

# Spis treści

Podziękowania

Wstęp

Dwanaście Kroków

1. Jesteś trochę pierdolnięty?
2. Mógłbyś nie być tak pierdolnięty? Czy to w ogóle możliwe?
3. Czy dasz radę sam wygrzebać się ze swojego popierdolenia?
4. Spisz wszystkie rzeczy, które cię wkurwiają lub kiedykolwiek wkurwiły. Nie kłam i niczego nie pomijaj.
5. Opowiedz szczerze komuś zaufanemu, jaki jesteś pierdolnięty
6. Świetnie! To odłoniło bardzo wiele popierdolonych wzorców. Chcesz się od nich uwolnić? Serio?
7. Czy chcesz żyć w nowy sposób, gdzie nie wszystko kręci się wokół ciebie i twojej popierdolonej przeszłości? No cóż, musisz tego chcieć...
8. Przygotuj się, żeby przeprosić wszystkich dotkniętych przez twoje popierdolenie
9. A teraz przeproś. Albo nie przepraszaj, jeśli to miałoby pogorszyć sytuację.
10. Uważaj na pierdolnięte myśli i zachowania. Zauważaj, kiedy się pojawiają.
11. Pozostań w kontakcie ze swoim nowym punktem widzenia.
12. Patrz na życie w mniej egoistyczny sposób. Bądź miły dla wszystkich, pomagaj ludziom, jeśli tylko możesz.

Od: Rodzenie

Wnioski

Program

Źródła

## **Wstęp**

*Otoczeni połyskującą cytadelą bezkresnych ekranów, żyjemy poza sobą. W dzisiejszych czasach budzimy się i natychmiast bezwiednie sięgamy po telefon. Światło z ekranu komórki dociera do nas szybciej, niż światło budzącego się dnia, a tytuły nagłówek zaczynają bombardować nasze umysły, zanim choć na chwilę pojawi się w nich*

*świadomość jednego niezmiennego faktu, że pewnego dnia po prostu umrzemy.*

Zarówno ty, jak i twoje dzieci, wszyscy, których kochasz pędzą w tym samym kierunku... na cmentarz. Wiem, że to wiesz. Wszyscy to wiemy, ale skoro ten fakt nie otrzymuje zbyt wielu „lajków” na Facebooku, traktujemy go raczej z przymrużeniem oka, wypełniając nasze dni tymczasowymi rozwiązaniami, które tylko na chwilę poprawią nam nastrój. Jakaś kawa tu, zakup na eBay’u tam, samotna masturbacja lub kolejny bezsensowny flirt. Przebłyśki pustych przyjemności jak szwy na zwłokach, żeby tylko jakoś przetrwać, żeby tylko się nie rozpaść. Prawdopodobnie jesteś zbyt inteligentny, *żeby szukać wytchnienia w Bogu*, albo sięgnąć po jakąś zakurzoną książkę, gdzie poezja, aż trzeszczy odrazą do kobiet, gejów czy kogoś tam. Może gdyby fizyka kwantowa odkryła jakąś siłę, sieć czy strunę, albo coś, co sprowadza tajemnice życia i śmierci do czegoś stałego czy mierzalnego, przez chwilę zastanowiłbyś się nad sobą, ale do tego czasu nie pozostaje nic innego, prócz pustego grobu i płyty nagrobnej przygotowanej do wykucia na niej twojego imienia... kiedyś tam. W takiej sytuacji, nikt nie będzie cię obwiniał za to, że wciąż siedzisz na karuzeli destrukcyjnych związków czy pracy, która nie daje spełnienia, kręcąc się w kółko, bez chwili wytchnienia, ciągle w ruchu, bez choćby odrobiny autorefleksji. Ani na moment nie wracając do domu. Do swojego wnętrza.

Ponieważ otrzymałem „dar desperacji” i ponieważ spierdoliłem swoje życie w spektakularny sposób, nie miałem innego wyboru, jak szukać pomocy i rzeczywiście z niej skorzystać. Czując ulgę uwolnienia od bardziej oczywistych manifestacji moich nieustających popędów i apetytów, wreszcie zagłębiłem się w siebie. Robiąc kilka kroków wstecz, jak służący, który podąża za swoją Królową, zagłębiłem się w siebie ponownie, wiedząc, że choć jestem wolny od bardziej śmiertelnych uzależnień, wciąż zniewalają mnie te mniej oczywiste i zarazem cholernie niewygodne nałogi. Wierzę, że 12 Kroków i filozofia, która za nimi stoi, a którą przybliżę ci na łamach tej książki, oferuje odpowiedź na niezadowolenie i brak satysfakcji z faktu, że żyjesz... i że umrzesz. Ty również możesz podążać tą drogą, jeśli tylko masz jaja, żeby popracować nad sobą. Bo rzeczywiście wymaga to sporo pracy i konfrontowania się z różnymi niewygodnymi prawdami na swój temat. Jednakże efekt będzie

