

S-ANON

Dwanaście Kroków S-Anon

© S-Anon International Family Groups, Inc., 2000

Dla ułatwienia w niniejszym tłumaczeniu posługujemy się rodzajem męskim czasowników (jeżeli rodzaj żeński nie wynika z tekstu źródłowego).

Wszelkie prawa do tej książki są zastrzeżone.

Fragmety niniejszej publikacji mogą być powielane wyłącznie za pisemną zgodą S-Anon International Family Groups, Inc.

Żadna część tej książki nie może być przechowywana lub wprowadzana do systemu wyszukiwania lub przekazywana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowanie, nagrywanie lub w inny sposób) bez pisemnej zgody S-Anon International Family Groups, Inc.

Library of Congress Catalog Card Number 99-75782

ISBN 978-0-9676637-0-8

SAN: 255-0261

Literatura zatwierdzona przez Konferencję S-Anon P-1

Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych Ameryki.

Wydrukowano w 2000 r.; Przedrukowano w 2005, 2010, 2015, 2018, 2023 r

Aby uzyskać informacje, skontaktuj się z biurem S-Anon World Service Office:

S-Anon International Family Groups, Inc.

P.O. Box 17294

Nashville, TN 37217-0294

Telefon: 615-833-3152 Bezpłatny (w USA): (+1) 800-210-8141 (USA)

Email: sanon@sanon.org

Strona internetowa: www.sanon.org

Spis treści

DWANAŚCIE KROKÓW S-ANON.....	3
DWANAŚCIE TRADYCJI S-ANON.....	4
Wstęp.....	5
Preambuła do Dwunastu Kroków S-Anon.....	8
DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW	8
DWANAŚCIE TRADYCJI S-ANON.....	8
DWANAŚCIE KONCEPCJI SŁUŻBY S-ANON	9
Krok Pierwszy	12
Krok Drugi.....	19
Krok Trzeci.....	25
Krok Czwarty.....	31
Krok Piąty	37
Krok Szósty	42
Krok Siódmy.....	47
Krok Ósmy	52
Krok Dziewiąty.....	58
Krok Dziesiąty.....	64
Krok Jedenasty.....	69
Krok Dwunasty	76

DWANAŚCIE KROKÓW S-ANON

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec seksoholizmu i że przestaliśmy kierować naszym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumiemy.
4. Zrobiliśmy wnikliwy i odważny osobisty obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumiemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

DWANAŚCIE TRADYCJI S-ANON

1. Nasze wspólne dobro powinno być na pierwszym miejscu, indywidualny postęp każdego z nas zależy bowiem od jedności grupy.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek się On objawia w sumieniu każdej grupy. Nasi Liderzy są tylko zaufanymi sługami – oni nami nie rządzą.
3. Bliscy seksoholika, którzy zbierają się w celu niesienia wzajemnej pomocy, mogą nazywać się Grupą Rodzinną S-Anon, pod warunkiem, że jako grupa nie są zrzeszeni w żadnej innej organizacji.
4. Jedynym warunkiem członkostwa jest posiadanie krewnego lub przyjaciela, który zmaga się z problemem seksoholizmu.
5. Każda grupa powinna być całkowicie niezależna z wyjątkiem spraw, które dotyczą innych grup lub Wspólnoty S-Anon lub SA jako całości.
6. Każda grupa S-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom seksoholików. Realizujemy to stosując Dwanaście Kroków S-Anon, wspierając i rozumiejąc naszych bliskich, dotkniętych seksoholizmem oraz serdecznie przyjmując rodziny seksoholików i dając im pociechę.
7. Nasze Grupy Rodzinne S-Anon nie powinny nigdy popierać, finansować ani używać swej nazwy żadnym zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe czy prestiżowe nie odrywały nas od głównego duchowego celu. Pomimo odrębności, powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Seksoholikami.
8. Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając wsparcia materialnego z zewnątrz.
9. Działalność we Wspólnocie S-Anon powinna na zawsze pozostać honorowa, możemy jednak zatrudniać specjalnych pracowników w biurach służb S-Anon.
10. Nasze Grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacjami, możemy jednak tworzyć służby i komitety odpowiedzialne bezpośrednio wobec tych, którym służą.
11. Grupy Rodzinne S-Anon nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby nasze imię nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
12. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie. Musimy stale zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, telewizji i filmu. Ze specjalną troską strzeżemy anonimowości każdego członka S-Anon i SA.
13. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

Dwanaście Tradycji przedrukowano i zaadaptowano za zgodą Al-Anon World Services, Inc. Zezwolenie na przedruk i adaptację Tradycji nie oznacza, że Al-Anon jest powiązany z tym Programem. Al-Anon to program zdrowienia ze skutków alkoholizmu. Korzystanie z tego materiału w połączeniu z programami, które są wzorowane na Al-Anon, ale dotyczą innych problemów, nie oznacza, że jest inaczej.

Wstęp

W książce tej dzielimy się doświadczeniami wspólnoty Międzynarodowych Grup Rodzinnych S-Anon. Daje ona nadzieję na zdrowienie dla osób, których życie było lub jest dotknięte seksoholizmem współmałżonka, rodzica, dziecka, innego członka rodziny, przyjaciela lub znajomego. Odkryliśmy, że stosując duchowe zasady Dwunastu Kroków w naszym życiu, jesteśmy w stanie być szczęśliwi i efektywni, niezależnie od tego, czy seksoholik zdecyduje się zdrowieć czy też nie. Radość, jaką znaleźliśmy w nowym sposobie życia, sprawia, że chcemy dzielić się doświadczeniami, które umożliwiły nam powrót do zdrowia.

Dwanaście Kroków S-Anon, zaadaptowanych z Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, to serce Programu S-Anon. Różne Narzędzia Programu i sama Wspólnota wspierają nasze zdrowienie – odkryliśmy jednak, że praca na tych Krokach z perspektywy S-Anon, mająca na celu włączenie ich zasad do naszego życia, jest niezbędna do zdrowienia z destrukcyjnych skutków seksoholizmu. W tej książce dzielimy się naszymi osobistymi historiami i sugestiami, opartymi na naszym doświadczeniu, jak wprowadzić te zasady w życie. W przyszłości mamy nadzieję dodać również nasze doświadczenia z Dwunastoma Tradycjami S-Anon.

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE

Po pierwsze, każdy Krok zawiera ogólny opis niszczącego wpływu, jaki choroba seksoholizmu wywarła na nasze życie oraz opis wydarzeń i procesu zyskiwania świadomości, które doprowadziły do nowego sposobu podejścia do problemu i jego rozwiązania. Opisy te zostały przygotowane przez małą grupę osób z S-Anon, gdy nasza wspólnota była bardzo młoda. Były używane przez wiele lat w formie zszytej broszury zwanej "S-Anon Poradnik do pracy nad Krokami" ("Step Study Guide"). Odkryliśmy jednak, że pomimo upływu czasu materiały te wciąż zawierają ogromną ilość emocjonalnej prawdy.

Do każdego Kroku dołączono też kilka historii osobistych. Większość z nas uznała za bardzo pomocne uświadomienie sobie, w jaki sposób inne osoby z S-Anon zastosowały zasady Kroków w swoim życiu. Te historie mają być próbką doświadczeń S-Anon. Historii jest tak wiele, jak wielu jest członków S-Anon, a te przykłady nie są bynajmniej wyczerpującym katalogiem naszych doświadczeń, związanych z chorobą seksoholizmu.

Wreszcie po odkryciu, że mamy wewnętrzny opór przed odpuszczeniem nieproduktywnych postaw i zachowań, do każdego Kroku dołączyliśmy część zatytułowaną „Wprowadzanie tych zasad w życie”. Części te krótko opisują, w jaki sposób mierzyliśmy się z naszym oporem przed zmianą oraz prezentują pomysły, które pomogły wielu z nas przepracować własne ograniczenia na drodze zdrowienia. Przedstawiamy również kilka pytań do indywidualnego opisanie, omówienia ze Sponsorem lub przyjacielem/przyjaciółką lub do dyskusji we Wspólnocie i znowu, są to tylko przykłady niektórych kwestii, którymi zajęliśmy się w trakcie zdrowienia. Sprawy poruszone w pytaniach nie mają stanowić pełnej listy wszystkich możliwych kwestii lub emocji, które mogą pojawić się, gdy pracujemy nad konkretnym Krokiem.

CZEGO NIE ZNAJDZIESZ w TEJ KSIĄŻCE

Chociaż Dwanaście Kroków S-Anon ma naturę duchową, nie są one oparte na żadnym konkretnym systemie religijnym. Określenie „Bóg” nie odnosi się do konkretnej istoty, siły lub koncepcji, ale tylko do „Boga”, tak jak każdy z nas rozumie ten termin. Kiedy członkowie odnoszą się do własnej Siły Wyższej w swoich historiach, imię Boga, którego używają, zostało uwzględnione z szacunku dla ich osobistego rozumienia Boga.

Jeśli zachowania seksoholików wspomniane w tej książce wydają się w jakikolwiek sposób niejasne lub niekonkretne, zapewniamy, że nie unikamy prawdziwości żadnego doświadczenia. Bez względu na to, z jakim przejawem seksoholizmu spotkaliście się u członków rodziny lub znajomych – czy są to romanse z kobietami lub mężczyznami, seks z dziećmi w rodzinie lub poza nią, seks ze zwierzętami, seks z prostytutkami lub innymi nieznajomymi, seks przez telefon lub inne korzystanie z mediów elektronicznych, kompulsywne korzystanie z pornografii lub masturbacja, fantazjowanie, podglądactwo, ekshibicjonizm, masochizm, sadyzm, przemoc seksualna, unikanie seksu lub coś innego – zapewniamy, że nie jesteście sami. Rozmawiając z członkami S-Anon, znajdziesz osoby, które miały do czynienia z takimi samymi zachowaniami i doświadczyły podobnych uczuć lub reakcji na seksoholizm. Nawet jeśli czujecie się wyjątkowi w swojej Grupie S-Anon, możecie być pewni, że ktoś we Wspólnocie S-Anon również miał podobne doświadczenia i uczucia.

W S-Anon uważamy, że zachowania seksoholików są objawem choroby – niedopuszczalnymi działaniami podejmowanymi przez chorych ludzi, którzy są bezsilni wobec żądzy. Dzięki pracy na Programie S-Anon wielu z nas przezwyciężyło silne poczucie wstydu lub winy, które wynikało z bycia blisko związanymi z chorobą, powodującą tak wielki wstyd. Zrozumieliśmy i zaakceptowaliśmy, że nie jesteśmy odpowiedzialni za czyny innych osób i że nie musimy nosić nie naszego ciężaru wstydu i poczucia winy. Nasze rozwiązanie zależy od skupienia się na naszej osobistej drodze zdrowienia i umożliwienia seksoholikowi zrobienia tego samego.

DO OSÓB ZAGROŻONYCH PRZEMOCĄ LUB CHOROBAМИ PRZENOSZONYMI DROGĄ PŁCIOWĄ

Każdy ma prawo do ochrony przed krzywdą, bez względu na okoliczności. Kontakty seksualne z innymi mogą narażać seksoholika na choroby, które są nieuleczalne, a nawet śmiertelne. W niektórych przypadkach choroby te mogą być następnie przenoszone na współmałżonka lub partnerkę/partnera seksoholika, a nawet na dzieci poprzez ciążę. Czasami partnerki/partnerzy seksoholików są zmuszani do udziału w niechcianych czynnościach seksualnych, a takie działania mogą być nawet elementem wzorca przemocy domowej, w tym przemocy fizycznej.

Osoby z S-Anon, które znalazły się w sytuacji seksualnej lub życiowej, która wydawała się niebezpieczna, a nawet zagrażająca życiu, dzielą się, że czasami konieczne było dokonywanie trudnych wyborów, aby chronić siebie i dzieci. Wymaga to ogromnej odwagi, ale doświadczenia osób, które stanęły w obliczu takich sytuacji i były narażone na choroby przenoszone drogą płciową lub przemoc, sugerują, że osoby znajdujące się w podobnej sytuacji powinny rozważyć podjęcie niektórych lub wszystkich z poniższych działań. Poproś lekarza o wykonanie badań w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową i postępuj zgodnie z ich zaleceniami, dotyczącymi ochrony siebie w przyszłości. Pamiętaj, że negatywny wynik testu nie zapobiega zarażeniu się chorobą przenoszoną drogą płciową w wyniku kontaktu seksualnego po wykonaniu testu. Ogranicz lub powstrzymaj się od kontaktów seksualnych z seksoholikiem tak długo, jak jest to konieczne do zachowania osobistego bezpieczeństwa i zdrowienia. Umów się z przyjaciółką/przyjacielem, członkiem rodziny lub sąsiadką/sąsiadem na udzielenie bezpiecznego schronienia w razie nagłej potrzeby. Zdobądź numer telefonu do instytucji, która może zapewnić natychmiastową pomoc i bezpieczne schronienie. Zostaw pieniądze i dodatkowe kluczyki do samochodu w miejscu, w którym będą łatwo dostępne. W razie potrzeby wezwij policję.

STOSOWANIE INNYCH ZASOBÓW

Wielu z nas, nawet aktywnie uczestniczących w innych programach dwunastokrokowych, odkryło, że skupienie się na sobie w procesie zdrowienia w S-Anon może czasami prowadzić do kryzysów w związkach lub ujawnienia bolesnych kwestii osobistych. Chociaż uważamy, że Program S-Anon jest nieoceniony i niezmiennie pomocny, wiele osób w naszej wspólnocie szukało również profesjonalnej pomocy – terapeutów, duchownych lub lekarzy, aby znaleźć pomoc w radzeniu sobie z sytuacjami

kryzysowymi lub żeby dogłębnie zająć się osobistymi problemami. S-Anon nie twierdzi, że jest wszystkim dla wszystkich, jesteśmy więc wdzięczni za specjalistyczną pomoc, dostępną od innych ludzi. Program S-Anon oferuje sposób życia oparty na Dwunastu Krokach, który ma zastosowanie we wszystkich sytuacjach życiowych. Daje też wsparcie osób, które wiedzą z własnego doświadczenia, przez co przechodzi Nowoprzybyły – też byliśmy w takiej sytuacji. To uzdrawiająca moc S-Anon. Nie jesteś sama/sam. Powrót do zdrowia jest możliwy. Zapraszamy do przyłączenia się do naszej wspólnej sprawy.

Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził(a) się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał(a) to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał(a) jedno od drugiego.

Podziękowania

Fragmenty z Anonimowych Alkoholików, czyli Wielkiej Księgi oraz Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji zostały przedrukowane za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Zgoda na przedruk tych fragmentów nie oznacza, że A.A.W.S. przejrzało lub zaaprobowало treść niniejszej publikacji, ani że AAWS musi koniecznie zgadzać się z poglądami w niej wyrażonymi. A.A. jest wyłącznie programem zdrowienia z alkoholizmu – użycie tych fragmentów w połączeniu z programami i działaniami, które są wzorowane na A.A., ale dotyczą innych problemów, lub w jakimkolwiek innym kontekście nie związanym z A.A., nie oznacza, że jest inaczej. Dziękujemy za zgodę na przedruk poniższych tekstów:

Cytaty z książki Anonimowi Alkoholicy. Copyright 1939, 1955, 1976, 2001 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc: Nowy Jork, NY. Przedruk za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Cytaty z książki Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji. Copyright 1952, 1953 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.: Nowy Jork, NY. Przedruk za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Cytaty z książki Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Al-Anon. Copyright 1981 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.: Virginia Beach, VA. Przedruk za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Cytaty z książki The Dilemma of the Alcoholic Marriage (Dylematy małżeństwa alkoholika). Copyright 1972 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.: Virginia Beach, VA. Przedruk za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Cytaty z książki How Al-Anon Works for Families and Friends of Alcoholics (Jak działa Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików). Copyright 1995 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.: Virginia Beach, VA. Przedruk za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Cytaty z książki Paths to Recovery: Al-Anon's Steps, Traditions, and Concepts (Drogi zdrowienia: Kroki, Tradycje i Koncepcje Al-Anon). Copyright 1997 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.: Virginia Beach, VA. Przedruk za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Preambuła do Dwunastu Kroków S-Anon

S-Anon jest Wspólnotą krewnych i przyjaciół seksoholików, którzy dzielą się swoim Doświadczeniem, Siłą i Nadzieją z innymi, aby móc rozwiązywać wspólne problemy i pomóc innym w zdrowieniu. Jedynym warunkiem członkostwa jest posiadanie krewnego lub przyjaciela, który zmaga się z problemem seksoholizmu. W S-Anon nie ma obowiązkowych składek za członkostwo; jesteśmy samowystarczalni dzięki naszym dobrowolnym datkom. S-Anon nie jest związane z żadną sekta, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub jakąkolwiek instytucją; nie chce brać udziału w jakichkolwiek sporach i nie popiera ani nie odrzuca żadnego stanowiska w innych sprawach. Naszym głównym celem jest zdrowienie ze skutków seksoholizmu innych osób w naszym życiu i pomoc rodzinom oraz przyjaciołom seksoholików.

Dwanaście Tradycji przedrukowano i zaadaptowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Zgoda na adaptację i przedruk Dwunastu Kroków nie oznacza, że AA zaaprobowало treść niniejszej publikacji, ani że AA zgadza się z poglądami w niej wyrażonymi. AA to program zdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Wykorzystanie Dwunastu Kroków w związku z programami, które są wzorowane na AA, ale które dotyczą innych problemów nie zmienia zastrzeżeń zawartych w poprzednich dwóch zdaniach.

DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumiemy.
4. Zrobiliśmy wnikliwy i odważny osobisty obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumiemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

DWANAŚCIE TRADYCJI S-ANON

1. Nasze wspólne dobro powinno być na pierwszym miejscu, indywidualny postęp każdego z nas zależy bowiem od jedności grupy.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek się On objawia w sumieniu każdej grupy. Nasi Liderzy są tylko zaufanymi sługami — oni nami nie rządzą.
3. Bliscy seksoholika, którzy zbierają się w celu niesienia wzajemnej pomocy, mogą nazywać się Grupą Rodzinną S-Anon, pod warunkiem, że jako grupa nie są zrzeszeni w żadnej innej organizacji. Jedynym warunkiem członkostwa jest posiadanie krewnego lub przyjaciela, który zmaga się z problemem seksoholizmu.
4. Każda grupa powinna być całkowicie niezależna z wyjątkiem spraw, które dotyczą innych grup lub Wspólnoty S-Anon lub SA jako całości.

5. Każda grupa S-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom seksoholików. Realizujemy to stosując Dwanaście Kroków S-Anon, wspierając i rozumiejąc naszych bliskich dotkniętych seksoholizmem oraz serdecznie przyjmując rodziny seksoholików i dając im pociechę.
6. Nasze Grupy Rodzinne S-Anon nie powinny nigdy popierać, finansować ani używać swej nazwy żadnym zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe, czy prestiżowe nie odrywały nas od głównego duchowego celu. Pomimo odrębności, powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Seksoholikami.
7. Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna odmawiając wsparcia materialnego z zewnątrz.
8. Działalność we Wspólnocie S-Anon powinna na zawsze pozostać honorowa, możemy jednak zatrudniać specjalnych pracowników w biurach służb S-Anon.
9. Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacjami, możemy jednak tworzyć służby i komitety odpowiedzialne bezpośrednio wobec tych, którym służą.
10. Grupy Rodzinne S-Anon nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby nasze imię nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Grupy rodzinne S-Anon nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby nasze imię nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
12. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie. Musimy stale zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, telewizji i filmu. Ze specjalną troską strzeżemy anonimowości każdego członka S-Anon i SA.
13. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

DWANAŚCIE KONCEPCJI SŁUŻBY S-ANON

Dwanaście Koncepcji Służby S-Anon ukazuje, jak praca w ramach Dwunastego Kroku może być realizowana na szeroką skalę. Koncepcje te stanowią przewodnik dla personelu Biura Służby Światowej, Rady Powierników, ustanowionych komitetów oraz członków Konferencji Światowej Służby i odnoszą się do wzajemnych relacji między nimi oraz grupami.

1. Ostateczna odpowiedzialność i nadzór nad światową służbą S-Anon należy do Grup S-Anon.
2. Grupy Rodzinne S-Anon przekazały całkowitą władzę administracyjną i operacyjną Konferencji oraz jej służbom.
3. Skuteczne przewodnictwo możliwe jest dzięki prawu do podejmowania decyzji.
4. Uczestnictwo jest kluczem do harmonii.
5. Prawo do apelacji i petycji chroni mniejszości i zapewnia im możliwość wysłuchania.
6. Konferencja uznaje podstawową odpowiedzialność administracyjną Powierników.
7. Powiernicy działają w ramach przepisów prawa, podczas gdy prawa Konferencji wynikają z Tradycji.
8. Rada Powierników zleca całkowity nadzór nad codziennym zarządzaniem Centralą S-Anon Komitetom Wykonawczym.
9. Dobre, osobiste przewodnictwo jest konieczne na wszystkich poziomach służby. Na szczeblu służby światowej główne przewodnictwo obejmuje Rada Powierników.
10. Równowagę w odpowiedzialności za służbę osiąga się poprzez starannie zdefiniowane kompetencje nadzorcze oraz unikanie dublowania decyzyjności.
11. Biuro Służby Światowej składa się z dyrektora wykonawczego oraz personelu biura.
12. Podstawa duchowa Światowej Służby S-Anon zawarta jest w Ogólnych Zobowiązaniach Konferencji, Artykuł 12 Deklaracji.

Ogólne gwarancje Konferencji

We wszystkich swoich działaniach Światowa Konferencja Służb S-Anon będzie przestrzegać ducha i zasad naszych Tradycji:

1. Rozsądną zasadą finansową jest posiadanie wystarczających funduszy operacyjnych, w tym wystarczającej rezerwy.
2. Żaden z członków Konferencji nie może mieć nieuprawnionej władzy nad innymi osobami.
3. Wszystkie decyzje powinny być podejmowane na drodze dyskusji, głosowania i w miarę możliwości jednomyślnie.
4. Żadne działanie Konferencji nie może mieć charakteru osobistej kary lub zachęcać do publicznych kontrowersji.
5. Chociaż Konferencja służy S-Anon, nigdy nie będzie wykonywać żadnych funkcji o charakterze zarządzającym. Podobnie jak Wspólnota S-Anon, której służy, Konferencja zawsze pozostanie demokratyczna w myśleniu i działaniu.

(Dwanaście Koncepcji Służby przedrukowano i zaadaptowano za zgodą Al-Anon World Services, Inc. Zezwolenie na przedruk i adaptację Koncepcji nie oznacza, że Al-Anon jest powiązana z tym programem. Al-Anon to program zdrowienia ze skutków alkoholizmu. Korzystanie z tych materiałów w połączeniu z programami, które są wzorowane na Al-Anon, ale dotyczą innych problemów, nie oznacza, że jest inaczej).

Dwanaście Koncepcji Służb S-Anon zostało formalnie przyjętych i zatwierdzonych na pierwszej dorocznej Światowej Konferencji Służb S-Anon w styczniu 2004 roku.

LISTA KONTROLNA S-ANON

1. Czy czułeś(-aś) się zraniony(a) lub zawstydzony(a) zachowaniem seksualnym innej osoby?
2. Czy potajemnie szukałeś(-aś) śladów potwierdzających seksualne zachowania innej osoby?
3. Czy kłamałeś(-aś) na temat seksualnego zachowania innej osoby lub próbowałeś(-aś) go/ją kryć?
4. Czy miałeś(-aś) problemy finansowe z powodu zachowań seksualnych innej osoby?
5. Czy czułeś(-aś) się zraniony(a) lub porzucony(a) przez kogoś, kogo kochałeś(-aś) i komu ufałeś(-aś)?
6. Czy boisz się zdenerwować seksualizatora w obawie, że Cię porzuci?
7. Czy próbowałeś(-aś) kontrolować seksualne myśli lub zachowania innej osoby poprzez czynności, takie jak np. wyrzucenie pornografii, noszenie prowokacyjnych strojów lub seksualne zachowania wobec tej osoby w nadziei, że to powstrzyma go/ją przed seksualnymi zachowaniami wobec osób trzecich?
8. Czy używałeś(-aś) seksu, aby próbować zachować spokój w relacji?
9. Czy próbowałeś(-aś) przekonać siebie samego, że zachowania seksualne innej osoby nie powinny Cię martwić?
10. Czy odczuwałeś(-aś), że seks całkowicie zdominował Twoją relację?
11. Czy wątpiełeś(-aś) w swoją atrakcyjność, swoje emocje i swoje zdrowie psychiczne?
12. Czy czułeś(-aś) się odpowiedzialny za zachowania seksualne drugiej osoby?
13. Czy odczuwałeś(-aś) złość i/lub czułeś(-aś) się głupio, bo nie wiedziałeś(-aś) o zachowaniach seksualnych drugiej osoby?
14. Czy brałeś(-aś) udział w zachowaniach seksualnych, których nie chciałeś(-aś) lub które zagrażały Twojemu bezpieczeństwu fizycznemu?
15. Czy kiedykolwiek myślałeś(-aś) o samobójstwie lub podejmowałeś(-aś) jego próbę z powodu zachowań seksualnych innej osoby?
16. Czy byłeś(-aś) tak pochłonięty(a) myślami na temat fantazji lub zachowań seksualnych innej osoby, że wpłynęło to na Twoje relacje z dziećmi, współpracownikami lub przyjaciółmi czy innymi członkami rodziny?

17. Czy zaniedbywałeś(-aś) swoje zdrowie fizyczne i/lub emocjonalne w czasie, gdy byłeś(-aś) w relacji z seksoholikiem?
18. Czy pomagałeś(-aś) innej osobie wyjść z więzienia lub z innych konfliktów z prawem lub obawiałeś(-aś) się prawnych konsekwencji zachowań seksualnych tej osoby?
19. Czy obwiniałeś(-aś) osoby trzecie, takie jak przyjaciół, seksualnych partnerów, społeczeństwo ogółem, jego lub jej pracę, religię czy dom rodzinny za zachowania seksualne kogoś bliskiego?
20. Czy miałeś(-aś) wątpliwości, co jest prawdą podczas rozmów na temat seksualnych myśli czy zachowań drugiej osoby?
21. Czy uciekałeś(-aś) od bolesnych emocji biorąc leki, narkotyki lub pijąc alkohol czy „zajadając” problemy lub wynajdując sobie inne zajęcia?
22. Czy miałeś(-aś) kiedykolwiek wrażenie, że ktoś w niezdrowy sposób okazuje seksualne zainteresowanie Tobie lub Twoim dzieciom?
23. Czy czułeś(-aś) się samotny(-a) lub zbyt zawstydzony(-a), by prosić o pomoc?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na niektóre z tych pytań kontrolnych, możesz znaleźć pomoc w S-Anon.

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec seksoholizmu i że przestaliśmy kierować naszym życiem.

W Kroku Pierwszym niepokoją nas dwie zasady: to, że nie możemy kontrolować seksoholika lub jego zachowań seksualnych oraz to, że z powodu naszych prób kontroli, przestaliśmy już kierować naszym życiem.

Zaakceptowanie naszej bezsilności jest pierwszym przyznaniem się to tego, że się "poddajemy". Na początku może się to wydawać porażką i czymś bardzo przerażającym. W przeszłości polegaliśmy na sobie, aby przetrwać każdy kryzys lub trudności. Polegaliśmy na naszym intelekcie, religii, wcześniejszych doświadczeniach oraz na nowych schematach i strategiach, które wymyślaliśmy. Byliśmy pewni, że każda nowa strategia zadziała, a nawet jeśli tak się nie stało, po prostu powracaliśmy z jeszcze większą samowystarczalnością i determinacją, oczekując, że następnym razem się uda. Naszym naturalnym odruchem było przejąć kontrolę, przeforsować sprawę lub wprowadzić zmiany. Uważaliśmy się za bardziej kompetentnych od seksoholika i byliśmy pewni, że bycie „silnymi” jest rozwiązaniem.

Kiedy seksoholizm nie ustępował, czuliśmy się tak, jakbyśmy porywali się z motyką na słońce. Cierpieliśmy z powodu złamanego serca, kryzysów oraz emocjonalnych i fizycznych dolegliwości. Obwinialiśmy seksoholika lub siebie za to wszystko. Wierzyliśmy, że gdybyśmy tylko byli silniejsi, sprytniejsi lub bardziej seksowni, moglibyśmy w jakiś sposób kontrolować seksoholika i rozwiązać nasze problemy.

Tymczasem problemy narastały. Dla wielu z nas brak kontroli nad naszym życiem oznaczał, że nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z codziennymi obowiązkami, takimi jak rozważne wydawanie pieniędzy, pamiętanie o umówionych spotkaniach, prace domowe, koncentracja na pracy zawodowej, opieka nad dziećmi oraz prawidłowe odżywianie się czy ćwiczenia fizyczne. Dla innych utrata kontroli oznaczała chorobę, nadużywanie substancji odurzających, zadłużenie, bezrobocie, a nawet przemoc skierowaną przeciwko sobie lub innym. Sięgnęliśmy dna i przyszliśmy do S-Anon zdesperowani, żeby odbudować nasze życie.

Nauczyliśmy się nadmiernie reagować zamiast adekwatnie odpowiadać w naszych relacjach. Niektórzy z nas brali udział w praktykach seksoholika, próbując utrzymać związek, inni pouczali i gwałtownie się sprzeciwiali. Niektórzy z nas płakali, błagali i prosili o obietnice. Inni cierpieli po cichu, mając nadzieję i modląc się, bojąc się komukolwiek powiedzieć o tym problemie. Wielu z nas próbowało wszystkich powyższych zachowań.

Zachowania seksualne innej osoby pochłonęły nas i stały się naszą obsesją. Byliśmy podejrzliwi, więc próbowaliśmy przyłapać seksoholika na praktykowaniu nałogu. Niektórzy z nas zaprzeczali istnieniu tego problemu, odmawiając przyznania się przed sobą i innymi do źródła naszego poczucia winy, strachu i zagubienia. Odizolowaliśmy się od najbliższych, próbując ukryć nasze tajemnice. Cierpieliśmy z powodu strachu, niepokoju, depresji, poczucia winy, samotności, wściekłości oraz braku energii i motywacji.

W S-Anon zdajemy sobie sprawę, że tak jak nie my spowodowaliśmy zachowania seksoholika, jego odreagowywanie czy uruchamianie się, tak też nie możemy wyleczyć go z tych zachowań. Dowiadujemy się, że to nie my jesteśmy odpowiedzialni za utrzymanie seksoholika w seksualnej trzeźwości. Zamiast tego naszym zadaniem jest zajęcie się własnym życiem, niezależnie od tego, czy seksoholik wybierze trzeźwość, czy nie.

Pomogło to nam zrozumieć, że seksoholik cierpi na chorobę duchową i emocjonalną, a także że możemy z miłością i życzliwością odsunąć się od tej choroby. Ale przede wszystkim pomogło nam to dowiedzieć się, że my również cierpimy na chorobę, która może doprowadzić nas do tego, że w nieświadomy sposób poszukujemy odrzucenia, bycia ofiarą czy cierpienia.

Powoli zaczęliśmy wychodzić z zaprzeczenia i izolacji i byliśmy w stanie przyznać, że coś jest nie w porządku w naszych domach i związkach. Nie mogliśmy dłużej próbować samodzielnie naprawiać tych krzywd, więc poprosiliśmy o pomoc. Tylko poprzez całkowitą kapitulację odnajdujemy siłę. Nasza ludzka siła woli nie jest w stanie zerwać więzów kompulsywnego zachowania, ale nasze przyznanie się do bezsilności stanowi solidny fundament, na którym możemy budować nasze życie.

Kiedy zaczynamy poświęcać się zdrowieniu według Programu Dwunastu Kroków, dzieje się coś niesamowitego. Pozwalamy na to, żeby nasze trudności i problemy stały się naszymi nauczycielami i stajemy się wdzięczni za lekcje, które nam dają. Dowiadujemy się, że nie jesteśmy sami z problemem seksoholizmu. Przyjmujemy pomoc Grupy i Siły Wyższej. Pozwalamy na to, aby ta Siła, znacznie większa od nas samych, przysłała nam z pomocą – odnajdujemy nadzieję.

Gdy zaczynamy zdrowieć w S-Anon, uczymy się, jak zająć się naszym życiem w sposób znacznie lepszy niż kiedykolwiek wcześniej. Stajemy się gotowi zaakceptować odpowiedzialność za własne życie i zaczynamy osiągać swoje cele. Zastępujemy nasze poleganie na innych ludziach poleganiem na Bogu. Kiedy przestajemy walczyć, czujemy, że Siła Wyższa zaczyna nas prowadzić i daje nam spokój w każdej sytuacji. Walka i bitwy ustają. Przychodzi rozluźnienie i spokój, a my odnajdujemy w sobie Pogodę Ducha i godność.

• • •

Pierwszy mąż zostawił mnie dla młodszej kobiety, pozostawiając mnie z poczuciem osobistej porażki. Zdecydowałam, że moim błędem było poślubienie mężczyzny z „niskimi wartościami” – alkoholizmem, materializmem i dziwacznymi preferencjami seksualnymi. Postanowiłam więc znaleźć kogoś, kto podzielałby moje wartości moralne: mój drugi mąż był pastorem, który wydawał się być inteligentny, zabawny, uczciwy, troskliwy i miły.

Cztery lata po ślubie w bolesny sposób dowiedziałam się o jego gorącym romansie. Zadałam sobie pytanie – „Jak to możliwe? Przecież on tak bardzo różni się od mojego pierwszego męża”. Byłam pewna, że w jakiś sposób się mylę, więc zracjonalizowałam to i zaczęłam praktykować zaufanie i niezauważanie rzeczy, których nie chciałam widzieć. Starałam się poprawić sytuację, skupić się na dzieciach, trzymać się tego i próbować to wszystko jakoś rozwiązać. Mój dyskomfort w moim małżeństwie znalazł ujście w rozgoryczeniu, złości i krytyce wyzwania w pracy, w mojej społeczności, czy w polityce. Podejście to działało całkiem dobrze przez około cztery kolejne lata. Pewnego dnia przestało działać.

Było zbyt wiele podejrzanych lunchów, wiadomości, rozmów telefonicznych, wieczornych spotkań i dziwnej nieobecności nawet wtedy, gdy wydawało się, że jesteśmy sobie bliscy. W końcu moja zazdrość i poczucie, że rywalizuję o nie z nieuchwytną kochanką, przebiły się przez moją fasadę. Byłam zmęczona ciągłą czujnością, rywalizacją czy przegrywaniem. Zżerało to moje poczucie tego, kim jestem, wyczerpując to, co mi pozostało. W końcu się poddałam. Zdałam sobie sprawę, że on musi odejść, żebym ja mogła uratować siebie. Skonfrontowałam się z nim i kiedy zobaczyłam panikę na jego twarzy, wiedziałam, że od początku miałam rację. Wściekłam się i kazałam mu się wynosić. Nie mogłam tak dłużej żyć. Krzyczałam i rzucałam kamieniami w środku nocy na naszym podwórku. Moje życie, nad którym straciłam kontrolę odzwierciedlał mój trawnik, pokryty kamieniami.

Rano mąż poprosił, abyśmy umówili się na spotkanie z terapeutką małżeństw, aby pomogła nam przejść przez proces separacji, aby uchronić naszego syna przed niepotrzebnym bólem. Zgodziłam się, nie mogąc się doczekać końca tego szaleństwa. Podczas spotkania terapeutka skonfrontowała męża z jego seksoholizmem. Potwierdziła też moją bezsilność, mówiąc, że to on musi zdecydować, czy chce zdrowieć, że ja nie mogłam nic zrobić, żeby go zmienić. Zasugerowała, żeby on poszedł do SA, a ja do S-Anon, za co jestem jej dożywotnie wdzięczna. Mąż uchwycił się swojego nowego programu, a ja natychmiast chwyciłam się mojego. To było potwierdzenie wszystkiego, czego doświadczyłam – nie zwariowałam. Trwałym darem tego Programu było dla mnie odnowione poczucie celu i radości z samej siebie – świadomość, że mogę nie tylko przetrwać, ale szczęśliwie żyć z mężem lub bez niego. Dziś wykorzystuję Program, żeby żyć, a nie tylko po to, żeby żyć z seksoholizmem – za to jestem wdzięczna.

• • •

Przyszedłem do S-Anon z powodu wyraźnego ultimatum żony – albo natychmiast dokonam pewnych zmian albo ona odejdzie. Pomimo jej zdrowienia i trzeźwości seksualnej oraz mojego uczestnictwa w mityngach innej wspólnoty dwunastokrokowej, według niej nasze życie było wciąż poza kontrolą. Nie wiedziałem, co ma na myśli mówiąc „poza kontrolą”, ale za radą terapeuty i ludzi z innych wspólnot zacząłem chodzić na mityngi S-Anon.

Na początku czułem się nieswojo na mityngach – wszystkie te kobiety i bardzo niewielu mężczyzn, jeśli w ogóle jacyś byli. Jak mógłbym się z nimi utożsamić albo oni ze mną? Powoli, gdy zacząłem słuchać i nie osądzać, usłyszałem fragmenty mojej własnej historii – potrzebę „naprawiania” drugiej osoby, poczucie, że wszystko jest moją winą, urazę do seksoholiczki. Bardzo zdziwił mnie widok niektórych osób w S-Anon, żyjących z osobami czynnie uzależnionymi, które pomimo tego wydawały się być w stanie odnaleźć Pogodę Ducha, podczas gdy ja jej nie miałem.

Utrata kontroli nad moim życiem stała się dla mnie widoczna dopiero po miesiącach chodzenia na mityngi. Z bólem dostrzegłem, jak sam sobie fundowałem utratę kontroli, gdy próbowałem kontrolować żonę, moich przełożonych w pracy, kredyt hipoteczny, nasze finanse czy zachowanie naszych dzieci – czyli wszystko to, nad czym tak naprawdę nie miałem żadnej kontroli. Zobaczyłem, jak brałem odpowiedzialność za rzeczy, za które nie byłem odpowiedzialny, a z drugiej strony jak rezygnowałem z roli, która naprawdę należała do mnie w stosunku do pewnych osób i spraw. Raz za razem – bez względu na to, czy sprawa była dużej, czy małej wagi, wpadałem w ten sam schemat.

