Przedmowa do wydania polskiego

Pomoc osobom, które przeżywają trudności, załamania i kryzysy egzystencjalne, nie jest łatwa. Wśród tych trudności należy wymienić uzależnienia i współuzależnienia, nerwice, stany depresyjne, kryzysy własnej tożsamości. Psychoterapeuci i duszpasterze nieustannie poszukują coraz bardziej skutecznych form pomocy ludziom, którzy znaleźli się w takich sytuacjach.

Gdy pewnego dnia spotkałem podręcznik „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia" i odkryłem w nim unikalną drogę osobistej przemiany w procesie 12 kroków – znanym w środowiskach Anonimowych Alkoholików – ale bazującą na autentycznym i głębokim doświadczaniu Boga osobowego, znanego z Biblii i tradycji chrześcijańskiej, uznałem ten rodzaj pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym za wielce obiecujący. Odwoływanie się do Biblii i traktowanie Jezusa Chrystusa jako przewodnika w tej wędrówce przez 12 kroków zachęciło mnie do zebrania osobistych doświadczeń w pracy tą metodą. Pierwsze grupy prowadziłem w Centrum Psychologiczno-Pastoralnym *Metanoia* w Płocku. Zarówno grupa księży, grupy młodzieży maturalnej, jak również osób dorosłych nie tylko dotkniętych problemem uzależnienia lub syndromem DDA, ale także cierpiących z powodu konfliktów i kryzysów osobistych i rodzinnych, były świadkami szczególnie głębokich przeżyć, prostowania osobistych ścieżek życia, pogłębiania zrozumienia przeżywanych trudności, odbudowywania zaufania do Boga, bliźnich i siebie samego. Dzisiaj – po przejściu tej drogi z uczestnikami wielu grup – jestem przekonany, że skutki pracy grupowej i indywidualnej osób, które zdecydowały sie skorzystać z tej metody, przekraczają często oczekiwania uczestników grup, a nawet prowadzących grupy.

Także świadectwo osób, które korzystały z tego programu w grupach organizowanych przez wspólnotę Trudnych Małżeństw SYCHAR wzmacniało przekonanie, że ten sposób pomagania osobom cierpiącym, zagubionym, zniewolonym grzechem i innymi nieszczęściami, jest wart popularyzowania.

Wśród osób, które po zakończeniu programu „Wreszcie żyć" pragnęły – zgodnie z wytycznymi dwunastego kroku – przekazywać dalej doświadczenia zdobyte na przebytej drodze, powtarzało się zapotrzebowanie na podręcznik metodyczny, który lepiej wyjaśniałby założenia, cele i strategie pracy tą metodą. Naprzeciw tym oczekiwaniom wychodzi prezentowane tu opracowanie autorstwa Gero Herrendorffa, Helge Seekampa i Karin Prentzel – liderów ruchu „Wreszcie żyć" w środowisku niemieckim i szwajcarskim.

Psycholodzy, psychoterapeuci i duszpasterze nie pozostają obojętni wobec wielu trudności życiowych, jakie dotykają ludzi. Różnice występujące między duszpasterską i psychologiczną pomocą wyzwalają często dyskusje i napięcia związane ze zróżnicowaną oceną skuteczności stosowanych metod i technik. Często dyskutowaną kwestią jest zakres kompetencji z jednej strony – psychologa i psychoterapeuty a z drugiej – duszpasterza, księdza, kierownika duchowego. Prezentowana tu publikacja pomaga zobaczyć sposoby tej współpracy i integratywnej formy pomocy człowiekowi cierpiącemu i szukającemu drogi realizacji pełni życia.

Człowiek jest jednością i w swojej ontycznej strukturze obejmuje sferę fizyczną, psychiczną i duchową. Znalezienie człowiekowi cierpiącemu takich form pomocy, które uwzględniałyby zarówno jego sferę psychiczną jak i duchową, jest niezwykle ważne, ale wcale niełatwe. Sfera psychiczna obejmuje procesy poznawcze, emocjonalne, motywacyjne, natomiast sfera duchowa obejmuje odkrywanie sensu życia i ustosunkowanie się człowieka do świata wartości, do Boga i tego, co święte (*Sacrum*). Wielu psychoterapeutów w ich posługiwaniu pacjentom bardzo stanowczo przeciwstawia się uwzględnia-

niu w ich pracy sfery duchowej. Pozostawiają ten obszar trosce i posługiwaniu duszpasterzy czy kierowników duchowych. Również wielu duszpasterzy nie tylko nie uwzględnia w swojej posłudze uwarunkowań psychicznych, ale czasem widzi w pomocy psychoterapeutycznej zagrożenie dla dobra (dla zbawienia) człowieka.

