

Dwanaście kroków do pokoju w sercu i na świecie

To wyboista droga do wolności poprzez poznanie, zaakceptowanie i pokochanie samego siebie. Setki tysięcy ludzi na całym świecie idąc tą drogą odzyskało życie.

Nie jest to droga przeznaczona wyłącznie dla alkoholików, narkomanów czy hazardzistów, jest to niezwykle skuteczny program walki z grzechem codziennym i złymi nawykami.

*Joanna Obiegalka, która bierze udział w **Warsztatach "Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia"** i Jacek Racięcki – terapeuta prowadzący warsztaty i program „**Wolna Chata**” w **Radiu Warszawa** zapraszają Czytelników „Magazynu Parafialnego” do wejścia na tą drogę w swoim życiu.*

Joanna:

Jacku, chciałam nawiązać do Twoich działań: audycji w Radiu Warszawa pt. „Wolna Chata” i do **Warsztatów "Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia"** dla chrześcijan.

W kontekście słowa, które towarzyszy tej edycji MP, czyli “Wprowadzajcie zaś słowo w czyn” (Jk. 1,22) , co to jest „Program 12 kroków” i jak się o nim dowiedziałeś?

Jacek:

Program 12 kroków jest programem najbardziej znanym w środowisku osób uzależnionych, głównie osób uzależnionych od alkoholu, uczestników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Jest to program wychodzenia i zdrowienia z tego uzależnienia.

Generalnie program ma bardzo szeroki kontekst i został podyktowany ewidentnie, jak to zresztą udowodnił w swojej pracy i książkach wydanych w tym zakresie Rafał Porzeziński, przez Ducha Świętego. Został podyktowany twórcy tego programu, czyli tak zwanemu Billowi W., pierwszemu człowiekowi, który właśnie dzięki temu programowi zaczął wychodzić z uzależnienia od alkoholu. To mu się udało. Jemu i jego przyjacielowi. Był to rok 1935.

Swoje korzenie organizacyjne ruch miał w grupach oksfordzkich. Po odłączeniu się od nich ok. 1938 roku, gdy spotykały się już trzy (jeszcze bezimienne) grupy, ich uczestnicy zdecydowali się spisać swoje doświadczenia. W 1939 roku ukazała się książka „*Anonimowi Alkoholicy*” i od jej tytułu wziął swoją nazwę cały ruch.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików rozpowszechniła się na cały świat i na bazie tych doświadczeń powstawały inne wspólnoty. W tej chwili jest ich bardzo dużo. Są to też wspólnoty tak zwane problemowe, czyli dotyczące jakiś zniewoleń czy uzależnień. Czytałem, że na przełomie lat dwutysięcznych, w Stanach Zjednoczonych było zarejestrowanych ponad 500 wspólnot różnego typu zniewoleń czy uzależnień, które tym programem się posługiwały.

W latach 70. poprzedniego stulecia czy nawet 60., ten program został jakby na nowo odkryty w chrześcijaństwie. Powstało na bazie tego programu ujęcie dla chrześcijan. I to właśnie ujęcie przez różne perturbacje i koleje losu trafiło w ręce księdza profesora Romualda Jaworskiego. Ksiądz profesor znalazł ten Program w Niemczech i na przełomie dwutysięcznego roku przywiózł go do Polski. Przetłumaczył pierwszy podręcznik.

Pierwszą grupę, wg „Programu 12 kroków” dla chrześcijan, przeprowadził w seminarium plockim, w którym był ojcem duchownym. Był to rok 2004, a Program został zrealizowany w grupie kleryków z ostatniego rocznika tego seminarium.

Wydarzyła się ciekawa sytuacja. Ja wtedy prowadziłem audycję w Radiu Józef, już nieistniejącym, w Radiu Archidiecezji warszawskiej pod tytułem “Poradnia uzależnień”. Pamiętam jak w 2005 albo w 2006 roku, któryś z absolwentów tego seminarium przejeżdżał przez zasięg naszej stacji. Włączył się do audycji. Dał świadectwo, że on był właśnie wśród seminarzystów, gdy ten Program był przeprowadzany w seminarium. Udział w tych Warsztatach bardzo dużo mu dał, pozwolił mu uporządkować swoje wnętrze, emocje, myślenie.

