

# **АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ**



# АНОНІМНІ АЛКОГОЛІКИ

---

*Розповідь про те*  
Як тисячі чоловіків і жінок  
одужали від алкоголізму

Переклад з англійської

ЧЕТВЕРТЕ ВИДАННЯ

---

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

NEW YORK CITY  
2020

© 2020 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
All rights reserved  
Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Copyright © 1939; 1955, 1976, 2001

©2020 “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”  
Усі права зберігаються.  
Відтворюється з дозволу “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Авторське право на англійський текст цієї роботи належить до  
“АА Ворлд Сервісиз, Інк.”, Нью-Йорк.  
Ніяка частина цього перекладу не може бути зкопійована в будь-якій формі без  
дозволу, підписаного “АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.  
«Alcoholics Anonymous» та «A.A.» це зареєстровані торговельні марки  
“АА Ворлд Сервісиз, Інк.”

Translated from English - Переклад з англійської мови  
First translation 1994 - Перший переклад 1994

Поштова адреса Товариства Анонімних Алкоголіків:  
P.O. Box 459  
Grand Central Station  
New York, NY 10163, USA

Printed in Ukraine  
Надруковано в Україні  
2020

# ЗМІСТ

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| Передмова до першого видання українською мовою | vi    |
| Передмова до другого видання українською мовою | vii   |
| Вступ                                          | viii  |
| Передмова до першого видання                   | x     |
| Передмова до другого видання                   | xii   |
| Передмова до третього видання                  | xvii  |
| Передмова до четвертого видання                | xviii |
| Думка лікаря                                   | xx    |
| 1 Історія Білла                                | 1     |
| 2 Є вирішення                                  | 14    |
| 3 Ще про алкоголізм                            | 24    |
| 4 Ми агностики                                 | 35    |
| 5 Як воно діє                                  | 46    |
| 6 До дії                                       | 57    |
| 7 Робота з іншими                              | 70    |
| 8 До дружин                                    | 82    |
| 9 Про сім'ю згодом                             | 96    |
| 10 До роботодавців                             | 107   |
| 11 Перспектива для вас                         | 119   |
| Кошмар доктора Боба                            | 130   |
| ДОДАДКИ                                        |       |
| I Традиція АА                                  | 139   |
| II Духовне переживання                         | 144   |
| III Медичний погляд на АА                      | 146   |
| IV Нагорода Ласкера                            | 148   |
| V Релігійний погляд на АА                      | 149   |
| VI Як зв'язатися з АА                          | 150   |
| VII Дванадцять Концепцій                       | 151   |

## ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРШОГО ВИДАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

**К**нижка, яку ви тримаєте у своїх руках, вперше була видана в 1939 році, коли кількість членів АА нараховувала приблизно 100 чоловік і з того часу була перекладена на 26 мов. Восени 1993 року запланована публікація цього видання; загальна всесвітньо відома кількість членів АА була скромно підрахована більш ніж в 2 000 000 чоловік, які мали 96 000 групових зустрічей у 141 країні.

Цей переклад містить основний текст програми АА, програми одужання від алкоголізму, програми, донесення якої залишалося без змін більш ніж п'ять десятиліть. Хоч деякі посилення і висловлювання, які з'являються в тексті, відображають історичну і соціальну дійсність Сполучених Штатів півсторіччя тому, виявляється, що суть програми АА може бути у вищому ступені успішно перекладеною. Її основні принципи, незалежно від мови, на якій вони були висловлені, були успішно застосовані людьми різного віку, різних національностей на всій земній кулі. Мовна відмінність, відмінність соціальна і по роду занять, класова відмінність або відмінність по статі чи расі, які мають жахливі перешкоди в інших галузях людської діяльності, здається, не мають перешкод для дієвої передачі послання АА, послання, яке базується на тому, що люди діляться досвідом страждань і які мають корені у громаді любові, яка є за межами вроджених химер і обставин.

## ПЕРЕДМОВА ДО ДРУГОГО ВИДАННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

**Ц**е — друге видання книжки «Анонімні Алкоголіки» українською мовою. Врештє ця книга була видана українською у 1994 році. Зараз Велика Книга, як цю книжку називають члени Анонімних Алкоголіків по цілому світі, перекладена 71 мовою. Минулого року (у 2019 р.) Анонімні Алкоголіки відзначали 80-ліття видання цієї книжки, в якій описана програма одужання нашого Товариства. В 2019 р. Товариство АА було представлене в 180 країнах, загальна кількість членів була 2.1 мільйона чоловік, а груп було 125 352. В 2019 році в Україні було близько 2 000 членів і 130 груп.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, було прийняте рішення зробити другий, більш дослівний переклад. Оскільки ця книжка є основним текстом для нашого Товариства, допомогла та й сьогодні допомагає багатьом чоловікам і жінкам, які є алкоголіками, одужати від алкоголізму, дуже багато старань було вкладено, щоб в перекладі був збережений не тільки дух АА але зміст оригіналу англійською мовою.

В майбутньому планується перекласти декілька історій одужання ранніх членів АА та додати їх до нового перекладу разом з історіями членів АА з України. Робота над цим уже почалася.

## ВСТУП

**Ц**е - четверте видання книжки «Анонімні Алкоголіки». Перше видання з'явилося у квітні 1939 р. і за наступні шістнадцять років її наклад склав понад 300 000 примірників. Загальний наклад другого видання у 1955 р. досяг більш ніж 1 150 000 примірників. Третє видання вийшло з друку у 1976 році і досягло накладу близько 19 550 000 примірників у всіх форматах.

Оскільки ця книжка стала основним текстом для нашого Товариства і допомогла одужати дуже багатьом чоловікам і жінкам, які є алкоголіками, то існує стійкий настрій проти того, щоб вносити будь-які радикальні зміни до неї. Тому перша частина цієї книжки, в якій описана програма одужання АА, залишилася здебільшого без змін у процесі редагування другого, третього і четвертого видань. Розділ «Думка лікаря» збережений недоторканим, таким, як був спочатку написаний у 1939 р. покійним Доктором Вільямом Д. Сілквортом, великим медичним добродієм нашого Товариства.

Друге видання включило додатки, Дванадцять Традицій і вказівки, як встановити зв'язки з АА. Але головна зміна була зроблена у розділі особистих історій, який був розширений, щоб відобразити зростання Товариства. «Історія Білла», «Кошмар доктора Боба» і ще одна особиста історія з першого видання були залишені без змін; три історії були відредаговані і одна з них названа по-іншому; були написані нові варіанти двох історій з новими заголовками; додано тридцять зовсім нових історій і весь цей розділ був розділений на три частини під тими ж самими заголовками, що й зараз.

У третьому виданні, Частина I («Піонери А.А.») залишилася без змін. Дев'ять історій з Частини II («Вони зупинилися вчасно»), перенесені з другого видання; додано вісім нових історій. В Частині III («Вони втратили майже все») залишено вісім старих історій і додано п'ять нових.

Це четверте видання містить Дванадцять Концепцій для Всесвітньої Служби, і в ньому виправлено три розділи особистих історій наступним чином: до першої частини додана одна нова історія, а дві історії, які спочатку з'явилися у третій частині, були переміщені сюди також; шість історій видалено. Шість історій у другій частини перенесено, додано одинадцять нових історій і одинадцять історій вилучено. Третя частина тепер містить дванадцять нових історій; вісім були видалені (додатково до тих двох, які були переміщені до першої частини).

Всі зміни, внесені впродовж років у Велику Книгу (улюблена назва цієї книжки членами АА), мали ту саму мету: точніше відобразити сучасний склад «Анонімних Алкоголіків» і таким чином охопити більше алкоголіків. Якщо у вас є проблема з питтям, то ми надіємося, що при читанні однієї зі сорока двох особистих історій ви, можливо, зупинитеся і подумаете: «Так, це трапилося зі мною», або, що важливіше: «Так, я почував себе саме так», або що найважливіше: «Так, я вірю, що ця програма саме так зможе працювати і для мене також».

## ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРШОГО ВИДАННЯ

*Ця Передмова є такою, як вона з'явилася у  
першому накладі першого видання у 1939 році.*

**М**и, члени товариства «Анонімні Алкоголіки» — це більше сотні чоловіків і жінок, які одужали від, здавалось, безнадійного стану розуму та тіла. Показати іншим алкоголікам *точно, як саме ми одужали* — це головна мета цієї книжки.

Сподіваємося, що для них ці сторінки будуть такими переконливими, що не буде потреби шукати інших підтверджень. Ми думаємо, що цей опис нашого досвіду допоможе всім краще зрозуміти алкоголіка. Багато хто не може збагнути, що алкоголік — це дуже хвора людина. І, крім того, ми впевнені, що наш спосіб життя має свої переваги для всіх.

Важливо, щоб ми залишалися анонімними, тому що на даний час нас надто мало, щоб справитися з величезною кількістю особистих прохань, які можуть виникнути після цієї публікації. Будучи переважно діловими людьми або фахівцями, у такому разі ми не змогли б належно виконувати свої професійні обов'язки. Ми хотіли б, щоб було зрозумілим, що наша робота з алкоголіками — це діяльність, якою ми займаємося у свій вільний час.

Коли хтось пише або говорить публічно про алкоголізм, ми наполягаємо, щоб кожний член нашого Товариства уникав називати своє особисте ім'я, а представляв себе, як «член товариства Анонімних Алкоголіків».

Ми дуже серйозно просимо пресу також поважати це прохання, бо інакше ми опинимося у дуже скрутному становищі.

Ми не є організацією у звичайному розумінні цього слова. У нас немає жодних вступних або обов'язкових внесків. Єдиною вимогою для членства є щире бажання кинути пити. Ми не пов'язані з будь-якою певною вірою, сектою чи віросповідан-

ням, і не протиставляємо себе будь-кому. Ми просто бажаємо бути корисними для тих, хто страждає.

Нам було б цікаво почути тих, кому допомогла ця книжка, зокрема тих, хто почав роботу з іншими алкоголіками. Нам би хотілося бути корисними у таких випадках.

Будемо раді вітати звернення від наукових, медичних і релігійних товариств.

Анонімні Алкоголіки

## ПЕРЕДМОВА ДО ДРУГОГО ВИДАННЯ

*Цифри, наведені у цій передмові, описують  
Товариство, яким воно було у 1955 році.*

З того часу, як у 1939 р. була написана перша Передмова до цієї книжки, сталося велетенське диво. Наше перше видання висловило надію «що кожний алкоголік, який мандрує, знайде Товариство Анонімних Алкоголіків за місцем призначення». Далі у цьому тексті продовжується: «Вже двоє, троє і п'ятеро з нас з'явилися в інших громадах».

Шістнадцять років минуло між першим і другим виданням цієї книжки у 1955 р. За цей короткий час товариство «Анонімні Алкоголіки» розрослося майже до 6 000 груп, котрі складаються з понад 150 000 алкоголіків, які одужали. Групи можна знайти в усіх штатах США і в усіх провінціях Канади. АА має успішні громади на Британських островах, у скандинавських країнах, Південній Африці, Південній Америці, Мексиці, Алясці, Австралії і на Гаваях. Взагалі, обнадійливі починання були зроблені десь в 50 зарубіжних країнах та територіях США, які не входять до штатів. Декілька груп зараз починають формуватися в Азії. Багато наших друзів заохочують нас, кажучи, що це лише початок, який провіщає велике майбутнє.

Іскра, яка спалахнула в першій групі АА, була запалена в Акроні, Огайо, в червні 1935 р. під час розмови біржового брокера з Нью-Йорку і лікаря з Акрону. Шістьма місяцями раніше цей брокер звільнився від алкогольної одержимості через раптове духовне переживання після зустрічі з приятелем-алкоголіком, який контактував з тодішніми Оксфордськими Групами. Йому також дуже допоміг покійний доктор Вільям Д. Сілкворт, Нью-Йоркський спеціаліст з алкоголізму, якого члени АА зараз вважають не менш, ніж святим медиком, і чия розповідь про ранні дні нашого Товариства викладена на наступних сторінках. Від цього лікаря брокер дізнався про загрозливу суть алкоголізму. Хоча він не зміг прийняти всіх принципів Оксфордських

Груп, він був переконаний у необхідності проведення моральної інвентаризації, визнання особистих вад, відшкодування тим, кому була заподіяна кривда, допомоги іншим та нагальній потребі вірити в Бога і залежати від нього.

Перед поїздкою до Акрону брокер самовіддано працював з багатьма алкоголіками на основі теорії, що лише алкоголік може допомогти алкоголікові, але залишитися тверезим вдалося тільки йому. Брокер поїхав до Акрону по бізнесовій справі, яка зірвалася, і його огорнув великий страх, що він може знову почати пиячити. Він раптом усвідомив, що для того щоб врятувати себе він мусить донести вістку про себе іншому алкоголіку. Тим алкоголіком виявився цей лікар з Акрону.

Цей лікар раз за разом намагався вирішити свою алкогольну дилему духовними засобами, однак це йому не вдалося. Але, коли брокер роз'яснив йому опис алкоголізму доктора Сілкворта і безнадійність цієї хвороби, лікар почав слідувати за цим духовним рецептом для його хвороби з таким бажанням, якого він раніше ніколи не мав. Він став тверезим і більше не пив до самої смерті у 1950 р. Здавалося, це довело, що один алкоголік міг вплинути на іншого в такій мірі, як не міг жодний неалкоголік. Це також означало, що напружена робота одного алкоголіка з іншим була необхідною для довічного одужання.

Отже обидва чоловіки майже несамовито взялися до роботи з алкоголіками, які потрапляли у відділення міської лікарні Акрону. Їх найперший підопічний, цілком безнадійний, швидко одужав і став третім в АА. Він ніколи більше не пив. Ця робота в Акроні тривала впродовж літа 1935 р. Було багато невдач, але іноді траплялися й обнадійливі успіхи. Коли брокер повернувся до Нью-Йорку восени 1935 р., перша група АА фактично була вже сформована, хоча на той час ніхто не усвідомлював цього.

Друга маленька група швидко сформувалася у Нью-Йорку, а після неї утворилася третя в 1937 р. у Клівленді. Крім них, були поодинокі алкоголіки, які одержали основні ідеї в Акроні або Нью-Йорку, і намагалися створити групи в інших містах. Наприкінці 1937 р. число членів із значним терміном тверезості було достатнім, щоб переконати учасників у тому, що нове світло проникло в темний світ алкоголіка.

На думку груп, які долали перешкоди, настав час показати світові їх послання та унікальний досвід. Це рішення принесло плоди навесні 1939 р. — була видана ця книжка. Число членів на той час становило близько 100 чоловіків і жінок. Новостворене товариство, раніше безіменне, тепер почало називатися «Анонімні Алкоголіки», за назвою своєї власної книжки. Етап сліпого польоту закінчився, і АА вступило в нову фазу свого початкового періоду.

З появою нової книжки почало відбуватися багато всього. Доктор Гаррі Емерсон Фоздик, відомий священнослужитель, написав доброзичливий відгук. Восени 1939 р. Фултон Аурслер, тодішній редактор «Ліберті», надрукував у своєму журналі статтю під заголовком «Алкоголіки і Бог». Це викликало потік шалених звернень (близько 800) до маленького Нью-Йоркського офісу, який на той час вже був створений. На кожне звернення було дано ретельну відповідь; надсилалися брошури і книги. Членів діючих груп, які подорожували у своїх бізнесових справах, посилали до перспективних новачків. Виникали нові групи, і виявилось, на загальне здивування, що послання АА можна передати так само поштою, як і усно. Наприкінці 1939 р. приблизно 800 алкоголіків були на шляху до одужання.

