

## Что такое Ал-Анон

Семейные группы Ал-Анон – это содружество жен, мужей, родителей, других родственников и друзей алкоголиков.

Они встречаются, чтобы помочь и утешить друг друга, чтобы научиться жить, несмотря на угнетающее состояние, и для того, чтобы расти духовно посредством изучения Двенадцати Шагов содружества Анонимных Алкоголиков (АА), адаптированных для Ал-Анона.

Изменение отношения к алкоголизму часто вынуждает людей искать помощи, и редко когда Ал-Анону не удается принести в обеспокоенную семью утешение и надежду.

## Матери и отцу алкоголика

Многие считают, что проблема алкоголизма затрагивает лишь жен, мужей и детей заядлых пьяниц. Но мало кто понимает тяжелое состояние находящихся в замешательстве и страдающих родителей.

Для них уготовано особое страдание – безнадежность, которая еще больше усугубляет их трудности. В том случае, когда пьющий муж или жена игнорируют или злоупотребляют семейными обязанностями, помощь всегда можно получить в многочисленных организациях.

А что делать, чтобы просветить и утешить мать, которая вдруг осознала, что ее дитя перешло границу беззаботного социального положения и попало в тиски безнадежной болезни? «Что делать, что же делать?» – спрашивает она себя. – Как вернуть своему ребенку здоровье, счастье?» Отношения между родителями и детьми – это всегда очень сложные переплетения душевных связей. Это они произвели на свет малыша, наблюдали за его первыми неловкими шагами, направляли и любили его все эти годы взросления, надеялись и молились за его жизненный успех и счастье. Дети – это часть жизни родителей.

Теперь, когда они стали взрослыми, родители не могут контролировать их. Но устоявшиеся привычки отмирают с большим трудом, и родители пытаются направлять своего ребенка, как будто он еще маленький. И хотя он опять прибегает к маме, когда у него неприятности, всякие попытки контролировать его просто не действуют. Он не смущается, он не признает ее авторитета, игнорирует ее мольбы и упреки. Родители прощают, извиняются за него в надежде, что все, что они делают, поможет. Их любовь и потакание вседозволенности часто затрудняют выздоровление.

Родители могут занимать оправдательную позицию по отношению к его пьянству, думая, что они должны разделить его вину. Это выражается в криках души: «Что же мы не так сделали? Ведь как-то можно было это предотвратить? Где-то мы промахнулись, иначе он не был бы таким!»

Если с вами случилось такое, постарайтесь понять и признать тот факт, что ваши сын или дочь больны. Врачи, сотрудники социальной помощи, служители церкви и другие специалисты, которые трудятся для оказания помощи алкоголикам, признают алкоголизм болезнью, такой же несомненной и реальной, какими являются, например, диабет или туберкулез.

Если ваш алкоголик, сын или дочь, живет дома, то каждодневные переживания, вызванные его алкоголизмом, возможно, сделали и вас больным. Вы с тревогой прислушиваетесь к нетвердым шагам на лестничной площадке, к неловкому обращению с ключом в двери. Вы боитесь телефонного звонка, который может означать для вас несчастье или трагедию.

Если он женат и имеет семью, вас беспокоит, как его пьянство сказывается на жене и детях. Чтобы его семья не лишилась самого необходимого, вы приносите в жертву свои личные потребности, тем самым принимая на себя ответственность за его действия. Некоторые родители заходят так далеко, что даже ставят пьянство сына (дочери) в вину его супруге (супругу). Какая бы ни была в доме обстановка, ни муж, ни жена не виноваты. Алкоголик пьет, потому что он болен.

Вы можете помочь делу, только бесстрашно признав следующие факты:

- алкоголик не может регулировать свои выпивки;
- вы не можете заставить его бросить пить своими придирами, бранью, добротой или порицанием.

Вам нужно будет понять и признать, что у вас нет больше права критиковать, делать выговоры или требовать от этого взрослого человека чего-либо: отнеситесь к нему так, как если бы он был для вас посторонним. Лучше всего вы сможете помочь ему, если убедите себя отстать от него: пусть будет как будет.

Но когда вы постоянно ругаете его, то вы не отстали, не отключились от него, если беретесь отвечать за неприятности, порождаемые его пьянством; вы не отстранились, если просите извинения за него. Родителям очень трудно, даже мучительно, переносить все это. «Это же моя плоть и кровь! – кричит мать. – Как же я могу его бросить? Кто о нем позаботится, если не я?»

Ответственности вашей тут нет никакой, никто не виноват. Не стыдитесь его, не возражайте, когда его жена обращается за помощью в социальную службу или даже в полицию. Неприятности часто приводят к кризису, который вынуждает алкоголика искать помощи. Когда семейная жизнь алкоголика оказывается под угрозой, он может сделать первый шаг к трезвости.

То, что вы считаете вашей обязанностью, вашей нежной, трогательной заботой, только отдаляет «судный» день. Ваша любовь к нему должна быть достаточно сильной, чтобы пробудить в нем желание самому разрешить задачу собственного спасения. Помните, что он, как и вы, Божье дитя.

Вы можете помочь ему, предложив такие средства, как АА (Анонимные Алкоголики), или лечебное учреждение, или знающего доктора, но только в подходящий момент.

Этот момент наступает, когда человек действительно в отчаянии из-за своего пьянства, когда он признал, что не может контролировать выпивку и что ему нужна помощь.

Когда бы он ни пришел на собрание АА и как бы ни воспринял программу Анонимных Алкоголиков, все равно будьте довольны. АА может сделать для него то, чего ни мать, ни отец, ни жена, ни сын или дочь не могут добиться: члены АА понимают его проблему, потому что она является также их проблемой. Не мешайте ему, оставьте его, пусть будет как будет. Не сетуйте, не охайте, если он сорвется раз, другой, а то и больше. Его друзья, наставники в АА знают, как помочь ему. Отделитесь от его проблем и трудностей, и вы проявите по отношению к вашему ребенку настоящую любовь и сострадание. Вот это и будет проявлением настоящей любви. Попустительство и снисходительное отношение даже с самыми благими намерениями не помогают, а вредят. Как ни странно, но часто оказывается, что алкоголик инстинктивно понимает, что своим потворством вы помогаете ему пить.

Когда собственные страдания заставят его самого освободиться от болезни, он будет благодарен вам за помощь и найдет силы сделать первый шаг.

Не откладывайте тот светлый день, когда он снова сможет строить свою целеустремленную успешную жизнь, в которой он так нуждается. А тем временем, чтобы подкрепить свои собственные устремления и обрести душевный покой, идите сами в ближайшую семейную группу Ал-Анон, посещайте собрания, делитесь вашими переживаниями с другими людьми, которые поймут вас, потому что живут с теми же проблемами. Там вы найдете помощь, обретете силу, уверенность и надежду.