Православным христианам

об Ал-Аноне

**Введение**

*Поскольку помощь семьям и близким алкоголиков – одна из моих задач, а Ал-Анон имеет богатый опыт в этом направлении – я решил взяться за подготовку данного издания, и тем самым внести свой вклад в дело распространения идей Ал-Анона.*

***Я не имею полномочий выступать от лица сообщества. Все излагаемое мною ниже является моим личным восприятием и пониманием сущности работы и идей Семейных групп Ал-Анон.***

*Выражаю благодарность членам Ал-Анона, которые помогли мне с подборкой материала, дельными замечаниями, редактированием текста, дополнениями и которые поделились личными историями.*

*Иеромонах Агапий. Реабцентр «Анастасис», октябрь 2014 г.*

К священнослужителям и другим сотрудникам храмов часто обращаются люди, на жизнь которых оказывает (или оказывал в прошлом) влияние алкоголизм близкого. Одно из доступных и эффективных средств помощи и поддержки для этих людей, на которые может указать служитель Церкви – это Семейные группы Ал-Анон.

Ал-Анон – это Содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решать свои общие проблемы. «Мы верим, что алкоголизм – это семейная болезнь, и что перемена отношения к ней способствует выздоровлению», - утверждают члены Ал-Анона.

Ал-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам, не выступает ни за, ни против чего-либо, не относящегося к его деятельности. Ал-Анон целиком существует на добровольные пожертвования своих членов[[1]](#footnote-1).

Полное название Содружества - Al-Anon (*Alcoholic Anonymous*) Family Groups, что на русском обычно передается как Семейные Группы для родственников и друзей алкоголиков.  Оригинальное название связано с тем, что первоначально Ал-Анон распространялся среди жен тех, кто вступил в сообщество Анонимных Алкоголиков[[2]](#footnote-2). Как отдельное от АА сообщество Ал-Анон сформировался в впервой половине 1950-х годов. В русскоязычных странах группы Ал-Анон начали появляться с конца 1980-х г. г.

По справочнику Российского Совета Обслуживания Ал-Анон[[3]](#footnote-3), на 2014 год в РФ числится 209 групп.

В Беларуси первая группа открылась в Минске в начале 1990-х г.г. Согласно справочнику Минской интергруппы[[4]](#footnote-4), к 2014-му году на территории Беларуси действует 33 группы.

Эти цифры приблизительны: некоторые группы распадаются (но не сообщают об этом), другие открываются, но еще не зарегистрировались.

Три главные причины медленного развития содружества в нашем регионе, как я вижу – это:

А) Слабая информированность населения о деятельности Ал-Анона;

Б) Глубоко проникшие в сознание общества неверные представления о природе алкоголизма;

В) Ложные и въевшиеся неверные общественные стереотипы относительно того, как должны вести себя жены и матери пьющих, т. е. искаженные понятия о жертвенности, терпении и необходимости держать «фасад благополучия».

**Алкоголизм – семейная болезнь**

*Обычный запрос близких алкоголика, обращающихся за помощью в Церковь – как помочь ему бросить пить. Но всемирный опыт Сообщества Ал-Анон – и с этим согласны многие психологи, психотерапевты, изучавшие проблему священнослужители – показывает, что члены семьи и прочие, кто окружает алкоголика, нуждаются в помощи не менее зависимого. Более того, из-за непонимания сущности болезни, эти лица могут являться (неосознанно, конечно) пособниками зависимости.*

Чем больше прогрессирует алкоголизм – тем более серьезные изменения претерпевают самочувствие и поведение близких алкоголика.

Большинство семей, неверно понимая долг любви и не зная сути болезни, часто пытаются оградить зависимого от неприятных последствий употребления. Чтобы захотеть выздоравливать, больному зависимостью следует ощутить на себе **все** результаты своего поведения. Члены семьи же, фактически, «обезболивают» его. Они берут на себя его семейные функции, живут заботой о нем, приучая тем самым к безответственности за собственную жизнь, и в результате еще больше способствуют его заболеванию. Так создается замкнутый круг: болезнь – неадекватная реакция близких – усиление болезни. И если главная внешняя характеристика зависимости – все большее употребление алкоголя, то главный признак болезни родных – то, что их поведение все более сводится к болезненным реакциям на употребление зависимого. Главным образом, это проявляется в навязчивом желании «спасать и контролировать» и в сужении мыслей до основных двух – «где он» и «какой он». Члены семьи могут много молиться о спасении зависимого, но, ввиду изменения их собственного сознания, сама молитва может стать просто одним из способов думать «о нем». Реального доверия Богу в их молитве обычно мало. Женщина, долго живущая с алкоголиком (мужем, сыном), забывает про любимые платья, рецепты, сериалы, вышивки, про свои потребности и желания. И, как у алкоголика жизнь вращается вокруг алкоголя, так у членов его семьи жизнь теперь вращается вокруг самого алкоголика.

Вот обычный набор средств воздействия на алкоголезависимого, используемый с целью заставить его бросить пить, которые предпринимали будущие члены Ал-Анон, поделившиеся своим опытом:

1. Взывали к рассудку;

2. Ругались, кричали, "закатывали" истерики, выливали в раковину бутылки со спиртным, разбивали о пол бутылки;

3. Многократно пытались донести до его сознания, что семье больно (словно думали, что он этого не знает);

4. Угрожали самоубийством, разводом, лишали, в качестве наказания, супружеской близости;

5. Били, дрались, обливали пьяного водой;

6. Выискивали и выливали (или перепрятывали) спрятанное спиртное;

7. Под разными предлогами и без предлогов приходили в комнату проверить - на месте ли, не пьет ли, живой ли, чтобы в случае чего "соответственно среагировать";

8. Усердно молились – не столько о спасении, сколько чтобы бросил пить;

9. Покупали литрами "минералку" - по утрам и не только, ставили на дому капельницы;

10. Покупали и приносили спиртное («лучше пусть пьет под моим присмотром»);

11. "Вытаскивали" и приводили домой из питейных заведений и притонов;

12. Устраивали анонимно в наркодиспансер;

13. Запирали в квартире;

14. Вызывали участкового или наряд милиции, но письменное заявление или не подавали, или забирали обратно, боясь административных последствий, которые могли лечь на семью «ярлыком» и привести к материальному убытку;

15. Завозили в монастыри, на отчитку, на молебны, «пусть батюшка с тобой поговорит»;

16. Устаивали на работу, в ВУЗ;

17. Привозили на «кодировку»;

18. Вынуждали поступить в реабилитационный центр и оплачивали курс лечения;

19. Выгоняли из дому (чтобы потом пожалеть и принять обратно);

20. Подливали (незаметно) в пищу святую или «заряженную у целительницы» воду, добавляли тетурам, гомеопатические и прочие средства «от алкоголизма»;

21. Пытались «занять» ремонтом дома, и другими проектами;

22. Меняли место жительства;

23. Пытались отгородить от «компаний»;

24. Посылали его фото экстрасенсу;

25. Дарили на день рождения автомобиль, уповая на то, что «за рулем пить – не будет»;

27. Ложились перед дверью, надеясь, что через живого человека он не переступит, чтобы пойти за спиртным;

28. Пили вместе с ним, уговаривали выпить тех, кто присутствовал рядом – чтобы ему досталось меньше.

Пытаясь «переделать» человека, чтобы его поведение соответствовало их ожиданиям, родственники становятся манипуляторами. Им и в голову не приходит спросить у самого алкоголика: готов ли он к трезвой жизни? Они не задумываются о том, какие чувства будет испытывать по отношению к ним этот человек, видящий, что его внутренний мир для них не интересен, и что им пытаются управлять – чтобы самим было хорошо.

Результаты такой деятельности – все более расширяющаяся пропасть между всеми членами семьи. Поскольку ситуация вышла из-под контроля, а в семье доминируют негативные чувства, поскольку окружение живет жизнью алкоголика, «идущей под откос», у членов семьи возникает много сопутствующих проблем. ***Они болеют алкоголизмом алкоголика*** – по-другому не скажешь. На первый взгляд это может показаться некой абстракцией, домыслом. А ведь существуют вполне реальные физиологические и поведенческие последствия этого заболевания, характерные для большинства родственников алкоголиков:

• Психосоматические болезни: неврозы и бессонница, стенокардия, мигрень, гипертония, бесплодие, онкология;

• Повышенная раздражительность;

• Небрежение о нуждах других членов семьи; редкое и скудное выражение любви к ним;

• Агрессия по отношению к другим членам семьи, особенно к детям (со стороны, к примеру, мамы – жены алкоголика), проявляющаяся во многих мелочах. Из-за этого дети ощущают постоянный прессинг с ее стороны;

• Частые обвинения других членов семьи в том, что они ничего не делают, чтобы помочь зависимому (фактически, «обезболить»);

• Развитие чувства исключительности («если не я, то кто»);

• Тотальное чувство недоверия;

• Внутреннее одиночество и пустота; ощущение, что «меня никто не понимает и не слышит, не ценит моей жертвенности ради них всех»;

• Развитие чрезмерной опеки над детьми, что подавляет становление их как личностей и приводит, вкупе с вышеперечисленным, к тому, что те сами вырастают малоспособными к построению здоровой семьи;

• Частые депрессии, отчаяние.

Подробнее стоит остановиться на том, что переживают в данной ситуации дети. Именно они страдают в семье алкоголика больше всего. Вот как описывает свое, в прошлом, отношение к детям выздоравливающая в Ал-Аноне супруга алкоголика (тоже уже выздоравливающего):

\*Открываю детский шкаф, вижу там скомканную одежду, грязную вместе с чистой... Вдруг меня охватывает ярость, я резким движением вышвыриваю всё из шкафа и начинаю - то со злобными, то с саркастическими комментариями - всё убирать-сортировать-складывать. Рассказываю ребенку про соседку по общаге – неряху, сравниваю его с той.

\*Опаздываем в школу-садик-на работу. Дочка не слушается, пищит, когда причёсываю её, ленится одеваться. Я трачу на уговоры много сил, в итоге раздражаюсь, начинаю одевать её сама и с гневными нотациями резким движением нахлобучиваю не неё шапку. Дочь садится на корточки, обхватывает головку руками и плачет от страха. Я себя ненавижу.

\*Сравнивала её с другими детьми, указывала на проступки при подружках. Причем сама хорошо помню, как такое делала моя мама, и когда-то клялась, что так поступать не буду.

\*Преувеличивала последствия обычных детских проступков, на каждый придумывала искромётную мораль и говорила, говорила, говорила, пока дочка не "отключалась" - она стояла как столбик и смотрела бесчувственными глазами

\*Ребёнок капризничает за едой, которую я очень старалась приготовить, отказывается есть. Ковыряет вилкой и нудит. Я психую, хватаю тарелку и выбрасываю еду в мусорное ведро. Ребёнок кричит "нет! не надо!", потом плачет, чувствует себя виноватым.

\*Громко выкрикивала имя ребенка, когда он допускал оплошность, которой сам же пугался, могла ещё и нотацию прочитать, не отходя от кассы, хорошенько закрепив страх и чувство вины».

Под этим описанием могут подписаться и его расширить очень многие женщины, находящиеся в подобном положении. Те из них, которые являются православными верующими, искренне каются в своем поведении на исповеди – чтобы вновь и вновь возвращаться к выработанным годами жизни с алкоголиком рефлексам… И снова укорять себя, закрепляя в себе ставшее патологией гипертрофированное чувство вины. А это еще больше ведет к нервным срывам – на тех же детей.

Практически каждый день ребенок-подросток (чаще «достается» девочкам) слышит со стороны эмоционально уставшей матери упреки в свой адрес, до нее постоянно доносится, что она - «ничто». Не всегда напрямую, обычно – через постоянную критику ее действий; почти все, что она делает, даже ее успехи – получают заниженную оценку, ее внутренний мир игнорируется мамой. Итог развития этих детей:

* Хроническое чувство вины;
* неспособность получать и давать любовь;
* убежденность, что она недостойна дружбы и уважения;
* подсознательный страх перед близкими отношениями (что впоследствии может привести к выходу замуж *за будущего алкоголика, игромана, изменника и других подобных лиц, с которым при общем быте, будет сохраняться эмоциональная отчужденность и которого легко винить в своих несчастьях*);
* в браке – подсознательный страх рожать «в этот больной мир» ребенка, и отсюда – бесплодие, выкидыши, родовые травмы;
* транслирование всего накопленного в детстве-отрочестве-юности негатива уже на своего мужа (даже если он не пьет и вообще оказался прекрасным человеком) и на собственных родившихся детей…

Когда семья заболевает зависимостью или другими дисфункциями, кто-то, (обычно – мать семейства, супруга) более других приносит себя в жертву, пытаясь оградить больного и семью в целом от последствий зависимости (примеряет роль «МЧС», или «спасательницы») и предпринимая настойчивые попытки контролировать неконтролируемое - употребление алкоголя (роль «КПП», или «преследователя»). И потом сама же страдает от обратной, со стороны зависимого, реакции («мученица»), когда тот «срывает» на ней чувство собственной несостоятельности. Нередко она сама провоцирует насилие по отношению к себе – как упреками, нотациями, так и потаканием насилию несопротивлением, не понимая, что когда человек потерял контроль над собой, то беззащитность и беспомощность перед ним только усиливают его склонность к насилию, и потому только твердо выставленные границы могут «отрезвить» его.