Навесні 1940 р. Джон Д. Рокфеллер молодший дав обід для багатьох своїх друзів, на який запросив членів АА, щоб вони розповіли свої історії. Преса рознесла звістку про це по всьому світу, звернення посипалися знову, і багато людей пішли до книгарень купувати книжку «Анонімні Алкоголіки». У березні 1941 р. кількість членів досягла 2 000. Тоді Джек Александер написав статтю в «Сатердей Івнінг Пост» і зобразив перед громадськістю таку привабливу картину АА, що алкоголіки, які потребували допомоги, масово звернулися до нас. Наприкінці 1941 р. АА налічувало вже 8 000 членів. Процес розростання пішов повним ходом. АА стало національною організацією.

Тоді наше Товариство вступило у хвилюючий і захоплюючий підлітковий період. Перед ним постало таке випробовування: чи може така велика кількість раніше безладних алкоголіків успішно зустрічатися і працювати разом? Чи будуть сварки через членство, лідерство і гроші? Чи буде прагнення до влади

і престижу? Чи будуть розколи, які розділятимуть АА? Незабаром ці проблеми оточили АА з усіх сторін і в кожній групі. Але з цієї лякаючої і на перший погляд нестабільної ситуації виросло переконання, що члени АА мусять або триматися один одного, або загинути поодиноці. Ми мусили об'єднати своє Товариство або зникнути зі сцени.

Так само, як ми відкрили принципи, за якими може жити окремих алкоголік, ми мусили розробити принципи, за якими групи АА чи саме Товариство в цілому, могли б вижити і функціонувати ефективно. Була думка, що жоден алкоголік, будь то чоловік чи жінка, не може бути виключений з нашого Товариства; що наші лідери можуть служити, але ніколи не правити; що кожній групі належить бути автономною, і не повинно бути професійного курсу лікування. Не повинно бути жодних вступних або обов'язкових внесків; наші витрати слід покривати через наші власні пожертвування. Повинна бути найменш можлива організація, навіть у наших центрах обслуговування. Нашу політику зв'язків з громадськістю слід ґрунтувати на привабливості, а не на рекламі. Було вирішено, що всім членам слід зберігати анонімність на рівні преси, радіо, телебачення і кіно. І за жодних обставин нам не слід підтримувати, вступати в спілки чи громадські суперечки.

В цьому полягала суть Дванадцяти Традицій АА, які повністю викладені на ст. 139 цієї книжки. Хоча жоден з цих принципів не мав сили правил чи законів, до 1950 р. вони стали такими загальноновизнаними, що їх затвердили на нашій першій Міжнародній конференції у Клівленді. Сьогодні дивовижна єдність АА є одним з найбільших набутків нашого Товариства.

У той час, поки згладжувались внутрішні труднощі нашого підліткового періоду, громадське прийняття АА дуже швидко зростало. Для цього були дві головні причини: велика кількість одужань і возз'єднані родини. Це справляло враження всюди. Серед алкоголік, котрі прийшли до АА і дійсно старалися, 50% відразу стали тверезими і такими залишалися; 25% перестали пити після кількох рецидивів, а решта цих людей, що залишилися в АА, показали покращення. Ще тисячі людей відвідали кілька зборів АА і спочатку вирішили, що вони не хоті-

ли цієї програми. Але велика кількість з них — приблизно дві третини — з часом почали повертатися.

Ще однією причиною широкого визнання АА була допомога друзів — друзів від медицини, релігії та преси, разом з незчисленними іншими, що стали нашими вмілими і наполегливими адвокатами. Без такої підтримки АА могло б мати тільки повільний прогрес. Деякі рекомендації ранніх медичних та релігійних друзів АА можна знайти далі в цій книжці.

«Анонімні Алкоголіки» не є релігійною організацією. АА також не має ніякої особливої медичної точки зору, хоча ми широко співпрацюємо з медиками, а також із священнослужителями.

Оскільки алкоголь не робить різниці між людьми, то ми являємо точний зріз Америки, і в далеких країнах відбувається такий самий демократичний процес зрівнювання. За своїми особистими релігійними приналежностями, між нами є католики, протестанти, іудеї, індуси, незначна кількість мусульман і буддистів. Понад 15% з нас - це жінки.

В даний час число членів нашого товариства щорічно зростає на 20%. До цих пір ми тільки торкнулися загальної проблеми кількох мільйонів дійсних і потенційних алкоголіків у світі. Цілком можливо, що ми ніколи не зможемо торкнутися більше, ніж деякої частини алкогольної проблеми з усіма її наслідками. Напевно, у нас немає монополії на лікування самого алкоголіка. Однак у нас є велика надія, що всі ті, хто до цих пір не знайшли ніякої відповіді, можуть почати знаходити її на сторінках цієї книжки і незабаром приєднатися до нас на великому шляху до нової свободи.

## ПЕРЕДМОВА ДО ТРЕТЬОГО ВИДАННЯ

До березня 1976 р., коли це видання було подане до друку, загальне число членів Анонімних Алкоголіків у світі становило приблизно понад 1 000 000, і було майже 28 000 груп, які збиралися в понад 90 країнах.

Опитування груп у Сполучених Штатах і Канаді показує, що АА доносить звістку не тільки до щораз більшої кількості людей, але також і до більш широкого кола. Жінки тепер становлять понад четверту частину членів; серед нових членів ця пропорція досягає третини. З тих, хто були опитані, 7% членів АА ще не досягли 30-річного віку, серед них багато підлітків.

Виявляється, що основні принципи програми АА є дієвими для людей з багатьма різними способами життя, так само, як ця програма принесла одужання людям багатьох різних національностей. Дванадцять Кроків, які підсумовують програму, можна називати «los Doce Pasos» в одній країні, «les Douze Etapes» — в іншій, але вони окреслюють точно той самий шлях до одужання, який був прокладений найпершими членами Анонімних Алкоголіків.

Незважаючи на велике зростання і розмах нашого Товариства, по своїй суті воно залишається простим і особистим. Кожного дня, десь у світі, одужання починається коли один алкоголік говорить з іншим алкоголіком, ділячись своїми досвідом, силою і надією.

## ПЕРЕДМОВА ДО ЧЕТВЕРТОГО ВИДАННЯ

**Ц**е четверте видання «Анонімних Алкоголіків» було надруковане в листопаді 2001 року, на початку нового тисячоліття. Від того часу, коли третє видання було надруковане в 1976 році, число членів АА в світі майже подвоїлося, приблизно до двох мільйонів або більше, і десь близько 100 800 груп зустрічаються майже у 150 країнах світу.

Література відігравала значну роль в зростанні АА, і за останні двадцять п'ять років вражаючим феноменом став вибух перекладів нашої основної літератури на багато мов і діалектів. У країні за країною, де було посаджено зерно АА, воно дало коріння, спершу повільно, а потім, коли література ставала доступною, швидко росло. На даний час книга «Анонімні Алкоголіки» перекладена сорока трьома мовами.

Оскільки звістка про одужання досягала все більшої кількості людей, вона також торкалася життя набагато ширшого розмаїття алкоголіків, що страждають. Коли у 1939 році була написана фраза, «Ми — люди, які б не зібралися разом за звичайних обставин» (ст. 14 цієї книги), вона стосувалася Товариства, яке переважно складали чоловіки (і небагато жінок) з дуже схожим соціальним, етнічним і економічним походженням. Як і багато що з основного тексту АА, ці слова виявилися ще більш пророчими, ніж навіть могли собі уявити члени-засновники. Історії додані до цього видання представляють членів товариства за характеристиками (вік, стать, раса і культура), які розширилися і поглибилися, щоб включити майже всіх, кого перші 100 членів могли б сподіватися досягти.

В той час, як наша література зберегла у цілісності послання АА, дуже великі зміни в суспільстві в цілому відобразилися новими звичаями і практиками у самому Товаристві. Користуючись технічними досягненнями, наприклад, члени АА, що мають комп'ютери, можуть брати участь в онлайн зібраннях, ділячись з друзями алкоголіками по всій країні або цілому світу.

На будь-яких зборах, будь-де, члени АА діляться досвідом, силою і надією один з одним для того, щоб залишитися тверезими і допомогти іншим алкоголікам. Через інтернет або особистий контакт члени АА говорять мовою серця у всій її могутності і простоті.

## ДУМКА ЛІКАРЯ

**М**и, Анонімні Алкоголіки віримо, що читач буде зацікавлений в медичній оцінці плану одужання, який описаний у цій книзі. Переконливі свідчення мусять певно прийти від лікарів, які спостерігали страждання наших членів і були свідками нашого повернення до здоров'я. Цього листа передав Анонімним Алкоголікам відомий лікар, керівник знаного на всю країну шпиталю, що спеціалізується на лікуванні алкоголізму і наркоманії:

До тих, кого це стосується:

Я протягом багатьох років спеціалізувався на лікуванні від алкоголізму.

В кінці 1934 р. я спостерігав пацієнта, який, незважаючи на те, що був успішним бізнесменом, здатним добре заробляти, належав до алкоголіків того типу, що я вважав безнадійними.

Під час третього курсу лікування він набув певних ідей відносно можливого способу одужання. Як частину своєї реабілітації, він почав представляти свої думки іншим алкоголікам, наголошуючи їм, що вони мусять діяти так само з іншими. Це стало основою товариства цих чоловіків і їх родин, яке швидко зростало. Здається, що цей чоловік і більш, ніж сотня інших алкоголіків, одужали.

Я особисто знаю багато хворих, які належали до цього типу, для яких інші методи були зовсім безуспішними.

Ці факти являються дуже важливими для медицини. Через надзвичайні можливості швидкого зростання, притаманні цій групі, вони можуть визначити нову еру в історії алкоголізму. Дуже можливо, що ці чоловіки мають засіб для тисяч подібних випадків. Ви можете повністю покладатися на все, що вони кажуть про себе.

Щиро ваш,

Вільям Д. Сілкворт, доктор медицини.

Лікар, який на наше прохання дав нам цього листа, люб'язно погодився розвинути свої погляди у подальшому викладі. У цьому викладі він підтверджує те, у що ми, хто страждав від алкоголічних мук, мусимо повірити — що тіло алкоголіка є таким самим ненормальним, як і його розум. Нас не задовольняло, коли нам говорили, що ми не здатні контролювати своє пиття лише через непристосованість до життя, що ми повністю втікаємо від реальності або були просто психічно неповноцінними. До певної міри це було вірно, насправді, у значній мірі для деякого з нас. Але ми певні, що наші тіла були хворими також. На нашу думку, будь яка картина алкоголіка, яка виключає цей фізичний фактор, є неповною.

Нас цікавить теорія лікаря про те, що у нас алергія на алкоголь. Ми – не спеціалісти, і наша думка щодо її правильності, має мало значення. Але, як люди, що мали проблеми з питтям, ми можемо сказати, що його твердження має сенс. Це пояснює багато речей, яких не можна пояснити інакше.

Хоча ми виробляємо своє вирішення, як на духовному так і на альтруїстичному рівні, ми надаємо перевагу госпіталізації для алкоголіка, який дуже запаморочений або якого дуже трясє. Досить часто дуже важливо, щоб людина почала ясно думати перед тим, як до неї підійти, бо тоді вона має ліпший шанс зрозуміти і прийняти те, що ми їй пропонуємо.

Лікар пише:

Тема, представлена у цій книжці, здається мені надзвичайно важливою для тих, хто страждає від алкогольної залежності.

Я кажу це на основі багаторічного досвіду Головного Лікаря однієї з найстаріших у країні лікарень, де лікують алкоголізм та наркоманію.

Тому було справжнім задоволенням, коли мене попросили написати кілька слів на дану тему, котра так досконало і докладно викладена на цих сторінках.

Ми, лікарі, давно усвідомили, що певна форма моральної психології вкрай важлива для алкоголіків, але її застосування викликало труднощі, що перевищують наше розуміння.

Незважаючи на наші ультрасучасні стандарти і наш науковий підхід до всього, ми не здатні застосувати сили добра, які лежать за межами нашого синтетичного знання.

Багато років тому один із головних авторів цієї книжки потрапив до нас на лікування і, перебуваючи в лікарні, набув деяких ідей, які відразу почав втілювати на практиці.

Пізніше він попросив, як привілей надати йому дозвіл розказувати свою історію іншим пацієнтам цієї лікарні і, з певним побоюванням, ми погодилися. Випадки, які ми спостерігали, були дуже цікавими – насправді, багато з них були дивовижними. Самовідданість цих людей, з якими ми познайомилися, їх цілковита безкорисливість і їхній дух спільноти є дійсно надихаючими для того, хто довго і тяжко трудився у сфері лікування алкоголізму. Вони вірять у себе, а ще більше у Силу, яка відтягує хронічних алкоголіків від воріт смерті.

Звичайно, алкоголіка слід звільнити від фізичного потягу до спиртного і це часто вимагає певних лікувальних заходів перед тим, як психологічні засоби можуть мати максимальну користь.

Ми віримо, і так вказували декілька років тому, що дія алкоголю на цих хронічних алкоголіків є проявом алергії; що феномен потягу до спиртного притаманний лише цій групі і ніколи не виникає в тих, хто п'є помірно. Люди такого алергічного типу взагалі не можуть безпечно вживати алкоголь у будь-якій формі; як тільки ця звичка сформувалася, і вони виявляють, що не можуть її позбутися, як тільки вони втратили самовпевненість і здатність опиратися на людські стосунки — їх проблеми нагромаджуються і дивним чином стають важкими для вирішення.

Для них замало пустого емоційного заклику. Послання, яке може зацікавити та утримати таких алкоголіків, мусить бути глибоким і вагомим. Майже у всіх випадках їх ідеали мусять ґрунтуватися на силі, могутнішій за них, якщо вони хочуть наново творити своє життя.

Якщо комусь здається, що ми, психіатри, які керують лікарнями для алкоголіків видаємося дещо сентиментальними, то нехай вони трохи постоять з нами на лінії вогню,

побачать трагедії, дружин у розпачі, маленьких дітей; нехай вирішення цих проблем стане частиною їх щоденної роботи і, навіть сну, і тоді найбільший цинік не буде здивований, що ми прийняли і заохочували цей рух. Нам здається, після багаторічного досвіду, що ми не знайшли нічого, що зіграло б більшу роль в реабілітації цих людей, ніж цей альтруїстичний рух, який зараз зростає серед них.

По суті чоловіки та жінки п'ють тому, що їм подобається ефект, який створює алкоголь. Це відчуття є настільки невлесним, що хоча вони визнають його шкідливість, вони згодом не можуть відрізнити правдиве від фальшивого. Для них їх алкогольне життя здається єдино нормальним. Вони неспокійні, дратівливі і незадоволені поки знову не відчують легкості і комфорту, які одразу приходять після того як вип'ють кілька чарок — чарок, що, як вони бачать, інші випивають без наслідків. Після того, як вони знову піддалися цьому бажанню, як і багато хто, в них розвивається таке явище як потяг, вони проходять через добре відомі стадії запою, виходячи з нього з почуттям жалю і твердою рішучістю більше не пити. Це повторюється знову і знову, і якщо ця людина не переживе повної психічної зміни, то у неї буде дуже мало надії на одужання.