Joanna:

A jak podręcznik przetłumaczony przez księdza profesora Romualda Jaworskiego trafił do Twoich rąk?

Był rok 2002 lub 2003. Pierwsze spotkanie z tym podręcznikiem, też takie prowadzenie Ducha Świętego, miałem u mojego przyjaciela na Targówku. Maszynopis podręcznika miał zawinięty w gazetę i mi go pokazał. Ja to tak tylko przekartkowałem i powiedziałem: o fajne może kiedyś... No i w 2008 roku zostałem zaproszony przez uczestników wspólnoty Sychar do tego, żeby na ulicy Skaryszewskiej w Warszawie poprowadzić dla nich warsztat według tego podręcznika.

Joanna:

Ciekawa historia. Podręcznik z reguły zawiera dużo słów, które pomagają prawidłowo kształtować myślenie i rozumowanie. Wiem, że program zawarty w tym podręczniku pomaga ludziom zrealizować to, co jest w modlitwie, którą Marek Aureliusz sformułował, a którą AA przejęli: „Boże użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmieniać i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”.

W tej chwili dziesiątki, a być może nawet setki grup pracuje wedle tego Programu i to jest dobry Program. Ja też jestem jedną z tych osób. Oprócz tej mądrości, odróżniania tego na co mam wpływ od tego, na co wpływu nie mam zdobywam umiejętność jak przeżyć konfrontację z problemami, jak sobie z nimi poradzić. Otwieram się na przestrzeń duchową, na działanie Boga. I to jest naprawdę fantastyczne, jak głębokie zmiany można obserwować u siebie w trakcie tego procesu. Tak naprawdę to te zmiany bardziej dostrzegają bliscy.

A jak ty skorzystałeś z tych słów zawartych w podręczniku. Jak wprowadziłeś je w czyn?

Jacek:

Ja miałem styczność z Programem 12 kroków wcześniej, w jednej ze wspólnot problemowych, gdzie starałem się wyprowadzić siebie ze swoich zniewoleń. Tak, że doświadczenie pracy na Programie już miałem. No to był Program, powiedzmy sobie nie tak głęboko zakorzeniony w duchowości.

W tych ujęciach problemowych jest Bóg jakkolwiek Go rozumiem. Często wielu uczestników w tych grupach rozumie Boga bardzo przedmiotowo, ale w późniejszych odsłonach czy w głębszym wejściu w Program, już wiadomo, że chodzi w tych ujęciach o Boga chrześcijańskiego, to jest Chrystusa. Ale często wielu osób to jakby nie dotyczy.

Mi od początku w Programie 12 kroków brakowało jakby jakiejś głębi. Zanim spotkałem się z podręcznikiem, do audycji, którą prowadziłem, zapraszałem osoby, które miały już duży staż w pracy na Programie we wspólnotach problemowych, ale również kapłanów, którzy umiścajali Program w Piśmie Świętym i to było bardzo dla mnie rozwijające, pomocne.

No i tak się stało, że w rezultacie, gdy ten podręcznik trafił w moje ręce w 2008 roku, już w wykończonej formie książki, która była normalnie dystrybuowana przez Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich, to ten duchowy aspekt był tam dość mocno zaznaczony. Treść była wzbogacona cytatami z Pisma Świętego. Wydźwięk, tekstów, które były w tym podręczniku, bardzo mi odpowiadał i bardzo dobrze się w nim odnalazłem. To było takim potwierdzeniem mojej ścieżki, mojej drogi, którą szedłem już jakiś czas.

Joanna:

Co Program Warsztatów "Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia" mówi na obecną sytuację, w jakiej się znaleźliśmy w Polsce w 2022 roku?

Jacek:

Program 12 kroków nie jest żadną protezą do jakiegokolwiek podejmowania decyzji i działań czy jakichś odniesień. Program 12 kroków jest Programem, który jest Programem ewidentnie rozwoju duchowego i osobowego. Sukcesywnie prowadzi, gdy się na nim pracuje dłuższy czas, do coraz głębszej więzi z panem Bogiem. Wtedy ta refleksja, którą się ma czy odbiór rzeczywistości siłą rzeczy jest jakoś w Panu Bogu osadzony.

