błędami tylko dlatego, że złamałem Boże przykazania, a nie dlatego, że złamałem coś w samym sobie i że zmarnotrawiłem coś z mojego człowieczeństwa. Wyznać sobie istotę popełnionych przeze mnie błędów, to uznać, że w jakiejś dziedzinie życia zdradziłem samego siebie: moje ideały, moje aspiracje, normy moralne i wartości, moje sumienie i więzi, które dawały mi radość. Chodzi o to, żebym prawdę o moich błędach, które wyznaję przed Bogiem, przyjął ze szczerym bólem i bym równie szczerze postanowił już do nich nie powracać.

Wyznać przed samym sobą istotę własnych błędów to uznać, że nie wszystko, co uczyniłem złego, wynikało z mojej złej woli, nie wszystko było winą moralną czy grzechem, ale wszystko to rzeczywiście ja uczyniłem. Popełnione przeze mnie błędy nie były dziełem przypadku. One wynikały z moich cech charakteru, z mojego trybu życia, z moich słabości i wad, nad którymi za mało pracowałem, by je pokonać. Moje błędy wynikały także z moich niedojrzałych więzi, w które się wikłałem. Wyznać przed samym sobą istotę własnych błędów to uznać, że rzeczywiście były to błędy. To nie zrzucać za nie winy na innych – ani na Boga, ani na ludzi, ani na bliskich, ani na dalekich, ani na los, ani na rządzących, ani na media, ani na dominującą kulturę. To uznać, że są to moje błędy, na które już nigdy nie będę się godził. To naśladować marnotrawnego syna, który staje się synem powracającym i z całym przekonaniem mówi ojcu i sobie: to ja zgrzeszyłem przeciwko Tobie, a nie to Ty zgrzeszyłeś przeciwko mnie.

Trzeci element piątego kroku to wyznanie naszych błędów drugiemu człowiekowi. Nie wystarczy przyznać się do popełnionych błędów przed Bogiem i przed samym sobą. Grozi nam bowiem wtedy subiektywizm i selekcjonowanie wydarzeń. Im bardziej jestem niedojrzały, tym bardziej skłonny jestem do tego, by „zapomnieć” o błędach, które popełniłem. Bogu nie jestem w stanie powiedzieć więcej niż samemu sobie. Jeśli w wyznawaniu moich błędów Bogu i sobie niektóre z tych błędów – choćby nieświadomie – pomijam, albo umniejszam ich wagę, to Bóg będzie próbował otworzyć mi oczy poprzez moje sumienie i poprzez moich bliźnich. Z prawdą o mnie najłatwiej jest Bogu dotrzeć poprzez drugiego człowieka. W Księdze Samuela Bóg posyła proroka Natana do Dawida, który w tej fazie życia grzeszył i nie uznawał prawdy o sobie. Dopiero mądrość Natana otwiera Dawidowi oczy na zło, którego się dopuścił: „Ty jesteś tym człowiekiem”.

Gdy wyznaję istotę moich błędów nie tylko Bogu i sobie, lecz także komuś z ludzi, mogę mieć duży stopień pewności, że rzeczywiście mam odwagę zmierzyć z prawdą o tym, co było złe w mojej przeszłości. Jakiemu człowiekowi warto wyznać prawdę o moich błędach? To może być przyjaciel, krewny, szlachetny znajomy. To może być ksiądz, albo ktoś z grupy samopomocy. W tej fazie pracy nad sobą zwykle nie powinniśmy wyznawać istoty naszych błędów komuś z najbliższej rodziny, gdyż z bliskimi łączą nas na tyle silne więzi emocjonalne, że trudno im o wsłuchiwanie się w nasze zwierzenia z odpowiednim dystansem i spokojem. Ważne, by osoba, której wyznajemy istotę naszych błędów, nie była kimś przypadkowym, gdyż ktoś taki może nas rozczarować i zranić. Nie powinna to być osoba całkiem nam obca, gdyż ktoś taki nie jest w stanie zweryfikować, czy nasze przyznanie się do błędów obejmuje wszystko to, co w tej kwestii było istotne. Warto być cierpliwym i podjąć trud poszukania człowieka, który wystarczająco zna naszą historię, który jest dojrzały, odpowiedzialny, zrównoważony emocjonalnie, dyskretny, doświadczony życiowo. Im bardziej poważne są nasze błędy z przeszłości, tym ważniejsze jest trafne wytypowanie osoby, przed którą się otworzymy. To powinien być ktoś, kto się nie zgorszy, ani nie przerazi.

Wyznanie istoty naszych błędów nie tylko Bogu i sobie, lecz także komuś z ludzi nie tylko pomaga nam trafnie określić istotę popełnionego przez nas zła, ale też ma jeszcze drugie, równe ważne znaczenie. Stwarza bowiem szansę na doświadczenie miłości ze strony człowieka, przed którym odsłoniлиśmy trudną prawdę o nas. W początkach wychodzenia z kryzysu wielu ludzi obawia się, że inni przestaną ich kochać, że się od nich odwrócą, czy że wręcz nimi wzgardzą, jeśli tylko dowiedzą się o ich złych czynach. Wyznanie popełnionych przeze mnie błędów komuś dojrzałemu sprawia, że na własnej skórze przekonuję się, iż nadal jestem kochany. Upewniam się wtedy, że jestem kochany bezwarunkowo i że na miłość nie muszę zasługiwać. Doświadczenie miłości w kontakcie z Bogiem i człowiekiem może dosłownie ratować życie komuś, kto w obecnej fazie życia gardzi samym sobą, kto jeszcze nie ufa sobie, kto ugina się pod ciężarem wyrzutów sumienia. Piąty krok pomaga nam dostrzec istotę popełnionych przez nas błędów i z tej istoty wyciągać wnioski zbawienne na tu i teraz.

6. *Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru*

Kolejny krok pomaga nam stawać się ludźmi dojrzałymi, a przez to szczęśliwymi w teraźniejszości. Wskazuje nam to, co powinno być celem naszych dążeń i aspiracji tu i teraz. Celem tym nie jest jedynie poprawa naszego postępowania, lecz pozytywna przemiana siebie. Powinniśmy prosić Boga o to, byśmy z Jego pomocą usuwali nasze wady charakteru – i to wszystkie wady! Mamy tu echo słów Jezusa, który do grzeszników nie mówił, żeby zmieniali swoje zachowania, lecz żeby się nawracali, żeby stawali się nowymi ludźmi, żeby narodzili się na nowo, żeby stawali się coraz mniej podobnymi do samych siebie, a coraz bardziej podobnymi do Niego.

Nasze zachowania same się nie zachowują, lecz to my się w określony sposób zachowujemy. Naiwne jest przekonanie, że człowieka należy akceptować, a piętnować można jedynie jego błędne zachowania. W rzeczywistości próba oddzielania człowieka od jego zachowań jest ucieczką od prawdy. Jeśli bowiem powinienem akceptować człowieka także wtedy, gdy wręcz nie wolno mi akceptować jego zachowań, bo na przykład człowiek ten popełnia przestępstwa, to zakładam, że to nie człowiek się zachowuje, lecz że zachowują się jego zachowania – w sposób autonomiczny, niezależny od sprawcy. Jezus mówi: „Jeśli twój brat błądzi, to idź i upomnij go”. Nie mówi natomiast: „Jeśli twój brat błądzi, to akceptuj go, a upominaj jedynie jego zachowania”.

Jeśli tu i teraz chcemy żyć w sposób szlachetny, dojrzały i radosny, to musimy mieć większą aspirację niż tylko pragnienie, by zmienić dotychczasowe postępowanie. Powinniśmy zmieniać siebie. Zewnętrzne zachowania można na jakiś czas zmieniać mimo braku wewnętrznej przemiany. Można czynić to na przykład ze strachu, że bliscy mnie opuszczą, że zostanę zwolniony z pracy, czy że sąd skáže mnie na więzienie. Trwała zmiana postępowania wymaga solidnej pracy nad sobą i pokonania wad charakteru. Krok szósty to logiczna konsekwencja realizacji poprzednich kroków. Szczerego pragnienia zmiany samego siebie doświadczam wtedy, gdy już uznałem, że dotychczasowy sposób postępowania prowadzi mnie na manowce, gdy spotkałem wspierających mnie ludzi, gdy zawierzyłem siebie Bogu, gdy uświadomiłem sobie istotę moich błędów i wyznałem je przed Bogiem oraz bliźnim. W kroku szóstym staję się realistą, bo już wiem, że sama dobra wola nie wystarczy do ocalenia. To dlatego szczerze proszę Boga, żeby usunął wszystkie moje wady charakteru.

