

Program Dwunastu Kroków

Proponowany przez Wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w Dwunastu Krokach. Zachowaniu jedności Wspólnoty służy Dwanaście Tradycji. Podstawowe informacje na temat Wspólnoty zawiera Preambula:

"Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach.

Naszym najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości".

Powierzchowne zapoznanie się z treścią "Dwunastu Kroków" może nasunąć niektórym osobom podejrzenie, że jest ona podstępnie wciągana do jakiejś organizacji czy grupy religijnej. Tak mogą myśleć jedynie te osoby, które nie dostrzegły, że od uczestników Wspólnoty nie jest wymagana akceptacja jakiejś jednolitej koncepcji Boga ("Siły Większej od nas samych"). Po bliższym przyjrzeniu się łatwo zauważyć, że każdy może dokonać wyboru Boga "jakkolwiek Go pojmuje" i nikt spośród pozostałych uczestników Wspólnoty nie ma prawa niczego w tej kwestii narzucić. Jeden ze współzałożycieli AA - Bill W., w książce zatytułowanej "AA osiąga dojrzałość" wyjaśnił tę kwestię pisząc m.in.: "... ateistom i agnostykom powiedz dobitnie, że nie muszą przyjmować naszego pojmowania Boga. Niech zamiast Boga, przyjmą jakąś sensowną, własną prawdę. Najważniejsze, aby oni wszyscy uwierzyli, że istnieje jakakolwiek siła większa od nich samych ...".

Bliższe i bardziej szczegółowe zaznajomienie się z Programem Dwunastu Kroków, znajomość literatury z nim związanej a szczególnie osobisty udział w otwartych bądź zamkniętych spotkaniach (mityngach) grup AA, pozwalają stwierdzić, że proponowany program dostępny jest praktycznie dla każdego alkoholika (bez względu na jego wiek, wykształcenie status społeczny czy wyznawaną religię). Program ułatwia uzyskanie wglądu w istotę uzależnienia oraz w samego siebie, umożliwia analizę swoich kontaktów interpersonalnych, wspiera w poznawaniu i wzbogacaniu potencjalnych możliwości własnego rozwoju oraz daje wskazówki, w jaki sposób

można osiągnąć trzeźwość. Trzeźwość rozumiana jest w AA znacznie szerzej niż sama abstynencja, ponieważ obejmuje ona również zmieniony sposób myślenia, odczuwania siebie i innych oraz dojrzałe a więc "trzeźwe" funkcjonowanie w życiu.

Cele sformułowane w "Dwunastu Krokach" realizowane są przez poszczególnych członków grup w sposób indywidualny i często odmienny, a "Kroki" proponują jedynie kolejność przeprowadzania analizy własnych doświadczeń i dokonywania zmian.

Przyglądając się uważnie treści poszczególnych kroków łatwo jest stwierdzić, że Krok Pierwszy ("Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem") prowadzi do zmiany obrazu samego siebie z osoby panującej nad swoim pić na osobę, która tego nie potrafi. Ponieważ doświadczenie, oparte na wielu próbach samotnego poradzenia sobie z problemem alkoholowym uczy, że powrót do zdrowia bez wsparcia z zewnątrz nie jest możliwy, konieczne jest znalezienie Siły Wyższej, która mogłaby w tym pomóc (Krok Drugi - "Uznaliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie"). Kolejnym działaniem musi być wyrażenie zgody na skorzystanie z tej pomocy (Krok Trzeci - "Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy"). Następne czynności, to przeprowadzenie analizy sytuacji powodujących lęk i poczucie winy oraz sporządzenie listy osób, do których żywiło się lub żywi nadal urazę (Krok Czwarty - "Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia"). Kolejny ruch, to podzielenie się swoimi problemami z Siłą Wyższą i innymi ludźmi, a więc uwolnienie się od poczucia samotności i szansa na uzyskanie przebaczenia (Krok Piąty - "Wyznaliśmy Bogu i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów"). Po odpowiednim przygotowaniu (Krok Szósty - "Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru") następuje zwrócenie się do Siły Wyższej z prośbą o pomoc w dokonywaniu zmian (Krok Siódmy - "Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki"). Przygotowanie listy skrzywdzonych osób (Krok Ósmy - "Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim") umożliwia naprawianie i wymazywanie wyrządzonych krzywd (Krok Dziewiąty - "Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe za wyjątkiem przypadków, gdyby zraniło to ich lub innych"). Krok Dziesiąty ("Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia z miejsca przyznając się do popełnionych błędów") to zalecenie systematycznego powtarzania Kroków Czwartego i Piątego w celu zachowania równowagi emocjonalnej, zabezpieczającej kontynuację procesu zdrowienia. Podczas przerabiania Jedenastego Kroku ("Dążyliśmy, poprzez modlitwę i medytację, do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli

wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia") następuje ugruntowanie, zapoczątkowanego w Trzecim Kroku, postanowienia o korzystaniu z pomocy Siły Wyższej. Krok Dwunasty ("Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach") jest ukoronowaniem prowadzonych działań, mówi o radości życia i dawaniu, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików wyznacza więc kierunek i etapy procesu zmiany. Jego przebieg jest bardzo zbliżony do dynamiki procesu psychoterapii i, podobnie jak ona, umożliwia usunięcie środkami psychologicznymi objawów choroby oraz uzyskanie korzystnych zmian w stanie zdrowia i zachowaniu.

Warto wiedzieć, że Program Dwunastu Kroków, po dokonaniu drobnych adaptacji, znalazł szerokie zastosowanie w innych grupach samopomocowych, co świadczy jednoznacznie o uniwersalności i popularności Programu Dwunastu Kroków.