

Салихов Загир Рамилевич

студент

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический

университет им. М. Акмуллы»

г. Уфа, Республика Башкортостан

ПРОГРАММА 12 ШАГОВ КАК ОСНОВА РЕАБИЛИТАЦИИ ХИМИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ

***Аннотация:** в статье рассматривается краткая история создания программы реабилитации и социализации химически зависимых «12 шагов». Описывается применение данной техники сегодня, ее основные постулаты и работа с ней в современных реалиях. Автором также отмечается важность использования программы «12 шагов» в комплексе с известными направлениями в психологии и психотерапии. В частности, трансперсональной психологии и психосинтеза как одной из ее составляющих.*

***Ключевые слова:** Программа «12 шагов», алкоголизм, наркомания, химическая зависимость, трансперсональная психология, психосинтез, реабилитация, социализация, субличность, высшее «Я».*

Первоначально программа «12 шагов» была разработана успешным американским брокером Биллом Вилсоном. Идея о создании этой программы пришла к нему в 1935 году, когда алкоголь практически победил его.

Друзья пытались спасти Вилсона от деградации, но все разговоры заканчивались скандалами. Когда-то счастливая семейная жизнь дала трещину. В 1934 году доктор Уильям Силкворт признал Билла Уилсона безнадежным алкоголиком. В августе того же года он неожиданно узнал, что его друг Т. Эдвин организовал так называемые группы трезвости в Оксфорде. В ноябре состоялась короткая встреча Уилсона с другом. Последний поведал ему историю того, как сам бросил пить. Билл отнесся к рассказу Эдвина скептически. Но однажды, когда он уже в четвертый раз оказался на больничной койке городской больницы на Манхэттене, сознание Билла каким-то образом перевернулось [1].

В декабре 1934 года, выйдя из больницы, Билл сам начинает работать с алкоголиками. Отрезвить ему не удалось ни одного, но встречи не прошли даром. Их истории положили начало программе «12 шагов».

Уилсон не пил пять месяцев и решил вернуться к бизнесу в Акроне, штат Огайо. Но дело провалилось, хроническое невезение плавно перетекло в хроническую депрессию и хронический алкоголизм [3].

Однажды, когда Уилсон чуть снова не сорвался, он понял, что употребление алкоголя – это желание заглушить одиночество. Ему пришла в голову, как он сам потом говорил, практически гениальная идея: выпивку можно заменить разговором, важно лишь, чтобы его собеседником тоже был алкоголик. Уилсон бросился к телефону. Он позвонил доктору Бобу Смиту, который лечил его в клинике, скептику и, главное, тоже алкоголику, и попросил у него 15-минутной аудиенции. Встреча растянулась на несколько часов. Тогда-то возникла идея создать общество алкоголиков [2].

Суть ее предельно проста – алкоголики способны помочь друг другу. «Горе у нас было общее, поэтому все наши разговоры велись только на языке сердца», – откровенничал впоследствии Вилсон в своей знаменитой книге о том, как «завязать», за написание которой уселся сразу же после того, как идея создания общества анонимных алкоголиков обрела реальные очертания. Это произошло в 1935 году [3].

Программа состоит из двенадцати этапов или шагов. В характеристике программы приведено официальное название каждого шага и его содержание, отраженное в труде Билла Вилсона «Анонимные алкоголики» [4]. Цитаты приведены без изменений.

Программа состоит из двенадцати этапов или шагов. В анонимном сообществе и в реабилитационных центрах, основанные на данной методике принято оставлять неизменной формулировку каждого шага и заданий по ним, которые должны делать реабилитанты. Могут различаться лишь трактовки к ним консультантов и спонсоров (так называют наставников по шагам, когда выздоровление от зависимости проходит уже вне стен реабилитационного центра).

Первый шаг побуждает признать свое бессилие перед алкоголем или наркотиком и потерю контроля над собой. На данном этапе человек, следующий программе, должен убедить себя в том, что он безнадежен, признать свое полное поражение в борьбе с алкоголем.

Шаг второй приводит к убеждению что только сила, более могущественная, чем сам зависимый, может вернуть здравомыслие. В поисках высшего существа, высшей силы члены общества идут самыми разными путями, многие считает ей само общество. Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма.

На третьем шаге реабилитант принимает решение перепоручить свою волю и жизнь Богу, как он Его понимает. Данный этап про то, что поиск опоры только на свои силы не оправдывает себя. Конечно, у человека есть сила, но применять ее нужно правильно и только в тех направлениях, куда указывает Бог.

На четвертом уровне происходит переоценка ценностей, анализ себя и своей жизни с нравственной точки зрения. Суть этого шага состоит в том, что человек должен познать себя, свои желания. Нужно установить точно, как, когда и где естественные желания оказались извращенными.