Другой вред от несопротивления насилию – у «жертвы» увеличивается толерантность, т. е. порог переносимости эмоциональной боли, подобно тому, как на первой стадии алкоголизма у человека повышается переносимость алкоголя. Вначале, скажем, жена терпит словесные оскорбления: «но он же не бьет меня; я сама виновата, что спровоцировала его». Поскольку отпора не получено, а разрушение личности у зависимого продолжается, он начинает все чаще применять нецензурную брань в адрес супруги и детей. Она уже готова и это перенести. Далее – начнет взмахивать на нее рукой, хватать нож или другие предметы, чтобы ударить, и только в последний момент останавливается. Теперь она и к этому готова. Наконец, появляется новый этап – он ее ударил. Если бы это случилось еще в добрачных отношениях или вскоре после свадьбы – она бы сразу с ним рассталась. Но сейчас – дети, совместные имущество и быт, эмоциональная переносимость боли возросла, и она с покорностью и принимает насилие. На это принятие могут провоцировать и ее близкие, например, мама *(«такова наша доля», «а другого ты не найдешь», «это всегда так было»),* которая сама жила в подобной атмосфере и привыкла страдать. Или неопытный священник («это твой крест», «ты молись за него, покрывай обиды терпением и любовью»). Тогда, вновь не встречая отпора, алкоголезависимый муж переходит к серьезным побоям, порой причиняя травмы, требующие лечения. Если бы им обоим кто-то сказал на заре их отношений, что такое возможно в их семье – они бы возмутились: «Чтобы у нас да такое было?! Мы же так любим друг друга! Это невозможно!..». Но теперь физическое насилие стало реальностью... На последней стадии развития ее толерантности к боли, он может ее и детей выгонять на улицу, загонять под кровать, истязать – супруга эмоционально уже «заморожена», у нее полностью подавлена воля и она попросту неспособна что-либо менять. А если и обращается к священнику, то отвергает предложение развестись или подать заявление в милицию: «А вдруг еще хуже будет?»; «Он же тогда может нас убить, он и так уже два раза дом бензином обливал, угрожая поджечь»; «Он покончить собой угрожает, если подам на развод». Она не понимает, что страшное **уже** случилось: они разрушили себя как личности. Ей сложно принять, что убийство или суицид и так могут произойти: ведь алкоголизм – болезнь безумия…

***Семейная болезнь алкоголизма проявляется и в других сферах жизни – в общении с друзьями и подругами, в рабочем коллективе.***

***Во-первых:***  члены данной семьи стараются уменьшить общение с «внешним кругом», чтобы как можно меньше людей знало о том, что происходит в доме.

В результате – даже ближайшие коллеги на работе часто не подозревают о семейной ситуации. В моей практике консультаций были случаи, когда семья страдала от насилия, но при этом сам алкоголик имел очень хороший «имидж» ответственного сотрудника, коммуникабельного, жизнерадостного человека. И многие «внешние» считали его хорошим мужем и отцом. «Фасад благополучия» построен надежно. И только «внезапная» трагедия может приоткрыть «завесу» над семейной тайной.

***Во-вторых:*** привыкнув, что им нужно отвечать не только за свои обязанности, но и за алкоголика, и что им нужно все контролировать, все предусматривать, чтобы максимально нейтрализовать последствия выпивок, члены семьи становятся сверхответственными и на работе, могут брать на себя не свою часть задач. Они боятся отказать, оказаться “плохими” сотрудниками; но внутри “кипят” тщательно скрываемые страсти: обиды, раздражение, злость за то, что “я всем все должен (должна)”. Потом эти задавленные негативные эмоции будут выливаться на членов семьи, переходить в психосоматические заболевания.

Многие из членов семей алкоголиков боятся конфликтов, отстоять свои права и оказываются социально беззащитными, “притягивающими” к себе проблемы (например, с устройством на работу, которая будет им по душе и достойно оплачиваться). Ими легко манипулировать и управлять, чем часто и пользуются работодатели, коллеги по работе, соседи… Другая крайность – когда в ответ на безответственность алкоголика и неблагоприятные ситуации члены семьи становятся «сильными», «неприступными» и «управляющими». Они могут стать преуспевающими бизнесменами и бизнес-леди, окруженными почитанием, завистью и вниманием, они будут участвовать в элитных «корпоративах» и приглашаться в известные салоны… Но за этими внешними характеристиками часто прячется испуганный ребенок, который боится близких эмоциональных отношений, поскольку они могут причинить боль. Дети таких родителей могут получить, например, два «красных» диплома, движимые неосознанной необходимостью доказать самим себе и папе с мамой, что они к чему-то способны, что они достойны внимания и одобрения. Только сами они в это не верят – иначе им не пришлось бы ничего доказывать.

Внутреннее состояние может остаться прежним и даже ухудшаться и в случае, когда алкоголик начинает выздоравливать – что является пределом мечтаний большинства жен и матерей алкоголиков. Несмотря на его трезвость, они попросту уже неспособны к доверительным отношениям. Их руки годами судорожно держались за управление всеми семейными процессами, и они не могут теперь разжаться, отдав выздоравливающему алкоголику принадлежащую ему часть ответственности. Зато теперь так хочется «предъявить все счета» и ожидать полного возмещения нанесенного ущерба!.. Близкие по-прежнему не видят в нем взрослой личности, у которой есть своя жизнь, свои границы, они хотят, чтобы он целиком принадлежал им… Когда же, вопреки чаяниям, не видят его стремления вести себя так, как им рисовалось в мечтах о его трезвости, разочарование и обиды вновь овладевают ими, и, сами того не желая, они провоцируют конфликты, которые вполне могут стать «спусковым механизмом» для его запоя или – для развода. Не единичны случаи, когда развод происходит с супругом, обретшим трезвость.

Состояние родных отражается и на духовном опыте. Среди них много верующих. Но при их искренней вере я редко вижу умение *доверять* Богу. Искренно молясь об алкоголике, на деле они становятся буфером между ним и Богом…

При разности деталей – суть одна. Жизнь всей семьи оказывается неуправляемой. Душевное же состояние ее членов находится в таком хаосе, что, как признаются на консультациях, им начинает казаться, будто они сходят с ума[[5]](#footnote-5)… Именно в этот момент к ним начинает приходить понимание, что они сами больны. И что эта болезнь остается с ними, не зависимо от того, живут или не живут они с действующим алкоголиком. Психология такое состояние называет созависимостью и контрзависимостью. В Ал-Аноне, избегая психологических терминов, говорят о семейной болезни алкоголизма[[6]](#footnote-6). Члены Ал-Анона так говорят о своем опыте: «Мы больны так же, как болен и алкоголик. Больны наше мышление, наши чувства, наши поведенческие реакции. И теперь, когда мы осознали свою болезнь, и то, что сами нуждаемся в помощи, мы и нашли для себя программу Ал-Анон».

***Из личной истории выздоровления***

Я пришла в Ал-Анон в двадцать три года, после того, как рухнула моя надежда на то, что мой муж бросит пить после свадьбы. До свадьбы мы встречались шесть лет, и за это время я не могла не заметить, что он пьет как-то «не так», как все. «Ничего», - думала я. – «Моя любовь свернет горы, я сделаю всё, чтобы отучить его от этой пагубной привычки». И посвятила себя спасению мужа. Я даже просила Бога, помнится, чтобы Он отдал мне все его болезни (кроме алкоголизма у него есть еще хроническое заболевание), «уж я-то с ними в два счета разберусь!». Все эти годы я искала помощи для него. Тратила на это все свои деньги, силы, вдохновение. За это время у меня совершенно пропали творческие способности, которыми меня щедро одарил Господь, я перестала следить за собой, забыла, что такое радость. Состояние «мне плохо» даже перестало меня удивлять, потому что стало привычным. Прожив в страхе, стыде, чувстве вины и постоянном ожидании чего-то ужасного эти годы, я поняла, что помощь нужна уже мне самой, и стала ее искать. Я даже стала чувствовать себя пьяной, когда напивался муж, а после запоя испытывала симптомы похмелья: головную боль, тяжесть во всем теле, боль в мышцах. Попытки заставить мужа обратиться за помощью к врачу, а также помогать ему собственноручно измотали меня так, что в двадцать три я чувствовала себя и выглядела лет на двадцать старше, чему, кстати, подтверждение – наше свадебное фото. Уже сорок не за горами, а выгляжу я гораздо моложе, чем тогда, на заре третьего десятка.

То, что я становлюсь сумасшедшей из-за мужниных пьянок, натолкнуло меня на формулировку «семейная болезнь». Я стала искать в интернете хоть какую-то информацию, подтверждающую это, и… нашла! Я скачала уйму книг, прочла их, впитывала информацию как губка, и в конце концов, когда ситуация дома довела меня до нежелания жить, я пришла на группу Ал-Анон. О тепле и сочувствии людей, с которыми я там встретилась, могу рассказывать часами, а главным, что приводило меня на группу снова и снова, было то, что там меня понимали. Для меня, например, стало очень приятным открытием, что факт злоупотребления спиртным у моего мужа не является подтверждением его нелюбви ко мне. По мере того, как я узнавала все больше о нашей семейной болезни, стали ослабевать стыд, вина и страх. Постепенно я стала переключаться с проблемы мужа на свою собственную жизнь, определять и решать свои проблемы, не менять своих планов, когда муж срывался. Я стала узнавать, кто же такая на самом деле я. Потом появились силы пройти с наставником 12 Шагов, и моя жизнь стала изменяться в лучшую сторону, несмотря на то, что муж продолжал пить, и его жизнь катилась под откос. Я доверилась Богу, молилась и выполняла рекомендации программы Ал-Анона, касавшиеся как отношений с алкоголиком, так и (кстати, в основном) моей собственной жизни. Глядя на меня, муж стал замечать свое бедственное положение и, в конце концов, тоже обратился за помощью. Потом мы оба, как рекомендует программа 12 Шагов в 11-ом Шаге, «Стремились… углубить соприкосновение с Богом..», и Господь привел нас в Православную Церковь. Хочу заметить, что благодаря полученному в Ал-Аноне опыту, я отношусь к религии уже совсем не так, как это было доселе. Если раньше я заходила в Церковь поставить свечку, чтобы исполнилось мое желание, а Богу в основном жаловалась на свои несчастья, то сейчас уже понимаю, что религия – это средство восстановления разорванной связи с Богом и её укрепления, а в молитвах слово «дай» все чаще заменяется словом «благодарю».

Жизнь приводится в порядок. Нам с мужем стало легче решать насущные вопросы, и то, что еще недавно казалось трагедией или архисложной задачей, становится событием из разряда «пустяки, дело житейское». Мы оба научились слушать и слышать друг друга, говорить «прости меня», «спасибо тебе». До идеала, конечно же, нам еще очень далеко, и мы делаем огромное количество ошибок, но когда я оглядываюсь назад, в прошлую жизнь, всем сердцем благодарю Бога за избавление от тех тягот.

К сожалению, семейная болезнь сказалась и на наших детях, и сейчас мы стараемся быть более внимательными к ним, а также рассказываем им о том, что в любой трудности можно попросить помощи у Бога.

Могу сказать, что именно через Ал-Анон Бог привел меня в Церковь, и я очень этому рада, потому что мой жизненный опыт привел лишь к потребительски-мистическому восприятию религии и Церкви. Более того, я понимаю сейчас, что если бы не алкоголизм мужа, мне было бы куда сложнее вообще найти и принять и Бога, и Церковь. Правда, есть очень важное условие: свою часть работы в этих поисках я должна была делать сама, а не, сложив руки, ждать, когда же Бог меня от этой напасти избавит.

