

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

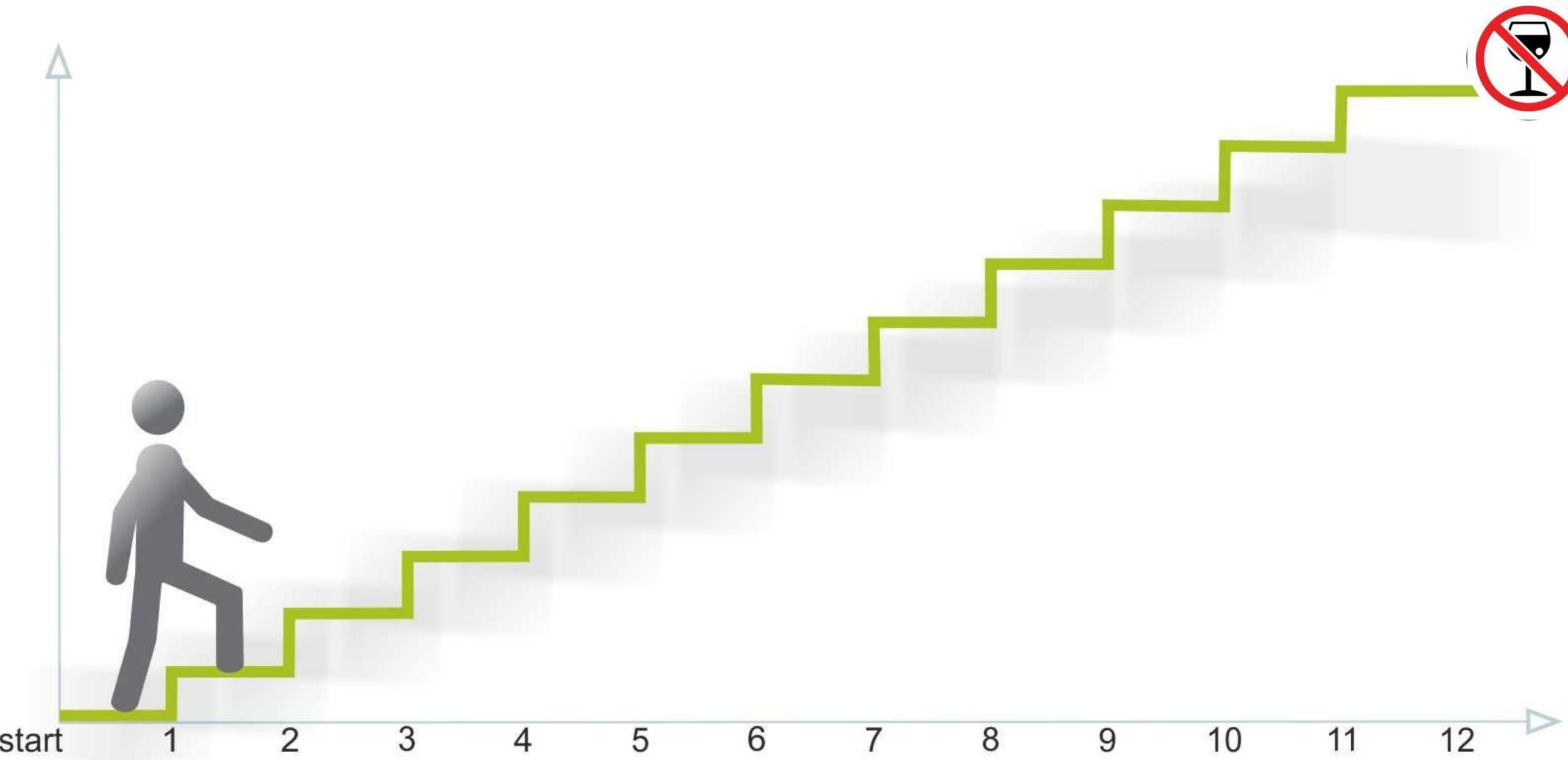
Боб был врачом. И на добрые 15 лет старше Билла. К выпивке пристрастился еще во время учебы. Из-за невыносимой тяги к спиртному, в университете ему пришлось даже уйти в академический отпуск. Однако он успешно закончил медицинский факультет и стал работать врачом в городской больнице. Каким-то невероятным 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».