Na przykład, kiedy żona pytała – "Widziałeś moje okulary?" – ja się wściekałem, przeszukując dom i zastanawiając się, dlaczego ona uważa, że to moja odpowiedzialność, że to mój problem do rozwiązania. (Nie zauważałem, że ona po prostu zadała pytanie i nie obwinia mnie za zgubienie okularów. Nie zauważałem, że to ja sam się obwiniam). Kiedy chciała porozmawiać ze mną o potrzebnych remontach w domu, mój lęk przed podjęciem złej decyzji sprawiał, że oddawałem wszystkie plany w jej ręce, a później krytykowałem (jak bardzo potrafiłem krytykować!) lub kwestionowałem jej wybory, co zawsze prowadziło do kłótni. Byłem mistrzem w wytykaniu wad i kłopotów, wytykaniu palcem problemów życiowych i problemów innych ludzi, ale nigdy nie dostrzegałem swojej odpowiedzialności w tych problemach.

S-Anon nauczyło mnie, jak przestać wytykać palcami i spojrzeć na siebie. Czy wciąż nie mam kontroli nad moim życiem? Kiedy tak się dzieje, wracam do Pierwszego Kroku i poddaję się, przyznając, że jestem bezsilny wobec tego, co próbuję kontrolować.

• • •

Dorastałam w rodzinie przesiąkniętej skutkami seksoholizmu. Ojciec miał wiele romansów i próbował wykorzystać seksualnie moją ciotkę, gdy ta miała 15 lat. Rodzice pozwolili innej rodzinie mieszkać z nami przez pierwszy rok mojego życia. Uważam, że w tym czasie byłam wykorzystywana seksualnie przez przyjaciela rodziny. Od około 10 roku życia byłam molestowana przez rodzinnego okulistę, który był kumplem mojego ojca z dzieciństwa. To wykorzystywanie trwało, dopóki nie zaczęłam zdrowieć już jako dorosła osoba i nie uznałam niestosownego dotyku tego lekarza jako molestowania. Moja matka nie miała o tym pojęcia, być może dlatego, że była przytłoczona życiem z czynnym seksoholizmem.

Zaczęłam chodzić na randki w wieku 16 lat, kiedy byłam w liceum. Wyszłam za mąż, gdy miałam 27 lat. Przez te jedenaście lat byłam zaangażowana w siedem poważnych związków, każdy z innym mężczyzną. U podstaw moich randek leżało przekonanie, że gdybym tylko znalazła ten jedyny związek i w jakiś sposób „tym razem sprawiła, że się uda”, byłabym szczęśliwa. Nic dziwnego, że wszystkie te relacje były z seksoholicami i chociaż ich zachowania seksualne obejmowały całą gamę chorych zachowań od romansów z innymi kobietami po kompulsywną masturbację, każdy związek sprawiał, że nie panowałam nad moim życiem. O dziwo, nie udało mi się rozpoznać tego wzorca, gdy za każdym razem pojawiały się problemy seksualne.

Każdy związek drogo mnie kosztował. Niektóre z moich trudności to brak czasu na studia i ukończenie szkoły oraz to, że nie kończyłam zleceń i zadań w pracy. Wynikało to z mojego zaabsorbowania związkiem i rozpraszania się problemami, które ten związek stwarzał. Pozwalałam tym mężczyznom używać moich samochodów, mieszkań, jedzenia, telefonów, lekarstw, ciała i czasu. Płaciłam za paliwo i naprawy samochodu, za które nie byłam odpowiedzialna. Angażowałam się w ich projekty i życie, jednocześnie tracąc siebie i swoje życie. Kupowałam i nosiłam ubrania wyłącznie po to, żeby im się przypodobać. Marnowałam wiele godzin, siedząc w zaparkowanym samochodzie i czekając, aż wyjdzie z „jej” mieszkania. Zostałam zwolniona z dwóch miejsc pracy z powodu mojego zaabsorbowania. Zostałam pobita przez jednego mężczyznę – uderzył moją głowę o ścianę i mnie dusił. Z innym mężczyzną zaszłam w ciążę i zgodziłam się na aborcję. W każdym związku narażałam się na ryzyko złapania groźnej choroby przenoszonej drogą płciową, ale ignorowałam ten fakt i chowałam głowę w piasek. Rozważałam samobójstwo trzy razy, raz nawet próbowałam. Mój płacz w pracy skłonił współpracowników do tego, że wprowadzili mnie do pierwszej wspólnoty dwunastokrokowej i to zapoczątkowało mój proces zdrowienia. Rok później mąż zidentyfikował swój seksoholizm, a ja trafiłam do S-Anon.

Moje życie przed S-Anon było naprawdę nie do zniesienia. Wiele miesięcy zajęło mi odkrycie tego, czego chcę i czego nie chcę oraz zaprzestanie prób „motywowania” męża i innych do działania. Dziś płacę rachunki w terminie. Dbam o siebie i zapewniam sobie odpowiedni odpoczynek i odżywianie. Chociaż życie nie jest idealne, jestem wdzięczna za Dary tego Programu. Zdrowienie i Pogoda Ducha stopniowo wypełniają moje serce i mój dom. Potrafię się śmiać i lubię budzić się każdego ranka. Mąż i ja jesteśmy szczęśliwi, podobnie jak dzieci. Wiem, że jestem bezsilna wobec innych ludzi i dokonywanych przez nich wyborów, zwłaszcza wobec męża i jego wyborów – nawet w jego trzeźwości. Dziś wiem, że jedyną osobą, którą mogę zmienić, jestem ja sama – z pomocą Siły Wyższej. To tylko niektóre z wielu Darów Programu, które otrzymałam i za które jestem dogonnie wdzięczna.

• • •

Pamiętam pewien trudny czas, kiedy wydawało się, że nie mogłam zrobić nic, by uszczęśliwić męża. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że właśnie rozpada się jego romans. Wiedziałam tylko, że jest na mnie zły. W głębi duszy czułam, że coś jest nie tak, ale próbowałam sobie z tym poradzić, akceptując go z jego dziwactwami.

W miarę upływu czasu zaczęłam coraz bardziej podejrzewać, że spotyka się z inną kobietą. Zaczęłam wtedy naprawdę silnie się "uruchamiać". Przeszukałam jego portfel i samochód, sprawdziłam różne rzeczy. Odkryłam imię i nazwisko osoby, z którą się spotykał. Kiedy dowiedziałam się, że mąż zabrał naszego trzyletniego syna do jej domu, przesłuchiłam nawet moje dziecko i dowiedziałam się, gdzie ona mieszka. Poszłam do jej domu, spodziewając się, że mąż tam będzie i rzeczywiście przytapałam go na koszeniu trawnika. Byłam w tak silnym zaprzeczeniu, że uwierzyłam mu, gdy powiedział, że to tylko dobra przyjaciółka, ale znów nabrałam podejrzeń, gdy byłam w szpitalu, rodząc nasze drugie dziecko. Jego rodzice zauważyli, że późno wraca do domu i wtedy przypomniałam sobie, że kobieta, z którą miał romans, mieszka naprzeciwko szpitala. Kiedy wyszłam ze szpitala, postanowiłam złagodzić swój ból i ponownie sprawdziłam. Wynajęłam detektywów, którzy dostarczyli mi twardych dowodów, którym nie mógł zaprzeczyć. Moja obsesja była tak wielka, że detektywi powiedzieli: „Przestań już węszyć. Popsujesz nam szyki!” Ale nie potrafiłam przestać.

Nadal tak bardzo skupiałam się na jego zachowaniach seksualnych, że nie potrafiłam skupić się odpowiednio na moich dzieciach. Na przykład, pewnego razu mój syn chciał iść na basen, ale ja spodziewałam się telefonu od detektywów. Powiedziałam synowi, że musimy poczekać. Dla zabicia czasu niewinnie zaczął śpiewać piosenkę, ale w moim opętaniu jego śpiew doprowadzał mnie do szału. Straciłam panowanie nad sobą, mocno go chwyciłam i krzyczałam, żeby przestał.

Mój brak kontroli nad moim życiem narastał, więc skonfrontowałam się z mężem i wręczyłam mu papiery rozwodowe. Nie mogłam dłużej tolerować tego związku. Błagał mnie jednak, żebym została. Podałam mu więc moje warunki: „Jeśli mamy zostać razem, spotkamy się z terapeutą par, zniszczysz swoje karty kredytowe, będę dawać ci kieszonkowe, będziesz dzwonił do mnie przed wyjściem z pracy, a ja dam ci wystarczająco dużo czasu na powrót do domu”.

Moje wysiłki, żeby kontrolować sytuację, początkowo wydawały się w porządku, ale po pięciu miesiącach znów zaczęłam być podejrzliwa. Zadzwoiłam do detektywów i dowiedziałam się, że mąż odkładał kieszonkowe tygodniami i w czasie lunchu poszedł z tą kobietą do motelu. W końcu zdałam sobie sprawę, że nie mogę go kontrolować. Byłam zrozpaczona – nie wiedziałam, co robić. To właśnie wtedy Siła Wyższa wkroczyła w nasze życie w postaci osoby, która pomogła nam znaleźć wspólnoty SA i S-Anon.

Przyszłam do S-Anon z nadzieją na znalezienie odpowiedzi. Chciałam poznać statystyki, dotyczące szans na jego ponowne uruchomienie się i tego, jak szybko to nastąpi. Chociaż nie znalazłam statystyk, znalazłam wspierającą Grupę, która dała mi bezwarunkową miłość, akceptację i zrozumienie. Dogłębnie rozumieli moją sytuację jak nikt inny – ani mój terapeuta, ani moje siostry, ani przyjaciele. Bardzo cierpiałam i byłam wściekła. Grupa pomogła mi zrozumieć, że nie mogę kontrolować zachowań seksoholika i że jestem bezsilna wobec prób kontrolowania go. Dziś, z pomocą tej Wspólnoty i Dwunastu Kroków, jestem szczęśliwa. Jestem wdzięczna, że mam ten Program i że jestem w związku ze zdrowiejącym seksoholikiem. Bardzo się też cieszę i jestem pełna nadziei co do przyszłości moich dzieci – być może ostatecznych odbiorców tego, co robię dzisiaj.

• • •

Kiedy po raz pierwszy przyszłam do S-Anon, mogłam z łatwością uznać moją niemożność kierowania własnym życiem. Pracowałam na dwa etaty, ponieważ większość dochodów męża szła na jego seksualne wybryki lub na kolejne nowe pomysły na biznes. Pomimo tego, że mąż przestał się mną interesować seksualnie i wiedziałam, że był aktywny seksualnie z innymi kobietami, wciąż desperacko próbowałam zajść w ciążę. Raz po raz miałam „ataki wściekłości” – chodziłam za nim po domu, a nawet na zewnątrz, krzycząc i nie mogąc przestać. Często wylewałam złość na współpracowników przez sarkazm lub bardzo zimny, gniewny ton głosu. Kiedy zostałam z tym skonfrontowana, czułam się

całkowicie zaskoczona i zraniona. Jak ktokolwiek mógł postrzegać mnie w ten sposób? Czułam, że jestem bardzo wrażliwą i troskliwą osobą. Najbardziej rażącą oznaką utraty kontroli nad moim życiem były moje myśli samobójcze. Oscylowałam pomiędzy modlitwą o śmierć męża a modlitwą o moją śmierć. Ostatecznie pozostałam z modlitwą o własną śmierć. Każdej nocy kładłam się spać modląc się, żeby się nie obudzić. Czasami o drugiej lub trzeciej nad ranem wsiadałam do samochodu w histerycznym szale, próbując zebrać się na odwagę i wjechać w jakąś ścianę.

Pomimo świadomości braku kontroli, minęło co najmniej sześć miesięcy na Programie S-Anon, zanim zaakceptowałam, że jestem bezsilna wobec seksoholizmu. Nie sądzę, żebym kiedykolwiek czuła się odpowiedzialna za seksualne uruchamianie się męża, ale czułam, że jestem w stanie je wyleczyć i naprawić. Kiedy pracowałam wieczorami, zabierałam ze sobą telefony. Myślałam, że pomagam – że to powstrzyma go od angażowania się w seks przez telefon. Przeszukiwałam jego portfel, kieszenie i szuflady biurka w nadziei na znalezienie wskazówek dotyczących jego uruchamiania się. Uczestniczyłam w poniżających i upokarzających czynnościach seksualnych, próbując zdobyć jego zainteresowanie seksualne i powstrzymać go od seksu z innymi kobietami. Miałam obsesję na jego punkcie i całkowicie straciłam kontakt z własnymi potrzebami i uczuciami.

Do S-Anon przywiodło mnie poczucie, że już nie dam rady być żoną seksoholika. Podczas mityngów uświadomiłam sobie, że tak naprawdę wpływ na mnie miał seksoholizm mojej matki. Miała ona wiele romansów przed moimi narodzinami i krótko po nich. Była również w kazirodczym związku z moim bratem. Brat wykorzystał mnie seksualnie. Byłam też wykorzystana seksualnie przez starszego mężczyznę, gdy miałam 18 lat. Chociaż te fakty z historii mojej rodziny i mojego dzieciństwa były bardzo bolesne, jestem wdzięczna za tę wiedzę. W S-Anon zdałam sobie sprawę, że to nie był to po prostu pech, że wyszłam za seksoholika, ale że byłam do tego przygotowywana przez całe życie.

Z czasem dzięki pomocy przyjaciół z S-Anon i Siły Wyższej, byłam w stanie zaakceptować bezsilność wobec seksoholizmu. Potrafiłam dostrzec różnicę pomiędzy byciem bezsilną, a byciem bezradną. Uznałam swoją bezsilność wobec uzależnienia od seksu i mojego własnego szalonego myślenia i zachowania. Zobaczyłam, że nie jestem na tyle bezradna, żeby nie móc podjąć pozytywnych działań, aby stawić czoła mojemu bólowi. Po przyznaniu się do tego naprawdę zaczęłam pracować nad Pierwszym Krokiem i moim własnym Programem.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Odkryliśmy, że niezależnie od tego, w jaki sposób uruchamiał się i zachowywał seksoholik, nasze uczucia były często bardzo podobne. Doświadczaliśmy gniewu, niedowierzania, upokorzenia, zdrady, strachu, lęku, depresji, beznadziei, poczucia winy i odrętwienia itd. W Kroku Pierwszym zobaczyliśmy, że nasze próby kontrolowania lub zaprzeczania, tak często napędzane przez te potężne emocje, skutkowały brakiem możliwości kontrolowania praktycznie każdego aspektu naszego życia. Paradoksalnie, to właśnie nasze poddanie się, nasze przyznanie się do całkowitego braku jakiegokolwiek władzy nad seksoholikiem i seksoholizmem, położyły podwaliny pod Pogodę Ducha, jaką oferuje ten Program zdrowienia. Większości z nas trudno było przejść od koncentracji na zachowaniach seksoholika do skupienia się na tym, jak nasze reakcje na seksoholizm przyczyniły się do utraty kontroli nad naszym życiem. Ta stopniowa zmiana punktu ciężkości jest jednak niezbędnym procesem, który, choć początkowo często bolesny, jest kluczem do rozpoczęcia naszego zdrowienia. Wielu z nas musiało prosić Siłę Wyższą, aby pomogła nam rozwijać postawy uczciwości, szczerości, otwartości i pragnienia przyznania, że nasze wysiłki radzenia sobie z seksoholizmem zawiodły.

Większość z nas odkryła, że zastanawianie się i pisanie odpowiedzi na poniższe pytania, a także na te zawarte w „Liście kontrolnej S-Anon” (patrz str. 10), było pomocne, gdy szczerze i uczciwie analizowaliśmy nasze doświadczenia. Chociaż nie ma wymogu dzielenia się tymi przemyśleniami, wiele

osób odniosło korzyści z podzielenia się swoimi refleksjami ze Sponsorem, innymi osobami z Programu, czy też Grupą. Po skończeniu Kroku Pierwszego, niektórzy z nas zobowiązali się wobec siebie i Sponsora do tego, jakie zachowania będziemy praktykować, a jakich unikać, by nie stracić „trzeźwości” na Programie S-Anon.

Zobowiązaliśmy się również do korzystania z Narzędzi Programu S-Anon opisanych w Literaturze Aprobowanej przez Konferencję, takich jak schemat mityngów, sponsorowanie, dzielenie się z osobami z S-Anon i służba dla wspólnoty. Pamiętamy jednak, że dążymy do postępu, a nie perfekcji.

• • •

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec seksoholizmu i że przestaliśmy kierować naszym życiem.

- Jakie osoby lub sytuacje pasują do poniższych stwierdzeń: „Gdyby tylko _____ był(a) inny(a), moje życie zmieniłoby się na lepsze”. Czy próbowałem/(-am) zmienić te osoby lub sytuacje? Jakie były rezultaty?
- Za jakie zachowania innych czułem(-am) się odpowiedzialny(a)?
- Jakie były konsekwencje w moim życiu (emocjonalne, fizyczne, psychiczne, seksualne, duchowe, społeczne, zawodowe, finansowe) moich prób kontrolowania lub zaprzeczania seksoholizmowi?
- Jakie są motywy i wzorce moich prób kontrolowania lub zaprzeczania? Do jakich zachowań wciąż wracam, mimo że przynoszą ten sam niezadowolający rezultat? Gdzie nauczyłem(-am) się tych zachowań? Jakie sytuacje lub zachowania u innych wywołują moje łatwe do przewidzenia reakcje?
- Co oznacza dla mnie bycie „bezsilnym wobec seksoholizmu”? Wobec czego kapituluję, przyznając się do swojej bezsilności? Jakie rzeczy mogę zmienić w swoim życiu?
- Czy unikałem(-am) skupiania się na własnych potrzebach lub zachowaniu, koncentrując się na seksoholizmie kogoś innego? Jakie własne potrzeby ignorowałem(-am)? Jakie moje zachowania są dla mnie trudne do zaakceptowania?
- Jaka jest historia moich relacji z ważnymi osobami w moim życiu? Czy patrząc na te relacje, mogę dostrzec jakieś wzorce?
- Co oznaczałoby dla mnie bycie „trzeźwym” w S-Anon? Jakich Narzędzi Programu mogę użyć, aby utrzymać trzeźwość?

Krok Pierwszy przypomina nam o naszej właściwej relacji z innymi ludźmi – jesteśmy wobec nich bezsilni. Stawia nas to w prawidłowej relacji ze sobą – kiedy próbujemy kontrolować innych, tracimy zdolność kierowania własnym życiem. Krok pierwszy jest prawdziwym początkiem naszej drogi zdrowienia.¹

¹ Paths to Recovery: Al-Anon Steps, Traditions and Concepts, page 10 [*Ścieżki do Zdrowienia: Kroki, Tradycje i Koncepcje Al-Anon*, str. 10]

Krok Drugi

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

Przyznanie się do bezsilności może sprawić, że pocujemy się pokonani, ale tak naprawdę jest to pierwszy krok w kierunku odbudowy naszego życia. Teraz wiemy, że potrzebujemy pomocy. Kto nam ją da i jak możemy ją zdobyć?

Tylko Siła Wyższa może usunąć naszą obsesyjność. Co jednak, jeśli nie wierzymy lub jeśli w dzieciństwie wyznawaliśmy jakąś religię i ona nie działała? S-Anon nie jest Programem religijnym. To duchowy Program sugerowanych Kroków, które prowadzą nas do nowego zrozumienia siebie oraz wzrostu. Musimy tylko przyznać, że nie jesteśmy największą siłą we wszechświecie i że nie byliśmy w stanie sami rozwiązać naszych problemów.

Przyznanie, że nie możemy tego zrobić sami, jest trudne dla osób, która wierzą, że są intelektualnie samowystarczalne. W rzeczywistości często uczyniliśmy Bogiem nasz własny intelekt, wierząc, że dzięki rozumowi i woli możemy rozwiązać nasze problemy. Zostaliśmy upokorzeni przez seksoholizm, a ci z nas, którzy nie mieli wiary, kiedy przyszli do Programu, zaczynają ją tutaj odnajdywać. Na początku niektórzy z nas zwrócili się do Grupy S-Anon jako do Siły Wyższej, słuchając prawdy płynącej przez ludzi oraz z zasad Dwunastu Kroków.

Tym z nas, którzy byli wierzący, wydawało się, że wiemy wszystko o Bogu i że możemy co nieco powiedzieć Grupie na Jego temat. Szybko uczymy się prawdziwej pokory, która pokazuje nam, że możemy odnaleźć Bożą obecność i mądrość we Wspólnocie S-Anon. Odkrywamy, że nasza wiara pogłębia się, gdy oddajemy Bogu te części siebie, które zawsze przed Nim ukrywaliśmy. W końcu jesteśmy gotowi, aby rozpocząć podróż do prawdziwego poznania samych siebie. Wielu z nas dopiero musi doświadczyć duchowego przebudzenia, ale decydujemy się pracować z Krokami tego Programu z otwartym, poszukującym umysłem. Wiemy, że jesteśmy na dobrej drodze.

W Kroku Pierwszym dowiadujemy się, że jesteśmy bezsilni wobec seksoholizmu i że przestaliśmy kierować naszym życiem, ale nie jesteśmy zostawieni sami sobie. Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie psychiczne. Czym jest to przywracanie zdrowia psychicznego, o którym mówimy?

Czy nie zachowywaliśmy się czasem irracjonalnie, próbując radzić sobie z naszymi związkami? Próbowaliśmy sprawdzać seksoholika po całym mieście. Używaliśmy środków uspokajających i alkoholu, aby uspokoić nasze zszargane nerwy i obsesyjnie zajmowaliśmy się seksoholikiem zamiast zajmować się sobą. Wpadliśmy w histerię. Płakaliśmy, krzyczeliśmy, zadrećzaliśmy innych i groziliśmy na okrągło, a wszystko to według nas jakoś rozwiązywało problem.

Teraz naprawdę możemy coś zrobić! Możemy zaufać Bogu, że robi to, czego sami dla siebie nie możemy zrobić. Zaufanie jest składnikiem wiary, a wiara oznacza aktywne dążenie do spraw, co do których mamy nadzieję.

Wielu z nas początkowo wierzyło, że jedynym sposobem na pokonanie problemów jest ucieczka od nich. Przekonaaliśmy się, że przeprowadzka "na drugi kraniec świata" niczego nie rozwiązywała. Musimy dokonać duchowej przeprowadzki albo zmierzyć się z perspektywą ponownego wejścia w nasze schematy wybierania niezdrowych relacji. Musimy stawić czoła rzeczywistości i nauczyć się ją akceptować. Musimy rozpocząć własne zdrowienie, niezależnie od seksoholika. Fizyczna lub emocjonalna ucieczka tylko przedłuża nasze cierpienie. Widzimy, że mamy wyjście – mamy opcje i wybory, których możemy dokonać w życiu. W każdej trudności, jaką napotykamy, Siła Wyższa również

zapewnia nam jakieś wyjście. Jednym z tych sposobów jest zmiana naszych postaw – z pomocą Siły Wyższej i Programu S-Anon.

Rozumiejąc naszą potrzebę Siły Wyższej, zdajemy sobie sprawę, że bycie zależnymi od Boga jest bezpieczne. Ryzykowne jest jednak poleganie wyłącznie na innym człowieku w kwestii naszego dobrostanu. Wszyscy mamy głód, który nazywamy „głodem Boga”. Próbujemy zaspokoić ten głód relacją z inną osobą, podczas gdy tak naprawdę szukamy Siły Wyższej. Możemy udać się do tej Siły Wyższej po schronienie i siłę. Mamy również wsparcie, zachętę i zrozumienie, które zyskujemy, gdy dzielimy się ze sobą nawzajem.

Zaskakujące i uczące pokory jest uświadomienie sobie, że często jesteśmy tak samo uzależnieni jak seksoholik. Nie musi to być uzależnienie od seksu lub substancji, ale czasami jesteśmy uzależnieni od ludzi i sytuacji w naszym życiu. Nasz nałóg nie jest mniej poważny. W niektórych przypadkach cierpimy z powodu naszego uzależnienia w tak samo wyniszczający sposób, jak seksoholik cierpi z powodu swojego. Potrzebujemy pomocy Siły większej niż my sami, aby przywrócić nam zdrowie psychiczne.

Warto pamiętać o cierpliwości wobec samych siebie podczas tego procesu powrotu do zdrowia psychicznego. Nikt nie prosi, żebyśmy zrobili wszystko natychmiast. Potrzeba czasu, aby rozwinąć wiarę i wyzdrowieć. Poczucie winy i oczekiwanie szybkich rezultatów tylko zakłócają proces zdrowienia.

Nigdy przed nikim nie tłumaczymy się z tego, że polegamy na naszym Stwórcy. Możemy się śmiać z tych, którzy sądzą, że duchowość jest oznaką słabości, gdyż paradoksalnie jest ona oznaką siły. Od wieków wiara oznacza odwagę. Wszyscy wierzący mają w sobie odwagę. Ufają swojemu Bogu. Nigdy nie przepraszamy za Boga. Zamiast tego pozwalamy Mu, by przez nas pokazał to, czego może dokonać².

Krok Drugi – Historie

Moi rodzice nie byli w ogóle religijni, a ja wychowałam się bardziej w mojej tożsamości etnicznej i kulturowej niż religijnej. Kiedy poznałam mężczyznę, za którego wyszłam za mąż, odkryłam, że jego rodzina była znacznie bardziej religijna niż moja – jego brat był nawet liderem religijnym. Mój mąż chciał, abyśmy postępowali zgodnie z naukami religijnymi, więc zgodziłam się na to. Mieliśmy czwórkę dzieci i uczyliśmy je zasad naszej wiary. Wysłaliśmy je nawet do szkoły religijnej. Przestrzegaliśmy zasad i byliśmy „religijną rodziną”.

Wtedy seksoholizm złamał wszystkie granice naszej religii i z pełną mocą wkroczył do naszego domu. Moje postrzeganie religii stało się bardzo negatywne – byłam wściekła. Uczestniczyłam w praktykach religijnych, aby być „dobrą żoną” i nie stwarzać problemów, jednak ta choroba wprowadziła obłęd do naszego domu.

Wciąż czułam złość, kiedy zaczęłam chodzić na mityngi S-Anon. W mojej Grupie była starsza kobieta, która wydawała się być zupełnie inna niż ja i która mówiła o Bogu i o tym, jak ważny On jest dla niej. Na mityngach raz po raz powtarzała, żeby „paść na kolana”. Za każdym razem, gdy to mówiła, chciałam wyjść, ponieważ nie miałam zamiaru mieć nic wspólnego z Bogiem. Przychodziłam na mityngi, ale nie siadałam obok niej.

Przez wiele miesięcy odrzucałam "Bożą część" Programu. Spacerowałam rano, powtarzając sobie Dwanaście Kroków. Chodziłam na mityngi prawie co wieczór, ale nie chciałam zaakceptować, że istnieje jakaś Siła większa ode mnie. Pewnego dnia, gdy spacerowałam i obsesyjnie myślałam o hipotetycznej

² Alcoholics Anonymous, p. 68 [Anonimowi Alkoholicy, str. 69]

rozmowie, która mogłaby się odbyć, przyszło mi do głowy, że nawet jeśli nie wierzę w Boga, mogłabym nazwać „Siłą Wyższą” jakąś istotę większą ode mnie. Czułam się z tym dość komfortowo. Chociaż wątpiłam, czy Siła Wyższa może coś dla mnie zrobić, wyobraziłam sobie małego krasnoludka, który siedzi mi na lewym ramieniu. Ten krasnal był ze mną przez cały czas i wierzył we mnie. Kiedy moje myśli stawały się dla mnie zbyt przerażające, mówiłam do niego i czułam się lepiej. Minęło kolejne sześć lub siedem miesięcy, zanim posłuchałam sugestii tej kobiety i „padłam na kolana”. Pamiętam tamten poranek i ulgę, jaką poczułam, gdy podjęłam decyzję, żeby uklęknąć. Wiedziałam wtedy, że ja także mogę mieć Boga w moim rozumieniu, który będzie ze mną i mi pomoże. w trakcie pracy nad Krokiem Drugim uświadomiłam sobie, że religia i duchowość to nie to samo, więc mogę wierzyć w Boga tak, jak Go rozumiem. Ta myśl podnosi mnie na duchu.

• • •

Przez bardzo długi czas jedynym słowem, które zauważałam w Kroku Drugim było „zdrowie psychiczne”. Wyróżniało się jak neonowy billboard, blokując słowo „uwierzyłam”. Dlaczego znalazło się tam to słowo? Co oznaczało? Słowo „przywrócić” sugerowało, że kiedyś byłam przy zdrowych zmysłach. Zanim mogłam aktywnie dążyć do osiągnięcia zdrowia psychicznego i uwierzyć, że Bóg może przywrócić mi rozsądek i że to robi, chciałam wyraźnie zrozumieć, co to słowo dla mnie oznacza.

Ani w obecnym życiu, ani w dzieciństwie naznaczonym porzuceniem i zaniedbaniem, nie było wiele rzeczy, które wskazywałyby na to, czym jest zdrowie psychiczne i jak je osiągnąć. Nauczyłam się dostosowywać do innych jako sposób przetrwania, prawie całkowicie tracąc siebie w tym procesie. Słowa „powinam” i „trzeba” przysypały moje słownictwo i kierowały moim myśleniem. Byłam bardzo zajęta macierzyństwem i zarządzaniem innymi ludźmi. Spędzałam cały czas próbując wymyślić, jak ich uszczęśliwić, jednocześnie zaprzeczając własnym potrzebom. Wydawało mi się to rozsądne, gdyż tylko to znałam. Jednak wraz z postępem choroby seksoholizmu, coraz bardziej traciłam kontrolę nad życiem moim i mojej rodziny. Czułam się opuszczona przez Boga, który dodawał mi siłę, gdy byłam dzieckiem.

Pewnego dnia, obserwując bawiące się małe dzieci, zdałam sobie sprawę, że to najzdrowsze osoby, jakie znam. Wiedziały, jak żyć teraz. Miały zaufanie i nie kwestionowały faktu, że opiekuje się nimi jakaś większa Siła. Wiedziały, że nie mogą zrobić wszystkiego same i nie wahały się prosić o pomoc i wsparcie. Z łatwością odpuszczaly ból i zranienia. Zdecydowanie żyły własnym życiem i nie kierowały się fałszywym wstydem. Te dzieci lubiły i cieszyły się z bycia sobą i były chętne do nauki oraz samodzielnego rozwoju. Miały zaufanie do tego, czego nauczyły się do tej pory i były gotowe podjąć ryzyko, żeby cieszyć się życiem. Zachowywały się odpowiednio do swojego wieku. Cóż za obraz zdrowia psychicznego! To było coś, czemu mogłam zaufać i do czego mogłam dążyć. Teraz mam listę kontrolną mojego niezdrowego myślenia. Mogę starać się przenieść zdrowe postawy, wyrażane przez te dzieci, do mojego dorosłego życia. Tak wygląda zdrowie psychiczne i wola Boża dla mnie. To doświadczenie spowodowało wielką zmianę w moim życiu!

• • •

Ledwo co zdawałam sobie sprawę, że moja reakcja na zachowanie męża nie była zdrowa. Czasami, gdy wydawał się szczególnie krytyczny i złośliwy, wpadałam w depresję i beznadzieję i prosiłam Boga o pomoc i pocieszenie. Dwukrotnie moje błagania o pomoc kończyły się odkryciem dowodów na jego romanse. Stałam twarzą w twarz z prawdą o mojej sytuacji – zasłona zaprzeczenia opadła. W obu przypadkach czułam, że to Bóg wystawia te fakty na światło dzienne, ale bałam się prawdy i byłam zła, że Bóg odpowiada na moje wołanie o pomoc jeszcze większym bólem. Dlatego wymyślałam wymówki na zdrady i starałam się radzić sobie w życiu bez Bożej pomocy.

Życie ze skutkami seksoholizmu wyczerpało mnie i w końcu dotarłam do granic mojej wytrzymałości. Zdałam sobie sprawę, że nie mogę rozwiązać swoich problemów bez pomocy. Nie miałam innego wyjścia, więc ponownie zwróciłam się do Boga. Tym razem z zupełnie innym nastawieniem. Odmówiłam modlitwę, która brzmiała mniej więcej tak: „Boże, nie zniosę tego już dłużej. Potrzebuję Twojej pomocy. Zdam sobie sprawę, że w przeszłości odpowiedziałeś na moje modlitwy bolesnymi prawdami. Jeśli jest więcej bólu, przez który muszę przejść, aby przerwać moje cierpienie, to jestem gotowa to zaakceptować, bez względu na cenę”.

Po tej modlitwie poprosiłam męża, żeby szczerze ze mną porozmawiał o innych kobietach. Zamiast standardowego zaprzeczania i kontrataku, do wszystkiego się przyznał. Tak jak się obawiałam, zmierzenie się z prawdą było bolesne, ale w ten sposób zaczęłam kłaść fundament pod Pogodę Ducha, którą miałam odnaleźć.

Minęło ponad dziesięć lat od dnia, w którym po raz pierwszy uwierzyłam, że Bóg może i przywróci mi zdrowie psychiczne. Obawiałam się, że zmierzenie się z tą prawdą będzie oznaczać koniec naszego związku, ale okazało się, że to dopiero początek. Z Bożą pomocą po pewnym czasie rany się zagoiły. Nie zwracam się już do Boga tylko w sytuacjach kryzysowych. Podążam za wolą Bożą także w drobnych sprawach w życiu, jak trudności w pracy. Nauczyłam się, że frustracja oznacza, że straciłam z oczu Krok Drugi – że poległam na własnym planie i sile, zamiast na Bożym planie i Bożej mocy. Slogany Programu: "Powiedz" oraz „Zostaw, oddaj Bogu” przypominają mi, że istnieje Siła Wyższa. Za każdym razem, gdy praktykuję te hasła, zaczynam mocniej wierzyć.

• • •

Krok Drugi był dla mnie jak teoria coraz większego młotka z kreskówki "Bugs Bunny"³. Królik Bugs uderza Kaczora Daffy małym młotkiem i to nie wystarczy, aby przyciągnąć uwagę Daffy'ego. Pod koniec sceny Królik Bugs wali Daffy'ego tłuczkiem wielkości samochodu rodzinnego.

W przesadny i humorystyczny sposób ta kreskówka przypomina mi o tym, jak przez całe życie Siła Wyższa z miłością próbowała do mnie dotrzeć. Mimo że dorastałam w bardzo religijnej rodzinie, moje ego rozwijało się jako mój osobisty bożek aż do dorosłości. W rezultacie nie miałam prawdziwej więzi z Bogiem. Zamiast tego skupiałam się na kontrolowaniu własnego życia i manipulowaniu życiem innych ludzi. Na mnie nie działały te małe młotki codziennego życia. Dotarcie do mnie wymagało ogromnego tłuczka kryzysu seksoholizmu w domu, zanim uświadomiłam sobie potrzebę Siły Wyższej w moim życiu.

Mąż powiedział mi o swojej chorobie, ujawniając ją ze strachu przed aresztowaniem. Przez następne sześć tygodni wycieńczyłam się, próbując samodzielnie poradzić sobie z sytuacją. Przez głowę przebiegały mi pytania: Kto byłby dla niego najlepszym terapeutą? Który prawnik byłby najbardziej skuteczny? Do kogo z mediów moglibyśmy zadzwonić, gdyby coś z tego miało wyjść na jaw? Czułam się, jakbym biegła coraz szybciej jak chomik w kołowrotku, a życie stawało się rozmazaną plamą. To właśnie wtedy, kiedy byłam na dnie, wkroczyła moja Siła Wyższa i powiedziała to, czego ja nie potrafiłam: „Wystarczy!”. Moje zaprzeczanie skończyło się dzięki ujawnionym sprawom podczas wspólnej sesji terapeutycznej. Byłam przytłoczona ogromem seksoholizmu i w końcu zdałam sobie sprawę ze swojej bezsilności. Stało się jasne, że kontrola nad konsekwencjami seksoholizmu mojego męża nie należała do mnie. Myślenie, że mogłabym mieć nad tym kontrolę było istnym szaleństwem. Pierwszy raz uświadomiłam sobie w realny sposób, że moja Siła Wyższa może przejąć kontrolę nad tą sytuacją, jeśli tylko będę gotowa w to uwierzyć.

³ Polski tytuł: "Królik Bugs"

Kiedy stanęłam w obliczu tego kryzysu (być może najgłębszego kryzysu w moim życiu) i kiedy spadłam na samo dno zupełnej pustki, w końcu poczułam i zaakceptowałam obecność Siły Wyższej w moim życiu. Ten kryzys sprawił, że moje młodzieńcze pojmowanie Boga zaczęło ustępować miejsca głębszemu, osobistemu, duchowemu doświadczeniu i rozumieniu. Jestem wdzięczna, że moja wczesna edukacja religijna położyła fundament, dając mi koncepcję Siły Wyższej. Jestem jeszcze bardziej wdzięczna, że na tym Programie poznałam Boga, który naprawdę się o mnie troszczy, który ma lepszy plan na moje życie niż ten, który ja mam w głowie.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

W Kroku Pierwszym w końcu zaakceptowaliśmy fakt, że nie możemy zdrowieć samodzielnie, ale kto mógłby pomóc nam wyjść z tej pustki, która powstała, gdy przyznaliśmy się do własnej bezsilności wobec seksoholizmu? W tym momencie niektórzy z nas ulegli pokusie wypełnienia tej pustki ludźmi, zajęciami, a nawet substancjami, ale odkryliśmy, że tylko prawdziwa Siła Wyższa może nam tak naprawdę pomóc. Z ulgą odkryliśmy, że Krok Drugi sugeruje tylko uznanie, że nie jesteśmy największą siłą we wszechświecie. Uznanie tego faktu stało się podstawą „uwierzenia” czyli procesu uświadamiania sobie obecności Siły Wyższej w naszym życiu.

Niektórzy z nas mieli z góry założone wyobrażenia o Bogu, które utrudniały ten proces, zwłaszcza jeśli zostaliśmy zranieni przez osoby, których postawy religijne były kontrolujące lub karzące. Inni z nas czuli się zażenowani różnymi poglądami duchowymi innych osób z Grupy. Jeśli jednak nasz dawny obraz Boga, religii lub duchowości nie działał na naszą korzyść w przeszłości, zachęcano nas do rozpoczęcia nowej relacji z Siłą Wyższą, tak jak ją rozumiemy. Niektórym z nas pomogło uznanie, że pozwoliliśmy, aby nasze życie duchowe było w stagnacji, podczas gdy żyliśmy w chaosie radzenia sobie z seksoholizmem. Nie było więc zaskakujące, że nasze rozumienie Boga nie nadążało za rozwojem w innych obszarach naszego życia. Zgodnie z mądrością pokoleń nie tylko zaleca się, ale nawet jest konieczne, aby rozwijać koncepcję Boga, która będzie odpowiadać naszemu zmieniającemu się rozumieniu nas samych i świata, o ile tylko to jest Siła większa od nas samych. Dzięki rosnącemu zaufaniu do tej Siły Wyższej, do naszego życia powraca zdrowie psychiczne, a my zmierzamy w kierunku pokoju, Pogody Ducha i pożytecznego życia.