Realizm oznacza też świadomość, że Bóg nie robi za mnie tego, co ja – z Jego pomocą – mogę uczynić, gdy chodzi o pracę nad moim charakterem. Uczciwie realizuję krok szósty wtedy, gdy każdego dnia na nowo i wytrwale w miejsce tego, co we mnie niedojrzałe, wprowadzam cnoty i umiejętności, dzięki którym będę w stanie postępować w sposób szlachetny i przynoszący mi coraz większą radość. Zaczynam coraz dojrzalej kochać samego siebie. W konsekwencji odkrywam w sobie siłę do tego, żeby nie zatrzymać się w rozwoju. Ludzie niedojrzali twierdzą, że najpierw muszą się zmienić na lepsze, a dopiero wtedy mogą siebie pokochać. To wzruszająca i heroiczna, ale nierealna wizja rozwoju. W rzeczywistości miłość poprzedza rozwój. Człowiek może rozwijać się jedynie mocą miłości, czyli jedynie wtedy, gdy jest kochany przez Boga i ludzi, i gdy z miłością przyjmuje samego siebie. Poza miłością nie ma rozwoju. Poza miłością jest jedynie agonía i rozpacz. Powinienem przyjąć siebie z miłością nie dlatego, że jestem już dojrzały, lecz dlatego że z miłością przyjmuje mnie Bóg i ci ludzie, którzy od Niego uczą się kochać. Jeśli nie pokocham siebie, to nie przyjmę pomocy kochającego Boga, który chce mi pomóc w usunięciu moich wad charakteru właśnie dlatego, że mnie kocha.

W Liście św. Jakuba znajdujemy bardzo ważne słowa: *“Jeśli komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga, który daje wszystkim chętnie i nie wymawiając, a na pewno ją otrzyma. Niech zaś prosi z wiarą, a nie wątpi o niczym. Kto bowiem żywi wątpliwości, podobny jest do fali morskiej, wzburzonej wiatrem i miotanej to tu, to tam.”* Mądrość, która jest darem od Boga, to konieczny warunek wypełnienia szóstego kroku. Wzrastanie w mądrości to bowiem najlepszy sposób na pokonanie wszystkich wad charakteru. Człowiek mądry precyzyjnie odróżnia wady od cnót. Jest też w stanie opracować roztropny program pracy nad sobą, czyli trafnie określić cele tejże pracy oraz roztropnie dobrać metody pokonywania tego, co jeszcze w nim jest niedojrzałe.

Mądrość w Biblii oznacza to wszystko, co jest nam potrzebne do dojrzałego bycia człowiekiem, a w konsekwencji do dojrzałego postępowania. Chodzi tu zatem o mądrość we wszystkich jej wymiarach: o mądrość intelektualną, emocjonalną, społeczną, duchową i moralną. Mądrość intelektualna pomaga nam zrozumieć świat wokół nas. Mądrość

emocjonalna pomaga nam trafnie wczuwać się w nasze własne przeżycia i potrzeby oraz w przeżycia i potrzeby innych ludzi. Mądrość społeczna pomaga nam budować roztropne więzi międzyludzkie i odpowiedzialnie podejmować nasze role społeczne. Najważniejsza jest jednak mądrość duchowa i moralna. Ta pierwsza oznacza zdolność człowieka do zrozumienia samego siebie, własnej natury i sensu istnienia. Mądrość duchowa to znalezienie prawdziwych odpowiedzi na pytanie o to, skąd pochodzę, kim jestem, po co żyję, w oparciu o jakie wartości i więzi mogę zrealizować sens mojego istnienia. Z kolei mądrość moralna polega na trafnym odróżnianiu dobra od zła, czyli na trafnym odróżnianiu tych zachowań, które prowadzą do rozwoju i radości od tych zachowań, które prowadzą do krzywdy i cierpienia. Krok szósty potwierdza zasadę, że zło zwycięża się dobrem. Uwolnienie od wad charakteru staje się możliwe wtedy, gdy wzrastam w cnocie mądrości, umiarkowania, roztropności, męstwa, wierności, wytrwałości, uczciwości, czystości, bezinteresowności i miłości, która jest największą z cnót.

7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki

Krok siódmy to kontynuacja poprzedniego kroku, w którym postanowiliśmy z pomocą Boga stanowczo usuwać wady naszego charakteru, a nie jedynie poprawiać nasze zachowania. Teraz już nie tylko staliśmy się całkowicie gotowi, by Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru, lecz też zwracamy się do Boga w pokorze, aby pomagał nam te wszystkie wady charakteru skutecznie przezwyciężać. Słowo-klucz w tym kroku to pokora. Niektórzy ludzie ograniczają pokorę do uznawania własnych słabości i popełnionych błędów. To oczywiste, że człowiek pokorny jest świadomy swojej niedoskonałości i potrzeby nawrócenia. To jednak tylko jeden z ważnych aspektów pokory. Pokora to bowiem uznawanie całej prawdy o sobie, a nie tylko tej części prawdy, która mówi o moich słabościach, błędach i grzechach. Pokora to nie tylko bolesne uznawanie prawdy o tym, co we mnie złe, lecz także radosne uznawanie prawdy o tym, co we mnie dobre. To także radosne uznawanie prawdy o tym, że z pomocą Boga i ludzi tu i teraz czynię kolejne kroki na drodze rozwoju i że pozytywnie zmieniam siebie.

Dojrzała pokora płynie z faktu, że moja teraźniejszość jest coraz lepsza i że dzięki temu coraz lepiej uświadamiam sobie, iż moja przeszłość w wielu aspektach była błędna oraz że w mojej słabości i niedojrzałości będę tę przeszłość powtarzał, jeśli nie usunę tego, co we mnie nadal jest niedojrzałe. Pokora to życie w prawdzie o sobie, a prawda o mnie jest zróżnicowana, bo po części bolesna i niepokojąca, a po części radosna i dająca podstawy do zdrowej dumy. Nikt z ludzi nie jest całkowicie doskonały i nikt nie jest wyłącznie zły. Dojrzała pokora nie ma nic wspólnego z tym, co można nazwać pychą pokory, czyli z „przechwalaniem się” tym, ile to we mnie jest jeszcze zła, słabości, niedoskonałości, błędów. Jest to przewrotna forma zwracania na siebie uwagi pod pozorem pokory. Przechwalanie się swoimi słabościami i udawanie, że dostrzegam w sobie jedynie słabości, ma na celu wzbudzenie litości, albo prowokowanie rozmówców do tego, by mnie upewniali, że wcale nie jestem taki zły, czy by mnie pocieszali. Dojrzała pokora to wdzięczność Bogu za to, że mnie cudownie stworzył na swój obraz i podobieństwo i szczerze zwracanie się do Niego o pomoc, żebym to podobieństwo w sobie z Jego pomocą realizował.

W dojrzały sposób krok siódmy są zatem w stanie realizować ci, którzy są pokorni w dojrzały sposób, czyli ci, którzy uznają całą prawdę o sobie – tę bolesną i tę radosną. Tacy ludzie nie są ani pyszałkami, ani nie myślą pokory z lekceważeniem, poniżaniem czy upokarzaniem samego siebie. Jezus pragnie, byśmy się nawracali, a nie siebie zadręczali. Dojrzała pokora polega na odwadze przychodzenia do doskonałego Boga, pomimo naszej niedoskonałości i grzeszności. Do Boga mają prawo przystępu nie tylko ci, którzy już są

zaawansowani na drodze świętości, lecz także ci, którzy przychodzą do Niego po to, by On usuwał ich braki i pomagał im wyjść z kryzysu.

Dokładnie tę samą zasadę podaje nam Jezus wtedy, gdy wyjaśnia: „*Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech mnie naśladuje*”. Zbawiciel ukazuje nam zatem cztery warunki zwrócenia się do Boga w pokorze z prośbą o pomoc. Te warunki to: nasza decyzja, zdystansowanie się od siebie, przyjście do Boga z naszym krzyżem, czyli z całym ciężarem naszej sytuacji życiowej i naśladowanie Jezusa. Najpierw musi być osobista decyzja. Bóg nikogo nie zmusza do pójścia za Nim. Nie jest możliwe pójście za Jezusem z przymusu. Decyzja o pójściu za Jezusem wynika z odkrycia, że On jest Jedynym Zbawicielem człowieka. Za Jezusem jest w stanie pójść tylko ten, kto naprawdę tego chce i kto w sercu podejmie taką stanowczą decyzję.