З іншого боку — і це може здаватися дивним для тих, хто не розуміє — якщо ця психічна зміна відбулася, то ця ж сама людина, котра здавалася приреченою, котра мала так багато проблем без будь-якої надії коли-небудь їх вирішити, раптом знаходить себе здатною легко контролювати своє бажання випити алкоголь і єдине зусилля, що є для цього необхідним — це обов'язкове дотримання кількох простих правил.

Чоловіки зі щирим і відчайдушним благанням вигукували до мене: «Лікарю, я так далі жити не можу! У мене є все, задля чого варто жити ! Я мушу зупинитися, але не можу! Ви мусите допомогти мені!»

Зіткнувшись з цією проблемою лікар, якщо він чесний перед собою, мусить іноді відчувати свою неспроможність. Хоча він і віддає всього себе самого, часто цього недостатньо. Він відчуває, що для істотної психічної зміни потріб-

не щось більше, ніж людська сила. Хоча кількість одужань в результаті психіатричних зусиль є значною, ми, лікарі мусимо визнати, що ми мало вплинули на цю проблему в цілому. Багато хто не реагує на звичайний психологічний підхід.

Я не погоджуюся з тими, хто вважає алкоголізм проблемою лише розумового контролю. В мене було багато пацієнтів, котрі, наприклад, місяцями працюють над якоюсь проблемою чи справою, котра в певний день мала вирішитися на їхню користь. За день до цієї дати, або й раніше, вони випивали і тоді у них розвивалося таке явище, як потяг до спиртного, який перевищував усі інші інтереси і, таким чином, ця важлива призначена зустріч не відбувалася. Ці люди пили не для того, щоб втекти [від проблем]; вони пили, щоб перебороти потяг до спиртного поза межами свого розумового контролю.

Є багато ситуацій, котрі виникають з явища потягу до спиртного, яке заставляє людину йти на найбільші жертви швидше, ніж продовжувати боротися.

Класифікація алкоголіків здається найбільш складною і її детальний виклад є поза рамками цієї книжки. Звичайно, існують психопати, які є емоційно нестабільними. Цей тип нам всім знайомий. Вони постійно “назавжди зав’язують з питтям”. Їх надто мучать докори сумління, і вони приймають багато зобов’язань, але ніколи — рішень.

Є тип людей, котрі не бажають визнавати, що їм не можна пити. Вони обмірковують різні способи пиття. Вони змінюють свій напій або своє оточення. Є такий тип людей, котрі завжди вірять, що цілковито утримуючись від алкоголю протягом певного часу, вони можуть випити без загрози. Також є маніакально-депресивний тип, який, можливо, найменше зрозумілий для своїх друзів, і про який можна написати цілий розділ.

Далі йдуть типи, цілком нормальні в усіх відношеннях, окрім впливу на них алкоголю. Вони часто є здібними, розумними та товариськими людьми.

Всі ці і багато інших типів мають один спільний симптом: вони не можуть почати пити без того, щоб у них не ви-

никло явище потягу. Це явище, як ми вже вказували, може бути проявом алергії, котра відрізняє цих людей і виділяє їх в зовсім окрему групу. Жодне відоме нам лікування не позбавило від нього назавжди. Єдине полегшення, що ми можемо запропонувати — це повне утримання від алкоголю.

Це відразу кидає нас у вир запеклої дискусії. Багато написано за і проти, але, здається, серед лікарів складається загальна думка, що більшість хронічних алкоголіків — приречені.

Яке ж є вирішення? Можливо, я найкраще зможу відповісти, посилаючись на свій досвід.

За рік до цього привели чоловіка лікуватися від хронічного алкоголізму. Він не повністю одужав від шлункової кровотечі і, здавалося, його психічний стан погіршувався. Він втратив все, задля чого варто жити і, можна сказати, жив лише для того, щоб пити. Він прямо визнавав і вірив, що у нього немає ніякої надії. Після детоксикації в нього не було виявлено жодного незворотного пошкодження мозку. Він прийняв план, окреслений в цій книжці. Через рік він прийшов до мене і я пережив дуже дивне відчуття. Я знав його на ім'я і частково впізнав його риси, але на цьому вся його схожість закінчилася. З тремтячої, безнадійної та нервової руїни постав чоловік, сповнений задоволення і впевненості в собі. Я говорив з ним деякий час, але ніяк не міг відчувти, що знав його раніше. Для мене він був невідомим, і таким залишився. Минуло багато часу, і він не повернувся до алкоголю.

Коли я потребую піднесення, то я часто думаю про інший випадок, згаданий відомим лікарем у Нью-Йорку. Пацієнт сам поставив собі діагноз і, вирішивши, що його ситуація безнадійна, сховався в пустому сараї з наміром померти. Його врятувала пошукова команда і в безнадійному стані привезла до мене. Після фізичної реабілітації він мав розмову зі мною, в якій відверто заявив, що на його думку його лікування — це марна трата зусиль, якщо я не зможу, як це не вдавалося нікому раніше, запевнити його в тому, що у майбутньому він матиме «силу волі», щоб опиратися імпульсу до пиття.

Його алкогольна проблема була настільки складною, а депресія настільки глибокою, що ми відчували те, що єдиною його надією було б пройти через те, що ми називали тоді «моральною психологією» і ми сумнівалися, чи навіть це дасть хоч який-небудь результат.

Однак, він прийняв ідеї цієї книжки. Вже дуже багато років він жодного разу не випив. Я бачуся з ним час від часу, і він є таким гарним взірцем мужності, з яким будь-хто був би радий зустрітися.

Я щиро раджу кожному алкоголіку прочитати цю книжку і, хоча, можливо, він прийшов щоб глузувати, він може залишитися, щоб помолитися.

Відльям Д. Сілкворт,  
Доктор медицини

## Розділ I

### ІСТОРІЯ БІЛЛА

У невеликому містечку в Новій Англії, куди направили нас, молодих офіцерів з Платтсбургу, розгорталася воєнна лихоманка, і нам лестило, коли місцеві жителі розбирали нас по домах, так, що ми почувалися героями. Тут була любов, оплески, війна; величні моменти з дуже веселими перервами. Нарешті я відчув життя, і посеред цього збудження я відкрив для себе спиртні напої. Я забув про суворі попередження і упередження своїх родичів щодо пиття. Згодом ми попили «Туди». Я був дуже самотнім і знову звернувся до алкоголю.

Ми причадили в Англії. Я відвідав Вінчестерський Собор. Сильно зворушений я вийшов надвір. Мою увагу привернули рядки на старій надгробній плиті:

«Тут лежить Гемпшірський Гренадер,  
Який зустрів свою смерть,  
П'ючи холоде пиво.  
Доброго солдата не забудуть ніколи,  
Чи то помер він від мушкета,  
Чи від кухля».

Зловісне попередження, яке я не взяв до уваги.

Мені було двадцять два роки і я, ветеран іноземних воєн, нарешті повернувся додому. Я уявляв себе лідером, бо хіба ж мене не відзначили особливим знаком мої однополчани? Мій талант до лідерства, як я уявляв, поставив би мене на чолі великих підприємств, якими б я керував дуже впевнено.

Я відвідував вечірній курс з права і одержав роботу інспектора страхової компанії. Почалася погоня за успіхом. Я доведу світові свою важливість. Моя робота понесла мене по Волл Стріт і поступово я зацікавився ринком. Багато людей втратили гроші, але дехто став дуже багатим. Чому б не я? Також, як і

право, я вивчав економіку і бізнес. Будучи потенційним алкоголіком, я ледь не провалив свій юридичний курс. На одному з заключних іспитів я був занадто п'яним, щоб думати чи писати. Хоча моє пиття ще не було тривалим, воно турбувало мою дружину. Ми мали довгі розмови, під час яких я заспокоював її погані передчуття, кажучи, що геніальні люди задумували свої найкращі проекти, коли були п'яні; що так народжувалися найвеличніші філософські теорії.

Ще до того, як я закінчив курс, я знав, що право не для мене. Мене міцно захопив привабливий вир Волл Стріту. Моїми героями були ділові і фінансові лідери. З цієї суміші пиття і гри на біржі я почав кувати зброю, яка одного дня змінить свій політ, як бумеранг, і поріже мене на клапті. Живучи скромно, ми з дружиною заощадили 1000 доларів. Я купив певні цінні папери, у той час дешеві і не дуже популярні. Я правильно уявляв, що одного дня вони значно підвищаться в ціні. Я не міг переконати своїх товаришів брокерів, щоб мене послали подивитися на роботу підприємств і керівництва, але ми з дружиною вирішили поїхати у будь-якому разі. Я розробив теорію, що більшість людей втрачали гроші в акціях через незнання ринків. Пізніше я виявив набагато більше причин.

Ми звільнилися з роботи і з ревом вирушили на мотоциклі, набивши коляску наметом, ковдрами, зміною одягу і трьома величезними томами фінансових довідників. Наші друзі вважали нас божевільними. Можливо, вони були праві. Мені трохи щастило у грі на біржі, тому ми мали якісь гроші, але одного разу ми місяць працювали на фермі, щоб не вичерпати свій маленький капітал. Це була остання чесна фізична праця на тривалий час. За рік ми перетнули всю східну частину Сполучених Штатів. Після цього мої звіти забезпечили мені посаду на Волл Стріт і використання великого рахунку для витрат. Практика купівель та продажів принесла додаткові кошти, і за той рік ми мали прибуток у декілька тисяч доларів.

Протягом наступних декількох років фортуна приносила гроші, мені аплодували. Я досяг успіху. Багато людей інвестували мільйони, дотримуючись моїх суджень та ідей. Величезний бум кінця двадцятих років кипів і роздувався. Випивка за-

ймала важливу частину мого життя і неймовірно підносила мій настрій. Були гучні розмови в джаз-клубах середмістя. Кожен витрачав тисячі і говорив про мільйони. Скептики глузували, та й нехай. У мене завелось багато ненадійних друзів.

Моє пиття набувало все серйозніших розмірів, продовжуючись цілий день і майже кожна ніч. Вмовляння моїх друзів закінчувалися сварками і я залишився самотнім вовком. Багато нещасливих сцен відбулося в нашій розкішній квартирі. Явної зради не було тому, що вірність дружині, часом з допомогою сильного сп'яніння, не допустили мене до такої біди.

В 1929 я захопився гольфом. Ми відразу поїхали за місто, моя дружина для того, щоб аплодувати в той час, як я зібрався обігнати отого Волтера Гагена. Алкоголь наздогнав мене швидше, ніж я Волтера. Вранці я почав нервуватися. Гольф дозволяв пити щодня і щоночі. Було весело прогулюватися цим ексклюзивним полем для гольфу, яке викликало в мене захоплення, коли я був молодим хлопцем. Мій загар був бездоганним, як у всякої заможної людини. Місцевий банкір з задовolenим скептицизмом спостерігав, як я обмінював "жирні" чеки у його касі.

Раптово у жовтні 1929 на Нью-йоркській фондовій біржі розверлося пекло. Після одного з таких жакхливих днів я плівся від бару готелю до маклерської контори. Була 8 година – минуло 5 годин після закриття біржі. Телеграфний апарат все ще вистукував. Я вдивлявся в кусок стрічки з надписом XYZ-32. Того ранку він був на позначці 52. Мені настав кінець, як і багатьом моїм друзям. В газетах повідомляли про людей, які гинули, стрибаючи з хмарочосів фінансових центрів. Це викликало у мене огиду. Я б не стрибнув. Я повернувся до бару. Мої друзі втратили кілька мільйонів від 10-ої години - і що з того? Завтра буде новий день. Поки я пив, старе сильне бажання вигравати повернулося.

Наступного ранку я подзвонив товаришеві в Монреаль. У нього ще залишилось багато грошей, і він думав, що мені краще поїхати до Канади. Наступної весни ми вже жили звичним життям. Я почував себе як Наполеон, який повертається з Ельби. Острів Св. Олени не для мене! Але пиття знову наздогнало мене і мій щедрий друг мусив мене відпустити. Цього разу ми розорилися.

Ми переселилися до батьків моєї дружини. Я знайшов роботу; потім втратив її через скандал з таксистом. На щастя, ніхто не міг і гадати, що в мене не буде справжньої роботи впродовж п'яти років, і що я рідко коли буду тверезим. Моя дружина почала працювати у великому магазині і, приходячи виснаженою додому, заставляла мене п'яним. Я став небажаним прихвостнем в біржових офісах.

Алкоголь перестав бути розкішною; він став необхідністю. Дві, а часто і три пляшки джину на день стали нормою. Інколи невелика справа приносила кілька сотень доларів, і я оплачував свої рахунки в барах та магазинах. Це тривало без кінця, я почав прокидатися рано-вранці, мене сильно трусило. Я потребував повну склянку джину і шість пляшок пива для того, щоб з'їсти що-небудь на сніданок. Однак, я все ще думав, що можу контролювати ситуацію, і в мене були періоди тверезості, які відновили надію в моєї дружини.

Поступово справи погіршувалися. Будинок забрали за невіплату, моя теща померла, моя дружина і тесть захворіли.

Тоді в мене з'явилася багатообіцяюча бізнесова нагода. В 1932 р. вартість акцій була низькою і я якось створив групу для їх купівлі. Я мав отримати велику долю з прибутків. Потім зі мною стався величезний запій і я втратив цей шанс.

Я прокинувся. Треба було покласти цьому край. Я побачив, що мені не можна пити жодної чарки. Я зав'язав назавжди. Перед тим я написав багато солодких обіцянок, але цього разу моя дружина радісно спостерігала, що мій намір був дуже серйозним. Так воно і було.

Незабаром я прийшов додому п'яний. Боротьби не було. Куди поділися мої високі наміри? Я просто не знав. Це навіть не спало мені на думку. Хтось підсунув мені чарку і я взяв її. Чи був я божевільним? Я почав дивуватися, бо така жахлива відсутність перспективи, здавалося, наводила на таку думку.

Поновивши свій намір, я спробував знову. Минув деякий час і надмірна самовпевненість почала замінювати впевненість. Я міг насміхатися з барів. Тепер я мав те, що треба! Одного разу я зайшов у кафе, щоб подзвонити. За мить я стукав по стійці бару, питаючи себе, як таке сталося. Коли віскі вдарило мені в

голову, я сказав собі, що наступного разу справлятимуся краще, але цього разу я можу добре напитися. І я напився.

Не можна забути каяття, жаху і безнадійності, які відчував наступного ранку. Хоробрості боротися не було. Мій мозок не-самовито шаленів і в мене було страшне передчуття лиха, що насувається. Я ледь наважився перейти вулицю, щоб не впасти і не потрапити в сутінках під вранішню вантажівку. У нічному барі я взяв дюжину склянок пива. Мої змучені нерви нарешті заспокоїлися. Ранкова газета повідомила мені, що ринок знову обвалився. Ну, і я також. Ринок одужає, а я - ні. Це були важкі думки. Чи слід мені вбити себе? Ні - не зараз. Потім мій розум затьмарився туманом. Джин допоміг у цьому. Отже, дві пляшки, і - забуття.

Тіло і розум - дивовижні механізми, бо мої витримали ще два роки цієї агонії. Інколи, коли ранковий жах і божевілья нападали на мене, я крав зі схудлого гаманця своєї дружини. Я знову запаморочливо хитався перед відчиненим вікном або шафою з ліками, де була отрута, проклинаючи себе за слабкість. Були втечі від міста до села і назад, коли я і моя дружина шукали виходу. Потім настала ніч, коли мої фізичні і розумові торттури були такими нестерпними, що я боявся викинутися з вікна разом з рамою. Мені якось вдалося перетягти матрац на нижчий поверх, щоб часом не вистрибнути. Прийшов лікар з сильним заспокійливим. Наступного дня я застав себе на тому, що пив і джин, і заспокійливе. Таке поєднання швидко привело мене до стану руїни. Люди боялися за мій здоровий розум. І я боявся також. Коли я пив, то я їв мало або зовсім не їв, і схуднув на 40 фунтів.

