

Spis treści:

Tydzień 1	Wspólnie rozwijać potencjał	Krok 0	s. 9
Tydzień 2	Wprowadzenie do pracy w grupach		s. 29
Tydzień 3	Wreszcie przełom	Krok 1	s. 45
Tydzień 4	Wreszcie kapitulujemy		s. 63
Tydzień 5	Nigdy więcej nie będziesz już sam	Krok 2	s. 79
Tydzień 6	Siła Wyższa i Twoje zdrowie		s. 91
Tydzień 7	Oddać się Bogu	Krok 3	s. 105
Tydzień 8	Powierzyć się opiece Boga		s. 117
Tydzień 9	Dostrzegać całość	Krok 4	s. 129
Tydzień 10	Praktycznie wdrożyć obrachunek		s. 147
Tydzień 11	Szczerze przyznać się	Krok 5	s. 169
Tydzień 12	Zanieść wszystko Bogu		s. 185
Tydzień 13	Gotowy na przemianę	Krok 6	s. 199
Tydzień 14	Rozwijać charakter		s. 217
Tydzień 15	Znaleźć kierunek rozwoju		s. 229
Tydzień 16	Przećwiczyć warianty rozwoju		s. 243
Tydzień 17	Zezwolić na przemianę	Krok 7	s. 259
Tydzień 18	Zaczynamy czynić dobro		s. 275
Tydzień 19	Gotowy do nawiązania relacji	Krok 8	s. 289
Tydzień 20	Relacje stają się dobre	Krok 9	s. 301
Tydzień 21	Koncepcja „Natychmiast!”	Krok 10	s. 311
Tydzień 22	Medytacja obecności Boga	Krok 11	s. 325
Tydzień 23	Stać się świadkiem	Krok 12	s. 341
Tydzień 24	Założenie nowej grupy		s. 351
	Dodatek		s. 364

Wstęp do wydania polskiego

Program odnowy życia na bazie 12 kroków (ang. *twelve steps*), zaproponowany chrześcijanom w latach 20-30 XX wieku przez uczestników tzw. grup oksfordzkich, zainspirował Ruch Anonimowych Alkoholików (Grup AA) do jego propagowania. Opracowany przez Billa Wilsona i upowszechniony w latach czterdziestych XX wieku program adresowany był szczególnie do osób uzależnionych od alkoholu i do ich otoczenia. Okazał się natchnieniem i drogowskazem nie tylko dla walczących o trzeźwość alkoholików i osób z nimi związanych, ale także dla osób przeżywających różnego rodzaju trudności emocjonalne, społeczne, duchowe. Skorzystali z niego w ciągu wielu lat także „anonimowi seksoholicy” i „anonimowi grzesznicy”. W Polsce program został spopularyzowany na początku XXI wieku. Przetłumaczony i udostępniony Polakom podręcznik „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia”¹ stał się inspiracją do pracy w wielu grupach i środowiskach. Z dużym sukcesem korzystają z niego Wspólnoty Trudnych Małżeństw – Sychar².

Od ukazania się polskiego tłumaczenia podręcznika „*Endlich leben*” program „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia” zdomował się w Polsce i przyniósł wiele dobrych owoców. Coraz więcej grup związanych z chrześcijańską wizją człowieka i świata pracowało w oparciu o ten podręcznik umożliwiający szansę osobistej przemiany psychicznej i duchowej dla uczestników, którzy zgłosili się do grup, aby skorygować własne błędy i wejść na drogę głębokiej przemiany życia. Tym, co stanowiło niezaprzeczalną wartość i szczególną pozycję wśród wielu innych programów, warsztatów i strategii psychoterapeutycznych, było odniesienie do wartości chrześcijańskich, do tekstów biblijnych i inspiracji teologicznych. Uznanie znaczącej roli działania Boga w procesie dokonującej się przemiany stanowiło i stanowi istotny i specyficzny rys tego programu.

Praca osobista i w grupie dotyczyła nie tylko sfery psychologicznej, postrzegania i rozumienia siebie i świata, emocji, decyzji, zachowania, ale także sfery osobistej relacji do Boga, uznania Jego realnego wpływu na ludzkie życie. Ta dwutorowość pracy: osobisty wysiłek przemiany i otwartość na działanie łaski Bożej, okazała się strategią niezwykle skuteczną. Nie dziwi zatem duży wzrost zainteresowania tym programem i zapotrzebowanie na grupy wędrujące chrześcijańską drogą 12 kroków ku pełni życia. W programie tym uczestnicy podążają w kierunku mądrości ujawniającej się w umiejętności odróżnienia tego, na co mają wpływ, od tego, na co tego wpływu nie mają – zgodnie z modlitwą o pokój ducha: „O Boże, użyż 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”.

¹ Podręcznik wydany w Polsce jest tłumaczeniem niemieckiej wersji „*Endlich Leben! Heilung, Veränderung, Gelassenheit. Das 12-Schritte-Programm. Ein Arbeitsbuch für Kleingruppen*”. Brunnen Verlag Giessen – Basel 2001, dla której źródłem było opracowanie „*The Twelve Steps – A Spiritual Journal*” Copyright 1988, 1994 RPI Publishing, Inc. Por.: „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia” Płock 2004, s. 2 i 185.