Drugim warunkiem pokornego pójścia do Boga z prośbą o pomoc, jest zaparcie się siebie. W żadnym przypadku nie oznacza to, że kto decyduje się pójść za Bogiem, ten powinien wzgardzić sobą czy lekceważyć siebie. W sensie biblijnym zaparcie się samego siebie to przejaw dojrzałej miłości do siebie, a nie wynik pogardy wobec siebie. Zaprzeć się siebie to nie skupiać się na swoich przekonaniach i przeżyciach. To nie stawiać w centrum świata siebie i swoich potrzeb. Zaprzeć się siebie to skupiać się na Bogu i na bliźnich po to, żeby kochać coraz mocniej i mądrzej. Uczeń Jezusa to ktoś, kto w autentycznej pokorze zapomina o sobie nie dlatego, że boi się kontaktu ze sobą, lecz dlatego, że chce znaleźć w sobie jak najwięcej przestrzeni dla innych osób po to, by stać się dla nich świadomym i dobrowolnym darem. Człowiek pokorny nie skupia się na sobie właśnie dlatego, że dojrzałe kocha siebie.

Trzeci warunek pójścia z pokorą do Boga, by usunął moje braki, to - używając biblijnego zwrotu – decyzja, by wziąć swój krzyż i z tym krzyżem pójść do Jezusa. Biblia upewnia nas o tym, że zostaliśmy stworzeni przez Boga z miłości i że Stwórca nigdy nie ześle nam krzyża! Człowiek pokorny wie, że nie ma żadnych podstaw, by obarczać Boga odpowiedzialnością za swoje cierpienia! Gdy Syn Boży przyszedł do nas w ludzkiej naturze, to my przybiliśmy Go do krzyża, a nie On nas! Bóg nie zsyła nam żadnej choroby, żadnej próby, żadnego krzyża. Jedyne, co nam zsyła, to swego Syna, który przynosi nam miłość i radość. Bóg czyni wszystko, żeby nikt z nas nie zadawał cierpienia ani sobie, ani bliźnim. Jezus przyjął krzyż, bo chciał być ostatnim ukrzyżowanym. Pragnął, byśmy odtąd kochali siebie wzajemnie tak, jak On pierwszy nas pokochał, gdyż wtedy krzyże i cierpienia zaczną znikać. Cierpienie pojawia się wtedy, gdy nie słuchamy Boga. Jezus wyjaśnia, że kto chce być Jego uczniem, ten powinien wziąć swój, a nie Jego krzyż! Chodzi o krzyż zła, jakie inni ludzie nam wyrządzają, czy jakie my czynimy.

Czwarty warunek, by z pokorą pójść do Boga, aby usunął nasze braki, to stanowcze pragnienie, by stawać się podobnym do Boga. Naśladować Boga to naśladować tę Jego miłość, którą najpełniej objawił nam w swoim Ukrzyżowanym Synu. To kochać tak, jak Jezus nas pokochał i w żaden inny sposób! Siódmy krok chroni nas z jednej strony przed buntem wobec Boga, a z drugiej strony przed naszą pychą i arogancją. Siłę do tego, żeby usuwać nasze wady, nie zaczerpnijemy z wykładów czy z książek na temat miłości, lecz z bliskości Boga, który nas kocha i uczy kochać.

8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim

Kolejny ważny krok w zamykaniu bolesnej przeszłości i budowaniu dojrzałej, radosnej teraźniejszości to podjęcie trudu zadośćuczynienia za wyrządzone krzywdy. W przeciwnym przypadku sumienie nie da nam spokoju, a skrzywdzeni przez nas ludzie nadal będą mieli do

nas uzasadniony żal. Również w tym aspekcie Program Dwunastu Kroków jest bardzo precyzyjny. Ósmy krok mówi, że na listę osób, którym winniśmy zadośćuczynić, mamy wpisać tych, których skrzywdziliśmy, a nie jedynie tych, wobec których zaciągnęliśmy winę moralną. Mamy zatem skupić się na zadośćuczynieniu, a nie na dyskusjach o tym, na ile daną osobę skrzywdziliśmy w sposób świadomy i dobrowolny czy ze świadomością, że w ten sposób zadajemy cierpienie także samemu Bogu. Krzywda, jakąś komuś wyrządzamy, jest rzeczą obiektywną, czyli niezależną od stanu naszej świadomości czy naszego sumienia. Jeśli komuś wyrządziłem krzywdę nieświadomie i niedobrowolnie, z powodu mojej bezmyślności czy nieuwagi, albo na skutek moich uzależnień, nad którymi straciłem kontrolę, to za każdym razem krzywda jest prawdziwą krzywdą, podobnie jak prawdziwe jest cierpienie, które zadałem skrzywdzonemu człowiekowi.

Proces zadośćuczynienia zaczynam od tego, że robię listę osób, którym wyrządziłem zło i którym zadałem cierpienie. Pierwszym, który cierpiał z powodu popełnianych przeze mnie błędów, był sam Bóg. On współcierpi nie tylko z tymi ludźmi, którzy są krzywdzeni, ale też z tymi, którzy krzywdzą i w konsekwencji cierpią z własnej winy. Człowiek wierzący w Jezusa powinien zatem na pierwszym miejscu listy osób, które skrzywdził, umieścić Boga. Jeśli chcemy, by nasze poprzednie kroki wydały dobre owoce, jeśli chcemy przyjmować pomoc Boga w pokonaniu wad naszego charakteru, to w kroku ósmym powinniśmy powiedzieć: „Boże, teraz uświadamiam sobie, że Ty jesteś pierwszy na liście osób, którym zadałem cierpienie”.

Na drugim miejscu listy tych, których skrzywdziłem, powinienem wpisać samego siebie. Nawet wtedy, gdy okrutnie krzywdziliśmy innych ludzi, to i tak za każdym razem krzywdziliśmy również samych siebie. Biblia jasno stwierdza, że lepiej jest cierpieć dobrze czyniąc, niż cierpieć źle czyniąc. Jeśli na przykład jakiś mąż krzywdzi żonę czy też żona dręczy męża, to ten krzywdzony, jeśli sam uczciwie postępuje, jest na drodze błogosławieństwa, bo kocha. Kto natomiast krzywdzi innych, ten za każdym razem szkodzi również samemu sobie. Wszystkie krzywdy, które wyrządziłem innym ludziom, powracają do mnie, bo wyciskają bolesne piętno na mnie, na moim sumieniu i na moim losie. Krzywdząc innych, nie odbieram im ich godności ani marnotrawię ich człowieczeństwa. Nie szanuję natomiast mojej godności i marnotrawię to, co we mnie jest Boże, piękne i radosne.

Na trzecim miejscu listy skrzywdzonych osób, które mają prawo oczekiwać zadośćuczynienia z mojej strony, powinienem umieścić tych wszystkich, których zraniłem i którym zadałem cierpienie. Krok ósmy zobowiązuje mnie do tego, by lista, którą sporządzę, była kompletna. Zwykle najbardziej krzywdzimy najbliższe nam osoby. Dzieje się tak z dwóch przynajmniej powodów. Po pierwsze, osoby te są z nami bardzo związane emocjonalnie. Często przebywają z nami dzień i noc. Ich los jest bezpośrednio związany z naszym losem i z naszym zachowaniem. Są one przez to zdecydowanie bardziej wrażliwe na nasze błędy niż inni ludzie i szczególnie boleśnie przeżywają każdy nasz błąd. Po drugie, wobec bliskich nam osób mamy większe zobowiązania niż wobec obcych. Sąsiadów nie muszę kochać. Wystarczy, że nie czynię im nic złego. Moich bliskich powinienem kochać, wspierać i chronić. Jeśli ich krzywdzę, to zadaję im rany, która zdecydowanie bardziej boli niż ciosy otrzymane od kogoś obcego.

Z reguły na samym początku listy osób, którym mam zadośćuczynić, powinienem umieścić moich rodziców, rodzeństwo, bliskich krewnych, a także serdecznych przyjaciół, którzy mnie wpierali i okazywali mi serce w czasie, kiedy przeżywałem kryzys. Jeśli krzywdzicielem jest ktoś, kto założył już własną rodzinę, to u samej góry listy osób skrzywdzonych powinien umieścić małżonka i dzieci. To bowiem są osoby, które krzywdziciel powinien chronić najbardziej, a tymczasem je rozczarował i ranił. Na liście skrzywdzonych trzeba uwzględnić również znajomych, sąsiadów, kolegów i koleżanki z pracy. Trzeba przy tym wystrzegać się pokusy, by uwzględniać tylko niektóre spośród skrzywdzonych przez nas

osób, na przykład te, które bardziej lubimy, których się boimy, od których jesteśmy tu i teraz zależni, czy które głośniejsze niż inni komunikują swój ból i żal.