12 Шагов – это простая программа установки взаимоотношений с Богом, которыми сейчас питается моя жизнь, которые принесли в нее смысл. И еще я сейчас понимаю, что через изменения, которые происходили в нашей семье, вряд ли бы я смогла пройти без поддержки людей, которые меня понимают, потому что сами переживали подобное, без их опыта».

**Как работают группы Ал-Анон**

**12 Шагов**

Пожалуй, первое, с чем знакомится новичок в группе – это Шаги выздоровления и духовного развития:

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах[[7]](#footnote-7).

При простом чтении этих Шагов может сложиться иллюзия: «Да я уже половину шагов и так сделал(а), а на остальную половину мне еще две недели понадобится. И группы мне для этого не нужны». Но когда тот же читатель слышит об опыте работы по Шагам от членов сообщества, в группе, тогда он сам улыбается своей наивности, понимая, сколько впереди труда, и как непросто даются эти Шаги, особенно первые, несмотря на простоту формулировки.

Сложность принятия программы — в ее направленности на внутренний мир человека и в необходимости отдавать ей время. Семейная болезнь алкоголизма проявляется в ежедневных делах, поведенческих реакциях, мыслях, чувствах, отражается на религиозной стороне жизни. Поэтому и программа подразумевает свое применение в ежедневной жизни, во всех ее сферах. А для этого необходимо постоянное наблюдение за собой и анализ своего опыта. Очень полезно и даже нужно делиться достижениями и неудачами с другими людьми, находящимися в этой же программе, изучать литературу сообщества, в которой отражается богатейший опыт членов других групп. А ведь мы, в большинстве своем, не привыкли к внутренней работе. Легче ее заменить формальным посещением собраний раз в неделю.

Проведу параллель с жизнью в Церкви: можно научиться постам, знать наизусть вечерние и утренние молитвы, но при этом совершенно не уметь справляться с раздражительностью, гневливостью, пересудами. Вместо реального прощения легче научиться подавлять и прятать от самих себя имеющиеся обиды, которые будут в тайниках души разрушать человека. Регулярно исповедоваться и давно забыть радость подлинного, очищающего покаяния. Почему? Внешнее — всегда легче. А наша цивилизация только подыгрывает нашей экстравертности, нацеленности на внешнюю среду, в ущерб внутреннему миру.

Т. о., духовный опыт православия и опыт сообществ очень похожи, ибо поворачивают человека к собственному сердцу, учат, как обрести цельность, целостность ума и сердца.

Относительно соотношения программы с православием можно сказать и больше. Программу «12 Шагов» можно воспринимать как приводной механизм, помогающий понять законы Евангелия, опыт отцов Церкви человеку, воспитанному в отрыве от религиозной культуры и с больным, на почве алкоголизма или вовлеченности в алкоголизм близкого, мышлением — и применять затем в повседневности. Иными словами, программу можно назвать мостиком в Церковь.

Коренное отличие: программа не может привести к обо́жению, к тому Царствию Христову, которое, по словам Писания, «внутрь вас есть», и которое в полноте явится в Его Второе Пришествие. Путь к этому Царству – в Церкви, которая и является жизнью во Христе. Но это и не является задачей программы Ал-Анона. Она принадлежит земной плоскости и может только приготовить человека к поиску Вертикали, указать на ее существование, но сама Вертикаль вне ее. Если глубже вчитаться в программу — она вся призывает перерасти ее и идти дальше. Она пробуждает религиозную жажду (у тех, кто способен ее почувствовать) — жажду Бога. Но дальше — это путь религии. А умение быть честным, опыт самоанализа и критики, которым обучает программа, помогут в религиозной сфере делать меньше ошибок и быстрее выбираться из заблуждений, которых так много в наших представлениях о православии. Для тех, кто воспитан в атеистическом, агностическом и оккультном окружении, это немало.

Попробую изложить вкратце свое понимание этих Шагов, основываясь на изучении литературы Ал-Анона и опыте посещений открытых собраний Ал-Анона.

Многие люди, среди близких и друзей которых есть зависимые от алкоголя или наркотиков, считают, что наилучший способ помочь ему обрести трезвость и вместе с ним достичь счастья – это самопожертвование в пользу объекта, вокруг которого вертится вся их жизнь. Однако, через длительное время они обнаруживают, что все их силы, потраченные на зависимого, не останавливают продолжающую прогрессировать болезнь, а сами они оказываются в полном изнеможении. Только тогда они начинают обращаться к специалистам или в Ал-Анон. И узнают, что такое поведение – не добродетель, а симптом их собственной болезни. Что все, что они делали по отношению к алкоголику (*см. пункты в предыдущей главе*) – было навязано болезнью.

Болезнь алкоголизма, особенно на первых своих этапах, неспособна развиваться без благоприятной почвы. И потому, в первую очередь, она навязывает свои роли близкому окружению алкоголика, питаясь за их счет. Два основных орудия болезни:

* Способность вызывать гнев близких, что ведет к враждебным выпадам по отношению к алкоголику, тотальному морализаторству и попыткам установить контроль над его поведением;
* Способность вызывать страх за него, что ведет к опеке над ним и нейтрализации последствий его поведения – начиная от «капельницы на дому» и заканчивая выплатой штрафов за него и дачи взяток в ВУЗ, чтобы не исключали.

Фактически, семья становится драмтеатром, где режиссер – субличность алкоголика, а члены семьи – послушные актеры, играющие роли, которые я называю «МЧС», «КПП» и «жертвы-мученицы». К чему эти роли приводят, уже было описано.

Одно из ключевых слов в выздоровлении от семейной болезни зависимости – отстранение (к которому и ведет **Первый Шаг** Ал-Анона). Именно оно дает возможность родным зависимого прекратить играть в драмтеатр, «остыть», увидеть ситуацию с дистанции, переключиться на работу над собственными ошибками. В Ал-Аноне говорят: не мы причина алкоголизма, нам не дано вылечить алкоголика, и мы не можем контролировать эту болезнь. Мы бессильны перед алкоголем. А подчинив свою жизнь алкоголизму близкого – мы сами потеряли контроль над чувствами, эмоциями, над собственным поведение и мышлением. И это нужно честно признать и принять – как свое бессилие, так и потерю контроля над собой.

Однако, именно принцип отстранения наиболее тяжело воспринимается окружением алкоголика. Часто в начале встречи его родственники говорят, что готовы ради его спасения «на все». Практика показала, что идти «на все» - значит пытаться «что-то с ним сделать». Это «на все» в их устах означает что угодно, кроме по-настоящему важного – отстраниться и выздоравливать от своей собственной части семейной болезни. «Если я устану - небо упадет» - так можно выразить их внутреннее ощущение. К тому же порой и неопытные в данной области священники тоже говорят о необходимости «нести крест» жизни с алкоголиком, о терпении, о жертвенности ради этого несчастного ближнего. О необходимости нести за него усиленные подвиги молитв, поклонов, паломничеств. Не к этому ли призывает Евангелие?

На фоне такого убеждения предложение отстраниться звучит скорее как веяние либеральной психологии, пропитанной «индивидуалистическим эгоизмом». В связи с этим, делаю замечание:

*От*страниться – не значить *у*страниться. Не бросить на произвол судьбы, а создать разумную дистанцию, которая будет полезна для всех членов семьи. Которая позволит отделять человека от его болезни и, не позволяя последней разрушать нас, сохранить к самому человеку любовь и уважение. Иначе, как показала практика, со временем любовь и уважение исчезают и погибают, порой – навсегда. Не сразу – после многих лет «жертвенной» жизни.

Подытожу суть ***Первого Шага***. Родные алкоголика многие годы приносили в жертву алкоголизму время, здоровье, финансы, социальные интересы и контакты, все свое внимание. Они чувствовали себя мучениками, спасателями: «Он без моих забот пропадет!..» И теперь признать и принять, что на самом деле они так же бессильны, как и сам зависимый? Немалый удар по ощущению «незаменимости» и «нужности». Но если честно посмотреть на ситуацию — их собственная жизнь, как и зависимого, давно вышла из-под контроля, их эмоции и реакции стали неуправляемыми, и они превращаются — или уже превратились — в придаток к болезни. И только с полного осознания и принятия этого факта возможен старт к новой жизни.

Этот шаг говорит о добродетели смирения. О необходимости перестать считать себя «готовыми бороться до конца». Если я не перестану уповать на «я сам(а)», то и не смогу, признав поражение, обратиться — по-настоящему — за помощью. Если еще остается надежда, что «сами справимся» или «само как-нибудь остановится» — я не смогу по-настоящему открыться для Бога.

Это созвучно христианству. Я не могу сам победить грех и его последствия (смерть). И потому мне нужен Спаситель. Не наставник или учитель нравственности, а именно — Спаситель. Но для того чтобы я принял Спасителя, я сначала должен осознать, что смертельно болен - грехом. А если — «не грабил, не убивал, живу как все» и вообще, я более-менее порядочный человек, я могу принять Христа как учителя древности, как Бога даже… Но не как Спасителя. Зачем меня спасать, если я не чувствую себя тонущим? Потому и наследуют царство Христово нищие духом — те, кто знает о себе, что они падшие, и потому жаждут спасения.

Именно осознание невозможности своими силами «выкарабкаться» позволяет человеку, выросшему в безрелигиозной или фо**р**мально-обрядовой православной среде, обратить свой взор в Небо. А в сообществе он встречает людей, которые проделали определенный путь, и которые говорят про себя, что «не я — бог (богиня)», но есть Сила выше нас, Которая может нам вернуть потерянное здравомыслие (*трезвое восприятие реалий, без чего невозможен духовный рост*) и целостность жизни (***Второй Шаг***). Каждый постигает эту Силу в данной ему мере. Но в Шагах однозначно говорится, что это — Личность, способная принять наши молитвы и готовая выйти нам навстречу. Новичок видит те изменения, что произошли и происходят в жизни этих людей, и приходит понимание: то, что они говорят — правда. «И пусть я еще не знаю, что это за Сила, но Ее стоит принять, Ей стоит довериться». Так человек выходит из своего «панциря» и постепенно открывается Солнцу. И тогда — он видит, как и его касаются преображающие лучи. Это укрепляет его доверие Высшей Силе, Которую теперь он смело может назвать Богом, Которому учится препоручать свою волю и жизнь.

Препоручение воли (***Третий Шаг***) — следующий важный этап. Начавшие выздоравливать близкие и друзья алкоголика убедились на личном опыте, что их воля не просто больна — она стала инструментом в руках болезни. Поэтому любая попытка выздоравливать «силой воли» — только самообман. И нужно учиться отсекать ее, подчиняя себя совершенной и благой воле любящего Бога. Так программа вплотную подводит к Евангелию — «отвергнись себя … и следуй за Мною»; «Сами себя и весь живот (жизнь) наш Христу Богу предадим».

А дальше – начинается кропотливая работа над собой. За время жизни рядом с алкоголиком накапливается немало чувств вины, стыда, горечи, обид, злости. Они часто настолько сильны, что выливаются на окружающих. Забрасывается забота о собственном здоровье и других важных потребностях. Взглянуть на все эти «завалы» страшно. Потому только теперь, когда пришло сознание, что человек не одинок и что есть Бог, Любовь Которого выше грехов, и нет грехов, которые нельзя простить — можно, опираясь на Его помощь и поддержку друзей в группе, честно, и при этом безопасно для собственной психики, заглянуть в свою душу, заняться анализом своей жизни и характера и начать работу по восстановлению своей личности. При этом часто обнаруживается, что алкоголь на самом деле — всего лишь надводная часть айсберга, что нередко пьянство близкого помогало скрывать глубинные внутрисемейные противоречия, давало возможность списывать на алкоголика собственное неумение быть счастливыми, заботиться о себе... Но ***Четвертый Шаг*** – не только о недостатках характера и нравственных ошибках. Проходящие его обнаруживают в себе и те таланты, достоинства и подлинные добродетели, которые им присущи – чтобы затем можно было опираться на них в процессе духовного развития.

Благодаря этому анализу открывается громаднейший пласт работы над чертами своего характера и образом мышления. Но многое лучше видно со стороны, к тому же в проделываемой работе может подводить прежнее мышление, болезнь все равно будет пытаться брать свое, и какие-то «откаты» назад практически неизбежны. В связи с этим, на данном пути очень полезны рука и глаз товарища, который уже знает этот путь. Его помощь будет незаменима. Так появляется, кроме группы, понятие наставничества, т. е. передача опыта «от сердца сердцу». По-другому, наставничество еще называется спонсорством. Но не в современном смысле этого слова, а в буквальном. Спонсор на латинском означает «поручитель, покровитель». Иными словами, функция спонсора – та же, что и у восприемника при таинстве крещения – помогать и поддерживать в духовном росте.

