

## 12 KROKÓW PRZEMIANY Z BOGIEM

Marzymy o satysfakcjonującym, wartościowym i szczęśliwym życiu. Przychodzą jednak takie momenty, kiedy zastanawiamy się dlaczego nie potrafimy tego osiągnąć? Czy to z nami jest coś nie tak? A może z otoczeniem? I czy to w ogóle jest możliwe?

Jan Paweł II mówił:

*"Człowieka (...) nie można do końca zrozumieć bez Chrystusa. A raczej: człowiek nie może siebie sam do końca zrozumieć bez Chrystusa. Nie może zrozumieć ani kim jest, ani jaka jest jego właściwa godność, ani jakie jest jego powołanie i ostateczne przeznaczenie". (Homilia, Warszawa, 1979 r.).*

Życie jest nam nie tylko dane, by je przeżyć, ale także "zadane" by odnaleźć jego prawdziwą wartość. Odkrywanie indywidualnego sensu życia jest procesem i nie może zaistnieć bez odkrycia swojego prawdziwego "Ja", bez próby poznania siebie.

Jeśli chcemy prowadzić satysfakcjonujące, spokojne, pełne sensu życie - musimy poznać siebie, jednocześnie odkrywając Boga i porządkując relacje z otoczeniem, podejmując wysiłek zrobienia 12 konkretnych kroków.

### Dlaczego "12 kroków"?

12 kroków to 12 etapów, które prowadzą do przemiany, to także 12 konkretnych "narzędzi", z które będziemy wykorzystywać przez kolejne dni naszego życia, nawet po zakończeniu warsztatów.

12 kroków to kilkadziesiąt lat doświadczeń i kilkaset tysięcy ludzi, którzy uporządkowali swoje życie i pogłębili relacje Bogiem, dogłębnie poznali siebie a w konsekwencji nauczyli się budowania dobrych, zdrowych relacji z innymi.

12 kroków to program z jednej strony rozwojowy, z drugiej trochę terapeutyczny, a także ewangelizacyjny, ponieważ pracujemy w oparciu o Pismo Święte. Jeśli czujesz, że Bóg Cię zaprasza na tę niełatwą drogę, nie lękaj się, On również będzie Ci na niej towarzyszył i wspierał, byś wytrwał/a do końca.

### Jakie są etapy tej drogi "12 kroków"?

ETAP I. Porządkowanie i budowanie relacji z Bogiem

Krok ZERO – TĘSKNOTA. Uświadamiamy sobie, że jest w nas tęsknota za innym życiem niż to, które prowadzimy.

Krok PIERWSZY – UZNANIE. Uznajemy, że w wielu obszarach naszego życia, nie mamy sił, jesteśmy bezradni.

Krok DRUGI – POTRZEBA WSPARCIA. Odkrywamy, że nie jesteśmy samotni w naszym cierpieniu i zmaganiach, choć często tak myśleliśmy.

Krok TRZECI – ODDANIE SIĘ. Oddajemy się Bogu w opiekę i prowadzenie, na naszej drodze do uzdrowienia.

ETAP II. Budowania relacji ze sobą, czyli odkrywanie siebie

Krok CZWARTY – SAMOPOZNANIE. Poznajemy siebie, dogłębnie i całkowicie z wadami i zaletami.

Krok PIĄTY – WYZNANIE. Stajemy w prawdzie o sobie wobec samego siebie, drugiego człowieka i Boga

Krok SZÓSTY – GOTOWOŚĆ. Badamy swoją motywację do wprowadzania zmian, o których marzymy.

Krok SIÓDMY – WSPÓŁPRACA. Rozpoczynamy przemianę naszego życia we współpracy z Bogiem.

ETAP III. Budowanie relacji z innymi

Krok SIÓDMY – PORZĄDKOWANIE. Przyglądamy się skutkom naszych wcześniejszych działań i ich konsekwencjom dla nas i dla innych.

Krok DZIEWIĄTY – WYBACZANIE i ZADOŚĆCZYNIENIE. Naprawiamy błędy, wybaczamy krzywdy, przyjmujemy przeprosiny.

Krok DZIESIĄTY – CZUWANIE. Żyjemy uważnie, korygujemy na bieżąco niepożądane nawyki i zachowania, wdrażamy zmiany.

ETAP IV. Doświadczamy życia w pokoju.

Krok JEDENASTY – UTRZYMYWANIE ZAMIAN. Trwamy w zmianie zachowań przez ciągłe rozwijanie relacji z Bogiem.