Na liście osób przez nas skrzywdzonych, powinni znaleźć się nie tylko ludzie żyjący, ale także ci, którzy odeszli już z tego świata. To, czy i w jaki sposób możliwe będzie zadośćuczynienie w odniesieniu do nich, stanie się przedmiotem kolejnego kroku. W kroku ósmym ważne jest to, by tych osób nie pominąć. Jedynie uczynienie kompletnej listy tych, których skrzywdziliśmy sprawi, że uświadomimy sobie rzeczywiste rozmiary popełnionych przez nas błędów i że będziemy w pełni motywowani do tego, by już więcej nikogo nie krzywdzić. Przy ustalaniu ostatecznego kształtu listy skrzywdzonych przez nas osób warto skonsultować się z jakimś dojrzałym człowiekiem, który sporo wie o naszej przeszłości. Z oczywistych względów pomóc nam w tym może spowiednik.

Sporządzenie listy osób skrzywdzonych, umieszczenie na tej liście Boga, samego siebie i bliźnich, to konieczny warunek zamknięcia bolesnej przeszłości. To wstępny krok do wynagrodzenia i zadośćuczynienia za nasze winy.

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

Sporządzenie listy osób skrzywdzonych ma na celu nie to, byśmy się zadręczali naszą złą przeszłością, lecz byśmy naprawili nasze relacje z bliźnimi, bo to leży nie tylko w ich, lecz także w naszym interesie. W jaki konkretnie sposób powinienem zadośćuczynić osobiście tym, których skrzywdziłem? Zaczniemy od osób, które już nie żyją. Czy jest możliwe, żeby im także wynagrodzić za cierpienia, które im zadałem? Taka możliwość istnieje, gdyż dla człowieka, który wierzy w Boga kochającego nas za nic i na zawsze, jest oczywiste, że ci, którzy przeszli przez próg śmierci, nadal żyją, nadal nas kochają, nadal się za nas modlą i czekają na spotkanie z nami w wieczności. Oni - z pomocą Boga - wiedzą o naszej sytuacji i cieszą się z naszego nowego sposobu życia. Zadośćuczynić zmarłym to powiedzieć im w czasie modlitwy o tym, że ich przepraszamy, to modlić się za nich i prosić Boga, żeby znaleźli się w niebie, jeśli jeszcze tam nie są.

W jaki sposób powinniśmy zadośćuczynić tym, którzy żyją obok nas? Zasady w tym względzie podaje nam Jezus w przypowieści o dłużniku i wierzycielu. Dłużnik przyszedł do wierzyciela, padł przed nim na kolana, uczciwie opisał swoją winę, czyli to, że pożyczył ogromną kwotę pieniędzy i nie oddał. Uznał, że wierzyciel ma teraz prawo wsadzić go do więzienia, aż wszystko mu zwróci. Na końcu wyraził prośbę: jeśli zechcesz, to daj mi szansę, a spłacę ci uczciwie cały dług w ratach, gdyż od razu nie jestem w stanie. Zauważmy, że dłużnik nie błaga wierzyciela o to, by tamten mu cały dług darował. Coś takiego nawet mu przez myśl nie przechodzi. On błaga jedynie o możliwość spłacania ogromnego długu w ratach. Wtedy, po takim wyznaniu - i ani sekundy wcześniej! - wierzyciel zaskakuje go i daruje mu cały dług.

Powyższe zasady zadośćuczynienia obowiązują wszystkich, którzy kogoś skrzywdzili, a teraz chcą wynagrodzić za popełnione zło. Pierwszym moim obowiązkiem jest pójść osobiście do skrzywdzonej przeze mnie osoby. Mam pójść do skrzywdzonego, a nie posłać jakiegoś wysłannika. Wyjątkiem jest sytuacja, w której skrzywdzona przeze mnie osoba - przynajmniej na razie - nie życzy sobie mojej osobistej wizyty, bo na przykład nie wierzy jeszcze w moją przemianę, albo zadane przeze mnie rany są jeszcze dla niej zbyt świeże, by mogła ze mną rozmawiać twarzą w twarz. W takich przypadkach zaczynam od listu, od rozmowy telefonicznej, albo od wysłania jakiejś osoby, która będzie pośrednikiem. Podobnie wyjątkowa jest sytuacja wtedy, gdy ktoś mieszka zagranicą, zwłaszcza na innym kontynencie i

nie stać mnie na podróż do tej osoby, lub nie pozwala mi na to stan zdrowia, moje zobowiązania rodzinne czy moja praca zawodowa.

We wszystkich innych przypadkach powinienem osobiście pójść do osoby, której chcę zadośćuczynić za krzywdy z przeszłości. Ważne jest to, bym poszedł z własnej inicjatywy, a nie na przykład dlatego, że ściga mnie policja, że skrzywdzony człowiek podał mnie do sądu, czy dlatego, że teraz nie mam, co jeść i gdzie mieszkać. Zadośćuczynić mogę tylko wtedy, gdy idę do skrzywdzonego dlatego, że ja sam uznałem to za stosowne, bo wynikające z uczciwości, miłości. Co mam uczynić, gdy już pojawię się osobiście przed skrzywdzoną przeze mnie osobą? Czy mam powiedzieć: „Przebac mi i zapomnijmy o wszystkim”? W żadnym przypadku! Taka postawa byłaby przejawem podłości, okrucieństwa i bezczelności z mojej strony. Mało, że krzywdziłem tą osobę, to teraz bym czegoś od niej żądał. Tego mi nie wolno czynić. Jeśli kogoś krzywdziłem, to ja mam coś do zrobienia, a nie ta druga osoba.

Jeśli stałem się dojrzałym człowiekiem, to przychodzę do skrzywdzonego wyłącznie po to, żeby z pokorą i żalem opisać istotę moich win. Dzięki temu krzywdzony dawniej przeze mnie człowiek widzi, że się zmieniłem. Bywają takie sytuacje, w których opisanie moich win to jedyna możliwa forma zadośćuczynienia z mojej strony. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy przychodzę z przeprosinami do kogoś umierającego, gdy na skutek hazardu straciłem cały majątek i nie jestem w stanie oddać nawet małej części zaciągniętego długu, lub gdy moimi błędami doprowadziłem do rozbitcia małżeństwa i rodziny, a tu i teraz z jakichś względów nie da się już cofnąć skutków tego, co później nastąpiło. To jednak są sytuacje skrajne. Jedyną wtedy możliwą formą zadośćuczynienia jest to, że moje obecne życie jest dojrzałe i że już nikogo nie krzywdzę. W pozostałych przypadkach moim zadaniem jest nie poprzestawać na szczerym przeproszeniu, lecz wynagradzać za wyrządzone przeze mnie zło. Dla przykładu, jeśli kogoś oczerniałem, to teraz to odwołuję. Jeśli kogoś okradałem czy nie oddawałem pożyczek, to teraz oddaję – maksymalnie szybko, jak tylko to możliwe. Jeśli wobec kogoś stosowałem przemoc, to teraz okazuję miłość, wrażliwość, czułość.

Jesteśmy zobowiązani wynagradzać skrzywdzonym przez nas ludziom w taki sposób, by to nie zraniło ani ich, ani innych osób. Jeśli mąż zdradzał żonę, a teraz się całkowicie zmienił, przeprosił ją i opisał swoje winy, to mimo wszystko jej rany mogą być jeszcze na tyle świeże i bolesne, że przytulenie ze strony męża potraktowałaby ona jako wyraz lekceważenia czy pomniejszania jej cierpienia. Optymalne będzie w tej sytuacji, gdy mąż poczeka, aż żona sama upewni się o jego radykalnej przemianie i któregoś dnia pierwsza przytuli się do niego.

Gdy z własnej inicjatywy przyjdziemy do skrzywdzonej przez nas osoby, gdy ją serdecznie przeprosimy, gdy uznamy i wyznamy wszystkie kategorie krzywd, jakie jej wyrządziliśmy i gdy wielkodusznie, a jednocześnie subtelnie i z taktem zadośćuczynimy za wszystko, na ile to tylko będzie możliwe, to dopiero wtedy możemy powiedzieć: „Jeśli mi przebaczysz zło, które ci wyrządziłem i za które staram się wynagradzać, to będę ci ogromnie wdzięczny”. Powinna to być delikatna prośba, a nigdy żądanie. Najlepiej jest cierpliwie czekać, aż ta druga osoba upewni się o naszej radykalnej przemianie i z własnej inicjatywy powie, że nam przebacza. Wtedy święto pojednania będzie pełne.

Jeśli osoba, którą przepraszam i której wynagradzam za wyrządzone krzywdy, mówi mi, że nie wierzy w moją przemianę, że nie przyjmuje ani moich przeprosin, ani mojego zadośćuczynienia i stwierdza, że nigdy mi nie wybaczy, to wtedy nie wolno mi okazywać agresji czy irytacji. To jest krzyż, który sam sprowokowałem, krzywdząc w przeszłości tę osobę. W takiej sytuacji pozostaje mi na razie modlitwa w jej intencji, gdyż teraz to ona okazuje się niedojrzała. Uznaję, że moje błędy z przeszłości do tej jej obecnej niedojrzałości czy zawziętości się przyczyniły. Niepokoję się o los i o przyszłość tej osoby. Mam natomiast święte prawo do tego, żeby być spokojnym o mój własny los. Z mojej strony zrobiłem bowiem

wszystko, co było moim obowiązkiem i co ode mnie zależało. Nasz los nie zależy od tego, czy ktoś nam przebaczy nasze winy, lecz od tego, czy my się radykalnie zmienimy i czy zadośćuczynimy tym, wobec których jest to możliwe oraz w sposób, jaki leży w naszych możliwościach i jaki nikogo nie zrani.