satysfakcjonujący - odrodzisz się na nowo. Powiedz szczerze, czy kiedykolwiek usiadłeś i spisałeś wszystkie rzeczy, które cię wkurzają, począwszy od bijatyk z dzieciństwa, wściekłości na ojca, złości na rząd, korki, globalne ocieplenie, rasizm lub może na Apple za to, że ciągle zmieniają ładowarki? Kiedy planujesz stać się tym człowiekiem, którym pisane jest ci być? Kiedy planujesz „odzyskać” połączenie ze swoją drogą i swoją misją? Na wakacjach? Kiedy dzieci pójdą na studia? A może kiedy dostaniesz podwyżkę? A tymczasem... tik-tak, tik-tak. Czas leci, a dłuto i pusta płyta nagrobna czekają.

Nie piszę tej książki, dlatego, że uważam się za lepszego od ciebie. Ja wiem, że jestem gorszy. Rzucano mną w życiu i dusiło jak w spazmach, byłem kierowany nieświadomymi popędami, nieudolnie i tylko tymczasowo naprawiając męczące mnie kwestie. Bardziej ekstremalne nałogi łatwo i wygodnie da się zaobserwować, ale te mniej widoczne uzależnienia bywają równie bolesne. Może nawet są gorsze od tych widocznych gołym okiem. Dzieje się tak dlatego, że po prostu przyzwyczajamy się do życia w bólu i nie zauważamy pewnej pięknej prawdy - istnieje pozytywne rozwiązanie dla każdej sytuacji.

Przyzwyczajamy się do naszego nieszczęścia: domu bez miłości, pracy, która nie daje spełnienia, pustych przyjaźni i coraz większego osamotnienia. Program 12 Kroków, który uratował mi życie, zmieni życie każdego, kto naprawdę się do niego przyłoży. Widziałem, jak pomógł ludziom z najróżniejszymi uzależnieniami: narkotyki, seks, związki, jedzenie, praca, palenie, alkohol, technologia, pornografia, patologiczne kolekcjonerstwo, hazard itd. Instynkt i wzorzec, który stoi za kompulsywnym zachowaniem jest uniwersalny. To próba uleczenia poczucia oddzielenia, alienacji i rozpacz, ponieważ problem uzależnień jest tak naprawdę problemem „bycia człowiekiem” w środowisku, które nie jest dobrze wyposażone do tego, żeby ludzie mierzyli się z wyzwaniem, przed którymi stają. Stąd temat uzależnień jest bliski nam wszystkim.

Ci z nas, którzy urodzili się z wyraźnym, wręcz rażącym uzależnieniem od pewnych substancji, w wielu aspektach są wręcz szczęśliwcami. My, alkoholicy i ćpuni zminimalizowaliśmy całą tę tajemniczość do dwóch cykli - głodu i spełnienia. Nasz wzorzec jest znacznie łatwiejszy do zauważenia dlatego też, w połączeniu z zaangażowaniem i odpowiednią pomocą, dużo prościej go rozwiązać. Jeśli jednak twój schemat zdaje się być ekwiwalentem wzorca

długoterminowego uzależnienia, a nie „szybkiego wysoku”, może ci zająć całe wieki, dojście do tego, co tak naprawdę jest problemem. Jeśli jesteś uzależniony od toksycznych związków, śmieciowego jedzenia, znieważających cię szefów, konfliktów czy pornografii, może ci zająć całe życie szukanie przyczyny problemu, a tak się składa, że to „całe życie” to jedyne co mamy. Ta książka nie jest więc tylko o ekstremistach takich jak ja. Nie, ta książka jest o TOBIE.

Czy masz czasem wrażenie, że czegoś ci w życiu brakuje? Uczucie rozpierające gdzieś w brzuchu, że nie jesteś wystarczająco dobry? Gdybyś wyliczał poszczególne czynności, od jedzenia Twix’a, po kupowanie butów, palenie jointa albo zdobycie świetnej pracy... czy to wszystko sprawi, że poczujesz się lepiej? Jeśli tak myślisz, wcale mnie to nie dziwi, bo uważam, że żyjemy w epoce uzależnień, gdzie uzależniające myślenie stało się prawie całkowicie pochłaniające. To znak naszych czasów. Konsumpcjonizm stał się zarówno bodźcem, jak i reakcją na niego. Właśnie to stało się wyznacznikiem naszego życia. Już sam pomysł, że możesz naprawić swoje życie poprzez realizowanie prymitywnych celów materialnych - czy to zdobywanie idealnego związku, idealnej pracy, pięknego berberyjskiego dywanu albo dawki her... już samo to ograniczone myślenie, „jak tylko kupię X, Y, Z, poczuję się lepiej”, jest dość logiczne, ale też całkowicie błędne.