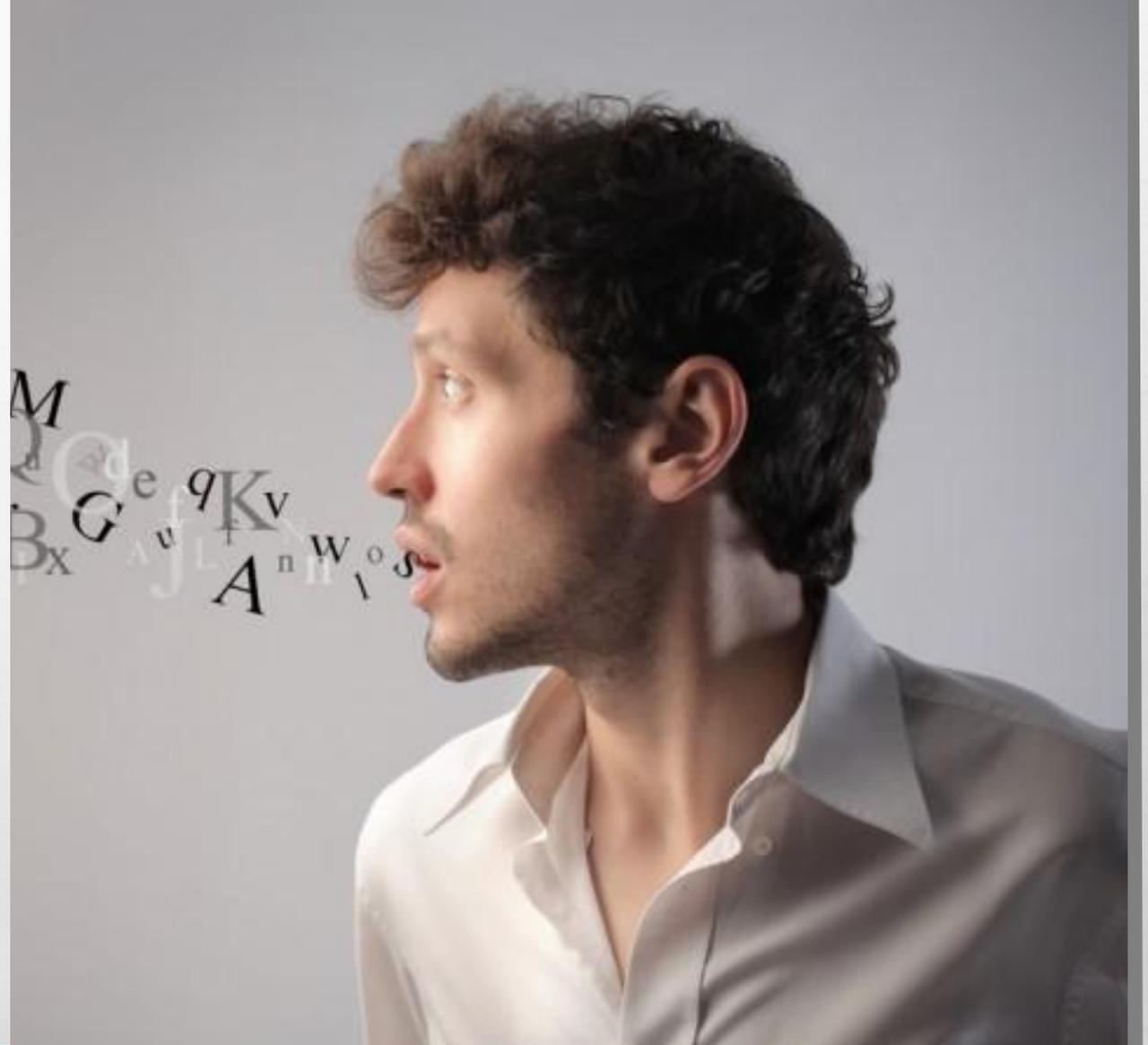
2 шаг. «Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

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.

