Prawo Greshama a Anonimowi Alkoholicy

Jaką chcesz filiżankę herbaty?
Mocną? Średnią? Słabą?

Prawo Greshama — „Gorszy pieniądz wypiera lepszy” — działa również w życiu Anonimowych Alkoholików. Słabe AA ma tendencję do wypierania silnego AA.

Artykuł ten ukazał się pierwotnie w lipcowym numerze „24 Magazine” z 1976 roku, nieco ponad dwa lata po moim przyjściu do AA. Autor pozostaje nieznany. Udzielono zgody na jego przedruk.

Materiał ten powinien być „lekturą obowiązkową” dla każdego, kto interesuje się tym, dlaczego AA nie jest obecnie tak skuteczne jak w poprzednich latach, a szczególnie dla osób doświadczających „płaskiego zdrowienia”, myśli samobójczych, nawrotu lub powtarzających się nawrotów.

O autorze i źródle. Artykuł ukazał się w lipcu 1976 roku w „24 Magazine” bez podpisu. Przypisuje się go Tomowi P. Jr. (Tomowi Powersowi Jr.), synowi Toma Powersa Sr., który pomagał Billowi W. w redagowaniu „Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji”. W 1993 roku Tom P. Jr. zaktualizował tekst. Rodzina Powersów była związana ze społecznością East Ridge w stanie Nowy Jork, przywoływaną w artykule jako wzór „silnego AA”. Według uczestników dyskusji w grupie „AA History ONLY” na Facebooku środowisko to oddzieliło się od AA, uznając je za zbyt mało religijne, dlatego artykuł warto czytać jako głos jednej ze stron tego sporu. Wstęp powyżej („nieco ponad dwa lata po moim przyjściu do AA”) napisała osoba przedrukowująca artykuł na stronie Barefoot’s World, a nie jego autor. Liczby w tekście podano według stanu z 1976 roku.

Prawo Greshama a Anonimowi Alkoholicy

Istnieją trzy sposoby pracy z programem Anonimowych Alkoholików. Pierwszy to sposób silny, pierwotny, który przez czterdzieści lat dowiódł swojej ogromnej i niezawodnej skuteczności. Drugi to sposób średni — nie tak silny, nie tak bezpieczny, nie tak pewny, nie tak dobry, ale wciąż skuteczny. I trzeci — sposób słaby, który okazuje się w rzeczywistości żadnym sposobem, lecz dosłownie herezją, fałszywą nauką, wypaczonym i zniekształconym obrazem tego, czym według jednoznacznych słów założycieli Anonimowych Alkoholików miał być ten program.

Jako członek Anonimowych Alkoholików z jedenastoletnim stażem wciąż pozostaję pod ogromnym wrażeniem połączenia prostoty, praktyczności i głębi zawartego w Dwunastu Krokach — planie zdrowienia AA.

Ten śmiały projekt przemiany życia został opracowany w 1939 roku przez człowieka, który wcześniej był beznadziejnym pijakiem, a teraz występował jako rzecznik nieznanej, niesprawdzonej jeszcze wspólnoty stu alkoholików, którzy uporali się ze swoim problemem. Wielu z nich znajdowało się wówczas jeszcze na stosunkowo wczesnym etapie zdrowienia z uzależnienia od alkoholu.

A jednak, pomimo całej śmiałości swoich założeń, Kroki zostały sformułowane tak prostym językiem i tak dobrze wyjaśnione w rozdziale piątym i kolejnych rozdziałach książki „Anonimowi Alkoholicy", czyli Wielkiej Księgi AA, że każdy może je wykonać. I właśnie w tym tkwi ich największy geniusz. Nie ma żadnego wstępnego wymogu prowadzenia nieskazitelnego życia ani posiadania szczególnego wykształcenia. **Potrzebna jest jedynie gotowość do uznania osobistej porażki i szczere pragnienie zmiany.**

Dwanaście Kroków zdecydowanie przeczy świeckiej zasadzie psychologicznej, według której, jeśli poziom czyichś możliwości jest niski, należy wyznaczyć mu równie niski poziom aspiracji, aby osiągnąć pozytywny rezultat w życiu. Zgodnie z takim poglądem właściwym podejściem pierwszych członków AA byłoby stworzenie programu, którego cele nie wykraczałyby poza abstynencję od alkoholu i powrót do życia sprzed uzależnienia — życia zwykłych mężczyzn i kobiet funkcjonujących w świecie. Tymczasem ci świeżo otrzeźwiali pijacy postanowili stać się mężczyznami i kobietami całkowicie oddanymi Bogu.

Autorzy Wielkiej Księgi wiedzieli, że ten radykalny plan zdrowienia może zaniepokoić wielu nowicjuszy, do których próbowali dotrzeć ze swoim przesłaniem. Dlatego zrobili dwie rzeczy, aby nieco osłodzić tę gorzką pigułkę. Po pierwsze, bezpośrednio po wymienieniu Dwunastu Kroków w rozdziale piątym umieścili następujące zastrzeżenie:

> *„Wielu z nas wykrzykiwało: Nie dam rady przez to przejść. Nie zniechęcajcie się. Nikt z nas nie był w stanie nawet w przybliżeniu doskonale przestrzegać tych zasad. Nie jesteśmy świętymi. Chodzi o to, abyśmy byli gotowi rozwijać się wzdłuż linii duchowych. Zasady, które przedstawiliśmy, są wskazówkami prowadzącymi ku postępowi. Dążymy do postępu duchowego, a nie do duchowej doskonałości".*

Ten krótki akapit był przebłyskiem natchnienia, szczególnie słowa: „Nie jesteśmy świętymi". Pomógł tysiącom nowych, jeszcze nie do końca przekonanych członków AA — w tym również mnie — pogodzić się z faktem, że pod przewodnictwem Kroków zmierzaliśmy w zupełnie nieznanym nam wcześniej kierunku: ku duchowej doskonałości.

Większość z nas zaczynała praktykować Kroki, nie zdając sobie w pełni sprawy z ich konsekwencji. Doświadczenie szybko nauczyło nas, że one działają. Pomogły nam wytrzeźwieć i umożliwiły pozostawanie trzeźwymi. Z naszego niezwykle praktycznego punktu widzenia właśnie to miało znaczenie. Zadowalaliśmy się swoją trzeźwością, a wszelkie dyskusje o tym, dlaczego Kroki działają,

pozostawialiśmy niealkoholikom zajmującym się teoriami — ludziom, których życie nie wisiało na włosku, gdy pomylili się w swoich rozważaniach i doszli do błędnych wniosków.