W takim duchu mogę powiedzieć jak ja dzisiaj odczytuję to czego doświadczam w rzeczywistości, co mogę i jak mam postępować czy działać w tej sytuacji.

Nie chodzi o to, co się dzieje, tylko co ja mogę zrobić z tym, co się dzieje, a tak naprawdę to co ja mogę zrobić ze sobą w tym, co się dzieje? No bo na to, co się dzieje, nie mam absolutnie żadnego wpływu i Program to bardzo mocno i wyraźnie artykułuje.

Pierwszy krok właśnie mówi o bezsilności. Wobec tego, co jest poza mną, a nawet bezsilności do tego, co jest we mnie, wobec czego jestem uzależniony czy zniewolony? Także to jest absolutne abecadło i podstawa pracy w Programie, czyli pokora?

Przyjęcie rzeczywistości taką jaka jest, choć oczywiście mogę się nie godzić na konsekwencje tego co jest. Nie mogę się godzić na zło, które w związku z tym jest i nie powinienem godzić się na zło, które w związku z tym jest doznawane przeze mnie, czy przez inne osoby. I taką postawę mam, nie mam zgody absolutnie na to co się dzieje na świecie, w sensie tej wojny, która jest poza na szczęście naszymi granicami, ani na wiele innych sytuacji, które są krzywdzące dla ludzi pojedynczo czy systemowo i na to nie mam zgody.

Przez wrzucenie do urny odpowiedniej kartki mam jakiś wpływ na to co dzieje się w moim państwie. Mam wpływ na to, co się dzieje w społeczności, w której funkcjonuję na tym poziomie, na jakim mam rzeczywisty na to wpływ. Czyli, we władzach miasta nie mam żadnego wpływu, ale na władzę powiedzmy sobie wspólnoty mieszkaniowej, w której mieszkam, mam już jakiś wpływ? Mogę coś tutaj wyrazić i jakąś swoją niezgodę, czy swoje oczekiwania, czy założenia wyartykułować, ale mogę tylko to wyartykułować. Natomiast czy to się stanie czy nie, nie mam gwarancji. Więc nie mam w ogóle przestrzeni takiej, gdzie mógłbym wywierać nacisk.

Program oducza nas wywierania nacisku. Naciskanie na wolność drugiego jest złem, nawet jeśli ten drugi postępuje niewłaściwie. Na to mamy przykład biblijną przypowieść o synu marnotrawnym. Postępuje niewłaściwie, a ojciec, przecież to jest figura Pana Boga, nie

reaguje, nie naciska na niego, nie zabrania mu. Nie zmusza go do czegokolwiek. Więc w tym duchu Program to pokazuje.

Natomiast Program bardzo mocno i bardzo zdecydowanie zawraca do siebie, czyli zaprasza do tego, żeby patrzeć co ja mogę w sobie i ze sobą robić w otaczającym świecie. Czyli innymi słowy mogę nie mieć wpływu na otoczenie bezpośrednio, ale zawsze mam wpływ na otoczenie przez to jaki jestem. Jakie podejmuję wybory, jakie są moje decyzje wewnętrzne względem mnie samego, które potem manifestują przez swoje działanie w otaczającym mnie świecie. Jakie podejmuję sposoby zachowań w reakcjach międzyludzkich?

Bardzo podoba mi się wykładnia, którą usłyszałem na początku wojny na Ukrainie z ust Arcybiskupa Rysia - nie mamy wpływu na to, co zrobi pan Putin, Biden czy jakaś inna osoba, jakakolwiek inna osoba. Możemy natomiast mieć wpływ na to, żeby pracować i zachować pokój ze swoimi bliźnimi. To jest mój wkład w budowanie pokoju na świecie. Jeżeli ja będę budował pokój z moimi bliskimi czy znajomymi, czy osobami, z którymi funkcjonuję, będę wchodził w otwartość, rezygnował z nienawiści, złości.

