

В конце 18 века в Оксфорде (Англия), группа философов-богословов на основе принципов христианской морали разработала духовную практику, которая помогала быстро совершенствовать личностные качества.



В 1935 г. во времена сухого закона и «великой депрессии», в Чикаго встретились два человека, страдавшие от алкоголизма и безуспешно пытавшиеся прекратить пить в течение многих лет. Они начали регулярно встречаться и общаться, используя программу 10-ти шагов, созданную за два века до них. Эти встречи принесли им выздоровление. К ним присоединились другие желающие избавиться от алкоголизма. Так появилось знаменитое общество Анонимных Алкоголиков (АА). Впоследствии программа была изменена так, чтобы ею могли пользоваться люди самых разных убеждений, и стала программой 12 шагов. АА - это сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Единственное условие для членства - это желание бросить пить.



Сообщество Анонимных наркоманов было образовано в Америке в 1953 г., во времена расцвета хиппи, за основу была взята программа и традиции сообщества Анонимных алкоголиков. «12 Шагов Анонимных Наркоманов, как и 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, являются основой программы выздоровления. Мы только расширили их перспективы. Мы следуем тем же путем, за одним исключением: мы считаем себя зависимыми по отношению к любым веществам, изменяющим настроение или состояние сознания».

12 шагов - немного исторических сведений

Центр им. Марины Гутерман использует программу «12 шагов» в сочетании с современными методами психотерапии, что делает программу более продуктивной. Это упражнения арт-терапии, фрагменты психодрамы, техники гештальт-терапии, ролевые игры, и другие методы индивидуальной и групповой терапии.

Программа «12 Шагов»

01 Первый Шаг.

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что неспособны управлять

своей жизнью.

02 Второй Шаг.

Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

03 Третий Шаг.

Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

04 Четвертый Шаг.

Мы произвели глубокий и бесстрашный анализ всей своей жизни.

05 Пятый Шаг.

Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений

06 Шестой Шаг.

Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших слабостей и недостатков.

07 Седьмой Шаг.

Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

08 Восьмой Шаг.

Мы составили список всех людей, которым причинили зло, и приготовились попросить у них прощения и возместить ущерб.

09 Девятый Шаг.

Мы попросили прощения и возместили ущерб, кроме тех случаев, когда это могло

кому-либо принести вред.

10 Десятый Шаг.

Мы постоянно осуществляем самоконтроль и, когда допускаем ошибки, сразу исправляем их.

11 Одиннадцатый Шаг.

Мы стремимся путем молитвы и медитации углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли и о даровании нам силы для исполнения ее.

12 Двенадцатый Шаг.

После духовного возрождения в результате выполнения предыдущих шагов, мы стараемся поделиться нашим опытом с алкоголиками, которые все еще страдают, и применять принципы Программы 12 шагов во всех наших делах.