Założyciele AA zrobili jeszcze jedną rzecz, aby duchowa dyscyplina i siła Dwunastu Kroków nie odstraszały nowych ludzi. Przedstawili Kroki jako sugestie, a nie jako nakazy. Zdanie wprowadzające Kroki w piątym rozdziale Wielkiej Księgi brzmi:

> *„Oto kroki, które podjęliśmy i które proponujemy jako program zdrowienia”.*

Pomysł ten od chwili pierwszego wydania Wielkiej Księgi spotkał się z ogromnym uznaniem w całym ruchu AA. My, pijacy, nie znosimy, kiedy ktoś mówi nam, co mamy robić. Swoboda podejmowania Kroków we własnym tempie i na własny sposób szybko stała się czymś niezwykle cenionym przez członków AA.

Zanim jednak przyjrzymy się skutkom tego przyzwalającego podejścia do Kroków, warto zwrócić uwagę na pewną osobliwość. AA istniało przez pełne cztery lata, zanim Kroki przybrały swoją ostateczną, pisaną formę. Przez cały ten czas istniał program i pomagał alkoholikom odzyskiwać trzeźwość. Składał się z dwóch części: przekazywanego ustnie programu Sześciu Kroków oraz Czterech Absolutów — absolutnej uczciwości, absolutnej czystości, absolutnej bezinteresowności i absolutnej miłości — przejętych z Grupy Oksfordzkiej, ewangelicznego ruchu chrześcijańskiego, z którego wyrosło AA. Sześć Kroków przekazywanego ustnie programu z pionierskich lat Anonimowych Alkoholików, przedstawionych w książce „AA osiąga dojrzałość”, brzmiało następująco:

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu.
2. Sporządziliśmy moralny obrachunek naszych wad lub grzechów.
3. Wyznaliśmy lub podzieliliśmy się naszymi niedoskonałościami z drugą osobą, w zaufaniu.
4. Naprawiliśmy szkody wyrządzone wszystkim, których skrzywdziliśmy swoim piciem.
5. Staraliśmy się pomagać innym alkoholikom, nie oczekując w zamian pieniędzy ani prestiżu.
6. Modliliśmy się do takiego Boga, w jakiego wierzyliśmy, o siłę do stosowania tych zasad.

W tamtych wczesnych latach AA nie było mowy o sugestiach. Podstawowe punkty programu były przez wszystkich starszych stażem członków uważane za wskazania, za niezbędne i niezastąpione elementy, i jako takie przekazywano je nowicjuszom.

Kiedy Bill po raz pierwszy sformułował Dwanaście Kroków, również postrzegał je jako instrukcje, a nie sugestie. Gdy pojawił się pomysł przedstawienia Kroków jako sugestii, Bill przez długi czas stanowczo się temu sprzeciwiał. Ostatecznie — i niechętnie — zgodził się. W książce „AA osiąga dojrzałość” opowiadał, jak to ustępstwo umożliwiło niezliczonym alkoholikom zbliżenie się do wspólnoty, podczas gdy w przeciwnym razie odwróciliby się od AA i powrócili do czynnego alkoholizmu.

Bill był jednak człowiekiem, którego dewizą była rozwaga i który robił wszystko, aby unikać destrukcyjnych sporów. Trudno nie zastanawiać się, czy jego uczucia związane z decyzją o przedstawieniu Dwunastu Kroków w formie sugestii nie były nieco bardziej niejednoznaczne, niż był gotów przyznać publicznie po osiągnięciu kompromisu. Nie da się zaprzeczyć, że akapity piątego rozdziału Wielkiej Księgi wprowadzające Dwanaście Kroków są pełne sformułowań, które doskonale pasowałyby jako wstęp do zestawu instrukcji działania, ale znacznie mniej pasują do wprowadzenia zbioru sugestii. Oto początek piątego rozdziału, z podkreślonymi kluczowymi słowami i wyrażeniami:

> *„Rzadko widzieliśmy, aby zawiódł człowiek, który **dokładnie** podążał naszą drogą. Ci, którzy nie zdrowieją, to ludzie, którzy nie mogą lub **nie chcą** całkowicie oddać się temu **prostemu programowi**. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury nie są zdolni do uczciwości wobec samych siebie. Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina; wydaje się, że takimi się urodzili. Z natury nie są zdolni do przyjęcia i rozwijania sposobu życia **wymagającego***

*bezwzględnej uczciwości. Ich szanse są mniejsze niż przeciętne. Są też tacy, którzy cierpią na poważne zaburzenia emocjonalne i psychiczne, ale wielu z nich zdrowieje, jeśli posiada zdolność do uczciwości. Nasze historie ukazują w ogólnym zarysie, jacy byliśmy, co się wydarzyło i jacy jesteśmy teraz. Jeśli zdecydowałeś, że chcesz tego, co my mamy, i jesteś gotów zrobić wszystko, aby to osiągnąć — **jesteś gotowy do podjęcia pewnych kroków.***

*Przy niektórych z nich opieraliśmy się. Myśleliśmy, że znajdziemy łatwiejszą, łagodniejszą drogę. **Ale nie znaleźliśmy.** Z całą szczerością, na jaką nas stać, błagamy cię, abyś od samego początku **był nieustraszony i dokładny**. Niektórzy z nas próbowali trzymać się swoich dawnych przekonań, **a rezultat był żaden, dopóki nie porzuciliśmy ich całkowicie.***

*Pamiętaj, że mamy do czynienia z alkoholem — przebiegłym, podstępnym i potężnym! Bez pomocy jest dla nas zbyt silny. Jest jednak Ktoś, kto ma wszelką moc — **tym Kimś jest Bóg.** Obyś odnalazł Go teraz!*

Półśrodki nic nam nie dały.** Stanęliśmy w punkcie zwrotnym. Poprosiliśmy Go o ochronę i opiekę, oddając się Mu bez reszty. **Oto kroki, które podjęliśmy...”

Nawet zakładając, że Bill ostatecznie całkowicie pogodził się z tym kompromisem, jego początkowe obawy mogą w dłuższej perspektywie okazać się prorocze. W tamtym czasie nie było jednak żadnych oznak, że przyzwalające podejście, traktujące Kroki wyłącznie jako sugestie, mogłoby być czymkolwiek innym niż dobrodziejstwem dla ruchu.

