

Программа «12 шагов»



В 1935 году в городе Чикаго два зависимых от алкоголя человека Уильям Гриффит Уилсон и Роберт Холбрук Смит и безуспешно пытавшиеся прекратить употребление алкоголя на протяжении нескольких лет...



Алкоголизм Билла

До Первой мировой войны у Билла была вполне себе обыкновенная жизнь. Единственный сын в семье, отучился в школе, поступил в университет, который не успел закончить из-за войны. Зеленым лейтенантом его отправили служить во Францию, где молодой человек и пристрастился к бутылке. Пил много и страшно. Даже влюбленность и женитьба на хорошей девушке Лоис, отличная работа финансовым экспертом не отвадили его от этой тяги. Уильям давал обещания супруге и коллегам, но все было напрасно. Налаженная жизнь начинала разваливаться, и виной этому был сам Билл, его зависимость.

Узнав от друга Эдвина о существовании «Оксфордской группы», Билл направляется в сообщество. Неожиданно ему пришло в голову, что общение, беседа с другими алкоголиками поможет и ему, и им справиться с болезнью. Однако попытки осуществить это на практике не увенчались успехом до тех пор, пока Билл не встретил доктора Боба...





Алкоголизм Боба

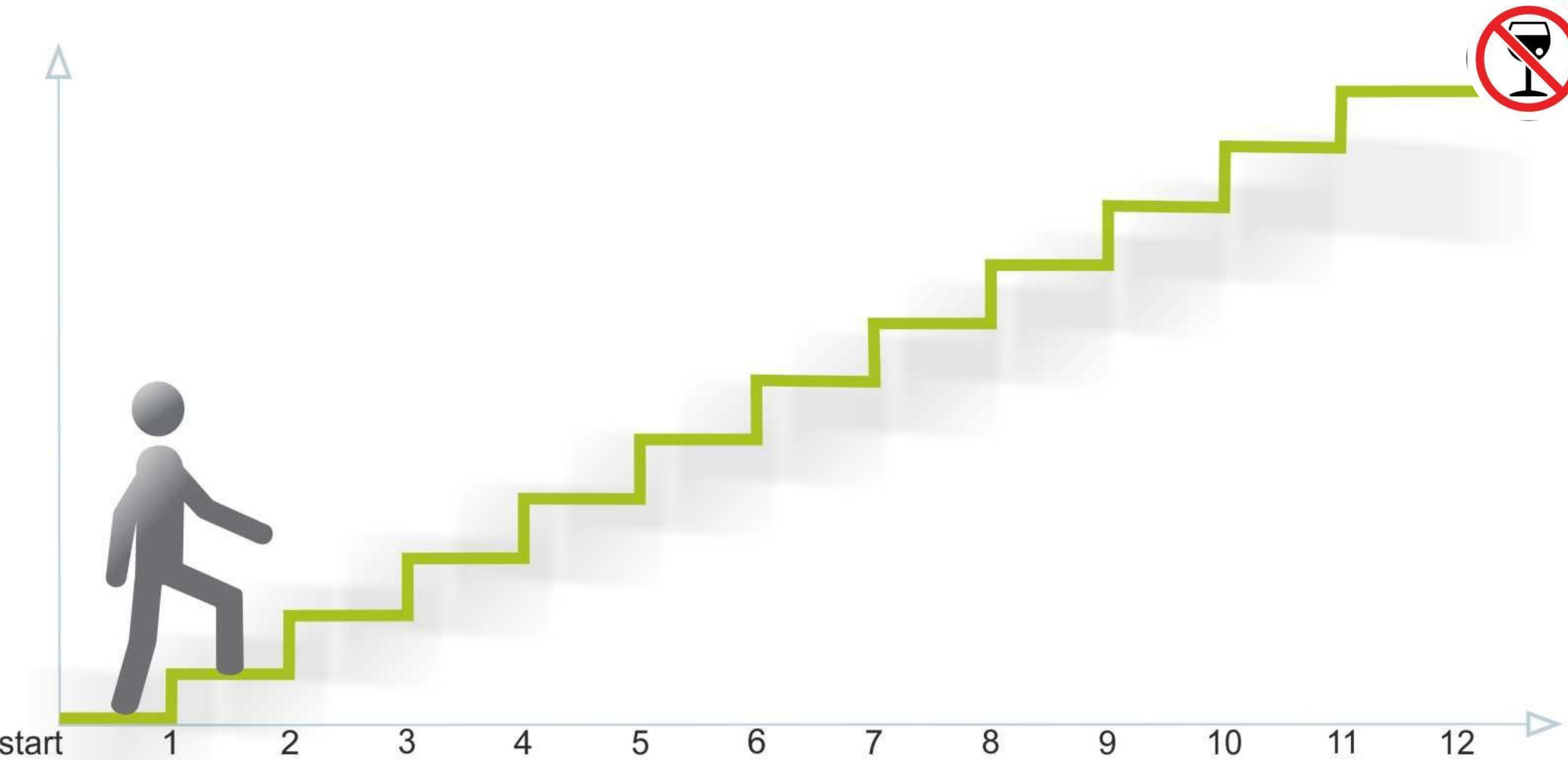
Боб был врачом. И на добрые 15 лет старше Билла. К выпивке пристрастился еще во время учебы. Из-за невыносимой тяги к спиртному, в университете ему пришлось даже уйти в академический отпуск. Однако он успешно закончил медицинский факультет и стал работать врачом в городской больнице. Каким-то невероятным образом ему удавалось скрывать свой недуг от большинства коллег. Ясно осознавая свою проблему (проводить операции Боб уже не мог), он, как и Билл, начал посещать «Оксфордскую группу», но прежде подружился с монахиней ордена Святого Августина, где подрабатывал врачом и помогал алкоголикам.