Zadośćuczynienie za wyrządzone krzywdy wymaga od nas nie tylko uczciwości, odwagi i prawego sumienia, ale też roztropności, rozważli i subtelności oraz wyobraźni, co do skutków określonej formy wynagrodzenia, jaką uważamy za stosowną. Przed ostateczną decyzją, co do sposobu zadośćuczynienia, warto skonsultować się z kimś mającym doświadczenie w tej dziedzinie. Szczególnie przydatna jest pomoc kogoś dojrzałego wtedy, gdy chcemy wynagrodzić osobie drugiej płci, gdyż kobiety i mężczyźni mają w tym względzie inną wrażliwość i inne oczekiwania.

10. Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów

Dziesiąty krok wprowadza nas w kolejną fazę dojrzałości. Przypomina nam bowiem o tym, że człowiek to ktoś wielki, bo podobny do Boga, a jednocześnie to ktoś zagrożony własną słabością oraz negatywnymi naciskami otoczenia. Potwierdzeniem naszego realizmu i pokory jest postanowienie, że będziemy nadal prowadzić obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów. W tym kroku kluczowe są dwa słowa: „nadal” oraz „z miejsca”. Być człowiekiem dojrzałym to zdawać sobie sprawę z tego, że także wtedy, gdy uczciwie i wytrwale wprowadzamy w życie dziewięć poprzednich kroków, to w dalszym ciągu pozostajemy kimś niedoskonałym i zagrożonym, komu nie wolno spocząć na laurach.

Im bardziej radykalna jest nasza przemiana, im bardziej głęboki jest nasz rozwój duchowy, tym bardziej docierają do naszej świadomości słowa Jezusa, że zbawiony będzie tylko ten, kto wytrwa do końca. Dzieje się tak dlatego, że żyjemy po grzechu pierworodnym, zranieni cieleśnie, psychicznie, duchowo, moralnie, społecznie. Po grzechu Adama i Ewy nasza planeta przestała być rajem. Do tego stopnia przechyliła się w kierunku zła, że – jak to trafnie formułuje św. Paweł – że łatwiej nam czynić zło, którego nie chcemy niż dobro, którego szczerze pragniemy. Krok dziesiąty w stanowczy sposób właśnie o tym nam przypomina.

Niezależnie od tych wszystkich zewnętrznych zagrożeń, każdy z nas pozostaje ciągle zagrożony przez samego siebie, przez własną słabość, naiwność, bezsilność, uwikłanie w zło i grzech. Biblijnym symbolem ludzi wszystkich czasów może być syn marnotrawny, zagrożony przez samego siebie, a także Józef ze Starego Testamentu, który był zagrożony przez własnych braci. Najpierw chcieli go zabić, a później postanowili na nim zarobić, sprzedając go do niewoli. Każdy z nas potrzebuje czujności, codziennego obrachunku moralnego i rozliczania się z tego, w jaki sposób żyję tu i teraz. Ilustracją takiej właśnie postawy może być postawa trzeźwiejących alkoholików. Oni wiedzą, że muszą być czujni każdego dnia od nowa i że każdego dnia od nowa muszą postanawiać: dzisiaj nie piję!

Człowiek dojrzały pokorny i zachowujący poczucie realizmu wie, że jest podobny do Boga, ale nie jest i nigdy nie będzie Bogiem. Jedyne Bóg nie musi czuwać nad sobą, nad swoim zachowaniem, gdyż On jest samą miłością. We mnie jest natomiast nie tylko miłość i mądrość. Jest także egoizm, słabość, naiwność i grzeszność. To dlatego dawno już skorygowałem moją prywatną zasadę czujności. Dawniej mówiłem samemu sobie, że powinienem zachować czujność aż do śmierci. Teraz codziennie przypominam samemu sobie o tym, że mam zachować

czujność co najmniej do dwóch godzin po śmierci, gdyż jeszcze w procesie umierania mam szansę na rachunek sumienia, żal i postanowienie, że chcę kochać.

Jedną z dobrych praktyk co do obrachunku moralnego jest codzienny rachunek sumienia. To nie musi być rachunek sumienia w rozumieniu klasycznym, czyli przeprowadzany według kryterium dziesięciu przykazań. Chodzi tu o obrachunek moralny w sensie czuwania nad sobą i nas własnym postępowaniem po to, by każdego wieczoru uświadomić sobie, co dzisiaj było dobre, a co było błędne. Istotnym warunkiem czuwania nad sobą jest przyznawanie się z miejsca do błędów, jakie popełniam tu i teraz, bez odkładania pracy nad sobą do jutra. Kto natychmiast demaskuje nawet drobne błędy, ten natychmiast się zmienia i ten skutecznie chroni samego siebie od popełniania poważnych błędów.

W przyznawaniu się z miejsca do naszych błędów bardzo pomocna jest otwartość na informacje zwrotne o moim postępowaniu. Zwykle najważniejsze w tym względzie są informacje, jakie otrzymuję od moich bliskich, bo oni najlepiej mnie znają i mają ze mną najbardziej intensywny kontakt. Dla przykładu, jeśli zauważam, że ktoś ma do mnie żal, to z miejsca podejmuję na ten temat rozmowę, przepraszam, czynię zadość, wyciągam wnioski na przyszłość. Oczywiście trzeba w takich sytuacjach zachować zdrowy rozsądek, gdyż druga osoba może być niedojrzała lub przewrażliwiona. Bywa bowiem i tak, że gdy pokonujemy kryzys i dochodzimy do dziesiątego kroku, wtedy niektórzy z bliskich mają tendencję, by odreagować minione cierpienia lub by obwiniać nas w przesadny sposób.

Obrachunek moralny przechodzi od uświadamiania sobie błędów, które popełniam, do wymagania od samego siebie, bym czynił coraz więcej dobra i bym każdego dnia kochał bardziej niż wczoraj. Przyznawanie się z miejsca do popełnianych błędów to przyznawanie się z miejsca do tego, że błędem jest nie tylko czynienie zła, lecz także zaniedbywanie miłości, jaką winniśmy okazywać naszym bliźnim czy selekcjonowanie przykazań i wmawianie sobie, że na jakąś słabość mogę sobie „pозwolić”, bo przecież nie jestem kimś doskonałym. W rzeczywistości „pozwalanie” sobie na jakąś słabość w jednej dziedzinie oznacza, że ulegnę słabościom także w innych dziedzinach.

W ramach codziennego obrachunku moralnego nie powinno się powracać do tych błędów z przeszłości, które już wcześniej żeśmy wyznali i za które już żeśmy wynagrodzili na tyle, na ile było to tylko możliwe. Warto uwalniać się z uwikłania w bolesną przeszłość po to, by całkowicie skupić się na trosce o dobrą terażniejszość. Przeszłości nie jesteśmy w stanie zmienić. Możemy natomiast i powinniśmy wyciągnąć z niej wnioski na tu i teraz. Realizacja kroku dziesiątego to podjęcie odpowiedzialności za dobrą terażniejszość.

10. *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.*

Krok jedenasty wskazuje cel pracy nad sobą i drogę ku pełni rozwoju. Wbrew pozorom droga ta nie wymaga jakiś długich i skomplikowanych opisów. Przeciwnie, jej istotę można wyjaśnić w jednym zdaniu. Chodzi o to, żeby przez modlitwę i medytację dążyć do coraz głębszej więzi z Bogiem po to, by coraz lepiej poznawać Jego wolę i mieć siłę, by tę Jego wolę wypełniać. To krok ku świętości, ku pełni rozwoju i radości. Chcemy trwać w przyjaźni z Bogiem i wypełniać Jego wolę nie z przymusu czy lęku przed karą, lecz ze świadomości, że

sluchanie Boga jest dla nas zyskiem i drogą do szczęścia. Nikt nie podpowie mi lepszej i pewniejszej drogi do rozwoju i radości niż Bóg. Nikt z ludzi nie oddał za mnie życia, tylko On. Przy Nim nie muszę się lękać tego świata, ani mojej słabości, bo On jest silniejszy ode mnie i od tego świata.