W latach 1938 i 1939, kiedy pisano Wielką Księgę, wspólnota liczyła stu członków. Do 1945 roku liczba aktywnych członków AA wzrosła do trzynastu tysięcy. Główną przyczyną tego gwałtownego wzrostu było to, że program — Kroki — stanowił skuteczną formułę. Działał, a w społeczeństwie istniało na niego ogromne zapotrzebowanie. Ameryka była przesiąknięta alkoholem i rodziła wielu alkoholików.

Bardzo przychylne relacje prasowe dotyczące AA były również ważnym czynnikiem tego niezwykłego wzrostu. Jesienią 1939 roku w clevelandzkiej gazecie „Plain Dealer” ukazała się seria entuzjastycznych artykułów o AA. Spowodowały one napływ nowych członków do AA w rejonie Cleveland. Ten nagły rozwój był pierwszym namacalnym dowodem, że AA ma potencjał, by stać się ruchem o ogromnej skali.

Kolejność wydarzeń w tym okresie ma istotne znaczenie. Wielka Księga została opublikowana w kwietniu 1939 roku i to właśnie w niej po raz pierwszy rozpowszechniono podejście traktujące Kroki wyłącznie jako sugestie. Kilka miesięcy później ukazały się artykuły w „Plain Dealer”, a członkowie AA w Cleveland zaczęli mieć do czynienia z nowymi kandydatami na niespotykaną wcześniej skalę. Nagle, w sposób, który wcześniej — gdy wspólnota była mniejsza i bardziej kameralna — nie wydawał się atrakcyjny, pojawiła się pokusa, by nieco złagodzić przekonanie, że wszyscy członkowie powinni przez cały czas praktykować wszystkie zasady. Coraz większy nacisk zaczęto kłaść na fakt, że Kroki należy traktować jedynie jako sugestie. To właśnie wtedy, w tych okolicznościach, pojawiło się podejście do Dwunastu Kroków w stylu „szwedzkiego stołu” — weź to, co ci odpowiada, a resztę zostaw.

I wydawało się, że to działa. Okazało się, że wielu nowicjuszy potrafiło wytrzeźwieć i pozostać trzeźwymi bez pełnej i intensywnej praktyki całego programu, którą we wczesnych latach uważano za konieczność będącą dosłownie sprawą życia i śmierci. W rzeczywistości znaczna liczba alkoholików zaczęła dowodzić, że można nie pić, opierając się jedynie na uznaniu własnej bezsilności, pewnej pracy z innymi alkoholikami i regularnym uczestnictwie w mitingach AA.

Nie oznacza to, że wszyscy członkowie AA zaczęli stosować tak skrajnie przyzwalające podejście do Dwunastu Kroków. Bardzo wielu nadal wybierało pierwotne podejście, oparte na pełnym programie. Jednak po raz pierwszy wykazano, że inne, mniej wymagające sposoby również mogą działać, i pojawiła się tendencja, która z biegiem czasu miała stawać się coraz wyraźniejsza.

Początkowo wydawało się to czystym błogosławieństwem. Przecież ci, którzy decydowali się aktywnie praktykować wszystkie Dwanaście Kroków, nadal mieli pełną swobodę, by to robić. Ci, którzy woleli pracować tylko z niektórymi Krokami albo nawet zaledwie z kilkoma, również pozostawali trzeźwi. A AA przyciągało coraz więcej nowych członków i zyskiwało coraz większe uznanie. W 1941 roku w „Saturday Evening Post" opublikowano artykuł Jacka Alexandra o Anonimowych Alkoholikach. W tym czasie AA liczyło dwa tysiące członków. W ciągu kolejnych dziewięciu miesięcy liczba ta wzrosła o 400 procent.

W tym momencie można było już wyróżnić trzy odmiany praktykowania programu AA, które nazwaliśmy podejściem mocnej filiżanki herbaty, średniej filiżanki herbaty i słabej filiżanki herbaty. Silne AA było pierwotną, nierozcieńczoną dawką zasad duchowych. Członkowie silnego AA podejmowali wszystkie Dwanaście Kroków — i nie przestawali ich podejmować. Nie zatrzymywali się na uznaniu bezsilności wobec alkoholu, lecz od razu przechodzili do powierzenia swojej woli i życia opiece Boga. Zaczynali praktykować bezwzględną uczciwość we wszystkich swoich sprawach. Bez zwłoki przystępowali do sporządzenia obrachunku moralnego, przyznawali się do wszystkich swoich błędów wobec co najmniej jednej osoby i podejmowali konkretne, zdecydowane działania, aby naprawić wyrządzone szkody w takim stopniu, w jakim było to możliwe. Regularnie kontynuowali obrachunek moralny, przyznawali się do błędów i naprawiali szkody. Codziennie modlili się i medytowali, uczestniczyli w dwóch lub więcej mitingach AA tygodniowo i aktywnie pracowali z Dwunastym Krokiem, niosąc przesłanie AA innym ludziom znajdującym się w potrzebie.

Członkowie średniego AA zaczynali z wielkim zapałem, niemal tak samo jak członkowie silnego AA, z tą różnicą, że nieco się wahali lub odkładali na później te części programu, których się obawiali albo których nie lubili. Dla jednych mogły to być Kroki dotyczące Boga, dla innych Kroki związane z obrachunkiem moralnym — zależnie od ich konkretnych lęków i niechęci. Jednak po pewnym czasie trzeźwości członkowie średniego AA zaczynali odpuszczać i przechodzili do praktykowania programu w sposób mniej więcej następujący:

> Jeden miting AA tygodniowo.
>
> Okazjonalna praca z Dwunastym Krokiem — z biegiem czasu coraz częściej pozostawiana „nowszym kolegom".
>
> Trochę pracy z Krokami, ale już nie takiej jak dawniej.
>
> Coraz mniej obrachunku moralnego, w miarę jak stawali się coraz bardziej „szanowanymi" członkami społeczeństwa.
>
> Wciąż trochę modlitwy i medytacji, ale już nie codziennie — brakowało czasu z powodu narastających obowiązków zawodowych, spotkań towarzyskich i całego tego bagażu, który towarzyszył powrotowi do normalnego życia w codziennym świecie.