Przed wojną na Ukrainie mogliśmy niestety doświadczyć w naszej kulturze, szczególnie w przestrzeni medialnej agresji, tzw. hejtu, wzajemnych oskarżeń, pomówień, różnych innych form zachowań, które przenoszą się na relacje międzyludzkie itp. To nie są działania pokojotwórcze. Więc tym bardziej to, o czym mówi biskup, jest takie bardzo na czasie.

Widzę to w otoczeniu swojej rodziny, znajomych, we wspólnotach, w których funkcjonuję, we wspólnocie skoncentrowanej na naszym dziele, czyli uczestnikach, absolwentach warsztatów, w zespole warsztatowym, że właśnie to działa, kiedy mamy do siebie otwartość, kiedy mamy do siebie współczucie. Mamy do siebie zgodę na to, że ktoś jest inny, że zachowuje się tak, jak się zachowuje. Nie koncentrujemy uwagi na tym, żeby mówić innym, czy wymuszać na nich, jacy mają być według nas tylko mówimy o tym, jak to jacy są, odbija się w naszych odczuciach, czy w naszych doświadczeniach.

No to jest takie działanie, które powoduje, że coraz lepiej czujemy się w tym środowisku coraz lepiej i bezpieczniej możemy w nim funkcjonować. No bo nie ma w tym nienawiści, nie ma złości, nie ma agresji. Nie ma chęci czegokolwiek udowodnienia, a już na pewno podstawiania nogi.

Pewnie czytelnicy przyznają, że nie jest to dość obecne dzisiaj w naszym codziennym funkcjonowaniu, prawda? A to jest ten kierunek. W jakimś sensie świat zagalopował się, zapędził się w jakąś matnię.

Na przykładzie naszych lokatorskich doświadczeń czasami bywa tak, że na jednej klatce się nie znamy. Nie podejmujemy żadnych działań. No to kiedy się pojawi ktoś, komu zaczyna coś tam nie pasować i nie ma gdzie tego wyartykułować, nikt go nie słucha, nikt do niego się nie otwiera. No to w końcu zacznie trzaskać drzwiami, puszczać głośno muzykę. Bo co innego robić, czyli wchodzi w stan właśnie wojny, powiedzmy sobie z innymi uczestnikami tejże klatki. Myślę sobie oczywiście, że to takie bardzo proste przełożenie, ale ja tak to rozumiem, że to jest takie przełożenie właśnie w soczewce tych napięć, które się dzieją między narodami. Kiedy nie ma przestrzeni do wyrażania, przyjmowania siebie nawzajem, tylko każdy drugiemu mówi co ma robić, jaki ma być, w przestrzeni politycznej, międzypaństwowej, to takie są często konsekwencje jakich obecnie doświadczamy.

Joanna:

Ja i koleżanka jesteśmy po warsztatach w ramach Warsztatów "Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia". Rozmawiałyśmy na temat bieżącej sytuacji i zastanawiałyśmy się, na ile

modlitwa o pokój ma sens w momencie, kiedy na przykład prezydent Rosji Putin ma wolną wolę, a Bóg szanuje wolną wolę człowieka?

Jacek:

To zadziwiające, że wszyscy jesteśmy dziećmi Bożymi.

Joanna:

No właśnie. Nie umiałam jej odpowiedzieć na to pytanie, czy byś mi coś doradził? Gdzie szukać odpowiedzi?

Jacek:

Nie wiem, czy mogę coś tu w ogóle doradzić. Prawdą jest i to rzeczywiście tak jest, że paradoksalnie wszyscy jesteśmy dziećmi Bożymi, wszyscy mamy te same dary od Pana Boga i Pan Bóg niestety albo stety, bo trudno to określić, dla mnie stety, (ale dla wielu na pewno niestety), tak szaleńczo szanuje wartości, które powierzył człowiekowi, że niezależnie od tego, co z nimi robimy, nie ingeruje, nie narusza naszej wolności. Nie przekracza naszych granic. Więc jeżeli nie jesteśmy otwarci na zmianę, na relację z Panem Bogiem, no to Pan Bóg na siłę nie wejdzie i nie będzie człowieka zmieniał. Dopóty, dopóki powiedzmy Putin czy każda osoba Putino podobna się nie nawróci. No to po prostu Pana Boga w jego życiu nie ma. Zresztą widać wyraźnie. Ktoś kto swoim podejściem i zachowaniem narusza pokój na pewno nie jest inspirowany Duchem Bożym.