Завдяки старанням моєї матері і шурина-лікаря мене помістили у відому на всю країну лікарню для психічної і фізичної реабілітації алкоголіків. Після так званого лікування беладоною мій мозок прояснився. Дуже допомогли гідротерапія і легкі фізичні вправи. Найкращим було те, що я зустрів доброзичливого лікаря, який пояснив, що, незважаючи на безсумнівні егоїзм і безрозсудність, я був серйозно хворим фізично і психічно.

Мене дещо заспокоїло, коли я дізнався, що сила волі алкоголіка дивовижно ослаблюється, коли йдеться про боротьбу з алко-

голем, хоча вона часто залишається сильною в інших випадках. Це пояснило мою неймовірну поведінку перед моїм відчайдушним бажанням зупинитися. Розуміючи себе тепер, я йшов вперед з великою надією. Впродовж трьох чи чотирьох місяців все йшло добре. Я регулярно їздив до міста і навіть заробив трохи грошей. Безперечно, це була відповідь - самопізнання.

Але це не було так, бо настав жахливий день, коли я знову запив. Крива мого морального і фізичного здоров'я раптово обірвалася, як лижний трамплін. Через деякий час я повернувся до лікарні. Це був кінець, завіса - так мені здавалося. Моїй стомленій і розпачливій дружині сказали, що все це закінчиться серцевою недостатністю під час білої гарячки, або, можливо, у мене станеться набряк мозку протягом року. Незабаром їй доведеться відправити мене або на цвинтар, або до психушки.

Їм не треба було цього говорити мені. Я знав, і майже приймав таку ідею. Це був нищівний удар по моїй гордості. Я, котрий був такої високої думки про себе і свої здібності, про свою здатність долати перешкоди, нарешті був загнаний в кут. Тепер я мав пірнати у прірву, долучившись до нескінченної процесії п'яниць, які випередили мене. Я подумав про свою нещасну дружину. Зрештою, колись ми були дуже щасливі. Чого б я тільки не дав, щоб виправити становище. Але зараз це закінчилося.

Жодні слова не можуть передати мою самотність і відчай, які я зустрів у тому гіркому болоті жалю до самого себе. Сипучі піски простягалися навколо мене в усіх напрямках. Я зустрів свого супротивника. Я був переможений. Алкоголь став моїм господарем.

Тремтячи, я вийшов з лікарні зламаною людиною. Страх ненадовго витверезив мене. Потім настало підступне божевілля першої чарки, і в День Перемир'я 1934 року я знову запив. Всі погодилися з безперечним фактом, що мене буде потрібно десь замкнути, бо інакше я волочитимусь до жалюгідного кінця. Як темно буває перед світанком! Насправді це був початок мого останнього запою. Незабаром мені доведеться бути перекинутим у, як я це називаю, четвертий вимір існування. Мені доведеться пізнати щастя, спокій і корисність від способу життя, який з плином часу стає все більш чудовим.

Наприкінці того холодного листопада, я сидів випиваючи у себе на кухні. З певним задоволенням я розмірковував про те, що вдома є достатньо прихованого джину, якого мені вистачить протягом цієї ночі і на наступний день. Моя дружина була на роботі. Я запитував себе, чи я наважуся сховати повну пляшку джину в узголів'ї нашого ліжка? Вона б мені знадобилися перед світанком.

Мої роздуми були перервані телефонним дзвінком. Бадьорий голос мого старого шкільного товариша запитав, чи можна прийти до мене. *Він був тверезий.* Я вже роками не міг пригадати його приїзду до Нью-Йорку в такому стані. Я був здивований. Ходили чутки, що він був ізольований через алкогольний психоз. Мене дивувало, як він вирвався. Звичайно, він би повечеряв, і тоді я міг би відкрито випити з ним. Не переймаючись його добробутом, я думав лише повернути дух колишніх днів. Був випадок, коли ми найняли літак, щоб завершити випивку! Його прихід був оазисом в цій похмурій пустелі марності. Саме так - оазисом! Отакими є пияки.

Відчинилися двері, і він стояв на порозі, свіжий та сяючий. Було щось в його очах. Він був незрозуміло іншим. Що ж сталося?

Я посунув йому чарку через стіл. Він відмовився. Розчарований, але зацікавлений, я дивувався, що вплинуло на нього. Він був не схожим на себе.

«Слухай, що все це означає?» - запитав я.

Він прямо глянув на мене. Просто, але з усмішкою, він сказав: «Я отримав релігію».

Я був приголомшений! Так воно й є - минулого літа він дивакуватий алкоголік, а зараз, я підозрював, він трохи помішався на релігії. У нього був променистий вираз очей. Так, мій старий приятель дійсно горів ентузіазмом. Але Бог з ним, нехай він проповідує. Крім того, мого джину вистачить надовше, ніж його проповідування.

Але він не проповідував. Він фактично розповів, як двоє чоловіків виступили на суді, переконуючи суддю відкласти його ув'язнення. Вони розказали про просту релігійну ідею і практичну програму дій. Це було два місяці тому, і результат був

очевидним. Воно подіяло!

Він приїхав передати свій досвід мені, якщо б я захотів його мати. Я був шокований, але зацікавився. Звичайно, мені було цікаво. Мусило бути, бо я був безнадійним.

Він говорив декілька годин. Переді мною постали спогади дитинства. Я майже міг чути голос проповідника, коли сидів у тихі неділі ген там на схилі пагорба; також пропонувалося взяти обіт тверезості, але я його ніколи не підписав; згадав добродушну зневагу свого діда до деяких релігійних людей та їх дій; його твердження про справжність музики сфер; його заперечення на право проповідників розповідати йому, як їх слід слухати; його безстрашність, коли він говорив ці речі перед самою смертю; ці спогади виринули з минулого. Вони підкотили мені до горла.

Знову згадався той день під час війни у старовинному Вінчестерському соборі.

Я завжди вірив у Силу, могутнішу за мене. Я часто обдумував ці речі. Я не був атеїстом. Насправді, є мало таких людей, бо це б означало сліпу віру в дивне твердження, що цей всесвіт постав із нічого і безцільно мчить в нікуди. Мої інтелектуальні герої, хіміки, астрономи, навіть еволюціоністи пропонували дію численних законів і сил. Незважаючи на протиріччя, у мене майже не було сумніву, що в основі всього лежить могутній задум і ритм. Як могло бути так багато чітких і незмінних законів за відсутності інтелекту? Я просто мусив повірити в Духа Всесвіту, який не знав ні часу, ні обмежень. Але далі я не пішов.

Тут я розходився з священнослужителями і світовими релігіями. Коли вони говорили про мого персонального Бога, який був любов'ю, надлюдською силою і керівництвом, я починав дратуватися і мій розум замикався проти такої теорії.

Стосовно Христа я безсумнівно погоджувався, що Він був великим чоловіком, якого послідовники не надто вірно наслідували. Його моральне вчення — найчудовіше. Для себе я прийняв ті частини, які мені здавалися зручними і не дуже важкими; на решту я не звертав уваги.

Мене нудило від бійок у війнах, спалювань та обманів, викликаних релігійними суперечками. Я щиро сумнівався, чи, в

кінцевому рахунку, людські релігії принесли хоч якесь добро. Судячи з того, що я побачив в Європі і пізніше, сила Бога в людських справах була незначною, а Братерство Людей — гірким жартом. Якщо існував диявол, то він здавався Господарем Світу, і він, безсумнівно, опанував мною.

Але мій товариш, сидючи переді мною, відверто заявив, що Бог зробив для нього те, чого він не міг зробити сам для себе. Його людська сила волі не впоралася. Лікарі визнали його невиліковним. Суспільство збиралося зачинити його в тюрму. Як і я, він визнав повну поразку. Тоді його, по суті, воскресили з мертвих, і раптом він був піднесений зі смітника до такого рівня життя, який був кращим, ніж найкращий, про який він коли-небудь знав!

Чи ця сила виникла в нього? Звичайно, що ні. У нього було сили не більше, ніж зараз у мене; її не було взагалі.

Це вразило мене. Схоже, релігійні люди зрештою мали рацію. Щось таки діє у людському серці, що зробило неможливе. Мої думки щодо чудес радикально змінилися у ту мить. Незважаючи на затхле минуле, тут, просто навпроти мене за столом сиділо чудо. Він виголошував величні новини.

Я побачив, що мій товариш зазнав дещо більше, ніж внутрішні зміни. Він стояв на іншій основі. Його коріння міцно трималися у новому ґрунті.

Незважаючи на живий приклад мого товариша, у мене все ще лишилися залишки давнього упередження. Слово Бог все ще викликало певну антипатію. Це почуття підсилилось, коли була висловлена думка про можливість існування свого персонального Бога. Мені не подобалася ця ідея. Я міг би погодитися з такими поняттями, як Творчий Інтелект, Вселенський Розум чи Дух Природи, але я опирався ідеї Небесного Царя, яким би люблячим не міг бути його вплив. Після того я розмовляв з багатьма людьми, які відчували те ж саме.

Мій товариш запропонував ідею, яка тоді здавалася мені незвичайною. Він сказав: *«Чому б тобі не вибрати власне поняття про Бога?»*

Цей вислів сильно вразив мене. Він розтопив крижану інтелектуальну гору, в тіні якої я жив і тремтів багато років. Нареш-

ті я стояв під сонячним світлом.

*Справа була лише в бажанні повірити у Силу, могутнішу за себе. Для початку більше нічого не вимагалось. Я побачив, що моє зростання може початися з того самого моменту. На основі цілковитого бажання я міг будувати те, що побачив у своєму приятеліві. Але чи хотів би я цього? Звісно, хотів би!*

Таким чином я переконався, що Бог турбується про нас, людей, коли ми достатньо бажаємо бути з Ним. Врешті-решт я побачив, я відчув, я повірив. Завіса гордості і упередженості спала з моїх очей. Я побачив новий світ.

Мені раптово розкрилося справжнє значення мого переживання у Соборі. Коротку мить я потребував і хотів Бога. У мене було покірне бажання бути з Ним – і Він прийшов. Але скоро відчуття його присутності було приглушене земним галасом, особливо тим, що був у мені. І відтоді так і було. Яким же я був сліпим.

В лікарні мене востаннє позбавили алкоголю. Лікування здавалося мудрим, бо в мене були ознаки білої гарячки.

Там я покірно віддав себе Богу, як я тоді розумів Його, щоб Він робив зі мною, що забажає. Я беззастережно віддав себе під Його опіку і керівництво. Я вперше визнав, що сам по собі я був нічим, що без Нього я був загубленим. Я безжалісно поглянув в обличчя своїм гріхам і сповнився бажанням, щоб мій новий Друг докорінно усунув їх. З того часу я не пив.

Мене відвідав мій шкільний товариш і я детально ознайомив його зі своїми проблемами і вадами. Ми склали список людей, яким я заподіяв кривду або до яких я відчував образ. Я виразив своє цілковите бажання звернутися до цих людей, щоб визнати перед ними свою провину. Мені ніколи не слід бути критичним до них. Мені слід виправити всі такі справи, наскільки я на це здатний.

Я мав перевірити своє мислення через нове внутрішнє усвідомлення Бога. Таким чином у мене помінялося б поняття здорового глузду. У час сумніву я мав спокійно сидіти, прохаючи лише керівництва і сили щоб зустрітися зі своїми проблемами, як Він би цього хотів для мене. Мені ніколи не слід молитися за себе, хіба, що мої прохання стосувалися б користі для

інших. Тільки тоді я міг очікувати щось отримати. Але це було б у великій мірі.

Мій товариш обіцяв, що коли це буде зроблено, я ввійду в нові стосунки зі своїм Творцем; що у мене будуть складники такого способу життя, який відповідатиме на всі мої проблеми. Але обов'язковими вимогами були віра в силу Бога, і досить бажання, чесності і покори, щоб встановити і підтримувати новий порядок речей.

Просто, але не легко; треба було заплатити певну ціну. Це означало руйнування егоцентризму. Я мусив звернутися у всіх справах до Батька Світла, який володіє всіма нами.

Це були революційні і радикальні пропозиції, але в той момент, коли я їх повністю прийняв, ефект був вражаючим. Було відчуття перемоги, за яким настав такий мир і душевний спокій, якого я ще ніколи не знав. Була цілковита впевненість. Я почував себе піднесеним, ніби могутній чистий вітер з гірських вершин пронісся через мене. До більшості людей Бог приходить поступово, але Його вплив на мене був раптовим і глибоким.

На одну мить я стривожився і подзвонив до свого товариша-лікаря, щоб запитати, чи я ще в здоровому глузді. Він слухав з подивом, коли я говорив.

Нарешті, він похитав головою, кажучи; «З тобою трапилося щось таке, чого я не розумію. Але тобі слід триматися цього. Будь-що є кращим, ніж те, яким ти був». Тепер цей добрий лікар приймає багато людей, які пережили подібний досвід. Він знає, що це відбулося насправді.

Коли я лежав у лікарні, мені спало на думку, що поруч є тисячі безнадійних алкоголіків, які, можливо, були б раді мати те, що даром було дано мені. Можливо, я міг би допомогти декому з них. А вони, в свою чергу, могли б працювати з іншими.

Мій приятель наголосив на абсолютній необхідності проявляти ці принципи у всіх своїх справах. Зокрема обов'язково було працювати з іншими, як він працював зі мною. Віра без дії мертва, — сказав він. Як жахливо вірно це для алкоголіка! Бо, якщо алкоголіку не вдасться вдосконалити і піднести своє духовне життя шляхом праці і самопожертви для інших, він

не зможе витримати певні випробування і труднощі у майбутньому. Якщо він не працюватиме, він, певно буде пити знову, а якщо він зап'є, то він, певно, помре. Тоді віра насправді буде мертвою. З нами саме так і є.

Ми з дружиною з ентузіазмом сприйняли ідею допомагати іншим алкоголікам у вирішенні їхніх проблем. Мене це влаштувало, бо мої колишні партнери по бізнесу залишалися скептичними ще півтора року і за той час я не знаходив багато роботи. В той час я не зовсім добре себе почував, мене мучили напливи жалю до себе та образи. Інколи це майже повертало мене до пиття, але скоро я знайшов, що коли все інше не вдавалося, робота з іншими алкоголіками рятувала б день. Багато разів я у відчай приходив до своєї старої лікарні. Розмовляючи там з чоловіком, я був дивовижно піднесений і ставшим на ноги. Це схема життя, яка допомагає у важкі часи.

Ми почали заводити багато вірних друзів і серед нас зросло товариство, відчувати належність до якого було чудовою річчю. Ми дійсно маємо радість життя, навіть під тиском і труднощами. Я бачив сотні родин, які стали на стежку, що дійсно кудись веде; бачив виправленими найбільш неможливі сімейні ситуації; усунутими ворожнечу та гіркоту всіх видів. Я бачив чоловіків, які виходили з психушок і знову займали важливе місце у житті своїх родин і громад. Бізнесмени і фахівці знов повертали свій статус. Мабуть немає таких проблем і бід, яких ми не подолали би. В одному місті на заході і його околицях нас вже тисяча разом з нашими родинами. Ми часто зустрічаємося, щоб новачки могли знайти товариство, яке вони шукають. На цих неформальних зборах часто можна побачити від 50 до 200 осіб. Ми зростаємо в кількості і силі.\*

Алкоголік напідпитку — неприємне створіння. Наша боротьба з ними часом напружена, комічна і трагічна. Один бідолаха скоїв самогубство у моєму домі. Він не зміг, або не захотів зрозуміти нашого способу життя.

