

Откровения AI-ANON*

Из серии «Взрослые дети»

Алкоголизм является семейным заболеванием, приносящим эмоциональные, физические и духовные страдания близким алкоголику людям. Семейные группы AI-ANON предлагают помощь всем, кого затрагивает или затронула проблема алкоголизма товарища или родственника. Членами AI-ANON являются жены и мужья, матери и отцы, дочери и сыновья, любовники и друзья алкоголиков. AI-ANON создана для людей - тех людей, что желают справиться со своей проблемой, а потому готовы поделиться переживаниями, способностями и надеждами с окружающими. Чем более разнообразен круг участников, тем больше возможностей представляется им для выздоровления. Каковы бы ни были наши отношения с алкоголиком, мы находим в AI-ANON место, где делятся, место, где заботятся, и место, где растут.

В последние годы наблюдался ощутимый прирост количества членов за счет взрослых детей алкоголиков, которые ищут помощи в AI-ANON, чтобы оправиться от влияния родительского алкоголизма (кое-кто перешел в AI-ANON из Alateen). Некоторые до сих пор живут дома. Многие переехали от родителя-алкоголика, но находят свою взрослую жизнь неуправляемой из-за тяжело переносимой эмоциональной близости, продолжающей связывать их с семьей. Иные, благодаря позднему опыту, только недавно поняли, что шрамы алкоголизма оставили им в наследство чувство затяжной боли, той боли, что продолжает отражаться на их взаимоотношениях, самооценке и ощущении семейной жизни.

В AI-ANON взрослые дети алкоголиков разделили аналогичные чувства гнева, вины и отрицания. Выросшие в быту алкоголиков, они считали, что легче не говорить, не доверять и не чувствовать; они познали способы отрешения, которые впоследствии оказались несостоятельными. Это вызывает во многих чувство замешательства, ложного понимания своего эго и, нередко, отчаяния. Они ощущали себя жертвами алкоголиков и, в равной степени, тех, кто не страдает алкоголизмом. Некоторые «выросли» с чувством заброшенности и одиночества. Многие пытались доставить удовольствие другим, а не удовлетворять самих себя, в то время как их братья и сестры искали забвения прошлого в изнурении тяжелым трудом. Кроме того, некоторым казалось, будто вовсе не выросли и сохранили свое детское отношение к жизни.

В AI-ANON дети алкоголиков находят средства, позволяющие им оставить в покое прошлое, простить и продолжить свою сознательную взрослую жизнь. AI-ANON помогает избавиться от чувства гнева, вины и отрицания. Работая по программам AI-ANON, дети алкоголиков начинают менять свое отношение к действительности и поведение, которые более не способствуют вознаграждающему и производительному образу жизни. Новое понимание, которое они обретают, делясь своими переживаниями и надеждами с окружающими, улучшает их настоящие взаимоотношения. На все сферы их жизни влияет желание улучшить себя.

*АЛкоголики АНОНимные

Благодаря откровениям на встречах в Al-ANON членам открывается, что они не одиноки. Они уясняют для себя, что не бывает ситуаций, которые были бы слишком безнадежными, чтобы не найти выхода, а, благодаря изменению своего отношения к действительности, они могут перевернуть всю свою жизнь. По этим причинам и в духе взаимопомощи следующие члены Al-ANON предлагают свои истории.

Тони: «Мои родители пьют»

Моя мать звонит по телефону, ее голос мягок, от него веет материнской заботой. Она рассказывает мне о том, чем занимается, как бабушка переносит зиму и о свитере, который она вяжет. Она звучит, как типичная мама, такая любящая и изливающая свою привязанность по телефону во время междугороднего разговора.

Она звонит мне опять, но это уже не мама, с которой я разговаривала раньше; это другая мать, выкрикивающая непристойности, от неудовлетворения вопящая на единственную дочь. Она пьяна. Это ранит глубже, чем можно было бы выразить слезами. Я ощущаю свою неполноценность и неадекватность, вину, крушение надежд.

Звонит папа. Он говорит мне, что она снова пьяна, пьяна и порочно низка. Он говорит, что в доме беспорядок, он впадает в депрессию, серьезную депрессию. Запойный пьяница, он напьется еще до ночи. Он использует ее поведение в свое оправдание.

