

# Skąd się wzięło Dwanaście Kroków?

Fragment historii

Autor: Bill W.

Lipiec 1953 A.A. Grapevine



Członkowie Wspólnoty AA zawsze pytają: „Skąd się wzięło Dwanaście Kroków?”. W ostatecznym rozrachunku być może nikt tego nie wie. Jednak niektóre wydarzenia, które doprowadziły do ich sformułowania, są dla mnie tak jasne, jakby miały miejsce wczoraj.

Jeśli chodzi o ludzi, to główne źródła inspiracji dla naszych Kroków były trzy: Grupy Oksfordzkie, dr William D. Silkworth z Towns Hospital i słynny psycholog William James, nazywany przez niektórych ojcem współczesnej psychologii. Historia o tym, jak te źródła zostały połączone i jak doprowadziły do napisania naszych Dwunastu Kroków jest ekscytująca, a miejscami wręcz niewiarygodna.

Wielu z nas pamięta Grupy Oksfordzkie jako nowoczesny ruch ewangeliczny, który rozkwitł w latach dwudziestych i wczesnych latach trzydziestych XX wieku. Kierował nim były pastor luterański, dr Frank Buchman. Ówczesne Grupy Oksfordzkie kładły duży nacisk na pracę osobistą jednego członka z drugim. Dwunasty Krok AA miał swój początek w tej ważnej praktyce. Moralnym kręgosłupem Grup Oksfordzkich były: absolutna uczciwość, absolutna czystość, absolutna bezinteresowność i absolutna miłość. Praktykowali oni również rodzaj spowiedzi, którą nazywali „dzieleniem się”, a naprawianie wyrządzonych krzywd nazywali „zadośćuczynieniem”. Głęboko wierzyli w swój „cichy czas” - medytację praktykowaną zarówno przez grupy, jak i jednostki, w której poszukiwali Bożego przewodnictwa w każdym szczególe życia: zarówno wielkim, jak i małym.

Te podstawowe idee nie były nowe - można je było znaleźć gdzie indziej. Ale zbawienne dla nas, pierwszych alkoholików, którzy skontaktowali się z Grupami Oksfordzkimi było to, że kładli oni duży nacisk na te konkretne zasady. Szczęściem dla nas był fakt, że członkowie Grup Oksfordzkich starali się nie ingerować w osobiste poglądy religijne swoich członków. Ich wspólnota, podobnie jak później nasza, widziała potrzebę bycia ściśle bezwyznaniowym.

Późnym latem 1934 roku mój ukochany przyjaciel alkoholik i szkolny kolega Ebbie dołączył do tych dobrych przyjaciół z Grup Oksfordzkich i szybko wytrzeźwiał. Będąc alkoholikiem – czyli raczej upartym facetem, nie był w stanie „kupić” wszystkich idei i postaw Grup Oksfordzkich. Niemniej jednak był poruszony ich głęboką szczerością i czuł ogromną wdzięczność za to, że ich działania na razie zlikwidowały jego obsesję na punkcie picia.

Kiedy Ebbie przybył do Nowego Jorku późną jesienią 1934 roku, od razu pomyślał o mnie. Zadzwoił w ponury listopadowy dzień. Wkrótce patrzył na mnie, siedząc przy naszym kuchennym stole w mieszkaniu na 182 Clinton Street na nowojorskim Brooklynie. Pamiętam, że podczas tej rozmowy ciągle używał takich zwrotów: „Odkryłem, że nie mogę kierować własnym życiem”, „Musiałem być uczciwy wobec siebie i kogoś innego”, „Musiałem naprawić szkody, które wyrządziłem”, „Musiałem modlić się do Boga o przewodnictwo i siłę, chociaż nie byłem pewien, czy istnieje jakikolwiek Bóg”, „A potem, kiedy bardzo starałem się robić te rzeczy, odkryłem, że mój głód alkoholu zniknął”. Następnie Ebbie w kółko mówił coś takiego: „Bill, to nie jest tak, że świadomie odstawiasz alkohol.

Nie walczysz z pragnieniem picia – zostajesz od niego uwolniony. Nigdy wcześniej nie miałem takiego uczucia”.