Uzależnienie pojawia się wtedy, kiedy naturalne biologiczne popędy, jak na przykład potrzeba jedzenia, seks, odpoczynek czy prestiż stają się naszym priorytetem do tego stopnia, że doprowadzają do destrukcji. Kultura, w której żyjemy, powoduje jeszcze większe nasilenie tego zjawiska, bo przecież to jest cholernie dobry chwyt marketingowy, żeby sprzedawać batoniki Mars albo samochody Toyoty. Na mojej własnej drodze dość mocno naznaczonej krzykliwymi uzależnieniami, każde takie dążenie było aktem swoistej wiary, że właśnie takie działanie rozwiąże mój problem. Na łamach tej książki, omówimy... a właściwie to ja będę głównie gadał... jak można przezwyciężyć nasze destruktywne i jakże męczące przyzwyczajenia... jak można uwolnić się od despotycznego myślenia, oraz jak się wydostać z tego niewidzialnego więzienia uzależnień i cieszyć wolnością w każdym momencie swojego życia.

Co sprawia, że jestem kimś kompetentnym do wykonania takiego zadania?

Zadania, które mogłoby zostać zdefiniowane jako „osiągnięcie równowagi”, „spokój umysłu”, „osobiste spełnienie”... albo idźmy dalej, „oświecenie”, „nirvana” czy „świadomość Chrystusowa”? Moje kwalifikacje z pewnością nie wzięły się z pobudek osobistych, ani tym bardziej z tych wyniosłych, etycznych wyżyn. Mój autorytet nie jest autorytetem jakiegoś mędrca ze skwaszoną miną, siedzącego na szczycie góry oświecenia. Ten poradnik nie pochodzi ze szczytu góry, ale z gówna. Bycie człowiekiem jest mi bardzo bliskie. Wszyscy razem siedzimy w tym samym bagnie po uszy. Moje kwalifikacje biorą się stąd, że jestem, bardziej niż przeciętny człowiek, sterowany uzależnieniami, narcyzmem, pożądaniem i potrzebą władzy oraz uznania. Każda przyjemnostka, której doświadczyłem na swojej drodze, począwszy od mojej kołyski w Grays, po szezlong w Hollywood, była naznaczona gorzałą, pieprzeniem, ćpaniem, paleniem i czymkolwiek się dało. I po co to wszystko? I tak kiedyś skończę jako nic więcej, tylko marny proch.

Czy zdarza ci się czasem zastanawiać, czy tak naprawdę masz wybór lub prawo do bycia szczęśliwym? Ten kłębiący się, pusty marsz, rodem z życia w metropolii, wydaje się terkoczącym potwierdzeniem faktu, że radość nie jest tu opcją. Ruchome schody jak taśmociągi prowadzą nas do masowego grobu, a ulice są szare jak spacerniak. Dzięki Bogu, nie trafiłem (jeszcze!!) do więzienia, ale kiedy myślę o poziomach kategoryzacji więźniów, od tych najgorszych do mniej „złych”, zastanawiam się nad wolnością w ogóle. Najgorszą kategorią wydaje się bycie zamkniętym w izolatce jako więzień kategorii A, z maksymalną więzienną ochroną. Mniej okropna jest ograniczona wolność kategorii B i C, z możliwością pracy w kuchni czy bibliotece (jeśli można wierzyć *Skazanym na Shawshank*). No i jest jeszcze bardziej otwarty rodzaj więzienia, gdzie skazańcy mogą, na przykład, pojechać na rowerach do miasta na parę godzin. Jak daleko od tej więziennej *skali wolności*, leży życie jakiegoś mężczyzny czy kobiety mieszkających w ponurym mieszkaniu, uwięzionych przez narkotyki czy wiążących koniec z końcem jedynie dzięki zasiłkom... albo jak daleko są ci, wykonujący pracę, której nienawidzą... albo dzieci w szkole... wszyscy oni żyją z flakami powykręcanyimi z niepokoju.

A moje życie? Albo twoje? Nie twierdzą, że znienawidzona praca w Londynie, jest gorsza od bycia więźniem typu C, który korzysta z chwili większej swobody, mogąc pójść na warsztat na temat tego, jak korzystać z klucza do nakrętek. Chcę tylko powiedzieć, że wszyscy żyjemy w więzieniach, tylko różniących się kategoriami.