Członkowie słabego AA stanowili bardzo zróżnicowaną grupę. Łączyło ich jedno: od samego początku całkowicie i na stałe wykluczali ze swojego życia duże części programu. Czasem były to Kroki dotyczące Boga, czasem Kroki związane z obrachunkiem moralnym, a często jedne i drugie. Członkowie słabego AA mieli skłonność do mówienia rzeczy w rodzaju:

> *„Wszystko, co musisz zrobić, żeby pozostać trzeźwym, to chodzić na mitingi i nie sięgać po pierwszy kieliszek".*

Większość członków słabego AA, którym udawało się zachować trzeźwość, bardzo regularnie uczęszczała na mitingi. Ponieważ tak niewiele robili z zasadami programu, ich trzeźwość i przetrwanie zależały znacznie bardziej niż w przypadku członków silnego i średniego AA od nieustannego kontaktu z ludźmi ze wspólnoty.

Faktem jest, że tylko ci, którzy wybierali „mocną filiżankę herbaty", praktykowali program tak, jak został on przedstawiony w Wielkiej Księdze. Oczywiście członkowie średniego i słabego AA mieli pełne prawo,

jako członkowie wspólnoty, praktykować zasady w dowolny sposób — włącznie z niemal całkowitym ich niepraktykowaniem — skoro Kroki były „tylko sugestiami”. Niemniej sposób, w jaki robili to pierwsi członkowie, i sposób, w jaki zostało to zapisane w Wielkiej Księdze, był właśnie sposobem „mocnej filiżanki herbaty”.

Średnie podejście miało — i nadal ma — rzeczywiste, konstruktywne miejsce w procesie zdrowienia AA, ponieważ może służyć jako tymczasowy punkt oparcia dla niechętnych lub wahających się początkujących. Możliwość wyboru „średniej filiżanki herbaty” pozwala wielu osobom, które początkowo nie są gotowe na silne podejście, znaleźć punkt zaczepienia we wspólnocie Anonimowych Alkoholików.

Ale średnie AA może — i często rzeczywiście tak się dzieje — stać się pułapką. Nie jest to miejsce, w którym członek AA powinien próbować osiąść na stałe. Ludzie, którzy zbyt długo pozostają w średnim AA, przekraczają moment, w którym można byłoby jeszcze zachęcić ich do przejścia na silne AA, i ostatecznie zaczynają osuwać się z powrotem ku słabemu AA.

Słabe AA nie ma żadnych zalet, które można byłoby przypisać średniemu AA. Jest wyraźnie sprzeczne z programem przedstawionym w Wielkiej Księdze. Opiera się na stanowczej i niepodlegającej negocjacjom odmowie pracy z zasadami, które są niezbędne do zdrowienia. Członkowie słabego AA wycofują się z większości Dwunastu Kroków i w tym wycofaniu pozostają. Rozcieńczają program do tego stopnia, że w rzeczywistości nie ma już żadnego programu w takim znaczeniu, w jakim rozumieli go pierwsi członkowie AA. Bardziej wszechstronnym, dokładniejszym i lepiej opisującym to zjawisko określeniem niż „słabe AA” byłoby „AA oparte na wycofywaniu się i rozcieńczaniu programu” — po angielsku copped-out and watered-down AA, w skrócie COWD AA. Z biegiem czasu w AA nastąpiła wyraźna zmiana dotycząca popularności i akceptacji podejścia silnego oraz podejścia COWD.

W pierwszych latach swojego istnienia członkowie COWD AA czuli się zobowiązani do obrony i wychwalania swoich „nieortodoksyjnych” sposobów postępowania, a nawet do lekkiego strofowania członków silnego AA za sztywność i postawę wyższości moralnej. Z kolei członkowie silnego AA mieli skłonność do większego spokoju i tolerancji, byli mniej napastliwi i mniej defensywni. W końcu ich metoda była oczywiście bezpieczniejsza, ponieważ polegała na przyjmowaniu większej dawki lekarstwa. Była też bez wątpienia metodą pierwotną i autentyczną, o czym Wielka Księga świadczyła w bardzo wymowny sposób.

Jednak to zestawienie postaw zaczęło wywierać osobliwy wpływ na ruch, który szczycił się swoją życzliwą skłonnością do pozwalania wszelkim niezależnym opiniom i praktykom na swobodne wyrażanie się i funkcjonowanie. Najgłośniejsze stały się głosy nieortodoksyjne, a z czasem to właśnie one zaczęły wywierać największy wpływ na nowicjuszy. Wycofujące się i rozcieńczone AA stało się czymś modnym, zapowiedzią przyszłości. Silne AA zaczęto postrzegać — nie wszędzie, ale w wielu miejscach — jako nieco sztywne i trochę przestarzałe.

Członkowie COWD AA w pewnym sensie dowiedli, że Bill i pierwsza setka członków AA się mylili. We wprowadzeniu do Dwunastu Kroków stwierdzenie:

> *„Myśleliśmy, że znajdziemy łatwiejszą, łagodniejszą drogę, ale nie znaleźliśmy”*

było jednoznacznym zapewnieniem, że konieczne jest praktykowanie wszystkich Kroków. Tymczasem członkowie COWD AA nie praktykowali wszystkich Kroków, a mimo to pozostawali trzeźwi. Znaleźli łatwiejszą, łagodniejszą drogę. Biorąc pod uwagę ludzką naturę, było nieuniknione, że mniej wymagające, średnie i słabe podejście będzie zyskiwało na popularności, podczas gdy starsze, bardziej rygorystyczne podejście zacznie tracić zwolenników. Kto chce robić coś w trudny sposób, skoro nie musi? Kto chciałby prowadzić samochód z ręczną skrzynią biegów, jeśli model z automatyczną skrzynią jest o sto dolarów tańszy?

AA istnieje już od ponad czterdziestu lat. W ruchu nadal powszechnie deklaruje się znaczenie pracy ze wszystkimi Krokami i praktykowania bezwzględnej uczciwości we wszystkich swoich sprawach. Ale w rzeczywistości niezwykle niewielu członków AA nadal poważnie i konsekwentnie próbuje ROBIĆ te rzeczy każdego dnia — przynajmniej po pierwszych miesiącach trzeźwości we wspólnocie.

Powrót do niższego, bardziej „normalnego" poziomu aspiracji stał się porządkiem dnia. Ci, którzy nadal praktykują silne AA, muszą uważać na to, jak mówią o tym, co robią podczas mitingów. W wielu miejscach zbyt częste lub zbyt poważne mówienie o Bogu uważane jest za nietakt. To samo dotyczy rozmów o wyznawaniu błędów, naprawianiu szkód i bezwzględnej uczciwości — szczególnie gdy odnoszą się one do tak trudnych i delikatnych obszarów życia, jak podania o pracę, zeznania podatkowe, interesy zawodowe i relacje seksualne.