To była suma tego, co Ebbie wyciągnął od swoich przyjaciół z Grup Oksfordzkich i przekazał mi to tego pamiętnego dnia. Choć te proste idee nie były nowe, wtedy uderzyły we mnie jak tony cegieł. Dziś rozumiemy, dlaczego tak było: jeden alkoholik mówił do drugiego tak, jak nikt inny nie potrafi.

Dwa lub trzy tygodnie później, dokładnie 11 grudnia, chwiejnym krokiem przemieszczałem się po szpitalu Charlesa B. Townsa - tym słynnym imperium odtrucia na Central Park West w Nowym Jorku. Byłem tam już wcześniej, więc znałem i uwielbiałem lekarza prowadzącego - doktora Silkwortha. To właśnie on miał wkrótce przyczynić się do powstania wspaniałego pomysłu, bez którego AA nigdy nie odniosłoby sukcesu. Przez lata głosił, że alkoholizm jest chorobą, obsesją umysłu połączoną z alergią ciała. Wiedziałem już, że chodziło o mnie. Zrozumiałem też, jak zgubne może być połączenie tych dwóch potworów. Oczywiście kiedyś miałem nadzieję, że znajdę się wśród niewielkiego odsetka ofiar, które unikną ich zemsty. Ale ta zewnętrzna nadzieja zniknęła. Zbliżałem się do dna. Ten naukowy werdykt - obsesja, która skazała mnie na picie i alergia, która skazała mnie na śmierć - miał załatwić sprawę. W tym miejscu medycyna, wyrażana przez tego łagodnego lekarza, zaczęła mieć sens. Ta podwójna prawda trzymana w rękach jednego alkoholika rozmawiającego z drugim, była młotem kowalskim, który mógł roztrzaskać ego twardego alkoholika bardzo głęboko i otworzyć go szeroko na łaskę Boga.

W moim przypadku tym lekarzem był oczywiście dr Silkworth, który „pociągnął za sanie”, podczas gdy mój przyjaciel Ebbie przyniósł mi duchowe zasady i łaskę, które spowodowały trzy dni później moje nagłe duchowe przebudzenie w szpitalu. Natychmiast wiedziałem, że jestem wolnym człowiekiem. Wraz z tym zadziwiającym doświadczeniem przyszło uczucie cudownej pewności, że wielka liczba alkoholików może pewnego dnia cieszyć się bezcennym darem, który został mi dany.

### Trzecie źródło

W tym momencie, poprzez kolejne strony książki Williama Jamesa „Odmiany doświadczenia religijnego” pojawiło się w moim życiu trzecie źródło. Ktoś przyniósł tę lekturę do mojego szpitalnego pokoju. Po moim nagłym duchowym doświadczeniu dr Silkworth dołożył wszelkich starań, aby przekonać mnie, że nie miałem halucynacji. Ale William James zrobił jeszcze więcej. Twierdził on, że doświadczenia duchowe nie tylko mogą uczynić ludzi zdrowszymi, ale także przekształcić ich na tyle, że będą oni mogli robić, czuć i wierzyć w to, co do tej pory było dla nich niemożliwe. Nie miało znaczenia, czy te przebudzenia były nagłe czy stopniowe, ich różnorodność mogła być niemal nieskończona. Ale największą zaletą tej książki było to, że w większości opisanych przykładów ci, którzy zostali przemienieni, byli przypadkami beznadziejnymi. W jakimś konkretnym obszarze ich życia spotkała ich absolutna porażka. Cóż, to byłem ja. Całkowicie pokonany, bez nadziei i wiary, zw-

róciłem się do Siły Wyższej. Zrobiłem Krok Pierwszy dzisiejszego Programu AA - przyznałem, że jestem bezsilny wobec alkoholu, że moje życie stało się niekierowalne. Zrobiłem też Krok Trzeci - podjąłem decyzję, by oddać moją wolę i moje życie opiece Boga, tak jak Go rozumiałem. W ten sposób zostałem uwolniony. To było tak proste, a jednocześnie tak bardzo tajemnicze.