Możesz już teraz chwycić za kapelusz i przygotować swój pistolet cynizmu, ponieważ za chwilę nawiążę do niedawnego doświadczenia w moim usłanym różami życiu, które sprawiło, że poczułem się jak więzień pierwszej kategorii. W trakcie swojej trasy po Australii, podróżowałem z przywilejem zwanym „brak dostępu do świeżego powietrza” - najpierw samolot, potem samochód, żeby na końcu wylądować w cudownym hotelowym pokoju tuż przy arenie. Właśnie wtedy dopadło mnie od wewnątrz uderzenie palącego pragnienia ucieczki na świeże powietrze, uderzenie, którego nie mogłem zignorować. Przyjechałem do Brisbane do strzelistego i dość pretensjonalnego hotelu, zostałem natychmiast zaprowadzony do pokoju, który wręcz uderzył mnie znakomitym komfortem, jednak gdy drzwi zamknęły się za perfekcyjnie uprzejmym pokojowym i kiedy zostałem sam... wiecie, nie mogłem otworzyć okien bo to ten rodzaj wysokich hoteli „drapaczy chmur”, gdzie otwieranie okien robi się niebezpieczne... przypuszczalnie z powodu potencjalnych samobójstw. Nie masz tam dostępu do świeżego powietrza, a to którym oddychasz jest jak produkt naszej rozrzutnej epoki - opakowane i skrupulatnie przetworzone.

Mam nadzieję, że nie kreuję się na przesadnego historyka, ale poczułem się tam jak w pułapce, z której nie mogę się wydostać, żeby choć na chwilę pobyc blisko z naturą, zobaczyć niebo czy pooddychać świeżym powietrzem. Tak po ludzku. Nagle niespodziewanie poczułem impuls, że muszę walczyć o dostęp do naturalnych warunków życia... w tym szokującym momencie poczułem siłę grawitacji i błyskawicznej podróży do czasów ludów zbieracko-łowieckich, do kogoś, na kogo się poluje. Nic dziwnego, że ludzie tak bardzo pragną animalizmu i prymitywnych podniet. Nic dziwnego, że uprawiają seks w miejscach publicznych, gdzieś w samochodach z zaparowanymi szybami, obściskując się z nieznajomymi, żeby tylko doświadczyć przenikającej ulgi orgazmu. Nic dziwnego, że sięgają po pornografię, garbiąc się nad laptopem, z trudem łapiąc powietrze, poważni i sumienni, jak gorliwy urzędnik pochylający się nad męczącym zadaniem. Sam nie jestem wolny od tego uzależnienia. Kiedy jest już

po wszystkim, zazwyczaj wybucham śmiechem. Jak tylko biologiczny cel zostanie osiągnięty, mamiący urok całego zdarzenia znika. Patrząc na siebie i czasami na głos pytam - *O co ci właściwie chodziło?* Jak jakiś „kokainowiec” powracający do świadomości. Tak, spoglądam na siebie i pytam - *Czy to naprawdę najlepszy sposób, żeby poprawić ci samopoczucie? A teraz weź chusteczki i biblię.*

Co właściwie robimy, kiedy się masturbujemy? Albo kiedy bezmyślnie połykamy jedzenie lub wlewamy w siebie kolejne drinki? Komu to właściwie służy? Jaki jest tego cel?

Uczucie jakie miałem w hotelu było prawdziwe. To potrzeba wewnętrznego połączenia. Uczucie, które mi towarzyszyło, kiedy brałem narkotyki również było prawdziwe. Te uczucia, te potrzeby, są prawdziwe. Tak samo to uczucie, które mówi, że „istnieje coś więcej” również jest prawdziwe.

Co się stanie, jeśli nie podążysz za swoim wewnętrznym przymusem? Co znajduje się po drugiej stronie potrzeby jedzenia, a potem zmuszania się do wymiotów? Jedyne rozwiązanie, żeby się przekonać, to przestać ulegać tym natręctwom i podążać nową ścieżką wiary.

Nawiasem mówiąc, tak właśnie rozwiązałem mój „problem”... o świcie wyszedłem z hotelu. Chciałbym móc powiedzieć, że przeniosłem się do „społeczności rdzennych ludów, żyjących w dole rzeki”, gdzie hodowaliśmy własne warzywa i śpiewaliśmy pieśni o naszych przodkach, a jeden ze starców zrobił mi tatuaż króliczego boga na kroczu, mówiąc, że jest we mnie silny duch i nadał mi moje własne plemienne imię. Chciałbym powiedzieć, że to właśnie wtedy odnalazłem swój cel – „połączenie z Wielkim Nieznanym”, splecenie świadomości człowieka i świadomości natury w jeden idealny arras. Opowiedzieć historię o jedności z taką jasnością, że sam Bóg przyszedłby mi z pomocą, a także sama natura wzniosłaby się potokami, gałęziami, ogniem, piórami i powodziami. Wzniosłaby się i uniosła nas wszystkich do nieba. Do tego spokojnego i ciągle obecnego nieba, które mamy w sobie.

Ja jednak po prostu przeniosłem się do lepszego hotelu... takiego z balkonem.