W mojej praktyce psychoterapeutycznej spotykam często ludzi, którzy w obliczu przeżywanych przez siebie trudności egzystencjalnych szukają pomocy w obu sferach i nie chcą sztucznie oddzielać sfery psychicznej od duchowej. Wydaje się, że koncepcja logoteorii i logoterapii V. E. Frankla uzasadnia wystarczająco sensowność integralnej pomocy uwzględniającej wszystkie sfery życia człowieka. Również praktyka pomocy osobom uzależnionym, bazująca na 12 krokach realizowanych w grupach AA, jest dowodem na to, że odwoływanie sie do świata wartości i do Siły Wyższej, do Boga jakkolwiek by on był pojmowany", stanowi sprawdzoną i skuteczną strategię pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym.

Prezentowana przez Gero Herrendorffa, Helge Seekampa i Karin Prentzel koncepcja pracy nawiązująca do tradycji 12 kroków Anonimowych Alkoholików, ale ukierunkowana na niesienie pomocy w sferze psychicznej i duchowej nie tylko osobom uzależnionym, ale także przeżywającym inne trudności egzystencjalne (kryzysy, konflikty, lęki, nerwice) i uwzględniająca chrześcijańską koncepcję Boga osobowego i Jezusa Chrystusa – Zbawiciela człowieka, wychodzi naprzeciw tęsknotom i oczekiwaniom wielu chrześcijan, a zarazem nie musi być zamknięta i niedostępna dla wyznawców innych religii uznających Boga osobowego. Ta koncepcja pracy stanowi równocześnie ciekawą ofertę duszpasterską dla osób poranionych i tęskniących za doświadczeniem autentycznej miłości.

Znaczącą wartością programu „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia" jest doświadczenie pracy grupowej i świadectwa przeżywanych przemian. W klimacie wzajemnego szacunku i zaufania, oraz wrażliwości na drugiego człowieka i na Boga,

występuje intensywny rozwój w kierunku dojrzałości psychicznej i religijnej. Obecność innych ludzi poranionych, ale podejmujących pracę a nawet walkę o nową, wyższą jakość ich życia, pomaga pokonać wstyd i przełamać mechanizmy zakłamywania prawdy o sobie samym i relacjach z innymi. Natomiast świadectwa uczestników grup dotyczące aktywnej i błogosławionej w skutkach obecności Boga w ich życiu wzmacniają w innych uczestnikach pracy grupowej tęsknotę za bliską, pełną miłości i zaufania relacją do Boga.

Udział w programie „Wreszcie żyć" umożliwia przejście od funkcjonowania w biernej roli przedmiotu oddziaływań, do aktywnej roli bycia podmiotem, świadkiem zaistniałego procesu i jego owoców. Z duszpasterskiego punktu widzenia program stanowi szansę pomocy osobom cierpiącym na drodze przepracowania trudności psychicznych i odkrycia obecności działającego, miłosiernego Boga. Równocześnie program ten jest sposobem upodmiotowienia świeckich, którzy po przejściu całej drogi 12 kroków, organizują i animują kolejne grupy osób poranionych i szukających w Kościołach pomocy w odzyskiwaniu zdrowia i rozwoju w kierunku pełni życia.

Stowarzyszeniu Psychologów Chrześcijańskich należy się uznanie za propagowanie tego kierunku pracy oraz udostępnienie polskiemu czytelnikowi cennych inspiracji i wskazówek metodycznych zawartych w przekazywanej do rąk czytelników niniejszej pozycji.