Uświadomienie sobie tego cudu było na tyle ekscytujące, że natychmiast dołączyłem do Grup Oksfordzkich. Ale ku ich konsternacji nalegałem na poświęcenie się wyłącznie pijakom. Przeszkadzało to członkom tych grup z dwóch powodów. Po pierwsze chcieli uratować cały świat. Po drugie nie mieli szczęścia do pijaków. Gdy dołączyłem do zespołu, pracowali nad grupą alkoholików, którzy okazali się rozczarowujący. Plotka głosiła, że jeden z nich beztrąsko rzucił butem w cenny witraż kościoła episkopalnego znajdującego się po przeciwnej - do siedziby Grupy Oksfordzkiej - stronie ulicy. Nie spodobała im się również moja wielokrotna deklaracja, że wytrzeźwienie wszystkich pijaków na świecie nie powinno zająć dużo czasu. Słusznie twierdzili, że moja zarozumiałość jest wciąż ogromna.

### Czegoś brakuje

Po około sześciu miesiącach intensywnej pracy z dziesiątkami alkoholików, których znalazłem w pobliskiej misji i szpitalu Towns, zaczęło wyglądać na to, że członkowie Grup Oksfordzkich mieli rację. Nikogo nie otrzeźwiłem. Na Brooklynie zawsze mieszkało z nami pełno pijaków, czasem nawet pięciu jednocześnie. Moja dzielna żona Lois, wróciła kiedyś do domu z pracy i zastała trzech z nich dość mocno wstawionych. Tłukli się nawzajem. Chociaż takie wydarzenia nieco mnie zniechęciły, uporczywe przekonanie, że można znaleźć drogę do trzeźwości, nigdy mnie nie opuściło. Był jednak jeden jasny punkt. Mój sponsor Ebbie, wciąż niepewnie, ale jednak trzymał się swojej nowo odkrytej trzeźwości.

Jaki był powód tych wszystkich klęsk? Skoro ja i Ebbie mogliśmy osiągnąć trzeźwość, to dlaczego nie mogła jej mieć cała reszta? Niektórzy z tych, nad którymi pracowaliśmy, z pewnością chcieli wyzdrowieć. Spekulowaliśmy dzień i noc, dlaczego im się nie udawało. Może nie byli w stanie wytrzymać duchowego tempa czterech absolutów Grup Oksfordzkich: uczciwości, czystości, bezinteresowności i miłości? W rzeczywistości niektórzy alkoholicy twierdzili, że właśnie to stanowiło problem. Agresywna presja wywierana na nich, by z dnia na dzień stali się dobrzy, sprawiała, że przez kilka tygodni latali wysoko jak gęsi, a potem opadali z sił i ponosili klęskę. Skarżyli się także na inną formę przymusu - coś, co oksfordzcy grupowicze nazywali „poradnictwem dla innych”. Zespół złożony z członków Grupy Oksfordzkiej nie będących alkoholikami, siadał z alkoholikiem i ustalał dokładne instrukcje, jak alkoholik powinien kierować swoim życiem. Byliśmy wdzięczni naszemu przyjacielom, ale czasami było to trudne do zniesienia.

To jednak nie cały powód porażki. Po kilku miesiącach zauważyłem, że problem tkwił głównie we mnie. Stałem się bardzo agresywny, bardzo pewny siebie. Dużo mówiłem o moim nagłym duchowym

wym doświadczeniu, jakby to było coś wyjątkowego. Odgrywałem podwójną rolę nauczyciela i kaznodziei. W moich nawoływaniach zupełnie zapomniałem o medycznej stronie naszej choroby, a potrzeba głębokiej pokory, tak podkreślana przez Williama Jamesa, została zaniedbana. Nie używaliśmy tego medycznego argumentu, który w tak niezwykły sposób otrzymaliśmy od dr. Silkwortha.

W końcu, pewnego dnia, dr Silkworth sprowadził mnie na ziemię. Powiedział: „Bill, dlaczego nie przestaniesz tyle mówić o swoim doświadczeniu z nagłym zobaczeniem jasnego światła? To brzmi jak szaleństwo! Chociaż jestem przekonany, że nic poza zasadami moralnymi nie sprawi, że alkoholicy naprawdę wyzdrowieją, myślę, że prowadzisz wóz przed koniem. Chodzi o to, że alkoholicy nie kupią wszystkich tych moralnych napomnień, dopóki nie przekonają samych siebie, że naprawdę muszą. Na twoim miejscu najpierw zająłbym się nimi z medycznego punktu widzenia. Chociaż nigdy nie zrobiłem nic dobrego, mówiąc im, jak śmiertelna jest ich choroba, może to być zupełnie inna historia, jeśli ty, wcześniej beznadziejny alkoholik, przekażesz im złe wieści. W związku z oczywistym utożsamianiem się z alkoholikami, możesz być w stanie przeniknąć tam, gdzie ja nie mogę. Przekaż im najpierw informacje medyczne i to bez owijania w bawełnę. To może ich zmiękczyć na tyle, aby zaakceptowali zasady, które naprawdę doprowadzą ich do zdrowia”.