Natomiast modlitwa o pokój ma sens. Uważam, że każda modlitwa ma sens, a im więcej tej modlitwy będzie, tym bardziej będzie ona miała ten sens i pewnie jakąś sprawczość. Co prawda nie w tym, że zmusimy Pana Boga, czy zaszachujemy Go i zagonimy w kozi róg, że będzie musiał coś zrobić i zmienić czyjeś zachowanie, bo to się nie stanie.

Natomiast modlitwa nas zmienia. I właśnie w kontekście tej sugestii biskupa Rysia o której wcześniej wspomniałem, że modlitwa jest po to, żeby zmieniać mnie. Jeżeli się modłę o pokój, to chodzi o to, żebym ja zmieniał swoją duszę, swoje serce, żeby ono coraz bardziej stawało się takie właśnie pokojowo nastawione.

To że pochodzimy od Pana Boga sprawia, że jesteśmy ukierunkowani ku dobru, że mamy w sobie taką gotowość. To widać dzisiaj w kontekście zachowań poszczególnych osób, środowisk, społeczeństw, narodów. Jednak 141 narodów wyraziło jasno swoją niezgodę i nazwało to, co robi Putin zbrodnią. To jest bardzo wymowna sytuacja. To co się stało na przestrzeni tych kilku dni, w geopolityce się nie zdarzyło nigdy. I to pokazuje, jak głęboko to dobro zakorzenione w nas jednak wychodzi, że świat, który był oparty na pieniądzu, nagle z pieniądza rezygnuje. Nagle pieniądz nie jest najważniejszą wartością. Najwyższą wartością staje się wolność, staje się właśnie dobro, no bo trudno mówić o wolności, że nie jest dobrem albo o pokoju, że nie jest dobry. Staje się wartością nadrzędną, kiedy zaczynamy wydobywać z głębokości serc ludzkich to dobro, które tam zostało przez Pana Boga zakorzenione.

I to są niesamowite doświadczenia, które pokazują, że w świecie coś się dzieje, że świat się budzi, że w świecie jednak to dobro zaczyna brać górę. Pojawili się ludzie, jeżdżą politycy jeżdżą reporterzy pokazują w różnych mediach, pokazują właśnie to dobro. Obok informacji o wojnie, zniszczeniach, ludobójstwie pokazywany też jest ruch społeczny, manifestacje, wsparcie, które nadchodzi z wielu krajów i z Polski. Ja chyba nie znam osoby, nie wiem, czy jest jakaś osoba w Polsce, która będzie знаła kogoś, kto nie zaangażował się w pomoc dla uchodźców, dla walczących z agresorem. Córka była w sobotę w jakimś większym sklepie i

mówi, że kosze stały i ludzie po prostu całymi koszami tam wrzucali dary. Dla mnie są to bardzo krzepiące i bardzo budujące zachowania społeczne.

Joanna:

Zapraszamy w każdy czwartek do wysłuchania audycji w Radiu Warszawa „Wolna Chata”, a dla chętnych do udziału w Warsztatach "Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia".

Jacek:

Nasza strona www.12krokow.com.pl i na tej stronie są wszystkie informacje na temat warsztatów, komu służą i kiedy są zapisy, jakie są grupy, gdzie są grupy, gdzie można się dołączyć, bo można to robić w Warszawie, w bardzo wielu miejscach. Jesteśmy też w różnych regionach kraju. Prowadzimy warsztaty jako zespół. Będzie nam mijało w czerwcu 14 lat jak to robimy. A jak przyszedłem na pierwsze grupy, to miałem zrobić 3 grupy i tyle.

Joanna:

Czyli, od słowa do czynu.

Jacek:

Z pomocą Ducha Świętego