Gdy Bill W., który opracował Program Dwunastu Kroków, zaczął uwalniać się z uzależnienia i ratować przed śmiercią, to nadal miał chwile zwątpienia. Ogromnie bał się o swoją przyszłość. W pełnym obaw stanie ducha zaczął spotykać się z doktorem Bobem, który podobnie jak on próbował ratować sobie życie. Obydwaj wcześniej należeli do Grupy Oksfordzkiej. Gdy się zaprzyjaźnili, zaczęli codziennie całymi godzinami rozmawiać o tym, w jaki sposób pracować nad swoim charakterem. Wielką pomocą w tej pracy nad sobą okazało się codzienne czytanie Biblii, a zwłaszcza Listu św. Jakuba. Właśnie z tego powodu List św. Jakuba stał się tak ważny dla twórców Programu Dwunastu Kroków i dla wszystkich, którzy ten program chcą realizować. Św. Jakub wskazuje bowiem konkretną drogę duchowego rozwoju: *„Oto odrzućcie wszystko, co nieczyste, oraz cały bezmiar zła, a przyjmijcie w duchu łagodności zaszczepione w was słowo, które ma moc zbawić dusze wasze. Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. Kto pilnie rozważa doskonale prawo wolności, wytrwa w nim, ten nie jest słuchaczem skłonnym do zapominania, ale wykonawcą dzieła. Wypełniając je, otrzyma błogosławieństwo”*.

Bóg nie tylko nas stworzył, lecz w swej mądrości i miłości dał nam najcenniejszą instrukcję postępowania. W taki właśnie sposób można określić Biblię. Pierwszym warunkiem duchowego wzrastania jest znalezienie czasu na modlitwę i medytację. W latach dziewięćdziesiątych poznałem pewnego Amerykanin irlandzkiego pochodzenia. Opowiedział mi swoją historię. Uzależnił się od alkoholu, gdy miał siedemnaście lat. Gdy rozmawialiśmy, miał już dwadzieścia siedem lat abstynencji. Wyznał, że odkąd zaczął trzeźwieć, nie było takiego dnia, w którym by się nie modlił rano i wieczorem i w którym nie poświęciłby co najmniej trzydziestu minut na medytację. Jestem w stanie wypełniać wolę Boga jedynie wtedy, gdy wsłuchuję się w Jego słowo. Każdy z nas nieustannie w jakieś słowa się wsłuchuje. Niektórzy wsłuchują się głównie w swoje własne słowa, myśli i przekonania. Często są to słowa i myśli naiwne, bo dalekie od realizmu. Inni z kolei wsłuchują się w słowa krewnych czy znajomych, w słowa polityków, celebrytów, artystów, dziennikarzy. Zwykle w te słowa, które uspakajają ich niespokojne sumienie i które pasują do ich błędnego postępowania. Jedynym słowem pełnej i pewnej prawdy jest Słowo Boże. Dostęp do tego Słowa przez modlitwę i medytację to fundamentalny warunek pokonywania wszelkiego kryzysu i wchodzenia na błogosławioną drogę życia.

Naszym pierwszym zadaniem jest wsłuchiwać się w Słowo Boga, mieć do tego Słowa codzienny, stały dostęp. Modlitwa i medytacja to spotykanie się z Bogiem, to stawanie w Jego obecności, to rozmawianie z Nim o nas samych i o naszym życiu. Pierwszą i najważniejszą formą rozmawiania z Bogiem jest wsłuchiwanie się w to, co On chce nam powiedzieć. W tym aspekcie szczególnie ważna jest medytacja. W czasie modlitwy zwykle opowiadamy Bogu o nas i o naszej sytuacji. Zwykle też odważamy się podpowiadać Bogu, co On powinien dla nas uczynić. Czasem pouczamy Boga co do tego, przed czym powinien nas chronić i w czym powinien nam pomóc, tak jakby On nie wiedział tego wszystkiego lepiej niż my. Bywa, że na modlitwie jesteśmy wręcz gadatliwi, albo wpadamy w emocjonalne uniesienia. Wtedy bardziej słyszymy nasze emocje niż Słowo Boże.

Najlepsza forma modlitwy to postawa nasłuchiwania: W jednej ze swoich ksiązek włoski zakonnik - Carlo Caretto opisuje swój pierwszy pobyt na pustyni, na obrzeżach Sahary. Wyjaśnia, że gdy pierwszej położył się do snu w namiocie, to był zdumiony z powodu panującej wokół całkowitej ciszy. Pustynia zupełnie milczała. Jeszcze większym dla niego zaskoczeniem okazała się noc druga. Ze zdumieniem odkrył, że pustynia cały czas coś do niego mówiła. Oto usłyszał szelest piasku na lekkim wietrze. Za chwilę usłyszał syczenie żmij, a potem szmer przelatującego owada. Zakonnik zapytał wtedy samego siebie o to, jak to możliwe, że pierwszej nocy niczego nie słyszał. Uświadomił sobie, że stało się tak dlatego, bo pierwszej nocy zagłuszył głos pustyni wyobrażeniami na jej temat. Słyszał wtedy siebie, a nie pustynię. Drugiej nocy nie skupiał się już na własnych myślach, wyobrażeniach i oczekiwaniach. I wtedy pustynia do niego przemówiła. Podobna zasada dotyczy naszych spotkań z Bogiem.

Wiele osób szczerze myśli, że się modli. Jednak w rzeczywistości ci ludzie wsłuchują się jedynie w ich własne przekonania na temat Boga i Jego woli. Brakuje im wyciszenia. Brakuje im dystansu od samych siebie i od swoich myśli. Brakuje im otwarcia na Boga i zasłuchania w Jego Słowo: bez własnych komentarzy, bez własnych interpretacji, bez dopowiadania własnego „ale”. Bóg jest gentlemanem, który respektuje naszą wolność i który nie krzyczy. On mówi do nas szeptem. Wyłącznie w ciszy możemy usłyszeć Jego głos. Kto jest Miłością, ten jest delikatnością i szanuje naszą wolność. Niczego nie narzuca i nie podnosi głosu. Dobrym sposobem na wejście w medytację jest przeczytanie fragmentu Pisma Świętego i rozważanie przeczytanych słów. Jeśli jest we mnie cisza, to medytacja zaczyna być przebywaniem w obecności Boga, doświadczaniem Jego bliskości i Jego mocy. Dopiero w tym kontekście mogę odkrywać Jego wolę i znajdować siłę, by tę wolę wypełniać.

Św. Jakub ostrzega: *„Prowadzicie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie. Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie. Staracie się jedynie o zaspokojenie waszych żądz”*. Te słowa są poważną przestrogą. Nie wystarczy się modlić. Nie wystarczy być szczerze przekonanym o tym, że szukam wolę Boga. Można się bowiem źle modlić. Mam skupiać się na pełnieniu woli Boga, a nie na zaspokojeniu tych moich potrzeb czy pragnień, które są w danym momencie najbardziej krzykliwe. Jeśli dla kogoś bogiem jest brzuch, popęd czy chwilowa przyjemność, to ktoś taki nie jest w stanie się modlić. Taki człowiek słyszy jedynie jakąś część siebie, a nie Boga. Św. Jakub podpowiada nam jeszcze jeden warunek owocnej modlitwy i medytacji: *„Wiedźcie, że to, co wystawia waszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość. Wytrwałość zaś powinna być dziełem doskonałym, abyście byli doskonali, nienaganni, w niczym nie wykazując braków. Spotkało kogoś z was nieszczęście, niech się modli; jest ktoś radośnie usposobiony, niech śpiewa hymny”*. Modlitwa i medytacja to nie jakaś wyizolowana czynność, oderwana na chwilę od reszty życia. To nie jakieś magiczne działanie, które jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przeniesie nas natychmiast w krainę szczęścia. To wsłuchiwanie się w Boga, który uczy sztuki życia.

Bóg nie chce, byśmy szukali Jego woli po omacku czy metodą prób i błędów. To dlatego swoją fundamentalną wolę zakomunikował nam wprost i bardzo konkretnie w postaci dziesięciu przykazań i trzech przykazań miłości. Dekalog wyjaśnia, od jakiego zła mam się powstrzymywać, a trzy przykazania miłości przypominają mi o tym, że mogę być szczęśliwy tylko wtedy, gdy Boga kocham najbardziej, a siebie i bliźnich kocham tak, jak Jezus pierwszy nas pokochał. Pierwszym i bezwzględnie koniecznym warunkiem wypełniania woli Boga jest zachowywanie Jego przykazań. Kto narusza choćby jedno z przykazań, ten zacznie naruszać

także inne. Bóg, który dał jedno przykazania, dał też wszystkie pozostałe. Albo respektuję wolę Boga we wszystkich Jego przykazaniach, albo Jego woli nie respektuję.