Ale jeśli słabe AA działa — jeśli prowadzi do zdrowienia — to co można mu zarzucić? Może jest to przypadek, w którym nieortodoksyjne podejście okazuje się lepsze od ortodoksyjnego? Dlaczego ktokolwiek miałby zadawać sobie dodatkowy trud praktykowania silnego AA? Początkowe akapity rozdziału szóstego dostarczają jednego bardzo dobrego powodu. Słabe AA prowadzi do znacznie mniej głębokiej przemiany życia niż silne AA. W wielu przypadkach ta stosunkowo powierzchowna zmiana nie wystarcza, aby przełamać alkoholowy wzorzec życia. W wielu innych przypadkach prowadzi do pozornego zdrowienia, które nie trwa długo, lecz wcześniej czy później kończy się powrotem do picia.

To, do czego dążyli pierwsi członkowie AA — i na co ukierunkowali swój program — nie było zwykłą trzeźwością. To byłoby podejście „zdroworozsądkowe", droga światowej mądrości, sztuczka polegająca na wyznaczeniu rozsądnego poziomu aspiracji. Ale założyciele AA byli ludźmi poruszonymi natchnieniem. Podchodzili do problemu z niezwykłym rozsądkiem ludzi kierujących się Bożym prowadzeniem.

Zdroworozsądkowe podejście zostało już wcześniej wypróbowane i zawiodło. Jeśli wyznaczało się pijakowi za cel jedynie abstynencję — „Dlaczego nie możesz być porządnym człowiekiem, użyć swojej siły woli i po prostu przestać pić?" — to nie działało. Biedny kandydat do przemiany w krótkim czasie znowu pił. Odkryciem, które w ogóle dało początek AA, było to, że jeśli alkoholik zostanie w jakiś sposób wyniesiony do stanu wykraczającego daleko poza samą abstynencję, jeśli doświadczy prawdziwego duchowego nawrócenia, zupełnie nowej relacji z Bogiem, wtedy trwała abstynencja pojawi się automatycznie jako błogosławiony, ratujący życie skutek uboczny. Tak właśnie stało się z Billem. Tak właśnie stało się z doktorem Bobem. Tak właśnie stało się z większością pierwszych stu członków. Tak właśnie autorzy Wielkiej Księgi sądzili, że będzie musiało wydarzyć się w przypadku każdego.

Pierwotnie Dwunasty Krok brzmiał:

> *„Przeżywszy duchowe doświadczenie w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych sprawach"*.

Dwa kluczowe wyrażenia to „doświadczenie duchowe" oraz „w rezultacie tych Kroków". Założenie było następujące: brak doświadczenia duchowego — brak zdrowienia. Zakładano również, że praca z Krokami nie prowadzi do wielu różnych rezultatów. Istniał jeden rezultat — „ten" rezultat — i było nim doświadczenie duchowe. Dla pierwszych członków doświadczenie duchowe oznaczało, że Bóg dotknął twojego życia — bezpośrednio, namacalnie — i całkowicie je odmienił.

W pewnym momencie pomiędzy 1939 rokiem, kiedy ukazał się artykuł w „Plain Dealer", a 1941 rokiem, kiedy opublikowano tekst Alexandra w „Saturday Evening Post", nastąpiła zasadnicza zmiana filozofii. Nikt w AA nie zdawał sobie wtedy szczególnie sprawy z tego, że taka zmiana zachodzi, a do dziś proces, który się dokonał, pozostaje niemal całkowicie niezauważony w całej wspólnocie. **Zmieniło się znaczenie przypisywane odpowiednio zasadom zdrowienia i wspólnocie zdrowiejących w AA.**

Do 1939 roku AA było małą, nieznaną organizacją, której wyniki — choć doskonałe — dotyczyły zaledwie niewielkiej grupy przypadków i nie przeszły jeszcze próby czasu. Zdrowiejący alkoholicy w tym młodym ruchu polegali na sobie nawzajem i ściśle ze sobą współpracowali. Ale **to zasady były głównym czynnikiem przemieniającym życie.** Ruch jako taki nie był jeszcze na tyle duży ani ugruntowany, aby można było polegać na nim **zamiast na wiernej pracy z Krokami.**

Kiedy AA stało się duże i zdobyło ogólnokrajowe uznanie jako skuteczna metoda zdrowienia, pojawiła się możliwość nawiązania z nim nowej relacji — takiej, która wcześniej nie istniała i której założyciele właściwie nie przewidzieli. Alkoholik mógł teraz przychodzić na mitingi i osiągnąć trzeźwość bez przechodzenia przez prawdziwe duchowe nawrócenie, po prostu dzięki procesowi mimetyzmu, czyli naśladownictwa — przez praktykowanie zasady nie bardziej duchowej niż: „Kiedy jesteś w Rzymie, postępuj tak jak Rzymianie".

Oto jak działało AA oparte na naśladownictwie. Nowicjusz przyłączał się do dużej, odnoszącej sukcesy organizacji, podobnej do klubów Elks czy Kiwanis. Jednym ze zwyczajów tego konkretnego klubu było to, że się nie piło. Jeśli więc nowicjusz polubił ludzi, których spotkał w AA, i chciał nadal do nich należeć, przestawał pić. Uczynił mitingi AA i ludzi z AA centrum swojego życia towarzyskiego oraz zajęć w czasie wolnym i pozostawał trzeźwy **bardziej dzięki sile grupy niż czemukolwiek innemu.**

Prawdziwa natura tej zupełnie odmiennej i całkowicie nieduchowej drogi do zdrowienia nigdy nie została we wspólnocie jasno rozpoznana i przyjęta do wiadomości. Zamiast tego podjęto próbę rozszerzenia znaczenia słowa „duchowy", tak aby objąć nim oba rodzaje zdrowiejących alkoholików. Pierwszą grupę stanowili alkoholicy trzeźwi dzięki nawróceniu — ci, którzy w rezultacie pracy z Krokami doświadczyli duchowego przeżycia i stali się przemienionymi ludźmi, poważnie zaangażowanymi w odnowione życie i nowe idee. Drugą grupę stanowili alkoholicy trzeźwi dzięki naśladowaniu — ci, którzy zasadniczo pozostali takimi samymi ludźmi, jakimi byli przed przyjściem do AA, z tą różnicą, że przystąpili do nowej organizacji, zdobyli nowych przyjaciół i przestali pić, dostosowując się do nowego środowiska społecznego.