Tych z nas, którzy opierali się przekonaniu, że musi nam "zostać przywrócony zdrowy rozsądek", zachęcano, żeby wrócili do naszych zapisków z Kroku Pierwszego, aby przypomnieć sobie obszary, nad którymi straciliśmy kontrolę. Wielu z nas odkryło nawet, że po tygodniach lub miesiącach słuchania doświadczeń innych osób na mityngach, uświadomiliśmy sobie – na głębszym poziomie – naszą własną bezsilność wobec seksoholizmu i potrzebę, żeby Siła Wyższa nas odbudowała.

• • •

Krok Drugi

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

- Czy zwracałem(-am) się do seksoholika, aby zaspokoić(a) mój „głód Boga”? Jak próbowałem(-am) wypełnić tę pustkę na inne niezdrowe sposoby?
- Jakie rzeczy powtarzam w kółko, oczekując innych rezultatów? W jakich sytuacjach nie byłem(-am) w stanie postrzegać rzeczywistości w racjonalny sposób? Co oznacza "przywrócić zdrowie psychiczne"?
- Jak dawniej pojmowałem(-am) Boga? Kogo lub co w moim życiu przypominał Bóg w moim rozumieniu (na przykład rodzica, lidera religijnego itp...)? Jakie przeszkody, jeśli w ogóle, napotyka moje pojmowanie Boga w przyjmowaniu pomocy od Siły Wyższej? Jaką część tego

pojmowania, na które mogli mieć wpływ inni, akceptuję lub odrzucam, a wobec jakich pozostaję niezdecydowany(a)?

- Czy rozważam poproszenie Siły Wyższej o pomoc i pokierowanie moimi wysiłkami, by dojść do jakiegoś pojmowania Boga? Czy mam coś do stracenia, jeśli spróbuję?
- Zastanawiając się nad doświadczeniami innych osób w Grupie, jakie działanie Siły Wyższej dostrzegam obecnie w moim życiu? Jakich rzeczy, które dają mi nadzieję na przyszłość nauczyłem(-am) się na Programie S-Anon?
- W Kroku Trzecim postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy w naszym rozumieniu*. Częścią Kroku Drugiego jest określenie, jak rozumiemy naszą Siłę Wyższą. Pracując nad tym Krokiem i przygotowując się do Kroku Trzeciego, niektórzy z nas odpowiedzieli pisemnie na następujące pytanie: „Jakie dzisiaj jest moje rozumienie lub pojęcie Boga?”
- Mówi się, że relacja działa w dwie strony. Co mogę zrobić, aby zacząć rozwijać relację z Siłą Wyższą w moim rozumieniu?

— — —

... możemy być bezsilni, ale nie jesteśmy bezradni i nie jesteśmy sami⁴

⁴ Paths to Recovery: Al-Anon's Steps, Traditions and Concepts, p. 18 [Ścieżki do Zdrowienia Al-Anon: Kroki, Tradycje i Koncepcje, str. 18 – w wersji angielskiej – przyp. tł]

Krok Trzeci

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

Do tej pory być może uważaliśmy, że seksoholik i nasze własne kompulsywne zachowania to jedyne kwestie, które musimy oddać Bogu. Teraz jesteśmy wezwani do powierzenia naszej woli i naszego życia, do całkowitego powierzenia siebie. To trudne dla nas wszystkich, ale czy nie rozpoczęliśmy już tego procesu, polegając na naszej Grupie S-Anon, a może także na naszym Sponsorze? Nauczyliśmy się, że rozpaczliwe trzymanie się kontrolowania tego, czego się nie da kontrolować w naszym życiu, nie działa. Tylko, gdy odpuścimy desperację, zaczniemy naprawdę żyć pełnią życia. Jesteśmy jak tonący pływak: walcząc o ocalenie życia, tonimy, a zachowując spokój i odprężając się, utrzymujemy się na powierzchni. Kiedy jesteśmy gotowi oddać nasze życie, wtedy tak naprawdę je dostajemy. Innymi słowy, pozwalając na to, żeby Bóg zrobił to, czego my nie możemy zrobić sami, zyskujemy niezależność ducha.

Dobrze znamy poczucie zależności – w przeszłości polegaliśmy na innych ludziach jako na źródle naszego bezpieczeństwa, poczucia ważności i komfortu. Widzimy, że zależność emocjonalna i duchowa od innych nie jest dla nas korzystna. Zamiast tego możemy polegać na naszej Sile Wyższej, która ma moc poprowadzenia nas w chwilach potrzeby i niepewności. Możemy być pewni, że Bóg zawsze jest przy nas i zawsze pragnie dla nas największego dobra. Każdy może zacząć korzystać z tego źródła. Aby to zrobić, musimy tylko chcieć i mieć gotowość. Tak naprawdę, kluczem do Kroku Trzeciego jest gotowość do zaufania Sile Wyższej.

Kiedyś myśleliśmy, że możemy ufać tylko sobie, a większość z nas ma wiele dobrych dowodów na to, dlaczego trzymamy się tej filozofii. Jednak gdy obecnie staramy się mieć zdrowe, dojrzałe relacje, zaczynamy dostrzegać, że nasze dawne sposoby myślenia nie są już skuteczne. Nie sprawiają one, że jesteśmy szczęśliwi. Byliśmy pewni, że nasza inteligencja, poparta siłą woli, jest jedynym sposobem kontrolowania naszego życia. Kiedyś wydawało się to mądrym sposobem postępowania, jednak nie opłaciło się nam to. Z katastrofalnym skutkiem próbowaliśmy odgrywać rolę Boga w naszym życiu.

Do S-Anon przywiodła nas autodestrukcja. Upór rozhulał się w naszym życiu. Teraz przyznajemy się do porażki, a w S-Anon zaczynamy nabierać wiary, aby zdrowieć. Uczymy się, że nie musimy sami stawiać czoła naszym problemom. Zamiast tego uczymy się powierzać naszą wolę i nasze życie opiece Boga.

„Bóg, tak jak Go rozumiemy” jest ważną częścią Kroku Trzeciego. Wielu z nas, zaczynając pracę nad tym Krokiem, z pewnością nie rozumiało zbyt wiele w temacie Boga. Kiedy jednak byliśmy gotowi dokonać tego aktu wiary, zaczęliśmy wierzyć w Boga, który jest kochający, przebaczący i wspierający nas. Mogliśmy porzucić dawne koncepcje Boga, które sprawiały, że czuliśmy się „z dala od” lub niegodni. Zaczęliśmy więc rozumieć nowe i pełne nadziei duchowe koncepcje.

Gdy nadal widzimy, że pojawia się upór, zdajemy sobie sprawę z daremności naszych prób kierowania naszym własnym życiem. Widzimy, że mit samowystarczalności jest pełen pychy i sprawia on, że czujemy się odizolowani i samotni. Kiedy oddamy się Bogu, łączymy się z Siłą Wyższą i stajemy się kompletni.

Niektórzy ludzie krytykują osoby, które polegają na Bogu, oskarżając je o to, że podpierają się na kulach. Prawda jest taka, że każdy potrzebuje jakiegoś wsparcia, niezależnie od tego, czy chce się do tego przyznać, czy nie. Zacznijmy opierać się na Tym, który jest dla nas dobry.

Nasze rozumienie Siły Wyższej nie jest tak naprawdę kwestią logiki. Niewielu z nas można przekonać do wiary argumentami. Wiara w mądrego, potężnego i kochającego Boga zwykle wynika z dostrzeżenia

Siły Wyższej, która realnie działa w naszym życiu. Aby zobaczyć Ją w działaniu, musimy dać Bogu coś, z czym może pracować. Zaczniemy od samych siebie.

W jaki sposób konkretnie możemy powierzyć naszą wolę i życie Bogu? Podejmujemy decyzję, żeby dostosować się do woli Bożej zamiast do swojej własnej. Tylko my możemy podjąć taką decyzję. Kiedy zaczynamy dostosowywać się do woli Bożej, jesteśmy na właściwej drodze. „Niech się dzieje wola Twoja, nie moja” – oto motto Kroku Trzeciego. Jak to ujęli alkoholicy: „Cały nasz problem polegał na niewłaściwym korzystaniu z siły woli. Uderzaliśmy nią jak głową w mur naszych problemów, zamiast starać się pogodzić naszą wolę z Bożymi zamiarami wobec nas”⁵.

Odkryliśmy, że pomocne jest zrobienie tego Kroku z ukochaną osobą, najlepszą przyjaciółką lub przyjacielem lub kierownikiem duchowym, jednak lepiej jest spotkać się z Bogiem sam na sam, niż zrobić to z kimś, kto nie będzie w stanie zaakceptować naszego rozumowania. Oczywiście nasze słowa zależą od nas, o ile szczerze wyrażamy to, co jest w naszym sercu.

Najlepsze intencje i motywy nie zawsze gwarantują, że będziemy postępować właściwie. Sama wiara w Siłę Wyższą nie wystarczy. Musimy nieustannie na nowo powierzać naszą wolę i nasze życie. Teraz, we wszystkich momentach emocjonalnego niepokoju i niezdecydowania, możemy zatrzymać się, wyciszyć i w tym stanie uwolnić się od naszych problemów i zmartwień. Możemy ufać, że zawsze otrzymamy pomoc w czasie potrzeby.

Oto jedna z sugestii Kroku Trzeciego, jak zwracać się do Boga, tak jak Go rozumiemy:

Boże, ofiaruję siebie Tobie,
bym budował i czynił to,
co będzie zgodne z Twoją wolą.
Uwolnij mnie ode mnie samego,
abym mógł lepiej spełniać Twoją wolę.
Oddal ode mnie trudności,
aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych,
którym będę pomagał,
czerpiąc z Twojej Mocy,
Twojej Miłości i Twojej Drogi Życia.
Obym zawsze spełniał Twoją wolę.

Krok Trzeci – Historie

Zanim potrafiłam to nazwać, czułam obecność seksoholizmu, wkradającego się do naszego domu: mniej śmiechu, więcej krytyki, kłamstw, wymówek, wrogości, brak kontaktu wzrokowego i, być może co najbardziej bolesne, emocjonalny dystans w naszych relacjach seksualnych. Czułam się bardziej używana niż kochana. Moja bezsilność wobec seksoholizmu doprowadziła mnie do granicy rozpacz, więc stało się jasne, że muszę podjąć jakieś działania, żeby poczuć ulgę. Pewnego wieczoru postanowiłam przeczytać naszą Literaturę Aprobowaną przez Konferencję, ponieważ usłyszałam, że zasugerowano ją na mityngu S-Anon jako metodę radzenia sobie z trudnymi wzlotami i upadkami, a ja

⁵ (Alcoholics Anonymous) Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 40 [(Anonimowi Alkoholicy) Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 40 – w wersji angielskiej – przyp. tł]

byłam właśnie na samym dnie. Wzięłam do ręki *Anonimowych Alkoholików* (Wielką Księgę) i zaczęłam czytać w poszukiwaniu nadziei i pocieszenia. Na stronie 63 znalazłam wskazówki dotyczące pracy nad Krokiem Trzecim. Czując, że sięgnęłam dna i nie mogę już dłużej sama sobie poradzić, podjęłam decyzję o wpuszczeniu Boga do mojego życia – bez żadnych warunków. Zgodnie z sugestią – ze szczerością odmówiłam Modlitwę Kroku Trzeciego. Pocieszeniem było to, że część poświęcona Krokowi Trzeciemu kończy się słowami: „to był zaledwie początek, lecz jeśli został wykonany uczciwie i z pokorą, efekt – czasem ogromny – był odczuwalny od razu”.

Dwa dni później poszłam na mityng S-Anon. Mniej więcej w połowie mityngu ogarnęło mnie nagle poczucie spokoju i bycia całością. Gdy rozejrzałam się po sali i spojrzałam na inne osoby, poczułam, że moja Siła Wyższa pozwala mi spojrzeć na nich i na siebie oczami Boga – z Bożą miłością. Miałam poczucie, że mignęło mi przed oczami Boskie postrzeganie mojej osoby. Zobaczyłam, jak przyszedłam na ten mityng z lękiem, przekonaniem o własnej nieomyślności i wyższości. Zobaczyłam, jak po cichu porównywałam się z innymi, oceniając ich na podstawie ubioru, fryzury i pewności siebie. Teraz zobaczyłam, jak przez to ciągłe osądzanie innych traciłam kontrolę nad własnym życiem. Podczas gdy inni nie zdawali sobie sprawy z tego, że nie spełniają moich oczekiwań, ja byłam pochłonięta upewnianiem się, że „wady”, które krytykowałam u innych, nie zostaną odkryte we mnie. Kiedy w pełni uświadomiłam sobie, jak moje osądzanie raniło przede wszystkim mnie samą, poczułam się, jakby ta wada została mi zabrana. Siedziałam na mityngu z odmienionym postrzeganiem siebie i innych.

Pomimo tego, że z czasem zanikło intensywne poczucie spokoju wewnętrznego i pełni związanych z tym pierwszym, duchowym doświadczeniem Kroku Trzeciego, to jednak zmiany osobowości są trwałe. Jestem w stanie odzyskać część tego spokoju i pełni życia, pracując nad Krokiem Trzecim i Krokiem Jedenastym – powierzając życie Bogu i codziennie szukając kontaktu z moją Siłą Wyższą. Dziś wiem, że nie rozpoznałam znaczenia doświadczenia Kroku Trzeciego, gdy byłam w trakcie pracy nad nim. Dopiero po długim czasie w pełni zdałam sobie sprawę z Daru łaski, jaki otrzymałam. W przypadku innych osób może się to dzieć szybciej lub wolniej, ale wierzę, że Dary duchowe zawsze się materializują, jeśli pracuję nad Krokami.

• • •

Po kilku latach pracy na innym programie dwunastokrokowym, moje życie wypełniły rozwój, pokój, Pogoda Ducha i akceptacja. Kiedy dowiedziałam się o seksoholizmie męża, wszystko to zniknęło. Bardzo trudno było mi odpuścić kontrolę. Pomyślałam, że to zbyt duża sprawa, zbyt potworna i przerażająca, żebym mogła ją oddać. Znowu zmagalam się z tym, żeby powierzyć moją wolę mojej Sile Wyższej.

Kiedy przyszedłam do S-Anon, wiedziałam, że straciłam kontrolę nad moim życiem, ale nie potrafiłam dostrzec, w jaki sposób się do tego przyczyniłam. Rozumiałam Krok Trzeci na innym programie, ale nie widziałam, że moje szpiegowanie i sprawdzanie mojego męża było sposobem kontroli, a nie odpuszczenia. Pomimo tego, że doświadczyłam pełni i wolności poznania i zaakceptowania bezsilności na innym programie, w obszarze seksoholizmu mojego męża wciąż kurczowo trzymałam się swojej woli – mojego bezpieczeństwa i obrońcy (tak mi się przynajmniej wydawało). Byłam zbyt przerażona, żeby zaufać Bogu w tej kwestii.

W S-Anon nauczyłam się, jak mogę się odsunąć oraz jak oddać obszary dotknięte przez seksoholizm. W końcu uwierzyłam (ponownie), że nie ma znaczenia, jaka to historia, trudności czy okoliczności. Powierzenie się Sile Wyższej było jedynym sposobem, żeby poczuć spokój, jasność, pokój wewnętrzny oraz bezpieczeństwo. Krok Trzeci powiedział mi, że nie jestem sama i że niezależnie od okoliczności nic mi nie będzie. Mogłam zaufać, że Siła Wyższa ma dla mnie plan, który jest lepszy niż mogłabym sobie wyobrazić.

Po 18 miesiącach w S-Anon dowiedziałam się, że mój mąż cały czas uruchamiał się, będąc na programie „zdrowienia”. Sięgnęłam nowego dna, przechodząc przez depresję, ataki paniki, żal i utratę bliskości seksualnej, którą według mnie odbudowywaliśmy. W głębi duszy wiedziałam, że rozwiązaniem nadal jest Krok Trzeci. Oddałam tę sytuację Sił Wyższej i z Bożą pomocą przepracowałam trudne uczucia.

Jestem wdzięczna za ten prosty Program i świadomość, że bez względu na to, jak trudne są wyzwania, Krok Trzeci działa tak samo. Kiedy zaryzykowałam zmierzenie się z moim strachem i ponownie powierzyłam swoje życie Sił Wyższej, odnalazłam spokój, Pogodę Ducha i akceptację, które tak bardzo chciałam odzyskać. Teraz wiem na głębszym poziomie, że Bóg w moim rozumieniu zawsze będzie obecny, aby mnie wspierać, jeśli tylko powierzę Mu swoją wolę i życie.

• • •

Byłam molestowana we wczesnym okresie dojrzewania przez mojego dziadka. Po tym, jak dowiedziałam się o seksoholizmie mojego męża i zaczęłam chodzić do S-Anon, zrozumiałam, że muszę podzielić się sekretem związanym z molestowaniem. Chodząc na mityngi i dzwoniąc do mojej Sponsorki i innych osób, nauczyłam się dzielić tym sekretem i innymi emocjonalnymi zmaganiem. Dzięki temu procesowi odkryłam, że mogę uwolnić część tego bólu – doświadczałam zdrowienia. W końcu zaczęłam postrzegać molestowanie jako część mojej historii. Nie odczuwałam już wielkiego bólu, rozgoryczenia czy złości z tego powodu. Najwyraźniej rodzinna choroba seksoholizmu wpłynęła na moje życie, mogłam więc skorzystać z Programu S-Anon, aby pomóc sobie pracować nad pojawiającymi się problemami.

Chodziłam na mityngi, słuchałam i rozmawiałam z innymi. Pracowałam nad gotowością i powierzałam różne kwestie Sił Wyższej, w tym to, kiedy podzielić się informacją o molestowaniu z moją rodziną. Prosiłam o wskazówki. Trwało to przez kilka lat. Kiedy przemierzałam wiele kilometrów, żeby odwiedzić rodzinę, mówiłam sobie: „nadszedł czas, żeby się podzielić” – ale tak się nie stało. Wróciłam więc do powierzenia mojej woli. W końcu otworzyłam się na możliwość, że ujawnienie tej informacji rodzinie może nie być wolą mojej Siły Wyższej.

Potem moja młodsza siostra próbowała popełnić samobójstwo i okazało się, że była wykorzystywana seksualnie. Wydawało się, że Siła Wyższa dała mi "zielone światło", zaufałam więc intuicji, że nadszedł właściwy czas. Zadzwoiłam do mojej mamy i powiedziałam jej, że też byłam wykorzystywana seksualnie. Wyraziła ogromny ból, a ja zdałam sobie sprawę, że potrzebna jest profesjonalna pomoc dla naszej rodziny. Wierzę, że w tamtym czasie Siła Wyższa naprawdę się mną zaopiekowała, pokierowała moim życiem i pokazała mi, że Bóg ma szerszy ogląd sytuacji niż ja. Początkowo planowałam powiedzieć o tym tylko rodzicom, ale teraz, dzięki sesjom terapii rodzinnej, powiedziałam też dwóm siostram i bratu. Wcześniej myślałam, że dzielenie się tym sekretem dotyczy mnie i pragnienia prawdziwej szczerości i bliskości z moją rodziną. Teraz zaczęłam dostrzegać, że Siła Wyższa chciała tych rzeczy i otwartej komunikacji dla wszystkich członków rodziny. Dziś jestem wdzięczna, że mogę ufać, że zawsze będę pod opieką Siły Wyższej, której perspektywa jest o wiele szersza niż moja oraz że przy każdej decyzji, przed którą stoję, mogę z ufnością wybrać Jej wolę wobec mojego życia.

• • •

Pamiętam, jak przeczytałam Krok Trzeci i pomyślałam: „Mogę to zrobić!” Czułam się komfortowo podejmując decyzję – chodzi mi o to, że decyzja jest działaniem, czymś do zrobienia. O wiele lepiej wychodzi mi robienie czegoś niż nierobienie. Tak więc „zrobiłam” Krok Trzeci – „podejmowałam decyzję” każdego dnia, każdej godziny, każdej minuty, jednak nie odnalazłam ulgi.

Następnie zasugerowano, że po podjęciu decyzji muszę odpuścić – poddać się. „Jak można odpuścić?” – pytałam samą siebie. Wyobraziłam sobie, jak trzymam mojego męża, gdy on kołysze się nad krawędzią przepaści. Z pewnością odpuszczenie nie byłoby troską ani miłością! Dla mnie słowa „podać się” oznaczały bycie zmuszoną do zrobienia czegoś wbrew mojej woli. Czy Bóg chce mnie zmusić do zrobienia czegoś wbrew mojej woli? Czy On oczekuje, że porzucę osobę, którą kocham? Nie mogłam tego zrozumieć, więc ciągle się o to modliłam.

Wtedy podczas mityngu pewna kobieta opowiedziała o swoim „Bożym Słoiku” i o tym, jak jej życie stało się spokojne. Zauważyłam w niej przemianę na przestrzeni miesięcy, więc po mityngu poprosiłam ją o wyjaśnienie tego jej „Bożego Słoika”. Pomysł polegał na tym, aby zapisać na kartce dokładnie to, co chcę oddać Bogu, a następnie włożyć do słoika (i odpuścić). Wyrzucenie myśli z głowy i przelanie jej na papier, a następnie włożenie kartki do słoika (w ręce Boga) było dla mnie pomocnym i konkretnym działaniem. Jadąc do domu, zaczęłam jednak odrzucać cały ten pomysł. Kiedy powróciło znajome uczucie tonięcia, gdy podjechałam przed dom, postanowiłam mimo wszystko wypróbować metodę Bożego Słoika. Jeśli nie zadziała, po prostu nikomu nie powiem. Znalazłam duży słoik w szafce i zapisałam obsesyjne myśli, które krążyły mi po głowie na temat seksoholizmu mojego męża i naszego małżeństwa. Postanowiłam pozwolić Bogu zająć się tą sytuacją i pozwoliłam kartce wpaść do słoika.

Zbyt wiele po tym nie oczekiwałam, ale następnego ranka byłam mile zaskoczona poczuciem wewnętrznego spokoju, jakiego wcześniej nie znałam. Usiadłam i zapisałam wiele małych kartek, które potem wrzuciłam do słoika. W Sylwestra, siedem miesięcy po tym, jak zaczęłam używać Bożego Słoika, otworzyłam go i przeczytałam każdą karteczkę. Zobaczyłam, że prawie wszystkie prośby zostały spełnione, ale niekoniecznie w sposób, jaki sobie wyobrażałam. Zostały wysłuchane kompletnie i pięknie – w zaskakujący i nieprzewidziany sposób. Dziękuję Bogu, że moja Siła Wyższa jest większa od mojej wyobraźni!

Minęły ponad trzy lata, odkąd powierzyłam Bogu seksoholizm mojego męża i nasze małżeństwo. Nie rozumiałam, jak mój mąż mógł wciąż się uruchamiać i nie szukać zdrowienia, ale miałam odwagę i siłę, żeby odpuścić nasze małżeństwo, gdy nadszedł na to czas. Jestem dziś wdzięczna Bogu za Dary tego związku, za zmiany, które zachodzą w moim życiu i za moją bogatą relację z moją Siłą Wyższą. Jestem wdzięczna za osoby, które naprawdę mnie kochają – bardziej niż kiedykolwiek mogłam sobie to wyobrazić.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

W Kroku Drugim ponownie przeanalizowaliśmy nasze przekonania na temat Siły Wyższej i tego, czy Bóg, tak jak Go zrozumiemy, może przywrócić nam zdrowie psychiczne. Nie było możliwe, żeby ktokolwiek z nas zbliżył się do Kroku Trzeciego, jeśli przynajmniej nie chciał uwierzyć w Boga, który ma taką moc. Jak inaczej moglibyśmy nawet pomyśleć o oddaniu naszej woli i życia pod opiekę Siły Wyższej, do czego wzywa Krok Trzeci?

Dla wielu z nas ufających tylko sobie, idea powierzenia się wydawała się naprawdę przerażająca. Czy jednak poprzez obsesyjne przejmowanie się opiniami innych i trzymanie się nierealistycznych oczekiwań wobec siebie i innych, w gruncie rzeczy nie oddaliśmy naszej woli i życia innym ludziom? Gdy pomyślimy o naszych nieudanych próbach samodzielnego radzenia sobie z seksoholizmem, czy naprawdę mamy coś do stracenia? Obecnie możemy odpuścić naszą zależność od seksoholika, możemy odpuścić naszą iluzję kontroli nad innymi ludźmi i nad rezultatami, a co najważniejsze, możemy odpuścić desperackie próby odgrywania roli Boga w naszym życiu.

Krok Trzeci sugeruje, abyśmy podjęli decyzję o powierzeniu naszego życia, jeden dzień na raz, naszej Sił Wyższej. Dla większości z nas wiązało się to zarówno z formalną decyzją, jak i z procesem. Najpierw

podjęliśmy decyzję o powierzeniu naszych wysiłków związanych z kontrolowaniem lub ignorowaniem seksoholizmu ukochanej osoby i naszych reakcji. Spokój umysłu i Pogoda Ducha, wynikające z codziennej praktyki tego Kroku sprawiły, że coraz chętniej powierzaliśmy kolejne obszary życia, aż odkryliśmy, że naprawdę chcemy oddać całą naszą wolę i życie pod opiekę Boga, tak jak Go rozumiemy. Odkryliśmy, że poddanie się i powierzenie nie były już straszną perspektywą, ale wyzwoleniem się z mentalnej i emocjonalnej niewoli.

Podejmując Krok Trzeci, wielu z nas uznało za pomocne przemyślenie poniższych pytań i podzielenie się refleksjami ze Sponsorem, kierownikiem duchowym lub inną osobą, która akceptuje nasze rozumienie Siły Wyższej.

• • •

Krok Trzeci

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

- Gdybym wiedział(a), że Siła Wyższa naprawdę kieruje moim życiem i że wszystko, co się teraz dzieje, okaże się dobre, jak bym się czuł(a) i postępował(a)? Czym to się różni od moich obecnych uczuć i działań?
- Jakie są przykłady moich prób odgrywania roli Boga we własnym życiu lub w życiu innych osób? Jakie były rezultaty?
- Jakiej sprawy, osoby, przekonania lub sposobu życia być może "rozpaczliwie się trzymam"? Będąc brutalnie uczciwym, czego najbardziej boję się oddać lub powierzyć?
- Czy formalnie postawiłem(-am) Krok Trzeci? Jeśli nie, to co mnie powstrzymuje?
- Co mogę zrobić, żeby stać się gotowym(-ą) zaufać Sił Wyższej? Jakie sytuacje w życiu mógłbym/mogłabym zawierzyć Sił Wyższej w tym momencie?
- Czy rozumiem, że Krok Trzeci jest zarówno Krokiem konkretnego działania, jak i codziennym procesem?
- W jaki sposób odnosi się do mnie Modlitwa Trzeciego Kroku AA cytowana w tym rozdziale? Jak mogę wyrazić idee tej modlitwy własnymi słowami?

— — —
Co mieliśmy do stracenia podejmując tę decyzję? Tylko naszą upartą determinację, żeby wszystko było po naszej myśli, tylko rozpacz wynikająca z powtarzających się rozczarowań. a co zyskaliśmy? Nowe życie z poczuciem celu, sensu i ciągłym rozwojem, a także satysfakcją i spełnieniem, które wynikają z tego rozwoju.⁶

⁶ Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21 [Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Al-Anon, str. 21 – z wersji angielskiej – przyp. tł.]

Krok Czwarty

Zrobiliśmy wnikliwy i odważny osobisty obrachunek moralny.

Krok Czwarty to Krok konkretnego działania. Robimy coś konkretnego, aby kontynuować proces osobistego wzrostu, patrząc na siebie w prawdzie. Zaczynamy od zbadania naszych wad charakteru. Ten proces to nie tyle autoanaliza, co raczej dogłębne badanie samych siebie. To spokojne, obiektywne spojrzenie na to, co tak naprawdę jest we mnie. Ten proces prowadzi do zrozumienia siebie, co może pomóc nam dokonać wielkich zmian w naszym sposobie myślenia i zachowania. Analizując nasze własne moralne kwestie, możemy zajrzeć w głąb postaw, motywów i sekretnych myśli, które tak dobrze ukrywamy.

W miarę jak poznawaliśmy źródła naszych problemów, głębokie korzenie naszego nieszczęścia, coraz bardziej widoczne stawały się korzenie naszego nieszczęścia. Odkryliśmy, że to my sami byliśmy źródłem wielu cierpień, za które obwinialiśmy innych. Po raz pierwszy dokładnie przyjrzelśmy się naszym postawom i zachowaniom i zaczęliśmy dostrzegać, że seksoholik nie był jedyną osobą, która powodowała problemy w naszym związku. Byliśmy gotowi poszukać, poświęcić czas, wykonać rzetelną pracę w nas samych.

Obrachunek to zwykle metoda liczenia przedmiotów w celu ustalenia, czym dysponujemy, a czego nam brakuje. Krok Czwarty jest do tego podobny, z tym wyjątkiem, że sporządzamy obrachunek zalet i wad charakteru. Odkrywamy, że mamy cechy, które są pozytywne, a niektóre są negatywne, a jeszcze inne są nadal nieznane. W czasie pracy nad Krokiem Czwartym, rzucamy światło na niektóre aspekty naszego charakteru, które być może blokują nasz duchowy wzrost.

Wiele osób z S-Anon przyznało, że trudno było im się zmierzyć z Krokiem Czwartym, ale gdy odłożymy na bok nasze obawy, możemy podjąć to wyzwanie z pomocą Siły Wyższej. Prosząc o tę pomoc, wiemy, że nie będziemy sami w tej pracy. Potrzebujemy też pomocy i wskazówek Sponsora lub innego członka S-Anon, z którymi możemy podzielić się naszymi odkryciami.

Nie chcemy oceniać siebie według naszych własnych standardów. Nie chcemy też porównywać się z innymi i szukać wymówek w stylu „wszyscy tak robią”. Chcemy badać sami siebie w świetle, które otrzymaliśmy od Boga, tak jak Go rozumiemy i zgodnie z zasadami naszego Programu.

Możemy odkryć w sobie głęboką urazę do seksoholika i wszystkiego, przez co przeszliśmy. Gdy jednak przyglądamy się własnemu zachowaniu pełnemu uraz, zaczynamy dostrzegać, że uraza nie jest wcale lepsza od żądy. To po prostu inna wada charakteru. Nasze wady przyczyniły się do niestabilności naszych związków i chaosu w naszych domach.

Niektóre typowe objawy naszej emocjonalnej niestabilności to zamartwianie się, złość, użalanie się nad sobą i depresja. Nadal jesteśmy ostatecznie odpowiedzialni za sposób, w jaki reagujemy na innych, nawet jeśli wydaje się nam, że inni wywołują w nas te emocje. Aby dokonać dokładnego obrachunku, warto wziąć pod uwagę wszystkie relacje, które powodowały powtarzające się konflikty. Możemy zadać sobie na przykład takie pytania: Patrząc w przeszłość i teraźniejszość, jakie sytuacje seksualne lub związane z relacjami wywołały u mnie niepokój, gorycz lub cierpienie? Patrząc uczciwie na każdą sytuację, czy potrafię dostrzec, gdzie byłem(-am) przynajmniej częściowo odpowiedzialny(a), z powodu mojej reakcji lub mojego udziału? Jeśli przeszkadza mi zachowanie innych, dlaczego brakuje mi zdolności do zdystansowania się i współczucia? Odpowiedzi na tego typu pytania mogą ujawnić źródło naszego dyskomfortu.

Wiele z naszych problemów wynika z naszej niezdolności do stworzenia prawdziwie partnerskiej więzi z drugim człowiekiem:

Albo usiłujemy zdominować lub uzależnić od siebie bliskich nam ludzi albo sami popadamy w nadmierną zależność od nich. Jeśli zbyt mocno polegamy na innych, to wcześniej czy później muszą nas zawieść, bo też są przecież tylko ludźmi, nie będą więc w stanie sprostać naszym stale rosnącym żądaniom. Wtedy wzrasta w nas i jątrzy poczucie zagrożenia. Gdy natomiast próbujemy stale manipulować innymi według naszych własnych zachcianek, wywołujemy reakcję mocnego buntu i oporu. Wtedy czujemy się zranieni, albo nawet prześladowani, co budzi w nas pragnienie zemsty. Gdy podwajamy próby kontrolowania innych, ale nadal bez skutku, nasze cierpienie staje się dotkliwe i stałe. Nigdy nie zdarzyło się nam, abyśmy chcieli być po prostu jednym z członków rodziny, jednym z przyjaciół, szeregowym pracownikiem, czy po prostu pożyteczną jednostką w społeczeństwie. Zawsze chcieliśmy wspinać się na szczyt drabiny albo ukryć się w jej cieniu. To egocentryczne zachowanie uniemożliwiało nam nawiązanie partnerskich stosunków z jakimkolwiek człowiekiem w naszym otoczeniu⁷.

Dokładność i rzetelność to kluczowe słowa Kroku Czwartego. Warto zapisać nasze pytania i odpowiedzi, a także uporządkowane obrachunki i historie. Samo myślenie o naszych cechach nie jest ani dokładne, ani konkretne, za to zbyt trudne do zapamiętania, gdy jesteśmy gotowi do pracy nad Krokiem Piątym. Niektórzy z nas znaleźli proponowaną listę cech charakteru i zbadali siebie w ramach tej struktury. Inne osoby spisały historię swojego życia, notując ważne wydarzenia zaczynając od dzieciństwa oraz powiązane z nimi uczucia i myśli.

Ważne, żeby nie potępiać siebie i nie rozpaczać z powodu negatywnych cech, które być może odkrywamy. Większość z nas cierpi już z powodu nadmiernego poczucia winy, ale wszyscy ludzie mają wady charakteru. Zrzucanie winy na siebie nie rozwiązuje naszych trudności. Nie bierzmy też na siebie winy za to, co robią inni. Pracując nad Programem, zobaczymy, że nasze wady mogą stać się zaletami i odnajdziemy Pogodę Ducha.

Krok Czwarty – Historie

Przez prawie cały pierwszy rok na Programie, za każdym razem, gdy czytałam Czwarty Krok, widziałam: „dokonaj skrupulatnego i moralizującego obrachunku moralnego swojego męża”. Zraniona i zezłoszczona z radością codziennie robiłam jego Krok Czwarty. W końcu moja wściekłość osłabła i zaczęłam lepiej widzieć. Zaczęłam wyraźniej patrzeć, a seksoholik zaczął przesuwając się z pierwszego planu mojego pola widzenia na drugi. Poczułam, jak Siła Wyższa zaprasza mnie do Kroku Czwartego, zaczęłam więc zaglądać w coś, co wydawało się ciemną pustką – w prawdziwą siebie.

Potrzebując wskazówek, wzięłam różne szablony pisania Kroku Czwartego od Sponsorki, mając nadzieję, że pomoże mi ona wybrać ten „właściwy”. Powiedziała mi, że nie ma jednego właściwego sposobu i że możemy zacząć ten proces od zbadania mojej potrzeby zrobienia tego perfekcyjnie. Podkreśliła, że o wiele ważniejsze jest zrobienie obrachunku niż wybranie „idealnego” sposobu. Jej jedynym wymaganiem wobec mnie było to, abym nie pisała tylko o swoich wadach, ale także o zaletach. Zbyt dobrze znała moją tendencję do bycia dla siebie zbyt surową.

Zaczęłam pisać o moim perfekcjonizmie i o tym, jak wpłynął na relacje z innymi. Wkrótce dostrzegłam, że dawne relacje, nawet te z rodzeństwem, były inne niż wcześniej myślałam. Uczyniwszy z siebie opiekuńczą matkę zastępczą wobec rodzeństwa, zaprzeczałam zwykłym zazdrościom pomiędzy rodzeństwem, pojawiającym się w dzieciństwie. Krok Czwarty ujawnił, że te zazdrości nie zniknęły, ale raczej rosły wraz z nami, a teraz dotyczą także naszych dzieci. Niepozwalanie sobie i rodzeństwu na bycie po prostu dziećmi spowolniło tylko proces dojrzewania i zbudowało między nami mur.

⁷ Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 53 [Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Al-Anon, str. 53 – w wersji angielskiej – przyp. tł.]

Dzień po dniu, tydzień po tygodniu, moja wizja się oczyszczała. Zaczęłam dostrzegać, kim naprawdę jestem. Często nie podobało mi się to, co odkrywałam. W rzeczywistości wiele razy byłam zdumiona tym, jak bardzo moje zaprzeczanie mnie oślepiało. Jak wady, z którymi czułam się komfortowo i które byłam skłonna uznać, chroniły mnie przed wadami naprawdę wstydliwymi i bolesnymi. Postrzeganie siebie jako czyjejś ofiary sprawiało, że zaabsorbowanie sobą i gniew wydawały się w porządku. Nieprzyjęcie odpowiedzialności za swoje czyny pozbawiło mnie duchowego rozwoju. Im więcej wad widziałam, tym trudniej było mi spełnić jedyny wymóg, na który nalegała Sponsorka.

Pomimo tego, że pisanie Kroku Czwartego nie zawsze było „odważne”, dobrze zorganizowane czy przyjemne, dalej brnęłam przez te zaspę. Zaczęłam pozwalać Siłę Wyższą pomagać sobie, więc każdego dnia pisałam to, co przychodziło mi do głowy. Czasami czułam mdłości na wspomnienie tego, jak padłam ofiarą pierwszego w moim życiu seksoholika – mojego ojca. W inne dni byłam zasmucona wspomnieniami, które się pojawiały i przerażona tym, czego dowiadywałam się o prawdziwej mnie. Mimo to kontynuowałam pracę, aż poczułam, że ujawniłam każdą tajemnicę, którą głęboko skrywałam. Czasami czułam się przytłoczona wstydem i bolesnymi uczuciami, ale jestem wdzięczna Siłę Wyższą za to, że dała mi odwagę stawić czoła tym uczuciom i iść dalej. Jestem też wdzięczna za mądrość Sponsorki, która zachęca mnie do znalezienia moich zalet. Zakończenie każdego pisanie pozytywnym akcentem pomogło mi iść naprzód – zaczęłam więc odczuwać współczucie dla siebie i innych.