W jaki sposób rozpoznawać wolę Boga w codziennych, skomplikowanych nieraz sytuacjach? Jak ją rozpoznać zwłaszcza wtedy, gdy mimo modlitwy i medytacji mamy w sercu kłębowisko myśli i przeżyć? Otóż zwykle wolą Boga jest ta alternatywa, która w danej sytuacji jest najtrudniejsza, która wymaga od nas największej stanowczości i wytrwałości. Po grzechu pierworodnym dobro jest trudniejsze od zła. Dla przykładu, jeśli ktoś uwikłał się w jakąś toksyczną więź z osobą drugiej płci, to wtedy powinien zapytać siebie, jakie rozwiązanie tego problemu jest dla niego najtrudniejsze, jakie wymaga największego wysiłku, stanowczości, wytrwałości. Dla takiego mężczyzny najtrudniejsze nie będzie w tej sytuacji okłamywanie żony, prowadzenie podwójnego życia czy ograniczanie kontaktów z kobietą, w której się zakochał, lecz radykalne zerwanie z nią wszelkich kontaktów i okazywanie żonie miłości większej niż przed popadnięciem w kryzys.

Bóg pragnie, byśmy szli drogą optymalną. On ma mentalność zwycięzcy! Bóg stworzył nas z miłości do miłości i z radości do radości. On nie chce, byśmy zremisowali życie, czy ponieśli nieznaczną porażkę. On pragnie, byśmy osiągnęli pełnię życia, czyli byśmy żyli w miłości i radości. Gdy się modlimy i znajdujemy czas na medytowanie sensu naszego istnienia, gdy wsłuchujemy się w Słowo Boga i gdy pełniemy Jego wolę, wtedy On pomaga nam iść drogą najlepszą, która po grzechu pierworodnym jest nie z winy Boga wymagająca i trudna. W „Wielkiej Księdze AA” czytamy: *„Dopiero wtedy, gdy próbujemy pogodzić naszą wolę z wolą Boga, zaczynamy używać jej właściwie. Było to dla nas wszystkich prawdziwie cudownym objawieniem. Cały nasz problem polegał na niewłaściwym korzystaniu z siły woli”*.

Owocem pełnienia woli Boga jest wzrastanie w świętości. W swoim miłosierdziu Bóg nie tylko przebacza nam grzechy i urządza święto ocalenia, ilekroć do Niego wracamy, ale też pragnie, byśmy już nie szamotali się między grzechem a nawróceniem, lecz żyli w wolności i świętości dzieci Bożych. Historia ludzkości potwierdza, że nikogo nie możemy zmusić do bycia szczęśliwym. Najbardziej groźna sytuacja ma miejsce wtedy, gdy w poszukiwaniu szczęścia odchodzimy od Boga w przekonaniu, że nie jest nam z Nim po drodze do szczęścia. Bóg przeszkadza jedynie tym ludziom, którzy uciekają od prawdy o sobie i od miłości. On nikogo nie wprowadza w błąd i nikomu nie składa obietnic bez pokrycia. Po grzechu pierworodnym Stwórca nikomu nie obiecuje łatwego szczęścia. Gwarantuje nam natomiast szczęście prawdziwe, jeśli tylko pójdziemy drogą, którą On nam proponuje.

Tym, którzy pragną być szczęśliwi, Bóg proponuje świętość. Nic bowiem mniejszego nie wystarczy człowiekowi do szczęścia! Jedynie świętość daje trwałą radość i poczucie bezpieczeństwa. Nawet świętość można rozumieć w błędny sposób. Błąd pierwszy polega na myleniu świętości z doskonałością. W rzeczywistości nikt z nas nie musi stać się kimś doskonałym, żeby być świętym. Doskonały jest tylko Bóg. Święty to nie ktoś, kto udaje, że jest jak Bóg, lecz to ktoś, kto staje się coraz bardziej podobny do Boga w miłości. Błąd drugi polega na przekonaniu, że święty to ktoś, kto chce być krzywdzony, poniżany, bity, upokarzany, odrzucany, wyśmiewany. Jeśli świętość miałaby polegać na tym, że święty kocha cierpienie bardziej niż Boga i ludzi, to słusznie odstrasza nas perspektywa bycia takim „świętym”.

Świętość, jaką ukazuje Jezus, to najpiękniejsza normalność, do jakiej zdolny jest człowiek. To normalność oparta na normach Ewangelii oraz na naśladowaniu Chrystusa, który jest Drogą, Prawdą i Życiem. Święty wie, że nawet jeśli czasem jest prześladowany czy rozczarowany

samym sobą, to pozostaje na drodze błogosławieństwa, jeśli tylko nadal kocha. Święty jest stanowczy w miłości. Na wzór Jezusa umacnia ludzi szlachetnych, upomina błędzących, broni się przed krzywdzicielami, publicznie demaskuje ludzi faryzejskich i przewrotnych, a przyjaźń buduje z tymi, którzy – jak Piotr – kochają bardziej niż inni. Święty wie, że niebo to nie wspólnota cierpiętników, lecz tych, którzy kochają. Święty to Boży realista, który w twardej rzeczywistości wybiera drogę błogosławieństwa i życia, podczas gdy w tej samej rzeczywistości wielu ludzi wybiera drogę przekleństwa i śmierci.

Święty uzgadnia z Bogiem wspólne marzenia i wie, że nie ma granic w rozwoju, gdyż nigdy nie stanie się aż tak bardzo podobny do Boga, żeby nie mógł być jeszcze bardziej do Niego podobnym w miłości i mądrości. Święty każdego dnia od nowa obserwuje własne postępowanie i weryfikuje, na ile zgodne jest ono z zasadami Ewangelii. Święty to ktoś, kim cieszą się ludzie dobrej woli, przy kim niepokoją się winowajcy i kogo chcą zabić ludzie podli, gdyż jest dla nich nieznośnym wyrzutem sumienia. Święty to ktoś czysty i dobry jak gołębica, a jednocześnie to ktoś mądry i roztropny w dobru jak wąż. To ktoś mądrzejszy i sprytniejszy w czynieniu dobra od ludzi przewrotnych, którzy bywają sprytni w czynieniu zła. To ktoś, wobec kogo szatan jest bezradny. To Boży mocarz, którego można zabić, ale którego nie można pokonać. To ktoś, kogo nic i nikt nie może odłączyć od miłości Chrystusa, ani od Jego radości (por. Rz 8, 35).

12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach

Krok ostatni posyła nas do bliźnich po to, byśmy nieśli im przesłanie o tym, że w życiu ludzi nie ma sytuacji bez wyjścia. Jesteśmy posłani do innych ludzi z prawdą o tym, że człowiek jest w stanie uwolnić się z każdego uzależnienia, że jest w stanie pokonać każdy kryzys i że nie ma granic w rozwoju. Im wierniej wypełniamy Program Dwunastu Kroków, im bardziej doświadczamy jego błogosławionych owoców w naszym życiu, tym bardziej jesteśmy zobowiązani do tego, żeby tego skarbu nie zatrzymywać tylko dla siebie, lecz by dzielić się nim z ludźmi, którzy go jeszcze nie odkryli. Im bardziej bolesne były nasze błędy, im bardziej doświadczaliśmy naszej bezsilności i im bardziej teraz staliśmy się nowymi ludźmi, tym bardziej mamy szansę pomagać innym, żeby oni też weszli na drogę ocalenia.

Tu i teraz nasze życie jest zgodne z wolą Boga. Zaczyna być święte. Zaczyna być takie, że aż chce się nam żyć. Jakże moglibyśmy o tym nie mówić do tych, których życie tu i teraz jest pełne bólu i bezsilności? Bill W. nie schował Programu Dwunastu Kroków dla siebie. Nie przeznaczył go jedynie dla grona wybranych osób. Św. Jakub zachęca nas do tego, byśmy ten dwunasty krok podjęli z miłości do Boga i do człowieka: „*Bracia moi, jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto go zawrócił z jego błędnej drogi, wybawi jego duszę od śmierci.*” Z pomocą Programu Dwunastu Kroków możemy ocalić nie tylko samych siebie. Możemy też przyczynić się do ocalenia innych braci i siostr. Możemy stać się pomocnikami Boga.

Popatrzmy na podstawowe zasady, które warto stosować po to, by nasze pójście do innych ludzi z posłaniem o Programie Dwunastu Kroków było mądre, odpowiedzialne i owocne. Po pierwsze, powinniśmy iść do innych ludzi z radością, nadzieją i ofiarnością, ale nie kosztem naszych obowiązków w małżeństwie, rodzinie czy w pracy zawodowej. Nasze pójście do innych ludzi nie powinno też odbywać się kosztem naszego zdrowia czy czasem,

którego potrzebujemy do pracy nad sobą. Trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie, że pomagając innym ludziom, nie pomagam jeszcze samemu sobie! Ostatni krok przypomina twardo o tym, że mamy iść do innych ludzi z posłannictwem o Programie wtedy, gdy my sami stosujemy jego zasady „*we wszystkich naszych poczynaniach*”. Nasz świadectwo, nasze posłannictwo będzie tym bardziej przekonujące i owocne, im bardziej wytrwale i konsekwentnie my sami będziemy kierować się Programem, do którego zachęcamy innych ludzi.