Продолжаются шаги вплоть до дел покаяния (*ср. с проповедью св. Иоанна Крестителя*) — возмещения нанесенного ущерба, где это возможно, — и все более глубокого поиска Бога. А радость обретения новой жизни побуждает нести этот опыт тем, кто еще страдает от болезни: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах»…

Несмотря на то, что программа ведет к религиозному опыту, сами сообщества, работающие по ней, принципиально держатся в стороне от любой конфессии. В этом есть три положительных момента.

Первый: в противном случае эти сообщества легко могли бы стать еще одной протестантской организацией или даже выродиться в секту.

Второй: это позволяет, не втягивая группу в религиозные споры и бережно относясь к (без)религиозным убеждениям других, сохранять от любых посягательств собственную религиозную самоидентификацию.

Третий: благодаря своей дистанции от протестантизма, программа открыта традиционным конфессиям, в том числе и православию. Т. е., при сохранении ***группой Ал-Анон как таковой*** *внеконфессиональности*, **отдельным ее членам** теперь легче понять и принять христианство. Поэтому, с моей точки зрения, желательно, чтобы священники научились смотреть на сообщества без предубеждений и предоставляли для собраний прихрамовые помещения. А сами были готовы, когда пригласят — делиться имеющимся в православии духовным потенциалом. Священнослужители тоже будут иметь от этого пользу – есть куда, со спокойной совестью, направить за качественной помощью многочисленных страдающих мам и жен алкоголиков, а не самим заниматься этой, требующей многого внимания, терпения и определенных специализированных знаний проблемой. А приход, при этом, может пополнитьсяновыми активными членами…

Пример такой положительной открытости — это проводимый уже на протяжении нескольких лет в Беларуси в Жировичах семинар «Анастасис», в рамках которого многие члены сообществ АА, Ал-Анон, АН с удовольствием посещают монастырское богослужение, исповедуются у местных священников (давно к ним относящихся непредубежденно) и принимают Святые Таинства. А в Москве плодотворное сотрудничество с сообществами налажено игуменом из Данилова монастыря Ионой (Займовским).

**Терапевтическое значение собраний**

Некоторых из православных верующих, попавших на группы Ал-Анон, смущают и вызывают неприятие правила проведения собраний. Имея определенный опыт посещения открытых собраний и опираясь на живой опыт членов Ал-Анона, могу высказать некоторые мысли об атмосфере собраний и о значении имеющихся правил. Подробно пропишу атмосферу и правила проведения собраний, потому что именно эти правила вызывают чаще всего первичную реакцию неприятия. Те, кто преодолел возникавшее поначалу предубеждение сейчас рады тому, что остались в Ал-Аноне…

1. **В начале выступающий каждый раз называет свое имя (псевдоним) и причину, приведшую в группу**: «Меня зовут Светлана, я – родственница алкоголика». Вроде формальность. Но дело в том, что одно из проявлений семейной болезни алкоголизма – потеря членами семьи своей самоидентификации. Они «растворяются в болезни» и часто неспособны отделить себя от самого зависимого. Мне довелось несколько раз встречать женщин (на группе и вне группы) которым с большим трудом удавалось произнести местоимение «я» и назвать свое имя – настолько они «погрузились» в болезнь своих мужей и сыновей. Им для этого приходилось буквально «просыпаться» от некоего трансового состояния. Сколько раз случалось на консультациях женщин – матерей и жен алкоголиков:

- Как Ваше имя?

– Николай.

– Да нет, не его (*пьющего*), а *Ваше*!

– А, меня Ирина зовут.

Иногда рассказываю консультируемым про созависимость, про важность посещения групп Ал-Анона, а в ответ они выдают: «Да *он* не пойдет!». Т. е., их сознание все рассказываемое мною автоматически переносит на своих близких-алкоголиков…

Потому на собрании и оказалось полезным при каждом выступлении, сколько раз ни доведется выступать данному лицу, представляться – «**я** *имярек*…». Это правило помогает вспомнить о собственном существовании, и само по себе уже является одним из шагов к освобождению. То же касается и прибавки к своему имени причины прихода в Ал-Анон. Ведь многие приходят сюда за помощью своим пьющим близким, и отрицание собственной части болезни (даже при формальном признании) сидит глубоко. И потому проговаривание причины прихода («*я – родственник* алкоголика») вновь и вновь напоминает о том действительно важном, для чего существует Ал-Анон, о том, что *действительно* я могу проработать в группе, от чего выздоравливать – от *своей* части болезни.

Еще одна важная причина представляться таким образом – необходимость освободиться от ложной установки, что «сор из избы не выносят». Боль и стыд заключаются для близких в факте, что их родной – алкоголик. И они всеми силами стараются, чтобы об этом знало как можно меньше людей. Даже своих детей мама может убеждать, что папа - не алкоголик («он устал, он приболел»). И дети усваивают, что слово алкоголизм – запретное.… Так ложь становится нормой – на радость болезни, для которой такое сокрытие (отрицание) дает возможность и дальше беспрепятственно прогрессировать... И потому честное озвучивание на группе семейной ситуации – один из шагов к изобличению болезни. Это помогает *принять открыто данный факт* (что я - родственник алкоголика, и это влияет на мою жизнь), *перестать его стыдиться*, *и выйти навстречу страхам*, внушенным нам болезнью и обществом («если вдруг об этом узнают в школе (на работе, друзья), от меня отвернутся…») *и, значит, снять с болезни ее маски*. Честное и открытое принятие факта наличия алкоголизма в семье ведет к выходу из ролей семейного драмтеатра. Теперь болезнь уже не сможет, как прежде, питаться беспрепятственно этими ролями… И, если первые разы представление на группе дается с трудом, часто с преуменьшением проблемы *(«…у меня выпивает муж…» вместо четкого обозначения наличия алкоголизма*), то, раз за разом слыша, как в группе об этом говорят открыто и свободно, затем и сам(а) проговаривая это, новичок начинает понемногу преодолевать страхи перед табу. А однажды получается тоже четко и свободно сказать: я родственник(ца) алкоголика. И вдруг происходит спокойное принятие этой данности! Не надо больше стыдиться и бояться! Теперь алкоголизм не имеет той стопроцентной власти, что имел до недавних пор. Впереди еще много работы, но вкус к свободе уже есть!

«Меня зовут Светлана, я – родственница алкоголика. Привет всем!»

1. **На каждое представление группа дружно отвечает: «Привет**, Светлана!». Можно предположить, почему привилась эта традиция, тоже порой смущающая прихожанок храма своим «американизмом и вольностью». Когда все вертится вокруг алкоголика и его употребления, потребность других членов семьи, особенно, наверное, детей, в здоровом внимании к ним не удовлетворяется. Отсюда - эмоциональная закрытость, «замороженность» чувств, тотальное недоверие, ощущение ненужности. С этим «хвостом», который играл роль своего рода «защитного панциря» в целях выживания, и приходят в Ал-Анон. Вот что рассказал член Ал-Анона о том, что значило для него это приветствие:

«Я с детства боялся общения с людьми, мне было тяжело с кем-то здороваться. Мне легче было бы, чтобы меня никто не замечал… И вот я прихожу первые разы на группу – и вдруг, когда я осмеливаюсь что-то сказать, и проговорить, что я родственник алкоголика, ко мне поворачивается лицами целая группа! И не с осуждением, порицанием, недоумением, советами и критикой, а чтобы просто сказать: «Привет!» И это «привет» несет столько тепла, понимания (для меня - впервые в жизни), принятия, поддержки, доверия, что я почти физически ощущаю, как меня окружает атмосфера чего-то родного, семьи! И это происходит не один раз («посмотрели – и забыли»), но столько, сколько раз я высказываюсь на группе!.. И, постепенно, весь этот «защитный панцирь» становится ненужным, происходит «разморозка», пробуждается чувство эмоционального голода, который вполне удовлетворяется здесь самым здоровым образом (в отличие от той «подпитки», которая получается в больных внутрисемейных отношениях)… В общем, я у себя дома и я свой!

Проходит время, и это «привет» часто звучит из моих уст обыденно. Но когда появляется новичок, вспоминается собственное прошлое состояние, и теперь уже я вкладываю в «привет» все то, что сам получил когда-то, с надеждой, что и у этого новичка оно поможет отогреть сердце и принять семейное тепло Содружества».

1. **На группах «не учат жить», не обсуждают выступления, не принято критиковать. Каждый говорит от *своего* лица и о *своих* чувствах.** Это прибавляет новичкам чувство уверенности. Каждый делится *своим* опытом, но новички в этих историях узнают самих себя, и понимают, что они не одиноки в своей беде. Что есть те, кто понимает их изнутри, но у кого уже есть и опыт новой жизни. А раз что-то в Сообществе помогло *им* – значит, может помочь и *мне.*

Фактически, это обратно тому, что встречается в дисфункциональной системе. В семьях алкоголиков критика, упреки и обвинения – норма. Часто они вытекают именно из-за отсутствия умения вовремя распознать и выразить, что *на самом деле* чувствует и хочет сказать данный член семьи. То, что в такой семье разрушены границы каждого из ее членов – объяснять не нужно. Пример нарушенных границ можно увидеть в фильме «Бриллиантовая рука», когда репортер пытался взять интервью у отъезжающего С. С. Горбункова – всякий раз микрофон переходил в руки его супруги, которая «лучше знала» зачем и для чего плывет заграницу ее муж. Другой вид нарушения – когда член семьи говорит «мы», приписывая семье то, что на самом деле является только *его* взглядом и намерением.

На группе же – всякий раз, как кто-то начинает обсуждать чье-то выступление, соскальзывать в рассказ, какой у нее плохой муж, говорить «мы» – председатель собрания поправляет, напоминая, что говорить нужно *о себе*, *о своем* опыте и *своих* чувствах. От этих, сделанных вполне корректно и спокойно, замечаний, поначалу может быть дискомфортно, но затем – развивается вкус. Человек учится слышать себя, видеть себя как бы со стороны, отслеживать свое состояние. А потом и дома уже может не включать привычные механизмы нападок и защиты, а сообщать о своем внутреннем состоянии и потребностях. Это приводит к постепенному уменьшению «накала» в семье, и у других членов тоже появляется возможность пересмотреть собственные реакции и действия. Это же правило помогает, среди прочего, и распознавать границы личности – «вот это моя территория, где я могу чувствовать, мыслить, переживать, а это уже территория другого, и я не отвечаю за нее».

Отдельный вопрос про критику. Сложность в том, что такой здоровый инструмент общения, как критика, даже высказанная с уважением к личности и конструктивная, может восприниматься членами семьи алкоголика очень болезненно. Корни такого восприятия чаще всего уходят в детство, когда человек, будучи ребенком или подростком, попадает «под обстрел» критических замечаний одного или обоих родителей, практически не получая поощрений. Часто родители предъявляют к нему слишком высокие требования, и в то же время его могли постоянно осекать, одергивать, не давать права голоса. «*Замолчи! Ты должна быть мне благодарной! Мы столько для тебя делаем! Да сколько можно тебе говорить?! Ну, почему у тебя руки как грабли?! Да когда же ты наконец научишься..?! Почему у тебя такая низкая оценка по…?! Да разве это рисунок?! Возьми пример с твоего друга – как у него получается…! Что, мы зря разве тебя в эту гимназию устроили?! Да ты же можешь, только хватить лениться!*» - имея с детства картину мира с такими «лозунгами» и «призывами» – тяжело впоследствии воспринимать конструктивные замечания без преувеличений. Более того, после такого «воспитания» критика может восприниматься настолько обостренно, что указание на ошибку может восприниматься даже так: «Я ошибся, значит, меня нужно уничтожить». Или – если не получилось что-то – значит, «не получается все и я ни к чему не способен(на)». То есть, ошибиться - страшно до смерти. Ответной же защитной реакцией могут стать ответные нападения, вспышки гнева…

Поэтому отсутствие критики на собраниях – это условие для ощущения себя в безопасности плюс возможность научиться высказывать свое мнение, не боясь при этом ошибиться. А со временем, это может дать возможность и принимать здоровую критику (в семье, в рабочих вопросах) здоровым образом, без понижения самооценки.