Однак у всьому цьому є дуже багато потіхи. Я припускаю, що когось може шокувати наш вигляд, який здається буденним

\*У 2019 р. АА складалося з понад 125 000 груп

і легковажним. Але під ним справжня серйозність. Віра мусить працювати цілодобово в нас і через нас, інакше ми загинемо.

Більшість з нас відчуває, що нам не треба далеко заглядати в утопію. Вона з нами тут і зараз. Кожного дня проста бесіда з моїм приятелем на нашій кухні помножує себе у зростаючому колі миру на землі і доброї волі для людей.

*Білл В., співзасновник АА,  
помер 24 січня 1971 року.*

## Розділ 2

### Є ВИРІШЕННЯ

**М**и, члени Товариства АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ, знаємо тисячі чоловіків і жінок, які колись були такими ж безнадійними, як і Білл. Майже всі вони одужали. Вони вирішили алкогольну проблему.

Ми — звичайні американці. У нас представлені всі частини країни, люди різних професій, а також різного політичного, економічного, соціального і релігійного походження. Ми — люди, які б не зібралися за звичайних обставин. Але між нами є братерство, дружелюбність і розуміння, настільки дивовижні, що їх неможливо передати словами. Ми подібні до пасажирів великого лайнера, яких тільки-но врятували після катастрофи у морі, коли почуття братерства, радості і демократії проникнуть на весь корабель, від трюму до капітанського стола. Однак на відміну від переживань пасажирів корабля, наша радість після уникнення нещастя не спадає після того, як ми розходимося власними шляхами. Почуття того, що ми пройшли спільну небезпеку є одним з складників міцного цементу, який скріплює нас разом. Але воно саме по собі ніколи б не тримало б нас разом так, як ми зараз з'єднані.

Грандіозним фактом для кожного з нас є те, що ми знайшли спільне вирішення. Ми знайшли вихід, з яким ми цілком погоджуємося і навколо якого можемо об'єднатися у братерських і злагоджених діях. Це є велика новина, яку ця книжка несе тим, хто страждає від алкоголізму.

Хвороба такого роду, — а ми таки прийшли до переконання, що це хвороба, — стосується тих людей, які нас оточують, так, як ніяка інша людська хвороба. Якщо у людини рак, то всі жаліють її, ніхто не сердиться і не почувається скривдженим. Але не так з алкоголізмом, бо він руйнує все, заради чого варто жити.

Він поглинає всіх, чиє життя пов'язане зі страждальцем. Алкоголізм приносить непорозуміння, сильну образу, фінансову незахищеність, огиду друзів і роботодавців, спотворені життя невинних дітей, смуток дружин і батьків — кожен міг би продовжити цей список.

Сподіваємося, що ця книжка інформуватиме і підтримуватиме тих, хто хворий, або на кого це впливає. Їх є багато.

Висококомпетентні психіатри, котрі мали справу з нами, виявили, що іноді неможливо переконати алкоголіка зовсім відверто обговорити свою ситуацію. Як не дивно, наші жінки, батьки і близькі друзі зазвичай знаходять нас навіть більш неприступними, ніж психіатри і лікарі.

*Але колишній проблемний питущий, який знайшов це вирішення, і як слід озброєний фактами про себе, може, як правило, здобути цілковиту довіру іншого алкоголіка за кілька годин. Доки таке порозуміння не досягнуте, мало що, або зовсім нічого не можна здійснити.*

Треба, щоб людина, яка намагається допомогти, пережила такі ж самі труднощі; щоб вона, вочевидь, знала те, про що говорить, щоб її манера триматися показувала новачкові, що це людина, яка має справжню відповідь; що вона не вважає себе Святішою Від Тебе, а має тільки щире бажання бути корисною; що не потрібно ні за що платити, щоб не було ніяких нарікань, і не потрібно нікому догоджати чи терпіти жодних повчань — ось умови, за яких допомога буде найбільш ефективною. Після такого підходу багато людей покидають свої ліжка і знову ходять.

Ніхто з нас не займається виключно цією роботою і ми не думаємо, що її ефективність була б більшою, якби ми тільки нею займалися. Ми відчуваємо, що припинення нашого пиття — це лише початок. Перед нами лежить набагато більше — виявлення наших принципів у нас вдома, на роботі і у справах. Всі ми витрачаємо багато свого вільного часу на такого роду зусилля, які ми збираємося описати. Небагатьом з нас пощастило мати такі обставини, що дозволяють приділяти цій роботі майже увесь свій час.

Якщо ми дотримуємося цього шляху, у нас мало сумнівів, що ми досягнемо добрих результатів, але ми ледве доторкнулися

до проблеми. Тих з нас, що живуть у великих містах, дуже турбує думка, що поряд з нами сотні тих, які щодня пропадають. Багато могли б одужати, якби мали ту можливість, що випала нам. Як тоді нам представити те, що нам було подаровано?

Ми вирішили видати анонімну книжку, у якій викладено цю проблему так, як ми її бачимо. У цій праці ми покладатимемося на наш спільний досвід і знання. Це повинно запропонувати корисну програму будь-кому, кого турбує проблема з питтям.

За потреби муситимемо обговорити медичні, психіатричні, суспільні і релігійні справи. Ми усвідомлюємо, що ці справи за своєю природою є суперечливими. Ніщо так не задовольнить нас, як написати книгу, яка б не містила підстав для суперечок або сварок. Ми зробимо все можливе, щоб досягти цього ідеалу. Більшість з нас відчувають, що справжня терпимість до недоліків інших людей і їх точок зору та повага до їх поглядів — таке ставлення робить нас більш корисними для інших. Саме наше життя, як колишніх проблемних питущих, залежить від постійної думки про інших і про те, як ми можемо допомогти у їхніх потребах.

Можливо, ви вже запитували себе, чому це так, що всі ми стали дуже хворими через пиття. Безперечно, вам цікаво дізнатися, як і чому ми одужали від цього безнадійного стану розуму і тіла, всупереч твердженням фахівців про протилежне. Якщо ви алкоголік, який хоче подолати це, ви, можливо, вже питаєте: «Що я маю робити?»

Мета цієї книги — дати конкретні відповіді на такі запитання. Ми вам розповімо, що ми зробили. Перед тим, як заглибитися в детальні обговорення, було б добре стисло викласти деякі питання, як ми їх бачимо.

Скільки разів люди нам казали: «Я можу пити чи зовсім не торкатися алкоголю. Чому ж він не може?» «Чому ти не п'єш, як порядний чоловік, або не кинеш пити?» «Той хлопець не може контролювати скільки п'є горілки». «Чому б тобі не спробувати пиво чи вино?» «Полиш пити міцне». «У нього слабка сила волі». «Він міг би припинити, якби захотів». «Вона така мила дівчина, я б думав, що заради неї він би припинив пити». «Лікар сказав йому, що якщо він коли-небудь знову вип'є, то це

його вб'є, але він знову напився».

Це є звичайні спостереження про питущих, які ми завжди чуємо. За ними – світ незнання і неправильного розуміння. Ми бачимо, що ці вислови стосуються людей, реакції яких дуже відрізняються від наших.

Ті, що помірно п'ють, не мають труднощів у тому, щоб взагалі відмовитися від алкоголю, якщо у них є на це важлива причина. Вони можуть випити, або не торкатися його.

Далі є певний тип питущих, які багато п'ють. У них ця нездорова звичка дійшла до того, що поступово шкодить їм фізично і психічно. Це може привести до передчасної смерті. Якщо досить серйозна причина — слабке здоров'я, кохання, зміна оточення або застереження лікаря — виявляється дієвою, ця людина може зупинитися, або почати пити помірно, хоча це може бути нелегкою і клопітною справою і може, навіть, потребувати медичного догляду.

А як же зі справжнім алкоголіком? Він міг спочатку пити помірно; він, можливо, став постійно багато пити; але, на певному етапі своєї алкогольної кар'єри він починає втрачати увесь контроль над споживанням спиртного, як тільки починає пити.

Візьмемо людину, яка дивує вас, особливо своєю відсутністю контролю. Під час пиття він робить безглузді, неймовірні, трагічні речі. Він справжній Доктор Джекіл і Містер Гайд. Він рідко у стані легкого сп'яніння. Він завжди п'яний до нестями, коли більше, коли менше. Під час пиття він ледве схожий на себе у нормальному стані. Він, можливо, один з найкращих людей на світі. Але дозвольте йому попити день, і він часто стає огидним і навіть соціально небезпечним. Він здатний напиватися у найбільш невідповідний момент, особливо коли треба прийняти якесь важливе рішення або дотримати домовленості. Він часто є цілком розумним і врівноваженим у всьому, крім алкоголю, але стосовно нього він є надзвичайно нечесним і себелюбним. Часто у нього спеціальні здібності, здатності та обдарованість, і він має перед собою перспективну кар'єру. Він використовує свою обдарованість для побудови світлого майбутнього для себе і своєї родини, але потім руйнує все серією безглузвих запоїв. Це чоловік, котрий йде до ліжка, такий п'я-

ний, що здається, проспить цілу добу. Однак, рано вранці наступного дня він несамовито шукає пляшку, яку він десь подів ввечері. Якщо він може собі це дозволити, то може мати схований по всьому будинку алкоголь, щоб бути впевненим, що ніхто не забере у нього увесь запас і не викине на смітник. Коли погіршується ситуація, він починає вживати сильнодіючі заспокійливі разом з алкоголем, щоб заспокоїти свої нерви і мати змогу піти на роботу. Але приходить день, коли він просто не може справитися з собою і знову запиває. Можливо, він піде до лікаря, який випише йому морфій чи якесь інше заспокійливе, щоб вийти із запою. Далі він починає з'являтися у лікарнях і санаторіях.

Це ні в якому разі не повна картина справжнього алкоголіка, оскільки стилі нашої поведінки відрізняються. Але цей опис лише приблизно його визначає.

Чому він так поводиться? Якщо досвід сто разів показав йому, що навіть одна чарка означає черговий зрив з усіма супутніми стражданнями і приниженнями, то чому ж він таки випиває ту одну чарку? Чому він не може відмовитися від випивки? Куди поділися здоровий глузд та сила волі, які він все ще іноді виявляє відносно інших справ?

Можливо, ніколи не буде повної відповіді на ці запитання. Думки значно різняться щодо того, чому алкоголіки реагують інакше, ніж нормальні люди. Ми не знаємо напевно, що коли він досягнув певного стану, для нього мало що можна зробити. Ми не можемо розгадати цю загадку.

Ми знаємо, що поки алкоголіки утримуються від випивки протягом місяців чи років, їхня поведінка не відрізняється від поведінки інших. Ми так само переконані, що як тільки він приймає в себе будь-яку кількість алкоголю, щось трапляється, як у фізичному, так і в психічному розумінні, що йому стає практично неможливо зупинитись. Досвід будь-якого алкоголіка це достатньо підтвердить.

Ці спостереження були б чисто теоретичними і недоречними, якби наш друг ніколи не брав би першу чарку, таким чином приводячи в рух цілий жажливий цикл. Отже, головна проблема алкоголіка зосереджена скоріше в його психіці, а не в його тілі.

Якщо ви запитаете його, чому він знов увійшов у запій, він, ймовірно, запропонує вам будь-яке із сотні виправдань. Іноді ці виправдання здаються до певної міри правдоподібними, але ніякі з них не мають сенсу, дивлячись на спустошення, які приносить запій алкоголіка. Вони звучать, як думки людини, котра, маючи головний біль, б'є себе молотком по голові, щоб не відчувати цього болю. Якщо ви звернете увагу алкоголіку на помилковість такого мислення, то він це висміє або роздратується і відмовиться розмовляти.

Час від часу він може казати правду. І правда в тому, як це не дивно, що, зазвичай, він не більше за вас має поняття, чому він взяв ту першу чарку. Деякі питущі мають виправдання, що задовольняють їх на певний період. Але в своїх серцях вони насправді не знають, чому вони це роблять. Як тільки ця хвороба їх опанує, вони стають спантеличеними. У них є нав'язлива думка, що якимось і колись вони таки переможуть. Але вони часто підозрюють, що вони таки програли.

Мало хто розуміє, наскільки це є правдою. До певної міри їх сім'ї і друзі відчують, що ці питущі є ненормальними, але всі з надією очікують дня, коли страждалець пробудиться від свого летаргічного сну і проявить свою силу волі.

Трагічна правда полягає в тому, що якщо людина є справжнім алкоголіком, то цей щасливий день може і не настати. Ця людина втратила контроль. В певний момент пиття кожного алкоголіка переходить у такий стан, коли найсильніше бажання кинути пити є абсолютно безрезультатним. Ця трагічна ситуація практично в кожному випадку настає задовго до того, як про неї починають підозрювати.

*Справа в тому, що більшість алкоголіків, з незрозумілих поки що причин, втратили силу вибору – пити чи ні. Наша так звана сила волі практично перестає існувати. В певні моменти ми не здатні з достатньою силою викликати у своїй свідомості спогади про страждання і приниження, які сталися навіть тиждень чи місяць тому. Ми беззахисні перед першою чаркою.*

Майже неминучі наслідки, які слідують навіть після склянки пива, не з'являються в нашій свідомості, щоб зупинити нас. Якщо такі думки все ж виникають, то вони невирозумні і легко

витісняються старою заяложеною ідеєю, що цього разу ми поведемося, як інші люди. Настає повна відсутність того захисту, який утримує від дотику до гарячої плити.

Алкоголік легковажно може сказати собі: «Нічого не станеться зі мною на цей раз, отже, за ваше здоров'я!» А може він не думає взагалі. Як часто деякі з нас починали безтурботно пити, а після третьої чи четвертої чарки грюкали по стійці бару і казали собі: «Ой, Боже! Як же це я почав знову?» Тільки для того, щоб відразу настала інша думка: «Ну, після шостої чарки я вже зупинюся». Або: «У всякому разі, для чого?»

Якщо таке мислення цілковито опановує людину з алкогольними схильностями, то вона, ймовірно, опинилася поза межами людської допомоги, і якщо її не посадити під замок, то вона може померти або назавжди збожеволіти. Ці жорсткі та жахливі факти були підтверджені безліччю алкоголіків протягом усієї історії людства. Але, якби не ласка Божа, то було б ще тисячі переконливих прикладів. Так багато людей хочуть зупинитися, але не можуть.

*Є вирішення.* Майже нікому з нас не подобалося розбиратися в собі, подавляти власну гординю, визнавати недоліки - що є необхідним для успішного завершення справи. Але ми побачили, що це справді працювало в інших, і ми прийшли до віри, що життя, яким ми жили, було безнадійним і марним. Отже, коли до нас звернулися ті, хто цю проблему вже вирішив, нам нічого більше не залишалося, як взяти цей простий набір духовних знарядь, покладений до наших ніг. Ми знайшли чимало блаженства і нас перенесло у четвертий вимір існування, про який ми раніше і не мріяли.

Величезним фактом є тільки це, і нічого менше: що ми мали глибокі і дієві духовні переживання\*, які докорінно змінили все наше ставлення до життя і стосовно наших друзів, і Божого всесвіту. Найважливіший факт нашого життя сьогодні — це абсолютна впевненість, що наш Творець дивовижним способом увійшов у наші серця і життя. Він почав творити для нас те, чого ми ніколи не могли зробити самі.