Potem przyszło Akron

Wkrótce po tej historycznej rozmowie znalazłem się w Akron w stanie Ohio, w związku z przedsięwzięciem biznesowym, które szybko upadło. Byłem sam w mieście i bałem się powrotu do picia. Nie byłem już nauczycielem ani kaznodzieją, byłem alkoholikiem, który wiedział, że potrzebuje innego alkoholika tak bardzo, jak tylko jeden alkoholik może potrzebować drugiego. Kierując się tym pragnieniem, wkrótce stanąłem twarzą w twarz z doktorem Bobem. Od razu stało się oczywiste, że dr Bob wiedział więcej o sprawach duchowych niż ja. Był również w kontakcie z Grupami Oksfordzkimi w Akron. Ale jakoś po prostu nie mógł wytrzeźwieć. Idąc za radą dr Silkwortha, użyłem medycznych argumentów. Powiedziałem mu, czym jest alkoholizm i jak śmiertelny może być. Najwyraźniej podziałało to na doktora Boba. 10 czerwca 1935 roku wytrzeźwiał i nigdy więcej nie pił. Kiedy w 1939 roku historia doktora Boba po raz pierwszy ukazała się w książce „Anonimowi Alkoholicy”, jeden z jej akapitów został wyróżniony kursywą. Mówiąc o mnie, dr Bob powiedział: *Ale znacznie ważniejszy był fakt, że był on pierwszym człowiekiem, z którym kiedykolwiek rozmawiałem, a który znał z własnego doświadczenia to, co miał do powiedzenia na temat alkoholizmu. Innymi słowy: mówił moim językiem.*

Brakujące ogniwo

Dr Silkworth rzeczywiście dostarczył nam brakujące ogniwo, bez którego łańcuch zasad przekształconych teraz w Dwanaście Kroków nigdy nie byłby kompletny. Wtedy, tam, iskra, która miała stać się Wspólnotą Anonimowych Alkoholików, została zapalona.

W ciągu następnych trzech lat, po wyzdrowieniu dr. Boba, nasze powstające i rozwijające się grupy w Akron, Nowym Jorku i Cleveland, stosowały tak zwany „program ustny” z naszych pionierskich czasów. Gdy zaczęliśmy tworzyć Wspólnotę oddzieloną od Grup Oksfordzkich, postanowiliśmy określać nasze zasady w następujący sposób:

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu.
2. Byliśmy szczerzy wobec siebie samych.
3. Z poszanowaniem zasad zaufania, byliśmy szczerzy wobec innej osoby.
4. Naprawiliśmy krzywdy wyrządzone innym.
5. Pracowaliśmy z innymi alkoholikami bez żądania prestiżu lub pieniędzy.
6. Modliliśmy się do Boga, aby pomógł nam w jak najlepszym stosowaniu tych zasad.

Chociaż zasady te były propagowane zgodnie z kaprysem lub upodobaniem każdego z nas i chociaż w Akron i Cleveland nadal trzymano się absolutów Grup Oksfordzkich, takich jak: uczciwość, czystość, bezinteresowność i miłość – to powyższych sześć zasad stanowiło sedno naszego przesłania przekazywanego przybywającym do nas alkoholikom do 1939 roku, kiedy to nasze obecne Dwanaście Kroków zostało przelane na papier.