Tam znów cicho odezwał się we mnie nihilizm. Ta pesymistyczna akceptacja bezsensu, którą zna każdy, kto cierpi od uzależnień. Taki nasz wewnętrzny defibrylator, szarpiący od środka. Nawet teraz, kiedy od ponad czternastu lat jestem wolny od narkotyków, za co jestem ogromnie wdzięczny, ciągle utożsamiam się z tymi, którzy nie potrafią pozostać „czyści”. Rozumiem ich. Pamiętam, a nawet bardziej niż pamiętam. Wewnętrznie nieraz przeżywam to na nowo. *Wiem, że to nie zadziała, ta szpryca, ten drink, ten ohydny i destrukcyjny akt, ale przynajmniej pomoże mi uciec od teraz, na chwilę. I to na pewno wystarczy.*

A teraz dobra wiadomość dla „upadłych”... dla tych z was, którzy czytają to w rozpacz, dla ćpunów, alkoholików, anorektyków, bulimików, cierpiących na niestrawność, zbrojeńców, współuzależnionych czy uzależnionych od miłości nie dającej nadziei - *Wierzę, że uzależnienie jest powołaniem. Błogosławieństwem.* Słyszę ten rytm wydobywający się spoza hałasu, niezgrabnych myśli. Słyszę prawdziwe brzmienie wydostające się z pompatycznego łomotu bębna, który zwie się ego. Spomiędzy tego wszystkiego wypływa cisza, obecność czegoś innego. Czym mogłaby być ta inna świadomość? Czy tylko wzniosłym akompaniamentem faktu, że rosną mi paznokcie, bije moje serce, a w żyłach płynie krew? Czy te fizyczne i zauważalne zjawiska ciała mają swój odpowiednik w mniej oczywistym świecie? Czy my, uzależnieni, jesteśmy jak zwierzęta, które uciekają przed tsunami, wyczuwając jego nadejście? Czy odbieramy te kłujące sygnały, które wymagają anestezji? Czym jest ten ból? Co to takiego? I czego on chce?

Tak czy owak nie zapominajmy w całej tej ekscytacji, że jest to poradnik, jak stawić czoło uzależnieniom w każdej postaci. To przewodnik zawierający pewne zasady, które jeśli będą przestrzegane, uwolnią cię od cierpienia, jakkolwiek ciche i pochłaniające by ono nie było. Musisz tylko tych zasad przestrzegać. Integralną, nieuniknioną i w rzeczywistości najlepszą częścią tego procesu jest rozwijanie przeświadczenia o istnieniu Siły Wyższej. Spokojnie, nie musisz od razu stawać się jakimś religijnym świrem. A właściwie, już jesteś religijnym świrem, jeśli sprecyzujemy, że „religijny świr” to ktoś, kto przestrzega zbioru wierzeń, zasad i praktyk religijnych na temat tego, jak należy przeżyć swoje życie. Większość ludzi z Zachodu, należy do popularnego kultu zwanego indywidualizmem czy materializmem, gdzie pogoń za trywialnymi, kompletnie nieistotnymi pragnieniami staje się codziennym rytuałem. Jeśli czytasz tę

książkę szczególnie z powodu problemów z uzależnieniem, nieistotne czy będą to uzależnienia od jakiejś substancji czy uzależnienia behawioralne, jesteś w zaawansowanej sekcji z bardzo konkretnymi i nabożnymi praktykami, czasem tak zakorzenionymi, że niekoniecznie nawet musisz o nich myśleć... rzecz w tym, że one tkwią głębiej niż myśli, w sferze przekonań. *Jeśli znajdę Tę Właściwą, wszystko będzie dobrze. Jeśli tylko zaliczę orgazm albo może zjem loda, poczuję się lepiej.* Ten program prosi nas, żebyśmy rozważyli myśl, że jest dla nas nadzieja. Nadzieja na to, że istnieje inna perspektywa. Nadzieja, że istnieje inna droga.

Żeby rozpocząć ten proces dążenia do szczęścia, zadowolenia, obecności czy wolności, musimy uwierzyć, że to jest możliwe.

W trakcie tego dość ponurego, lecz również czasami, faktycznie, cholernie olśniewającego badania mojego własnego życia, trochę niechcący spotkałem niesamowitych ludzi i natknąłem się na niezwykle pomysły. Wprowadzając je w życie dzień po dniu, a czasami chwila po chwili, podniosły mnie one z tego połykającego plugastwa i doświadczyłem obecności czegoś pradawnego i ponadczasowego. Wierzę, że kontakt z tą właśnie obecnością, nie ważne jaki masz problem, doprowadzi cię do ROZWIĄZANIA.