\* Повне роз'яснення в Додатку II.

Якщо ви такі самі тяжко хворі алкоголіки, якими були й ми, ми віримо, що немає половинчастого рішення. Ми були в такому стані, коли життя ставало неможливим, і якщо ми опинялися там, звідки немає виходу через людську допомогу, то ми мали тільки два вибори: один — іти до гіркого кінця, видаляючи свідому думку про свою нестерпну ситуацію наскільки можливо; а другий — прийняти духовну допомогу. Саме це ми зробили, бо щиро хотіли і були згідні докласти зусиль.

Один американський бізнесмен мав здібності, здоровий глузд і високу мораль. Роками він кочував від одного санаторію до іншого. Він консультувався у найкращих американських психіатрів. Потім поїхав до Європи і лікувався під наглядом відомого лікаря, (психіатра, доктора Юнга), який йому призначав лікування. Хоча минулий досвід зробив його скептичним, він закінчив курс лікування з великою впевненістю. Його фізичний і розумовий стан був незвично добрим. Понад усе він вірив, що здобув такі глибокі знання про те, як працює його розум та про його приховані механізми, що про зрив годі було й думати. Проте, незабаром він знову був п'яним. Збитий з пантелику, він не міг задовільно пояснити собі причину свого падіння.

Отже, він вернувся до свого лікаря, якого поважав, і рішуче запитав його, чому він не зміг одужати. Понад усе він бажав повернути самоконтроль. Щодо інших проблем, здавалося, він був досить раціональним і врівноваженим. Але він взагалі не мав контролю щодо алкоголю. Чому так було?

Він благав лікаря сказати йому всю правду, і він отримав її. На думку лікаря, він був зовсім безнадійним; він ніколи не зможе відновити своє становище в суспільстві, і він буде змушений перебувати в ізоляції або найняти людину, щоб його пильнувала, якщо він сподівається довго прожити. Такою була думка видатного лікаря.

Але цей чоловік ще живе і є вільною людиною. Він не зачинений і не потребує охоронця. Він може йти, не зустрічаючи нещастя, будь-куди на цім світі, куди йдуть інші вільні люди, при умові, що у нього буде надалі бажання зберігати певне просте ставлення.

Деякі з наших читачів-алкоголіків можуть подумати, що вони

справляться без духовної допомоги. Дозвольте розповісти вам продовження розмови нашого друга зі своїм лікарем.

Лікар сказав: «У вас психіка хронічного алкоголіка. Мені ще не доводилося зустрічати жодного випадку одужання при такому психічному стані, як у вас». Наш друг відчув нібито ворота до пекла з гуркотом зачинилися за ним.

Він сказав лікарю: «Невже ж немає ніяких винятків?»

«Так, бувають, — відповів лікар, — винятки у таких випадках, як ваш, трапляються з давніх часів. Тут і там, час від часу алкоголіки мали так звані глибокі життєво важливі духовні переживання. Для мене такі події - це феномен. Вони, здається, за своєю природою є величезними емоційними зрушеннями і перемінами. Ідеї, почуття і погляди, які колись були керівними силами у житті цих людей, раптом відкидаються вбік, і зовсім новий ряд понять і мотивів починає домінувати над ними. Насправді, я намагався спричинити такі емоційні переміни у вас. Для багатьох людей цей метод виявився успішним, але я ніколи не мав успіху з алкоголіком вашого типу».\*

Почувши це, наш друг відчув деяке полегшення, бо згадав, що, зрештою, він є добрим членом церкви. Ця надія, однак, була зруйнована лікарем, який сказав йому, що хоча його релігійні переконання були дуже добрими, у даному випадку вони не означали необхідного глибокого духовного переживання. І це була страшна дилема, перед якою опинився наш друг, коли він мав це незвичайне переживання, про яке ми вже розповіли вам, і яке зробило його вільною людиною.

Ми, у свою чергу, теж шукали такого ж порятунку з відчайдушністю потопаючих. Те, що спочатку здавалося крихкою соломинкою, насправді виявилось люблячою і могутньою рукою Господа. Нам було дане нове життя, або, якщо хочете — «життєву програму», яка справді працює.

Видатний американський психолог Вільям Джеймс у своїй книзі «Різноманіття релігійного досвіду» вказує на численні способи, якими люди пізнавали Бога. У нас немає бажання когось переконувати, що є тільки один спосіб, яким можна здо-

\* Для роз'яснення див. Додаток II

бути віру. Якщо те, чому ми навчилися, що відчули і побачили, взагалі має якесь значення, то це означає, що ми усі, незалежно від раси, віросповідання чи кольору шкіри, є дітьми живого Творця, з яким можемо встановити відносини на простих і зрозумілих умовах, як тільки ми станемо достатньо готовими і чесними, щоб спробувати це. Ті, що належать до якихось релігій, не знайдуть нічого, що суперечить їхнім переконанням чи обрядам. Ми не маємо жодних непорозумінь у таких справах.

Ми вважаємо, що не наша справа, до яких релігійних спільнот відносяться наші окремі члени. Це повинно бути повністю особистою справою, яку кожен вирішує для себе на основі минулих зв'язків чи свого теперішнього вибору. Не всі з нас приєднуються до релігійних спільнот, але більшість з нас прихильно ставляться до такого членства.

У наступному розділі міститься пояснення алкоголізму, як ми його розуміємо, а далі йде розділ, звернений до агностиків. Серед наших членів є багато тих, які були в цій категорії. Як не дивно, ми вважаємо, що такі переконання не є великою перешкодою до духовного переживання.

Далі даються чіткі вказівки, які показують, як ми одужали. За ними йдуть 42 особисті історії.

В цих особистих історіях кожна людина описує своїми словами і зі своєї точки зору спосіб, яким вона встановила свої відносини з Богом. Це дає правдивий поперечний зріз нашого членства і чітке розуміння того, що дійсно сталося у їхньому житті.

Сподіваємося, що ніхто не буде вважати ці відверті розповіді про себе безтактними. Маємо надію на те, що багато алкоголіків — чоловіків і жінок, які перебувають у відчаї, побачать ці сторінки, і ми віримо, що лише через повне розкриття себе і своїх проблем вони будуть переконані і скажуть: «Так, я також один з них. Мені це необхідно».

### Розділ 3

## ЩЕ ПРО АЛКОГОЛІЗМ

**Б**ільшість з нас не бажали визнати, що були справжніми алкоголіками. Ніякій людині не подобається думати, що вона фізично і розумово відрізняється від своїх друзів. Тому не дивно, що історії нашого пиття відзначалися незліченними марними спробами довести, що ми можемо пити як інші люди. Думка про те, що одного дня, якимось чином, він зможе контролювати і насолоджуватися своїм питтям є нав'язливою ідеєю кожного ненормально питушого. Стійкість цієї ілюзії є вражаючою. Багато гналися за нею до воріт божевілля чи смерті.

Ми дізналися, що ми мусили повністю визнати в глибині душі, що є алкоголіками. Це — перший крок в одужанні. Ілюзія про те, що ми є, або незабаром зможемо стати такими, як інші люди, мусить бути розбита вщент.

Ми, алкоголіки — чоловіки і жінки, які втратили здатність контролювати своє пиття. Ми знаємо, що жоден справжній алкоголік *ніколи* не поверне контроль. Часом всі ми відчували, що ми повертаємо контроль, але за цими, зазвичай короткими інтервалами, неминуче наступала ще більша втрата контролю, яка з часом приводила до жалюгідної і незбагненої деморалізації. Ми всі, до одного, переконані, що алкоголіки нашого типу схоплені прогресуючою хворобою. Впродовж будь-якого тривалого періоду нам стає гірше і ніколи — краще.

Ми — як люди, що втратили свої ноги; вони ніколи не відростуть. Також, здається, немає такого лікування, яке б зробило алкоголіків нашого типу такими, як інші люди. Ми спробували всі засоби, які тільки можна уявити. У деяких випадках наставало коротке одужання, після якого завжди йшов ще гірший рецидив. Лікарі, знайомі з алкоголізмом, погоджуються, що не існує нічого такого, щоб зробило з алкоголіка людину, яка п'є

помірно. Можливо, колись наука і досягне цього, але вона ще цього не зробила.

Незважаючи на все, що ми можемо сказати, багато справжніх алкоголіків не повірять, що вони належать до цієї категорії. Шляхом всілякого самообману і експериментування вони намагаються довести, що є винятками з правила, отже, не алкоголіками. Якщо хтось з тих, хто виявляє нездатність контролювати своє пиття, зможе повністю змінитися і випивати, як джентельмен, то ми скинемо капелюхи перед ним. Тільки небеса знають, як довго і наполегливо ми намагалися пити так, як інші люди!

Ось деякі методи, які ми пробували: пити тільки пиво, обмежувати кількість чарок, ніколи не пити на самоті, ніколи не пити вранці, пити тільки вдома, ніколи не тримати алкоголю вдома, ніколи не пити в робочий час, пити тільки під час вечір, переключатися з шотландського віскі на коньяк, пити тільки натуральні вина, погоджуватися звільнитися, якщо будемо п'яними на роботі, вирушати у подорож, не вирушати у подорож, заріктися назавжди не пити, (з урочистою присягою або без неї), займатися фізичними вправами, читати надихаючу літературу, їздити до будинків відпочинку і санаторіїв, погоджуватися на добровільну госпіталізацію до психлікарень — цей список можна продовжити до безмежності.

Нам не подобається називати будь-яку особу алкоголіком, але ви можете самі швидко діагностувати себе. Підіть до найближчого бару і спробуйте пити контрольовано. Спробуйте пити і раптово припинити. Спробуйте це декілька разів. У вас не забере багато часу, щоб вирішити, якщо ви будете чесними перед собою. Можливо, навіть варто пережити нервові потрясіння, щоб повністю усвідомити своє становище.

Хоча немає способу це довести, ми віримо, що на початку свого пиття більшість з нас могли б зупинитися. Але трудність у тому, що мало алкоголіків мають достатньо бажання припинити, поки ще є час. Нам відомі декілька випадків, коли люди, які виявляли явні ознаки алкоголізму, змогли перестати пити на довгий час при нездоланному бажанні це зробити. Ось один з них.

Тридцятирічний чоловік часто входив у запої. Вранці після

таких запоїв він був дуже нервовим і пив ще більше алкоголю, щоб себе заспокоїти. Він прагнув досягти успіху у бізнесі, але побачив, що нічого не доб'ється, якщо буде пити. Коли він починав, він уже не мав контролю. Він вирішив, що поки не досягне успіху у бізнесі і не вийде на пенсію, він не вип'є ані краплі. Будучи винятковим чоловіком, він зовсім не пив 25 років і вийшов на пенсію у віці 55 років після завершення успішної та щасливої ділової кар'єри. Потім він став жертвою переконання, яке має практично кожен алкоголік, — що його тривалий період тверезості та самодисципліни зробив його здатним пити, як інші люди. В його житті з'явилися капці і пляшка. Через два місяці він опинився в лікарні, принижений і збитий з пантелику. Якийсь час він намагався регулювати своє пиття, іноді навідуючись до лікарні. Потім, зібравши всі свої сили, він намагався зовсім кинути пити, і побачив, що не може. В його розпорядженні були всі засоби вирішення цієї проблеми, які тільки можна було купити за гроші. Всі його спроби були марними. Хоча він мав гарне здоров'я, коли виходив на пенсію, він швидко занепав і за чотири роки помер.

Цей випадок є дуже повчальним. Більшість з нас вірили, що якщо ми залишимося тверезими на довгий час, то після цього зможемо пити нормально. Але тут бачимо чоловіка, який у п'ятдесят п'ять років опинився в такому ж стані, в якому був тоді, коли йому було тридцять років. Ми побачили істину, доведену знову і знову: «Якщо алкоголік, то алкоголік назавжди». Починаючи пити після періоду тверезості, за короткий час наш стан стає гіршим, ніж був раніше. Якщо ми збираємося кинути пити, то в нас не може бути ані будь-яких сумнівів, ані жодної прихованої думки, що одного дня ми станемо захищеними від алкоголю.

Досвід цього чоловіка може спонукати молодих людей до думки, що вони можуть, як і він, припинити пити, покладаючись на свою силу волі. Ми сумніваємося, чи багато з них можуть це зробити, бо ніхто, насправді не схоче зупинитися і навряд чи зможе перемогти, оскільки у них вже з'явилося це своєрідне психічне порушення. Дехто з нашої спільноти, чоловіки тридцяти років чи молодші, пили лише кілька років, але

вони побачили себе настільки ж безпорадними, як і ті, що пили по двадцять років.

Щоб бути серйозно ураженою, людині не обов'язково довго пити чи пити таку кількість, як дехто з нас. Це особливо стосується жінок. Потенційні алкоголічки часто перетворюються на справжніх, і через декілька років їм уже неможливо допомогти. Певні питущі, котрі б дуже образилися, якщо їх називати алкоголіками, здивовані своєю нездатністю зупинитися. Ми, хто є знайомими з цими симптомами, всюди бачимо багато потенційних алкоголіків серед молодих людей. Але спробуйте це їм довести!\*

Озираючись назад, ми відчуваємо, що продовжували пити багато років після того, як могли кинути на своїй силі волі. Якщо хтось запитує, чи він увійшов у цю небезпечну зону, то нехай спробує не вживати алкоголь один рік. Якщо він справжній алкоголік і дуже далеко зайшов, тоді є малий шанс на успіх. Напочатку свого пиття ми іноді залишалися тверезими рік чи більше, але пізніше знову серйозно запивали. Хоча ви можете зупинитись на значний період, однак все таки можете бути потенційним алкоголіком. Ми думаємо, що небагато з тих, кого ця книжка привабить, зможуть залишитися тверезими протягом року. Дехто буде п'яним вже через день після прийняття рішення; а більшість —впродовж кількох тижнів.

Для тих, хто неспроможний помірно пити, постає питання, як припинити взагалі. Звичайно, ми припускаємо, що читач бажає кинути. Чи зможе ця людина кинути на недуховній основі заляжить від того, до якої міри вона вже втратила силу вибирати: буде вона пити, чи ні. Багато з нас відчували, що мали сильний характер. У нас було величезне бажання перестати пити назавжди. Однак, це для нас виявилось неможливим. У цьому полягає незбагненність алкоголізму, як ми його розуміємо, — повна нездатність залишити його, незалежно від того, наскільки була потреба або бажання.

Тоді як нам допомогти нашим читачам визначити для свого власного переконання, чи є вони одними з нас? Експеримент із

\* Це було правдою, коли ця книга була вперше надрукована. Але в 2014 році опитування членства в Америці та Канаді показало, що приблизно одна восьма членів АА була віком до тридцяти років.

припиненням пиття на певний час буде корисним, але ми думаємо, що можемо надати більшу послугу страждаючим від алкоголізму і, можливо, й медикам. Отже, ми опишемо деякі психічні стани, що передують рецидиву, бо очевидно в цьому полягає суть проблеми.

Який же тип мислення переважає в алкоголіка, котрий раз за разом повторює цей відчайдушний експеримент з першою чаркою? Друзі, які вмовляли його після запою, що привів до розлучення чи банкрутства, дуже здивовані, коли він знову простує до бару. Чому він це робить? Про що він думає?

