

# Программа «12 шагов»



# Общество АА - 12 шагов для избавления от алкогольной зависимости.

*«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.»*

- Основы движения АА были заложены несколько раньше членами научно-религиозной Оксфордской группы. Одним из идеологов этой группы был Юнг (Jung C. G.), идеи которого нашли отражение в принципах работы групп АА.
- В 1935 году в США было создано общество анонимных алкоголиков («АА»), которое объединяло людей вне зависимости от пола, социального статуса и вероисповедания.
- Главная цель человека, который вступил в группу АА - оставаться трезвым и помочь другим алкоголикам обрести трезвость. Это достигается с помощью специально разработанной программы - «Двенадцать Шагов».
- Человек признает, что он действительно болен алкоголизмом. Он стремится изменить свою жизнь, духовно развивается и помогает другим людям, страдающим таким же недугом, избавиться от алкогольной зависимости. При этом помощь оказывается безвозмездно.



- В 1953 г. Сообщество AA
- насчитывало 111 000 членов,
- объединенных в 5000 групп
- (в основном в США и Канаде), однако в 1988 г. оно охватывало уже 1,7 млн. человек (свыше 83 000 групп).
- В настоящее время программа AA используется в 140 странах и насчитывает более 3 млн. членов. Гербом Сообщества AA является круг и вписанный в него треугольник.
- Круг означает всемирное значение Сообщества AA, стороны треугольника символизируют выздоровление, единство и помощь.

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

- Любому человеку очень сложно признать себя побежденным, тем более каким-то «алкоголизмом». Почти каждый человек, чрезмерно потребляющий спиртные напитки, утверждает: «я – не алкоголик» – «я остановлюсь в любой момент, как только захочу» и т.п. Только проблема в том, что желания «захотеть бросить пить» не возникает. Химическая зависимость уже сформирована.
- Признать, что ты болен, признать, что ты – алкоголик и тебе надо лечиться всегда очень сложно. Вся человеческая сущность восстает против мысли о полном бессилии перед зависимостью. Признание своего бессилия - это первый шаг к освобождению от зависимости, это связь между смирением и трезвостью. Если человек признал, что он болен алкоголизмом, значит, он уже осознал, что проблема существует и уже нужно начинать процесс оздоровления - путь к трезвой жизни.

## Шаг 2. «Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие»»

- **Хочу бросить пить, но не могу.** Помните сказку о том, как барон Мюнхгаузен вытянул себя вместе с конем за волосы из болота? В жизни сложнее – надо приложить, или призвать на помощь, какую то Силу извне. Проблемы интеллекта и самостоятельности, негативное мышление, самодовольство, агрессивность - характерные черты поведения алкоголиков. Второй Шаг - отправная точка на пути к здравомыслию.
- **Нужна Вера.** Во что обычно верят люди? Можно верить в Бога, или какую-то Силу, которая способна помочь. Ну и конечно не обойтись без веры в себя, в свои силы. Общество анонимных алкоголиков не требует, чтобы человек был верующим - здесь важно отсутствие предвзятости. Существует множество путей, ведущих человека к Вере. Общество АА может выступать в качестве некоторого заменителя Высшей Силы, и при этом утраченная вера может быть обретаена с помощью АА.

## Шаг 3. «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали»»

- Выполнить Третий Шаг - это примерно то же самое, что открыть дверь, которая всем кажется затворенной и запертой на замок. Все, что для этого требуется, - это ключ и желание открыть. Первые два Шага требовали от нас размышления. Мы увидели и признали свое бессилие перед алкоголем, но мы также поняли, что какая-то вера, пусть даже вера в АА, может быть принята каждым человеком. Эти выводы не требовали никаких действий, их нужно было просто признать и принять.
- Как сделать, чтобы Бог вошел в нашу жизнь? Постоянные личные усилия необходимы для подчинения Божьей воле. Наша готовность - это ключ. Наше подчинение - это средство обрести независимость. Мы препоручаем свою волю более могущественному Разуму - Высшей Силе

## Шаг 4. «Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения»»

- Четвертый Шаг - это попытка обнаружить наши обязательства перед другими людьми. Готовность провести моральную оценку приносит в жизнь свет и внушает уверенность в себе. Основная проблема инстинктивных побуждений – постоянное впадение в крайности. Неправильный подход к нравственной оценке может привести к чувству вины, претенциозности и обвинениям в адрес других.
- Наряду с недостатками, следует отмечать свои достоинства. Самооправдание опасно.
- Четвертый Шаг - начало той линии поведения, которая продлится всю жизнь. Обычные симптомы эмоциональной неуравновешенности - это беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Моральная оценка применяется к взаимоотношениям с другими людьми.