10 июня 1935 года Боб повстречался с Биллом на одном из собраний «Оксфордской группы». Вместо того чтобы пропустить рюмочку-другую, два трезвых алкоголика долго говорили «за жизнь». Ведь у них в жизни было много общего: почти потерянная работа, но прекрасная понимающая семья. В жизни Боба это был первый день без алкоголя. И – дата рождения общества Анонимных Алкоголиков. Хотя свое нынешнее название АА получили двумя годами позже, когда Билл и Боб покинул «Оксфордскую группу».



Они начали регулярно встречаться и общаться, используя программу 10-ти шагов, созданную за два века до них. Эти встречи привели их к выздоровлению. Со временем к ним присоединились ещё несколько человек, которые желали избавиться от алкогольной зависимости. Так образовалось знаменитое общество Анонимных Алкоголиков (АА).





1 шаг. «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой».

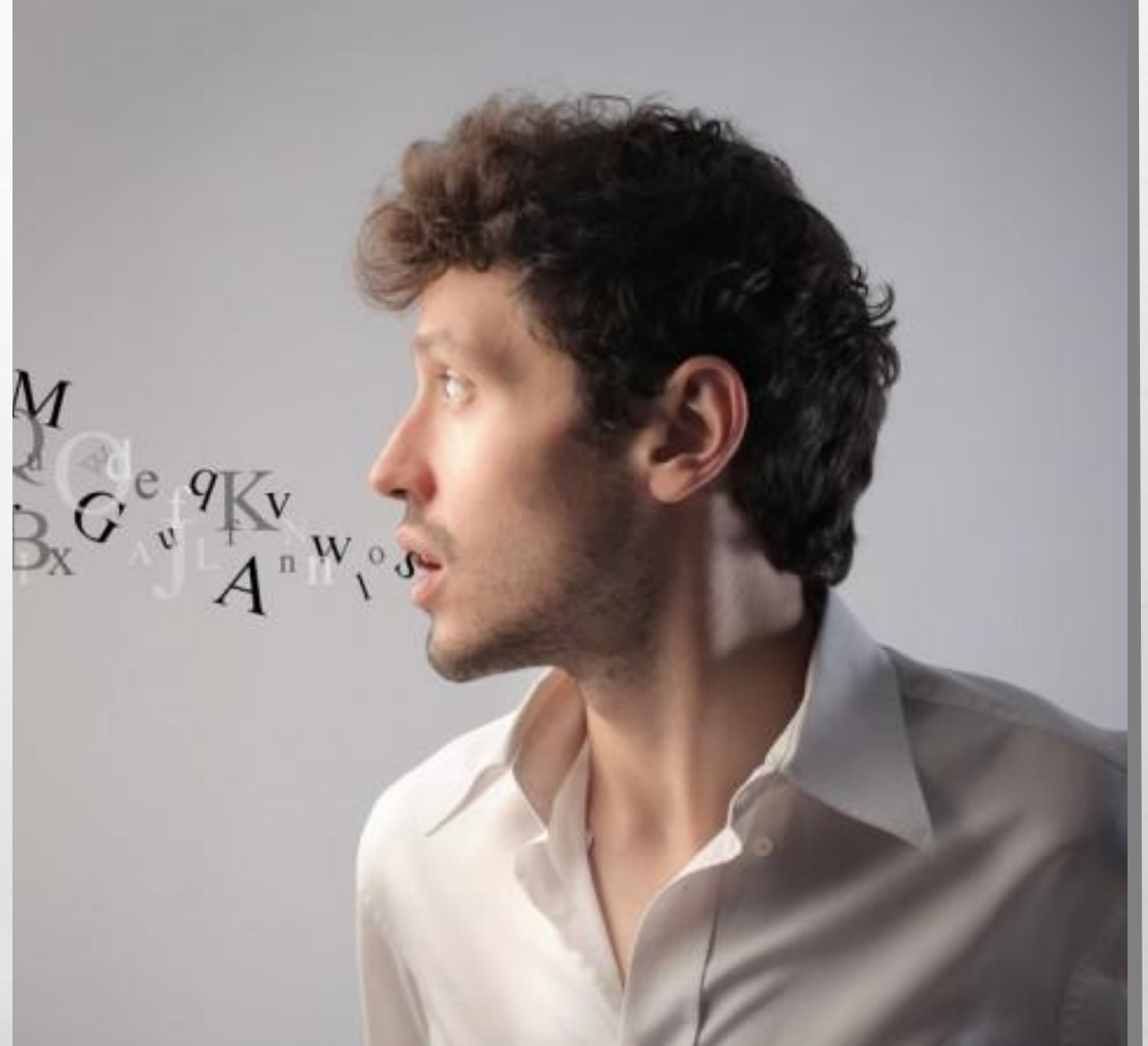
2 шаг. «Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

3 шаг. «Принимаем решение поручить нашу жизнь и нашу волю Богу, осознаем, как мы относимся к этому сами».

4 шаг. «Мы бесстрашно и глубоко исследовали себя с точки зрения нравственности»

5 шаг. «Мы признали перед Высшей Силой, другим человеком и собой истинность наших ошибок».

6 шаг. «Мы подготовились к избавлению от наших недостатков Богом».