Минуту я стою с рукой на телефоне отражением трагедии их взаимной болезни, называемой алкоголизмом, причины напрасно прожитой жизни, дней и ночей, проведенных в разлагающем личность пьянстве. Я сожалею о любви, которую они не могут мне дать, но эти мысли вскоре вытесняются.

Сегодня у меня есть Al-ANON. Сегодня меня ждут мои обязанности, неоплаченные счета, назначенные встречи, болезненные и приятные решения, которые нужно принять. На заседаниях Al-ANON я научилась справляться с обидами и чувством негодования, что были частью моего детства и моей взрослой жизни. Я знаю, что теперь для меня возможно воспринять болезнь родителей и при этом сохранить собственное здоровье; я могу жить, отказавшись от роли мученика, отказавшись от чувства жалости к себе и своим детям. Мне не нужно прятаться за довлеющей болезнью - удобной стеной, позволившей мне однажды извинить свои промахи. Я стою перед собственным выбором, и он стал неотъемлемой частью моей жизни, независимо от того, пьяны или трезвы мои родители.

Мардж: «Моя мать ушла, мой отец был одинок.»

Я думала, что она эгоистична и бессердечна и что я одна беспокоюсь о своем отце. Он был столь очевидно болен, что я пошла навстречу его потребности в помощи и наблюдении. Каждый день я заканчивала работу пораньше, снедаемая желанием поухаживать за ним. Я решила перевезти его в свою квартиру, где будет легче не давать ему пить. Я удостоверилась, что в моем доме не было ни капли спиртного, кормила его хорошей едой и гордо сообщила

матери, что он будет трезвым и в полном порядке, так как я хочу окружить его любвеобильным вниманием.

Я пришла в ярость, когда выяснила, что папа опять пьет. Как, после того, что я принесла в жертву свою общественную жизнь, он мог так со мной поступить? Я слышала, что чья-то жена сказала то же самое в Al-ANON, когда я была там на одном из собраний. Она чувствовала, что разрывается между семьей и мужем, а я чувствовала, чторываюсь между своими нуждами и отцом.

Неважно, что наши ситуации были различны, потому что чувства были похожи. Я попеременно принимала то одну, то другую сторону в попытке защитить одного родителя от другого, а она делала то же самое в отношении своих детей и мужа. Я избыточно реагировала на любой минимальный кризис, старалась выступить в качестве миротворца и проводила часы, занимая внимание пьяницы, чтобы отвлечь его от спиртного. Мы обе смогли придти к общему выводу: она и я начали верить в то, что наши жизни стали неуправляемыми. Позднее мы поверили, что нечто, какие-то силы, более могущественные, чем мы сами, могли бы помочь нам выкарабкаться и что алкоголик мог бы найти помощь, если бы мы перестали пытаться решать его проблемы за него.

После посещения нескольких собраний я заметила, что, независимо от своих обстоятельств и образа жизни, мужчины и женщины в Al-ANON разделяли и другие общие принципы выздоровления. Чтобы жить хорошо, мы пытались признать свои проступки, пытались исправиться в отношении тех, кем мы пренебрегали или кого осуждали, в то время как наш ум был занят тем, как помочь алкоголику своими методами.

Для большинства из нас выздоровление было и есть дело постепенное, но, я думаю, если мы продолжим ежедневно жить по программе, избавившись от сожалений о прошлом и беспокойства о будущем, мы сможем лучше понять и себя, и алкоголика. С посторонней помощью мы сможем развивать новое чувство жизни по мере того, как, день за днем, мы превращаемся в людей, которыми хотим стать.

Двенадцать Шагов

Этими *Двенадцатью Шагами* пользуются члены семьи Al-ANON:

1. Мы признали свое бессилие в борьбе с алкоголем и тот факт, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Уверовали в то, что Сила, более могущественная, чем мы сами, могла бы восстановить наше нормальное состояние.
3. Приняли решение передать свою волю и свои жизни заботам Бога, *насколько мы Его понимали*.
4. Произвели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию в самих себе.
5. Признали перед Богом, собой и прочими человеческими существами истинную природу нашей неправоты.
6. Были полностью готовы, чтобы Бог справился со всеми дефектами нашего характера.
7. Смирно просили Его избавить нас от наших изъязнов.