W niektóre dni udawało mi się napisać stronę, w inne tylko akapit. Przez wiele dni papier był poplamiony łzami, ale wydarzyła się cudowna rzecz. Gdy łzy obmyły mi oczy, wyłonił się jaśniejszy obraz mnie samej. Tak naprawdę nie byłam ani lepsza, ani gorsza od innych ludzi. Odkryłam, że w końcu jestem tylko osobą w drodze – to wiele zmieniło w moim zdrowieniu i w moim życiu.

• • •

Byłam członkiem S-Anon przez kilka lat, zanim ukończyłam Krok Czwarty. Kilka razy zaczynałam nad nim pracować, ale brakowało mi odwagi, gotowości i podstaw, by go ukończyć. Obawiałam się zmian, które musiałabym wprowadzić, gdybym postawiła ten Krok. Po tym, jak naprawdę rozwinęłam pełną zaufania relację z Siłą Wyższą i rzeczywiście zrozumiałam, że Kroki Pierwszy, Krok Drugi i Krok Trzeci stanowiły dla mnie solidny fundament, moje obawy się rozproszyły i w końcu poczułam się gotowa do zrobienia Kroku Czwartego.

W tym czasie zdałam sobie też sprawę, że „wnikliwy i odważny” nie oznacza „uciążliwy i pełen winy”. Poproszono mnie tylko o dokładne i uczciwe przyjrzenie się moim postawom i zachowaniom aż do tego momentu w życiu. W czasie pracy nad obrachunkiem spędziłam co najmniej tyle samo czasu na badaniu moich zalet, co wad. Było to ważne ze względu na moją tendencję do pomijania cech pozytywnych. Spojrzenie na zalety pomogło mi uświadomić sobie, że chociaż spędziłam wiele lat zmagając się i cierpiąc z powodu moich reakcji na seksoholizm, rozwinęłam także pewne cechy, z których mogłam być dumna, takie jak zaradność, odwaga i empatia.

Skorzystałam z kilku poradników i książek, które pomogły mi przypomnieć sobie przykłady, ale ostatecznie spojrzałam na swoje zalety i wady i stworzyłam własne kategorie, aby zebrać je wszystkie razem (na przykład kontrola, gniew itp.). W szczególności szukałam wzorców zachowań i przykładów, w których jedna wada wywoływała inną. Na przykład, gdy zaczynałam się bać, próbowałam kontrolować innych – zwłaszcza mojego męża seksoholika – oczekując, że mnie uratują. Oczywiście, ponieważ nie wyrażałam tych (często nierealistycznych) oczekiwań, narażałam się na urazę i obsesję.

Poprosiłam moją Siłę Wyższą, aby pomogła mi przezwyciężyć poczucie, że muszę wykonać ten Krok perfekcyjnie. Bez pomocy Siły Wyższej nadal bym nad tym „pracowała”! Umówiłam się ze Sponsorką na Krok Piąty, kiedy jeszcze pisałam mój obrachunek. Wspierało to moją pracę, nawet jeśli musiałam

kilkakrotnie przekładać termin. Zaplanowałam też czas na pracę nad moich obrachunkiem. Zawsze było coś innego do zrobienia – nawet zmywanie naczyń mogło stać się pilnym zadaniem, gdy pojawiała się moja tendencja do odwrócenia!

Teraz widzę, że ukończyłam Czwarty Krok w momencie, gdy uczciwe spojrzenie na siebie było tym, czego potrzebowałam, aby ruszyć z miejsca i rozwijać się na Programie. Kroki od Pierwszego do Trzeciego pomogły mi powierzyć męża seksoholika. Wkrótce zdałam sobie sprawę, że ważne jest, aby spojrzeć na moje przeszłe zachowania i odpuścić, żebym mogła dalej rozwijać się na drodze zdrowienia. Moja Siła Wyższa przeprowadziła mnie przez ten proces, pomagając mi przypomnieć sobie ludzi i sytuacje, które musiałam sobie przypomnieć i zapewniając mi pomoc i wsparcie innych kochających członków S-Anon, aby przeprowadzić mnie przez to doświadczenie.

• • •

Około dwa lata po rozpoczęciu zdrowienia w S-Anon, ukończyłam bardzo dokładny obrachunek Kroku Czwartego. Pracowałam nad Krokami z kilkoma innymi członkami S-Anon. Pracowałyśmy nad przykładami wad i zalet charakteru, wraz z pytaniami, które pomogły nam pisać o konkretnych wadach lub zaletach. Miałam wiele do napisania na temat każdej wady – dopóki nie doszłam do wady izolacji. Nie sądziłam, że izolacja jest dla mnie problemem. Na mityngach słyszałam, jak niektóre osoby mówiły, że przed przyjściem do S-Anon odcięły się od przyjaciół i aktywności towarzyskich z powodu obsesji na punkcie żądzy innej osoby. Nie potrafiłam utożsamić się z tymi historiami. Codziennie chodziłam do pracy, utrzymywałam kontakt z przyjaciółmi i rzadko odrzucałam zaproszenia na spotkania towarzyskie. Nie miałam nic do napisania o izolacji, więc po prostu postawiłam duży znak „X” na tej stronie i kontynuowałam, aż skończyłam obrachunek. Pracując nad Krokiem Czwartym, dowiedziałam się, że poczyniłam już spore postępy na Programie. Dowiedziałam się, że pod moimi wadami kryje się wiele mocnych stron mojego charakteru. Przeprowadzenie obrachunku było bardzo afirmującym doświadczeniem. Było jasne, że już odniosłam korzyści ze stosowania Programu w moim codziennym życiu.

Jakieś trzy lata później zostałam poproszona o podzielenie się Doświadczeniem, Siłą i Nadzieją na temat Kroku Czwartego podczas weekendowego zlotu S-Anon. Przed udaniem się na zlot przejrzałam moje stare notatki dotyczące Kroków, aby móc zastanowić się nad doświadczeniem związanym z moim obrachunkiem. Ze zdumieniem odkryłam, że umieściłam duży znak „X” na stronie o izolacji. Byłam wdzięczna za to, że moje rozumienie izolacji się pogłębiło! Dzięki pracy na Programie S-Anon zdałam sobie sprawę, że izolacja to nie tylko fizyczne oddzielenie od ludzi i różnych aktywności. Mimo, że otaczałam się ludźmi, wyraźnie odizolowałam się emocjonalnie i duchowo od innych osób i od Siły Wyższej, nie dzieląc się z nikim swoim bólem, złością ani lękami. Chociaż zawsze byłam dostępna, aby pomóc rozwiązać problemy innych, udawałam, że sama nie mam żadnych problemów. Uważałam, że nikt, włączając w to Boga, nie pokocha mnie taką, jaką jestem naprawdę. Nigdy nie straciłam wiary w Boga, ale nie miałam z Nim więzi. Emocjonalny i duchowy kontakt z innymi członkami S-Anon pomógł mi powrócić do więzi z Bogiem. Chociaż pracowałam nad moim obrachunkiem Kroku Czwartego naprawdę uczciwie, byłam wdzięczna, że ponowne zajęcie się tym Krokiem uświadomiło mi, że to Bóg kieruje moim zdrowieniem i że Siła Wyższa nie chce, abym sama nad nim pracowała.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Krok Czwarty sugeruje, abyśmy zrobili swój wnikliwy i odważny obrachunek moralny, jednak wielu z nas odkryło, że strach powodował odkładanie tego na później. Baliśmy się tego, co odkryjemy. Obawialiśmy się, że rzucenie światła na samych siebie ujawni tak wiele niedociągnięć, że nie będziemy w stanie znieść prawdy o sobie. W tym Kroku chodzi o uczciwe zbadanie naszej prawdziwej natury, dobrej i złej – to proces samopoznania prowadzony przez naszą Siłę Wyższą. Proces ten bywa czasami

bolesny, zwłaszcza gdy widzimy, że to my, a nie inni, jesteśmy często źródłem wielu naszych problemów. Z drugiej strony satysfakcjonujące i pouczające jest dostrzeżenie naszych mocnych stron, które ujawnia nasz obrachunek. Wielu z nas zauważyło z ironią, że konsekwencją niewykonania tego Kroku jest zazwyczaj trwanie w cierpieniu, którego pierwotnie chcieliśmy uniknąć.

Nasz obrachunek Kroku Czwartego pomaga nam również wzrastać w pokorze, która stanowi niezbędny fundament naszego rozwijającego się zdrowienia w oparciu o Dwanaście Kroków. Za każdym razem, gdy patrzymy na siebie i nasze problemy w świetle Kroku Czwartego, wystawiamy na próbę najważniejsze postawy uczciwości, otwartości i gotowości. Na przykład, wielu z nas było w stanie usprawiedliwić się przed samymi sobą z naszej prokrastynacji, kiedy myśleliśmy o pracy nad Krokiem Czwartym i Krokiem Piątym. W rzeczywistości niektórzy z nas myśleli, że wystarczy „pomyślenie o tym”. Odkryliśmy jednak, że praca nad tym Krokiem, jak opisano w naszej Literaturze, była właśnie tym, czego potrzebowaliśmy, gdy czuliśmy się zablokowani w naszym zdrowieniu lub gdy myśleliśmy: „Ten Program nie działa w moim przypadku tak, jak działa w przypadku innych ludzi”. Kiedy poświęciliśmy czas na spisanie naszego obrachunku, naszych pretensji i uraz, naszych refleksji na temat pytań takich, jak te poniżej, nasze badanie siebie zaczęło przynosić efekty, pomagając nam dostrzec i zaakceptować sprawy, które ukrywaliśmy, nawet przed sobą. Jak ujęła to jedna z S-Anonek: „Wiara w pracę na Krokach dała mi nadzieję, ale praca nad nimi dała mi obiecane rezultaty”.

Podczas sporządzania obrachunku, niektórzy z nas piszą historię autodestrukcyjnych zachowań w byłych relacjach. Wielu z nas postępuje według wzoru z Rozdziału Piątego (str. 64-71) Wielkiej Księgi AA⁸. Jeszcze inni koncentrują się na badaniu siebie w kontekście listy cech charakteru takiej, jak ta w broszurze Al-Anon Blueprint for Progress: Al-Anon's Fourth Step Inventory⁹, a niektórzy z nas piszą autobiografię, zwracając uwagę na motywacje naszych dawnych zachowań. Sponsor lub inne osoby, pracujące na Programie, mogą pomóc nam ukierunkować nas, korzystając ze swoich Doświadczeń, Siły i Nadziei. Dokonując obrachunku, pamiętamy, że celem jest rzetelność, a nie perfekcja oraz że jako przewodnika używamy zasad Programu, jak sugeruje nasza Literatura Aprobowana przez Konferencję, bez porównywania się z innymi, bez poczucia winy czy obwiniania.

• • •

Krok Czwarty

Zrobiliśmy wnikliwy i odważny osobisty obrachunek moralny.

- Czy odwlekam pracę nad Czwartym Krokiem? Jeśli tak, to dlaczego?
- Jakie są ważne wydarzenia lub relacje w moim życiu? Czy czuję związane z nimi wątpliwości, obawy lub niepokój? Czy budzą we mnie urazę, zmartwienie, złość, użalanie się nad sobą, myśli depresyjne lub przymus kontrolowania? Jaki był mój udział (a jaki nie) w tych trudnych sytuacjach lub relacjach? Gdzie wyrządziłem(-am) krzywdę sobie lub innym? Czy w tych wydarzeniach lub relacjach występuje jakiś wzorzec zachowania?
- Kiedy moje ludzkie naturalne potrzeby materialnego i emocjonalnego bezpieczeństwa, towarzystwa innych ludzi oraz seksu przekroczyły granicę od bycia pragnieniem do stania się żądaniem (czyli kiedy zmieniły się z naturalnego instynktu otrzymanego od Boga w wadę charakteru)?
- Które z moich postaw lub działań powstrzymują mnie przed osiągnięciem Pogody Ducha i prawdziwą służbą wobec Boga i innych ludzi? Czy strach, uraza, duma lub wstyd są związane z tymi postawami i działaniami?

⁸ Numeracja stron pochodzi z anglojęzycznej wersji Wielkiej Księgi (przyp. tł)

⁹ Wskazówki do pracy nad sobą wg Stopnia Czwartego Al-Anon

- Pamiętając, że brutalna uczciwość jest kamieniem węgielnym zdrowienia, czego najbardziej obawiam się przyznać wobec samego/samej siebie?
- Co mogę docenić w moim życiu i charakterze? Jakie są moje dobre strony? Które z moich osobistych cech przyniosły korzyści mnie i innym? Czy któraś z moich wad charakteru miała pozytywny aspekt?
- Gdy myślę o pracy, jaką wykonałem(-am) w ramach Kroku Czwartego, czy jest jakaś część, w której skupiłem(-am) się bardziej na innej osobie, być może na seksoholiku, niż na sobie? Czy w jakimś miejscu przypisałem/(-am) komuś winę? Jaka może być moja motywacja? Jak mogę zastosować do tego trzy pierwsze Kroki?
- Jeśli poprzednio pracowałem(-am) już nad Krokiem Czwartym, jakie kwestie mogą teraz blokować mój rozwój duchowy? Pamiętając o korzyściach, jakie odniosłem(-am) poprzednio pracując nad Krokiem Czwartym, jak mogę zastosować ten Krok do obecnych problemów?

— — —
 Choć nasza decyzja [Krok Trzeci] była tak ważnym i kluczowym krokiem, nie przyniosłaby trwałych efektów, gdyby natychmiast po niej nie następował energiczny wysiłek, by zmierzyć się ze sprawami, które w nas tkwiły i nas blokowały ... Musieliśmy zatem dotrzeć do przyczyn i uwarunkowań¹⁰.

¹⁰ Alcoholics Anonymous, p. 64 [Anonimowi Alkoholicy, str. 64 – z angielskiej wersji – przyp. tł]

Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Krok Czwarty ujawnił nam wady charakteru, które kryły się pod naszym kompulsywnym zachowaniem. Zaczęliśmy dokładnie widzieć, co oddalało nas od Pogody Ducha, za którą tęskniliśmy. Krok Piąty składa się z potrójnego zadania – wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów. Wszystkie Kroki pomagają nam zmniejszyć naszą dumę, ale Krok Piąty może być uważany za najtrudniejsze wyzwanie do tej pory. Wielu z nas uważa, że to najtrudniejszy Krok do wykonania, ale jest jednak najbardziej niezbędny dla spokoju naszego umysłu.

Najpierw wyznaliśmy nasze wady wobec Boga. Nie mówiliśmy Bogu czegoś, czego On by nie wiedział. Korzyścią tego jest możliwość zobaczenia siebie i uznania tego, co widzimy. Pomaga nam też nauczanie się bliskiej rozmowy z Siłą Wyższą. Z Jej pomocą uświadomiliśmy sobie obszary w naszym życiu, które musieliśmy zmienić. Przyznanie się do tych rzeczy przed Bogiem było również początkiem otrzymania przebaczenia i zdolności przebaczenia innym.

Następnie Krok Piąty zaprasza nas, do przyznania się do braków przed samymi sobą. Na początku kuśilo nas, by myśleć, że to seksoholik ma wszystkie wady charakteru w rodzinie, ale gdy otworzyliśmy serce przed naszą Siłą Wyższą, dostrzegliśmy, że nie możemy dalej usprawiedliwiać naszych wrogich uczuć wobec samych siebie i innych. Warto sprawdzić nasz obrachunek Kroku Czwartego pod kątem wad, takich jak uraza, gniew, podejrzliwość, użalanie się nad sobą i osobiste tajemnice (upokarzające doświadczenia, którymi z nikim się nie dzieliliśmy). Zobaczyliśmy, że nawet jeśli nie zaczynaliśmy konfliktów z innymi, nasze reakcje przyczyniały się do negatywności i raniły nas i inne osoby. Trudno jest spojrzeć na siebie i przyznać, że często się mylimy.

Wreszcie, wydaje się, że prawdziwej pokory nie można osiągnąć bez wyznania naszych wad charakteru wobec drugiego człowieka. Na tym etapie być może zmagamy się z pewnym lękiem lub zakłopotaniem i mówimy: „Dlaczego nie można tego po prostu oddać Bogu? Nie mieszajmy do tego innych ludzi”. Istnieje kilka trudności związanych z tym sposobem myślenia. Po pierwsze, dopóki nie jesteśmy gotowi otwarcie powiedzieć na głos tego, co przez tak długi czas ukrywaliśmy, nasza chęć do zmiany jest czysto teoretyczna. Kiedy ujawniamy nasze wady, osoba, która je słyszy, staje się świadkiem naszej decyzji o zmianie. Drugą trudnością związaną z wyznaniem naszych wad tylko Bogu jest to, że możemy racjonalizować nasze zachowania za pomocą subtelnych wymówek. Nie jesteśmy w stanie spojrzeć na siebie obiektywnie. Jedną z zalet rozmowy z drugą osobą jest to, że po wysłuchaniu nas, może przekazać nam spostrzeżenia i wskazówki. Odkryliśmy, że samodzielne działanie w sprawach duchowych nie jest mądre.

Wybierając inną osobę, której chcemy się zwierzyć, upewniamy się, że jest ona doświadczona, żyje w emocjonalnym i duchowym zdrowieniu i pokonuje własne trudności. Możemy wybrać Sponsora, innego członka pracującego z Programem, osobę duchową, terapeutę lub kogoś innego. Zazwyczaj nie wybieramy seksoholika lub członka rodziny jako osoby, która wysłucha naszego Kroku Piątego.

Po tym, jak wybraliśmy osobę, rozpoczęcie naszego wyznania wymagało wielkiej odwagi. Gdy mówiliśmy otwarcie i szczerze, byliśmy szczęśliwie zaskoczeni tym, jak dobrze zostaliśmy przyjęci. Zauważyliśmy, że druga osoba reagowała ze współczuciem i zrozumieniem, a czasami dzieliła się swoimi osobistymi historiami. Poczuliśmy wielką ulgę, gdy tłumione emocje wylały się z nas szerokim strumieniem. Spojrzenie na siebie w świetle rozwiewa ciemne chmury. Znika nasz strach przed byciem niekochanymi z powodu tego, kim naprawdę jesteśmy. Czujemy więc prawdziwą akceptację ze strony innych.

Czerpiemy wiele korzyści z Kroku Piątego. Wyjście z izolacji to jedna z nich. Większość z nas weszła do S-Anon, czując się głęboko samotna. Wielu z nas od dzieciństwa cierpiało z powodu poczucia braku przynależności. Kiedy dotarliśmy do S-Anon, znaleźliśmy się wśród ludzi, którzy naprawdę nas rozumieją, a poczucie przynależności zaczęło w nas wzrastać. Słuchanie innych w sposób, z którym silnie się identyfikujemy, nie jest jedyną rzeczą, która daje nam poczucie przynależności. Uświadamiamy sobie, że musimy mówić z całkowitą szczerością o naszych konfliktach, aby osiągnąć prawdziwą bliskość z Bogiem i innymi.

Kolejną korzyścią z pracy nad Krokiem Piątym jest wzrost naszej pokory. Pokora jest definiowana jako dokładna ocena samych siebie, więc pierwszym praktycznym krokiem w kierunku rozwijania tej cechy jest rozpoznanie tego, kim i czym jesteśmy. Następnie podejmujemy szczerą próbę, żeby stać się najlepszą wersją siebie.

Wychodzimy z izolacji, a kiedy ryzykujemy dzielenie się naszymi historiami ze wspierającymi nas ludźmi, zmniejsza się nasze poczucie winy – osiągamy większy spokój:

Trudne emocje tamowane przez lata wyrywają się z ciemnych zakamarków, a gdy tylko zostają ujawnione – w cudowny sposób znikają. Miejsce ustępującego bólu zajmuje kojący spokój, a jednocześnie połączenie pokory z Pogodą Ducha często prowadzi do kolejnego doświadczenia o niezwykłej wartości i wadze. Także ludzie wierzący podczas tego Kroku często doznawali uczucia większej niż kiedykolwiek bliskości z Bogiem¹¹.

Krok Piąty – Historie

Kiedy byłam mniej więcej w połowie mojego obrachunku Kroku Czwartego, umówiłam się ze Sponsorką, aby w ramach części Kroku Piątego podzielić się moim obrachunkiem z „drugim człowiekiem”. Ponieważ mieszkała w odległym mieście, data wizyty zbiegła się z czasem, kiedy mój mąż i ja mieliśmy tam być w sprawach służbowych. W miarę zbliżania się ostatecznego terminu wizyty kontynuowałam pracę nad moim obrachunkiem.

W końcu ukończyłam Krok Czwarty wieczorem przed samym wyjazdem. Byłam zachwycona, że ten ciężar został zdjęty. Jednocześnie miałam pełno obaw związanych z wyobrażaniem sobie tego, co ma nadejść. Odważyłam się być całkowicie szczerą w Kroku Czwartym, zapisując rzeczy, których nigdy wcześniej nikomu nie powiedziałam. Obawiałam się, że będę musiała podzielić z nią pewnymi wstydliwymi częściami mojego obrachunku, mimo że nigdy nie dała mi żadnego powodu do obaw.

Podczas lotu zaczęłam się źle czuć. Na początku myślałam, że to tylko fizyczna manifestacja strachu, ale wkrótce stało się jasne, że naprawdę jestem chora na grypę. Nie mogłam w to uwierzyć – tak ciężko pracowałam, aby się przygotować – a teraz ta choroba! Wiedziałam, że miną miesiące, zanim będę mogła ponownie zobaczyć się z moją Sponsorką, a chciałam osobiście zrobić Krok Piąty, więc zdecydowałyśmy się, żeby to zrobić pomimo choroby.

W osłabionym stanie fizycznym nie miałam już siły, żeby jak zwykle „przybrać jak najlepszą maskę”. Zamiast tego obnażyłam swoją duszę – naprawdę po raz pierwszy. Byłam zdumiona. Moja Sponsorka zaakceptowała mnie taką, jaką byłam, w mojej najgorszej wersji. Jej troskliwe wsparcie dodało mi odwagi, żeby kontynuować, zwłaszcza gdy nadszedł czas na podzielenie się wstydliwymi sprawami. Nie mogłam uwierzyć, że bez mrugnięcia okiem wysłuchała rzeczy, które tak bardzo bałam się ujawnić. Tylko przytakiwała na znak wsparcia. Kiedy skończyłam się dzielić, zasugerowała, że część wstydu, z którym żyłam, tak naprawdę nie była moim wstydem. Jeśli chodzi o resztę wad, uśmiechnęła się

¹¹ Alcoholics Anonymous, p. 62 [Anonimowi Alkoholicy, str. 62 – z angielskiej wersji – przyp. tł]

i powiedziała, że jestem „zupełnie przeciętną S-Anonką”. Potwierdziła też moje mocne strony, a nawet wymieniła kilka nowych, których nigdy nie brałam pod uwagę.

Poczułam ulgę, a nawet dumę – ukończyłam tę część Kroku Piątego. Chociaż nie polecam „metody na grypę”, z pewnością była ona dla mnie błogosławieństwem. Zburzyła pozostałą warstwę emocjonalnej izolacji, która wcześniej była dla mnie bardzo typowa. Co ważniejsze, moja gotowość, żeby w końcu być szczerą i akceptacja mojej Sponsorki były trampoliną dla mojej samoakceptacji i wiary, że Siła Wyższa akceptuje mnie taką, jaką jestem. To doświadczenie usunęło moje obawy przed otwarciem się przed Bogiem. Kiedy podzieliłam się prawdą o sobie z Siłą Wyższą, w końcu zaczęłam mieć prawdziwą relację z Bogiem. To był punkt zwrotny w moim zdrowieniu.

• • •

Po ciężkiej pracy polegającej na uczciwym przyjrzeniu się moim wadom charakteru, poczułam ulgę, przechodząc do Kroku Piątego. Zaplanowałam spotkanie z moją Sponsorką, aby podzielić się moimi odkryciami na swój temat, podczas gdy wciąż kończyłam swój obrachunek. Ze względu na moją tendencję do odlewiania, ustalenie daty było dla mnie ważną częścią pracy nad tym Krokiem.

Szczęśliwie zanim rozpoczęłam pracę nad Krokiem Czwartym i Krokiem Piątym, miałam już dobre relacje z moją Sponsorką. Pomogła mi ona nauczyć się, jak ponownie zaufać w odpowiedni sposób, a to zaufanie do niej wspierało mnie i sprawiało, że czułam się bezpiecznie, dzieląc się z nią moimi zaletami i wadami. Z góry wiedziałam, że nie będzie mnie osądzać, ale wysłucha mnie z miłością. Rozmawiałam z nią regularnie podczas spisywania mojego obrachunku. Śmiałam się z nią z mojego odlewiania i szczerze mówiłam o swoich obawach. Jej wsparcie miało kluczowe znaczenie dla tego procesu.

Miałam wiele rzeczy, którymi chciałam się podzielić, więc zrobiłam Krok Piąty w dwa wieczory z moją Sponsorką. Zaczęłam od mówienia o sprawach, które trudno mi było ujawnić, żeby już później mi nie przeszkadzały (na przykład o uruchamianiu się seksualnym mojego męża, w którym uczestniczyłam, próbując go kontrolować). Wiele się nauczyłam, czytając mój obrachunek mojej Sponsorce. Dostrzegłam kolejne wzorce zachowań, na przykład sposób, w jaki urazy dają mi poczucie wyższości oraz poczucie tego, że coś mi się należy. Moja Sponsorka pomogła mi też rozpoznać nowe powiązania, na przykład sposób, w jaki gniew często maskował moje obawy. Czasem miałam nawet okazję dorzucić poczucie humoru (jedna z moich zalet), gdy widziałam, jak uporczywe były niektóre z moich wad. Jestem wdzięczna, że nigdzie nie jest powiedziane, że Krok Piąty ma być wyczerpującą i męczącą procedurą!

Kiedy skończyłam się dzielić, poczułam wielką ulgę i poczucie spełnienia. Czułam, że z pomocą Siły Wyższej zrobiłam wnikliwy i odważny obrachunek, a teraz otrzymałam odwagę, by szczerze podzielić się nim z moją Sponsorką. Po podzieleniu się z nią, w modlitwie oddałam Krok Czwarty mojej Siły Wyższej. Wkrótce potem podzieliłam się swoim doświadczeniem Kroku Czwartego i Kroku Piątego na mityngu. To również było osiągnięcie. Po kilku latach chodzenia na mityngi i wielu frustrujących próbach, „pracowałam nad Programem” poprzez Krok Piąty! Poczułam, że mogę zostawić przeszłość za sobą i ruszyć dalej.

• • •

Wiem, że wiele osób przychodzi do S-Anon, czując się głęboko samotnymi i mając silne poczucie braku przynależności. Zdecydowanie tak się właśnie czułam, kiedy przyszłam. Ta samotność i izolacja sprawiły, że perspektywa wyznania krzywd przed Bogiem i drugim człowiekiem była bardzo trudna. Wiedziałam jednak, że Krok Piąty przyniesie mi wolność i spokój. Tak więc, korzystając z zasady tego

Kroku, postanowiłam wyznać mój najgorszy sekret mojej Grupie i Bogu – że stałam z boku i nie zrobiłam nic w sprawie kazirodstwa mojej córki. Bardzo bolesne było przyznanie się, że nie byłam przy niej, że nie pomogłam jej i że nie byłam matką, której potrzebowała – że byłam tak bardzo oderwana od rzeczywistości mojej i jej. Stało się tak, jak miałam nadzieję – przyznanie się do tego przed Grupą przyniosło mi poczucie przebaczenia i uzdrowienie. Niektóre osoby z grupy były w wieku moich dzieci. Poczucie ich współczucia i przebaczenia było dla mnie szczególnie uzdrawiające. Jedna osoba nawet podeszła do mnie i powiedziała, że chciałyby, abym była jej mamą, ponieważ byłam w stanie przyznać się do błędów i przeprosić.

Po przepracowaniu tej kwestii na Kroku Piątym, stopniowo wybaczyłam sobie i uwolniłam się od poczucia winy. Moje życie jest teraz z dnia na dzień coraz lepsze, choć czasami nadal odczuwam smutek, gdy myślę o tym, jak moje działania wpłynęły na moje dzieci. Jestem jednak wdzięczna, że mogłam podzielić się tym sekretem. Podzielenie się nim dało mi siłę, pochodzącą ze świadomości, że mogę nazwać swoje prawdy i się nimi podzielić. Podzielenie się moim wyparciem kazirodstwa dało mi też odwagę, żeby pójść dalej i formalnie przepracować cały Krok Piąty z moją Sponsorką. Obecnie, gdy zatrzymuję się na trudnych uczuciach lub problemie i nie mogę ruszyć dalej, zwracam się ku Krokowi Piątemu. Pomaga mi to żyć w rzeczywistości.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

W Kroku Piątym dzielimy się naszym Krokiem Czwartym z inną osobą i z Bogiem. Wyznajemy przed nimi i przed nami samymi to, co odkrywamy, a także omawiamy przyczyny naszych postaw i zachowań. Wielu z nas nie praktykowało całkowitej uczciwości, więc byliśmy przerażeni tą perspektywą. Mieliśmy tajemnice, niektóre z nich wstydlive, więc baliśmy się je ujawnić. Myśleliśmy sobie: „Czy nie wystarczy zrobić Krok Czwarty? Dlaczego muszę się tym dzielić?”

Co zaskakujące, odkryliśmy, że dzielenie się naszymi sekretami z naszą Siłą Wyższą i drugą osobą było jednym z najbardziej wyzwalających doświadczeń, jakie kiedykolwiek mieliśmy. Większość z nas stwierdziła, że zrobienie tego Kroku było punktem zwrotnym w zdrowieniu, ponieważ przyjęliśmy zasady pokory i uczciwości, które leżą u podstaw wszystkich Kroków i zastosowaliśmy je w praktyce. Nasze dobre intencje pracy nad Krokami stały się konkretnymi działaniami. Przebaczenie i akceptacja ze strony innej osoby zapoczątkowały rozwój tych cech w nas samych. Czuliśmy, że możemy lepiej porozumieć się z innymi i z naszą Siłą Wyższą. Zaczęliśmy uczyć się, jak naprawdę zaufać, pozbyć się wstydu i tajemnic, które nas ograniczały. Mieliśmy nowo odkrytą zdolność bycia coraz bardziej uczciwymi we wszystkich obszarach naszego życia. Znaleźliśmy uzdrowienie, spokój umysłu i Pogodę Ducha.

Wiele osób decyduje się na pracę z Krokiem Piątym ze swoim Sponsorem, ale każda osoba, która rozumie nasz cel dzielenia się i potrafi zachować dyskrecję, może pełnić tę służbę (na przykład terapeuta, lekarz lub osoba duchowna). Ogólnie rzecz biorąc uważamy, że nie służy nam praca z Krokiem Piątym z seksoholikiem, członkiem rodziny lub kimkolwiek, na kogo może to mieć negatywny wpływ lub kto nie rozumie Dwunastu Kroków.

Dzieląc się, jesteśmy uczciwi i zwracamy szczególną uwagę, żeby ujawnić sprawy, o których niechętnie rozmawiamy. Słuchając reakcji innych na ten Krok, staramy się zachować otwarty umysł. Ufamy, że nasza Siła Wyższa kieruje tym procesem. Na końcu, po zakończeniu Kroku Piątego, wiele osób praktykuje krótki czas cichej refleksji, jak sugeruje strona 75 Wielkiej Księgi AA.

• • •

Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

- Czy regularnie dzielę się sobą – moimi uczuciami, myślami, problemami – z Siłą Wyższą i innymi? Czy mam tendencję do skrajnego polegania na sobie, czekając z dzieleniem się do momentu, aż albo samodzielnie przepracuję sytuację albo wybuchnę wściekłością (niestety często pozostając w problemie)? W jaki sposób proces otwierania i dzielenia się z inną osobą w ramach Kroku Piątego może zmienić mój sposób postrzegania siebie?
- Jakie mam obawy związane z Krokiem Piątym? Czy zwlekam z wykonaniem Kroku Piątego? Jeśli tak, to dlaczego?
- Po ukończeniu Kroku Czwartego, jaka jest „istota moich błędów”? Jakich spraw naprawdę nie chcę wyznać? Co chcę ukryć przed innymi? Co być może powstrzymuje mnie przed wyznaniem tych spraw?
- Jakimi zaletami muszę się podzielić? Czy mam trudności z dostrzeganiem w sobie dobrych cech? Jak Krok Piąty może mi w tym pomóc?
- Jak mogę pracować nad Krokiem Piątym z Siłą Wyższą? Które osoby mogłyby wysłuchać mojego Kroku Piątego? Czy czuję się komfortowo, omawiając wcześniej szczegóły tego Kroku, takie jak miejsce, podstawowe zasady itp. z osobą, która wysłucha mojego Kroku Piątego?
- Gdy myślę o tym jak przepracowałem(-am) Krok Piąty – co dzięki temu zyskałem(-am)? Jak to wpłynęło na moje zdrowienie? Co, jeśli w ogóle, zrobił(a)bym inaczej, gdybym musiał(a) wrócić do Kroku Piątego?
- Biorąc pod uwagę pracę na pierwszych pięciu krokach, czy jest coś, co wydaje się nierozwiązane – dręcząca kwestia, do której mógłbym/mogłabym powrócić lub przepracować na tych krokach?
- Jeśli już wcześniej zrobiłam Krok Piąty, w jaki sposób mogę nadal korzystać z Kroku Piątego w związku z moim obrachunkiem Kroku Dziesiątego?

— — —
Jesteśmy tak chorzy jak nasze tajemnice. Krok Piąty nie prosi nas o odsłonięcie naszych błędów przed całym światem, ale przed własnym sercem, przed Bogiem, tak jak Go rozumiemy oraz przed zaufanym przyjacielem.¹²

¹² Paths to Recovery: Al-Anon's Steps, Traditions and Concepts [Drogi zdrowienia: Kroki, Tradycje i Koncepcje Al-Anon], str. 53 [z angielskiej wersji – przyp. tł]

Krok Szósty

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

Krok Czwarty i Krok Piąty prowadzą nas do odkrycia naszych wad charakteru. Stawiamy im czoła, wypisujemy je i dzielimy się nimi z inną osobą bez potępiania siebie. W Kroku Szóstym stajemy się całkowicie gotowi na to, by Bóg usunął te wady. Nie oznacza to, że musimy być idealnie gotowi, ale musimy tego pragnąć i być otwarci. Właśnie takiej gotowości poszukujemy w Kroku Szóstym. Stajemy się gotowi na usunięcie naszych wad, a nie tylko na ich zmniejszenie lub złagodzenie. Podobnie jak nasze kompulsywne myślenie, nasze wady pogarszają się wraz z upływem czasu. Nie ma sensu myśleć o kurczowym trzymaniu się wady i próbach jej kontrolowania.

Nie jesteśmy wystarczająco silni, żeby usunąć nasze wady charakteru, ale uwierzyliśmy w Siłę większą od nas samych i jesteśmy gotowi, aby nasza Siła Wyższa usunęła te wady. Wszystko, co mamy zrobić, to stanąć przed naszą Siłą Wyższą w gotowości.

Czy Bóg może lub chce usunąć te wady charakteru? Odpowiedź brzmi: Tak! Bóg uczynił to dla wielu ludzi na całym świecie w ramach zdrowienia z Programem Dwunastu Kroków, jednak zawsze szanuje On naszą wolną wolę. Nic nie można zrobić, dopóki nie będziemy „całkowicie gotowi”.

W przeszłości działaliśmy przeciwko sobie na wiele szkodzących nam sposobów. Po pierwsze, staraliśmy się usunąć wady charakteru seksoholika. Następnie próbowaliśmy pozbyć się własnego bólu i wściekłości, ale nasze próby były daremne. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że tylko Siła Wyższa może wykonać to zadanie. Bóg z pewnością usunie nasze wady i braki, jeśli Go o to poprosimy.

Dawniej mieszało nam się rozumienie słów takich jak dawanie, pomaganie i miłość. Dawaliśmy, pomagaliśmy i kochaliśmy innych tylko po to, żeby ich zmienić lub nimi manipulować. Nasza miłość była warunkowa – oczekiwaliśmy zwrotu z naszej inwestycji. Z drugiej strony obwinialiśmy innych za to, że nie dali nam tego, czego oczekiwaliśmy. Nasze prawdziwe motywy miłości były ukryte, nawet przed nami samymi. Nie wiedzieliśmy, jak wyrażać nasze własne uczucia i potrzeby innym ludziom. Nie wiedzieliśmy, jak być odpowiedzialnymi za nasze własne szczęście. Próbowaliśmy wykorzystać seksoholika, aby nas uszczęśliwił, zamiast rozwijać w sobie rozumienie obecności Boga w nas.

Stawanie się „całkowicie gotowym na to, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru” jest jednym z najbardziej korzystnych procesów, przez które przejdziemy w życiu. Nie oznacza to jednak, że wszystkie nasze wady zostaną natychmiast usunięte. Niektóre mogą od razu zniknąć. Inne odejdą z czasem. Jeszcze inne wady złagodnieją wraz z przestrzeganiem zasad Programu. Zawsze chcemy dążyć do tego, co najlepsze, nawet jeśli wiemy, że nie możemy być doskonali. Akceptujemy siebie, idąc we własnym tempie w kierunku duchowego wzrostu.

Tak, jak nikt nie jest doskonały, tak nikt nigdy nie jest „całkowicie gotowy”. Jedyne, co możemy zrobić, to próbować, ale to znacznie lepsze niż mówienie, że „nigdy nie oddam tych wad”. Może powiedzieliśmy to w inny sposób, na przykład: „Wiem, że mam rację”. Nie chcąc ich oddać, większość z nas musi przyznać, że pokochaliśmy swoje wady. Były naszą obroną przed światem i od czasu do czasu dobrze nam służyły. W końcu, czy niektóre z naszych manipulacji nie były jedynymi metodami, jakie znaleźliśmy, aby uzyskać to, co chcieliśmy? Potrzeba odwagi, żeby wejść jako bezbronna osoba w nową przestrzeń, pragnąc po raz pierwszy nawiązać więź z Bogiem i innymi ludźmi z uczciwością i bliskością. Musimy przyznać, że stare sposoby nie działały zbyt dobrze. Jesteśmy teraz gotowi, żeby pozwolić im odejść. Możemy szukać otuchy w tej mądrości Al-Anon: „... Bóg nie usuwa wady, aby stworzyć próżnię, ale aby zrobić miejsce dla jednego ze swoich ideałów: miłości, dobroci i tolerancji”.¹³

¹³ The Dilemma of the Alcoholic Marriage, p. 85 [Dylematy małżeństw alkoholowych, str. 85 – wersji angielskiej –

Jeśli stwierdzimy, że nadal mamy trudności, żeby odpuścić nasze wady charakteru, możemy poprosić Boga, aby pomógł nam stać się gotowymi. Pamiętaj, że gotowość jest kluczem do Kroku Szóstego.