7 шаг. «Смирненно просим Бога нас избавить от наших же дефектов».

8 шаг. «Мы написали список людей, кому мы причинили зло, и очень хотим возместить всем им ущерб».

9 шаг. «Мы прямо возместили ущерб тем, кому могли, за исключением случаев, когда это могло навредить кому-то».

10 шаг. «Мы продвигались по пути самоанализа, и когда у нас появлялись ошибки, сразу признавали их».

11 шаг. «Молясь и размышляя, мы пытались улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы его понимали, молясь только о знании Его воли, которую мы должны исполнить, и об обретении силы для этого».

12 шаг. «Достигнув духовного просветления в итоге выполнения этих шагов, мы пытались нести весть об этом другим зависимым и использовать эти принципы во всех наших делах».

Достоинства программы.

- 1.Доступность. Отсутствие ограничений по вероисповеданию, социальным, интеллектуальным, национальным характеристикам, длительности болезни, её формы.
- 2.Системность. Логичное построение программы, взаимосвязи блоков, легкость восприятия новой информации.
- 3.Активное участие в собственной жизни, внесение изменений, самоанализ.
- 4.Опора на себя, на ресурсы группы – поддержка остальных участников.
- 5.Отсутствие жестких рамок, авторитарных методов, давления на участников.
- 6.Результат - не воздержание, а социальный и духовный рост человека.