Ks. Romuald Jaworski

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego 5

Czasy „nie-łaskawe"? 9

Pragnienie życia 9

Włączyć miłosierdzie Boga 10

Bezradni pomocnicy 11

Oddzielić różne obszary pojęciowe 12

Dogłębna refleksja warunkiem wprowadzenia grup „Wreszcie żyć" 13

Świat pojęć psychologicznych i jego znaczenie 14

Rozdziały istotne dla systematyki teologicznej 15

Rozdziały o znaczeniu praktycznym 16

Ograniczenia książki 16

Cel „Kursu Miłosierdzia" 16

Głód życia 18

Niektóre przyzwyczajenia niszczą 19

„Całkiem normalne życie" i jego pułapki 21

Jak ja – poważnie uzależniony – zostałem pastorem 25

Jak powstał program 12 kroków 32

Chrześcijańskie 12 kroków 33

Szkoła życia w duchu chrześcijańskim 34

Inspirator: Frank Buchman 35

Ojcowie założyciele 35

Początki ruchu grup oksfordzkich 36

Grupa oksfordzka jako przeciwny trend w społeczeństwie 38

Credo grupy oksfordzkiej i zasady Anonimowych Alkoholików 41

12 kroków – program dla wielu 43

Od „przeżyć" do „Wreszcie żyć!" – procesy w drodze 12-kroków 45

Prawidłowe i dysfunkcyjne struktury rodzinne 45

Zdrowy system rodzinny 47

Grupa jako nowa rodzina 50

Schemat uzależnienia 51

Definicja pojęcia „uzależnienie" 52

Krąg uzależniania 53

Neurologiczne reakcje w procesie uzależnienia 56

„Korzyści" z uzależnienia 61

Oddziaływanie i objawy towarzyszące odstawieniu 61

„Przepracować program" – opis procesu 66

Zmiana paradygmatów w świecie współczesnym 78

Od teologii do antropologii 79

– utrata chrześcijańskiego pojęcia Boga 79

Przyczyny zmian w kierunku 80

antropocentrycznego modelu myślenia 80

Wpływ współczesnej filozofii 80

Wpływ motywów teologicznych 80

Wpływ historii społecznej 81

Zmieniona podstawa pytania o prawdę 81

Postmodernizm: czas nowej religijności 82

Nieodzowność kwestii antropologicznej 82

Ruch 12-kroków jako chrześcijańska odpowiedź na wyzwania współczesności 83

„Rekonstrukcja" – Relacje pomiędzy teologią i antropologią 83

Tematy antropologii biblijnej 85

Teologiczne korzenie reformacji 86

Prawo i Ewangelia 86

Doświadczenie wolności – fundamentem nowej tożsamości 87

Przełom czasów współczesnych i kryzys nauki o usprawiedliwieniu 87

Głoszenie nawrócenia: to nie kwestia moralności 88
Uzdrowienie, przemiana, pokój serca 89
Neurotyczne poczucie winy w religijności według prawa 89
Grzech jako brak tożsamości 90
Co to jest tożsamość człowieka? 91

„Schemat uzależnienia" – nowy język, aby możliwe było mówienie o grzechu i łasce w nie-moralnych kategoriach 93
Egoizm jako grzech pierwotny 94
Czy istnieje wolna i nie-wolna wola? 96
Odrzucenie przymusu kontra – „cooperatio" człowieka 98
Przeciwko ubóstwieniu człowieka 101
Słabość – siła programu 12-kroków 102
Od tożsamości do przemiany (konwersji) – sprzeciw wobec wyidealizowanemu pojmowaniu nawrócenia 104

Zbawienie, uświęcenie, uzdrowienie 108
Uświęcenie i uzdrowienie – proces trwający całe życie 109
Znaczenie obrachunku moralnego (Krok 4.) 116
Pojęcie choroby – ucieczka przed odpowiedzialnością? 117
Stracić fałszywy wstyd 119
Granice teologiczne programu 12-kroków 120

Grupy „Wreszcie żyć" jako forma pomocy duszpasterskiej we wspólnocie lokalnej 122

Grupy 12-kroków jako sposób na pracę duszpasterską w codzienności życia 122

Grupowa pomoc duchowa 123
Zalety pomocy duchowej w grupie 123
Granice grupowej pomocy duchowej 123

Pojęcie „grupa samopomocowa" 124

Czym grupy „Wreszcie żyć" różnią się od innych grup samopomocowych? 125

Jakie miejsce grupy „Wreszcie żyć" zajmują w duszpasterskiej działalności parafii? 128

Prowadzący grupę – tradycja ruchu AA 128
Tradycja w grupach „Wreszcie żyć” 128
Grupy 12-kroków – wymiar terapeutyczny we wspólnocie chrześcijańskiej 129

Stać się Kościołem Miłosierdzia 131

Odkryć Kościół jako schronienie dla poszukujących i utrudzonych 131
Grupy 12-kroków jako „kurs Miłosierdzia” we wspólnocie lokalnej 132
Program 12-kroków jako przygotowanie do dojrzałego życia 134
Grupy 12-kroków jako „szkoła życia” dla wspólnoty 134
Grupy 12-kroków realizują aspekt kapłaństwa 135
wszystkich wierzących 135
Każdy chrześcijanin jest powołany, aby być świadkiem 136
Każdy chrześcijanin jest wolny do modlitwy 136
Potrzeba całościowej ewangelizacji 137
Być chrześcijaninem to być włączonym we wspólnotę Jezusa 138
Grupy 12-kroków jako ogniwo łączące parafię i placówki terapeutyczne 139
Życiowe i dopasowane do potrzeb 142