# Dwanaście kroków

*Znacie mnie, prawda? Wiecie jak nie znoszę wszelkich systemów, a szczególnie 'tego Systemu' - fikcyjnego zestawu instrukcji stworzonych dla nas, ludzi, żeby nam mówić, jak mamy żyć, podczas gdy ci naprawdę wolni pływają się w przywilejach. Zatem możecie sobie wyobrazić mój początkowy opór wobec systemu 12 Kroków. „Nie mówcie mi znowu co mam robić, jestem jedyny w swoim rodzaju, jestem indywidualistą, jestem kanciarzem, poetą błakającym się po dziczy smaganej wiatrem, wyśpiewującym swoją pieśń przed pełnym osądów, skwaszonym światem”.*

Szczególnie w oryginalnej formie, program 12 Kroków używa słowa Bóg tak często i swobodnie, jak gorliwa dewotka z zespołem Touretta. Zdesperowany i przygnębiony, siedziałem w chłodnej izbie na angielskiej wsi, wpatrując się w te przygnębiające dekrety wiszące na ścianach. Myślałem sobie wtedy - *Może to dobre dla was, ale na pewno nie dla mnie.* Co ciekawe, po powtórnym zbadaniu znaczenia tych zasad, odkryłem, że takie skupione na sobie, egoistyczne myślenie samo w sobie jest cechą, definiującą stan uzależnienia. Skupienie na sobie potrafi być bardzo zwodnicze. Obejmuje znacznie więcej, niż tylko próżność. To nie tylko Fonzie, wpatrujący się z uwielbieniem we własne odbicie i napinający co chwila swój malutki tyłeczek, nie. Podam tu bardziej zamaskowany przykład egocentryzmu. Jeśli twój partner jest trochę kapryśny, wiesz taki zadufany w sobie, samolubny, lub po prostu trudny... a ty wchodzisz w rolę tego sponiewieranego opiekuna, podążającego za nim i mówiącego „nie wiem co on by beze mnie zrobił”... to właśnie jest ten inny odcień egocentryzmu. Stawiasz siebie i swoje uczucia związane z tą sytuacją w ontologicznym (hola, hola!) centrum wszechświata. Czy jest jakaś inna możliwość, żebyś był sobą? Zwłaszcza, że jak wszyscy wiemy... nie my, ale ty jako ty i ja jako ja - jesteśmy absolutną alfą i omegą dzisiejszego świata. Film w telewizji, rzut okiem na swój profil w mediach społecznościowych, wszędzie tylko ja... ja... ja..., doskonały produkt, wakacje, tonik do włosów, dostawca

telefonii komórkowej dla mojej wyjątkowej osobowości. Wszystko pięknie, ale sam do końca nie wiem, czym tak naprawdę jest to *ja*, albo czego to *ja* chce, zaczynam się więc zastanawiać czy ciągle myślenie o *ja* jest dla *mnie* dobre.

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z Krokami, pomyślałem - ... *hmm, trochę to zbyt religijne, zbyt nabożne, zbyt ambitne*. Nosiło pewien posmak „chrześcijaństwa”. Jako przykład, spójrz na krok trzeci – „Oddaj swoją wolę i życie pod boską opiekę” - hola, hola staruszkule, bo zaczyna to brzmieć jak subtelna wersja ISIS. Jednak teraz już wiem, że mógłbyś być gorliwym Muzułmaninem uzależnionym od cukru... żydowskim ateistą, oglądającym zbyt wiele pornografii... Hindusem, nie umiejącym pozostać w wierności czy zwykłym humanistą, kupującym więcej, niż potrafi zarobić. Ten program pomoże ci zauważyć zarówno twoje wady ale i zalety, i postawi cię na ścieżce, którą zawsze chciałeś podążać, po prostu transformując cię w najlepszą wersję samego siebie. To jest możliwe. W moim przypadku, jak sami zobaczycie, chodziło o całkiem sporo wad, dziwacznych przemyśleń i kilka behawioralnych wybuchów.

**Jeśli patrzysz na te kroki po raz pierwszy, zwróć uwagę na uczucia jakie w tobie wywołują.**

1. Przyznajemy sami przed sobą, że jesteśmy bezbronni wobec naszego uzależnienia i straciliśmy kontrolę nad własnym życiem.
2. Wierzymy, że Siła większa od naszej, może przywrócić nas do zdrowia psychicznego.
3. Podejmujemy decyzję, o zwróceniu naszej woli i życia opiece Boga, tak jak sami go rozumiemy.
4. Wnikliwie obserwujemy siebie i bez lęku dokonujemy moralnego inwentarza tego, co znajduje się w nas samych.
5. Przyznajemy się przed Bogiem, przed samym sobą i przed innymi ludźmi do prawdziwej natury naszych błędów.

6. Jesteśmy całkowicie gotowi na to, żeby Bóg usunął wszystkie defekty naszego charakteru.
7. Z pokorą prosimy Go, żeby usunął nasze wady.
8. Spisujemy listę osób, które kiedykolwiek skrzywdziliśmy, jesteśmy chętni żeby jakoś im to wynagrodzić.
9. Jeśli to możliwe, dokonujemy zadośćuczynienia wobec tych ludzi, z wyjątkiem sytuacji, kiedy sama rekompensata może być dla nich bolesna.
10. Stawiamy na swój wewnętrzny rozwój, a kiedy błądzimy, przyznajemy się do tego.
11. Poprzez modlitwę i medytację, stale poprawiamy swój kontakt z Bogiem, zgodnie z naszym Jego rozumieniem. Modlimy się, żeby poznać Jego plan wobec nas i prosić o siłę, żeby ten plan zrealizować.
12. Osiągając stan przebudzenia jako rezultat tych kroków, staramy się dzielić tą świadomością z innymi uzależnionymi. Sami wprowadzamy poznane zasady w każdą sferę naszego życia.