Нашим першим прикладом буде друг, якого назвемо Джим. Цей чоловік має чудову дружину і сім'ю. Він успадкував прибуткове автомобільне агентство. Він похвально виконував свої військові обов'язки у Світовій війні. Він хороший продавець. Всі його люблять. Він інтелігентний чоловік, на наш погляд — нормальний, хіба що часто нервовий. Він не пив до 35 років. Через кілька років він став таким агресивним, коли був п'яний, що його мусили ізолювати. Вийшовши з психлікарні, він зустрівся з нами.

Ми розповіли йому про те, що знали про алкоголізм і про вирішення, яке ми знайшли. Він зробив перші кроки. Він повернувся в сім'ю і почав працювати продавцем у тому бізнесі, який колись втратив через пиття. Деякий час все йшло добре, але він не зміг збагатити свого духовного життя. На свій жах він кілька разів за короткий час опинявся п'яним. Після кожного такого випадку ми працювали з ним, уважно аналізуючи те, що сталося. Він погодився, що був справжнім алкоголіком і був у важкому стані. Він знав, що якщо і надалі буде так продовжувати, то його знову відправлять до психіатричної лікарні. Більш того, він втратить сім'ю, яку сильно любить.

Однак, він знову напився. Ми попросили його детально розповісти, як це трапилося. Ось його розповідь: «Я прийшов на роботу у вівторок вранці. Я пригадую, що почувався роздратованим, бо мусив бути продавцем для фірми, власником якої я раніше був. Я мав коротку розмову з шефом, але нічого серйозного. Тоді я вирішив поїхати за місто і зустрітися з перспективним покупцем автомобіля. По дорозі я зголоднів і зупинився

біля придорожного кафе, в якому був бар. У мене не було наміру пити. Я думав, що тільки візьму собі сендвіч. У мене також з'явилася думка, що я міг би знайти там покупця на машину, оскільки це місце було мені знайоме, бо я відвідував його роками. Я часто там їв впродовж місяців, коли був тверезим. Я сів за стіл і замовив сендвіч та склянку молока. Думки про випивку все ще не було. Я замовив ще один сендвіч і вирішив випити ще одну склянку молока.

*«Раптом мені спало на думку, що якби я додав у молоко трохи віскі, то це б не зашкодило мені на повний шлунок. Я замовив віскі і влив його у молоко. Я ледве усвідомлював, що чинив не дуже розумно, але почувався впевненим, бо пив віскі на повний шлунок. Експеримент пройшов так успішно, що я замовив ще віскі і знову влив його в молоко. Здавалося, що це не турбувало мене, тому я зробив замовлення ще раз».*

Так почалася для Джима ще одна подорож до психлікарні. Йому загрожувало утримання у закритому закладі, втрата сім'ї та становища, не кажучи вже про сильні психічні та фізичні страждання, які завжди спричиняло для нього пиття. Він мав багато знань про себе, як алкоголіка. Однак легко відкинув усі причини, щоб не пити заради безглуздої думки, що він може пити віскі, якщо тільки змішає його з молоком!

Яким би не було точне тлумачення цього поняття, ми називаємо це явним божевіллям. Як же ще по іншому назвати таку відсутність міри і здатність ясно мислити?

Ви можете подумати, що це крайній випадок. Нам це не дивно, бо такий тип мислення був властивим кожному з нас без винятку. Іноді ми більше, ніж Джим, замислювалися про наслідки. Але завжди було присутнім це дивне психічне явище, коли паралельно із нашим здоровим міркуванням з'являлося якесь безглузде тривіальне виправдання, щоб взяти першу чарку. Наш здоровий глузд не допомагав нам утриматися. Божевільна ідея перемагала. Наступного дня з усією серйозністю і щирістю ми запитували себе, як це могло трапитися.

За деяких обставин ми свідомо вирішували напиться, виправдовуючи це нервовістю, гнівом, тривогою, депресією, ревностью і тому подібним. Але навіть з таким початком ми мусимо ви-

знати, що наші виправдання запою були цілком безглуздими з огляду на те, що завжди траплялося. Тепер ми бачимо, що коли ми починали пити свідомо, а не випадково, то у нас перед початком пиття було недостатньо серйозних і конкретних думок про можливі страшні наслідки.

Наша поведінка відносно першої чарки за своєю абсурдністю і незбагненністю нагадує поведінку, скажімо, людини, яка має пристрасть легковажно перетинати вулиці там, де не можна. Він відчуває азарт, коли проскакує перед машинами, які швидко мчаться. Так він забавляється кілька років, незважаючи на дружні застереження. До цих пір його можна вважати неуважним чоловіком з дивними поняттями про розваги. Потім щастя його покидає і він декілька разів підряд зазнає незначних травм. Якщо б він був нормальним, то можна було б сподіватися, що він це припинить. Незабаром він знову зазнає удару; цього разу він має перелом черепа. Не пройшло й тижня після виписки з лікарні, як трамвай, що швидко їхав, ламає йому руку. Він каже вам, що вирішив назавжди припинити легковажно перебігати вулиці, але за кілька тижнів ламає обидві ноги.

Роками триває така поведінка, що супроводжується його постійними обіцянками бути обережним або взагалі не виходити на дорогу. Врешті-решт він стає непрацездатним, дружина з ним розлучається, і всі насміхаються над ним. Він пробує всі способи, щоб викинути з голови думку про легковажну поведінку на вулиці. Сподіваючись на виправлення, він втікає до психлікарні. Але у день своєї виписки він вибігає на дорогу перед пожежною машиною, яка ламає йому хребет. Такий чоловік є божевільним, чи не так?

Можливо, ви думаєте, що наш приклад надто безглуздий. Але невже це так? Ми, хто пройшли тяжкі випробовування, мусимо визнати, що якщо ми замінімо алкоголізм легковажним перетинанням вулиці, то цей приклад повністю підходив би для нас. Якими розумними ми б не були в інших відношеннях, стосовно алкоголю ми були на диво божевільними. Це сильно сказано — але хіба ж це неправда?

Дехто з вас думає: «Так, те, що ви нам розповідаєте, — вірно, але не повністю нас стосується. Ми визнаємо, що маємо дея-

кі з цих симптомів, але ми не дійшли і, мабуть, не дійдемо до таких крайностей як ви, друзі, бо після того, що ви розказали нам, ми так добре розуміємо себе, що такі речі не можуть знову трапитися з нами. Ми ще не все втратили у житті через пиття і, напевно, не збираємося. Дякуємо за інформацію».

Це, можливо, вірно для певних неалкоголіків, які хоча п'ють нерозумно і багато в даний час, все ж таки можуть зупинитися або випивати помірно, оскільки їх розум і тіло не були так сильно уражені, як наші. Але справжній чи потенційний алкоголік, майже без винятку, *буде абсолютно неспроможний перестати пити на основі самопізнання*. Саме на цьому ми хочемо наголосити знову і знову, щоб остаточно переконати своїх читачів-алкоголіків подібно до того, як це нам відкрилося через наш гіркий досвід. Давайте розглянемо ще один приклад.

Фред є співвласником відомої бухгалтерської фірми. Він має добрий прибуток, гарний дім, щасливо одружений і батько здібних дітей студентського віку. У нього такий привабливий характер, що всі, кого він зустрічає, стають його друзями. Якщо хто коли-небудь і був успішним бізнесменом, то це — Фред. На вигляд він — стабільна, врівноважена людина. Однак, він — алкоголік. Вперше ми побачили Фреда близько року тому в лікарні, де він лікувався через свій тяжкий нервовий стан. З ним це трапилося вперше і він дуже соромився цього. Ніяк не визнаючи себе алкоголіком, він говорив собі, що ліг у лікарню, щоб заспокоїти нерви. Лікар явно давав зрозуміти, що його стан, можливо, гірший, ніж він усвідомлює. Декілька днів він був у депресії через свій стан. Він вирішив, зовсім кинути пити. Він навіть й не здогадувався, що, можливо, він не може цього зробити, незважаючи на свій характер і становище. Фред не вважав себе алкоголіком, тим більше не приймав духовного вирішення своєї проблеми. Ми розповіли йому те, що знали про алкоголізм. Він зацікавився і погодився, що мав деякі з цих симптомів, але він ще не збирався визнавати, що сам він нічого з цим не може зробити. Він був переконаний, що це принизливе переживання плюс набуті знання утримають його тверезим решту його життя. Самопізнання владнає це.

Деякий час ми більше нічого не чули про Фреда. Одного дня

нам сказали, що він знов у лікарні. Цього разу в нього все тремтіло. Незабаром він дав знати, що дуже хоче зустрітись з нами. Історія, яку він розповів нам, є дуже повчальною, бо тут ми маємо чоловіка, абсолютно переконаного в необхідності перестати пити, який не мав причини для пиття, виявляв прекрасну розсудливість і рішучість у всіх інших справах, однак був покладений на лопатки.

Нехай він вам розкаже про це: «Я був сильно вражений тим, що ви, друзі, розповіли про алкоголізм і, відверто кажучи, я не вірив, що для мене буде можливим знову пити. Я достатньо цінував ваші думки про підступне божевілья, яке передує першій чарці, але я був впевнений, що зі мною цього не може статися після того, що я дізнався. Я міркував, що не зайшов так далеко, як більшість з вас, що я, зазвичай, успішно вирішував інші свої особисті проблеми, і тому я був би успішним, там, де ви, люди, зазнали невдачі. Я відчував, що мав повне право бути самовпевненим, що це лише питання застосування моєї сили волі та обережності.

В такому емоційному стані я продовжував далі займатися своїми справами і деякий час все було гаразд. Мені було не важко відмовлятися від чарки, і я почав замислюватися чи не занадто я ускладнював просту справу. Одного дня я поїхав до Вашингтону щоб представити фінансові докази до урядової установи. Я вже раніше виїжджав з міста під час цього періоду тверезості, тому у цьому не було нічого нового. Я добре почувався фізично. У мене не було ніяких нагальних проблем і клопотів. Моя справа добре владналася; я був задоволений, і думав, що мої партнери будуть теж. Був кінець чудового дня, на горизонті не було ні хмаринки.

Я пішов до свого готелю і неспішно переодягнувся до вечері. *Переступивши поріг ідальні, мені прийшло на думку, що було б добре випити пару коктейлів за вечерею. Ось і все. Нічого більше.* Я замовив коктейль і свою їжу. Потім я замовив ще один коктейль. Після вечері я вирішив пройтися. Коли я повернувся до готелю, то мені раптом спало на думку, що було б добре випити хайбол перед сном, отже я пішов до бару і замовив це. Я пам'ятаю, що випив ще більше того вечора і багато наступного

ранку. Я ледве пригадую, як летів у літаку до Нью-Йорку, і як замість своєї дружини знайшов в аеропорту приятного таксиста. Він возив мене декілька днів. Я мало пам'ятаю, де я був, що я говорив і робив. Потім була лікарня з нестерпними психічними і фізичними стражданнями.

Як тільки до мене повернулася здатність думати, я уважно проаналізував той вечір у Вашингтоні. *Я не тільки не був обмеженим, я не зробив жодної спроби боротьби проти першої чарки. Цього разу я зовсім не думав про наслідки.* Я почав пити так легковажно, ніби ці коктейлі були солодкою содовою. Тепер я пригадав те, що мої друзі-алкоголіки казали мені, як вони пророкували, що, якщо у мене психіка алкоголіка, — з'являться час та місце і я зап'ю знову. Вони сказали, що хоча я створив захист, одного дня він впаде перед незначною причиною на те, щоб випити чарку. Саме так і трапилося і навіть більше, бо те, що я дізнався про алкоголізм, зовсім не прийшло мені на думку. З того часу я знав, що у мене психіка алкоголіка. Я побачив, що сила волі і самопізнання не допоможуть при таких дивних психічних порушеннях. Я ніколи не міг зрозуміти людей, які казали, що зазнали повної поразки від даної проблеми. Тепер я знав. Це був нищівний удар.

До мене прийшли два члени Анонімних Алкоголіків. Вони посміхнулися, що мені досить не сподобалося, і тоді запитали мене, чи я думаю, що я алкоголік; і чи на цей раз я, насправді, визнав свою цілковиту поразку. Мені довелося погодитися з обома твердженнями. Вони навантажили мене купою доказів стосовно того, що таке алкоголічне мислення, яке я проявив у Вашингтоні, є безнадійним станом. Вони посилялися на численні випадки з власного досвіду. Цей процес загасив останній проблиск переконання у те, що я зможу впоратися сам.

Тоді вони накреслили духовне вирішення і програму дій, якої сотні з них успішно дотримувалися. Хоча я не був дуже набожним, мені не було розумово важко сприймати їхні пропозиції. Але програма дій, хоч і цілком розумна, була досить радикальною. Це означало, що я буду змушений відкинути геть декілька понять, які я мав все своє життя. Це не було легко. Але в той момент, коли я прийняв рішення пройти цей процес, у мене з'яви-

лося незвичайне почуття, що я був звільнений від алкогольного стану, як насправді це і виявилось.

Так само важливим було відкриття, що духовні принципи могли б вирішити всі мої проблеми. З тих пір я був перенесений до способу життя, який давав незліченно більше задоволення і, я сподіваюся, був більш корисним, ніж той, яким я жив до цього. Не можна сказати, що мій колишній спосіб життя був таким вже й поганим, але я нізащо не проміняв би його найкращі моменти на сьогоднішні найгірші. Я б не повернувся до старого життя, навіть якби і міг».

Історія Фреда говорить сама за себе. Надіємося, що вона буде цілком зрозумілою і сильно вплине на тисячі таких як він. Фред зазнав лише часткового руйнування від алкоголізму. Більшість алкоголіків мусили зазнати значно гірших понівечень до того, як почали вирішувати свої проблеми.

Багато лікарів і психіатрів погоджуються з нашими висновками. Один із них, лікар всесвітньо відомого шпиталю, нещодавно заявив деяким із нас: «Те, що ви говорите про безнадійність пересічного алкоголіка є, на мій погляд, правильним. Що ж до тих двох з вас, чії історії я почув, то у мене немає сумніву, що ви були на 100% безнадійними, і ніщо крім божественної допомоги не могло б вам допомогти. Якби ви хотіли стати пацієнтами цієї лікарні, то, якби я міг це зробити, не прийняв би вас. Серце розривається, коли дивишся на таких людей як ви. Хоч я не релігійна людина, я глибоко шаную духовний підхід у таких справах, як ваша. Для більшості випадків майже немає іншого вирішення».

Ще раз: у певні періоди алкоголік не має жодного ефективного психічного захисту від першої чарки. За винятком декількох рідкісних випадків, ні він сам, ні жодна інша людина не можуть створити такого захисту. Його захист мусить прийти від Вищої Сили.

## МИ АГНОСТИКИ

**У** попередніх розділах ви дещо дізналися про алкоголізм. Сподіваємося, що ми чітко показали різницю між алкоголіком і неалкоголіком. Якщо виявиться, що навіть коли ви щиро бажаєте, ви не можете зовсім перестати пити, або коли п'єте ви слабо контролюєте кількість випитого, то ви, ймовірно, алкоголік. Якщо це так, то ви, можливо, страждаєте від хвороби, яку можна подолати лише духовним переживанням.

Для того, хто почуває себе атеїстом чи агностиком, таке переживання здається неможливим, але далі залишатися таким означає катастрофу, особливо якщо він алкоголік безнадійного типу. Не завжди легко опинитися перед вибором: бути приреченим на алкогольну смерть чи жити на духовних засадах.