Пятый этап предполагает признание перед Богом, собой и перед другими истинную природу заблуждений зависимого.

Этот шаг, по мнению общества, помогает избавиться от одиночества, чувства изоляции, которое неизбежно испытывает каждый алкоголик. Считается, что между алкоголиком и другим человеком, стоит барьер, снять который может только данный шаг.

На экваторе программы происходит осознание подготовки себя к тому, чтобы Бог избавил реабилитанта от всех недостатков.

На середине пути человек готов к работе над собой, которую он будет вести всю оставшуюся жизнь. Бог избавил человека от пристрастия к алкоголю, но это не значит, что Он избавит его от всех остальных недостатков.

Далее, на седьмом шаге говорится про смирение. «Мы смиренно просили Его исправить наши изьяны». Этот этап позволяет алкоголику, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводыри, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу.

Интересен и важен восьмой шаг, где на практике выздоравливающий доказывает готовность исправить свою жизнь. Составляется список всех тех людей, кому было причинено зло и ведется работа по заглаживанию вины перед ними. Хотя главной целью остаётся компенсация ущерба, нанесённого другим, не менее важно подвергнуть анализу всю выявленную информацию о себе и о трудностях в общении с людьми.

Затем, на следующем шаге, уже происходит личное возмещение причинённого этим людям ущерба, где только возможно, кроме тех случаев, когда это может повредить им или кому-либо другому. Здесь следует возместить ущерб, причиненный своим поведением другим людям. Начать рекомендуется с членов семьи, потом перейти к коллегам по работе.

На «десятке» продолжается самоанализ и признание своих ошибок сразу же после их совершения. Простому человеку каждодневная оценка своих действий может показаться невыносимо трудным делом. Но, как считают основатели денной методики, это трудно только поначалу.

Предпоследний шаг делает упор на молитве и размышлении. Укрепление осознанной связи с Богом. Считается, что существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Взятые отдельно, они приносят много пользы и облегчения человеку. Но когда они логически взаимосвязаны и переплетены, они образуют нерушимое основание жизни человека.

Ну и напоследок достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, выздоравливающий старается донести смысл этих идей до других зависимых и применять эти принципы во всех делах.

Люди, дошедшие до последнего шага, говорят, что нет ничего лучше, ничего не доставляет более глубокого удовлетворения, чем практическая деятель-

ность, работа с другими алкоголиками, передача им своего опыта, видение того, как исправляются другие жизни [5].

Очевидно, что присутствие Бога в концепции двенадцати шагов занимает фундаментальное положение. При этом понимание Бога исходит из опыта и желания самого выздоравливающего от зависимости, без насаждения постулатов какой-либо религии, что делает программу толерантной и «гибкой» для всех желающих пройти ее.

Сама идея Бога в программе делает ее отличным плацдармом для использования в процессе реабилитации методы трансперсональной психологии. Данное направление в психологии позволяет рассматривать любые формы зависимости не только как проблему, связанную с подсознанием и собственным восприятием самого себя, но и как следствие духовного кризиса, где его преодоление и выход из него предполагает поиск своих способностей, талантов, а в целом своего предназначения в жизни и приходу к своему высшему «Я». Понятие же высшего «Я» неизменно связано с Богом. В своей практике работы с химически зависимыми я удостоверился в том, насколько необходимым является для алкоголика или наркомана трансформировать свою концепцию восприятия себя и подходить к себе не просто с осознанием того, что «Я зависимый» или «Я больной», а с пониманием более широким, что «Я» во мне что-то большее и его предназначение более глубокое, чем просто борьба со своим недугом. А зависимая часть, это лишь часть, которая образовалась в ходе определенных жизненных ситуаций и опыта человека. Выражаясь языком того же психосинтеза, одного из направления трансперсональной психологии, «зависимый» – это субличность, а не в целом личность. И подобное понимание себя, когда выздоравливающий смотрит на свой недуг со стороны высшего божественного своего проявления, дает ему дополнительные колоссальные силы и ресурсы для приобретения своего смысла жизни, своего пути и предназначения, тем самым оставляя болезнь в прошлом.

Список литературы

1. Анонимные алкоголики / Б. Вилсон; пер. с англ. А.И. Вершаков. – М.: Мир, 2004. – 24 с.
2. Только сегодня / AA World Services, Inc. Перевод сообщества. – 388 с.
3. Анонимные наркоманы / NA World Services, Inc. Перевод сообщества. – 245с.
4. Руководство к работе по шагам в анонимных и наркоманах / NA World Services, Inc. Перевод сообщества. – 148 с.
5. Молодцов Р. Руководство по консультированию в РЦ. – М.: 2019. – 384 с.
6. Дзюба А.Г. Сущность и содержание американской системы работы с алкоголиками «12 шагов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/refFxb0VQuI/all.html> (дата обращения: 30.09.2020).