1. **На группах не принято перебивать, у каждого есть возможность полностью высказаться, но с учетом желания высказаться других,** т. е., с соблюдением регламента времени, по кругу или по «правилу поднятой руки». Таким образом, внимание группы оказывается каждому ее члену, при этом никто не выделяется. В условиях дисфункциональности семьи происходит наоборот. В центре внимания – зависимый. Никто никого не хочет слышать и, чтобы донести свои слова и чувства – нужно орать, по принципу «кто кого перекричит». Как правило, в полном проигрыше оказываются дети: у них нет возможности «доораться» до пьющего отца и до матери, которая сама срывается - как на мужа (если это возможно), так и на детей, тем самым также принимая значение «центра внимания». Каждый погружается в собственные боль, «правоту», обиды, и семья превращается в «страну глухих». Наступает время, когда по-другому члены семьи уже попросту не умеют общаться. Или – полностью молчать, «замыкаясь», или – «взрываться», переключая на себя все внимание. А затем эти модели переносятся в общество, начиная от коллектива предприятий и организаций, и заканчивая кругом друзей. Приходя же на группу, они, может, впервые, получают правила здорового общения, учась высказываться и слышать. В их жизнь возвращается одно из важных проявлений функциональности семьи – внимание и любовь уделяется всем поровну, нет никого лишнего и ненужного, но нет и «черной дыры», втягивающей в себя внимание всех. И этот опыт теперь можно перенести обратно в семью и в коллектив.
2. **На собрании не обсуждаются вопросы, не касающиеся цели и задач Ал-Анона: помочь семьям алкоголиков в выздоровлении от семейной болезни.** Это приучает жить и действовать по правилу: первым делом – главное. Когда в семье наличествует алкоголизм, вносящий хаос и беспорядочность, ему появляется «противовес» - тот, кто пытается удержать в целостности то, что так быстро и необратимо расползается и рассыпается. Обычно эту роль берет на себя мать семейства, но часто к ней подключаются и дети, у которых на этой почве развивается перфекционизм, так потом мешающий в жизни. Нужно держать в голове и решать одновременно десятки глобальных и мелких проблем, голова от этого «пухнет», происходит физическое, умственное и эмоциональное разбрасывание во все стороны. В результате – не успевается и(ли) не получается ничего, или почти ничего. Отсюда – раздражение, усталость, обиды («*почему только мне все нужно?!*»), гнев, боль… Как выразился кто-то в Ал-Аноне, «стоит мне чуть-чуть разогнаться и начнется привычная нервная обстановка, когда требования очень высокие, никто ничего не успевает и все друг на друга кричат»… А на собрании человек слышит девизы: «не суетись», «первым делом – главное». Если на выступлении человек отвлекается на постороннее, не связанное с темами собрания – звучит поправка от председателя. От этого, поначалу, может стать неуютно и обидно. Но если немного потерпеть и принять– постепенно в душе и в уме воцаряются порядок, спокойствие, умиротворение. Появляется способность останавливаться на одной теме без «распыления». Благодаря этому, проясняется сознание, и внутри сами рождаются решения того, что казалось ранее, когда мозг был подавлен кучей проблем, чем-то неразрешимым, тупиком. Т. е. происходит обретение здравомыслия…
3. **На собраниях не допускается осуждение кого-либо и чего-либо.** Люди сюда приходят за помощью себе и чтобы поделиться личным опытом, а не включаться в пересуды. Они нежелательны даже во время перерыва «на чай». Когда я обратил внимание на это правило, то почувствовал яркий контраст между тем, как обычно ведутся беседы, даже в церковной среде, и тем, что я встретил на собраниях Ал-Анон. Почти всегда и всюду мои беседы с коллегами, знакомыми, кроме сугубо «технических», «соскальзывают» в осуждение – президентов, церковного руководства, соседей, прихожан… В общении даже с близкими друзьями мы нередко попросту не умеем говорить о позитивном и почти не умеем – о нужном: проговаривать и слышать - свои и других - чувства, мысли. Или – разговоры «о погоде», или – пересуды. Насколько бедно для меня теперь смотрятся наши обычные «посиделки» по сравнению со встреченным на группах Ал-Анон! И теперь я мечтаю, чтобы у нас при храмах были такие живые общины, где в доверительной атмосфере и с полным уважением друг к другу священнослужители и прихожане-члены общины могли бы делиться между собой своим опытом, проговаривать наболевшее и радостное, раскрывая и принимая в кругу чувства и эмоции каждого брата и сестры во Христе.
4. У членов семьи алкоголика бытуют две крайности: погружаться в саможалость, никого вокруг не слыша («меня никто не понимает») или «учить жизни» окружающих, не слыша их отрицательных реакций на «обучение». Часто родители пытаются подчинить своих детей полностью своим взглядам на жизнь, и заранее определить – «что им нужно» - вплоть до выбора профессии и спутника жизни. Различия во взглядах и вкусах не принимаются. **В группах,** благодаря регламенту, дисциплине и атмосфере собраний, **человек учится**  **слушать и слышать других, относиться с бережностью к религиозным и другим различиям.** Затем этот опыт можно переносить в социум, что немало способствует выздоровлению от семейной болезни зависимости.
5. Раскрытие себя перед другими возможно благодаря **правилу анонимности. Ничто, высказанное в комнате для собраний, не должно разглашаться вовне** – равно как не разглашается, кого мы встретили на собрании.Более того, анонимность касается и личной жизни членов Ал-Анон. То есть для группы неважно, кто данный человек по образованию, кем работает, где живет, какую религию исповедует, каких политических взглядов придерживается и даже кто именно пьет в данной семье. Достаточно только озвучить имя (псевдоним), и причину прихода. Любые расспросы до, во время или после собрания без желания данного лица что-либо о себе сообщить считаются грубым нарушением правил. Это действительно по-евангельски – в христианской общине все равны, и нет никакого лицеприятия. Но если для церковной жизни это – идеал, то здесь он воплощается на практике.
6. **Опираясь на опыт других членов группы, человек учится «разжимать пальцы»,** нередко сведенные «добела», «мертвой хваткой» вцепившиеся в жизненную ситуацию и в усвоенные нездоровые модели поведения, и отпускать ситуацию, доверяя ее Богу, Каким и как он смог Его принять, и тем самым позволяя Ему реально действовать в его жизни.
7. **Имеется конкретная программа духовно-личностного роста,** с помощью которой человек обучается применять принципы Ал-Анона во всех сферах своей ежедневной жизни. Этому же способствует и литература Содружества, включающая в себя его мировой опыт. Затем, с багажом удавшегося или неудачного опыта, он приходит на собрания, чтобы поделиться и принять опыт других;
8. **Для многих Содружество становится второй семьей**; человек берет на себя добровольно служение в группе *(помыть посуду после чаепития, закупка литературы, подготовка тем для собрания и т. д.*) – и у него появляется опыт свободного и радостного дарения себя другим, и принятия такого же служения от других – не потому, что «должны», а потому что есть внутренняя необходимость, и это радостно.

Многие из выросших в дисфункциональных семьях живут с чувством, что «они недостойны» заботы и поддержки со стороны других. Они готовы жертвовать своим временем и нуждами ради других, чтобы получить эмоциональную «подпитку», ощущение «нужности». Они не верят, что их можно любить просто потому, что они есть, и потому им неловко принимать помощь, внимание. А когда принимают – у них может быть чувство, что они «за это должны». Нужно ли говорить, насколько тягостно это чувство долга перед кем-то?

Выше говорилось о существовании роли «противовеса» по отношению к безответственности алкоголика. Обычно – это его супруга или мама, хотя могут быть и другие. Такая женщина действительно может быть очень жертвенной, без остатка отдавая себя заботам о семье. Но только членам семьи эта сверхзабота часто не в радость. Потому что у мамы из-за этих забот – о финансах, о «фасаде благополучия» - не хватает времени и сил на эмоциональные доверительные взаимоотношения. Кроме того, порой такие женщины постоянно всем своим видам показывают домашним, как они заботятся о семье, и как все должны быть им за это благодарны. Беда этой «заботливости» в том, что она проистекает не от любви, а от глубинных нарушений в духовной и эмоциональной сфере. От такой «заботы» атмосфера в семье еще больше ухудшается, от нее хочется сбежать. Метко охарактеризовал такую «заботливую» даму К. Льюис в «Письмах Баламута»: «*Она из женщин, живущих для других. Это видно по тому, как другие загнаны*».

В Ал-Аноне много видов служения, необходимых для жизни и развития Сообщества. И не только в рамках группы, но и на уровне Содружества как такового: участие в переводе и изданиях литературы, участие в Совете по обслуживанию, модерация сайтов, участие во всемирной Конференции и т. д. Какое поле деятельности для человека, стремящегося заботиться, помогать! Но подход к служению - совсем иной, чем в вышеописанной дисфункциональной семье. «Я столько получил(а) в Ал-Аноне, и мне радостно, мне хочется теперь послужить, поделиться! К тому же, когда я даю, я много и приобретаю» - так можно выразить мотивацию на служение. С такой же радостью и благодарностью члены Ал-Анона учатся *и принимать* служение от других – не только в глобальных масштабах, но и в том, что кто-то помоет после чаепития за них посуду. И никакой неловкости за это. А, кроме того, чтобы служение не приобрело дисфункциональные черты (чувства незаменимости, значимости своего служения – «сколько я делаю для группы»), согласно правилам никто не должен оставаться на одном виде служения долгий период. Все виды служения – председателя, казначея, ответственного за чай, делегата на собрания и конференции – имеют ограниченный срок, так что каждый может побыть на каждом служении, а время от времени не иметь никакого, принимая служение от других. Вместе с тем, такой подход помогает членам Ал-Анона прочувствовать свою сплоченность, единство, обучает чувству здоровой ответственности и чувству границ этой ответственности.

Так в этом взаимном дарении-принятии атмосфера в группах становится «домашней». Можно сказать, что Ал-Анон – это модель семьи со здоровыми функциональными взаимоотношениями. И этот опыт можно перенести и в другие сферы своей социальной жизни. Не раз слышал на форумах выступления, что благодаря Ал-Анону его члены научились даже грамотно распоряжаться домашними финансами.

В этом пункте, правда, оговорюсь. Далеко не в каждой группе, наверное, и не все дорастают до такого уровня принятия на себя служения. Многие, приходящие на собрания, насколько могу судить, предпочитают ограничиваться одним этим приходом – т. е., высказываться и слушать. Как понимаю, это еще одна причина, почему Ал-Анон медленно развивается в наших регионах. Однако возможность выйти на такой уровень открыта для всех.

1. **В литературе Сообществ избегаются, насколько возможно, психологические и прочие специальные термины**, она пишется достаточно простым и ясным языком. Поэтому работа в группах доступна не только вфинансовом плане, но и в плане восприятия и усвоения.
2. **В Сообществах** давно поняли, что у каждого своя мера возможности постижения и принятия Бога, и потому там **бережно относятся к религиозному опыту каждого, не навязывая свои взгляды и мерки, но и не теряя собственной религиозной самоидентификации.** То же касается и политических взглядов – они не обсуждаются. Поэтому потенциал, накопленный Содружеством, доступен каждому, независимо от религиозной или политической принадлежности. Зависимость не знает расовых, конфессиональных, социальных и прочих границ, захватывая и подчиняя себе всех. Поэтому и Сообщество не считает возможным разделяться по этим и другим признакам.

Наверное, описание значения правил проведения собрания можно продолжать, но для меня уже осмысленного хватает, чтобы по достоинству оценить эти правила.

**Из личной истории выздоровления.**

"Я взяла на себя служение в группе через несколько месяцев после того, как я впервые попала в сообщество Ал-Анона. Случилось это неожиданно для меня самой. Оглядываясь назад из своего сегодня, я понимаю, что я просто доверилась промыслу Божьему и безошибочному внутреннему голосу, - настолько естественно и удачно все сложилось, как для меня самой, так и для группы Ал-Анона, которую я «подхватила» в трудный для нее момент.

У меня было очень много сомнений в себе и в своих возможностях, которые перекрывали мне дорогу к служению. На тот момент я была полнейшим «чайником» (если не хуже) во владении компьютером и на просторах интернета, а служение требовало от меня кое-каких навыков компьютерного пользования. Я жутко боялась, что моя новая «должность» в группе оживит и даст силу тем моим изъянам или грехам, которые до этого были во мне очень сильны, и которые я длительное время пыталась проработать в себе, а именно: властолюбию, чувству собственной значимости, скрытому самолюбованию. Кроме этого, я думала, что еще «не заработала», не доросла до служения в группе - что я могу дать другим, если сама только-только учусь пользоваться новыми для меня духовными инструментами программы?