W Dwunastu Krokach od pierwszego wydania Wielkiej Księgi w 1939 roku zmieniono tylko jedno określenie. Było nim „doświadczenie duchowe" w Dwunastym Kroku. Członek mojej macierzystej grupy AA, który po raz pierwszy przyszedł do wspólnoty w 1941 roku, opowiada o tym tak:

> *„Kiedy przyszedłem po raz pierwszy, wciąż mówiono o doświadczeniu duchowym. Rok lub dwa później zaczęto nazywać to przebudzeniem duchowym".*

Właśnie wtedy oficjalne brzmienie Dwunastego Kroku zmieniono na:

> *„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków..."*

Określenie „doświadczenie duchowe", które było całkowicie akceptowane we wczesnych latach, gdy wspólnota była mała i wyraźnie ukierunkowana na nawrócenie, zaczęto postrzegać jako zbyt wąskie i niesprawiedliwe wobec mniej głębokich przemian życia wynikających z AA opartego na naśladownictwie, które stawało się dominującym wzorcem zdrowienia w Anonimowych Alkoholikach. Do Wielkiej Księgi dodano następującą notę wyjaśniającą:

> *Określenia „doświadczenie duchowe" i „przebudzenie duchowe" są wielokrotnie używane w tej książce. Jej uważna lektura pokazuje, że zmiana osobowości wystarczająca do wyzdrowienia z alkoholizmu przejawiała się wśród nas w wielu różnych formach.*
>
> *Prawdą jest jednak, że nasze pierwsze wydanie wywołało u wielu czytelników wrażenie, iż te zmiany osobowości, czyli doświadczenia religijne, muszą mieć charakter nagłych i spektakularnych przewrotów. Na szczęście dla wszystkich ten wniosek jest błędny.*

W pierwszych rozdziałach opisano szereg nagłych, rewolucyjnych przemian. Chociaż nie było naszym zamiarem wywoływanie takiego wrażenia, wielu alkoholików doszło jednak do wniosku, że aby wyzdrowieć, muszą natychmiast osiągnąć przytłaczającą „świadomość Boga", po której od razu nastąpi ogromna zmiana uczuć i sposobu patrzenia na życie.

Wśród naszych szybko rosnących szeregów, liczących tysiące alkoholików, takie przemiany, choć częste, w żadnym razie nie są regułą. Większość naszych doświadczeń należy do tego, co psycholog William James nazywa „odmianą edukacyjną", ponieważ rozwijają się one powoli, przez pewien okres czasu. Bardzo często przyjaciele nowicjusza dostrzegają różnicę na długo przed nim samym. W końcu uświadamia sobie on, że zaszła w nim głęboka zmiana w sposobie reagowania na życie — zmiana, której sam z siebie z trudem mógłby dokonać. To, co często dokonuje się w ciągu kilku miesięcy, rzadko udałoby się osiągnąć przez lata samodyscypliny. Z nielicznymi wyjątkami nasi członkowie odkrywają, że dotarli do nieoczekiwanego wewnętrznego źródła siły, które następnie utożsamiają ze swoim własnym pojmowaniem Mocy większej od nich samych.

Większość z nas uważa, że świadomość istnienia Mocy większej od nas samych stanowi istotę doświadczenia duchowego. Nasi bardziej religijni członkowie nazywają to „świadomością Boga".

Chcemy z całą stanowczością powiedzieć, że każdy alkoholik zdolny uczciwie spojrzeć na swoje problemy w świetle naszego doświadczenia może wyzdrowieć, pod warunkiem że nie zamknie swojego umysłu na wszelkie pojęcia duchowe. Pokonać go może jedynie postawa nietolerancji lub wojowniczego zaprzeczania.

Uważamy, że nikt nie musi mieć trudności z duchowością programu. Gotowość, uczciwość i otwartość umysłu są podstawami zdrowienia. Ale są one niezbędne.

Kiedy porówna się to stwierdzenie z tym, które wprowadza Dwanaście Kroków w rozdziale piątym, różnica tonu jest zdumiewająca. Rozdział piąty rozbrzmiewa serią donośnych zapewnień, że celem programu jest życie oddane Bogu, a droga prowadząca do tego celu jest bezkompromisowo duchowa. W później dodanym dodatku następuje niemal całkowite wycofanie się z wcześniejszej siły i spontanicznej radości z oddania się Bogu. Deklarowanym celem tego dodatku jest uspokojenie ludzi, że duchowa przemiana towarzysząca zdrowieniu w AA nie musi mieć postaci nagłego przewrotu. Była to kwestia, którą należało wyjaśnić, i zrobiono to dobrze.

Ale przekazano również coś więcej — nie wprost, lecz pośrednio — poprzez defensywny, wycofujący się, niemal przepraszający sposób potraktowania całego zagadnienia doświadczenia religijnego. Przesłanie to było następujące:

Autorzy i wydawcy Wielkiej Księgi, nieoficjalni rzecznicy ruchu, reagowali na zmianę wzorca zdrowienia w AA poprzez obniżenie poziomu duchowych aspiracji wspólnoty. Był to krok, na który nie odważyliby się w pierwszych latach, ale który teraz mogli wykonać, a nawet czuli, że muszą go wykonać, ponieważ wspólnota stała się duża i zdobyła opinię szanowanej oraz rozsądnej.

Fakty dotyczące sytuacji w AA, które doprowadziły do zmiany brzmienia Dwunastego Kroku oraz dodania wyjaśniającego dodatku do Wielkiej Księgi, można byłoby podsumować następująco:

„Obecnie w AA można wyzdrowieć na jeden z dwóch sposobów. Pierwszy to pierwotna droga doświadczenia duchowego, wynikająca z pracy ze wszystkimi Krokami. Drugi to droga częściowego praktykowania Kroków i polegania przede wszystkim na społecznych, związanych ze wspólnotą aspektach życia w AA. To drugie podejście na ogół nie prowadzi do takiego doświadczenia duchowego, jakie przynosi pełna praktyka programu silnego AA. Narusza ono również naszą tradycję, zgodnie z którą zawsze powinniśmy stawiać zasady przed osobistymi względami. Z drugiej strony wymaga mniejszego zaangażowania i

mniejszego wysiłku, pociąga za sobą mniej zmian w sposobie życia i w wielu przypadkach okazało się wystarczające do osiągnięcia trwałej abstynencji od alkoholu”.