Krok DWUNASTY – DAWANIE ŚWIADECTWA. Dzielimy się doświadczeniem własnej przemiany.

Krok W NIESKOŃCZONOŚĆ – WDZIĘCZNOŚĆ. Doświadczamy radości i wdzięczności Bogu za nowe życie.

### Jak pracujemy na „12 krokach”?

Praca w programie przebiega dwutorowo:

- staramy się codziennie pracować z konkretnymi pytaniami, które otrzymujemy wraz z cotygodniowym kwestionariuszem, które pomagają w przyglądaniu się sobie i swoim sposobom funkcjonowania, wykonujemy także konkretne zadania i ćwiczenia, pogłębiając wiedzę słuchając materiałów audio i wideo, które otrzymujemy wraz z materiałami. UWAGA zapisujemy, ponieważ ułatwia to późniejszą pracę w grupie.
- otwieramy się na codzienną modlitwę i pogłębianie relacji z Bogiem.
- przemyśleniami dzielimy się na spotkaniach online w naszej małej (do 12 osób) grupie, słuchamy wypowiedzi innych, w których staramy się odnajdywać siebie.

### Jak wygląda spotkanie online na "12 krokach"?

1. **Modlitwa** - Każde spotkanie rozpoczynamy modlitwą. Codzienne troski i zmagania w procesie zmiany staramy się powierzać Bogu, jest to istotnym fundamentem dla całej pracy.
2. **Cel** - Celem każdego spotkania jest wejście dany krok. Każdy uczestnik ma czas na wypowiedzenie się, jednak nie o wszystkim ze względów czasowych da się powiedzieć. Musisz zatem wybrać i przedstawiać to, co dla Ciebie szczególnie ważne w danym momencie. Osoba prowadząca może zadać Ci dodatkowe pytania, przedstawić sugestię, poprosić innych, jeśli się na to zgodzisz o komentarze czy dopowiedzenia.  
Zasadą pracy w grupie nie jest jednak dawanie rad, czy gotowych rozwiązań, ale raczej praca wewnętrzna, związana z refleksją dotyczącą tego - dlaczego potrzebuję rady? Dlaczego mam ochotę skomentować wypowiedź innego uczestnika? Jakie uczucia się we mnie budzą gdy słyszę wypowiedzi innych? Co się ze mną dzieje, jak mam poczucie, że za mało jest dla mnie czasu?
3. **Dzielenie się** - Pracujemy w grupie w dwóch lub trzech rundach. Pierwsza runda rozmowy jest tematycznie otwartą rundą. Prowadzący może zadać różne pytania otwarte np. „Jakie doświadczenia ostatniego tygodnia są dla Ciebie teraz ważne?”. „Czy dostrzegasz rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a?” Kolejne rundy, dotyczą zadań domowych i materiałów danego kroku. Ostatnia runda (jeśli zdążymy) dotyczy zawsze tego, co szczególnie na tej konkretnej sesji Cię poruszyło, z czym kończysz?
4. **Modlitwa** - Spotkania kończymy modlitwą, która ma nas zachęcać do dalszej pracy w danym tygodniu.

### Skąd wziął się ten program "12 kroków", który my proponujemy?

Program oparty jest na:

- założeniach programu "12 kroków dla chrześcijan" (The Twelve steps A Spiritual Journey - Based on Biblical Teachings), który powstał w oparciu o amerykański program 12 kroków dla Anonimowych Alkoholików (wg Billa W – Williama Griffith'a Willson'a i dr Bob'a – Roberta Halbrook'a Smith'a), a także programu Endlich Lieben – Das 12 Schritte Programm (Helg'i Seekamp) przysposobiony do pracy z grupami chrześcijańskimi a sprowadzony do Polski przez ks. Prof. Romualda Jaworskiego, który funkcjonuje pod nazwą Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia.
- koncepcji Jana Pawła II dotyczącego integralności ciała, duszy i umysłu człowieka "Człowiek czyli ten, kto zna samego siebie".
- Teorii Logoterapii Viktora Frankla (psychoterapeuty, twórcy trzeciego nurtu wiedeńskiej psychologii), który twierdził, że "motywacyjnym mechanizmem zdrowego psychicznie człowieka jest wola i sens życia".
- psychologii pozytywnej i terapii TSR (skoncentrowanej na rozwiązaniu), które koncentrują się na odkrywaniu mocnych stron, talentów i rozwijaniu umiejętności, które prowadzą do jak najlepszego życia
- najnowszych odkryciach z dziedziny neurobiologii, dotyczącej funkcjonowania człowieka