Krok Szósty – Historie

Podobnie jak wiele członków S-Anon, którzy zmagają się z perfekcjonizmem, początkowo postrzegałam słowa „całkowicie gotowa” jako ogromną przeszkodę. Myślałam, że muszę osiągnąć stan doskonałej gotowości, aby moje wady zostały usunięte. Myślałam, że mogę sprawić, że Krok Szósty „wydarzy się”, jeśli będę perfekcyjnie pracowała na Programie.

Praca nad Krokami S-Anon z moją Sponsorką dała mi nowe zrozumienie pojęcia „całkowicie gotowa”. Nie muszę perfekcyjnie realizować Programu i nie mogę zmusić Kroku Szóstego, żeby sam się wydarzył. Dla mnie „całkowicie gotowa” oznacza, że muszę tylko pozwolić Bogu wskazać moje wady, które wymagają pracy, a następnie pozwolić Bogu, aby pomógł mi odkryć głębszy poziom uczciwości wobec samej siebie. Na przykład, w ciągu ostatnich dwóch tygodni uświadomiłam sobie wadę uciekania w fantazję – brak akceptacji rzeczywistości poprzez trzymanie się myślenia, jak sprawy powinny wyglądać i ignorowanie tego, jakie są naprawdę. Pewnego dnia nieustannie narzekałam na pogodę – „Wiosna nie powinna być taka zimna!” Innego dnia poczułam, jak się wściekam, gdy przez telefon klóciłam się z agentem ubezpieczeniowym: „Uzyskanie pozwolenia nie powinno trwać dwa tygodnie!” Innego dnia narzekałam na męża seksoholika: „Dlaczego nie może wyrażać miłości do mnie bardziej spontanicznie?” Gdy te słowa pojawiły się w moim umyśle, Siła Wyższa uświadamiała mi, że często sama zakłócam swój dzień i moją Pogodę Ducha, żyjąc w fantazji „świat powinien wyglądać tak, jak ja chcę”. Po dojściu do miejsca zdrowienia, w którym zaufałam Bogu i doceniłam moją Pogodę Ducha, byłam w końcu gotowa, aby Bóg usunął tę przeszkodę z mego życia.

Z ulgą odkrywam, że mam wybór co do wad charakteru, które stoją na drodze do mojej Pogody Ducha. Muszę być tylko uczciwa, otwarta i gotowa, żeby pozwolić Bogu wydobyć sprawy na powierzchnię, gdy uzna, że jestem gotowa, by się nimi zająć. Dziś jestem wdzięczna, że nie muszę sprawić, żeby Krok Szósty się „wydarzył”. Mogę po prostu na to pozwolić, mając umysł i serce otwarte na Siłę Wyższą.

• • •

Podobnie jak wiele innych osób, to kryzys przywiódł mnie do S-Anon. Podczas wycieczki na kemping z przyjaciółmi mąż został aresztowany za próbę obnażenia się przed dzieckiem. Czułam się zdezorientowana, bardzo cierpiałam i byłam tak całkowicie skupiona na nim i kryzysie, że usuwałam wszystko inne z mojego życia. Mój umysł nieustannie gnał naprzód: Jak on mógł mi to zrobić? Tak bardzo go kochałam i tak dobrze go traktowałam. Dlaczego musiał taki być? Dlaczego Bóg nie mógł go po prostu naprawić?

Kiedy zaczęłam pracować na Programie, osoby z S-Anon zasugerowały mi, abym stosowała Narzędzia Programu, takie jak Literatura, Slogany i codzienne pisanie o swoich problemach. Kiedy z nich korzystałam, zaczęłam doświadczać odrobiny Pogody Ducha. Kiedy jednak na mityngach czytano Kroki, zauważyłam, że słowa Kroku Szóstego – Bóg może usunąć wady charakteru – wciąż wydawały mi się puste. Jeśli to prawda, to dlaczego Bóg nie usunął oczywistej wady charakteru męża – jego seksoholizmu?

Pomimo tych nieprzyjemnych uczuć, kontynuowałam pracę na Programie. Znalazłam Sponsorkę i w końcu zaczęłam naprawdę pracować nad Krokami i praktykować zasady Programu. Pracując nad Krokiem Czwartym i Krokiem Piątym dowiedziałam się, że ja też miałam wady, które stały mi na drodze i które należało usunąć. Najbardziej oczywistą wadą był sposób, w jaki skupiałam się na mężu, a nie na

sobie – wada, która była bardzo widoczna w mojej reakcji na kryzys, który sprowadził mnie do S-Anon. Koncentrowanie się na mężu i jego problemach było sposobem zaprzeczania moim własnym problemom i trudnym uczuciom. Niestety takie zachowanie przynosiło mi wiele cierpienia.

Praca nad Krokiem Czwartym i Krokiem Piątym pomogła mi zobaczyć, jak bardzo raniło mnie to skupianie się „na tym, co zewnętrzne”. Zdałam sobie sprawę, że kiedy koncentrowałam się na mężu, nie byłam w stanie skupić się na Bożym planie dla mnie. Wtedy w końcu byłam gotowa oddać tę wadę charakteru Bogu. Dziś nadal praktykuję Krok Szósty, będąc każdego dnia otwartą na wszelkie sprawy, które Bóg pragnie przede mną odkryć w związku z moimi wadami. Odnajduję Pogodę Ducha i szczęście w życiu i małżeństwie, dzięki skupianiu się na sobie i pozwalając mojej Sile Wyższej, aby mi pomagała.

• • •

Pracując nad Krokiem Czwartym i Krokiem Piątym uświadomiłam sobie, że zazdrość zawsze była moim głównym problemem. Mimo że mój partner i ja nie podjęliśmy jeszcze formalnego zobowiązania wobec siebie nawzajem, żywiłam urazę do każdej kobiety, z którą miał kontakt, niezależnie od tego, czy miałam powód do złości czy też nie. Uraza była szczególnie silna, gdy pojawiały moje obawy przed odrzuceniem i porzuceniem. Odręgowywałam te uczucia, dąsając się i odsuwając się od mojego partnera oraz będąc chłodną i zdystansowaną w stosunku do danej kobiety. Kiedy złość podsycala zazdrość, naprawdę wydawało mi się, że mogę kontrolować partnera siłą moich gniewnych uczuć. Trudno mi było zrozumieć, że to, czego używałam, żeby przetrwać w tym związku, było „wadą charakteru”. Nie mogłam sobie wyobrazić, jak nasz związek mógłby trwać, gdybym nie próbowała kontrolować jego relacji z innymi kobietami.

Mówiłam o wadzie zazdrości na Kroku Piątym i od czasu do czasu czułam gotowość, żeby pozbyć się zazdrości, ale mój lęk był ogromny, więc nie wiedziałam, jak stać się bardziej „gotową”. Próbowałam zastąpić poczucie bycia nieodpowiednią i poczucie niższości myślami o miłości i opiece Siły Wyższej. Wiedziałam, że muszę czerpać poczucie własnej wartości z relacji z prawdziwą Siłą Wyższą, a nie człowiekiem, ale wciąż zmagalam się z byciem „całkowicie gotową”.

Pewnego wieczoru siedziałam przed jego mieszkaniem w samochodzie, wiedząc, że odwiedza go kobieta, z którą był na terapii. Pracował na dobrym programie zdrowienia i widziałam tego rezultaty, więc nie miałam powodu sądzić, że było coś niewłaściwego w jej wizycie u niego. Jednak moja zazdrość, napędzana uczuciem zdrady z przeszłości, sprawiała, że ból był prawie nie do zniesienia. Nienawidziłam partnera, tej kobiety i siebie, czułam się jak szczur w pułapce bez wyjścia. Wiedziałam, że nigdy nie będę szczęśliwa, radosna i wolna, jeśli będę zazdrosna o każdą kobietę, z którą on rozmawia. Pomyślałam sobie: „nie mogę tak żyć” i po raz pierwszy w końcu zaakceptowałam prawdę, że to jego decyzja na co poświęca swoją uwagę – że nie mogę tego kontrolować. Bóg uświadomił mi dogłębnie, że cierpienie związane z trzymaniem się mojej zazdrości było gorsze niż cierpienie związane z zakończeniem związku – (mój największy lęk). W tym momencie w końcu poczułam się całkowicie gotowa na pozbycie się mojej zazdrości.

Ten proces stawania się całkowicie gotową był potężną lekcją tego, co dana wada mi daje (np. iluzję kontroli) i co zabiera (zwykle zmniejsza zdolność kochania i dbania o innych i o siebie). Nauczyłam się, że stanie się „gotową” wymaga odpowiednio dużo czasu. Cierpienie związane z trzymaniem się tej destrukcyjnej wady charakteru musiało stać się gorsze niż mój strach przed zmianą. To wydarzenie pomogło mi nauczyć się, że niezależnie od danej sprawy, mogę powierzyć moją wolę i moje życie, a także moje wady charakteru mojej Sile Wyższej, ufając Jej miłości i trosce o mnie.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

W jaki sposób możemy kiedykolwiek stać się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru? Wiele osób myli *całkowitą* gotowość z idealną i *perfekcyjną* gotowością. Nie rozumieliśmy, że Krok Szósty nie jest Krokiem działania po naszej stronie. Krok Szósty polega raczej na przyjęciu postawy otwartego umysłu i gotowości, żeby w końcu uświadomić sobie, że nasze wady tak naprawdę są tak naprawdę przeszkodami. Niezależnie od tego, czy wadą charakteru jest kontrola, uraza, strach, nadmierna potrzeba dbania o innych, potrzeba obwiniania innych, czy niezliczone inne przeszkody na drodze do wewnętrznego spokoju i Pogody Ducha, nasza Siła Wyższa może usunąć daną wadę, jeśli tylko jesteśmy gotowi ją oddać.

Przypominamy sobie z doświadczenia Kroku Czwartego, że posiadanie wad charakteru nie oznacza, że jesteśmy wadliwi lub źli, ale że jesteśmy ludźmi potrzebującymi pomocy ze strony Siły Wyższej. Teraz ufamy, że Bóg kieruje naszym procesem Kroku Szóstego, uświadamiając nam te wady, które hamują nasz wzrost. Zaczynamy dostrzegać wady, widząc je w prawdzie. Wtedy w końcu stajemy się gotowi oddać je naszej Sile Wyższej. To dostrzeżenie i gotowość są wszystkim, czego wymaga Krok Szósty.

Jeśli nie jesteśmy gotowi lub mamy obawy, możemy poprosić Boga, aby zaczął od tych właśnie wad i zastąpił je gotowością, odwagą i zaufaniem, żebyśmy mogli zacząć działać. Jeśli stwierdzimy, że sprawy w życiu wydają się pogarszać, gdy pracujemy nad Krokiem Szóstym, uspokajamy się i przypominamy sobie, że Bóg po prostu wydobywa nasze wady na światło dzienne. Gdy wzrasta nasze zrozumienie tych duchowych zasad, dziękujemy Sile Wyższej za nasze wady, które nieustannie przypominają nam o naszym człowieczeństwie i potrzebie Boga w naszym życiu. Pokornie prosimy, aby spełniała się Jego wola, a nie nasza.

• • •

Krok Szósty

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

- Czego nauczyłem(-am) się z doświadczeń innych osób w S-Anon, takich jak Sponsor, na temat bycia całkowicie gotowym(-ą), żeby Siła Wyższa usunęła moje wady charakteru?
- Co oznacza dla mnie bycie „całkowicie gotowym(-ą)”? Kiedy będę wiedział(a), że jestem całkowicie gotowy(a)? Czy coś stoi na przeszkodzie, abym był(a) całkowicie gotowy(a) na usunięcie przez Boga wszystkich moich wad charakteru? W jaki sposób Siła Wyższa może mi w tym pomóc?
- Jakie moje wady charakteru zostały odkryte w czasie mojego obrachunku Kroku Czwartego? Jakimi praktycznymi i pomocnymi zaletami Bóg może zastąpić moje wady?
- Oprócz tych wad, jakie inne sprawy być może ograniczają moją Pogodę Ducha i stoją na drodze bycia przydatnym(-ą) dla Boga i innych ludzi? (na przykład stare strategie radzenia sobie, dawne postawy, poczucia, że tkwię w miejscu lub inne przeszkody, które same sobie stwarzaliśmy?)
- Jeśli chodzi o wadę, która jest obecnie dla mnie najtrudniejsza – czemu ona służy? W czym mi pozornie pomaga? Jaką cenę płacę za trzymanie się tej wady?
- Czy próbowałem(-am) usunąć swoje własne wady charakteru, lepiej pracując na Programie, starając się ich nie okazywać lub w inny sposób polegając na sobie i własnych działaniach? Czy jestem gotowy(a) rozwinąć w sobie postawę gotowości do oddania tych wad Sile Wyższej? Jakich narzędzi mogę użyć, by stać się gotowym(-ą)?
- Czy jest jakiś obszar mojego życia, w którym nadal polegam tylko na sobie lub wierzę, że rozwiązaniem jest siła woli? Jeśli tak, to w jaki sposób może mi pomóc moja Siła Wyższa?

- Za co mogę być wdzięczny(a) w moim życiu?

— — —

Tylko Krok Pierwszy, w którym uznaliśmy w stu procentach naszą bezsilność może być stosowany z całkowitą perfekcją. Pozostałe jedenaście Kroków stawia przed nami jedynie wzory doskonałości. Każdy z nich określa cel, do którego zmierzamy i jest zarazem miarą naszego postępu. Tak rozumiany Krok Szósty nie staje się przez to mniej trudny, ale nie jest jednak niewykonalny. Wymaga od nas jedynie rozpoczęcia, a następnie wytrwałości¹⁴.

¹⁴ Alcoholics Anonymous, Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 68 [*Anonimowi Alkoholicy*] Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 69.

Krok Siódmy

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

Często błędnie rozumiemy słowo pokora. Myślimy, że oznacza słabość, brak charakteru lub bezradność. W świecie, który ceni sławę, szczęście i pieniądze, pokora nie wydaje się być ważną cechą. Zamiast tego wierzymy, że sukces wymaga dumy i ambicji.

Wiele osób spędziło lata na osiąganiu sukcesu, którego miarą były pieniądze i dobra materialne. Staraliśmy się odnieść sukces w karierze i myśleliśmy, że to sposób na zagwarantowanie szczęścia. Kupiliśmy wygodne domy i myśleliśmy, że to da nam komfort. Uważaliśmy, że możemy zagwarantować sobie bezpieczną przyszłość dzięki ciężkiej pracy i inteligencji. Myśleliśmy, że zaspokojenie naszych fizycznych i materialnych potrzeb jest głównym celem naszego życia. Niekoniecznie się myliliśmy. Po prostu pominęliśmy kilka ważnych priorytetów.

Mimo że mieliśmy dobre intencje, przeszkadzaliśmy sobie brakiem pokory. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak ważna jest pokora w budowaniu naszych charakterów. Nie rozumieliśmy też, że potrzeby duchowe są ważniejsze od innych potrzeb. Czasami mieliśmy szczere pragnienie budowania naszego charakteru, ale kiedy musieliśmy wybierać między charakterem a wygodą, wygoda zawsze wygrywała.

W S-Anon dowiedzieliśmy się, że duma i obawy były motywami wielu naszych irracjonalnych zachowań. Obawialiśmy się, że nigdy nie otrzymamy rzeczy, na które według naszej dumy zasługiwaliśmy. Obawialiśmy się, że stracimy relacje i dobra materialne, które posiadamy. Żyliśmy w stanie ciągłego chaosu i niepokoju. Musieliśmy znaleźć sposób na zmniejszenie naszych nierozsądnych oczekiwań i odnalezienie spokoju.

W Kroku Siódmym znajdujemy sposób na uspokojenie emocjonalnych zawirowań i zbliżenie się do Boga. Tylko Bóg może usunąć naszą obsesję na punkcie seksoholika i tylko Bóg może usunąć nasze wady charakteru. Zbliżając się do Kroku Siódmego, większość z nas nauczyła się wzywać Boga w chwilach wielkiej potrzeby. Zaczynamy naprawdę pragnąć pokory, zamiast akceptować ją jako coś, czego „powinniśmy” chcieć. Nauczyliśmy się, że możemy więcej osiągnąć, przyjmując pokorną postawę niż wtedy, gdy kierujemy się dumą i obawami. Pokora działa lepiej nie tylko wtedy, gdy prosimy Boga o pomoc, ale także w relacjach z ludźmi w codziennym życiu. Pokora pozwala nam prosić i przyjmować Boże przebaczenie. Dzięki temu przebaczeniu możemy mieć spokojne sumienie. Dopóki naprawdę polegamy na Sile Wyższej, dopóty działa nasza pokora. Jeśli wracamy do polegania na własnej sile i inteligencji, wciąż próbujemy odgrywać rolę Boga.

Krok Siódmy wymaga wiary, podobnie jak wiele innych Kroków. Tak jak w Kroku Drugim uwierzyliśmy, że „Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek,” tak w Kroku Siódmym uwierzyliśmy, że Bóg może usunąć nasze wady. Musimy uwierzyć, zanim to się stanie.

Trudno nam jest zaufać i uwierzyć oraz rozwinąć w sobie spojrzenie na życie przepełnione nadzieją. W rzeczywistości to często bolesny proces. Większość z nas spędziła sporą część życia, uciekając przed cierpieniem. Rzadko chcieliśmy zaakceptować cierpienie lub pomysł, że cierpienie może pomóc nam rozwinąć nasz charakter i pokorę. Teraz zaczynamy mniej obawiać się bólu i cierpienia. Widzimy, że cierpienie toruje drogę do wielu nowych odkryć, dotyczących nas samych, innych ludzi oraz Boga. Słuchając członków S-Anon, zdajemy sobie sprawę, że rozpacz i porażkę można przekuć w nadzieję i sukces.

Odkąd uczciwie przyjrzeliliśmy się wadom charakteru, omówiliśmy je z inną osobą i wyraziliśmy gotowość do ich usunięcia, zaczęliśmy doświadczać spokoju. Gdy teraz prosimy Boga o usunięcie

naszych braków, doświadczymy jeszcze więcej spokoju. Możemy cieszyć się prawdziwym spokojem przez dłuższy czas.

Niektórzy z nas zauważają również poprawę w naszym podejściu do Boga. Niektórzy przyszedli do S-Anon bez wiary w Siłę Wyższą. Inni wierzyli, ale byli wściekli na Boga za to, że nie powstrzymał seksoholizmu przed wtargnięciem do naszego życia. Jeszcze inni byli po prostu zdezorientowani. Do czasu, gdy jesteśmy gotowi i chcemy podjąć Krok Siódmy, zbudowaliśmy już pewne zaufanie do naszej Siły Wyższej i rozwijamy życie duchowe oraz relację z Bogiem, tak jak Go rozumiemy. Możemy podejść do tego Kroku podobnie jak w poniższej modlitwie:

Mój Stwórcu, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie z tym, co dobre i co złe. Modłę się, abyś teraz usunął każdą moją wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich blźnich. Użyc mi siły, jako że teraz będę czynił Twoją wolę. Amen¹⁵.

Oczywiście to tylko sugestia. Twoje własne słowa mogą pięknie wyrazić podobne uczucia. Ważne, abyśmy pokornie prosili Boga o usunięcie naszych wad.

Krok Siódmy – Historie

Po tym, jak otrząsnęłam się z szoku i niedowierzania, dowiadując się o zdradzie mojego męża, czułam tylko ból i złość. Wszystko przypominało mi jego zdradę i wywoływało uczucie upokorzenia i wstydu. Chciałam zemścić się za zranioną dumę, więc krytykowałam i poniżałam mojego męża. Podczas gdy moje mściwe zachowanie przyniosło ulotną satysfakcję, nigdy nie dało radości ani szczęścia. Myślałam o odejściu, ale zdałam sobie sprawę, że to nie uśmierzy bólu. Wciąż czułam do niego miłość. Pomimo tego, co sobie uświadomiłam, czułam, że mam prawo do mojego gniewu, ale ceną, jaką płaćłam za trzymanie się tego gniewu, było jeszcze większe cierpienie.

Podczas pracy na Programie S-Anon, stało się dla mnie jasne, że chociaż miałam uzasadniony powód, żeby czuć się urażoną, nie przestanę cierpieć, dopóki nie podejmę decyzji, żeby odpuścić. Dlaczego tak długo pozwalałam, by dręczyły mnie uraza, ból i strach? Czy nie dość już wycierpiałam? Nie potrafiłam wybaczyć. Obawiałam się, że wybaczenie oznaczałoby udawanie, że zdrada nie miała miejsca lub zaprzeczanie mojej potrzebie odsunięcia się i czasu na ponowne zbudowanie zaufania i bliskości. Wybaczenie nie oznaczało jednak tych rzeczy. Oznaczało tylko, że musiałam odpuścić moje zaabsorbowanie zemstą, krytykowaniem i poniżaniem. Musiałam podjąć decyzję, że oddaję samolubne pragnienie trzymania się urażonych uczuć – wynikające z przekonania o mojej słuszności.

Dlatego zdecydowałam, żeby odpuścić te uczucia. Wiedziałam jednak, że sama nie pozbędę się goryczy i złości. Musiałam otrzymać pomoc Boga. Otrzymałam tę pomoc, korzystając z modlitwy Kroku Siódmego ze strony 77 w Wielkiej Księdze AA. Podałam się, pokornie prosząc Boga, żeby usunął moje rozgoryczenie i złość z powodu tego, co zrobił mój mąż i żeby Bóg przywrócił mi życzliwe uczucia do mojego męża. Darem, który otrzymałam, było uwolnienie od bólu związanego z tymi krzywdami. Otrzymałam Dar pokoju.

Tak jak prosiłam w sercu o usunięcie wady ciągłej goryczy i gniewu, tak dziś dostosowuję tę modlitwę do każdego problemu, który „przeszkadza mi być użyteczną dla Boga i innych ludzi”. To zawsze działało, jeśli naprawdę chciałam uwolnić się od danej wady. Poddanie się i powierzenie dzięki Krokowi Siódmemu zawsze przynosi mi poczucie radości i uwolnienia.

• • •

¹⁵ Alcoholics Anonymous, p. 76 [Anonimowi Alkoholicy, str. 77 – w wersji polskiej – przyp. tł]

Obawiałam się, że jeśli poproszę Boga o usunięcie moich wad, to nic mi nie zostanie. Szczególnie bałam się o te wady, z których czerpałam wiele korzyści – sarkazm, kłótnie z moim mężem, urazy z powodu jego uruchamiania się z mężczyznami, itp. Co miałabym zrobić z całym tym czasem, który do tej pory poświęcałam na myślenie o drugiej osobie, na obsesyjne myślenie o „problemie” oraz na opowiadanie ludziom, jakie to wszystko niesprawiedliwe? Rzeczywiście, ten czas mógłby być lepiej wykorzystany na wiele innych spraw, jednak odpuszczenie wad bywa trudne. Wspólnota S-Anon pomogła mi odnaleźć jasność i zadać sobie pytanie: „Czy ta wada jest naprawdę tak przydatna – zwłaszcza, gdy powoduje też ból, upokorzenie i poczucie winy z powodu mojej przeszłości?” Chociaż moja odpowiedź zazwyczaj brzmi: „NIE”, to czasami wciąż waham się, czy prosić Boga o usunięcie moich wad.

Bardzo wyraźnie pamiętam jedno wydarzenie. Byłam w restauracji i obserwowałam (a właściwie oceniałam) ludzi wokół mnie. Pochłaniały mnie myśli o tym, jak ludzie powinni zamawiać, jak powinni wyglądać, jak powinni się ubierać, powinni, powinni i jeszcze raz powinni. Byłam tak zaabsorbowana „poprawianiem” tych wszystkich ludzi, że straciłam z oczu powód, dla którego tam byłam – aby cieszyć się wspólną kolacją! Czując, że moja Pogoda Ducha została zakłócona, zatrzymałam się i pomyślałam o tym, co się dzieje. Uświadomiłam sobie, że osądzanie innych było prawdziwym problemem w moim codziennym życiu i że ten brak pokory uniemożliwiał mi cieszenie się własnym życiem i docenianie innych takimi, jakimi stworzył ich Bóg. Próbowałam więc myśleć o dobrych cechach ludzi w restauracji, ale zadufana w sobie szybko ponownie popadłam w „poprawianie”, zamiast skupić się na tym, co było przede mną. W końcu przypomniałam sobie Krok Siódmy i po cichu powiedziałam: „Boże, proszę, zabierz te myśli”. Co zadziwiające, ulga była na wyciągnięcie ręki – wystarczyła tylko ta modlitwa! Bóg usunął obsesyjne, osądzające myśli, więc w końcu mogłam skupić się na cieszeniu się kolacją z przyjaciółmi.

Czasami czuję się tak, jakbym była na wyspie otoczonej moimi wadami charakteru, których nigdy się nie pozbędę. Wtedy przypominam sobie, że Krok Siódmy mówi mi, że sama nie jestem w stanie wyeliminować moich braków. Wszystko, czego potrzebuję, to gotowość do tego, żeby zostały usunięte i pokorne serce, żeby prosić Boga, tak jak Go rozumiem, żeby uwolnił mnie od destrukcyjnych wad, od których pragnę być wolna.

• • •

Niedawna sytuacja w pracy dała mi możliwość zastosowania Kroku Siódmego. Siła Wyższa uświadomiła mi, jak relacje między moją koleżanką z pracy, moją przełożoną i mną były podobne do relacji, jakie miałam, gdy dorastałam w mojej rodzinie. Zrozumiałam moją rolę w tym trójkącie. Zobaczyłam, jak chętnie rywalizowałam z moimi współpracownikami, aby zdobyć akceptację, aprobatę, a nawet pochwałę mojej szefowej – tak jak kiedyś rywalizowałam z moją siostrą o aprobatę mojej mamy. Kiedy zobaczyłam swoją rolę w ten sposób, zdałam sobie sprawę, że przez wiele lat byłam uwięziona we wzorcu zachowania, który sprawiał, że czułam się bezradna, pokrzywdzona i samotna. Wiedziałam, że nie chcę już więcej rywalizować o aprobatę i pochwały. W modlitwie poprosiłam: „Boże, proszę, uwolnij mnie od tego przymusu rywalizacji, który mnie zniewalał przez czterdzieści lat i daj mi nowy sposób reagowania”. Dokładnie tak się stało. Doświadczyłam uczucia wolności, jakiego nigdy wcześniej nie czułam. Następnego ranka poprosiłam Boga, żeby nie dopuszczał uraz do mojego serca. On to uczynił, więc nadal czuję się wolna. Nie odczuwam już dawnej potrzeby rywalizacji o aprobatę i pochwały.

W tamtym czasie wyraźnie zrozumiałam, że ta konkretna wada charakteru musi zostać usunięta. Kiedy indziej nie mam takiej jasności, ale dzięki pracy nad Krokami osiągnęłam gotowość, więc staram się dostrzec w sobie te wady, które oddzielają mnie od Boga i innych ludzi. Kiedy kurczowo trzymam się jakiejś wady charakteru (co zwykle mogę stwierdzić na podstawie poziomu mojego uporu), zadaję

sobie następujące pytania: Jaki cel spełnia ta wada, czyli czemu ona służy? Jak na mnie wpływa? Jaka cenę płacę za trzymanie się tej wady?

Następnie przepracowuję daną wadę na Krokach. Na Kroku Pierwszym i Kroku Drugim przyznaję, że jestem bezsilna wobec tej wady i że tylko Bóg może przywrócić pokój w moim życiu. Na Kroku Trzecim i Kroku Czwartym powierzam moją wolę Bogu, a następnie obiektywnie przyglądam się rzeczywistym konsekwencjom tej wady. Na Kroku Piątym, rozmawiam o wadzie z moją Sponsorką i z Bogiem na modlitwie. Następnie wykonuję Krok Siódmy – z pokorą, która towarzyszy zrozumieniu, że sama nie mogę usunąć tej wady, „odpuszczam i pozwalam Bogu”. Jeśli nadal czuję się uwięziona w uścisku danej wady, być może Siła Wyższa chce, żebym nauczyła się czegoś więcej. Proszę Boga, aby usunął to, co blokuje we mnie pełną gotowość do usunięcia tej wady, a następnie powtarzam ten proces. Nauczyłam się, że jeśli tylko chcę, moja Siła Wyższa usunie wadę, gdy będę gotowa, żeby ją odpuścić.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Gdy zbliżaliśmy się do Kroku Siódmego, wielu z nas obawiało się, że usunięcie naszych wad oznacza, że Bóg zabierze wszystko, co czyniło nas takimi, jakimi byliśmy i nie pozostawi nic z naszej osobowości. Następnie wysłuchaliśmy pozytywnych doświadczeń innych osób w ramach Kroku Siódmego – tego, co im się udało. Zobaczyliśmy, że Bóg nie zabiera wszystkiego, ale usuwa tylko te wady, które nie pozwalają nam być prawdziwie przydatnymi dla naszej Siły Wyższej i innych ludzi. W Kroku Siódmym zaczynamy postrzegać naszą Siłę Wyższą jako wsparcie i przewodnika na drodze nieustannego duchowego przebudzenia – pomocnika w naszym procesie doskonalenia się. Prosimy tę Siłę większą od nas samych, aby usunęła nasze braki. W ten sposób uwalniamy się od ciężaru naszej zbyt samodzielnej przeszłości i niemożliwych do opanowania okoliczności. Możemy teraz uczyć się lepszych sposobów myślenia i działania.

Widzimy, że podstawą Kroku Siódmego jest pokora, czyli gotowość zaakceptowania siebie takimi, jakimi jesteśmy i przyjęcia Bożej pomocy. W pokorze nie chodzi o słabość, uległość czy upokorzenie. Chodzi raczej o oddanie postawy, która wydaje się być źródłem wielu naszych kłopotów: „Wiem najlepiej”. Bycie pokornym nie oznacza, że przestajemy próbować podejmować pozytywne działania we własnym imieniu. Zamiast tego przestajemy polegać wyłącznie na własnej sile i inteligencji oraz zaczynamy szczerze ufać woli naszej Siły Wyższej, prosząc Boga, aby zrobił dla nas to, czego sami nie możemy zrobić.

Podobnie jak Krok Trzeci, Krok Siódmy to konkretne działanie w formie modlitwy. Dla większości z nas nie ma znaczenia dokładny sposób, w jaki prosimy Boga o usunięcie naszych wad, o ile wyrażamy pełną gotowość do zmiany i wierzymy, że Siła Wyższa może nam pomóc i pomoże. Wiele z nas podejmuje Krok Siódmy, modląc się w tradycyjny sposób, na przykład używając modlitwy Kroku Siódmego, ze strony 76 Wielkiej Księgi AA (str. 77 wersja polska). Inni proszą Boga o usunięcie swoich braków za pomocą metod takich jak pisanie, twórcze wyobrażanie sobie lub medytacja. Pamiętajmy, że Krok Siódmy nie polega na błaganiu, proszeniu czy jakimś płaszczeniu się. Nie jest to też przychodzenie do Siły Wyższej z listą życzeń, których naszym zdaniem potrzebujemy. Krok Siódmy to raczej proces pokornego uznania nieustannej potrzeby polegania na Bogu.

• • •

Krok Siódmy

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

- Jakie są moje obawy związane z pracą nad Krokiem Siódmym? Czy obawiam się, że usunięcie wad pozostawi we mnie pustkę? Jak mogę pokonać swoje obawy w trakcie pracy nad tym Krokiem?
- Jak Siła Wyższa już zadziałała w moim życiu? Czego mogę się z tego nauczyć?
- Jak rozumiem wyrażenie „zwróciliśmy się do Niego w pokorze”? Czy jest coś w moim rozumieniu słowa „w pokorze”, co mnie powstrzymuje? Jak mogę się otworzyć i chcieć się czegoś nauczyć?
- Jaka jest moja rola w tym Kroku? Jaka jest rola mojej Siły Wyższej? W jaki sposób Slogan „odpuść i pozwól Bogu” odnosi się do tego Kroku?
- Zastanawiając się nad moim Krokiem Szóstym, jakie braki mogę przedstawić mojej Siły Wyższej? Jakie są pozytywne cechy, którymi Bóg mógłby zastąpić wady? Na przykład, „utożsamianie się z innymi” być może mogłoby zastąpić „osądzanie innych”. Jakie są konkretne sposoby praktykowania tych pozytywnych cech?
- Jakich słów lub sposobów komunikacji mogę użyć, żeby prosić Boga o usunięcie moich braków? Czy zapytałem(-am) Sponsora lub inne osoby na Programie o ich doświadczenia z tym Krokiem?
- Kiedy oddaję swoje wady Bogu, jakie inne braki wysuwają się na pierwszy plan? Czy jestem gotowy(a), żeby zostały usunięte?
- Czy podczas pracy nad tym Krokiem zachowałem(-am) wyważone spojrzenie na siebie i swój charakter, rozumiejąc, że popełnianie błędów i doświadczanie błędów innych jest częścią ludzkiej natury? Czy mogę popełniać błędy? Czy to w porządku, że popełniam błędy?
- W jaki sposób działanie Siły Wyższej w moim życiu zmieniło mnie dzięki pracy nad Krokiem Siódmym?

Nie mamy innego wyboru, jak tylko zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy, ze wszystkimi naszymi ograniczeniami. Najważniejszym z tych ograniczeń jest fakt, że sami nie możemy się wyleczyć. Akceptując fakt, że Bóg może zrobić dla nas to, czego my nie możemy zrobić dla siebie, zaczynamy osiągać pokorę, która jest niezbędna, aby nastąpiła zmiana. W Kroku Siódmym wprowadzamy tę akceptację w życie. Podejmujemy działania.¹⁶

¹⁶ How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics, p. 57 [Jak działa Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików], str. 57 – [wersja angielska – przyp. tł].

Krok Ósmy

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

Kroki Ósmy i Krok Dziewiąty pomagają uzdrowić nasze osobiste relacje. Odkryliśmy, że aby kontynuować naszą duchową podróż, musieliśmy spojrzeć na zniszczenia, które spowodowaliśmy i stać się odpowiedzialnymi wobec ludzi, na których miały one wpływ. Zaczęliśmy ten proces w Kroku Czwartym, gdy sporządziliśmy nasz obrachunek. Teraz skupiamy się na ludziach, których zraniliśmy i sposobach, w jakie to zrobiliśmy.

Na początku być może pomyśleliśmy: „Niech przeszłość pozostanie przeszłością. Co dobrego przyniesie ponowne otwieranie starych ran?”. Wielu z nas zbyt przywykło do myślenia o sobie jako o stronie pokrzywdzonej, żeby dostrzec, jak krzywdzimy innych. Teraz uczymy się, że bycie ofiarą było często naszym wyborem i że mamy też inne opcje. Nasze własne obsesje i lęki uniemożliwiały nam dostrzeżenie tych opcji. Nadszedł czas, aby przyznać się do naszych wad charakteru i wziąć odpowiedzialność za wybory, jakich dokonaliśmy. Ciągłe obwinianie innych tylko przedłuża naszą niedolę.

Kiedy zaakceptowaliśmy odpowiedzialność za siebie, zaczęliśmy dostrzegać, że niektóre z naszych najbardziej „szlachetnych” cech tylko utrwały naszą chorobę. Na przykład, musieliśmy przemyśleć naszą nadopiekuńczość w stosunku do seksoholika, nasze wysiłki, żeby przekonać seksoholika, by myślał, tak jak my chcemy, a nawet przemyśleć nasze współczucie i tolerancję dla seksoholika. W niektórych przypadkach to współczucie pozwoliło nam naruszyć naszą własną godność i zgrzeszyliśmy przeciwko samym sobie.

Wybieraliśmy, aby nie mówić "NIE", kiedy było to konieczne. Na przykład, niektórzy z nas nie odmawiali seksu, nawet gdy wiedzieli, że był nieodpowiedni lub niebezpieczny. Czuliśmy, że nie mamy wyboru. Pogubiliśmy się, obwiniając siebie za zachowania seksoholika i obwiniając seksoholika za nasze zachowania. Nie braliśmy odpowiedzialności za siebie.

Niektórzy z nas byli tak bardzo zaabsorbowani seksoholikiem, że zaniedbywali swoje dzieci, pozbawiając je duchowej i emocjonalnej uwagi – a czasem nawet fizycznej. Naszą wściekłość wyładowywaliśmy na naszych dzieciach, krzycząc na nie z powodu naszego wewnętrznego nieszczęścia.

Ileż razy ignorowaliśmy naszych przyjaciół, gdy angażowaliśmy się w romantyczne relacje? Czy zaniedbaliśmy relacje, starając się zamiast tego być z seksoholikiem? Czy odrzucaliśmy zaproszenia na spotkania z przyjaciółmi, wybierając czekanie na powrót seksoholika lub na jego telefon? Czy odwołaliśmy plany w ostatniej chwili, aby być dostępnymi dla seksoholika? Czy uczyniliśmy z seksoholika naszą siłę wyższą, skupiając się na jego/jej potrzebach bardziej niż na "niech się dzieje Twoja wola"?

Czy nasz umysł i serce były skupione na seksoholiku i jego potrzebach, raczej niż na Bogu?

Czy byliśmy zazdrośni o osoby (na przykład członków rodziny lub przyjaciół), którzy byli blisko seksoholika? Czy rywalizowaliśmy z nimi, starając się być jedynym obiektem uczuć seksoholika? Czy czuliśmy złość i urazę do rodziców seksoholika za sposób, w jaki wychowali go/ją w domu z uzależnieniem?

Czy nasze zachowanie wobec seksoholika było naprawdę bez zarzutu, czy też powinniśmy zadośćuczynić za pełne wściekłości postawy, słowa lub zachowania? Czy byliśmy złośliwi? Czy

chcieliśmy go/ją ukarać za całą krzywdę, jaką czuliśmy? Czy chcieliśmy, aby oni też cierpieli? Czy zachowywaliśmy się w sposób protekcyjny, zawstydzający lub obwiniający?

Wreszcie, jak traktowaliśmy samych siebie? Większość z nas musiała zadośćuczynić za to, że byliśmy dla siebie zbyt surowi, zwłaszcza na początku zdrowienia. Zobaczyliśmy, jak często słowa "powinienem/powinnam" i "muszę" pojawiają się w naszym słowniku. Zaczęliśmy też wybaczać sobie.

