

Почему я люблю Ал-Анон

Я врач-нарколог, работаю, в основном, с наркоманами и их близкими. Я высоко ценю Ал-Анон и очень благодарен этому содружеству. Думаю, и исторически, и логически без Ал-Анона у нас не было бы никаких других сообществ для созависимых. Не могло такого быть, чтобы жены и другие близкие выздоравливающих алкоголиков, сравнивая себя с ними, не задумались бы о своем собственном заболевании и своем выздоровлении. Не случайно Лоис У., жена Билла У., и ее подруги (жены других анонимных алкоголиков) начали собираться за чаем на кухне в ожидании своих мужей после окончания собраний АА. Ал-Анон реально необходим, чтобы близкие алкоголиков могли привести себя в порядок, обрести здравомыслие и душевный покой для себя.

Но каким бы образом Ал-Анон ни возник, для меня важно, что сейчас означает его существование. А означает оно вот что: Алкоголизм до сих пор в нашем обществе – самая распространенная и опасная химическая зависимость. Он наносит больше ущерба, чем зависимость от любого другого вещества. Если обозначить число алкоголиков буквой X, то страдающих рядом с ними людей будет $2*X$, а то и $3*X$. Так что теоретически Ал-Анон нужен даже больше, чем АА. Тем более, что очень часто именно члены Ал-Анона инициируют приход алкоголиков в программы выздоровления. Не говоря уж о том, что алкоголикам гораздо легче сохранять трезвость в семьях, если их родственники посещают собрания Ал-Анона. Так что Ал-Анон улучшает жизнь не только членов своего содружества, но и всех нас. Я мечтаю о времени, когда группы Ал-Анон будут в любом маленьком городке России, о том времени, когда посещение собраний Ал-Анона будет восприниматься обществом такой же нормой, как визит к стоматологу или занятия в спортзале.

И, наконец, без Ал-Анона мы бы просто не могли понять, что такое «созависимость» – ни профессионалы, ни любые другие *созависимые* люди, заболевшие этой болезнью в разных обстоятельствах: в дисфункциональных семьях, из-за одержимости любовью, из-за игромании, насилия и травматического жизненного опыта. Да, я хотел бы подчеркнуть: профессионалы в области помощи зависимым тоже нуждаются в работе над *своей* созависимостью. Какими бы благополучными они сами себе ни казались – созависимость обязательно возникает просто в силу постоянного тесного контакта с пациентами. Ал-Анон всем нам показал путь, как можно отделить себя от болезни другого человека, не погибая вместе с ним, не скатываться к пропасти; как можно *научиться жить самим своей жизнью и позволить жить другим их жизнью*, даже если это любимый зависимый человек.

Я несказанно благодарен Ал-Анону и обычно рекомендую родственникам *алкоголиков* обращаться за помощью для них самих в Ал-Анон, родным *наркоманов* – в Нар-Анон, родным и близким *игроманов* – в И-Анон.

Трудно переоценить помощь этого волшебного содружества.

*Сергей Белогуров,
врач-психотерапевт, нарколог
Городской Наркологической Больницы Санкт-Петербурга*