Что заставило меня решиться переступить через свои сомнения и страхи? Желание помочь подруге по Ал-Анону, которая на тот момент в одиночку и очень достойно несла на себе служение в группе. И еще, мною двигала потребность воздать, чем смогу, группе Ал-Анона за все те щедрые дары, которые я уже от нее получила: принятие меня такой, какая я есть; дружеские внимание и участие; понимание и поддержка.  
Сегодня я уже не представляю свою жизнь без той или иной формы служения в Ал-Аноне и могу признаться честно — содружество спокойно будет жить и без моего участия в нем, это *мне* придется туго, если я лишусь возможности своего посильного вклада в содружество.

Что я приобрела и продолжаю приобретать благодаря служению в группах? Семейная болезнь алкоголизма, практически постоянное недовольство и критика со стороны пьющего мужа, моя добровольная самоизоляция — все это вместе привело к тому, что в Ал-Анон я пришла глубоко не верящим в себя, в свои силы и способности человеком. Благодаря своему первому опыту служения я как будто обрела почву под ногами. За мою кандидатуру проголосовали, я оказалась «достойна» того, чтобы вносить свою помощь в работу группы; мои предложения и идеи по реорганизации некоторых моментов в служении и вообще работы группы не отметались с порога, а внимательно рассматривались, доброжелательно корректировались и благодаря общему обсуждению и голосованию вносились в жизнь группы. Мои мысли могут быть дельными и заслуживающими внимания целого коллектива(!!!) — это стало очень важным для меня в моей долгой дороге по возвращению к себе прежней, до болезни. Мои страхи, связанные со служением, оказались надуманными. Благодаря своей работе в группе, я не только стала гораздо более уверенным пользователем компьютера, что гораздо важнее — я открыла для себя, что моя новая «должность» никак не возвеличивает меня, ничуть не подпитывает мою гордыню, а просто накладывает на меня новые обязательства перед коллективом. Обязательства, которые нужно выполнять достойно, не пытаясь превзойти себя, а день за днем добросовестно выполняя то, что мне как раз по силам и возможностям. Я почувствовала себя... как будто на «своем месте» - равной среди равных.   
Служение потребовало от меня ближе познакомиться с Традициями Ал-Анона, я стала лучше понимать заложенный в них глубокий смысл. Я открыла для себя, что групповой разум действительно существует; что единство и здоровая атмосфера в группе для меня гораздо важнее мои личных амбиций и ущемленного самолюбия; я училась без обид и поз принимать справедливую критику и приносить свои извинения за допущенные промахи; я поняла, что для группы важен каждый ее участник, что высказывание какого-нибудь робко молчавшего до сих пор человека может оказаться для меня попаданием «в яблочко», именно тем «откровением», которое мне необходимо было услышать.  
Я поняла, что делясь с новичками имеющимся у меня небольшим опытом работы по программе, я чаще всего и неожиданно для себя самой «напоминаю» или вдруг «спотыкаюсь» о какие-то важные для меня самой мысли и наработки, усвоенные навыки. Благодаря служению я реализую жизненно важную для каждого потребность быть нужным; благодаря ему, я знакомлюсь с новыми интересными для меня людьми, с их жизненным опытом, познавательными судьбами. Некоторые из этих знакомств в дальнейшем перерастают в дружбу и сердечную привязанность. Я чувствую себя защищенной и знаю, что если в трудную минуту мне потребуется помощь и поддержка, а иногда и просто «чужая жилетка для слез», я всегда могу рассчитывать на “руку и сердце» друга по Ал-Анону. Я на своем опыте познала, что когда в какой-то кризисной ситуации или при срыве мне отказывают любимые и не раз испробованные уроки программы, мне остается надеяться только на свое служение, на маленький личный вклад в хорошее дело. И когда в такой момент кто-то обращается ко мне за помощью или участием, я воспринимаю это как помощь и поддержу идущую ко мне от Бога.  
Вот поэтому я смотрю на свое служение как на личную потребность, которую Высшая Сила пока считает возможным удовлетворить."

**Участие в Ал-Аноне**

В собраниях групп Ал-Анон могут принимать участие все, на чьей жизни сказался алкоголизм близких. Что же касается специалистов – психологов, священников, врачей – они могут посещать собрание только в качестве членов Содружества или в качестве гостей-специалистов на открытых собраниях. Благодаря этому группа не «замыкается» на отдельной личности, не вырождается в «клиентурный» психотренинг. Второй «плюс»: работоспособность ее зависит от каждого из участников. Иными словами, *деятельность группы настолько плодотворна, насколько* ***каждый член*** *принимает в ней живое участие.* Это дополнительно стимулирует к взятию на себя ответственности за собственное выздоровление, а среди членов создает дух единой команды.

Обычные собрания Ал-Анона закрыты для посторонних – в целях анонимности и создания доверительной атмосферы. Однако, бывают так называемые *открытые* собрания, на которые могут приходить, с целью ознакомления и получения опыта и лица со «смежными» проблемами (родственники наркоманов, например), а также все, кому интересен опыт Ал-Анон. Расписание проведения открытых собраний можно узнать, связавшись с представителем данной группы, отвечающим за связь с общественностью.

**Ответы на опасения со стороны членов Православной Церкви относительно деятельности Ал-Анона**

1. **Почему Ал-Анон подчеркивает свою дистанцию от религий, но при этом говорит о духовности своей программы?**

Ал-Анон, как и АА, возник в многоконфессиональной среде. А болезнь – она универсальна, ибо вторгается в семьи, независимо от социального положения, религиозных или политических взглядов, образовательного ценза. Поскольку же цель Ал-Анона – помочь *всем* этим семьям, Сообщество не может принадлежать только к одной религии или конфессии. Поэтому изначально была важна равноудаленность от религиозных течений. Практика показала, что группа, которая начинает сливаться с какой-либо конфессией, становится закрытой для людей с другими религиозными убеждениями, она теряет тесный контакт с Содружеством Ал-Анон, и трудно говорить о развитии такой группы. Обсуждение религии, сплетни и властолюбие – три главных препятствия на пути к успеху в Ал-Аноне.

При этом Ал-Анон не подменяет собой религию. Задача Церкви – вести людей к спасению в вечности. Задача Содружества – выздоровление от семейной болезни алкоголизма. Однако, программа Ал-Анон построена на духовном росте. И понятие Бога, или Высшей Силы – неотъемлемая часть программы.

1. **Многих православных смущает употребление понятий «Высшая Сила» и «Бог, как мы Его понимаем». Не является ли это проявлением оккультизма или скрытого сектантства? И не приведет ли участие христианина в собраниях Ал-Анона к измене Церкви и Ее учению о Боге?**

В Ал-Анон приходят разные люди. И у них разный уровень восприимчивости духовных категорий. Есть лица *(атеисты, агностики или просто никогда не интересовавшиеся религией и духовностью)*, которым вообще трудно принять, что есть что-то или Кто-то, кто выше их. Если им предлагать готовую религиозную концепцию, она оттолкнет их от дальнейшего участия в работе групп, тем самым лишая той поддержки и опыта, в котором они нуждаются. Кроме того, одно из проявлений семейной болезни алкоголизма – члены семьи алкоголика сами берут на себя роль богинь и богов, будучи убеждены, что только они могут спасти своего близкого и несут за это полную ответственность. Таковым тяжело смиренно принять, что далеко не все – в их власти и подконтрольно им и что нужно учиться доверять Тому, Чья сила превышает их собственную, но воля Кого может совершенно не совпадать с их собственными желаниями и стремлениями. Если на группе окажутся представители разных конфессий, может возникнуть спор о догматах и группа попросту развалится.

Есть и еще один очень важный момент. Бог называется Отцом. Но у многих из тех, кто вырос в дисфункциональных семьях, слово «отец» связано с негативным смыслом. Алкоголизм, деспотизм, насилие, равнодушие, предательство семьи – вот что нередко ассоциируется с этим понятием. В восприятии таких людей, Бог – это Судья, Прокурор, который награждает или наказывает. Или – Он есть, но Он далек и не слышит нас. Много случаев, когда дети в неблагополучных семьях усваивают, что их любят, «пока они хорошие», что любовь и внимание родителей нужно «заслужить». И значит, чтобы Бог слышал их и любил их, нужно быть перед Ним предельно «хорошими». А поскольку без погрешностей жить не получается, формируется постоянное чувство вины перед Ним, что они «недостойны» Его помощи, прощения. Такого Бога можно бояться, иногда этот страх переходит в ненависть, в отрицание Бога. Ему можно пытаться угодить, чтобы заслужить милость. Но Ему нельзя довериться, Его нельзя полюбить.

Далее. На отношения с Богом нередко транслируются и личные ошибки. Например, кто-то искренно старался воцерковиться, но это воцерковление заключалось в исполнении «внешних» форм благочестия, без изменения внутреннего устроения. А на эмоциональном уровне жизнь продолжала разрушаться. Взятые же выше сил молитвенные правила и посты наслаиваясь на внутриличностные конфликты, сочетаясь с семейными неурядицами, подрывали и без того слабую нервную систему и приводили к неврозам.

У кого-то поиск Бога подменяется «потребительскими» отношениями и сведением религиозности до «технологического» отношения к церковным святыням. «Я совершу столько-то поклонов, прочитаю столько-то акафистов, подам на столько-то молебнов, чтобы Бог помог сыну бросить пить» (со смысловым оттенком – «перепрограммировал на трезвость») – так можно выразить их религиозный уровень. А иконы, святые мощи, акафисты, свечи, святая вода воспринимаются как «чудо-таблетка». И начинают родственники возить своего бедолагу-алкоголика по монастырям и отчиткам, «заказывать» по десятку «сорокоустов» в разных храмах, святую воду подливать ему в борщ… Таковым, до прихода в Ал-Анон, трудно воспринять идею, что Бог не будет делать за нас то, что находится в зоне нашей собственной ответственности (изменение собственного поведения, реакций – всего того, чем подпитывается семейная болезнь алкоголизма). Им не хочется осознавать, что свобода – неотъемлемый дар Творца каждому из нас, и Он не будет Его нарушать. Фактически, они используют церковные атрибуты как средство манипуляции, подобно тому, как иные используют «заряженную» у «целителей» воду, обращаются к колдунам, подсыпают в пищу разные «снадобья».

Все это, разумеется, не работает. И если после многочисленных попыток «сделка не состоялась», происходит разочарование: «значит, Церковь не поможет». Или же – несмотря на то, что «это не работает», они становятся зависимы от этих ритуалов и святынь. Вновь и вновь они выполняют «ритуалы благочестия», не желая признать свое поражение, продолжая надеяться, что когда-нибудь и как-нибудь «это поможет». Фактически, мы имеем дело с компульсивностью на религиозной почве – это тоже одно из проявлений болезни…

Весь этот многообразный, но ложный опыт закрепляется в сознании, искажая глубинные основы духовной жизни.

И теперь, придя в Ал-Анон, таким людям нужно расчистить нагромождения, которые заслоняют их от принятия Бога, на самом-то деле пребывающего всегда с нами и готового нам помочь, но принимающего свободу нашу и наших близких и действующего *вместе с нами – но не вместо нас.* Нужно очистить, отмыть само понятие «Отец», чтобы можно было открыться Богу и впустить Его в свою жизнь. Это очень нелегко. Старый опыт, привычные поведенческие реакции, предубеждения создают массу преград. Не случайно первые три Шага программы Ал-Анон посвящены этой работе – приняв свое бессилие перед алкоголем, и то, что мы потеряли здравомыслие, мы учимся принимать, что мы – не боги, и нам нужно найти Силу, превышающую нашу собственную, Которой можно доверять и которой можно перепоручить нашу волю.

Думается, теперь понятно, почему в Ал-Аноне так осторожно и говорится о Боге. Это – бережность по отношению к тем, у кого глубоко поврежден духовный фундамент (а таковы, наверное практически все, пришедшие в Сообщество), и кому трудно принять понятие о Личном Боге, и тем более, вступить в конфессию, особенно, когда с ней связаны негативные воспоминания и разочарования.

Когда же новички «отогреваются» в группах, когда происходит духовное пробуждение, часть из них вновь обращают взгляд на Церковь. Я знаю среди членов Ал-Анона тех, кто именно благодаря программе впервые осознанно перешагнул церковный порог. Некоторые из Сообщества свидетельствуют, что и ранее являлись активными членами Церкви, но теперь - благодаря программе Ал-Анон – обрели православие заново; эта программа, фактически, стала переложением опыта святых отцов на доступный их восприятию язык применительно к реальной жизни.