Potrzebujemy zapisać imiona konkretnych osób i sposób, w jaki je skrzywdziliśmy. Nie ma znaczenia, czy ci ludzie również skrzywdzili nas. Musimy przyrzeć się własnym uczuciom i działaniom. Czy byliśmy kochający i wybaczący, czy też zgorzkniali i pełni urazy? Kiedy naprawdę przyjrzelśmy się sobie, musieliśmy przyznać się w pewnym stopniu do złej woli.

Ograniczyliśmy się do wymienienia tylko tych osób, które my skrzywdziliśmy, wybacząc tym, którzy skrzywdzili nas. Jeśli nie czujemy się gotowi lub zdolni, żeby to zrobić, prosimy naszą Siłę Wyższą o pomoc, dopóki nie pocujemy się naprawdę gotowi. Nasza Siła Wyższa może wydobyć na światło dzienne podświadome wspomnienia, jeśli Ją o to poprosimy.

Krok Ósmy – Historie

Praca nad pierwszymi siedmioma Krokami uświadomiła mi, jak bardzo krzywdziłam innych moimi reakcjami na seksoholizm. Praca nad tymi Krokami pomogła mi też stać się gotową, żeby podążać, gdziekolwiek poprowadzi mnie moja Siła Wyższa. Gdy zaczęłam pisać listę zadośćuczynień Kroku Ósmego, bez trudu uświadomiłam sobie wydarzenia, w których krzywdziłam innych. Ufałam, że gdy zrobię listę, Bóg pokaże mi, jak odpowiednio im zadośćuczynić.

Od razu umieściłam na liście moje dzieci. Miałam ogromne wyrzuty sumienia z powodu słabych relacji, jakie miałam z nimi, gdy dorastały. Zrozumiałam i zaakceptowałam fakt, że ponieważ w naszym domu obsesyjnie skupiałam się na seksoholiku, nie byłam w stanie poświęcić moim dzieciom uwagi, na jaką zasługiwały. Moja frustracja sprawiła, że byłam zmęczona, więc nie miałam do nich cierpliwości. Krzyczałam na nie i na ogół uprzykrzałam im życie. Bardzo też żałuję tego, że zmuszałam je do słuchania, jak krytykuję wady ich ojca. Musiałam przyznać się do wpływu, jaki miały na nie moja postawa i zachowanie. To naturalne, że znalazły się na mojej liście zadośćuczynień.

Zdałam sobie sprawę, że mój mąż też powinien znaleźć się na tej liście. Czułam się zdradzona i wściekła z powodu tego, w jaki sposób jego pozamałżeńskie romanse odciągnęły go od mojego życia oraz naszego wspólnego życia w domu z naszymi dziećmi. Chociaż uczucia te były naturalną reakcją na zaistniałą sytuację, wtedy nie radziłam sobie z nimi zbyt dobrze, a mój gniew przerodził się w stałą urazę. Przez całe lata moje nastawienie było następujące: „Jak on śmie robić to naszej rodzinie i mnie!” W konsekwencji w tym czasie kierowałam do niego wiele niemiłych, raniących słów oraz wypowiadałam się o nim w ten sposób. Potrzebowałam zadośćuczynić te krzywdy.

Moja Sponsorka pomogła mi zrozumieć, dlaczego ja też muszę się znaleźć na mojej liście zadośćuczynień. Zwróciła uwagę, że byłam swoim najgorszym krytykiem. Często przyjmowałam na siebie winę i mówiłam „przepraszam”, niezależnie od tego, czy byłam odpowiedzialna za daną sytuację, czy nie. Przypomniła mi, jak wielokrotnie odkładałam na dalszy plan swoje zainteresowania i priorytety, takie jak ukończenie studiów. Rzeczywiście krzywdziłam siebie, zapisałam więc też swoje imię na liście.

Bóg przypomniał mi o wielu innych osobach, które uzupełniały listę zadośćuczynień: dalsza rodzina, współpracownicy, ludzie, których znałam towarzysko i z kościoła, a nawet osoby już zmarłe. Obecnie, pomimo postępów w pracy na Programie, nadal okresowo przeglądam moją listę Kroku Ósmego i na

modlitwie zastanawiam się, czy są jakieś rzeczy, które muszę być gotowa zrobić w stosunku do osoby na tej liście. Teraz, gdy mam gotowość umysłu i serca, moja Siła Wyższa niesamowicie mnie prowadzi.

• • •

Dowiedzenie się o seksoholizmie męża było jak przeżycie najgorszego koszmaru. Uruchamiał się z mężczyznami i z kobietami – nawet z osobą z rodziny. W stanie szoku i lęku zwróciłam się do bliskiej przyjaciółki, którą znałam od przedszkola i wszystko jej opowiedziałam. Tydzień później dowiedziałam się, że przyjaciółka opowiedziała grupie naszych wspólnych znajomych o tym, czym podzieliłam się z nią w zaufaniu. Zareagowałam gniewem, zrywając z nią wszelkie kontakty. Chociaż kilkakrotnie próbowała ze mną o tym porozmawiać, odmówiłam. Wierzyłam, że zasłużyła na moje zimne traktowanie. Uważałam, że to, co zrobiła, było niewybaczalne.

Potem trafiłam do S-Anon. Pracowałam na Programie i zobaczyłam krzywdy, jakie wyrządziłam moimi własnymi reakcjami na seksoholizm. Kiedy dotarłam do części Kroku Ósmego, mówiącej o gotowości do zadośćuczynienia, natrafiłam na przeszkodę. Przypomniałam sobie, jak chłodno potraktowałam przyjaciółkę i jak nie chciałam nawet rozmawiać z nią o tej sytuacji. W głębi duszy wiedziałam, że muszę jej zadośćuczynić za moje zachowanie, ale nie mogłam pozbyć się bólu i urazu z powodu tego, co zrobiła. Sponsorka skierowała mnie do Wielkiej Księgi AA, gdzie opisany jest proces „leczenia” uraz:

Oto kurs, jaki obraliśmy: zdaliśmy sobie sprawę, że być może ludzie, którzy nas skrzywdzili, byli chorzy duchowo. Chociaż nie podobały się nam symptomy ich choroby i to, jak zakłócały nasz spokój, ludzie ci – tak jak my – również byli chorzy. Poprosiliśmy Boga, aby pomógł nam okazać im taką samą tolerancję, współczucie i cierpliwość, jaką z radością okazywalibyśmy choremu przyjacielowi. Jeśli ktoś nas uraził, mówiliśmy sobie: „To chory człowiek. Jak mogę mu pomóc? Boże, chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja.”¹⁷

Po rzetelnym zastosowaniu tej „kuracji” nadal czułam się rozgoryczona i nie chciałam jej zadośćuczynić. Ponownie moja Sponsorka skierowała mnie do Wielkiej Księgi AA, tym razem na stronę 552 (str 559 – wersja polska), gdzie jest sugestia jak uwolnić się od głębokich uraz:

Jeżeli masz urazę, od której chcesz się uwolnić, pomódl się za tę osobę lub sytuację, a staniesz się wolny. Jeśli poprosisz w modlitwie, żeby te osoby otrzymały wszystko, czego sam sobie życzysz, to staniesz się wolny. Poproś o ich zdrowie, dobrobyt i szczęście, a staniesz się wolny. Nawet, jeśli tak naprawdę im tego nie życzysz, a twoja modlitwa to tylko słowa, których nie masz na myśli, to nie wahaj się i zrób to tak czy owak. Rób to codziennie przez dwa tygodnie, a odkryjesz, że naprawdę zacząłeś chcieć tego dla nich i zdasz sobie sprawę z tego, że w miejscu, w którym odczuwałeś zgorzknienie, urazę i nienawiść, odczuwasz teraz pełne współczucie, zrozumienie i miłość¹⁸.

Zastosowanie się do sugestii mojej Sponsorki pomogło mi ukończyć cały proces Kroku Ósmego, tworząc listę i stając się gotową do tego, aby zadośćuczynić im wszystkim. Chociaż nie pochwalałam ani nie aprobowałam działań mojej przyjaciółki, zaakceptowałam fakt, że nikt nie może zmienić przeszłości. Mogłam pozwolić, żeby nadal mnie to raniło albo zdecydować, żeby to odpuścić. Chociaż nadal nie czułam przebaczenia, to modliłam się o umiejętność odpuszczenia gorzkich uczuć i o gotowość, żeby jej zadośćuczynić. Odkryłam, że modlitwa za nią w końcu uwolniła mnie od uścisku urazu. Byłam gotowa uznać moją część i naprawić wyrządzone jej krzywdy. To doświadczenie, choć czasami bolesne i frustrujące, było ważną lekcją gotowości. Praca nad pełnym procesem Kroku Ósmego przynosi rezultaty za każdym razem, gdy podejmuję wysiłek, żeby spróbować.

• • •

¹⁷ Alcoholics Anonymous, p.66-67 [Anonimowi Alkoholicy, str. 66-67 – wersja angielska – przyp. tł]

¹⁸ Alcoholics Anonymous, p.552 [Anonimowi Alkoholicy, str. 559 – (w wersji polskiej – przyp. tł)]

Kiedy przyszedłam do S-Anon, wcześniej na długo utknęłam na Kroku Ósmym na innym programie dwunastokrokowym. Miałam listę i znałam ludzi, którym musiałam zadośćuczynić. Byłam wystarczająco gotowa, żeby powiedzieć "przepraszam" i aby ponownie nawiązać relacje z osobami, które najbardziej skrzywdziłam – moimi dziećmi z mojego pierwszego małżeństwa, z którymi nie byłam w kontakcie. Jednak pewna myśl wciąż chodziła mi po głowie: „Jest jeszcze coś, co muszę zrobić. W tym Kroku jest coś więcej niż dotychczas dostrzegałam”.

Dzięki ponownej pracy nad Krokami z punktu widzenia S-Anon, doświadczyłam wielu zmian w moim życiu. Zdałam sobie sprawę z natury mojego chorego zachowania w pewnych relacjach i sytuacjach. Doświadczyłam cudownej wolności od poczucia winy i wstydu. Potem otrzymałam list od mojej szesnastoletniej córki, który był dla mnie jak policzek. Zasadniczo powiedziała, że potrzebuje matki, która odgrywałaby aktywną rolę w jej życiu i że jeśli chcę mieć z nią relację, będę musiała zrobić to, co do mnie należy, przynajmniej mieszkając w tym samym mieście co ona, a nie na innym kontynencie. To co napisała przypomniało mi wers z "Wielkiej Księgi" Anonimowych Alkoholików: „Życie duchowe to nie teoria. Musimy nim żyć”¹⁹.

W końcu zrozumiałam, dlaczego tak długo zajęło mi osiągnięcie gotowości, żeby naprawdę ukończyć Krok Ósmy. Gotowość do zadośćuczynienia, czyli naprawienia krzywd oznaczała, że moja sytuacja życiowa być może będzie musiała się zmienić i że mogę utracić relację z partnerem seksoholikiem. To była przerażająca perspektywa. Dzięki pracy w S-Anon zrozumiałam, że mój związek z nim działa na mnie jak narkotyk. Zawsze przedkładałam ten związek nad wszystko inne w życiu, włączając w to moje dzieci. Zrozumiałam, że jeśli chcę mieć relację z moją córką, muszę być gotowa odpuścić ten związek.

Po otrzymaniu listu dużo się modliłam, prosząc moją Siłę Wyższą o poznanie Jej woli wobec mnie oraz o siłę do jej wypełnienia. Stopniowo stawało się jasne, że mój duchowy Program nie ruszy naprzód, jeśli nie będę gotowa konkretnie zadośćuczynić, czyli przeprowadzić się tam, gdzie mieszkały moje dzieci. Musiałam stać się dostępna dla każdego rodzaju relacji, jaką moja Siła Wyższa chciała ustanowić między moimi dziećmi i mną. W końcu pięć lat po tym, jak po raz pierwszy usłyszałam Krok Ósmy, Bóg doprowadził mnie do tego, że mój rozwój duchowy stał się ważniejszy niż utrzymanie mojego związku, mimo że bardzo kochałam mojego partnera. Gdybym musiała, naprawdę byłam gotowa go zostawić, na tak długo, jak tylko byłoby trzeba. Wtedy zaczęły dziać się cuda!

Mój partner i ja zgodziliśmy się (po latach odkładania tej decyzji) jak najszybciej wziąć ślub. Zaplanowaliśmy, żeby opuścić miasto, w którym się poznaliśmy i mieszkaliśmy przez wiele lat, ufając, że jesteśmy pod opieką Siły większej od nas samych. Nigdy tego nie żałowaliśmy. Ponownie nawiązałam znaczącą więź z moimi dziećmi i po raz pierwszy od ośmiu lat stałam się prawdziwą częścią ich życia. Dla mnie Krok Ósmy był lekcją cierpliwości, wiary w Program i w Boga, a w końcu cudownym punktem zwrotnym na Programie i w życiu mojej rodziny.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Niektórzy z nas nie mogli zrozumieć, co dobrego może wyniknąć z myślenia o tym, jak skrzywdziliśmy innych w przeszłości. Niektórzy mieli trudności ze skupieniem się na tym, jak skrzywdziliśmy innych, ponieważ krzywda wyrządzona nam wydawała się tak wielka. Dla tych z nas, dla których przepraszanie stało się niezdrowym sposobem życia, ten Krok wydawał się raczej Krokiem wstecz. Krok Ósmy nie polega jednak na osądzaniu innych albo siebie. To Krok działania, który odgrywa kluczową rolę w rozwijaniu dyscypliny drobiazgowej uczciwości wobec samych siebie. W Kroku Ósmym rozwijamy uzdrawianie rozpoczęte w Kroku Czwartym poprzez zapisanie imion osób, które skrzywdziliśmy. Gdy

¹⁹ Alcoholics Anonymous, p.552 [Anonimowi Alkoholicy, str. 84 – (w wersji polskiej – przyp. tł)]

analizujemy sposoby, w jakie krzywdziliśmy innych, konsekwencje naszych działań stają się realne i konkretne.

Na początku prosimy naszą Siłę Wyższą o uczciwość i gotowość do wykonania tej konkretnej pracy, o wskazówki, których potrzebujemy, a zwłaszcza o pomoc w przypomnieniu sobie rzeczy, o których wolelibyśmy zapomnieć. Najpierw odkładamy na bok sposób, w jaki dokonamy zadośćuczynień. Odkładamy też na bok wyrządzone nam krzywdy i pracujemy nad tym, żeby okazywać innym takie samo przebaczenie, jakiego sami będziemy szukać w Kroku Dziewiątym. Zaczynamy od zauważenia, w jaki sposób wady, odkryte w Kroku Czwartym, wpłynęły na innych i na nas. Następnie skrupulatnie wypisujemy każdą relację, która wymaga uzdrowienia, badając, co zrobiliśmy, dlaczego to zrobiliśmy i jakie są konsekwencje naszych działań. Sponsor lub inna osoba z Programu może nas poprowadzić, pomagając nam określić, gdzie wyrządziliśmy krzywdę, a gdzie nie. Na koniec przedstawiamy listę naszej Siły Wyższej i prosimy o gotowość do naprawienia krzywd, zgodnie z tym, jak Bóg nas pokieruje i jak nam to umożliwi. Niektórzy z nas musieli wielokrotnie się modlić i cierpliwie czekać na taką gotowość, ale wytrwałość prowadzi do sukcesu w tym procesie.

W Kroku Ósmym bierzemy odpowiedzialność za nasze przeszłe działania, rozpoczynając proces naprawiania szkód wyrządzonych przez nasze reakcje na seksoholizm lub przez nasze niedoskonałe ludzkie życie. W Kroku tym chodzi tylko o to, żeby zacząć sprzątać naszą stronę ulicy, identyfikując problemy w naszych relacjach, które stoją na drodze dalszego rozwoju duchowego. Przeglądanie „zniszczeń z naszej przeszłości” jest często bolesne, ale wymienienie osób, które skrzywdziliśmy, zaczyna uwalniać nas od dręczącej nas winy. Przyznanie się do tego, w jaki sposób przyczyniliśmy się do problemów w przeszłości, uruchamia proces uzdrawiania, a my zaczynamy czuć się bardziej komfortowo ze sobą i uwalniamy się od lęku przed innymi ludźmi.

Jedną z korzyści płynących z ukończenia Kroku Ósmego jest wzrastające przekonanie, że błędy przeszłości mogą stanowić cenną lekcję, pomagając nam nauczyć się akceptować mocne i słabe strony nas samych i innych ludzi. Widzimy, że każda relacja jest niezbędną częścią naszego rozwoju i nauki. Zaczynamy rozumieć słowa z *Anonimowych Alkoholików*: „Nie będziemy żałować przeszłości i nie będziemy chcieli zatrzaskiwać przed nią drzwi²⁰.”

• • •

Krok Ósmy

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

- Czy odkładałem(-am) sporządzenie listy osób, które skrzywdziłem(-am)? Jeśli tak, to dlaczego?
- Czy zdaję sobie sprawę, że przebaczenie może zacząć się ode mnie? Czy rozumiem, że decyzja, żeby nie poświęcić czasu na przepracowanie uczuć i wybaczenie, może być decyzją odrzucenia wolności i pozostania w roli ofiary?
- Kogo skrzywdziło moje zachowanie? Na początek mogę przyjrzeć się swoim działaniom, wynikającym z wad charakteru wymienionych w moim obrachunku Czwartego Kroku. Lista osób skrzywdzonych może obejmować bliskie mi osoby, takie jak członkowie mojej rodziny, małżonek/małżonka (lub były mąż/była żona), moje dzieci, moi teściowie, mój pracodawca i moi przyjaciele. a co ze mną, jako osobą skrzywdzoną przez moje działania? Moja Siła

²⁰ Alcoholics Anonymous, p.83 [*Anonimowi Alkoholicy, str. 84 – (w wersji polskiej – przyp. tł)*]

Wyższa? Osoby, które już nie żyją? Osoby, które poniosły ciężar mojej źle ukierunkowanej złości na seksoholika, być może sprzedawca w sklepie, policja lub inni?

- Kto lub co wywołuje u mnie poczucie winy lub pragnienie obrony? Czy niechętnie dodaję kogoś do swojej listy, ponieważ „ta osoba wyrządziła mi więcej krzywdy niż ja jej?” W których relacjach chciał(a)bym czuć spokój – (nawet jeśli nie mogę lub nie chcę utrzymywać danej relacji)? Jakich narzędzi Programu mogę użyć, aby odpuścić moją niechęć?
- Czy umieściłem(-am) na liście osoby, które fałszywie oskarżyłem(-am) o spowodowanie mojego bólu lub problemu seksoholika? Osoby, które próbowałem(-am) kontrolować lub nimi manipulować? Osoby, które dotknął mój gniew? Osoby, które okłamałem/(-am), obwiniłem(-am) lub zawstydziłem(-am)? Osoby, o których plotkowałem(-am)? Osoby, z którymi zerwałem(-am) kontakt, żeby być dostępnym(-ą) dla seksoholika?
- Jaka była konkretna krzywda wyrządzona w każdym przypadku? Dlaczego to zrobiłem(-am)? Jakie są moje przemyślenia i odczucia na ten temat? Jakie były tego konsekwencje?
- Czy uważam, że muszę umieścić na liście każdą osobę, z którą kiedykolwiek miałem(-am) kontakt? Czym jest odpowiednia równowaga?
- Czy pytałem/(-am) mojego Sponsora lub inne osoby z S-Anon o ich sposób tworzenia tej listy? Czego mogę się od nich nauczyć?
- W jaki sposób związane są ze sobą gotowość i pokora? Czy jestem teraz gotowy(a), aby dokonać zadośćuczynienia? Jeśli nie, to co mnie powstrzymuje? Jak mogę stać się gotowym(-ą)? Jak Bóg może mi w tym pomóc?

Rozważając Krok Ósmy, należy pamiętać, że dopóki nie podejmiemy go w duchu miłości do siebie i zdrowienia, możemy nie być na niego gotowi. Krok Ósmy, podobnie jak inne Kroki, jest Krokiem w kierunku zdrowienia. Nie chodzi o upokarzanie siebie lub sprawianie, żeby inni czuli się lepiej naszym kosztem. Chodzi o uznanie tego, co zrobiliśmy oraz o gotowość uwolnienia się od poczucia winy i wstydu, które spowodowały nasze działania.

Krok Dziewiąty

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

Teraz bierzemy listę, którą sporządziliśmy w Kroku Ósmym i zadośćuczynimy bezpośrednio wobec tych osób, które skrzywdziliśmy. Jesteśmy gotowi do tego, aby wziąć odpowiedzialność za naszą przeszłość i krzywdy, które wyrządziliśmy innym. Potrzebujemy rozeznania, dobrego wycucia czasu i odwagi, aby podjąć ten Krok, jednak z Bożą pomocą i przewodnictwem będziemy wiedzieć, do kogo się udać i kiedy zadośćuczynić. Każda osoba będzie wymagała innego podejścia. Musimy wiedzieć, ile ujawnić każdej osobie, aby nie wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Nie zawsze trzeba wchodzić w trudne szczegóły, aby dokonać zadośćuczynienia.

Okazujemy konkretną skruchę, co oznacza, że porzucamy dawne nawyki i zwracamy się w stronę nowych życzliwych postaw i działań, licząc się z innymi. Nie musimy pogrążyć się w poczuciu winy lub nadmiernej odpowiedzialności. Uczucia te nie sprzyjają konstruktywnym działaniom. Musimy być uczciwi i szczerzy – to wszystko.

Przeglądając listę osób z rodziny, przyjaciół i znajomych, których zraniliśmy, możemy czuć się zakłopotani, rozmawiając z nimi o duchowych zasadach lub naszym zaangażowaniu w S-Anon. Bądźmy pewni, że nie jest to konieczne. Staramy się uporządkować życie i być jak najbardziej użyteczni dla Boga i innych. Ludzie będą raczej pod wrażeniem szczerego pragnienia naprawienia krzywd niż Programu czy duchowych odkryć.

O wiele trudniej jest nam udać się do wroga niż do przyjaciela. Może się okazać, że taka osoba wyrządziła nam więcej krzywdy niż my jej. Bardzo trudno jest obnażyć swoje braki przed kimś, co do kogo obawiamy się, że nie przyjmie nas dobrze. Niemniej jednak idziemy w duchu przebaczenia i z pokorą przyznajemy się do naszych przykrych uczuć. Nigdy nie krytykujemy takiej osoby ani nie mówimy jej, co ma robić. Spokojnie skupiamy się na własnych błędach. Rezultat może być pozytywny – druga osoba może przyznać się do własnych błędów. Nie ma jednak znaczenia, jeśli nawet nie zostaniemy ciepło przyjęci. Bierzemy na siebie odpowiedzialność za wykonanie naszej części, a dzięki temu dostajemy satysfakcję i duchowy wzrost.

Kiedy bezpośrednio zadośćuczynienie może być szkodliwe? Może ono zaszkodzić, jeśli w grę wchodzi osoba trzecia. Powiedzenie mężowi/żonie lub szefowi czegoś, co ujawniłoby błędy lub występki trzeciej osoby, może spotęgować problemy. Mogą istnieć uzasadnione wyjątki od tej zasady, ale chcemy być ostrożni, gdy angażujemy kogoś innego. Nie ma żadnej reguły. Sugerujemy jedynie ostrożność przy ujawnianiu niektórych informacji. Ważne, aby przewodnikiem w takiej sytuacji była nasza Siła Wyższa oraz nasze sumienie. Musimy poświęcić czas na staranne zaplanowanie i określenie, co jest odpowiednie. Często mądrze jest omówić nasze plany ze Sponsorem lub kierownikiem duchowym przed przystąpieniem do zadośćuczynienia.

Niektórych krzywd nigdy nie da się w pełni naprawić. Jeśli jednak mamy szczerze serce, nie musimy się martwić. W niektórych przypadkach nie możemy spotkać się z ludźmi bezpośrednio, więc wysyłamy list. Staramy się z tym nie zwlekać, ponieważ przed nami długi okres odbudowywania relacji. Musimy wykazać się inicjatywą. Ludzie potrzebują od nas czegoś więcej niż zwykłego „przepraszam”. Musimy również zmienić nasze zachowania i postawy.

Jednym ze sposobów jest otwarcie się na ludzi, jeśli wcześniej się izolowaliśmy. Poczucie bezbronności w tej otwartości może być przerażające, ale możemy być pewni wsparcia naszej Siły Wyższej, gdy wybieramy właściwe zachowania i zmieniamy się w sposób, który czyni nas zdrowszymi. Możemy spróbować zwiększyć akceptację ludzi wokół nas, niezależnie od tego, na jakim etapie rozwoju się

znajdują. Prawdziwym zadośćuczynieniem jest realna zmiana. Cytując "Wielką Księgę" AA: „Życie duchowe to nie teoria. Musimy nim żyć”.²¹

Krok Dziewiąty – Historie

W miarę jak stawiałam się gotowa i zdolna do zadośćuczynienia moim dzieciom, Bóg dawał mi ku temu okazje. Podzieliłam się informacjami o Programie S-Anon z moją córką, która mieszka w pobliżu. Wie, że jej ojciec i ja co tydzień uczestniczymy w mityngach Programu. Pewnego dnia moja córka, jej synek i ja poszliśmy razem na zakupy. W trakcie rozmowy podzieliła się ze mną, że była rozczarowana moją postawą i zachowaniem na jej ślubie pięć lat wcześniej. „Nie byłaś przy mnie obecna, kiedy wychodziłam za mąż”. Wiedziałam, że to prawda. W tym czasie jej ojciec staczał się w otchłań seksoholizmu, a ja opadałam na swoje „dno”. Byłam tak skupiona na problemie mojego męża, że nie mogłam wykrzesać z siebie energii, żeby cieszyć się z radości mojej córki. Powiedziała mi, że to był najważniejszy dzień w jej życiu, a ja wydawałam się tym nie przejmować. Na szczęście zrobiłam na tyle duży postęp w zdrowieniu, że byłam w stanie wysłuchać tego bez wyjaśnień czy wymówek. Zrozumiałam, że częścią zadośćuczynienia wobec niej było spokojne wysłuchanie jej uczuć bez zastrzeżeń i uznanie prawdy, że nie byłam wtedy dla niej emocjonalnie obecna.

Po podzieleniu się swoim bólem i rozczarowaniem, powiedziała, jak bardzo docenia moje zainteresowanie jej dzieckiem. Jej ojciec i ja spędziliśmy z nimi dzień w szpitalu, kiedy urodził się ich syn. Kiedy miał dwa miesiące, opiekowałam się nim przez kilka dni, gdy malowali swój nowy dom. Powiedziała mi, że jestem wspaniałą babcią i że widzi, że uczestnictwo w mityngach S-Anon zmieniło mnie. Widzi nową, łagodniejszą, kochającą kobietę, której może powierzyć swoje dziecko. Krok Dziewiąty pozwolił córce i mnie zbliżyć się do siebie.

Krok Dziewiąty pozwala mi też powrócić do relacji z moją najmłodszą córką. Zraniona i rozgniewana moim odejściem z domu po tym, jak dowiedziałam się o romansach mojego męża, zerwała kontakt ze swoim ojcem i ze mną. Przeprowadziła się po ukończeniu szkoły średniej i nie odzywała się do nas przez dwa lata, z wyjątkiem sytuacji, gdy nie dało się tego uniknąć. Przez jakiś czas nie wiedzieliśmy, gdzie mieszka ani jaki jest jej numer telefonu. Po tym, jak ja i mój mąż wróciliśmy do siebie, nieco zwiększyła z nami kontakt.

Pewnego dnia usłyszałam od innego członka rodziny, że ta właśnie córka znalazła pracę w odległym mieście. Przeprowadzała się w ten sam weekend, co jej brat ze swoją rodziną. Mój mąż i ja mieliśmy ciekawy dylemat: kto ma komu pomagać w przeprowadzce? Zdecydowaliśmy, że on pojedzie pomóc synowi, a ja pomogę naszej córce, jeśli będzie chciała mojej pomocy. Skontaktowałam się z nią – była zaskoczona moją ofertą pomocy. Zgodziła się, żebym pomogła jej w pakowaniu. Jak się okazało, byłam jedyną osobą, która tego dnia mogła pomóc jej w przeprowadzce. Ze łzami w oczach przytuliła mnie i podziękowała za pomoc.

Zadośćuczynienie poprzez wyciągnięcie ręki i bycie dostępną dla naszej relacji, takiej jakiej tylko chciała, pomogło mi "posprzątać mój ogródek". Dało mi też kolejny prezent: od tego czasu nasze relacje ciągle się poprawiają. Ostatnio spędziłyśmy godzinę na rozmowie telefonicznej. Zadała kilka ważnych pytań na temat choroby seksoholizmu i programów zdrowienia, na których pracujemy – jej ojciec i ja. Jestem niezwykle wdzięczna za sposób, w jaki ten Krok pomógł mi odbudować relacje z moimi dziećmi!

• • •

²¹ Alcoholics Anonymous, p. 83 [Anonimowi Alkoholicy, str. 83 – wersja angielska – przyp. tł]

Przychodząc do S-Anon, czułam, że zostałam skrzywdzona. Gdy po raz pierwszy usłyszałam Krok Dziewiąty, w zranionej i nadszarpniętej dumie pomyślałam tylko o tym, jak bardzo nie mogłam się doczekać dnia, w którym mój zdrowiejący mąż powie "przepraszam" za to, jak zranił mnie swoim seksoholizmem.

Gdy zaczęłam pracować na Programie, dowiedziałam się, że mój mąż nie jest jedyną osobą w naszym związku, która ma przeprosić. Gdy minęło moje zaprzeczanie, szczególnie podczas pracy nad Krokiem Pierwszym i Krokiem Czwartym, uświadomiłam sobie wiele sytuacji, gdy krzywdziłam mojego męża, zwłaszcza przez ignorowanie, umożliwianie pewnych zachowań, nadopiekuńczość oraz gniew.

Kiedy kilka lat później dotarłam do Kroku Dziewiątego, zadośćuczynienie wobec seksoholika musiało odbyć się na kilku różnych poziomach. Po pierwsze, pokornie przeprosiłam go, że raniłam go w przeszłości, zwłaszcza za sposób, w jaki moje zaprzeczanie i umniejszanie pomogło trwać jego uzależnieniu. Szczególnie przeprosiłam za to, że mu nie uwierzyłam i w złości się z nim nie zgadzałam, kiedy podzielił się ze mną tym, że podejrzewa u siebie problem z kompulsywnym seksem.

Następnie dokonałam aktualnego zadośćuczynienia poprzez zmianę postawy wobec niego i skrupulatne stosowanie Kroków do mojego udziału w naszym związku oraz poprzez stosowanie Tradycji do naszej relacji jako całości. Aktywnie wcielałam w życie Slogan Programu „Niech to się zacznie ode mnie”.

Nadal zadośćuczynię, dzieląc się swoją historią na otwartych mityngach S-Anon, gdy jestem o to proszona. W miarę jak z czasem wzrastam w uczciwości wobec samej siebie, zyskuję nowe spojrzenie na swoje przeszłe działania. Kiedy mój mąż słyszy najnowszą wersję mojej historii na otwartych mityngach, przyznaje potem, że nie wiedział o tym czy o tamtym. Mówi, że jest wdzięczny za nową wiedzę, ponieważ pomaga mu ona lepiej zrozumieć mnie i naszą przeszłość. Pozwala mu też docenić jak daleko zaszliśmy. Krok Dziewiąty z pewnością pomógł wyleczyć rany zarówno mojemu mężowi, jak i mnie i dał nam wolność, żebyśmy mogli zaufać i zbudować prawdziwą więź, której zawsze pragnęliśmy.

• • •

We wczesnych latach dorosłości mój brat i ja mieliśmy bardzo napięte relacje. Miałam poczucie, że znęcał się nade mną fizycznie i emocjonalnie, gdy byłam dzieckiem. Dla własnego bezpieczeństwa postanowiłam się od niego odsunąć. Z biegiem czasu to, co kiedyś wydawało się konieczną postawą dystansu, stało się karzącym chłodem. Praca nad Krokami wyraźnie mi pokazała, że moja Pogoda Ducha zależy od tego, czy zachowuję się w porządku, niezależnie od zachowania innych osób. Wiedziałam, że nadszedł czas, żeby zadośćuczynić za moje karzące, niewłaściwe zachowanie, ale czułam, że utknęłam w martwym punkcie. Obawiałam się, że jeśli bezpośrednio zadośćuczynię bratu, zaatakuje mnie on werbalnie. Musiałam mieć możliwość bezpiecznego zadośćuczynienia.

Zgłosiłam ten problem mojej Sponsorce. Zasugerowała, żebym dokonała aktualnego zadośćuczynienia. Na początek zasugerowała, abym za każdym razem, gdy mam kontakt z bratem przez telefon lub osobiście, zaczynała przyjaznym "Cześć, jak się masz?". Po kilku miesiącach zauważyłam, że jestem przy nim mniej spięta. Wydawało się nawet, że nieco zaprzyjaźniliśmy się ze sobą. Z pewnością był to postęp.

Jej kolejną sugestią było to, żebym starała się przebywać w jego obecności w tym samym pokoju, przynajmniej przez krótki czas. Dawniej przez całe lata chodziłam od pokoju do pokoju, aby uniknąć jego obecności na rodzinnych spotkaniach. Początkowo nie czułam się komfortowo, nie ruszając się

z miejsca, ale z czasem było coraz lepiej. Powoli miałam dla niego więcej współczucia i zaczęłam oddzielać mojego brata, jako człowieka, od seksoholizmu, który dotknął nas wszystkich.

Z czasem zaczęliśmy wchodzić ze sobą w interakcje. Dziś mogę poprosić go o radę w kwestiach, na których się zna. Nasza relacja bardzo się pogłębiła, jestem więc wdzięczna, ponieważ teraz wszyscy musimy się angażować i rozmawiać, aby zajmować się Chorobą Alzheimera naszej matki. Czy ta poprawa relacji oznacza, że zapomniałam o niewłaściwym zachowaniu brata? Nie, ale ciężko pracowałam nad swoim zdrowieniem na terapii, pracując na Krokach. Dziękuję Bogu za zdrowienie z efektów wykorzystywania i za korzyści, jakie otrzymałam, postępując zgodnie z sugestiami mojej Sponsorki w sprawie tego zadośćuczynienia.

• • •

Pierwszy raz trafiłem do S-Anon wiele lat temu, kiedy moja żona przyznała się do seksoholizmu, a ja uznałem, że sam też potrzebuję pomocy. Gdy na mityngach omawiano Kroki Ósmy i Krok Dziewiąty i kiedy usłyszałem o umieszczeniu mojego własnego imienia na liście zadośćuczynień, szczerze mówiąc pomyślałem, że to głupi pomysł. Jednak w miarę pracy na Programie i doświadczania jego Darów, pomysł ten nie wydawał się już tak głupi.

Okolo rok temu rozpocząłem zadośćuczynić wobec samego siebie, zaczynając grać w golfa. Zawsze chciałem grać, ale nigdy nie czułem, że mam na to czas, przedkładając pracę i innych nad dbanie o samego siebie. Rezultatem takiej postawy była ogromna uraza do innych, którzy „zabierali mi tak dużo czasu”, nie mówiąc już o braku radości i relaksu w życiu. Mając więc 55 lat w końcu pozbyłem się tej urazy i znalazłem czas, by zrobić coś miłego dla siebie – tylko dla siebie. Nie chodziło o zarabianie na życie dla mojej rodziny, tworzenie odpowiedniego środowiska dla mojej żony i moich dzieci czy próby zaimponowania ludziom w pracy. To było tylko dla mnie – to naprawdę świetne uczucie. Teraz, kiedy przychodzę rano do biura w żółto-zielonych spodniach i golfowej koszuli i moi pracownicy zaczynają żartować, ponieważ wiedzą, że wyjdę wcześniej tego popołudnia grać w golfa, po prostu się uśmiecham.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

To zrozumiałe, że większość z nas wahała się, o ile nie była przerażona, na samą myśl o naprawianiu krzywd. Baliśmy się być bezbronnymi i przyznać się do naszych błędów, a także obawialiśmy się reakcji innych. Pamiętaliśmy jednak, że gotowość jest kluczem do zdrowienia, więc z pomocą naszej Siły Wyższej odłożyliśmy na bok obawy. Mając szczerze pragnienie naprawienia krzywd, modliliśmy się o przewodnictwo i zaczęliśmy zajmować się naszą listą Kroku Ósmego, w miarę możliwości wyznaczając sobie cel w postaci ukończenia każdego zadośćuczynienia.

Zadośćuczyniac, nie płaszczymy się ani nie pogrążamy w nadmiernym poczuciu winy, nie wyrażamy nieustannie żalu ani nie przepraszamy za czyny innych osób. Wyrażnie i szczerze przepraszamy za to, jak skrzywdziliśmy innych i oferujemy naprawienie szkody, jeśli tylko jest to możliwe. Większość z nas uznała, że krótkie, rzeczowe przyznanie się było lepsze niż długie, szczegółowe wyjaśnienia programu duchowego, który teraz realizujemy lub przez co przeszliśmy. Zwięzłość pomaga nam uchronić się przed racjonalizacją, usprawiedliwianiem się, obroną czy obwinianiem. Staramy się nie krytykować ani nie kłócić, nawet jeśli druga osoba reaguje gniewem. Do nas należy posprzątać tylko naszego ogródka i zrobienie wszystkiego, co w naszej mocy, aby naprawić krzywdy.

Wielu z nas przekonało się, że konieczne jest poproszenie naszego Sponsora lub osoby z Programu o pomoc na tym Kroku. Mogą nas poprowadzić, pomóc dostrzec, kiedy bezpośrednie zadośćuczynienie

może zaszkodzić innym i zasugerować coś na temat sposobu i czasu naprawienia krzywdy, czego być może nie braliśmy pod uwagę. Na przykład, mogą nam pomóc określić, w jaki sposób uczucia złości (które są akceptowalne i dla których zadośćuczynienie nie jest konieczne) mogło zostać wyrażone w niewłaściwy sposób i zranić innych (tu zadośćuczynienie jest konieczne). Sponsor i inne osoby z Programu mogą pomóc nam, żebyśmy nie próbowali uwolnić się od poczucia winy kosztem innych lub nie narażali się na niebezpieczeństwo.

