

Зачем нужна община трезвости

Что община даёт человеку и его семье

Община трезвости объединяет на добровольной основе людей, которые идут к одним и тем же целям: освобождению от пагубных пристрастий, оздоровлению обстановки в семье, построению трезвой, осознанной, гармоничной, полноценной и счастливой жизни.

Любая зависимость — сложное явление, которое не только поражает и разрушает человека на всех уровнях его жизни — биологическом, психологическом, социальном, духовном, — но и угрожает всей семье, закладывает программу «на самоуничтожение» в наших детях.

Чем мы занимаемся на общинах? В доброжелательной и безопасной атмосфере делимся знаниями и опытом обретения трезвости и построения трезвой жизни, эффективной помощи страждущим близким, улучшения отношений в семье, учимся понимать и принимать себя и других, поддерживаем друг друга, помогаем друг другу в сложных ситуациях, по желанию молимся друг за друга.

Чем может помочь община

На биологическом уровне

- Исследования показывают, что пребывание в спокойной, доброжелательной атмосфере (а в наших общинах атмосфера именно такая) снижает уровень тревоги и стресса, способствует повышению уровня гормонов радости.
- Многие общинники делятся, что община даёт им заряд энергии и бодрости, придаёт уверенность и силы для движения по трезвенному пути; люди уходят со встречи в лучшем физическом и эмоциональном состоянии, чем приходят.
- Участники имеют разнообразный опыт и при необходимости могут рассказать, что помогло им преодолеть трудные ситуации со здоровьем, поделиться контактами хороших специалистов.

На психологическом уровне

- Рассказывая о себе, мы учимся лучше распознавать свои чувства, а слушая других — понимать и принимать других людей.
- Часто на общинах можно поделиться тем, что сложно или даже невозможно обсудить в другом месте — в семье, среди друзей или коллег.
- Обратная связь от других людей помогает увидеть то, что мы можем сами от себя скрывать, взглянуть под новым углом на привычные, но неэффективные модели поведения.

На социальном уровне

- Община — это школа жизни. Самое ценное и уникальное, что есть у человека, — его опыт, и именно этим опытом люди щедро делятся на встречах.
- Община — это среда единомышленников, каждый из которых пришёл со своей бедой и болью. Здесь нет тех, кто заглянул из праздного любопытства, — это позволяет быть откровенными и не бояться осуждения.
- На общине можно приобрести разносторонние знания о преодолении зависимостей, вместе найти ответы на самые сложные вопросы: одна голова хорошо, а две — лучше.

На духовном уровне

- Выздоровление от зависимости и созависимого поведения требует духовной работы: на общинах мы в том числе учимся распознавать и бороться со своими страстями — эгоизмом, самоволием, гневом, унынием, ложью, маловерием.
- Господь помогает через людей: благодаря доверию и любви к ближним мы обретаем доверие и любовь к Богу.
- «Где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них» (Мф 18:20). Наши встречи начинаются и заканчиваются молитвой, так как истинный целитель наших душ — сам Господь.