Krok Dwunasty to zatem wezwanie do tego, byśmy szli do innych ludzi z przesłaniem Programu Dwunastu Kroków bardziej jako świadkowie niż jako nauczyciele. Świadcami będziemy na tyle, na ile nasze świadczenie będzie nie tylko szczere i radosne, lecz także przemyślane i roztropne. Wzorem może być postawa dobrego Samarytanina z przypowieści Jezusa. Ów Samarytanin był nie tylko dobry, lecz także roztropny. Jego dobroć jest oczywista, bo potwierdzona przez jego sposób odnoszenia się do człowieka w potrzebie. Gdy przemierzał odludną okolicę, zobaczył napadniętego przez bandytów, rannego człowieka. W tej sytuacji Samarytanin natychmiast zmienił swoje plany. Zatrzymał się, udzielił rannemu doraźnej pomocy i zawiózł go do najbliższej gospody. Następne kroki, jakie podjął, świadczą o jego mądrości i roztropności w pomaganiu. Samarytanin nie został przy rannym człowieku. Nie zrezygnował z celu swojej podróży. Nie odwołał zobowiązań, które wcześniej podjął. Nie wysłał informacji do żony i dzieci czy do pracodawcy, że na razie nie będzie go przez jakiś czas, bo pomaga komuś w potrzebie. Mądrość Samarytanina przejawia się także w sposobie, w jaki rozmawia z właścicielem gospody. Z góry płaci mu za opiekę nad rannym i wyjaśnia, że jeśli opieka ta będzie drożej kosztowała, to dopłaci wtedy, gdy zajrzy tu w drodze powrotnej. Dzięki takiej deklaracji zapowiada, że niedługo wróci i że skontroluje jakość pomocy, jakiej właściciel gospody udzieli rannemu człowiekowi.

Ludziom w kryzysie mamy udzielać wsparcia w taki sposób, by nie czynić tego kosztem naszych obowiązków czy naszych więzi z bliskimi. Dla przykładu, jeśli po jakimś mityngu AA czy po innym spotkaniu, kiedy ktoś zwierzy się nam ze swoich poważnych problemów i będzie prosił o wielogodzinną rozmowę, to dobroć i troska o tego człowieka wymaga, byśmy okazali mu zainteresowanie i serce, szacunek i serdeczność. Jeśli będzie to pomocne i roztropne, to możemy pójść z tym człowiekiem na długi spacer czy całą może noc przesiedzieć na długiej rozmowie, by dodać mu otuchy oraz wskazać kierunki działania. Nie możemy mu natomiast deklarować, że odtąd będziemy jego wybawicielem, że poświęcimy mu cały czas, wszystkie siły i pieniądze, jakimi dysponujemy. Ofiarna pomoc kosztem snu czy naszych obowiązków, które da się przełożyć, może być jednorazowym wyjątkiem, ale nie regułą.

Najbardziej obawiam się o los tych, którzy uzależnili się od pomagania innym. W każdej sytuacji i w każdym środowisku rozglądają się za kimś, komu mogliby „pomóc”. W rzeczywistości jest to wtedy forma ucieczki od własnego życia, od własnych obowiązków i więzi z bliskimi, a zwłaszcza od pracy nad sobą. Takie osoby wmawiają sobie, że skoro pomagają innym, to znaczy, że same są już dojrzałe. Tymczasem taka zachłanna i natrętna „pomoc” zwykle jest pozorna, czy jedynie krótkofalowa. Prowadzi natomiast do kryzysu tego, który „pomaga”. Nikt z nas nie jest zbawicielem innych ludzi. Krok dwunasty mówi o tym, że mamy być pomocnikami Boga, a nie tymi, którzy usiłują zastąpić Boga.

Pamiętajmy, że niektórzy z ludzi przeżywających poważny kryzys, mają skłonność do zaborczości wobec tych, którzy okażą im troskę i serce. Potrafią – bez złej woli – być

genialnymi manipulatorami czy emocjonalnymi szantażystami. Potrafią nam wmówić, że tylko my możemy uratować im życie. Potrafią tak nami sterować, że będziemy podejmować za nich ich obowiązki. Mądrość polega na tym, by brać pod uwagę takie zagrożenia. W pomaganiu innym – podobnie jak w pomaganiu samemu sobie – mamy zatem kierować się bardziej Programem Dwunastu Kroków niż naszą wrażliwością czy intuicją. Pomocne pomaganie innym wymaga ponadto uwzględniania tego, że każdy człowiek jest kimś niepowtarzalnym. Każdy ma inne możliwości i ograniczenia. Każdy nieco inaczej, a czasem zupełnie inaczej rozumie podstawowe słowa, takie jak: wiara, nadzieja, miłość, Bóg, człowiek, sumienie, wartości, przyjaźń, pomoc, sens życia. Każdy ma odmienny rytm pracy nad sobą i rozwoju. To dlatego warunkiem owocnego pomagania jest empatia z naszej strony. W grupach AA ta prawda jest sformułowana w postaci zasady, że wypowiadamy się jedynie na temat naszych doświadczeń. Nie oceniamy, nie krytykujemy i nie konfrontujemy z naszymi przekonaniami wypowiedzi innych ludzi. Możemy jedynie mówić o tym, co dzieje się w nas i z nami w sytuacjach podobnych do tych, o których oni opowiadają.

Warto też pamiętać o tym, że inni ludzie nie mają obowiązku korzystać z naszej dobrej woli i z naszej pomocy. Nie zniechęcajmy się wtedy, ani nie popadajmy w smutek. Może ci ludzie muszą najpierw spotkać wiele osób skłonnych do pomagania, zanim uwierzą w to, że ma sens przyjąć wyciągniętą do nich dłoń, zanim za którymś razem suma dobra przewyższy w nich wcześniejszą sumę zła, a moc dobrych spotkań okaże się silniejsza od destrukcyjnej siły wcześniejszych toksycznych więzi, zranień czy rozczarowań. Pomagamy innym ludziom nie dlatego, że mamy gwarancję, iż nasza pomoc będzie przyjęta i skuteczna. Pomagamy dlatego, że kochamy. Pomagamy dlatego, że druga osoba jest dla nas cenna i że wiemy, iż z pomocą Boga i ludzi każdy człowiek jest w stanie uwolnić się od zła i ocalić.

Każdemu z nas grozi to, że zaczniemy stawiać pierwsze kroki w pokonywaniu kryzysu i w rozwoju, osiągniemy pierwsze sukcesy, ulegniemy euforii i nieuzasadnionej pewności siebie, a następnie przestaniemy kontynuować pracę nad sobą. Spoczniemy na laurach. Zapomnimy o tym, że kto się nie rozwija, ten się cofa. Mądrością Programu Dwunastu Kroków jest to, że podpowiada nam długą i systematyczną drogę, a nie wskazuje na jakąś akcję czy na jakiś jednorazowy wysiłek. I że podpowiada nam wiele kroków do zrobienia, a nie tylko jeden czy drugi. Doświadczenie tysięcy ludzi potwierdza, że albo realizujemy ten Program w całości, albo nie realizujemy go wcale. Żaden krok w Programie Dwunastu Kroków nie jest przypadkowy. Żaden nie jest zbędny. Żaden nie jest mniej ważny niż kroki poprzednie czy następne. Ten Program nie jest po to, by wybierać sobie z niego takie elementy, które nam subiektywnie pasują. Zwykle najbardziej nam potrzebne i najbardziej dla nas błogosławione okazuje się podjęcie tych kroków, które początkowo wydają nam się mniej ważne.

Realizacja Programu Dwunastu Kroków to nie jakaś choćby kilkuletnia akcja, lecz to sposób na nieustanny rozwój. Codziennność przynosi nowe wydarzenia, nowe sytuacje, nowe zadania. Nasz dzisiejszy stopień dojrzałości może nam wystarczyć najwyżej na dziś. Nie wystarczy na jutro. Kolejny dzień postawi przed nami wyzwania, z którymi poradzimy sobie tylko wtedy, gdy jutro zrobimy kolejny krok na drodze rozwoju. Nikt z nas nie jest tu i teraz już tak dojrzały w każdej sferze życia, że nie może stawiać się kimś jeszcze bardziej dojrzałym. Kryzys, którego człowiek nie pokona, staje się dla niego przekleństwem i powodem do rozpacz. Kryzys pokonany staje się początkiem drogi błogosławieństwa i radości.