## Шаг 5. «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

- У каждого человека есть достоинства и недостатки. Без решительного признания своих недостатков немногие смогут вести трезвый образ жизни. Традиция покаяния уходит в древность.
- Двенадцать Шагов уменьшают размеры нашего «я» до истинных. Пятый Шаг труден, но необходим для достижения трезвости и душевного покоя. Что он дает? Начало подлинного единства с людьми и Богом. Вы утратите чувство оторванности от людей; получите прощение и сами подарите его другим; познаете смирение, укрепитесь в честности и реалистическом отношении к себе.
- Как выбрать человека, которому можно довериться? Можно ли доверить самое сокровенное Высшей Силе?
- Единство с Богом и людьми подготавливает нас к последующим Шагам. В результате Вы обретете уравновешенность и осознание Бога.



## Шаг 6. « Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков»»

- Этот Шаг необходим для духовного развития. Мы отказываемся от ограниченных целей и движемся навстречу Божьей воле. Это начало той работы, которую нужно вести всю жизнь. Признание различия между стремлением к поставленной цели и совершенством.
- Личная готовность превыше всего. Необходимость начать действовать прямо сейчас, немедленно! Промедление опасно. Мы просим помощь у Высшей Силы и верим, что получим ее.

## Шаг 7. «Мы смиренно просили Его помочь исправить наши изъяны»

- Седьмой Шаг - это новое отношение к жизни, которое позволяет нам двигаться навстречу Богу. Мы смиряемся и просим помощи, просим помочь исправить наши недостатки.  
Что означает смирение? Что оно может значить для нас?
- Широкая дорога к подлинной свободе человеческого духа. Необходимое средство для выживания. Ценность обуздания собственного “я”. Неудачи и горести, преображенные смирением. По вере нашей воздастся нам.
- Сила, рождающаяся из слабости. Боль - цена вступления в новую жизнь. Эгоцентричный страх как главный источник недостатков.

## Шаг 8. «Мы составили список всех тех людей, кому причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними»

- Этот и два последующих Шага касаются личностных взаимоотношений. Очень важная и интересная задача - научиться жить в мире с другими людьми. Препятствия к этому: нежелание прощать, отказ признавать свою вину перед другими и преднамеренная забывчивость.
- Необходимо основательно проанализировать свое прошлое. Это даст углубленное понимание вещей и возможность попросить прощения у тех людей, которым мы причинили зло. Мы можем осознать разные виды ущерба, который мы причинили другим. Здесь очень важно избегать крайности в суждениях. Необходимо принять максимально объективную точку зрения. Восьмой Шаг - выход из изоляции.

**Шаг 9.** «Мы лично возмещаем причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им, или кому-либо другому»

- Готовность принять последствия нашего прошлого и нести ответственность за благополучие других составляют суть Девятого Шага. Надо набраться смелости и попросить прощения, попытаться возместить убытки, которые мы нанесли людям. Надо выбрать правильное время для возмещения ущерба. И возмещая ущерб, важно не создать проблемы другим людям. Компенсация ущерба начинается, когда мы вступаем в общество АА.
- Душевный покой - первое условие, необходимое для разумности суждений, его нельзя купить за счет других людей. Благоразумие означает взвешивание шансов.

## Шаг 10. «Мы продолжаем самоанализ и, когда допускаем ошибки, сразу признаем это»»

- Когда вы уладили счета с прошлым, можно взяться за нынешние трудности.
- Можем ли мы оставаться трезвыми и сохранять душевное равновесие при любых обстоятельствах? Самоанализ становится жизненной потребностью. Признание, принятие и терпеливое исправление своих недостатков.
- Гнев, недовольство, ревность, зависть, жалость к себе, оскорбленная гордость - все это вызывало потребность в приеме очередной дозы алкоголя. Первая цель - обуздать самого себя. Посмотрим на «доходы» и «расходы», постараемся найти мотивы наших поступков.

**Шаг 11.** «Мы стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

- Медитация и молитва - основные пути установления контакта с Высшей Силой. Незыблемое основание жизни, связь между самоанализом, медитацией и молитвой.
- Медитация не знает пределов. В результате мы обретаем душевное равновесие. Действенность молитвы несомненна. Ежедневные просьбы о понимании воли Бога и о даровании нам силы исполнить Молитву.

**Шаг 12.** «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

- Тема Двенадцатого Шага - радость жизни. Надо действовать! Мир повернулся к нам лицом и раскрылся во всей красе. Будем давать, не прося ничего взамен. Будем любить, не думая о цене. Что такое духовное пробуждение? Новое состояние сознания и обновленное бытие принимаются как дар свыше. Готовность принимать дары входит в поведение, соответствующее Двенадцатому Шагу. Мы обретаем великолепную реальность