**Oto jak teraz patrzę na te kroki** i zapraszam, żebyś też zerknął na nie w ten sposób. Z pewnością jest to spojrzenie, które wiele wyjaśnia. Prawdopodobnie lekko przesadziłem z użyciem słowa na P, ale chodziło mi o to żeby podkreślić, że ten system naprawdę jest dla wszystkich.

1. Jesteś trochę pierdolnięty?
2. Mógłbyś nie być tak pierdolnięty? Czy to w ogóle możliwe?
3. Czy dasz radę sam wygrzebać się ze swojego popierdolenia?
4. Spisz wszystkie rzeczy, które cię wkurwiają lub kiedykolwiek wkurwiły. Nie kłam i niczego nie pomijaj.
5. Opowiedz szczerze komuś zaufanemu, jaki jesteś pierdolnięty
6. Świetnie! To odłoniło bardzo wiele popierdolonych wzorców. Chcesz się od nich uwolnić? Serio?
7. Czy chcesz żyć w nowy sposób, gdzie nie wszystko kręci się wokół ciebie i twojej popierdolonej przeszłości? No cóż, musisz tego chcieć...

8. Przygotuj się, żeby przeprosić wszystkich dotkniętych przez twoje popierdolenie
9. A teraz przeproś. Albo nie przepraszaaj, jeśli to miałoby pogorszyć sytuację.
10. Uważaj na pierdolnięte myśli i zachowania. Zauważaj, kiedy się pojawiają.
11. Pozostań w kontakcie ze swoim nowym punktem widzenia.
12. Patrz na życie w mniej egoistyczny sposób. Bądź miły dla wszystkich, pomagaj ludziom, jeśli tylko możesz.

Zapytacie pewnie, co stało się z moją cenną indywidualnością? Przecież nie mogłem poddać swojego wyjątkowego umysłu jakiemuś systemowi... *Kochanie, nie ma takiego filozoficznego więzienia, które mogłoby mnie uwięzić!* To może i prawda, a opieranie się autorytetom jest całkiem fajne, ale czy celem tego wszystkiego nie jest tylko pozorny opór przed opresją i wyzyskiwaniem przez władzę? A tu nie ma żadnego ucisku czy ciemienia. Co więcej ... przyciemnij teraz światła i włącz muzykę z Twilight Zone... *Kim jest to „ja”, które tak starasz się chronić?* To jest pytanie, nad którym będziemy się zastanawiać w kolejnych rozdziałach tej książki, a może nawet znajdziemy na nie odpowiedź. Chociaż, jeśli mam być szczery, od zarania dziejów, naprawdę tęgie umysły daremnie głowiły się nad zagadką związaną ze zrozumieniem prawdziwej natury *ja*. Cóż, ja jednak lubię wyzwania.

A teraz, w tym miejscu gdzie ja musiałem zastąpić słowo „uzależnienie”, słowem „narkotyki”, ty musisz wstawić to, co jest prawdziwe dla ciebie. To może być jedzenie, technologie, hazard, obsesyjne związki, porno - wszystko to, co chcesz zmienić. Pomyśl o sobie jak o zawirusowanym komputerze, a o 12 Krokach jak o programie, który tego wirusa usunie. Jeśli podążysz tą ścieżką i zastosujesz zalecenia zawarte w tej książce, to wywoła u ciebie diametralną zmianę.

Jeśli cierpisz na jeden z bardziej oczywistych nałogów, też masz szczęście - istnieje niesamowicie skuteczna metoda, żeby sobie z tym poradzić i przekierować tę destrukcyjną energię związaną z twoim stanem w nową, lepszą jakość bycia. W trakcie czytania znajdziesz wiele fragmentów, z którymi będziesz się mógł utożsamić, i które udzielą ci wsparcia. Książka stanie się wtedy użytecznym dodatkiem do innej literatury tematu oraz grup, które udzielą ci wsparcia. Jeśli dokucza ci bardziej przebiegły problem, taki jak smutek, brak satysfakcji czy tęsknota, z którą nie potrafisz sobie poradzić od lat, obiecuję ci, że jeśli uczciwie zastosujesz się do tego programu, twoje postrzeganie siebie ulegnie wyraźnej zmianie, a co za tym idzie, zmieni się również cały twój świat.