² Por. <https://www.12krokow.com.pl>

Autorzy pierwszego wydania książki „Wreszcie żyć” proponowali spotkania poświęcone omówieniu i przepracowaniu każdego z 12 kroków podczas spotkań w odstępie dwutygodniowym. W Polsce prowadzący grupy według tego programu często praktykowali spotkania co tydzień, a treści niektórych kroków przepracowywali nawet przez wiele tygodni. W nowym, trzecim wydaniu, zawarta jest sugestia cotygodniowych spotkań, przy czym niektóre kroki – o większym nasileniu treściami psychologicznymi czy teologicznymi są realizowane przez kilka spotkań. Program obejmuje łącznie 24 spotkania. Jest więc możliwy do zrealizowania w ciągu roku akademickiego.

Autorzy niniejszej książki, która jest już trzecią wersją podręcznika służącego do realizacji programu „Wreszcie żyć”, postawili sobie zadanie zmodyfikowania pracy osobistej i grupowej w kierunku osiągnięcia uzdrowienia, przemiany i radości życia. Ubogaceni wieloletnim doświadczeniem spotkań w grupach zaproponowali ciekawą, nową wersję pracy osobistej i grupowej w realizacji programu 12 kroków. W stosunku do poprzednich wersji wprowadzili kilka znaczących zmian, które jednak mają bardziej charakter metodyczno-formalny niż merytoryczny.

Proponowana droga złożona z 12 kroków pomaga odnaleźć spokój ducha, jest adresowana do osób dotkniętych uzależnieniem lub współuzależnieniem, ale także do borykających się z różnego rodzaju trudnościami natury psychicznej i duchowej (depresje, nerwice, kryzysy, konflikty wewnętrzne czy zewnętrzne). Niezależnie od rodzaju problemów życiowych wszystkich łączy przeżywanie stresu i poczucie przeciążenia, które wycisnęły piętno na życiu osobistym i społecznym.

Dla ułatwienia pracy członkom grup „Wreszcie żyć” autorzy posłużyli się obrazem drzewa, które ma korzenie, pień i konary, kwiaty i owoce, rozwija się w określonym klimacie. Metafora drzewa jest zdaniem autorów podręcznika żywa, klarowna i mocna, ponieważ skupia w sobie wiele mądrości psychologicznych i duchowych. Z jej pomocą można wyjaśnić procesy wzrostu, bo spaja pracę nad widocznymi sposobami zachowania i ich skutkami (owocami) oraz pracę nad niewidocznym życiem duchowym i logiką naszej duszy, a więc nad tym wszystkim, co rozgrywa się „pod ziemią”. Wykorzystując schemat w postaci rysunku drzewa uczestnicy spotkań mogą ocenić osobiste postępy poczynione w realizacji zaproponowanego tu programu. Celem pracy ukazany w obrazie drzewa jest osiągnięcie zdrowej kondycji ujawniającej się w obrazie drzewa ze stabilnym pniem, owocującymi konarami i gałęziami, które wydają smakowite owoce.

Pomocne i wartościowe w prezentowanej tu nowej wersji programu „Wreszcie żyć” jest zawarte w podręczniku świadectwo czterech osób wędrujących drogą 12 kroków i przeżywających na tej drodze różne trudności i fascynacje. Nina, Ewa, Tomasz i Krystian – to osoby, które opowiadają o osobistych doświadczeniach życiowych zebranych w ramach programu 12 kroków. Ich świadectwa są bardzo pomocne dla uczestników programu „Wreszcie żyć”, stanowią dla nich odniesienie do własnych przeżyć, dają okazję do zweryfikowania własnych postaw i wzmacniają odwagę dla dokonania skutecznej zmiany koniecznej dla pozytywnego rozwoju osobistego.

Uczestnicy spotkań realizują konkretne osobiste zadania związane z programem. W ramach spotkań grupowych dzielą się swoim doświadczeniem, trudnościami i radościami z odkrywanej prawdy i odwagi wychodzenia z dotychczasowego trudnego położenia. Ważnym elementem charakterystycznym dla chrześcijańskiej wersji programu 12 kroków ku pełni życia pozostaje odkrywanie znaczenia Bożej łaski kształtującej ludzkie życie.

Warto także podkreślić duszpasterską wartość prezentowanego tu programu. W książce „W szkole łaski i miłosierdzia”³ autorzy zwracają uwagę na fakt, że w naszych czasach wzrosła u ludzi potrzeba prowadzenia zdrowego, właściwego, zgodnego z Ewangelią życia psychicznego i duchowego. Dlatego realizacja programu „Wreszcie żyć” może stanowić szansę skutecznych oddziaływań duszpasterskich ukierunkowanych na ludzi przeżywających kryzysy i konflikty, ulegających uzależnieniom, nerwicom, zaburzeniom osobowości, cierpiącym z powodu utraty sensu życia.

Po zapoznaniu się z zawartym w tym podręczniku materiałem żywię nadzieję, że nowa, zaproponowana forma spotkań z symboliką drzewa, zainteresuje wiele środowisk chrześcijańskich. Może okazać się bardzo cenna, zwłaszcza dla osób, które po przejściu 12 kroków ku pełni życia, mają pewien niedosyt i potrzebę pogłębienia swoich przeżyć i chciałyby powtórzyć ten cykl spotkań.

ks. Romuald Jaworski

³ G. Herrendorf, H. Seekamp, K. Prentzel, „W szkole Łaski i miłosierdzia. Grupy 12-kroków jako szansa chrześcijańskiej pomocy duszpasterskiej”. Płocki Instytut Wydawniczy. Płock 2011.