Dobrze pamiętam wieczór, w którym powstało Dwanaście Kroków. Leżałem w łóżku dość przygnębiony i cierpiałem na jeden z moich wyimaginowanych ataków wrzodów. Cztery rozdziały książki „Anonimowi Alkoholicy” zostały napisane i przeczytane na spotkaniach w Akron i Nowym Jorku. Szybko okazało się, że każdy chciał być autorem. Uwagi dotyczące tego, co powinno znaleźć się w naszej nowej książce, były straszne. Na przykład: niektórzy chcieli czysto psychologicznej książki, która przyciągnęłaby alkoholików bez straszenia ich. Później moglibyśmy opowiedzieć im o duchowej stronie i o Bogu. Kilku, na czele z naszym wspaniałym przyjacielem z południa, Fitzem M., chciało dość religijnej książki nasyconej niektórymi dogmatami, które wynieśliśmy z kościołów i misji próbujących nam pomóc. Im głośniejsze były argumenty, tym bardziej czułem się pośrodku. Wyglądało na to, że wcale nie będę autorem. Miałem być jedynie arbitrem, który zadecyduje o treści książki. Nie oznaczało to jednak, że nie było wielkiego entuzjazmu dla tego przedsięwzięcia. Każdy z nas był szalenie podekscytowany możliwością przekazania naszego przesłania tym niezliczonym alkoholikom, którzy wciąż o tym nie wiedzieli.

Po dotarciu do rozdziału piątego wydawało się, że nadszedł najwyższy czas, aby określić, czym naprawdę jest nasz Program. Pamiętam, jak w myślach powtarzałem zwroty, które były wówczas w

powszechnym użyciu. Spisując je, doszedłem do sześciu zasad wymienionych powyżej. Potem przyszedł pomysł, że nasz Program powinien być dokładniej i jaśniej określony. Przyszli czytelnicy musieliby mieć precyzyjny zestaw zasad. Znając zdolność alkoholika do racjonalizacji, należało napisać coś niepodważalnego. Nie moglibyśmy pozwolić czytelnikowi wykręcić się od tego w żaden sposób. Poza tym bardziej szczegółowa treść na tym etapie, pomogłaby w kolejnych rozdziałach, w których musielibyśmy dokładnie pokazać, jak powinien działać Program zdrowienia.

### Dwanaście Kroków w 30 minut

W końcu zacząłem pisać w tanim żółtym zeszycie. Podzieliłem „program ustny” na mniejsze części, w międzyczasie znacznie powiększając jego zakres. Choć nie czułem się zainspirowany, byłem zaskoczony, że w krótkim czasie, może w pół godziny, zapisałem pewne zasady, które po policzeniu okazały się być dwunastoma. Z jakiegoś niezrozumiałego powodu przenieśliśmy ideę Boga do Drugiego Kroku, na sam początek. Poza tym, bardzo liberalnie wymieniałem Boga w innych Krokach. W jednym z Kroków zasugerowałem nawet, by nowicjusz padł na kolana.

Kiedy ten dokument został pokazany na naszym spotkaniu w Nowym Jorku, protesty były liczne i głośne. Nasi agnostyczni przyjaciele w ogóle nie pochwalali pomysłu klęknięcia. Inni mówili, że za dużo mówimy o Bogu. A tak w ogóle, dlaczego miałyby być dwanaście Kroków, skoro radziliśmy sobie wykorzystując sześć? Zachowajmy prostotę - mówili.

Ta gorąca dyskusja trwała wiele dni i nocy. Ale wyniknęło z niej rozwiązanie dla Anonimowych Alkoholików. Nasi agnostycy, Hank P. i Jim B., w końcu przekonali nas, że musimy ułatwić życie ludziom takim jak oni, używając takich terminów jak: „Siła Wyższa” czy „Bóg tak, jak Go rozumiemy”. Wyrażenia te, jak dobrze dziś wiemy, okazały się ratunkiem dla wielu alkoholików. Umożliwiły one tysiącom z nas rozpoczęcie życia tam, gdzie nie byłoby to możliwe, gdybyśmy pozostawili Kroki w takiej formie, w jakiej je napisałem. Szczęśliwie dla nas nie było żadnych innych zmian w oryginalnym szkicu, a liczba Kroków wynosiła dwanaście. Nie przypuszczaliśmy wtedy, że nasze Dwanaście Kroków zostanie wkrótce powszechnie zatwierdzone przez duchownych wszystkich wyznań, a nawet przez naszych współczesnych przyjaciół, psychiatrów.

Ten mały fragment historii powinien przekonać najbardziej sceptycznych, że nikt nie wymyślił Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Ona po prostu się pojawiła... dzięki łasce Boga.