Ale nigdy nie sformułowano takiego stwierdzenia. Zmiana określenia z „doświadczenia duchowego” na „przebudzenie duchowe” sprawiła w rezultacie, że prawdziwa natura przemiany, jaka się dokonała, stała się dla wszystkich mniej wyraźna.

Nie chodziło o świadome oszustwo z czyjejkolwiek strony. Po prostu nie zauważono momentu, w którym nastąpił podział na dwa obozy. Byłby to zresztą łatwy do popełnienia błąd dla ludzi żyjących w tamtym okresie historii AA. Było to całkowicie zrozumiałe przeoczenie rozwijającego się trendu — podobnie jak matka może nie dostrzegać stopniowych zmian we wzroście własnego dziecka. Ale w ruchu, który niemal ponad wszystko cenił unikanie sporów, ślepota na ten podział była właściwie nieunikniona.

Wadą pierwotnego, rygorystycznego podejścia do programu AA, określanego jako „mocna filiżanka herbaty”, było to, że wymagało ono od nowych członków zanurzenia się w radykalnym programie duchowej przemiany — drodze, która nigdy w historii nie przemawiała do wielkich mas ludzi. Gdyby pierwotne podejście pozostało jedyną możliwością, wątpliwe jest, aby AA osiągnęło choćby zbliżoną do obecnej liczbę 850 tysięcy członków. (1976)

Jednak praktyka „słabej filiżanki herbaty” miała jeszcze poważniejsze wady. Stosunkowo powierzchowna zmiana życia, którą przynosi, wystarcza, aby niektórzy alkoholicy wytrzeźwieli. Ale dla bardzo dużej liczby innych jest niewystarczająca — nieskuteczna — po prostu nie działa. Jest to szczególnie widoczne w przypadku „trudnych przypadków” — alkoholików, którzy przed przyjściem na pierwszy miting AA zostali ciężko doświadczeni fizycznie i psychicznie. Ludzi, których alkoholizm jest dodatkowo powikłany nadużywaniem narkotyków, dewiacjami, skłonnościami przestępczymi lub psychotycznymi albo cechami psychopatycznymi. A także tych, których nazywa się „nawracającymi” — ludzi, którzy wykształcili wzorzec przebywania w pobliżu AA, pozostawania trzeźwymi przez pewien czas, a następnie wielokrotnego powracania do picia. Na ogół ci ostatni są alkoholikami z tendencjami psychopatycznymi, którzy wciąż wracają do AA, ale nie chcą lub nie potrafią pracować z podstawowymi zasadami, szczególnie z bezwzględną uczciwością. Słabe AA nie dociera do większości tych ludzi. Nie potrafią w ten sposób pozostać trzeźwi.

A jednak, jeśli te trudne przypadki trafią do środowiska, w którym praktykuje się silne AA i wyłącznie silne AA, wielu z nich jest w stanie osiągnąć trwałą trzeźwość. Społeczność East Ridge w północnej części stanu Nowy Jork pracowała przez ostatnie dwanaście lat z setkami takich trudnych pijaków. Silne AA jest w East Ridge standardem, a wskaźnik zdrowienia wśród tych tak zwanych niepowodzeń AA przekracza siedemdziesiąt procent. U znacznej większości z nich brak sukcesu zamienia się w sukces, gdy słabe AA zostaje zastąpione silnym AA.

Istnieje jeszcze inne, bardziej podstępne niebezpieczeństwo wpisane w słabe AA. W wielu przypadkach „zdrowienie” osiągnięte dzięki rozcieńczonemu podejściu do Dwunastu Kroków nie wytrzymuje próby czasu. To, co początkowo wydawało się łatwiejszą, łagodniejszą drogą do utrzymywania szczęśliwej trzeźwości, przynosi stopniowo coraz mniej zadowolenia. W końcu prowadzi do całkowitego odwrócenia kierunku i nawrotu poważnego osobistego cierpienia. Ostatecznym rezultatem może być powrót do czynnego alkoholizmu. Albo, nawet jeśli nie dojdzie do tej całkowitej katastrofy, może nastąpić pogrążenie się w życiu pełnym niezadowolonej abstynencji, naznaczonym jakąś kombinacją napięcia, urazy, depresji, kompulsywnych, niezdrowych zachowań seksualnych i ogólnego poczucia bezsensu. W obu przypadkach jest to ostateczne niepowodzenie w czerpaniu korzyści z programu AA. W ostatecznym rozrachunku jest to porażka zdrowienia.

We współczesnym AA można zauważyć dwie niepokojące tendencje. Pierwsza to spadek ogólnego wskaźnika zdrowienia. Przez pierwszych dwadzieścia lat standardowy szacowany wskaźnik zdrowienia w

AA wynosił siedemdziesiąt pięć procent. Doświadczenie wskazywało, że pięćdziesiąt procent alkoholików przychodzących do AA od razu osiągało trzeźwość i pozostawało trzeźwymi. Kolejne dwadzieścia pięć procent miało przez pewien czas trudności, ale ostatecznie osiągało trwałą trzeźwość. Pozostałe dwadzieścia pięć procent nigdy nie osiągało zdrowienia. Potem nastąpił okres kilku lat, w którym centrala AA przestała podawać w oficjalnej literaturze wskaźnik zdrowienia wynoszący siedemdziesiąt pięć procent. W 1968 roku Biuro Służb Ogólnych AA opublikowało badanie wskazujące na ogólny wskaźnik zdrowienia wynoszący około sześćdziesięciu siedmiu procent. Wynika z tego, że w miarę jak AA stawało się coraz większe i starsze, jego skuteczność spadła z około trzech osób na cztery do około dwóch osób na trzy. *(Uwaga: dwie osoby na trzy dotyczyło roku 1976 — nasze dane pokazują ZNACZNIE NIŻSZE wyniki w 1997 roku — jedna osoba na piętnaście).*

Druga niezdrowa tendencja dotycząca ruchu nie jest poparta liczbami, ale jest wystarczająco wyraźna dla każdego uważnego obserwatora AA. W miarę jak wspólnota starzeje się, rośnie grupa jej weteranów — alkoholików trzeźwych od dziesięciu lat lub dłużej. A pytanie o trwałość zdrowienia w AA staje się coraz ważniejsze. Nieszczęśliwym faktem jest to, że coraz więcej tych weteranów odkrywa, iż radość znika z ich trzeźwości. Wielu z nich gorączkowo szuka sposobów odzyskania dawnego entuzjazmu do życia bez alkoholu, często trafiając w ślepe zaułki, takie jak szalone ruchy religijne, niebezpieczne mody pseudopsychologiczne czy chemiczne substytuty — LSD, marihuana, środki uspokajające i leki poprawiające nastrój. Zbyt wielu z nich ostatecznie wraca do picia albo — co niemal równie smutne — pogrąża się w przygnębieniu, wrogości, dziwacznych, destrukcyjnych wzorcach zachowania lub po prostu w zwykłej, druzgocącej nudzie.