Obecnie istnieją dziesiątki wersji programu 12 Kroków, skupiające się na różnych nieuświadomionych uzależnieniach: narkotykach, hazardzie, jedzeniu, graniu w gry komputerowe, seksie, bezużytecznym kolekcjonerstwie. Istnieje też wystarczająco wiele organizacji, które skutecznie wykorzystują tę metodę, żebyśmy zauważyli, że cykl naszych uzależnień jest zapoczątkowany i podtrzymywany przez pospolite i wszechobecne poczucie braku. Kiedy po raz pierwszy spotkałem się z 12 Krokami, musiałem je zastosować do narkotyków i alkoholu. Zadziałały. Potem przyszedł czas, żeby popracować z seksem, jedzeniem i pracą. Znowu się udało. Teraz wykorzystuję je do każdej myśli czy uczucia, które mnie dręczy, pamiętając, że one są sposobem na zmianę mojego postrzegania świata oraz mojego w nim miejsca. Moje życie zawodowe, moje życie rodzinne, moje życie duchowe i moje życie jako taty, wszystkie one są przeżywane zgodnie z mapą, która została naszkicowana, używając tych właśnie zasad. Nie ma dwojga ludzi, którzy użyliby 12 Kroków w ten sam sposób. W ten program wpisane jest nieskończenie wiele rozwiązań, które pozwalają na indywidualność.

To, co dla mnie było najbardziej satysfakcjonujące, a co zarazem stanowiło największe wyzwanie, to sposób, w jaki ten program zakwestionował moje silne przekonanie, że to ja znajduję się w centrum wszechświata, i że celem mojego życia jest zaspokajanie własnych popędów. A jeśli to nie było możliwe, epatowałem moim nieszczęściem w barwny i kreatywny sposób. Tak więc, program ten zadziała również w twoim przypadku, niezależnie od wyznawanych poglądów, czy ich braku... wyprowadzi cię też z błędnego myślenia, może nawet

nieświadomego, że ty i twoje popędy definiują całe twoje życie. Powodem dla którego przeszedłem te 12 Kroków, był fakt, że byłem zdesperowany. Powodem dla którego ciągle to kontynuuję jest fakt, że obudziły mnie do doświadczania niemożliwego wręcz szczęścia, które dawniej nie było możliwe do osiągnięcia z powodu mojego spojrzenia na świat - *To ja jestem w centrum wszechświata i właśnie to czego ja chcę, jest najważniejsze.*

Mogę osobiście poświadczyć, że 12 Kroków działa również w przypadku ciężkich nałogów. Jeśli takie posiadasz, powinieneś dołączyć do odpowiedniej grupy wsparcia. Moja nadzieja związana z tą książką jest taka, że nieważne gdzie się znajdujesz na skali uzależnień - czy cierpisz na przewlekłą chorobę, czy też coś cię martwi, a może po prostu pragniesz zmienić swoje życie - ten materiał przyniesie ci sporo korzyści, jeśli tylko przejdziesz przez te kroki tak, jak ja to zrobiłem - szczerze, otwarcie i chętnie.

Jeśli jesteś taki jak ja, pewnie lubisz coś robić na pół gwizdka. Kupuję książkę o zdrowym jedzeniu, czy medytacji i na tym się kończy. Korzystam ze społecznej skłonności do „konsumpcjonizmu”, żeby tylko zaspokoić jakąś swoją potrzebę i na tym koniec. Książka na temat zdrowego odżywiania, która leży nietknięta na półce, nie poprawi mojego BMI, cokolwiek to, do cholery, znaczy. Wciśnięta w kąt publikacja na temat medytacji nie wzniesie mojej świadomości i nie dostroi jej do energii Wspaniałej Jedności, która spokojnie spoczywa gdzieś poza moimi myślami i uczuciami. Jeśli więc nie zamierzasz zrobić rzeczy opisanych w tej książce, niepotrzebnie straciłeś pieniądze. Trzeba było kupić kawałek ciasta, albo jeszcze coś innego. Bo to nie jest łatwy proces. Nie chciałem tego mówić, ale to prawda. Nie jest łatwo. To nie jest książka o tym, „jak zmienić swoje życie w dziesięć minut, siedząc na tyłku, pisząc wiadomości do Wszechświata i wkładając je pod poduszkę.” To jest cholernie trudne. To najtrudniejsza rzecz, jaką kiedykolwiek zrobiłem. A właściwie nie. Najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłem jest życie w nieszczęściu i desperacji wynikających z błędnego myślenia, że mogę doświadczyć przyjemności, której źródłem jest świat materialny. Cokolwiek by to nie było - sława, pieniądze, narkotyki czy seks - zawsze kończyło się tak samo: dołującym brakiem satysfakcji.

Dlatego pierwszy krok mówi - *Jestem popierdolony, nic się nie poprawia, dlatego chcę się zmienić.* Jeśli nawet nie powiedziałeś tego wprost, już to właściwie przyznałeś. W końcu doczytałeś książkę do tego momentu.