8. Составили список всех, кому причинили вред, начали желать делать им добро.
9. Стали непосредственно делать доброе этим людям, когда это было возможно, за исключением ситуаций, когда подобные дела могли бы повредить им или окружающим.
10. Продолжали проводить персональный переучет, а, когда были не правы, незамедлительно признавали это.
11. С помощью молитв и медитации стремились улучшить наш сознательный контакт с Богом, *насколько мы Его понимали*, молясь только за понимание Его воли в отношении нас и придания нам сил для исполнения всего задуманного Им.
12. Пробудившись духовно в результате этих Шагов, мы старались передать эту весть окружающим и придерживаться данных принципов во всех своих деяниях.

Двенадцать Традиций

1. Наше общее благополучие превышает всего, личный прогресс в огромной степени зависит от единства.
2. Для целей нашей группы есть только один авторитет - любящий Бог, поскольку Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши руководители - не более, чем доверенные его слуги; они не управляют нами.
3. Родственники алкоголиков, собираясь вместе для оказания взаимопомощи, могут называть себя Семейной группой AI-ANON, но говоря это, они, как группа, не имеют никакой другой принадлежности. Единственным требованием к членству является наличие алкогольной проблемы у родственника или друга.
4. Каждая группа должна быть автономна, за исключением дел, затрагивающих другую группу AI-ANON или AI-ANON в целом.
5. Каждая из Семейных групп AI-ANON преследует единственную цель: помочь семьям алкоголиков. Мы делаем это благодаря выполнению *Двенадцати Шагов* самими А[нонимными] А[лкоголиками], благодаря подбадриванию и пониманию наших страдающих алкоголизмом родственников и за счет того, что приветствуем их в своих рядах и даем утешение семьям алкоголиков.
6. Наши Семейные группы AI-ANON не имеют права ни при каких обстоятельствах индоссировать, финансировать или предоставлять наше имя любой другой внешней организации, ибо проблемы, связанные с деньгами, собственностью или престижем, отвлекут нас от первичной духовной цели. Будучи отдельным учреждением, нам все же всегда следует сотрудничать с Анонимными Алкоголиками.
7. Каждая группа должна полностью осуществлять самоподдержку и уклоняться от получения вклада извне.
8. Работа над *Двенадцатью Шагами* AI-ANON должна навсегда остаться непрофессиональной, но наш центр предоставления услуг имеет право нанимать специалистов.
9. Наши группы, как таковые, никогда не должны формально организовываться, но мы можем создавать советы или комитеты по предоставлению услуг, которые несут ответственность за тех, кому служат.

10. Семейные группы Al-ANON не имеют никакого мнения по поводу внешних событий, а посему наше имя никогда не должно быть втянуто ни в какие общественные противоречия.
11. Наша стратегия связей с общественностью основывается скорее на привлечении, а не на продвижении; нам всегда необходимо поддерживать личную анонимность на уровне прессы, радио, телевидения и кинофильмов. С особой осторожностью нам нужно сохранять анонимность всех членов АА.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, всегда напоминая нам о том, что принципы ставятся превыше личностей.

Как можно помочь себе:

Если вы ощущаете, что ваша жизнь была задета проблемой пьянства любимого человека, то вас приглашают на собрания Al-ANON. За информацией и каталогом литературы обращайтесь по адресу:

**ШТАБ-КВАРТИРА
СЕМЕЙНЫХ ГРУПП Al-ANON и К°
P.O. Box 862 MIDTOWN STATION
NEW YORK, NEW YORK 10018-0862
212-302-7740 FAX 212-869-3757**

Семейные группы Al-ANON являются братством родственников и друзей алкоголиков, которые делятся своими переживаниями, силой и надеждой для решения общих проблем. Мы верим в то, что алкоголизм - это семейная болезнь и что изменение отношения к ней может помочь справиться с ситуацией.

Al-ANON не связана ни с одной сектой, вероисповеданием, политической силой, организацией или учреждением; она не вмешивается ни в какие противоречия, а также не способствует или встает в оппозицию никакому течению. Членские взносы не собираются. Al-ANON содержит себя за счет добровольного вклада участников.

Al-ANON имеет единственную цель - помочь семьям алкоголиков. Мы делаем это благодаря выполнению *Двенадцати Шагов*, приветствуют в своих рядах и давая утешение семьям алкоголиков, а также за счет понимания и поддержки алкоголика.