1. **Сама атмосфера собраний у некоторых православных, попавших впервые на группу, порождает** **сомнения – не секта ли эта? Они чувствуют влияние протестантизма.**

Такая реакция новичков из числа православных христиан возникает, как правило из-за непривычности обстановки и из-за неверных ожиданий того, что будет происходить на собрании. На самом деле, смущающие обычаи – свеча, чтение вслух всей группой молитвы о душевном покое, взятие в конце собрания за руки и т. п. – направлены на создание доверительной обстановки и чувства единства, настраивают на плодотворную работу в группе. Но они не являются религиозными протестантскими обрядами, как это некоторым кажется. Иначе в протестантские обряды нужно внести и новогоднюю-Рождественскую елку с хороводами, пением песен, и свечами на рождественском столе… Также, согласно правилам проведения собраний, никто не должен указывать участникам, как нужно работать по Шагам или давать другие советы. Каждый делится своим опытом, не навязывая его другим. Это позволяет сохранять на собраниях личностную свободу каждого. Если участник группы замечает, что на собраниях нарушаются Традиции или правила проведения собраний, он может подать заявку на проведение рабочего собрания и инвентаризацию деятельности группы, допускается обращение за помощью к интергруппе с целью проведения супервизии. Приветствуется обмен опытом между группами (обычно это происходит на форумах). Благодаря этим принципам группы предохраняются от вырождения в религиозную, политическую или иную секту или клиентурную сеть.

**Приложение 1.**

**Сообщества для лиц со «смежными» проблемами**

Программа 12-ти Шагов, выработанная в Сообществе Анонимных **А**лкоголиков, по своей простоте и эффективности оказалась достаточно привлекательной, чтобы помимо Ал-Анон**а** стали создаваться сообщества лиц с другими семейными и внутриличностными дисфункциями. Здесь стоит назвать основные из них.

1. **ВДА – Взрослые Дети Алкоголиков и других дисфункциональных семей.** Почему это отдельное сообщество? Во взрослой жизни этих лиц алкоголик уже может и не присутствовать. Возможно, пил дедушка, уже умерший или бросивший пить еще даже до рождения своих внуков и внучек. Может, пил дядя – брат мамы. Но «круги в воде» не только не теряют силу, но могут усиливаться до уровня мощного «цунами».

Пример. У, скажем, Марии – родительская семья вполне благополучная. Когда пришла пора романтической влюбленности, она не обращала внимания на эмоциональную неустойчивость своего парня. Он вел вполне трезвую жизнь – в плане алкоголя. Но его отец был алкоголиком, и его мама все свои внутренние проблемы «обрушивала» на сына. В итоге, он вырос с очень низкой самооценкой. В качестве «защитной» реакции у него выработалось совершенное неприятие любой, даже разумной и благожелательной критики или просто замечаний. Пока у девушки были сильные романтические чувства она была «выше» проявлений его агрессии. Но когда была создана семья – «началось». Малейший конфликт или замечание – и с его стороны слышалась истерика, угроза развестись, «хлопанье дверью». И это почти каждый день. А тут появился первенец со всеми вытекающими трудностями, и у нее стали «не выдерживать нервы», она теперь по «полной программе срывается» на своем ребенке. Так воспитывается внук алкоголика. Когда он вырастет, он даже может не знать, что проблемы папы и мамы связаны с алкоголизмом дедушки по отцовской линии. Но он будет внуком алкоголика, у него не будет опыта здоровой семьи, он не научится принимать и давать любовь. И у него высокий риск повторить ошибки папы или дедушки. Вполне вероятно, что он женится на девушке, у которой в семье тоже был алкоголизм или другая дисфункция… Если только кто-то в семье не возьмет на себя ответственность за личное выздоровление, прерывая таким образом передачу «эстафеты» дисфункциональных отношений.

Иными словам, ВДА – это люди, взрослые по паспорту, физиологии, образованию, социальному положению, но эмоционально они оставшиеся на уровне детей и подростков. И, как сказано, это касается не только семей алкоголиков. На своих консультациях я давно обратил внимание, что многие семьи имеют те же дисфункции и модели взаимоотношений, что и алкогольные. Но само употребление алкоголя – отсутствует. Из этого я понял, что алкоголизм как биохимическое заболевание – обычно надводная часть айсберга, говорящая о глубинных нарушениях в семейных взаимоотношениях и духовно-религиозной атмосфере. В виду важности этой темы, приведу выдержки с сайтов Сообщества ВДА:

«Перед вами список характеристик, которые, похоже, присущи тем, кто вырос в алкогольной или дисфункциональной среде:

1. Мы замкнулись в себе и стали бояться людей и авторитетных лиц.

2. Мы стали искателями одобрения, утратив при этом способность быть собой.

3. Нас пугают разгневанные люди и любые критические замечания в наш адрес.

4. Мы либо стали алкоголиками, либо вступили в брак с алкоголиком, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости.

5. Мы проживаем жизнь с позиции жертвы, и эта слабость влечет нас в наши любовные и дружеские связи.

6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, нам проще заботиться о других, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки и пр.

7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.

8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.

9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».

10. Мы глубоко запрятали чувства из нашего травмирующего детства и утратили способность чувствовать или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности - мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали со-алкоголиками и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Со-алкоголики реагируют на действия других, а не действуют активно сами…»[[8]](#footnote-8)

**Признаки дисфункциональной семьи**

«В числе первых к признакам дисфункциональной семьи можно назвать наличие у кого-то из членов семьи любого из типов зависимости, в том числе и тех ее разновидностей, которые с огромным трудом могут быть замечены даже самим страдающим ею человеком, например, зависимости от работы или от отношения к другому человеку. Если в семье есть такой тип зависимости у кого-то из членов семьи,.., то такую семью можно прямо назвать нездоровой, дисфункциональной. Зависимый человек (даже если это и зависимость от работы или телевизора/компьютера) уделяет больше времени предмету своей зависимости, думает о нем и не может свободно контролировать свое поведение и распоряжаться собой, т.к. его зависимость становится в какой-то мере его хозяином и не дает ему нормально наслаждаться жизнью и уделять внимание другим членам семьи, дарить им свое тепло, любовь, поддержку, заботу и понимание. Он (она) просто не сможет этого сделать из-за своей болезни.

Следующий признак - это неполная семья, т.е. отсутствие одного из родителей в семье (мамы или отца)…Любая неполная семья дисфункциональна, независимо от причин ее неполноты, от существующих отношений между ее оставшимися членами или достоинств (или недостатков) самих этих членов. Один родитель по определению не может дать ребенку полноты воспитания, которое могут дать только оба родителя… Приемные родители, как правило, не могут дать детям того, что дают родные. Ребенок в подсознании все равно понимает, что это не родной человек и стремится найти своего, родного родителя… Потеря одного из родителя, неважно по какой причине (развод, смерть, уехал надолго в командировку) является тяжелой травмой для ребенка, влияющей и на его психику, и на самооценку и отношение к жизни тоже.

Тяжелая соматическая или психическая хроническая болезнь кого-либо из членов семьи. Как и предыдущие, этот фактор определяет безусловную выключенность человека из семейной жизни. Болезнь любого члена семьи обязательно будет отражаться и на остальных. Здесь появятся и особые правила семьи типа: вести себя тише; не приводить друзей, когда у ... приступ; не рассказывать другим о болезни...; следить за поведением или благополучием больного вместо того, чтобы просто жить... Это относится в основном к хроническим болезням, и если в семье будет создан благоприятный климат, если стрессовость этой ситуации уменьшена, то психологический вред от такой болезни может быть сведен к минимуму.

Наличие в семье "секрета", "тайны". Этот признак относится уже не столько к причинам, как предыдущие, сколько к следствиям, симптомам дисфункциональности. Впрочем, "секрет", из какой бы области он ни был: работа отца, прошлые любовные похождения матери или национальность бабушки - это всегда не только признак отсутствия полной доверительности в отношениях, но и фактор, который эту доверительность ограничивает. Вообще замечено, что в семьях, где есть зависимость (например, отец пьет или сын колется), принято скрывать от других эту информацию. Не очень-то приятно рассказывать друзьям или коллегам по работе, что мама вчера пришла домой пьяная, или что брат сидел в туалете и кололся героином. Гораздо проще держать эту информацию в секрете. Еще тяжелее, если над ребенком в семье совершаются разные формы насилия, особенно сексуальные, и ребенок не может этим ни с кем поделиться, так как ему сказали, что если ты об этом кому-то расскажешь, то мы тебя любить не будем. И в итоге в семье накапливаются такие вот семейные тайны, которыми нельзя ни с кем поделиться, а значит и нельзя освободиться полностью от того стресса, которые они с собой несут и который будет разрушать членов семьи изнутри.

Характерными признаками дисфункциональной семьи могут служить также установленные в ней негласные (неписаные) правила. Вот некоторые из них:

- Не говорить о своих проблемах. Это может означать запрет на обсуждение своих проблем как вне семьи, так и в самой семье. Вообще, не обращай внимания на свои проблемы, трудности, неприятности. Старайся жить для других, не обращая внимания на себя и не заботясь о себе. Твои проблемы на самом деле никого не интересуют, есть намного более важные дела, чем твои проблемы.

- Не выражать открыто своих чувств. Как часто вы слышали в семье: "Не плачь, ты же мальчик! Не злись, не кричи, не дурачься! Не прыгай от радости, не выражай своей обиды, гнева, страха!" В больных же семьях есть постоянные запреты на чувства и их проявления.

- Избегать прямых высказываний, стремиться к выражению своих мыслей иносказаниями, а потребностей - через манипуляции. Это значит, что такой человек не может просто прямо попросить кого-то о помощи, он будет делать это в обход. Например: "Знаешь, сегодня на улице так холодно, а форточка открыта, и ее никто закрыть не может, я же так и простыть могу!" "Уже какой день никто мусор вынести не может. В этом доме вообще есть мужчины или все перевелись!" Можно же просто и прямо попросить - "Закрой форточку, пожалуйста. Вынеси мусор, если тебе не трудно". Пример непрямого общения: мама говорит сыну: "Скажи своей бабушке, чтобы она картошку почистила". В этом примере в семье никто никому ничего не говорит в лицо, но все говорится через посредников, через третьи лица.

- Привычка строить нереальные планы и возлагать на людей и обстоятельства несбыточные надежды. Эту привычку можно назвать магическим мышлением. "Вот случится то-то, и все станет хорошо, все будут довольны и счастливы". Это и сверхразвитая мечтательность у членов семьи, причем она может быть и коллективная и индивидуальная.

- Не говорить на определенные "табуированные темы". Самым распространенным "табу" является запрет на разговоры о сексуальных проблемах и потребностях.

- "Делай, как я говорю, а не как я делаю". Это очень страшное и тяжелое правило, которое начинает сводить ребенка с ума. Например, мама говорит сыну, что шуметь нехорошо, надо вести себя тихо. И тут приходит домой пьяный папа и начинает орать на всех, громыхать и валить мебель. И непонятно - так все-таки можно шуметь или нет?

- "Играть, развлекаться - это плохо, греховно". Например, когда ребёнку говорят: "Вот ты сейчас смеешься, а потом плакать же будешь! Не веселись так сильно, это не к добру! Ты не видишь, мне плохо, а ты тут прыгаешь, как глупый!" Такие правила или установки запрещают наслаждаться жизнью, радоваться ей. Запрещают смеяться громко, танцевать, прыгать и скакать от радости... Семья, где это делать в той или иной мере запрещается - это больная семья.

- "Не выносить сор из избы", "не раскачивать лодку", то есть не напоминать о тех проблемах, о которых всем удалось хотя бы на время забыть. Это значит, что ни в коем случае нельзя обсуждать проблему, решать ее. И тем более нельзя ни в коем случае выносить проблему за пределы своей семьи, обращаться за помощью к специалистам или просто к друзьям. Не важно, бьют вас дома, насилуют или просто унижают постоянно, является ли член вашей семьи алкоголиком или наркоманом - обо всем этом не должен знать никто ни в коем случае. Это такое табу, которое нельзя разглашать. Такое правило может убить всякую надежду на помощь, на решение серьезных проблем и улучшение жизни. Это очень опасное и вредное правило, старайтесь отделаться от него и делиться своими проблемами, проговаривать и прорабатывать их обязательно.

