

Krzysztof Kędzierski

Odpowiedzialność a Trzeci Krok Anonimowych Alkoholików

Dojrzałość

Do ucznia, który nieustannie oddawał się modlitwom, mistrz powiedział:

- Kiedy wreszcie skończysz wspierać się na Bogu i staniesz na własnych nogach?

Uczeń był zaskoczony.

- Przecież to ty uczyłeś nas, by uważać Boga za ojca!
- Kiedy nauczysz się, że ojciec nie jest tym, na kim możesz się wspierać, lecz tym, kto wyzwala cię z twojej skłonności do wspierania się na kimkolwiek?

Anthony De Mello „Minuta mądrości”

Do poradni w której pracuję przychodzi wiele osób o różnym natężeniu strat poniesionych w trakcie rozwoju uzależnienia. Wielu tym osobom „grunt pod stopami” już się mocno zaczął usuwać. Mimo wysiłku by utrzymać wszystko pod kontrolą, fasada porządku i spokoju zaczęła się chwiać, usuwać w przepaść. Nie wiem, czy wyrażenia, których użyłem powyżej oddają w choć małym ułamku tragizm sytuacji tych ludzi miotających się w ciągłych próbach dowiedzenia tego, że jednak jakoś sobie radzą... .

Od samego początku, od pierwszego powiedzenia sobie dzień dobry, co pana, panią do mnie, do nas sprowadza, moim zadaniem jest między innymi i to, by dawać do zrozumienia pacjentowi, że to on musi wziąć za siebie odpowiedzialność za swoje

życie. Od pierwszego dnia moim obowiązkiem jest przekonywanie pacjenta, że to on podejmuje decyzje, że to on dąży do zmiany. Na różnych etapach, w różny sposób biorę odpowiedzialność za to, by pacjent nauczył się brać ją za siebie. Tak więc od pierwszej chwili buduję w nim poczucie własnej sprawczości. Tyle ile mam w swoich zasobach wiedzy, ile mam do dyspozycji metod, technik, mogę pobudzać tego człowieka z którym pracuję, do aktywnego działania. Tak więc już na dzień dobry przekonuję go, że to on podjął decyzję o tym, by tutaj przyjść.

Niedawno znalazłem się na mityngu Anonimowych Alkoholików. Odbываła się tam tzw. „spikerka” na której niepijący alkoholik dzieli się zazwyczaj swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w aspekcie jego choroby, jego życia w trzeźwości. Kilkadziesiąt osób, zgromadzonych w sali wysłuchało opowieści o czasie picia, ale też o okresie w którym bohater mityngu zachowywał swą abstynencję, kiedy jak to mówił, trzeźwiał. Tak więc opowiadał o ośmiu latach zachowanej abstynencji. O latach pełnych oczekiwań i rozczarowań. O tym, że przez te wszystkie lata nic mu się nie układało jakby chciał. Wiele w tej wypowiedzi było pragnień, marzeń, celów, jak na lekarstwo zaś informacji na temat działań w kierunku tym, by te marzenia, pragnienia mogły się spełnić. Bohater mityngu zrozumiał jednak, że popełniał błąd, bo przez te wszystkie lata próbował kierować swoim życiem. Teraz już wie, że nie może tego robić, że wszystko co teraz może zrobić, to oddać kierownicę Bogu, jakkolwiek go pojmuje. I już tylko będzie czekał co Bóg, co życie mu przyniesie. A potem były oklaski, oraz wypowiedzi słuchaczy pełne zrozumienia i wsparcia...