Tworzenie grup „Wreszcie żyć” 143

Czy moja wspólnota potrzebuje grupy „Wreszcie żyć”? 143
Przedstawienie programu w parafii 143
Jak wybrać prowadzącego/współprowadzącego grupę? 144
Nabór: jak rekrutować uczestników? 145
Warunki ramowe i formy pracy 146
Przygotowanie do spotkania grupowego 148
Przebieg spotkania grupowego 148
Jednorodność grupy (wiek, problematyka) 152
Grupy dla mężczyzn i kobiet 152

Praca z materiałem 152
Poznanie siebie przez systematyczną pracę nad programem 12 kroków za pomocą pytań do refleksji osobistej 153
Poznanie siebie przez rozważanie cytatów z Biblii i powiązanych z nimi punktów do refleksji 153
Poznanie siebie poprzez rozważanie doświadczeń, którymi dzielili się inni uczestnicy 154
Zasady komunikacji 154
Każdy mówi tylko o sobie! 155
Nie dajemy „dobrych rad". 155
To, co zostało powiedziane w grupie, zostaje w niej! 155
Nie zajmujemy sie różnicami wyznaniowymi. 155
Uczucia są dozwolone. 156
Akceptujmy, że jesteśmy bezradni wobec określonych sytuacji. 156
Chcemy być szczerzy, otwarci oraz autentyczni we wzajemnych kontaktach. 156
Pomocna zasada: Zgłaszanie nieobecności. 157
Uzdrawiający klimat grupy 157
Całościowa komunikacja 157
Szczerość 158
Pochwała i uznanie 158
Głęboka więź 158
Efekty pracy grupowej 159
Przełamanie izolacji 159
Pokonanie wstydu i wyrzutów sumienia 160
Budowanie stałości 160
Zobowiązanie jako ochrona 161

ZADANIA PROWADZĄCEGO GRUPĘ 163

Model „Prowadzący grupę i współprowadzący" 164
Wspieranie procesu 12 kroków 165
Postawa prowadzącego grupę/współprowadzącego 167
Postawa kroku 1: Zrezygnować z kontroli, oddać panowanie 167

Postawa kroku 2: Zrobić miejsce na nadzieję 167
Postawa kroku 3: Jezus w centrum 167
Rozwój i podnoszenie kwalifikacji 168
Superwizja 168
Interwizja 168
Superwizja indywidualna 169
Superwizja grupowa 169
Parafia jako miejsce wsparcia dla osób świadczących pomoc duchową 169
Etapy pracy grup 12-kroków 170
Faza otwarta (faza kontaktu) 170
Faza ocieplenia (faza zapoznawcza) 170
Faza tworzenia więzi 171
Faza krytyczna 171
Faza pracy (zawieranie umów) 172
Faza końcowa (zakończenie) 172
Szanse i kryzysy w poszczególnych fazach 173

Pułapki i źródła błędów w pracy 12-kroków 175

Odwaga do popełniania błędów 175
Pułapki dotyczące prowadzącego 175
Prowadzący staje się „królem grupy" (potrzeba kontroli) 175
Wiara w metodę 176
Diagnoza ma być w centrum 177
Przesadne skoncentrowanie na symptomach 178
„Natręctwa" i „uzależnienia" mają niekiedy także podłoże duchowe (np. „opętanie") 179
Współuzależnienie jako zagrożenie („stać się ratownikiem!") 180
„Legalistyczny" klimat grupy 180
Zniechęcenie prowadzącego 181
Pułapki dotyczące uczestników 181
Niewłaściwe oczekiwania wobec prowadzącego 182
Brak gotowości do kapitulacji 182
Tylko krok 1. i krok 12. 182

„Dlaczego tutaj jestem?" – motywacje uczestnictwa 183
Zachowania unikowe: pokusa „pobożnej" modlitwy 183
Pułapki dotyczące wspólnoty 183
Grupy jako „wizytówka" wspólnoty 183
Wpływ parafii na prowadzących grupy 184
Nie bać się błędów! 184

PODSUMOWANIE 186

Załączniki 188
Załącznik I: 12 kroków AA 188
Załącznik II: *endlich-leben.net* 189

Literatura uzupełniająca 196