Odkryliśmy, że ważne jest, aby kontynuować i ukończyć Krok Dziewiąty, a nie tylko poprzestać na sukcesie naszych pierwszych zadośćuczynień. Krok Dziewiąty jest testem osobistej uczciwości – tylko my będziemy wiedzieć, czy dokonaliśmy zadośćuczynienia. Jedynie dzięki dokładnemu ukończeniu tego Kroku możemy doznać prawdziwego uwolnienia i spokoju umysłu. Nie musimy już więcej zaprzeczać naszym błędom. Zostajemy uwolnieni od długotrwałego poczucia winy, robimy więc kolejny ogromny krok, żeby zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Dzięki Bożemu przewodnictwu w końcu dostrzegamy sposób stworzenia harmonii, jaką pragnęliśmy mieć z innymi ludźmi. Zasady wyznania błędów, przebaczenia, zadośćuczynienia i zmiany zachowania, które leżą u podstaw Kroków od Czwartego do Dziewiątego, stają się cennym i stałym sposobem życia.

• • •

Krok Dziewiąty

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

- Przeglądając listę Kroku Ósmego, które bezpośrednie zadośćuczynienia muszę wykonać jak najszybciej? Które zadośćuczynienia mogą potencjalnie zaszkodzić innym, w tym osobom trzecim? Które zadośćuczynienia należy na razie odłożyć? Które zadośćuczynienia powinny być najpierw dokonane pośrednio poprzez zmianę postawy, zanim zostaną dokonane w czasie rozmowy? Które zadośćuczynienia muszą być dokonane w sposób pośredni (na przykład wobec osób, które zmarły lub których miejsce pobytu nie jest znane itp.). Których zadośćuczynień najbardziej nie chcę dokonać?
- Czy przejrzałem(-am) listę Kroku Dziewiątego z moją Siłą Wyższą i Sponsorem lub inną osobą, która rozumie mój duchowy Program? Czy zaplanowałem(-am), co chcę powiedzieć podczas bezpośrednich zadośćuczynień?
- Jak mogę zadośćuczynić w przypadkach, w których bezpośrednie przeprosiny zaszkodziłyby innym? Podobnie, jak mogę zadośćuczynić tym, których już tu nie ma? (Kilka pomysłów do wykorzystania: napisanie listów, które nie będą wysłane i przeczytanie ich Sponsorowi, modlitwa za drugą osobę, zadośćuczynienie w tym momencie poprzez zmianę postawy wobec drugiej osoby, wolontariat w celu pomocy innym ludziom w podobnej sytuacji, darowizna na cele charytatywne itp.). Bóg i Sponsor mogą pomóc nam zrozumieć, jakie zadośćuczynienia będą odpowiednie.
- Jakie są konkretne sposoby, w jakie mogę zadośćuczynić samemu/samej sobie? Jak mogę zadośćuczynić mojej Siłę Wyższej?
- Czy w odniesieniu do każdej z osób z listy Kroku Ósmego: (1) przyznałem(-am) się przed Bogiem, samym/samą sobą i inną osobą, gdzie popełniłem(-am) błąd? (2) przeprosiłem(-am) poszkodowaną stronę, gdy tylko było to możliwe, mówiąc konkretnie, co zrobiłem(-am)? (3) w miarę możliwości zwróciłem(-am) lub zrekompensowałem(-am) stratę? oraz (4) zmieniłem(-am) swoje zachowanie, aby nie powtarzać błędów z przeszłości? Czy są jakieś zadośćuczynienia, których jeszcze nie dokonałem(-am)? Co mnie powstrzymuje?

- Jeśli już poprzednio ukończyłem(-am) Krok Dziewiąty, to czy mam obecnie jakieś relacje, co do których mam poczucie winy lub nierozwiązane trudne uczucia? Czy jest coś w "moim ogródku", co muszę posprzątać? Jeśli tak, to jak i kiedy mogę zastosować zasady Kroku Dziewiątego?

— — —

W tym Kroku mamy możliwość wyboru, jaką osobą pragniemy się stać oraz w jakie relacje chcemy się angażować. Dokonując zadośćuczynienia, przyznajemy, że jesteśmy ludźmi jak wszyscy inni i przestajemy stawiać siebie w opozycji do innych²²

²² How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics, p. 60 [*Jak działa Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholika, str. 94-95 – wersja angielska, przyp. tł*]

Krok Dziesiąty

Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

Krok Dziesiąty sugeruje, abyśmy nadal dokonywali osobistego obrachunku i szybko zadośćuczynili za wszelkie krzywdzące zachowania, spowodowane przez nasze wady charakteru. Codziennie wcielamy w życie nasz styl życia S-Anon, niezależnie od tego, czy mamy łatwe, czy trudne dni. Nadal przyglądamy się naszym mocnym i słabym stronom i pozwalamy naszej Sile Wyższej wskazać nam drogę naszego wzrostu. Jesteśmy w stanie przyznać i zaakceptować to, co odkrywamy i poprawić to, co jest złe.

Proces ten nie odbywa się z dnia na dzień. Trwa przez całe życie. Kiedy wyraźnie widzimy nasze wady, ponownie prosimy Boga o ich usunięcie. Mówimy komuś o naszych brakach i w razie potrzeby zadośćuczynimy. Naszymi zasadami działania są miłość i cierpliwość. W większości przypadków reagujemy rozsądnie i spokojnie na innych. Wydarzają się cuda. Nie jesteśmy przesadnie pewni swojej siły, ale też nie kierujemy się lękiem. Każdego dnia chcemy pełnić Bożą, a nie własną wolę. W ten sposób pozostajemy w dobrej kondycji duchowej i emocjonalnej.

W przeszłości racjonalizowaliśmy nasze urazy i pozwalaliśmy, żeby motywowały nasze działania. Nie wiedzieliśmy, jak odróżnić irracjonalny gniew od uzasadnionej złości. Jeśli nie będziemy ostrożni, możemy łatwo powrócić do naszych chorych zachowań. Większość z nas doświadczyła „emocjonalnego kaca” – przykrego uczucia, które jest bezpośrednim rezultatem negatywnego, emocjonalnego zamieszania. Kiedy tak się dzieje, przysięgamy, że nigdy więcej tego nie zrobimy. Gdy to się powtarza, zwykle okazuje się, że jest to spowodowane tym, że zbyt angażujemy się w nasze problemy. Wpadamy w obsesję, w gniew – a ten gniew w nas wybucha, często wpływając na innych. Podejmujemy to samo ryzyko z innymi kuszącymi i niepokojącymi wadami, jak zazdrość, zawiść, użalanie się nad sobą czy zraniona duma.

Z pewnością chcemy wyeliminować takie epizody z naszego życia. Jeśli zdarzają nam się „wpadki” i powracamy do naszych dawnych zachowań, teraz już wiemy, jak odzyskać stabilność emocjonalną i zajmuje nam to mniej czasu niż kiedyś. Odkryliśmy, że najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić to przyznać się, że mamy trudności i jak najszybciej skorygować nasze zachowanie. W takich momentach szybki obrachunek może bardzo pomóc przywrócić nam spokój i równowagę wewnętrzną. Pozwala on nam rozwiązywać konflikty, zostawiać je za sobą i mieć więcej Pogody Ducha. Utrzymuje w porządku nasz duchowy dom i nasze wnętrze.

Możemy przeprowadzić natychmiastowy obrachunek, przyznając przed Bogiem istotę naszych błędów, a następnie zadzwonić do osoby z S-Anon, aby się tym podzielić. Możemy też wypisać nasze uczucia, dzieląc się nimi jak najszybciej ze Sponsorem lub osobą z Grupy. To powstrzymuje nas od wściekania się lub dąsania na seksoholika lub innych i przygotowuje do bardziej konstruktywnego komunikowania naszych uczuć i potrzeb. Jeśli zdarza nam się obwiniać, pouczać lub próbować przekonywać, możemy w ten sam sposób przepracować te wady na tym Kroku. Przyznajemy się do naszych błędów przed Bogiem, rozmawiamy z osobą z S-Anon, a następnie w razie potrzeby oferujemy zadośćuczynienie. Nauczyliśmy się, żeby zbyt długo nie nosić ze sobą dodatkowych ciężarów. Gdy się mylimy, przyznajemy się do tego jak najszybciej.

Gdy patrzymy na siebie i innych obiektywnie, widzimy, że wszyscy ludzie, łącznie z nami, są w pewnym stopniu duchowo i emocjonalnie chorzy i często się mylą. Nauczyliśmy się akceptować ten fakt i praktykować cierpliwość i tolerancję dla siebie i innych. Widzimy, że nie byliśmy w stanie zakomunikować naszych najgłębszych pragnień i frustracji, kiedy się o nie wściekaliśmy. Widzimy też, że autodestrukcyjne jest bycie nadal ranionymi przez osoby, które tak jak my starają się rozwijać, nawet jeśli ich wysiłki nie są dla nas oczywiste. Ta świadomość pomaga nam przestać stawiać

nierozsądne wymagania i nierealistyczne oczekiwania tym, których kochamy. W ten sposób można się tylko zawieść.

Przebyliśmy długą drogę. Nawet gdy bardzo się staramy i ponosimy porażkę, możemy być zadowoleni, wiedząc, że ból porażki przekształca się w Doświadczenie, Siłę i Nadzieję przy każdej próbie rozwoju. Cierpienie jest kamieniem milowym wszelkiego duchowego wzrostu. Na tej drodze otrzymujemy siłę i inspirację od Boga, tak jak Go rozumiemy, który ma wszelką wiedzę i moc. Jeśli oddajemy nasze życie pod Jego opiekę, zaczynamy odczuwać w sobie tę siłę. Stajemy się świadomi Bożej obecności w naszym życiu.

Krok Dziewiąty – Historie

Niedawno z przyjaciółkami z S-Anon wspominałyśmy nasze początki na Programie. Jedna z nas podzieliła się w dobrej wierze doświadczeniem tego, że przez pierwsze kilka lat czuła się zdezorientowana, gdy słuchała mojego dzielenia na mityngach. Nie miałam pojęcia, o czym mówi, więc poprosiłam ją, żeby to wytłumaczyła. Powiedziała, że wydawało się, jakbym mówiła zagadkami i omijała różne rzeczy, tak jakbym coś ukrywała. Po chwili namysłu odpowiedziałam: "Tak, to może być prawda".

Tego wieczoru, robiąc swój obrachunek Kroku Dziesiątego, zastanawiałam się nad tym, co powiedziała moja przyjaciółka, prosząc Boga, żeby pomógł mi być uczciwą co do mojej przeszłości i dał mi otwartość na przyjęcie każdego nowego duchowego zrozumienia. Przypomniałam sobie, jaka byłam wiele lat temu i co sprowadziło mnie do S-Anon. Byłam żoną seksoholika, który był znanym pastorem we wspólnocie religijnej. Obawiał się, że gdy jego seksoholizm zostanie odkryty, straci pracę. Wzięłam na siebie jego obawy i uważałam, że moim obowiązkiem jest go chronić. Nawet po przyjsciu do S-Anon mówiłam w bardzo zawoalowany sposób, aby uniknąć możliwości odkrycia przez kogokolwiek, kim jest mąż. Ostatecznie mój mąż odrzucił zdrowienie i rozwiedliśmy się z powodu wpływu jego seksoholizmu na nasz związek, finanse, dzieci i jego zawodowe bezpieczeństwo. Ja kontynuowałam zdrowienie w S-Anon, ale wciąż publicznie próbowałam "go kryć".

Niektóre z moich działań prawdopodobnie wynikały z faktu, że odkrycie jego uzależnienia zagroziłoby jego pracy. Po głębszym zastanowieniu, podczas robienia obrachunku, dotarło do mnie, że "chroniłam" go, żeby chronić siebie – przed wstydem. Obawiałam się, że jeśli seksoholizm mojego męża zostanie upubliczniony, to mi przypną łatkę nieudacznicy, która poniosła porażkę jako żona i nie potrafi zapewnić mu szczęścia i satysfakcji seksualnej. Kiedy o tym pomyślałam, zdałam sobie sprawę, że ten motyw „porażki” powtarza się w moim życiu. Od dzieciństwa uważałam, że nie jestem tak dobra jak inni, że w jakiś sposób jestem niewarta uwagi i nieodpowiednia czy niedoskonała. Moi rodzice i inni wyśmiewali się z kształtu i rozmiaru mojego ciała. Mówili mi, że chcieliby, abym była bardziej podobna do dzieci ich przyjaciół, ubierali mnie w ubrania, które nie pasowały do mnie i zawstydzali mnie za nieśmiałość.

Kończąc tego wieczoru pracę z Krokiem Dziesiątym, zobaczyłam głębiej, jak mój strach przed porażką i nieadekwatnością oraz wynikające z tego wady charakteru, takie jak kontrola i nadmierna odpowiedzialność, negatywnie wpływały na moje życie od dzieciństwa do dorosłości. Dziękowałam Bogu za Dar Programu S-Anon i za to, że jeden dzień na raz uwalniał mnie od strachu, kontroli i nadodpowiedzialności. Obecnie moje życie jest zupełnie inne. W miarę pracy na Programie, osobiste wady są usuwane na jeszcze głębszym poziomie, a ja jestem w stanie kochać i akceptować siebie taką, jaką jestem i jaką zostałam stworzona.

• • •

Byłam poza miastem w podróży służbowej, która wiązała się z większą niż zwykle liczbą opóźnień lotów i problemów z wynajętym samochodem. Zameldowałam się w pokoju hotelowym dobrze po północy i postanowiłam odsłuchać wiadomości z telefonu przed pójściem spać. W jednej z wiadomości poinformowano mnie, że naruszyłam anonimowość niektórych członków S-Anon podczas służby na Programie. Mój błąd był niezamierzony, jednak wpływ na innych był realny. Czułam się okropnie! Natychmiast zwróciłam się do mojej Siły Wyższej po pocieszenie i wskazówki.

Było dla mnie oczywiste, że muszę przepracować to na Dziesiątym Kroku i że jestem winna zadośćuczynienie każdej z poszkodowanych osób. Chciałam od razu działać, aby zakończyć ból i dyskomfort, które odczuwałam, ale z powodu późnej pory nie mogłam zadzwonić do osób, które skrzywdziłam. Teraz zdaję sobie sprawę, że gdybym szybko zadośćuczyniła, mogłabym z łatwością pominąć resztę Kroku Dziesiątego, pozbawiając się jego pełnych korzyści. Aby zapobiec podobnym bolesnym sytuacjom, musiałam przeprowadzić pełny obrachunek moich myśli, działań i motywów, które doprowadziły do tego błędu. Wymuszone opóźnienie w naprawieniu krzywd było w rzeczywistości prezentem od mojej Siły Wyższej, który pozwolił mi nauczyć się kilku cennych rzeczy.

Gdy zastanowiłam się nad tą sytuacją, zrozumiałam z czego wynikał mój błąd. Byłam bardzo zajęta każdą częścią mojego życia: szkołą, pracą, domem i Programem. Zdałam sobie sprawę, że pozwoliłam sobie być zbyt zajęta i przytłoczona. Martwiąc się, że ważne rzeczy mogą zostać niezakończonymi, pośpiesznie wykonywałam zadania, które należało wykonać spokojnie. Straciłam z oczu swój pierwotny cel – bycie użyteczną dla Boga i innych. Rezultatem było naruszenie jednej z najbardziej fundamentalnych zasad Programu – anonimowości. Cieszyłam się, że po powrocie do domu mogłam odbyć zadośćuczyniające rozmowy przez telefon.

Nieustannie zadziwia mnie to, jak bardzo przebiegłe jest moje stare myślenie i zachowanie i jak szybko mogę stracić kontrolę nad swoim życiem, jeśli świadomie nie pracuję nad Programem. Jestem bardzo wdzięczna, że Krok Dziesiąty i moja Siła Wyższa dają mi Narzędzia radzenia sobie z bolesnymi sytuacjami, kiedy się pojawiają i uczenia się na nich.

• • •

W szczególnie intensywnym dniu w pracy, spieszyłam się, aby przygotować biuletyn do wysyłki przed spotkaniem, kiedy zadzwonił ktoś z poczty. Kobieta na linii przedstawiła się jako kierowniczką i uprzejmym głosem zaczęła od słów: „Obawiam się, że mam złe wieści”. Wyjaśniła, że urzędnicy pocztowi ustalili, że biuletyn non-profit mojego pracodawcy narusza pewien wymóg wysyłki i że nie zapłaciliśmy wystarczającej opłaty pocztowej. Powiedziała, że pobiorą zaległe płatności – kilka tysięcy dolarów za ostatnie dwa lata. To pieniądze, których nasza organizacja nie miała. Mój strach przed tym, że nie będziemy w stanie zapłacić, natychmiast przerodził się w postawę obronną, a następnie równie szybko w złość i oburzenie – wady charakteru, które częściowo rozwinęłam, żyjąc z chorobą seksoholizmu. Osoba z poczty stała się niefortunnym odbiorcą mojego zadufanego oburzenia. Rzuciłam oskarżenia i dałam upust swojej złości. Zakończyłam rozmowę i usiadłam przy biurku, przygnieciona emocjami, obsesyjnie przeżywając rozmowę telefoniczną.

W miarę upływu popołudnia, gniewne uczucia opadły i zauważyłam ucisk w żołądku i pojawiające się poczucie winy z powodu tego, w jaki sposób rozmawiałam przez telefon. Użyłam natychmiastowego obrachunku, aby zbadać sytuację i ustalić, co spowodowało moje zachowanie. Przyznałam, że czas rozmowy telefonicznej był niefortunny. Bardzo się spieszyłam, więc ten telefon nie pasował do „moich planów” na ten dzień. Mój obrachunek Kroku Czwartego pokazał mi, że bardzo chciałam mieć sprawy pod kontrolą i najwyraźniej ta wada wywołała część mojej gniewnej reakcji. Myśląc dalej o tej rozmowie, zdałam sobie sprawę, że nawet jeśli nie zgadzałam się z interpretacją sytuacji przez pocztę, nie było powodu, by wybuchnąć na pracownika. Wykonywała tylko swoją pracę. Ironią losu było to, jak

moje dawne zachowanie – chęć zadowalania ludzi – zmieniło się wraz ze zdrowieniem. Nie miałam problemu z mówieniem ludziom, co czuję, ale ten incydent wywołał pytanie: jakim kosztem? Wyobrażałam sobie, że ktoś jest na mnie tak samo zły, jak ja byłam na tę osobę – nie wyglądało to zbyt dobrze. Wiedziałam, że moja Siła Wyższa uczy mnie, jak zachować równowagę pomiędzy tłumieniem uczuć a wyrażaniem ich we właściwy sposób.

Zdałam sobie sprawę, że muszę naprawić ten błąd, więc pomodliłam się, prosząc Boga o pomoc w tym, co zamierzałam zrobić i oddzwoniłam do tej kobiety. Oczywiście mnie pamiętała. Przeprosiłam za moje zachowanie, krótko stwierdzając, że choć nie zgadzam się z ich interpretacją sytuacji, nie jest to powód do niemiłej reakcji. Poprosiłam ją o wybaczenie mojej nieuprzejmości, na co przystała, mówiąc, że naprawdę docenia moją gotowość do oddzwonienia i przeproszenia. Po rozmowie dobrze się poczułam – spadł ze mnie ciężar. Jestem bardzo wdzięczna, że Kroki S-Anon dotyczą nie tylko przewyżniania bezpośrednich konsekwencji życia z seksoholizmem. Są one również receptą na przeżywanie każdego aspektu życia w wolności.

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

W Krokach od Pierwszego do Trzeciego zbudowaliśmy duchowy fundament. W Krokach od Czwartego do Dziewiątego dokonaliśmy obrachunku przeszłych czynów i zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, żeby naprawić krzywdy, które wyrządziliśmy. Gdy mamy już czyste konto, utrzymujemy czyste sumienie dzięki stosowaniu Kroków Dziesiątego, Jedenastego i Dwunastego.

Krok Dziesiąty kontynuuje proces zdrowienia, polegający na przyznaniu się do naszych błędów, przebaczeniu i zadośćuczynieniu, które leżą u podstaw Kroków od Czwartego do Dziewiątego. Zamiast kompulsywnie koncentrować się na innych, zobowiązujemy się teraz do świadomego badania siebie, żeby być blisko Boga i ludzi oraz żeby pozostać na obranym kursie. To skupienie się na sobie nie jest obsesyjnym dążeniem do doskonałości lub ciągłym rozpamiętywaniem przeszłości, ale raczej podstawowym zobowiązaniem do uczciwości i rozwoju. W Kroku Dziesiątym robimy regularny obrachunek naszych wad, szukając szczególnie egoizmu, nieuczciwości, urazy i strachu, a także naszych postępów, dobrych wyborów, sukcesów i Darów, za które możemy być wdzięczni. Uczciwie sporządzamy obrachunek i unikamy racjonalizacji oraz nadmiernego poczucia winy. Okazujemy współczucie samym sobie, uznając własne człowieczeństwo. Krok Dziesiąty pomaga nam żyć w prawdziwym świecie, a nie w zaprzeczeniu lub fantazji. Pozwala nam przyznać się do błędów przed samymi sobą i innymi oraz wziąć odpowiedzialność za szkody spowodowane naszymi błędami.

Krok Dziesiąty jest w swej istocie procesem dostrzegania motywów stojących za naszymi myślami, słowami i działaniami. Nasz stan fizyczny również może dostarczyć nam informacji. Czy napięcie w karku może być oznaką gniewu, do którego się nie przyznajemy? Czy uczucie ścisku w żołądku może być wynikiem wstydu z powodu popadania w jakieś stare zachowanie, którego mieliśmy nadzieję uniknąć? Czy lekkość naszego kroku wiąże się z tym, że w końcu udało nam się wyznaczyć od dawna potrzebną granicę? Ufając, że nasza Siła Wyższa nas prowadzi, dokonujemy takich obserwacji i refleksji, dogłębnie szukając prawdziwych przyczyn i motywacji naszych działań. Jeśli widzimy, że skrzywdziliśmy siebie lub innych, niezwłocznie to naprawiamy. Jeśli odkrywamy jakąś wadę charakteru, możemy poprosić Boga o jej usunięcie. Dzięki Krokowi Dziesiątemu obserwujemy codzienne szczegóły naszego życia, dokonując korekt i pozwalając, aby nasze błędy stawały się lekcjami wzrostu. Wykonywany regularnie, Krok Dziesiąty utrzymuje nas w równowadze, uwalnia od niepotrzebnych obciążeń i pomaga „uczynić nasze życie bardziej pogodnym i satysfakcjonującym”.

Chociaż możemy przeprowadzać regularny, codzienny obrachunek rano lub wieczorem, pomocne są też inne rodzaje obrachunku. Rozmowa ze Sponsorem pomaga nam przyznać się do potrzeby zadośćuczynienia innym lub sobie. Natychmiastowe obrachunki, robione w ferworze emocjonalnego

niepokoju, pomagają wyjaśnić nasz udział w danym problemie i wszelkie potrzebne działania naprawcze. Okresowe obrachunki na koniec tygodnia, miesiąca lub roku pokazują nasz rozwój i obszary wymagające poprawy. Okazuje się, że regularne korzystanie z Kroku Dziesiątego może sprawić, że szybciej zdamy sobie sprawę ze starych zachowań i destrukcyjnych myśli. Pomaga on nam praktykować życzliwość, miłość, cierpliwość, tolerancję i zrozumienie, a także rozwijać więź z naszą Siłą Wyższą, tak jak Ją rozumiemy.

• • •

Krok Dziesiąty

Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

- Czy regularnie poświęcam czas na obrachunek Kroku Dziesiątego? Jeśli nie, to dlaczego? Jakie konkretne działania mogę podjąć, aby Krok Dziesiąty stał się priorytetem w moim życiu? Jaka forma osobistego obrachunku jest dla mnie najlepsza? Jak Modlitwa o Pogodę Ducha może odnosić się do Kroku Dziesiątego?
- Wobec których godnych zaufania osób mogę „z miejsca przyznać się do popełnianych błędów”?
- Co mówi mi dzisiaj moje ciało? Czy odczuwam dyskomfort z powodu braku działania z mojej strony lub jakiejś interakcji z innymi osobami? Z seksoholikiem? Ze współpracownikami? Dziećmi? Krewnymi? Przyjaciółmi? Osobą na ulicy? Jaki był mój udział w tych interakcjach? Jakie były moje motywacje?
 - "Przeglądając mój dzień, gdzie kierowałem(-am) się urazą? Gdzie byłem(-am) samolubny(a)? Albo nieuczciwy(a)? Kierowałem(-am) się lękiem lub obawami? Byłem egoistyczny(a)? Nierozważny(a)? Gdzie pojawiły się inne wady charakteru? Czy powinienem/powinnam przeprosić? Czy zachowuję dla siebie coś, co powinno zostać omówione z inną osobą? Czy byłem(-am) dziś miły(a) i życzliwy(a)? Za co jestem dziś wdzięczny(a)? Co mogłem(-am) zrobić lepiej? Czy myślałem(-am) o tym, w jaki sposób mogę być użyteczny(a) dla Boga i innych, czy chciałem(-am) po prostu żyć, kierując się moją własną wolą? Za co mogę prosić o przebaczenie Boga lub innych? Jakie działania naprawcze powinienem/powinnam podjąć?²³"
- Czy mój obrachunek ujawnił wady charakteru, o których usunięcie mogę prosić Boga? Jakie pozytywne cechy, które rozwijają się w moim życiu ujawnił mój obrachunek i za które mogę być wdzięczny(a)?
- Kiedy myślę o nadchodzącym dniu, jak mogę być najbardziej przydatny(a) dla mojej Siły Wyższej i innych ludzi? Jak mogę wprowadzić tę koncepcję w życie: „Twoja wola, nie moja niech się stanie”?

Codzienna nauka dostrzegania tych skaz, przyznawania się do nich i ich naprawiania jest istotą pracy nad charakterem i budowania godziwego życia. Szczery żal za wyrządzone krzywdy, głęboka wdzięczność za uzyskane dary i gotowość do dalszej poprawy to zalety, do których powinniśmy wytrwale zmierzać²⁴.

— — —

²³ Por. Alcoholics Anonymous, p. 86 [Anonimowi Alkoholicy, str. 87 – wersja polska, przyp. tł].

²⁴ [Alcoholics Anonymous] Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 95 [[Anonimowi Alkoholicy] Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 94-95 – wersja polska – przyp. tł].

Krok Jedenasty

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

W S-Anon używamy dwóch głównych sposobów nawiązania świadomego kontaktu z Bogiem: modlitwy i medytacji. Kiedy pierwszy raz przyszliśmy do Programu, wielu z nas wzdygnęło się na myśl o kłanianiu się przed Bogiem. Wiele miało silne przekonania, które naszym zdaniem dowodziły, że Boga w ogóle nie ma. Być może przyznawaliśmy, że istniała jakaś Siła Wyższa, ale z pewnością nie było żadnych dowodów na istnienie Boga, który znałby lub troszczył się o ludzi. Przyszliśmy jednak do S-Anon przynajmniej z gotowością otwarcia naszych serc na nowe możliwości. Początkowo niektórzy z nas traktowali Grupę S-Anon jako naszą Siłę Wyższą. Z czasem zaczęliśmy rozważać istnienie Siły Wyższej, do której mogliśmy się modlić i medytować. Zrobiliśmy to eksperymentując, a kiedy mieliśmy już konkretne rezultaty, wiedzieliśmy, że modlitwa ma moc. Anonimowi Alkoholicy ujęli to w ten sposób: „Z modlitwy wyśmiewają się niemal wyłącznie ci, którzy nigdy tak naprawdę jej nie próbowali”.²⁵

Modlitwa jest po prostu rozmową z Bogiem. To osobisty kontakt, przypominający rozmowę z zaufanym przyjacielem. Modlitwa może również obejmować prośbę Boga. Zachowujemy ostrożność, prosząc o konkretne rezultaty dla konkretnych problemów, uważając, by nie prosić Boga, by zrobił to po naszymu. Uważamy, że warto dodać do każdej prośby: „Jeśli taka jest Twoja wola”. Ci z nas, którzy ukończyli Krok Jedenasty, odnaleźli wiedzę, doświadczenie i spokój umysłu, modląc się nie o to, czego chcieli lub czuli, że na to zasługują (lista życzeń dla Boga), ale jedynie o Jego wolę wobec nich. Według „Wielkiej Księgi”: „Wtedy ekscytacja, lęk, złość, zamartwianie się, użalanie się nad sobą lub podjęcie głupich decyzji nie grożą nam w takim stopniu jak dotychczas”.²⁶

Niektóre rzeczy mogą wydawać się oczywistą wolą Boga, ale należy również wziąć pod uwagę Boże wycucie czasu. Możemy prosić o łaskę i cierpliwość, by szukać Bożej woli tylko przez jeden dzień na raz. Okoliczności zawsze jutro się zmieniają. Możemy pocieszać się faktem, że nawet trudności życiowe działają na korzyść tych, którzy szanują Boga.

Dla zachowania właściwej równowagi, chcielibyśmy dodać jeszcze jedno słowo przestrogi: ludzie, którzy próbują kierować swoim życiem, twierdząc, że otrzymują wyraźne wskazówki od Boga, mogą łatwo i nieświadomie racjonalizować swoje odpowiedzi, podczas gdy wcale nie są one „odpowiedziami danymi przez Boga”. Mając najlepsze intencje, takie osoby mogą błędnie interpretować wolę Bożą i wprowadzać wiele zamieszania, narzucając innym swoje wyobrażenie co do woli Bożej. Oznacza to, że postępują z pewnego rodzaju zarozumiałością i pychą. Doświadczenie S-Anon pokazuje, że lepiej modlić się o wypełnienie woli Bożej nie tylko w naszym życiu, ale też w życiu innych ludzi, nie twierdząc przy tym, że wiemy, jaka ta wola Boża jest. Na przykład, możemy uważać, że wszystkie osoby, które postrzegamy jako uzależnione lub współuzależnione, muszą być na programie dwunastokrokowym. Możemy mieć rację w teorii, ale mylić się co do Bożego czasu dla innej osoby. W tym przypadku dobrze jest pamiętać: „Żyj i pozwól żyć innym”.

A co z medytacją? Medytowanie to rozmyślanie lub wyobrażanie sobie. To czas dla nas, kiedy możemy wyciszyć się z Bogiem i ze sobą oraz otrzymać nowe inspiracje. Celem medytacji jest zawsze poprawa świadomego kontaktu z Bogiem. Zaczynamy powoli, być może kontemplując znaczenie słów z duchowych czytań oraz myśli, które pojawiają się w naszym sercu. Jeśli pozwolenie, żeby nasze myśli wędrowały do duchowych spraw wydaje się nieco głupie, przypominamy sobie, ile razy używaliśmy

²⁵ [Alcoholics Anonymous] Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 97 [[Anonimowi Alkoholicy] Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 97 – wersja polska – przyp. tł.

²⁶ Alcoholics Anonymous, p.88 [Anonimowi Alkoholicy – str.88]

wyobraźni, aby wejść we wzorce obsesyjnego myślenia. Teraz uczymy się wykorzystywać naszą wyobraźnię w konstruktywny sposób. Możemy rozmyślać nad ulubioną modlitwą lub inną inspirującą lekturą z naszej tradycji wiary. Możemy pozwolić, żeby nasze myśli odpoczęły w pięknym i malowniczym miejscu na łonie natury: na plaży, w górach lub na pustyni. Kiedy dzięki naturze widzimy ogrom Siły większej od nas samych, dostrzegamy świat, który jest podtrzymywany w istnieniu przez Stwórcę.

Połączenie badania siebie, medytacji i modlitwy daje nam podstawę do życia. Nagrodą za regularną praktykę modlitwy i medytacji jest równowaga emocjonalna, poczucie przynależności i świadomość, że Bóg czuwa nad nami z miłością. Nawet gdy czujemy się odcięci od pomocy i wskazówek Siły Wyższej (czego wszyscy czasami doświadczamy), po prostu jak najszybciej wracamy do modlitwy, robiąc to, co wiemy, że jest dla nas dobre. Nasza sytuacja staje się wtedy mniej niepokojąca i zaczynamy czuć się bezpieczniej na świecie. Gdy otrzymujemy małe przeświadczenia Bożej rzeczywistości, wiemy, że nasza droga będzie nas nadal prowadzić do lepszego poznania Jego woli.

Krok Jedenasty – Historie

Jedną z najtrudniejszych decyzji była ta, czy pozostać w związku z seksoholikiem, czy odejść. Otrzymałam wiele rad od przyjaciółek, które miały dobre intencje i sugerowały mi, abym zakończyła ten związek i zajęła się swoim życiem. Pomysł ten przemawiał do mnie w tamte dni, kiedy byłam zła z powodu tego, co się stało i kiedy bałam się o przyszłość. Wyraźnie zdawałam sobie sprawę, że w przypadku nawrotu choroby istnieje ryzyko zakażenia zagrażającymi życiu chorobami przenoszonymi drogą płciową. Nie wiedziałam, czy mogę żyć z takim ryzykiem.

Dręcząc się tą decyzją, rozważałam różne opcje. Unikałam rozpamiętywania wyrządzonych mi krzywd, prawdziwych lub wymaganych. Powstrzymałam się też od skupiania się na negatywnych rzeczach, co do których obawiałam się, że mogą się wydarzyć w przyszłości, podejmując świadomy wysiłek, aby porzucić myśli „a co, jeśli”? Miałam dość prawdziwych problemów jak na 24 godziny.

Najszybszym sposobem, żeby pozbyć się przerażonego, pełnego urazu i obsesyjnego myślenia było celowe przekierowanie myśli na jakąś duchową ideę, Slogan Programu lub modlitwę. Dzięki naszej Literaturze Aprobowanej przez Konferencję S-Anon, znalazłam sugestię w modlitwie św. Franciszka:

Panie, uczyni ze mnie narzędzie Twego pokoju.

Spraw, bym tam, gdzie panuje nienawiść, niósł miłość.

Tam, gdzie panuje zniewaga, niósł wybaczenie.

Tam, gdzie panuje niezgoda, niósł jedność.

Prawdę tam, gdzie panuje mylny osąd.

Wiarę tam, gdzie panuje zwątpienie.

Nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz

Światło tam, gdzie panuje smutek.

Spraw, abym zamiast szukać pociechy, pociechą wspierał.

Abym zamiast szukać zrozumienia, zrozumienie okazywał.

Zamiast szukać miłości, miłość ofiarowywał.

Albowiem dając – otrzymujemy,

wybaczając – zyskujemy wybaczenie,

a umierając – rodzimy się do życia wiecznego. Amen²⁷.

Sugestie dotyczące modlitwy porannej i wieczornej ze stron 87-89 *Anonimowych Alkoholików* (str. 86-88 – wersja polska) również okazały się szczególnie pomocne. Odkryłam też, że świadome poświęcenie czasu na połączenie serca i duszy z moją Siłą Wyższą na medytacji pomaga mi lepiej rozeznaczyć Boże wskazówki. Stosując Krok Jedenasty w ten sposób, dokonałam konstruktywnych zmian i podjęłam przemyślane decyzje, rozwiązując moje problemy.

Praktykując te zasady i korzystając ze wszystkich Narzędzi Programu S-Anon, zdecydowałam się pozostać w związku. To było wiele lat temu i szczęśliwie okazało się, że była to dla mnie dobra decyzja. Teraz, podejmując decyzje, dotyczące dowolnego obszaru życia, wiem, że niepokój i frustracja są oznakami, że poległam na własnej sile i własnym planie. Taka postawa całkowicie pomija Boga. Moja Sponsorka wskazuje, że takie pułapki są znacznie mniej niebezpieczne, gdy każdego dnia podejmuję wysiłek nawiązania świadomego kontaktu z Bogiem. Dlatego podejmuję wysiłek, żeby rozpoczynać i kończyć dzień modlitwą, medytacją i badaniem siebie. Staram się też pamiętać, aby zatrzymać się i poszukać woli mojej Siły Wyższej, gdy tylko czuję niepokój oraz żeby wyrazić wdzięczność Bogu, gdy czuję Jego obecność i działanie w moim życiu.

• • •

Kiedy pierwszy raz mąż został aresztowany za podglądactwo, bałam się o siebie i rodzinę. Okłamałam policję i próbowałam zapewnić mu alibi. Wybrałam kłamstwo, ponieważ nie miałam odwagi stawić czoła swoim lękom. Bałam się, co wszyscy sobie pomyślą, jeśli dowiedzą się, że jestem żoną „podglądacza”. Obawiałam się problemów finansowych, gdyby poszedł do więzienia i stracił swoją firmę. Bałam się, że będzie na mnie zły.

Czułam ogromny wstyd. Nieustannie obsesyjnie myślałam o nim, jego zachowaniu, o tym, co zrobi dalej oraz o tym, jak bardzo czułam się zraniona i zła. Nieustannie poszukiwałam coraz to nowych sposobów, by uchronić moją rodzinę przed przyszłą katastrofą. Byłam zła, przestraszona i wyczerpana.

Wtedy właśnie znalazłam S-Anon. Chodziłam na mityngi i uczyłam się o granicach i dystansie – jak kochać kogoś, nie zatracając siebie. Nauczyłam się żyć łaską Bożą oraz otworzyłam się na doświadczanie prowadzenia przez moją Siłę Wyższą. Znalazłam Sponsorkę, zaczęłam pracować nad Krokami, wykonywałam telefony, rozmawiałam z osobami z Programu, a co najważniejsze, słuchałam mojej Siły Wyższej dzięki mądrości innych osób. Modlitwa o Pogodę Ducha i akapit o akceptacji ze strony 422 „Wielkiej Księgi” AA stały się moimi przewodnikami każdego dnia.