Если вы выросли в дисфункциональной семье, это повлияло на формирование вашей личности и продолжает влиять на вас и сейчас, даже если вы не общаетесь с членами своей родительской семьи. Возможно, вам присущи характерные черты взрослого ребёнка из дисфункциональной семьи, и это ваша проблема. **Ознакомьтесь с решением, которое мы предлагаем. Мы будем рады, если вы присоединитесь к нам»**.[[9]](#footnote-9)

Здесь нет возможности подробно описывать деятельность сообщества ВДА. Можно сказать, что семейные дисфункции оказывают довольно серьезное негативное влияние на религиозный уровень, с которым нельзя справиться чисто духовными методами – исповедью, молитвой и т. д. Нередко именно лица из дисфункциональных семей становятся жертвами сект. Именно в их среде обычно рождаются истерики вокруг ИНН, «печати антихриста», ажиотаж вокруг псевдостарцев. Часто они создают нервозную атмосферу в приходских храмах. Вынесенные из семьи дисфункции оказывают влияние и на пастырское служение тех, кто стал священнослужителем[[10]](#footnote-10). Многие алкоголики и наркоманы выросли именно в дисфункциональных семьях… Потому деятельность сообщества ВДА, в котором человек учится быть зрелой личностью, эмоциональной открытости, доверию, здоровым взаимоотношениям – трудно переоценить.

1. **Нар-Анон – Сообщество для родственников и друзей наркозависимых**

Хотя наркомания оказывает влияние на семью, схожее с влиянием алкоголизма, но есть и различия. Например: наркотики – вне закона, в отличие от алкоголя, и их употребление осуждается обществом безоговорочно. Поэтому семья наркомана оказывается в еще большей изоляции, чем семья алкоголика. Различаются, в определенной степени, и поведенческие реакции – как у зависимого, так и у членов семьи. Имеется разница в скорости разрушения личности больного. Как уже отмечалось, в основе работы групп – личный опыт. И потому, скажем, опыт сестры или брата алкоголика далеко не всегда может дать что-то родителям наркомана. Эти и другие различия привели к тому, что Нар-Анон является отдельным от Ал-Анона Сообществом. Вот что сообщают о себе члены Нар-Анон:

…Не имеет значения, какое именно наркотическое средство употребляет Ваш близкий человек, важно, что он тем самым создает проблемы себе самому и Вам. Эти проблемы могут варьироваться от легких отклонений в поведении личности до крупных изменений характера и физических нарушений. К счастью для наркомана, Вы хотите ему помочь. При этом в данный момент Вы можете еще не знать, как преодолеть наркоманию в своем окружении. Более того, наркоман, похоже, вовсе не горит желанием принять помощь от кого бы то ни было. Мы, так же как и Вы, очень хотели помочь своему родному наркоману и не знали, как это сделать, пока не узнали о возможностях родственников в оказании ему реальной помощи. Хочешь исцелить другого – исцелись сам!

Наркомания – это семейная болезнь, которая поражает в той, или иной степени все близкое окружение наркомана. Родственники и близкие наркомана, невольно, сами того не подозревая, зачастую способствуют развитию его химической зависимости. Родственники и друзья наркоманов могут помочь им, если перестанут подпитывать наркоманию своими страхами, поведением, направленным на решение проблем наркомана за него самого, сверх-опекой, и сверх-контролем. Для того, чтобы близким наркомана освободиться от негативных стереотипов поведения, и оздоровить семейную обстановку, необходимы достоверные знания о наркомании, особенностях личности наркомана, о том, как правильно вести себя с ним в различных ситуациях. И самое главное – нужно иметь доступ к положительному опыту тех, кому уже удалось очистить свою семью от наркомании. НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Известно, чтобы изменить другого человека, нужно измениться самому. Наркоманы начинают освобождаться от своей зависимости тогда, когда их родственники и друзья освобождаются от болезненной зависимости от них. Одному это сделать практически невозможно. Необходима поддержка единомышленников, знакомых с проблемой наркомании. Мы, родственники и друзья наркоманов, так же как и Вы, очень хотели помочь своему близкому человеку и не знали, как это сделать. У нас, как и у Вас, когда-то, в другой жизни, до того, как мы стали членами Нар-Анон… были вопросы: «ПОЧЕМУ это произошло со мной? КАК? ЧТО ДЕЛАТЬ?» Мы существовали в постоянном страхе, гневе, отчаянии, истерике, в постоянном контроле над своим употребляющим родственником. Мы считали, что наркомания – это распущенность, отсутствие воли и вопрос морали. Было очень страшно и стыдно, что все узнают про нашу беду. Мы были наедине с собой, со своими эмоциями и со своими вопросами. Теперь многое меняется – мы учимся жить по-другому: в гармонии с собой и миром, и, самое главное, что у многих из нас наши дети, мужья, жены и знакомые ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ. Поэтому мы можем со спокойной душой сказать Вам:

-Вы не одиноки

-Вы можете быть с нами

-Вы можете найти у нас помощь[[11]](#footnote-11)…

1. **Алатин – группы для подростков, на чью жизнь повлиял алкоголизм родителей и других значимых лиц**

Алатин – это часть содружества Ал-Анона, и предназначен для тех подростков, на жизнь которых повлияло пьянство их родственников или друзей, даже если они прекратили активно пить или не живут сейчас рядом. Дети алкоголиков обычно испытывают смешанные чувства любви и ненависти, страха и жалости к своим родителям-алкоголикам, и остро нуждаются в помощи...

В Алатине девочки и мальчики учатся думать как личности, не испытывая страха. Они развивают способность эмоционально отойти от проблем своих родителей, сохраняя свою любовь к ним.

Многие нашли в Ал-Атине новый образ жизни и здоровую программу, чтобы жить и наслаждаться жизнью.

Ал-Анон и Алатинсходятся в том, что шефство Ал-Анона необходимо для групп Алатина и что, если оно правильно организовано, то может оказать неизмеримую помощь. Шеф (наставник группы Алатин) не может быть родителем члена группы. Встаёт вопрос, - в каком объёме он или она должны участвовать в собраниях группы и до какой степени они должны "руководить" группой. Большинство подростков хотят сами заправлять делами у себя и обращаются за советом и помощью только в исключительных случаях[[12]](#footnote-12).

К сожалению, в русскоязычных странах Содружество Алатин почти не развивается. Очень хочется призвать профессионалов обратить на него внимание с целью содействия в его распространении – через сотрудничество с Ал-Аноном и посредством распространения информации. Ведь многие зависимые, многие преступники – это те, которым просто не было куда в свое время обратиться за помощью или они не были готовы ее принять. Лучшая помощь, которую может воспринять подросток – это помощь со стороны таких же, как он, но уже имеющих опыт работы над собой ровесников.

1. **Анонимные Созависимые *(Co-Dependents Anonymous – CoDA)***

«Что такое созависимость? Многие раздумывали над этим вопросом: "Я созависим/а?" Перед тем, как отвечать, определим свою позицию. Анонимные Созависимые… являются непрофессиональным сообществом. Мы не даём определений и не перечисляем критерии анализа созависимости, оставляя это право за профессиональными психиатрами и психологами. Мы предлагаем изменить отношение к жизни и своё поведение, характерные для созависимости, на основе личного жизненного опыта. Мы считаем, что выздоровление начинается с честного самоанализа. Мы пришли к принятию того, что не способны поддерживать здоровые и обогащающие отношения с самими собой и другими людьми. Мы стали понимать, что причина этого в длительном разрушительном образе жизни. Мы установили, что такое поведение имеет четыре основных характеристики (паттерны): отрицание, низкая самооценка, уступчивость и контроль. Следующий перечень даётся как основа для проведения самоанализа. Он может быть особенно полезен для новичков, когда они начинают задумываться над тем, что такое созависимость. Он может быть полезен тем, кто уже некоторое время выздоравливает и хочет определить, на что обратить внимание и что изменить. Мы считаем, что было бы полезно по мере того, как вы анализируете пункты перечня, отмечать – «всегда», «обычно», «иногда», «никогда».

*Паттерны отрицания*

Созависимые:

- с трудом определяют, что они чувствуют;

- приуменьшают, заменяют или отрицают свои чувства;

- воспринимают самих себя как полностью бескорыстных и посвященных благополучию других людей.

*Паттерны низкого самоуважения (самооценки)*

Созависимые:

- с трудом принимают решения;

- судят свои мысли, слова и действия жёстко, как то, что никогда не является достаточно хорошим;

- смущаются, принимая признание, похвалу или подарки;

- не способны попросить других людей пойти навстречу их нуждам и желаниям;

- ценят одобрение своих мыслей, чувств и поступков, получаемое со стороны других людей, больше, чем своё собственное.

*Паттерны податливости*

Созависимые:

- идут на компромисс со своими ценностями и подвергают риску свою неприкосновенность, чтобы избежать отвержения и гнева других людей;

- очень восприимчивы к чувствам других людей и перенимают их чувства;

- чрезвычайно преданны, оставаясь в пагубных для них ситуациях слишком долго;

- ценят мнения и чувства других людей больше, чем собственные, и слишком опасаются выражать мнения и чувства, отличающие от других;

- откладывают в сторону собственные интересы и хобби, чтобы сделать то, что хотят другие люди;

- соглашаются на секс в то время, когда на самом деле хотят любви.

*Паттерны контроля*

Созависимые:

- убеждены, что большинство других людей не способно позаботиться о себе;

- пытаются донести до сознания других людей, что им следует думать и чувствовать;

- обижаются, когда другие люди отклоняют их предложения о помощи»[[13]](#footnote-13).

Созависимость – глобальное явление, имеющее множество проявлений. Глубоко убежден, что созависимость – одно из последствий грехопадения, результат постигшего человека разлада на заре истории. В той или иной степени, проявление созависимых отношений встречается в каждом человеке. Но если оно выходит за определенные рамки – эти проявления приобретают разрушительную силу для личности человека и тех, кто его окружает. Поскольку же человек имеет многоуровневое бытие – дух, душа, тело, социум – потому важно и выздоравливать на различных уровнях. Потому ***CoDA,*** как и другие Сообщества – не подменяет собою Церковь, но может стать существенной опорой для развития человека в его становлении как созданной по образу и подобию Бога личности.

**Приложение 2.**

**Справочник основных Интернет-ресурсов Ал-Анона и других «смежных» Сообществ**

Ал-Анон, Алатин:  
<http://al-anon.ucoz.ru/>  
<http://alanon.su/>   
  
ВДА:

<http://www.detki-v-setke.ru/>  
<http://www.detki-v-setke.narod.ru/>  
<http://vda-text.ru/>  
  
Нар-Анон:  
<http://www.mosnaranon.narod.ru/>

И-Анон – содружество членов семей компульсивных (азартных) игроков):

http://www.gamblersanonymous.ru/ (страница на сайте Анонимных Игроков России)

Анонимные Созависимые:  
<http://ansozavisim.narod.ru/>  
  
Социальная сеть «Форрест Гамп» для работающих по 12-тишаговой Программе:   
<http://www.fgump.ru/>

1. <http://al-anon.ucoz.ru/index/0-9> [↑](#footnote-ref-1)
2. Наглядно история создания Ал-Анон отображена в фильме «Когда любви недостаточно» (Канада, США, 2010) [↑](#footnote-ref-2)
3. http://al-anon.ucoz.ru/ [↑](#footnote-ref-3)
4. Интергруппа – группа, несущая функции обслуживания групп данного региона. [↑](#footnote-ref-4)
5. У мужской части «населения» семьи алкоголика все еще хуже. Принятое в обществе требование к мужчинам, чтобы они прятали свои эмоции, и все внутренние проблемы решали «сами» - мешает им обратиться за помощью. Потому они редко обращаются на консультации к специалистам. Они не доходят и до Ал-Анона. И попросту начинают злоупотреблять алкоголем. Чтобы впоследствии пополнить ряды Анонимных Алкоголиков. Или, кому повезет меньше – население тюрем, психоневрологических диспансеров, кладбищ. [↑](#footnote-ref-5)
6. Тем более что созависимость – очень широкое явление, встречающееся и в других дисфункциональных семьях, где нет алкоголизма. [↑](#footnote-ref-6)
7. <http://al-anon.ucoz.ru/index/0-9> [↑](#footnote-ref-7)
8. <http://www.detki-v-setke.ru/index.php?s=42507ab76d036bdea19a14948989963d&act=idx> [↑](#footnote-ref-8)
9. <http://www.detki-v-setke.ru/index.php?showtopic=559> [↑](#footnote-ref-9)
10. Эта тема – влияние семейных дисфункций на жизнь и служение священника - раскрывается в книге Д. Кардера с соавторами «Семейные секреты, которые мешают жить». [↑](#footnote-ref-10)
11. <http://www.mosnaranon.narod.ru/index.html> [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://al-anon.ucoz.ru/index/0-11>; <http://www.fgump.ru/forum/thread1129.html> [↑](#footnote-ref-12)
13. <http://ansozavisim.narod.ru/index/soza/0-2> [↑](#footnote-ref-13)