

B.F. Skinner

Humanistyczna alternatywa dla Dwunastu Kroków AA*

Skoncentrowane na człowieku podejście do przezwyciężenia alkoholizmu

Usłyszałem od kilku osób, które w nadziei uzyskania pomocy przyłączyły się do ruchu Anonimowych Alkoholików, że były urażone jego głęboko religijnym charakterem. Mając to na uwadze, opracowałem alternatywną, humanistyczną wersję "Dwunastu kroków" Anonimowych Alkoholików. Przekazałem ją uczestnikom tego ruchu z sugestią, aby została ona wykorzystana w pracy z osobami niewierzącymi. Nie sugerowałem natomiast, aby wprowadzić ją zamiast "Dwunastu kroków" w takiej postaci, w jakiej obecnie one istnieją. W odpowiedzi usłyszałem, że wprowadzenie proponowanej przeze mnie wersji byłoby niemożliwe bez przeprowadzenia głosowania i uzyskania zgody większości uczestników ruchu; zapewniono mnie również, że dla wielu ateistów i agnostyków wersja dotychczasowa była zadowalająca. Niemniej jednak sądzę, że humanistycznie nastawieni doradcy mogą opracowaną przeze mnie wersję ocenić jako użyteczną. Poniżej przedstawiam zarówno oryginalną wersję "Dwunastu kroków" Anonimowych Alkoholików jak i moją wersję alternatywną.

Dwanaście kroków AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, i że nie możemy już kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła wyższa od nas samych może nas uleczyć.
3. Zdecydowaliśmy się złożyć naszą wolę i nasze życie w ręce Boga takiego, *jakim Go rozumiemy*.
4. Dokonaliśmy gruntownego i odważnego rachunku sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, samym sobie i bliźnim, prawdziwą istotę naszych grzechów.
6. Jesteśmy całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wad naszego charakteru.

Alternatywa humanistyczna

1. Przyznajemy, że wszystkie nasze wysiłki, aby przestać pić alkohol, zawiodły.
2. Doszliśmy do przekonania, że musimy się zwrócić do kogoś o pomoc
3. Poprosiliśmy o pomoc inne osoby, zarówno kobiety, jak i mężczyzn, szczególnie te, które borykają się z tym samym problemem.
4. Sporządziliśmy listę sytuacji, w których picie alkoholu jest najbardziej prawdopodobne.
5. Poprosiliśmy naszych przyjaciół, aby pomogli nam unikać takich sytuacji.
6. Jesteśmy gotowi przyjąć pomoc, którą nam ofiarują.

7. Pokornie błagamy Go, aby uwolnił nas od naszych wad.
 8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, wobec których zawiniliśmy i jesteśmy gotowi im wszystkim zadośćuczynić.
 9. W każdym przypadku, gdy było to możliwe, zadośćuczyniliśmy już wszystkim osobom, z wyjątkiem tych sytuacji, w których mogłoby to zranić je, lub innych.
 10. Nadal dokonywaliśmy rachunku sumienia i gdy zrobiliśmy coś złego zaraz się do tego przyznawaliśmy.
 11. Szukaliśmy, poprzez modlitwę i rozmyślanie, sposobów udoskonalania świadomego kontaktu z Bogiem takim, *jakim Go rozumiemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego zamiarów w stosunku do nas i o siłę, aby w nich wytrwać.
 12. Będąc, w wyniku tych Kroków, przebudzeni duchowo, staraliśmy się przekazywać to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych działaniach.
7. Szczerze wierzymy, że oni nam pomogą.
 8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, wobec których zawiniliśmy i którym mamy zamiar zadośćuczynić.
 9. Zrobimy wszystko, aby zadośćuczynić tym osobom w taki sposób, aby ich nie zranić.
 10. Nadal będziemy sporządzać listy skrzywdzonych osób i uaktualniać je w miarę potrzeby.
 11. Jesteśmy głęboko wdzięczni za to, co nasi przyjaciele zrobili i nadal dla nas robią.
 12. My sami, z kolei, jesteśmy gotowi pomóc innym, którzy zwrócą się do nas, w taki sam sposób.

*A humanist alternative to A.A.'s twelve steps, *The Humanist*, 1987, 47, (4), 5.
Tłumaczenie: Jerzy Siuta.