A później mąż został ponownie aresztowany. Tym razem skorzystałam z mojej siły zdrowienia w S-Anon, więc zareagowałam zupełnie inaczej. Uczciwie rozmawiałam z policją i nie wpłaciłam za niego kaucji. Chociaż często się bałam, wierzyłam, że będzie w stanie znieść konsekwencje dla naszej rodziny, wynikające z mojej decyzji, żeby go nie kryć i nie wspomagać choroby, jeśli poprosimy Boga o pomoc. Po kolejnych aresztowaniach zdecydowałam się na separację z moim mężem. Chociaż konsekwentne przestrzeganie tej granicy było bardzo niewygodne, czułam obecność mojej Siły Wyższej i przypominałam sobie inne trudne chwile, przez które Bóg mnie przeprowadził. Polegałam na Kroku Jedenastym i robiłam tyle, ile mogłam, żeby być otwartą na przyjęcie Bożej pomocy. Modliłam się i uważnie słuchałam głosu mojej Siły Wyższej, która przemawiała do mnie za pośrednictwem mojej sieci wsparcia S-Anon. Prosiłam o to, żebym wyraźnie zobaczyła wolę Bożą i podążałam za nią najlepiej,

²⁷ [Alcoholics Anonymous] Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 99 [[Anonimowi Alkoholicy] Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 99]

jak potrafiłam. Modliłam się o jak najlepsze rozwiązanie dla nas wszystkich i nie dyktowałam, jak to moim zdaniem powinno wyglądać. Medytowałam, wyobrażając sobie i czując, jak Bóg daje mi siłę. Nawiązywałam też kontakt z moją Siłą Wyższą w codziennych rzeczach takich jak śpiewanie, zauważanie piękna natury na spacerze i bycie emocjonalnie obecną przy dmuchaniu baniek z moim synkiem. Wszystko to pomogło mi doświadczyć Bożego wsparcia. Minął dyskomfort związany z konsekwentnym przestrzeganiem tej granicy.

Dziś, mimo że niektóre sprawy z moim mężem nie zostały rozwiązane, mam pewność, że wszystko jest tak, jak powinno być i że będzie dobrze. Wiem, że gdy świadomie szukam mojej Siły Wyższej, jestem spokojna i mogę żyć bez poczucia wstydu.

• • •

Moja wiara była ważną częścią mojego życia na długo przed przyjściem do Wspólnoty S-Anon. Dała mi ona siłę i wsparcie, gdy rozwiodłam się, zostając samotną matką, zaczęłam pracować na pełny etat i próbowałam pogodzić napięty harmonogram z wychowaniem dwójki małych dzieci. Polegałam na mojej Sile Wyższej, ponieważ to wszystko, co mogłam zrobić. Na szczęście to wystarczyło – nie musiałam robić nic więcej, żeby otrzymać Bożą pomoc. W tym czasie otrzymałam Dar uświadomienia sobie spraw, które musiałam w sobie zmienić oraz zdolność, żeby to zrobić. Jedną z rzeczy, z których zdałam sobie sprawę było to, że miałam wiele związków z seksoholikami. Ta świadomość doprowadziła mnie do S-Anon.

Po około pięciu latach pracy na Programie S-Anon zaczęłam doświadczać stagnacji i poczucia niepokoju, związanego z moją Siłą Wyższą. Miałam poczucie, że trudności wynikały z tego, że nie mogłam „zobaczyć” Boga. Dla mnie to jak próba nawiązania relacji z chmurą. Pewnego ranka podczas regularnej medytacji, w której wyobrażam sobie wchodzenie w Bożą obecność, dotarło do mnie, że jednak mam jakąś relację z Bogiem, tylko muszę praktykować swoją część. Zrozumiałam, że jeśli wezmę te same postawy, działania i zachowania, które S-Anon nauczyło mnie stosować w innych relacjach i przeniosę na relację z moją Siłą Wyższą, to również ta relacja może zostać wzbogacona.

Zaczęłam praktykować wartości, które są podstawą dobrego związku, takie jak uczciwość, poświęcanie czasu i otwartość. Kiedy rano lub wieczorem nawiązywałam świadomą więź z Bogiem, miałam poczucie, jakbym spędzała czas z najlepszą przyjaciółką – było to dla mnie wspaniałe doświadczenie. Dodatkową korzyścią była wzrastająca świadomość, że także Bóg pragnie bliskiej relacji ze mną. Miałam coraz większe poczucie, że jestem zapraszana do głębokiej więzi z moją Siłą Wyższą.

We wszystkich relacjach, czy z ludźmi, czy z moją Siłą Wyższą, doświadczam powodzenia w różnym stopniu. Gdy jednak zaczynam i kończę dzień, skupiając się na najważniejszej relacji, tej z Bogiem, inne obszary życia są znacznie zdrowsze. Nadal doświadczam normalnych wzlotów i upadków, a także kilku poważnych trudności, szczególnie jeśli chodzi o rozeznawanie Bożej woli dla mnie w odróżnieniu od mojej woli. Kontynuując pracę nad Krokiem Jedenastym, coraz lepsza relacja z moją Siłą Wyższą zachęca mnie do okazywania sobie tolerancji, miłości i akceptacji, tak jak uczyć się je okazywać innym ludziom na ich drodze. Gdy moja Siła Wyższa umacnia moją Pogodę Ducha, mogę sprostać życiowym wyzwaniom i jestem zachęcana, żeby stać się taką osobą, jaką Bóg mnie stworzył.

• • •

Dyskusja na temat Jedenastego Kroku na mityngu par S-Anon skłoniła mnie do zastanowienia się, jak poprawić świadomy kontakt z moją Siłą Wyższą. Nawet po wielu latach w S-Anon i uwolnienia się od wielu skutków seksoholizmu, zdałam sobie sprawę, że często zapominam o mojej Sile Wyższej w ciągu dnia, kiedy wszystko dobrze się układało. Postanowiłam stosować jedną z ulubionych modlitw –

Modlitwę Trzeciego Kroku (str. 63 *Anonimowych Alkoholików*, str. 63 – wersja polska), kiedy tylko możliwe w ciągu dnia, aby poprawić komunikację z moją Siłą Wyższą. Chciałam stosować tę modlitwę, aby rozwinąć świadomy kontakt z Bogiem i jako przypomnienie, aby pokornie oddać się mojej Sile Wyższej. Zobowiązałam się być otwarta na wszystko, co pokaże mi moja Siła Wyższa i wypełniać wolę Bożą najlepiej jak potrafię.

Postanowiłam wykorzystać czas dojazdu do pracy, aby rozpocząć ten proces. Za kierownicą zwykle byłam wściekła i agresywna – to nawyk jeszcze z szalonego czasu odreagowywania seksoholizmu. Z ostatnich obrachunków Dziesiątego Kroku wiedziałam, że to obszar życia, który wymaga poważnej analizy. Pierwszą zmianą, jakiej dokonałam, było pozostanie na jednym pasie zamiast lawirowania i ścigania się po ulicy. Kiedy samochody zatrzymywały się lub zwalniały, zaczynałam się modlić. Ilekroć stawałam na światłach, powtarzałam modlitwę, aż nadszedł czas, by znów ruszyć.

Zanim minął miesiąc, odczułam pozytywną zmianę mojej postawy w wielu obszarach życia. Znalazłam Pogodę Ducha na drodze – abstynencję od „wściekłości na drodze”. Czułam się lepiej z samą sobą oraz w relacjach z innymi. Potem mój pracodawca dokonał cięć kadrowych i byłam jedną z osób, które straciły pracę.

Jak praktycznie każdy w takiej sytuacji przez kilka dni czułam wielki gniew i niepokój. Kiedy podzieliłam się moimi uczuciami na mityngu S-Anon, Grupa pomogła mi je zaakceptować, a także dostrzec, jak wielką szansą jest dla mnie ta zmiana. Grupa uświadomiła mi, że moja Siła Wyższa działa w moim życiu, nawet w tej sytuacji. Dostrzegli zalety mojego położenia i nieograniczone możliwości wprowadzenia pozytywnych zmian w rodzaju mojej pracy. Zdałam sobie sprawę, że przejście do pracy, którą kochałam, było kolejnym sposobem spełnienia woli mojej Siły Wyższej. Ta świadomość oddaliła obawy, że Boża wola zawsze musi być dla mnie nieprzyjemna lub wręcz uciążliwa. Razem z Grupą świętowaliśmy tę zmianę – a potem nadal mnie wspierali, gdy zaczęłam nową pracę.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Krok Jedenasty sugeruje modlitwę i medytację jako Narzędzia komunikacji duchowej dla rozwoju relacji z Bogiem, tak jak Go rozumiemy oraz z nami samymi. Regularna praktyka duchowa pomaga nam poprawić nasz świadomy kontakt z naszą Siłą Wyższą i otwiera nas na Bożą miłość i łaskę. Dzięki Krokowi Jedenastemu przestajemy polegać na ściśle analitycznym podejściu do rozwiązywania problemów. Uczymy się uwzględniać naszą intuicję oraz mądrość i wskazówki naszej Siły Wyższej.

Ciekawe, że ten Krok odnosi się do modlitwy oraz medytacji, a nie modlitwy lub medytacji. Modlitwa jest ogólnie uważana za zwykłą rozmowę z naszą Siłą Wyższą. Nasze doświadczenie sugeruje, że modlitwa może przybierać różne formy. Dla wielu z nas jest to akt religijny, który może obejmować złożenie rąk, pochylenie głowy lub ukłonienie. Niektóre osoby po prostu i swobodnie wyrażają swoje myśli i uczucia wobec Boga. Inne modlą się w ramach jakiejś struktury, stosując modlitwy religijne. Niektórzy piszą listy do swojej Siły Wyższej. Inne używają ciągłej otwartej rozmowy z Bogiem jako modlitwy. Niektórzy modlą się głośno, a inni po cichu. Niektórzy nawet śpiewają pieśni duchowe. Niezależnie od metody, jasne jest, że modlitwa sugerowana w Kroku Jedenastym nie polega na błaganiu lub domaganiu się, żeby Bóg spełnił nasze prośby. W Kroku Jedenastym okazujemy raczej gotowość powierzenia naszej woli naszej Sile Wyższej, pokornie zapraszając Boga, aby kierował naszymi myślami i działaniami w sposób, który zrealizuje większe cele.

Medytacja jest często postrzegana jako wyciszenie się na tyle, by móc usłyszeć głos Boga. Medytacja była stosowana na przestrzeni czasu w wielu kulturach, mamy więc wiele przykładów praktykowania

medytacji. Niektórym z nas w nauce medytacji pomogła praca z innymi. Niektóre typowe metody medytacji obejmują poświęcenie czasu na skupienie się na oddychaniu i uwolnieniu się od trudnych myśli, powtarzanie modlitw lub fraz, praktykowanie uważności na każdym działaniu w ciągu dnia, koncentrowanie się na pojedynczej idei lub obrazie oraz konstruktywne wyobrażanie sobie, że oddajemy nasze trudne sytuacje pod opiekę naszej Siły Wyższej. Mimo, że wielu z nas początkowo uważało medytację za stratę czasu, wkrótce okazało się, że to niezbędna, dodająca energii czynność, bez której nie możemy się obejść, podobnie jak jedzenie czy oddychanie. Zwłaszcza w połączeniu z modlitwą i badaniem siebie w Kroku Dziesiątym, odkryliśmy, że medytacja daje nam emocjonalną równowagę i zapewnia głębszą więź z naszą Siłą Wyższą.

• • •

Krok Jedenasty

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

- Co oznacza dla mnie „świadomy kontakt z Bogiem”? Co oznacza „poprawić” ten kontakt? W jaki sposób mogę budować na moich duchowych mocnych stronach?
- Jakie sytuacje oraz osoby (wzorce osobowe) wpłynęły na sposób mojej modlitwy i medytacji? Czy te sytuacje i osoby uczyniły moją relację z Bogiem łatwiejszą czy trudniejszą? Czy boję się bliskości z moją Siłą Wyższą lub obawiam się, że moja modlitwa i medytacja nie będą „wystarczająco dobre”?
- Co powstrzymuje mnie przed stosowaniem Kroku Jedenastego? Jak mogę pokonać przeszkody, które mogą stanąć mi na drodze?
- Mówi się, że jedynym powodem niepowodzenia w modlitwie i medytacji jest niepoświęcenie im czasu. Czy jestem zbyt zajęty(a), żeby znaleźć czas dla Boga? Czy jestem gotowy(a) potraktować rozwój więzi z moją Siłą Wyższą jako priorytet w życiu? Jak mogę znaleźć przestrzeń na modlitwę i medytację w codziennym zabieganiu? Czy jestem gotowy(a) poznawać różne formy modlitwy i medytacji, aby znaleźć te, które mi odpowiadają?
- Co oznacza „prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia”? Gdy modlę się za innych ludzi, jak mogę trzymać się ducha „modlenia się i proszenia jedynie o poznanie Jego woli wobec nas”? Jakie Narzędzia Programu mogą pomóc mi określić, czy słowa lub inspiracje, które otrzymuję, reprezentują wolę mojej Siły Wyższej, a nie moją wolę lub racjonalizację? W jaki sposób Bóg mnie umacniał w przeszłości?
- Większość ludzi od czasu do czasu zмага się z modlitwą i medytacją. Co mogę zrobić, gdy doświadczam duchowej posuchy? W jaki sposób może mi pomóc nasz Slogan „Działaj tak, jakby ...”?
- Patrząc wstecz na moją pracę nad Krokiem Drugim i rozważając sposoby, w jakie doświadczyłem(-am) obecności mojej Siły Wyższej podczas pracy nad Krokami od Trzeciego do Dziesiątego czy moje sposoby modlitwy i medytacji są nadal odpowiednie, żeby kontaktować się z Bogiem, tak jak Go rozumiem? Jeśli nie, to jakie inne formy modlitwy i medytacji mogą lepiej pasować do obecnej sytuacji? Czy poprosiłem(-am) moją Siłę Wyższą o pomoc w tym obszarze?

— — —
Istnieje bezpośredni związek między badaniem samego siebie, medytacją i modlitwą. Przynoszą one ulgę i pożytek, nawet jeśli są praktykowane niezależnie od siebie. Kiedy jednak są logicznie powiązane i splecione ze sobą tworzą niezachwiany fundament życia²⁸.

²⁸ [Alcoholics Anonymous] Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 98 [Anonimowi Alkoholicy] Dwanaście

Krok Dwunasty

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

Czym jest przebudzenie duchowe na Programie S-Anon? To zdolność, żeby działać, odczuwać i wierzyć, dzięki mocy Bożej, w sposób, w jaki wcześniej nie mogliśmy własną mocą. Przebudziliśmy się do idei kochającego Boga w naszym życiu. To duchowe przebudzenie jest Darem, który przenosi nas na wyższy poziom świadomości i daje nam nadzieję. Naprawdę zostaliśmy przemienieni. Otrzymaliśmy łaskę Bożą, co oznacza po prostu „darmowy Dar”. Doświadczamy uczciwości, tolerancji, bezinteresowności, Pogody Ducha i miłości, które wydawały się bardzo trudne do osiągnięcia przed zdrowieniem. Otrzymujemy cenny dar Pogody Ducha dzięki stosowaniu Dwunastu Kroków.

Osoby początkujące, które wątpią w siebie i swoją zdolność do rozwoju, mogą być obiektywnie postrzegane przez resztę Grupy, ponieważ widzimy pozytywne zmiany zachodzące w ich życiu. Można się spodziewać, że osobie, która twierdzi, że nie rozumie „duchowego aspektu” Programu, uda się nawiązać świadomy kontakt z Bogiem.

"Za darmo otrzymaliście, teraz za darmo rozdajecie..." – to motto Kroku Dwunastego S-Anon.

Nawet Nowoprzybyły znajduje cenne i satysfakcjonujące doświadczenie w niesieniu posłania innym, którzy chcą pomocy S-Anon. Chociaż nasze charaktery wymagają jeszcze wiele pracy, bardzo pomaga nam zachęcanie innych do odnalezienia zdrowienia, nowego celu i sensu życia. Widzimy, jak życie mężczyzn i kobiet, którzy dzielą nasze posłanie, zmienia się z ciemności w światło i z rozpacz w nadzieję. Możemy pomóc innym, którzy cierpią z powodu skutków seksoholizmu, lepiej niż ktokolwiek inny.

Jest wiele różnych sposobów niesienia posłania. Zmiany w naszym życiu są najbardziej przekonujące. Jesteśmy gotowi odpowiedzieć każdemu, kto zauważy i zapyta, jak doszło do tych zmian. Ponadto niesiemy posłanie za każdym razem, gdy dzielimy się na mityngu lub kiedy zostajemy po mityngu, aby porozmawiać z Nowoprzybyłymi. Niesiemy posłanie, gdy wykonujemy telefony lub pełnimy służby dla Grupy.

Niesienie posłania oznacza też osobiste dzielenie się nim z innymi. Oznacza dawanie wsparcia, bycie obecnym i wysłuchanie historii problemów i nieszczęść innej osoby bez krytykowania czy potępienia oraz pomoc w odnalezieniu drogi, którą my znaleźliśmy. Oznacza to dzielenie się miłością i doświadczeniem z nieszczęśliwym Nowoprzybyłym, który obwinia innych za wszystko, co poszło nie tak, tak jak my robiliśmy zanim otworzono nam oczy. Oznacza to gotowość pomocy osobie, która jest wiele lat na Programie i której nadal trudno jest zastosować zasady Programu w codziennym życiu.²⁹

A co ze stosowaniem tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach? Czy możemy wnieść tę samą miłość i tolerancję, którą rozwijamy w Grupie S-Anon do naszych rodzin, relacji osobistych i relacji w pracy? Tak, możemy zacząć tak robić. W ten sposób następuje dalszy rozwój duchowy. Widzimy, jak ważne jest konkretne działanie, a nie tylko mówienie³⁰, że się robi.

Odkryliśmy, że nasz stary nawyk kierowania się impulsami wymaga zmiany, ponieważ niektóre impulsy prowadzą nas do wściekłości, strachu i irracjonalnego myślenia. Nauczyliśmy się, że uleganie im nie

²⁹ Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76 [Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Al-Anon, str. 76].

³⁰ przyp. tł. w angielskiej wersji znajdują się dwa idiomy w tym zdaniu. *We have seen the importance of "walking the walk", not "talking the talk"*, które na język polski tłumaczy się w bardzo potocznym języku: "nie robić z gęby cholewy"

zawsze było najlepszym wyborem dla naszej emocjonalnej Pogody Ducha. Gdy na pierwszym miejscu postawiliśmy duchowy wzrost, odkryliśmy lepszy sposób życia dla siebie i otaczających nas osób.

Z pewnością przeszliśmy długą drogę od czasu, gdy nasza desperacka potrzeba emocjonalnego bezpieczeństwa wpędzała nas w chore relacje. Albo dominowaliśmy nad innymi, albo byliśmy od nich nadmiernie zależni. Prowadziliśmy gry, stawiając się w pozycji ofiary, wybawcy lub kata. Czasami zamienialiśmy się tymi rolami. Niektórzy z nas obwiniali innych, nie dostrzegając własnych nierozsądnych żądań. Teraz widzimy, że zbytnie poleganie na ludziach jest złudne, ponieważ jako ludzie wszyscy jesteśmy omylni. Nawet najlepsza osoba może nas zawieść, zwłaszcza gdy domagamy się nadmiernej uwagi.

Obecnie odkrywamy, że najlepszym źródłem stabilności emocjonalnej jest nasza Siła Wyższa lub Bóg, tak jak Go rozumiemy. Tradycja Druga S-Anon sugeruje, że polegamy na jedynym autorytecie – „miłującym Bogu, jakkolwiek się On objawia...”. Jego doskonała miłość i przebaczenie zabierają wszelki strach. Odkryliśmy, że wolność od lęku jest dla nas ważniejsza niż trzymanie się impulsywnych nawyków z przeszłości. Dość zaskakujące było dowiedzieć się, jak wielu z nas nadmiernie kierowało się lękiem.

Dziś zyskaliśmy pewność, zaufanie i wiedzę o Bogu. Widzieliśmy wiele cudów w naszym życiu, jesteśmy więc pewni, że droga przed nami prowadzi wyżej, niż mogliśmy sobie kiedykolwiek wymarzyć.

Krok Dwunasty – Historie

Popularnym tematem dyskusji na wielu mityngach S-Anon, na które chodzę, jest „duchowe przebudzenie”. Po latach zdrowienia zaczęłam myśleć o duchowym przebudzeniu jako o „uświadomieniu sobie czegoś oczywistego”. Moje przebudzenia zawsze były bardzo proste i na wyciągnięcie ręki, ale na początku zwykle je przegapiłam, gdyż byłam zagubiona w fantazjach o tym, „jak powinien wyglądać mój związek, gdyby tylko...”. Rzetelna praca nad Krokami stopniowo usuwała fantazje i odsłaniała oczywistą prawdę, która już na mnie czekała.

Jednym z najwcześniejszych przebudzeń na Programie było to, że nie musiałam opowiadać mężowi o każdej sekundzie mojego dnia. Obawiam się, że miałam zwyczaj zagadywania go na śmierć! Po uświadomieniu sobie tego zachowania, wyznaczyłam sobie prostą (i jak się okazało bardzo ważną) granicę – pozwoliłam mu zapytać o to, co chciał wiedzieć. Przez jakiś czas w domu było bardzo cicho, ale utrzymanie tej granicy stworzyło mu okazję do rozpoczęcia rozmowy, więc teraz uczestniczy we wszystkich naszych konwersacjach.

Nadal co tydzień chodziłam na mityngi i pracowałam nad Krokami. Odkryłam, że „wprowadzanie tych zasad w życie we wszystkich moich poczynaniach” stało się naturalnym procesem i zaowocowało kolejnymi przebudzeniami. Zaczęłam patrzeć na każdy aspekt życia przez pryzmat Kroków. Spojrzałam na moje dzieci i zrobiłam obrachunek tego, co mogę zrobić, aby pomóc im dorastać bezpiecznie. Obejmowało to kształtowanie postawy uczciwości, uczenie odpowiedniego wyrażania uczuć i pozbycie się obaw, żeby rozwiązać ich przewlekłe problemy zdrowotne. Przyjrzałam się swojej pracy i przyznałam, że moja nadmierna odpowiedzialność sprawiła, że straciłam kontrolę nad swoim życiem. Zbadałam więc własne potrzeby i określiłam, co mogę zmienić, czego nie mogę zmienić i ile wysiłku mogę realistycznie włożyć w moją pracę. Przyjrzałam się moim relacjom z moją rodziną pochodzenia i wyznaczyłam sobie granice, takie jak nierobienie obrachunku innym osobom. Dziś mam o wiele lepsze relacje z moją rodziną.

Program S-Anon pomaga mi szukać wniosków lub duchowego przebudzenia w każdym moim doświadczeniu. Mój wzrost na Programie zdrowienia sprowadza się do prostej zasady: idź na jeden lub

więcej mityngów w tygodniu, pracuj na Krokach i Tradycjach ze swoją Sponsorką i stosuj je w praktyce, wykonuj telefony i służ innym, stosując Dwunasty Krok, kiedy tylko to możliwe.

• • •

Podczas jednej z weekendowych wizyt mojej mamy, usiadłam przy kuchennym stole, gdy słońce zaczynało wschodzić. Wstałam bardzo wcześnie, aby móc poczytać medytacje, zanim inni wstaną, więc naturalnie poczułam się nieco rozczarowana, gdy usłyszałam, jak mama wchodzi do pokoju, aby do mnie dołączyć, nalewając sobie filiżankę kawy. Zapytała, co czytam. Zanim jej odpowiedziałam pomodliłam się w ciszy o akceptację, a potem spojrzałam na nią i zauważyłam na jej twarzy łagodność, a nawet wyraźną tęsknotę. Poczułam delikatną inspirację od mojej Siły Wyższej, by przeczytać na głos kilka akapitów medytacji z tego dnia. Gdy skończyłam czytać, podzieliłam się wdzięcznością za zdrowienie, które Bóg wniósł do naszego życia i związku.

Rozmawialiśmy już wcześniej o kazirodztwie w naszej rodzinie, a teraz ze łzami w oczach moja mama ponownie mówiła o smutku z powodu tego, że wcześniej nie dostrzegła tego, co robił tata oraz że nie była silniejsza ani mądrzejsza. Spojrzałam w jej zmęczone oczy i powiedziałam, że w końcu rozumiem, że nie jest w stanie kontrolować choroby taty. Powiedziałam jej, że teraz zdaję sobie sprawę, że też była ofiarą rodzinnej choroby, jak mój brat, siostry i ja i że teraz rozumiem, że choroba pochłonęła też tatę. Pamiętając, jak każde z nas dzieci było wykorzystywane seksualnie i jak skutki choroby nie oszczędziły nawet naszego psa, powiedziałam mamie, że ja też zmagalam się z poczuciem winy i wstydu, ponieważ nie byłam w stanie nikogo ochronić.

Gdy płakałyśmy razem, sięgnęłam przez stół, by chwycić ją za rękę. Nasze spojrzenia się spotkały i jakby czas stanął w miejscu, przypomniałam sobie przebudzenia, którymi Bóg mnie obdarzył dzięki pracy nad Krokami. Uświadomiłam sobie, dlaczego wchodziłam w kolejne związki z seksoholicami. Byłam gotowa stawić czoła bolesnym wspomnieniom, które czasami wydawały się całkowicie mnie pochłaniać, ale ostatecznie pomogły mi zmierzyć się z rzeczywistością. Byłam w stanie odpuścić obwinianie mojej matki za to, co zrobił mój ojciec, a także odpuścić obwinianie siebie. Oplakiwałam głęboki smutek z dzieciństwa, warstwa po warstwie, gdy doświadczałam uzdrowienia i stałam ponad tym wszystkim. Czułam wdzięczność za odwagę mojej matki, by przyjrzeć się także jej roli w rodzinnej chorobie i za jej gotowość do rozmowy na ten temat.

W tym momencie podziękowałam Bogu, który umożliwił mi zdrowienie w S-Anon. Byłam też wdzięczna, że mój mąż, który naprawdę chce zerwać z żądzą i jest gotów zrobić wszystko, żeby zdrowieć, pomaga mi zdrowieć z bólu i wstydu, spowodowanego przez pierwszego seksoholicę w moim życiu – mojego ojca.

Mama nie ma Grupy S-Anon, mogę jednak nieść jej posłanie Doświadczenia, Siły i Nadziei. To, co praktykowałam przez lata na mityngach, zaczynam stosować we „wszystkich moich poczynaniach” i we wszystkich związkach, nawet tych, które wcześniej były bardzo zniszczone. Choć choroba seksoholizmu jest niszcząca i straszna, nie równa się z bogactwem nieustannego duchowego przebudzenia, odnowy i zdrowienia, które Bóg wnosi w moje życie. Jestem zdumiona Bożą mocą uwolnienia tak wielu z nas dzięki Jego posłaniu prawdy, gdy splata nasze zdrowienie ze zdrowieniem ludzi wokół nas, gdy za Nim podążamy i niesiemy posłanie.

• • •

Nie zacząłem zbyt chętnie wykonywać pracy Dwunastego Kroku. Mój Sponsor, Literatura S-Anon i inne osoby ze wspólnoty zasugerowały mi, że chociaż bardzo ważne jest, aby pracować nad wszystkimi Dwunastoma Krokami, niekoniecznie muszę ukończyć Kroki od Pierwszego do Jedenastego, żeby

zacząć Krok Dwunasty. W rzeczywistości zasugerowano mi, że praca Dwunastego Kroku (i skupienie się na czymś innym niż ja i moje problemy) pomogłaby mi na innych Krokach oraz w otwarciu się na przyjęcie od Boga doświadczenia duchowego przebudzenia. Mimo to nadal nie chciałem robić takich rzeczy jak zgłaszanie się do prowadzenia mityngu, przychodzenie wcześniej, by przygotować salę, czy zostawanie po mityngu, żeby posprzątać. Teraz zdaję sobie sprawę, że praca Dwunastego Kroku była trudna, gdyż konfrontowała mnie z naturą mojego problemu: zaprzeczeniem i izolacją.

Osoby z mojej Grupy S-Anon nadal delikatnie mnie zachęcały: „Podejmij działanie, a uczucia przyjdą potem”. Powoli zacząłem wykonywać prostą służbę – zostawałem do późna, by pomagać w sprzątaniu i zacząłem rozmawiać z innymi. Po pewnym czasie zgłosiłem się do prowadzenia mityngu i odkryłem, że pomogło mi to być bardziej uczciwym wobec siebie. Zauważyłem, że w miarę poświęcania czasu Wspólnocie, czułem się mniej jak "outsider", a bardziej akceptowany jako mężczyzna w tym, co początkowo nazywałem „żeńskim zgromadzeniem”.

Później zwrócił się do mnie inny mężczyzna z S-Anon z pomysłem rozpoczęcia specjalnego, odbywającego się dwa razy w miesiącu mityngu S-Anon dla mężczyzn, aby uzupełnić naszą obecność na ogólnych mityngach S-Anon. Ponownie, na początku chciałem pozostać w izolacji i pozwolić komuś innemu coś zrobić, ale zamiast tego „zacząłem działać” i przestałem się tym zamartwiać. Zaczęliśmy te mityngi i wkrótce zdaliśmy sobie sprawę, że nie tylko musimy nawiązać kontakt z innymi mężczyznami, ale także zaangażować się w całą wspólnotę S-Anon. Na mityngu sumienia grupy zgodziliśmy się wysłać delegata z naszego specjalnego mityngu na lokalną Intergrupę. O dziwo, sam zgłosiłem się do tej roli.

Za każdym razem, gdy podejmowałem działanie związane z Dwunastym Krokiem, początkowo wzdygałem się, myśląc: „Jak mogę to zrobić? Co mam do zaoferowania?” i oczywiście „Nie mam czasu!” lub „Nie chcę!” Jednak w miarę postępu pracy nad Krokami, a zwłaszcza nad Dwunastym Krokiem, hałas zaleknionych i wątpiacych w siebie myśli stawał się coraz cichszy i krótszy. Zauważyłem, że moje zaprzeczenie i izolacja zmniejszyły się, pewność siebie wzrosła, a duchowe przebudzenia od mojej Siły Wyższej zwielokrotniły się. Dostrzegłem prawdę w stwierdzeniu „Tak, jak ja obdarowuję świat, tak świat obdarzy mnie”.

• • •

Próbowałam radzić sobie z seksoholizmem w naszym domu na wiele sposobów – zaprzeczanie, wściekłość i emocjonalne wycofanie to tylko kilka z nich. Jednak podejście S-Anon jest jedynym, które naprawdę pomogło mi wyleczyć się ze skutków seksoholizmu. Praca nad Krokami tego Programu dała mi spokój i duchowe przebudzenie, o których nawet nie wiedziałam, że są możliwe. Dlatego robię wszystko, co w mojej mocy, aby być „zaufanym sługą”, gdy niosę posłanie S-Anon. Na przykład, zabieram głos, gdy Dwanaście Tradycji S-Anon nie jest przestrzeganych na mityngach, przypominając obecnym o zobowiązaniu naszej Grupy do przestrzegania wytycznych dzielenia się na mityngach. Zabieranie głosu nie jest dla mnie łatwe, ale wiem, że milczenie, podczas gdy jakaś osoba lub nawet Grupa omija zasady, które ustanowiłyśmy, żeby zapewnić jedność, jest biernym uczestnictwem w zmniejszaniu zdolności Grupy do niesienia posłania, którego szuka każda z nas dotknięta seksoholizmem.

Wdzięczność, jaką mam dla tego Programu, prowadzi mnie również do niesienia posłania przez podejmowanie dodatkowych wysiłków, aby powitać Nowoprzybyłych i pomóc im zrozumieć Program. Niezależnie od tego, czy odbieram telefon, prowadzę mityng dla Nowoprzybyłych, czy też staram się ciepło powitać Nowoprzybyłych przed i po mityngach, staram się pamiętać, że niesienie posłania jest głównym celem naszej Wspólnoty. Bez Nowoprzybyłych S-Anon przestałby istnieć. Na poziomie osobistym wiem, że bolesne historie Nowoprzybyłych przypominają mi o tym, jak ważne jest kontynuowanie pracy z Programem we własnym życiu.

Praca na moim Programie oznacza również, że niosę posłanie przez sponsorowanie i ogólnie pełnienie służb. Robienie wszystkiego, co w mojej mocy, aby wnieść swój wkład, nieważne jak mały, pomaga nieść posłanie i wzmacniać moje zdrowienie, o ile daję to za darmo, bez oczekiwań i zobowiązań. Nauczyłam się bardzo wiele dzięki sponsorowaniu innym na Programie: głębsze zrozumienie Kroków i Tradycji, większa świadomość moich mocnych stron i wad, rosnąca pewność, że Bóg poprowadzi moje sponsorowanie, jeśli o to poproszę, itp. Niesienie posłania wzmocniło moje zdrowienie i pomogło mi uświadomić sobie Dary Programu S-Anon, zwłaszcza moją zdolność dawania i otrzymywania miłości.

Jestem bardzo wdzięczna, że ktoś był obecny dla mnie, gdy desperacko potrzebowałam pomocy i nadziei S-Anon. Ta wdzięczność motywuje mnie do dalszego niesienia posłania zdrowienia osobom z rodzin i przyjaciółom seksoholików, którzy chcą skorzystać z pomocy Programu S-Anon.

• • •

WPROWADZANIE TYCH ZASAD W ŻYCIE

Praca nad Krokami dała każdemu z nas duchowe przebudzenie, czasem spektakularne, a czasem tak stopniowe, że można je zobaczyć tylko z perspektywy czasu, ale nasze doświadczenia mają wiele wspólnego. Możemy teraz robić to, czego wcześniej nie byliśmy w stanie zrobić samodzielnie. Zostaliśmy przemienieni dzięki przyjęciu pomocy naszej Siły Wyższej, wcześniej niewykorzystywanego źródła siły. Doświadczaliśmy wolności, wiedząc, że Boża pomoc jest zawsze w zasięgu ręki. Osiągnęliśmy nowy poziom uczciwości, wewnętrznego spokoju i miłości. Praca nad Krokami dała nam świadomy kontakt z Bogiem i odrodzenie naszego ducha. Życie Krokami dało nam nowy cel, odkryliśmy więc, że jesteśmy o wiele bardziej zdolni zaakceptować każde wyzwanie, przed którym stajemy, jako szansę na dalszy wzrost.

Widzimy, że aby zachować życie duchowe i Pogodę Ducha, które teraz mamy, musimy praktykować „rozdawanie tego innym” przez nasze słowa i czyny. Niesiemy posłanie nadziei będące częścią naszej własnej historii: jak zmieniło się nasze życie w wyniku pracy nad Dwunastoma Krokami S-Anon. Bez względu na to, w jaki sposób niesiemy posłanie – przez powitanie i pracę z Nowoprzybyłymi, aktywne słuchanie i dzielenie się na mityngu, sponsorowanie innym, służenie Wspólnocie lub inne sposoby realizacji Kroku Dwunastego – nie oczekujemy niczego w zamian poza obiecany „Darami Programu S-Anon”. Praca nad Krokiem Dwunastym to raczej „wdzięczność w działaniu” za to, co otrzymaliśmy. Naszą nagrodą jest satysfakcja z tego, jak zmienia się nasze życie. Wiemy, że nasze doświadczenie, choć bolesne, zostało przemienione, może więc przynosić korzyści innym.

Praktykowanie Programu poza mityngami S-Anon może czasem być trudne, ale kiedy rozwijamy duchowe zasady w codziennym życiu, cieszymy się dojrzałością emocjonalną i doświadczamy kolejnych duchowych przebudzeń. Korzystając z zasad Dwunastu Kroków, odkrywamy, że możemy zdystansować się tam, gdzie dawniej ulegaliśmy obsesji. Rozwijamy współczucie wobec osób, które uważaliśmy za antypatyczne. Mamy szacunek do siebie. Jesteśmy w stanie robić to, co nigdy wcześniej nie było możliwe. Uczymy się przyjmować odpowiedzialność i pozwalać innym robić to samo. Wiemy, że cokolwiek nadejdzie, nasz Program i nasza Siła Wyższa pomogą nam żyć w pełni i radzić sobie z pojawiającymi się problemami. Dary Programu S-Anon rzeczywiście należą do nas.

• • •

Krok Dwunasty

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

- Czym jest duchowe przebudzenie, którego doznałem(-am) podczas pracy nad Dwunastoma Krokami? Czy było to nagłe przebudzenie, czy bardziej stopniowe? W jaki sposób zmieniło to moje życie?
- Czy przepracowałem(-am) wszystkie Kroki, pozwalając sobie w pełni skorzystać z duchowego przebudzenia obiecanego w Kroku Dwunastym? Czy są Kroki, których unikałem(-am)? Jeśli tak, to dlaczego? Jakie zobowiązanie mogę podjąć co do pracy nad tymi Krokami?
- Jakiego rodzaju posłanie niosę? W jaki sposób staram się nieść posłanie? Czy moje posłanie koncentruje się na Krokach, Tradycjach i zasadach Programu, czy też jest zamazane terapiami i zewnętrznymi sprawami? Jak mogę nieść posłanie bez udzielania rad lub bycia natrętnym?
- Jakie działania związane z Dwunastym Krokiem dobrze wykonuję? Jak Bóg działa przeze mnie na tym Kroku? Jak mogę przekazać dalej to, czego nauczyłem(-am) się w związku z konkretną pracą w ramach Dwunastego Kroku?
- Czy istnieją rodzaje pracy Dwunastego Kroku, których nie wykonuję? Co mnie powstrzymuje? Jakich doświadczeń mogę się pozbawiać?
- W jaki sposób praca w ramach Dwunastego Kroku może pomóc mi znaleźć właściwą równowagę pomiędzy nadmierną a zbyt małą odpowiedzialnością? Jaką rolę w moim zdrowieniu może odegrać służba w S-Anon? Kiedy pracuję z innymi lub jestem ich Sponsorem, jak mogę pomóc bez brania na siebie ich problemów? Czy niosę posłanie, a nie człowieka?
- Które zasady Programu S-Anon są dla mnie łatwe do zastosowania? Które z nich są dla mnie trudne do zastosowania? Jak mogę budować na tym co mi się udaje, jednocześnie rozszerzając zakres stosowania tych zasad?
- W jaki sposób udowodniłem(-am), że najbardziej przekonuje przemiana naszego życia? Jak konkretnie mogę rozwijać cechy, postawy i zasady, których doświadczyłem na mityngach S-Anon i stosować je we wszystkich moich poczynaniach?
- Rozdział poświęcony Krokowi Dwunastemu w *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Alkoholików* sugeruje, że „wprowadzanie tych zasad w życie we wszystkich naszych poczynaniach” oznacza, że stawiamy rozwój duchowy ponad dążenia do emocjonalnego i materialnego bezpieczeństwa, prestiżu i władzy, miłostek i zadowolenia w życiu rodzinnym. Oznacza to, że „zaspokojenie instynktów nie może być jedynym celem i sensem życia”.³¹ Jaki priorytet ma rozwój duchowy w moim życiu?

— — —
 Znaleźliśmy nowy sposób życia... i ażeby zachować to, co znaleźliśmy, musimy cały czas doceniać ten Dar i rozdawać go innym.

³¹ [Alcoholics Anonymous] Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 114 [Anonimowi Alkoholicy] *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 114.