Tak więc jak już wcześniej napisałem moim zadaniem jest w trakcie terapii pomóc pacjentowi w przejmowaniu jego odpowiedzialności za swoje życie. Pacjent małymi krokami uczy się podejmowania decyzji, rozwiązywania wcześniej nie rozwiązywalnych problemów. To piękne, że już na etapie grupy wstępnej pacjent decyduje, czy zalecenia dla zdrowiejących alkoholików są dla niego, czy zamierza je stosować. Ja mu podsuwam zalecenia, ale to on podejmuje ostateczną decyzję o zastosowaniu się do pewnych reguł. Czasem przychodzą pacjenci, którzy kiedyś już ukończyli jakąś terapię, ale przez lata radzenia sobie lepiej czy gorzej, pojawiają się z potrzebą uzyskania pomocy. Najczęściej wtedy trafiają na grupę Nawrotów, czasem na grupę pogłębioną. Często są to osoby, które korzystały cały czas z pomocy grup Anonimowych Alkoholików. Zacząłem zwracać szczególną uwagę na filozofię, z jaką podchodzą do życia. Na ich podejście do brania odpowiedzialności za swoje życie. To najczęściej osoby z doświadczeniem przebytych terapii, kilkakrotnym

przepracowaniem kroków AA. Zastanawia czasem lektura ich zapisów, kiedy w arkuszach zajęciowych opisują swoje myśli, emocje ostatniego tygodnia. Często pojawiają się zwroty popularne w AA: „daj czas czasowi”, „muszę to powierzyć Bogu”, albo nawet podkreślające istnienie fatum „i tak będzie co ma być”...

Po wysłuchaniu pewnej niedzieli spikerki, po przeglądzie pacjentów odwiedzających naszą poradnię, czy poprzez wysłuchanie rozmów kularowych w AA (wśród członków budzi się czasem pewna dziwna rywalizacja o to kto bardziej nie kieruje własnym życiem – jakby to miał być wskaźnik zdrowienia) postanowiłem przeprowadzić mini badania odnośnie poglądów członków AA na temat ich kierowania własnym życiem. Od razu przyznaję się, że badania te nie były przeprowadzone sposobami naukowymi. Choć starałem się na ile potrafiłem zachować bezstronność i niekoniecznie w moim zamiarze było dobranie takiej próby, która by potwierdziła moje wcześniejsze hipotezy. Założyłem, że badani w AA mają poczucie nikłej możliwości ingerowania we własne życie. Wyniki przerosły moje przewidywania. Na dziesięciu członków AA (długość deklarowanej abstynencji od 5 do 15 lat) aż ośmiu uważało, że ich sprawczość w ich własne życie znajduje się poniżej 50 procent. Mało tego, z tych ośmiu osób aż cztery uważa, że ma tylko mały może 10, 20 % wpływ na swe życie. Nikt z badanych nie odważył się by przekroczyć granicę 50 %. Zrobiłem badanie z takimi samymi pytaniami osobom z poza AA i tutaj różnice są widoczne. Nikt z badanych nie określił się w swych możliwościach decydowania o swoim losie poniżej 50%, Ci z poza AA oscylowali w swych odczuciach co do swej sprawczości w granicach 50 – 80 %. Tak jak napisałem powyżej, nie chcę, ba, nawet nie mogę wyciągać na podstawie moich badań żadnych wniosków, jednak dla mnie jest to informacja nad którą warto się zatrzymać. W kontekście tego z czym spotykam się w kontakcie z powracającymi pacjentami, czy dzielącym się swym doświadczeniem wieloletniego uczestnika mityngów AA. Te informacje nie dają mi możliwości by stwierdzić, że te osoby, które deklarują niskie poczucie własnego decydowania o własnym życiu rzeczywiście nie kierują własnym życiem, bo jest to bardzo subiektywne doznanie. Myślę jednak, że taka postawa, przyjęcie do swych przekonań, że ja nie mogę, nie potrafię może prowadzić, do zawężania prób wprowadzania zmian we własnym życiu.