Wszystko to jest niepotrzebne. Stopniowo malejący wskaźnik zdrowienia i przygnębienie weteranów nie wymagają skomplikowanego ani nowatorskiego rozwiązania. Odpowiedź leży w powrocie do pierwotnego, silnego AA. Ludzie, którzy napisali Wielką Księgę, jak się okazuje, mieli jednak rację. Nie ma łatwiejszej, łagodniejszej drogi. Dodatkowa praca i zaangażowanie wymagane przez podejście oparte na pełnym programie przynoszą ogromne korzyści. Sprawiają, że trzeźwość staje się radością, ponieważ nie czynią z niej celu samego w sobie. Samo niepicie jest bardzo negatywnie określonym celem życiowym. Nawet siła światowej organizacji ludzi niepijących może sama w sobie być dla większości alkoholików jedynie tymczasową i ograniczoną barierą przed piciem.

Większość tych, którzy popadają w uzależnienie, to ludzie mający w sobie pewną mistyczną skłonność, pragnienie niewyczerpanego szczęścia. Szukaliśmy w butelkach tego, co można znaleźć jedynie w doświadczeniu duchowym. AA zadziałało na samym początku dlatego, że jego Dwanaście Kroków stanowiło możliwy do zastosowania zbiór wskazówek prowadzących do doświadczenia duchowego. Rozwój ruchu umożliwił przez pewien czas pewnego rodzaju pasożytnictwo, w którym ludzie praktykujący zasady duchowe tylko częściowo lub niepraktykujący ich wcale mogli czerpać siłę od tych, którzy przeszli prawdziwe doświadczenia duchowe. Ale na obecnym etapie, w 1976 roku, pasożyty zdążyły już pozbawić organizm gospodarza znacznej części jego siły życiowej.

Jest już późno, aby wzywać do powrotu na pierwotną drogę — drogę wiernego praktykowania pełnego programu. A jednak we wspólnocie pozostało jeszcze bardzo wiele życia i możliwe jest wielkie odrodzenie, jeśli wystarczająco wielu z nas na czas dostrzeże niebezpieczną sytuację, w której się znajdujemy — zarówno osobiście, jak i jako wspólnota. To, co musimy zrobić, jest wystarczająco jasne. Zostało zapisane w pierwszych siedmiu rozdziałach Wielkiej Księgi. Wszystko sprowadza się — szczególnie dla nas, weteranów — do gotowości, aby dzisiaj nadal praktykować wszystkie zasady we wszystkich naszych sprawach, zamiast spoczywać na laurach i opierać się na tym, co zrobiliśmy dawno temu, w pierwszych tygodniach i miesiącach trzeźwości.

Ale nie wolno nam uchylać się od uczciwego spojrzenia na potrzebę zmiany, potrzebę ponownego oddania się programowi. Samozadowolenie, zarozumiała satysfakcja z naszych dotychczasowych sukcesów, jest naszym największym wrogiem. Jeśli my, jako wspólnota zdrowiejących alkoholików, nie

będziemy gotowi odwrócić obecnego kierunku, perspektywa jest wystarczająco jasna. Możemy w czasie krótszym niż jedno stulecie powtórzyć to, czego Kościół chrześcijański dowodził przez ostatnie dwa tysiące lat: Że nawet najlepsze ludzkie instytucje mają skłonność do pogarszania się z upływem czasu. I że wielkość organizacji duchowych zbyt często osiągana jest kosztem kompromisów dotyczących podstawowych zasad oraz stopniowego porzucania pierwotnych celów i praktyk.

Zawdzięczam AA swoje życie. Mam nadzieję, że będziemy mieli dość dalekowzroczności i pokory, aby się zmienić. Wiem, że możemy, jeśli tylko zechcemy. **Jedno jest pewne: Dwanaście Kroków jest dziś tak samo natchnionych, tak samo skutecznych, tak samo bezkompromisowych i tak samo możliwych do praktykowania, jak wtedy, gdy po raz pierwszy zapisano je trzydzieści osiem lat temu, w 1938 roku.**

Cytaty z Wielkiej Księgi („Anonimowi Alkoholicy") podano w przekładzie własnym tłumacza tego artykułu, a nie w oficjalnym przekładzie polskim. Oficjalne brzmienie: WK wyd. IV, rozdz. 5 „Jak to działa" oraz Dodatek II „Doświadczenie duchowe". Tekst nie jest literaturą zatwierdzoną przez Konferencję Służby AA i ma charakter materiału historycznego.

Uwagi dotyczące tłumaczenia

Najważniejsze było dla mnie zachowanie różnicy między trzeźwością rozumianą jako niepicie a zdrowieniem rozumianym jako głęboka przemiana człowieka. Autor bardzo wyraźnie rozdziela te dwa pojęcia i na tym opiera niemal cały swój wywód.

Kilka wyrażeń wymaga szczególnej uwagi:

- **Strong AA / Medium AA / Weak AA** — przetłumaczyłem jako silne, średnie i słabe AA. „Mocne AA" byłoby naturalniejsze przy metaforze herbaty, ale „silne AA" lepiej oddaje znaczenie programu opartego na wszystkich zasadach.
- **Copped-out and watered-down AA** — oznacza nie tylko „rozwodnione AA", lecz także świadome wycofanie się z praktykowania podstawowych zasad. Dlatego zachowałem oba znaczenia.
- **Flat recovery** — „płaskie zdrowienie" oddaje dosłownie oryginał. Chodzi o trzeźwość pozbawioną głębszej przemiany i rozwoju duchowego.
- **Rigorous honesty** — „bezwzględna uczciwość". To określenie szczególnie ważne w języku Wielkiej Księgi. Nie chodzi jedynie o mówienie prawdy, ale o uczciwość wobec siebie i innych we wszystkich obszarach życia.
- **Spiritual experience / spiritual awakening** — „doświadczenie duchowe / przebudzenie duchowe". Zachowałem to rozróżnienie, ponieważ autor poświęca mu znaczną część artykułu.