Семейные группы Ал-Анон - это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Мы верим, что алкоголизм - это семейная болезнь, и что перемена отношения к нему может способствовать выздоровлению.

У Ал-Анона только одна цель: помочь семьям алкоголиков. Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют и утешение семьям алкоголиков, понимая и ободряя самих алкоголиков.

Алкоголизм — семейная болезнь. Постоянное пьянство сказывается на пьющем, и это влияет на его отношения, дружбу, детство, родительские качества, любовь и брак — все страдают от действия алкоголя. Те особые отношения, в которых состоит человек, по-настоящему близкий к алкоголику, страдают больше всего, а людей, которые действительно заботятся об алкоголике, больше всего затрагивает его поведение. Они реагируют на него. Они видят, что пьянство переходит всякие границы, и пытаются сдержать его. Они стыдятся публичных сцен, но в личной жизни стараются всё уладить. Но проходит какое-то время, и они начи­нают чувствовать, что сами виноваты, и берут на себя все обиды, страхи и вину алкоголика. Они сами заболевают.

Эти доброжелательные люди начинают считать количество выпитых другим человеком напитков. Они выливают дорогостоящее спиртное в канализацию, обыскивают дом, чтобы найти припрятанный алкоголь, прислушиваются к звуку открываемых бутылок. Все их мысли направлены на то, чтобы узнать, что в это время делает или не делает алкоголик, и как прекратить его пьянство. Это — их навязчивая идея.

Больно наблюдать, как другие, живущие на земле, люди медленно убивают себя алкоголем. В то время как алкоголик, казалось бы, и не беспокоится о неоплаченных счетах, работе, детях и состоянии своего здоровья, окружающие его люди начинают волноваться. Они совершают ошибку, покрывая все это. Они все улаживают, придумывают оправдания, говорят неправду, чтобы поправить поврежденные отношения; их беспокойство увеличивается. Это — их тревога.

Рано или поздно поведение алкоголика начинает злить окружающих его людей. Они осознают, что алкоголик не несет никакой ответственности, использует ложь в своих целях. Они уже стали чувствовать, что алкоголик не любит их. и им хочется ответить тем же, наказать, заставить расплачиваться за обиду и разочарование, причиненные неуправляемым пьянством. Это — их гнев.

Близкие к алкоголику люди начинают притворяться. Они берут на веру обещания. Они верят, они хотят верить, что с пьянством покончено каждый раз, когда наступает период трезвости. И когда всякий здравый смысл говорит им, что что-то не в порядке с тем, как пьет и мыслит алкоголик, они все ещё скрывают то, что сами чувствуют и думают. Это — их отрицание.

В независимости от того, сохраняет ли алкоголик трезвость, семья и друзья могут во многом помочь себе и алкоголику.

**ЦЕЛЬ**

Цель каждой семейной группы Ал-Анон одна: помочь семьям и друзьям алкоголиков. Это значит:

         всегда быть готовым поддержать, утешить, вселить надежду членам семьи и друзьям алкоголиков. Выражать готовность стать другом.

         поддерживать их духовно, рекомендуя 12 Шагов Ал-Анона и делясь успешным опытом в преодоле­нии проблем, создаваемых алкоголизмом близких, т.е. каким образом выражать понимание алкоголику и как лучше ему помочь и поддержать морально.

 Став членами группы и регулярно посещая собрания, мы получили возможность видеть новые способы в преодолении нашей проблемы. Мы нашли друзей, которые нас понимают. Мы - частица, действующая в русле Программы, чтобы успокоиться и найти новые пути жизни.

В Ал-Аноне мы все стараемся улучшить себя и сознаем, что наш духовный рост и спокойствие зависят от того, насколько мы удерживаемся от критики алкоголика и обсуждения его недостатков.

Строгое соблюдение правила, «никогда и ни с кем на стороне не обсуждать то, что говорится на собраниях», дает возможность членам содружества и самим алкоголикам сохранять анонимность. Наша Программа духовная, но не религиозная.

Примиритесь с фактом, что у алкоголика - болезнь, над которой он не имеет контроля. Постарайтесь не придираться постоянно, не бранить, не спорить и не упрекать. Это не поможет, а только причинит лишнюю боль вам и алкоголику.

Окунитесь сами в деятельность Ал-Анона. Помогая другим, вы поможете себе. Постарайтесь найти и исправить свои недостатки. Со временем вы увидите, что сможете оторвать мысли от своих забот, потому что вы действительно продвинитесь вперед. Вдумывайтесь ежедневно в эти простые девизы Ал-Анона:

         Начинайте с главного

         Живите и дайте жить другим

         Не суетитесь

         Позвольте событиям идти своим чередом и положитесь на Бога

         Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне

         Живите проще

         Думайте

         Слушайте и учитесь

         Насколько это важно?

         Будьте восприимчивы

         Постарайтесь побольше узнать об алкоголизме

 Избегайте жалоб на недостатки алкоголика, и критики членов Ал-Анона - иначе это замедлит ваш личный прогресс.

АЛ-АНОН ЭТО:

         СОДРУЖЕСТВО родственников и друзей алкоголиков, которые считают, что на их жизнь повлияло пьянство близких.

         ПРОГРАММА САМОИЗЛЕЧЕНИЯ, основой которой являются Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков (А.А.)

         НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ содружество, в котором члены делятся своим опытом, силой и надеждой для решения общих для них проблем.

         АНОНИМНАЯ ПРОГРАММА, которая сохраняет анонимность всех чле­нов Ал-Анона,

         ДУХОВНАЯ ПРОГРАММА, которая подходит для всех религиозных и атеистических течений.

         Программа, ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ, которой - оказание помощи членам семей и друзьям алкоголиков, независимо от того, пьёт или не пьёт алкоголик.

         МОЖНО СОВМЕЩАТЬ программу Ал-Анона с профессиональным лечением. Согласно статистике 40% членов содружества обращались за профессиональной помощью после посещения собраний Ал-Анона.

         Пребывание в Ал-Аноне БЕСПЛАТНО. Содружество существует, благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. В Ал-Аноне нет членских взносов.

АЛ-АНОН:

         Не связан ни с какой религиозной сектой, верованием, политической организацией или учреждением.

         Не участвует в полемике по каким-либо вопросам, не относящимся к его деятельности, не поддерживает какие-либо посторонние движения и не выступает против них.

         Формально не связан с А.А., хотя эти содружества сотрудничают друг с другом.

         Не является религиозной организацией, лечебным заведением, центром, дающим советы или использующим учебную программу.

         Не предназначен для членов семей наркоманов или людей, страдающих от иных проблем, кроме тех случаев, когда у этих лиц имеются также про­блемы, связанные с алкоголизмом.

         Не управляется профессионалами.

         Не предназначен заменить собой профессиональную помощь.

E-mail: 12schagov@mail.ru, [www.alanon-vologda.narod.ru](http://www.alanon-vologda.narod.ru/)