Trzeci krok Anonimowych Alkoholików mówi że „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”. Krok w którym alkoholik musi sobie zdać sprawę z tego, że jego dotychczasowe życie pokazuje mu,

że on sam nie potrafi, nie ma siły na to, by znaleźć dla siebie odpowiedniej drogi, że sam z własnym planem może tylko się wyprowadzić na manowce. Krok ten i cały program AA tworzy pewną ideę powierzenia Bogu kontroli nad swoim życiem (J. Mellibruda, Integracyjna psychoterapia uzależnień). Takie rozumienie programu pozwala członkom AA na pewne przesunięcie ciężaru odpowiedzialności z osoby uzależnionej, na siłę wyższą. Jeżeli do tego jeszcze dodam sobie przekonanie Irvina Yalom (Kat miłości, Psychoterapia egzystencjalna) o tym, że człowiek tak naprawdę nie chce brać odpowiedzialności za siebie. O tym, że człowiek lubi mówić o wolności, ale kiedy dochodzi do momentu podjęcia decyzji o swoim losie, pewność bycia wolnym już nie jest tak mocna. Jeśli połączę te dwa kawałki swego rodzaju rzeczywistości, to jasno wyniknie mi z tego, że konstrukcja programu AA jeśli nawet nie była nastawiona na unikanie brania odpowiedzialności, to poprzez taką skłonność człowieka do ucieczki od wolności staje się podatnym gruntem dla tego rodzaju zachowań. Dla mnie raczej to nie program AA tak mocno zszedł w kierunku oddawania siebie i swego życia, lecz raczej właśnie sami ludzie, którzy są członkami AA przekazując sobie wiedzę, poprzez rozmowę, dzielenie się doświadczeniem (wypowiedź spikera), przerabiając kroki (praca sponsora z jego podopiecznym) tworzą na co dzień ten program, który podąża w swoim kierunku. I nie uda mi się przeprowadzić na ten temat dowodu, ale niech pewnym swego rodzaju poparciem będzie modlitwa kroku trzeciego – „modlitwa o pogodę ducha”. I tu pozwolę sobie ją przytoczyć:

Boże,
Użycz mi pogody ducha
Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić
Odwagi,
abym zmieniał, to co mogę zmienić
I mądrości,
Abym odróżniał jedno od drugiego.

Myślę, (tu użyję zwrotu pewnego polityka), że jest to tak bardzo oczywiste, że nawet nie wymaga tłumaczenia... . Modlitwa wyraźnie mówi mi o tym, bym zmieniał wszystko to, co mogę zmienić, na co mam wpływ. I tylko o tę mądrość też jeszcze

trzeba się modlić by w gąszczu codziennych zdarzeń wyłapywać to co podlega pod moje możliwości zmiany.

Tak więc jeśli program AA jest ok. To co mogę zrobić, by pacjenci, których wysyłam na mityng AA w ramach programu - by tam szukali identyfikacji, zrozumienia, by i tam budowali swoją sieć wsparcia – nie tracili przy tym nabieranych umiejętności decydowania o swoim życiu?

Co ja więc mogę zrobić? Nic? To by bardziej pasowało do tego kawałka o nie kierowaniu. Bardzo nie lubię, kiedy nie mam wpływu na coś. Jak długo się da szukam możliwości rozwiązania. Tak po A-owsku, szukam możliwości, by coś zmienić, a dopiero potem godzę się na stan, jeśli już czegoś zmienić nie mogę (w tym eseju pominę trzeci człon modlitwy o pogodę ducha). Wiem, że nie przestanę zapraszać pacjentów „mojej” poradni do tego by uczęszczali na mityngi AA. Myślę (i wiem to dobrze), że one mają w sobie tyle pozytywnych cech, które mogą pomóc pacjentom, że nie wyobrażam sobie takiej opcji. Ale też mogę zrobić coś innego. Mogę od początku terapii delikatnie zaznajamiać pacjentów z programem AA, z lekko przesuniętą odpowiedzialnością w ich kierunku, na sposób rozumienia trzeciego kroku takim, jaki on jest rozumiany poprzez modlitwę kroku trzeciego. Mogę starać się przekazać im tę wiedzę, atrakcyjność jego funkcjonowania (kiedy mogę decydować o moim życiu – mogę pełniej żyć).

Jeśli decyzja o tym by stać się wolnym wymaga odwagi, to myślę, że warto, by program dawał jak największą możliwość pobudzania tej odwagi, tworzenia jej, choćby miała rodzić się całą terapię i jeszcze potem, przez resztę życia.