Але це й не так складно. Близько половини нашої початкової спільноти були саме такого типу. Спочатку деякі з нас намагалися уникнути цього питання, безнадійно сподіваючись, що ми не є справжніми алкоголіками. Але незабаром ми мусили визнати той факт, що нам необхідно знайти духовну основу життя – а інакше, можливо, так само буде і з вами. Але не журіться,десь приблизно половина з нас думали, що ми були атеїстами чи агностиками. Наш досвід показує, що вам не слід бути збентеженими.

Якщо б звичайного морального кодексу чи кращої філософії життя було достатньо для подолання алкоголізму, то багато з нас давно би одужали. Але ми побачили, що такі кодекси і філософії не врятовували нас, як би ми не старалися. Ми могли бажати бути моральними, ми могли бажати знайти заспокоєння у філософії, насправді ми могли прагнути до цих речей з усією нашою міццю, але нам не вистачало потрібної сили. Наших людських ресурсів, керованих силою волі, було недостатньо;

вони повністю вичерпали себе.

Нашою дилемою був брак сили. Ми мусили знайти силу, за допомогою якої ми могли б жити, і нею мусила стати *Сила, могутніша за нас самих*. Очевидно. Але де і як нам знайти цю Силу?

Саме про це наша книга. Її головна мета — допомогти вам знайти Силу, вищу за вас самих, яка вирішить вашу проблему. Це означає, що ми написали книгу, яка, на наш погляд, є і духовною, і моральною. І це, звичайно, означає, що ми будемо говорити про Бога. Тут складність виникає з агностиками. Часто, говорячи з новачком про його алкогольні проблеми та пояснюючи про наше Товариство, ми спостерігаємо в ньому зростаючу надію. Але його обличчя змінюється, коли ми говоримо про духовні справи, особливо, коли ми згадуємо про Бога, бо ми знов підняли питання, яке, як наш новачок думав, він акуратно уникнув або й зовсім проігнорував.

Нам зрозумілі його почуття. Ми поділяли його щирий сумнів і упередження. Дехто з нас був крайнє антирелігійним. Для інших слово «Бог» асоціювалося з певним поняттям про Нього, яке хтось намагався нав'язати їм в дитинстві. Мабуть ми відкинули саме цю концепцію, тому, що вона здавалась нам неадекватною. Разом з цим відторгненням, ми уявляли, що повністю покинули ідею Бога. Нас непокоїла думка, що віра і залежність від Сили, вищої за нас, були дещо слабкими, навіть боягузливими. З глибоким скептицизмом ми дивилися на цей світ войовничих людей, войовничих теологічних систем і незрозумілого лиха. Ми з підозрою дивилися на багатьох людей які стверджували, що вони набожні. Як могла Найвища Істота мати будь-що спільне з цим усім? І хто, у будь-якому разі, міг би збагнути Найвищу Істоту? Але в інші моменти, зачаровані зоряним небом, ми ловили себе на думці: «Хто ж тоді створив усе це?» Але почуття благоговіння і подиву, яке ми відчували, було короткочасним і швидко минало.

Так, ті з нас, хто був агностично настроєний, мали такі думки і переживання. Тому поспішаємо заспокоїти вас. Ми побачили, що як тільки змогли відкинути упередження і виразити хоча б готовність повірити у Силу, вищу за себе, ми почали отримувати

ти результати, навіть якщо ніхто з нас не міг повністю визначити чи збагнути ту Силу, якою є Бог.

Ми відчули велике полегшення, коли зрозуміли, що нам немає потреби приймати чинюся концепцію Бога. Наша власна концепція, якою б неадекватною вона не була, була достатньою, щоб наблизитися і здійснити контакт з Ним. Як тільки ми припустили можливість існування Творчого Розуму, Духу Всесвіту, який лежить в основі всього, нами почав оволодівати новий сенс влади і керівництва, при умові, що ми робили й інші прості кроки. Ми побачили, що Бог не ставить надто важких умов для тих, хто шукає Його. Для нас Царство Духа є широким, просторим і доступним для всіх; воно нікого не виключає і не є неприступним для тих, хто наполегливо шукає. Ми віримо, що воно відкрите всім людям.

Отже, коли ми говоримо з вами про Бога, ми маємо на увазі вашу власну концепцію Бога. Це саме стосується й інших духовних термінів, що містяться у цій книзі. Не дайте будь якому своєму упередженню проти духовних термінів стримати вас від щирого запитання, що вони значать для вас. На перших порах це все, що потрібно для початку духовного росту, для встановлення першого свідомого зв'язку з Богом, як ми Його розуміємо. Згодом виявилось, що ми приймали багато таких речей, які на той час здавалися цілком недосяжними. Це було зростання, а якщо ми хотіли зростати, то ми мусили з чогось починати. Отже, ми скористалися своєю власною концепцією, якою б обмеженою вона не була.

Нам треба було задати собі лише одне коротке запитання. «Чи тепер я вірю, або навіть бажаю вірити, що існує Сила, вища за мене?» Як тільки людина може сказати, що вірить або бажає вірити, ми наполегливо запевняємо її, що вона на вірному шляху. Нами не раз було доведено, що на цьому простому наріжному камені можна побудувати надзвичайно ефективну духовну структуру.\*

Для нас це було надзвичайно доброю новиною, бо ми вважали, що не можемо скористатися духовними принципами, якщо

\* Просимо обов'язково прочитати Додаток II про «Духовне переживання»

не приймемо на віру багато речей, у які, важко було повірити. Коли люди представляли нам свої духовні підходи, як часто ми усі говорили: «Я хотів би мати те, що має той чоловік. Я впевнений, це працювало би, якби я тільки міг вірити так, як він. Але я не можу прийняти, як безумовно правдиві, багато пунктів віри, які є такими простими для нього». Отже, було втішним дізнатися, що ми можемо почати з простішого рівня.

Крім надуманої нездатності прийняти багато речей на віру, ми часто опинялися в полоні впертості, вразливості і безпідставної упередженості. Багато з нас були такими вразливими, що навіть випадкова згадка про духовні речі викликала у нас сильну протидію. Треба було позбутися такого способу мислення. Хоча дехто з нас чинив опір, в цілому було неважко відкинути такі почуття. Зіткнувшись з алкогольним руйнуванням, ми швидко ставали такими ж відкритими щодо духовних справ, якими намагалися бути і в інших питаннях. В цьому плані алкоголь був надзвичайно переконливим. Нарешті він загнав нас в стан розсудливості. Інколи це був виснажливий процес; ми сподіваємося, що більше ніхто не буде упередженим так довго, як були деякі з нас.

Читач все ще може запитати, чому він повинен вірити у Силу, вищу за нього. Ми вважаємо, що для цього є вагомі причини. Давайте розглянемо деякі з них.

Сучасна практична людина вимагає фактів і результатів. Однак, двадцяте століття охоче приймає різноманітні теорії, за умови, що вони міцно базуються на фактах. Наприклад, у нас є багато теорій про електрику. Всі вірять в них без всякого сумніву. Звідки таке охоче прийняття? Просто тому, що неможливо пояснити те, що ми бачимо, відчуваємо, скеровуємо і використовуємо без раціонального припущення як відправної точки.

У наш час усі вірять у безліч припущень, які мають добрі підстави, але не мають бездоганих наочних доказів. А хіба наука не доводить, що наочний доказ є найслабшим? При вивченні матеріального світу постійно виявляється, що зовнішній вигляд зовсім не розкриває внутрішньої суті. Проілюструємо це:

Звичайний сталевий брусок являє собою безліч електронів,

які обертаються один навколо другого з неймовірною швидкістю. Ці крихітні тільця підпорядковані чітким законам, які діють в цілому матеріальному світі. Так нам говорить наука. І в нас не має підстав сумніватися в цьому. Однак, коли висувається досконало логічне припущення, що в основі матеріального світу і життя, які ми бачимо, лежить Всемогутній, Скерувуючий, Творчий Розум, то тут відразу з'являється наша хибна риса, і ми наполегливо починаємо переконувати себе, що це не так. Ми читаємо товстезні книги та захоплюємось пустопорожніми аргументами, думаючи, що віримо в те, що цьому Всесвіту не потрібен Бог для його пояснення. Якби наші твердження були вірними, то з них би логічно виходило, що життя виникло з нічого, не має жодного значення і нікуди не прямує.

Замість того, щоб вважати себе розумними представниками, провідниками Божого завжди прогресуючого Творіння, ми, агностики і атеїсти, вирішили повірити, що наш людський розум є останнім словом, альфою і омегою, початком і кінцем усього. Досить зарозуміло з нашого боку, чи не так?

Ми, ті, хто вже пройшов цим сумнівним шляхом, благаємо вас відкинути упередженість навіть щодо організованої релігії. Ми дізналися, що якими б не були слабкості людей з різних віровизнань, ці віровизнання дали ціль і напрямок мільйонам. Віруючі люди мають логічне поняття про те, що являє собою життя. Насправді, у нас не було жодного розумного поняття. Ми забавлялися, цинічно розбираючи духовні вірування і звичаї, в той час, як ми могли б побачити, що багато духовно-настроєних людей всіх рас, кольорів і переконань проявляли таку міру стабільності, щастя і користі, до якої нам слід було прагнути самим.

Натомість, ми дивилися на людські вади цих людей і часом використовували їх недоліки, як підставу для загального засудження. Ми говорили про нетерпимість, а самі були нетерпимими. Ми не помічали реальності і краси лісу через потворність деяких дерев. Ми ніколи не приділяли належної уваги духовній стороні життя.

У наших особистих історіях ви знайдете багато різних способів, за допомогою яких кожний оповідач наближається до Сили,

могутнішої за нього, і усвідомлює її. Здається, не має особливого значення, чи ми погоджуємося з тим чи з іншим підходом чи поняттям. Досвід навчив нас, що для нашої користі, це є речі про які не слід турбуватися. Це є питання які кожний вирішує сам для себе.

Однак, в одному ці люди на диво одностайні. Кожен з них отримав доступ до Сили могутнішої за себе, і вірить в неї. У кожному випадку ця Сила здійснила чудо, неможливе для людських зусиль. Як сказав відомий американський державний діяч: «Давайте звернемося до фактів».

Ось тисячі справді мирських чоловіків і жінок. Вони категорично заявляють, що після того, як вони повірили у Силу, вищу за себе, прийняли певне ставлення щодо Неї і зробили деякі прості речі, у їх способі життя і мисленні відбулися революційні зміни. Перед загрозою краху і відчаю, перед загрозою повного занепаду їх людських ресурсів, вони побачили, що нова сила, спокій, щастя і відчуття напрямку в житті влилися в них. Це трапилося незабаром після того, як вони щиро виконали кілька простих вимог. Будучи в минулому розгубленими і сплутаними уявною нікчемністю свого існування, вони виявляють головні причини своїх життєвих труднощів. Не торкаючись проблеми пиття, вони розповідають, чому життя було таким незадовільним. Вони показують, як ця переміна прийшла до них. Коли сотні людей можуть заявити, що усвідомлення Присутності Бога є сьогодні найважливішим фактом їхнього життя, то це демонструє вагому причину того, чому потрібна віра.

Наш світ за минуле століття досяг більшого матеріального прогресу, ніж за всі попередні тисячоліття. Причина відома майже кожному. Дослідники стародавньої історії говорять нам, що інтелект людей в минулі часи був на тому самому рівні як і найкращий сьогодні. Однак, у стародавні часи матеріальний прогрес був нестерпно повільним. Дух сучасного наукового пошуку, дослідження та винаходу був майже невідомим. У матеріальній сфері розум людини був скований забобонами, традиціями і всілякими сталими поняттями. Дехто з сучасників Колумба вважав абсурдною думку про те, що земля кругла. Інші готові були стратити Галілея за його астрономічну ересь.

Ми запитували себе: Хіба дехто з нас не такий же упереджений і нерозсудливий щодо духовної сфери, як стародавні люди були щодо матеріальної? Навіть у нашому столітті, американські газети боялися друкувати статті про перший успішний політ братів Райт у Кітті Хок. Хіба ж усі попередні спроби польоту не провалилися? Хіба ж літак професора Ленглі не пішов на дно ріки Потомак? Хіба ж неправда, що найкращі математичні уми довели, що людина ніколи не зможе літати? Хіба люди не казали, що Бог зберіг цей привілей лише для птахів? Не пройшло і тридцяти років, як завоювання повітряного простору перестало бути новиною і авіаподорожі пішли повним ходом.

Але у більшості сфер наше покоління стало свідком повного звільнення нашого мислення. Покажіть будь-якому портовому вантажнику недільний додаток до газети, в якому описана пропозиція дослідити місяць за допомогою ракети і він скаже: «Б'юся об заклад, вони це зроблять, і може навіть незабаром». Хіба наша доба не характеризується легкістю, з якою ми відкидаємо старі ідеї та приймаємо нові, і повною готовністю відкинути теорії чи технічні пристрої які більше не працюють заради чогось нового?

Ми мусили запитати себе, чому таку ж саму готовність змінити свою точку зору ми не застосовуємо до своїх людських проблем. У нас були труднощі в особистих стосунках, ми не вміли контролювати свою емоційну природу, ми були схильні до нещасності і депресії, не могли заробляти на життя, мали відчуття непотрібності, були наповнені страхом, були нещасними, здавалося, ми не могли реально допомогти іншим людям. Хіба ж не було основне вирішення цих проблем важливішим ніж перегляд фільму про польоти до місяця? Звичайно ж було.

Коли ми побачили, як інші люди вирішують свої проблеми простим покладанням на Духа Всесвіту, то нам довелося відкинути сумнів у силу Бога. Наші ідеї не працювали. Але ідея Бога працювала.

Майже дитяча віра братів Райт у те, що вони зможуть побудувати машину, яка буде літати, була головною рушійною силою їх успіху. Без цього нічого б не було. Ми, агностики і атеїсти, дотримувалися думки, що самодостатність вирішить всі наші

проблеми. Коли інші люди показували нам, що для них працювала «Бого-достатність», ми почали почувати себе як ті, хто наполягав, що Райти ніколи не полетять.

Логіка — велика річ. Вона подобалася і все ще подобається нам. Ми не випадково наділені здатністю мислити, перевіряти наявність своїх почуттів і робити висновки. Це одна з чудових ознак людини. Нас, схильних до агностицизму, не приваблює пропозиція безрозсудливих підходу і тлумачення. Отже, ми щиро прагнемо розповісти, чому ми вважаємо свою теперішню віру обґрунтованою, чому думаємо, що більш розсудливим і логічним було б вірити, ніж не вірити, чому ми говоримо, що колишнє мислення було нестійким і незрілим, коли ми здіймали в сумніві руки і казали: «Ми не знаємо».

Коли ж ми стали алкоголіками, розбиті кризою до якої ми самі себе довели, то нам далі нікуди було відкладати, чи ухилитися; ми мусили безстрашно розглянути пропозицію: або Бог — все, або, інакше, Він — ніщо. Бог або є, або Його немає. Яким мав бути наш вибір?

Саме тут ми безпосередньо зіткнулися з питанням віри. Ми ніяк не могли уникнути його. Дехто з нас вже далеко зайшов по Мосту Розуму до жаданого берега віри. Обриси і обіцянки Нової Землі освітили стомлені очі і підняли ослаблений дух. Дружні руки простягнулися у привітанні. Ми були вдячні, що Розум привів нас аж сюди. Але ми так і не змогли ступити на берег. Можливо ми занадто сильно покладалися на Розум, цю останню милу, і нам не подобалося втрачати цю підтримку.

Це було цілком природно, але давайте подумаймо уважніше. Хоча ми не знали цього, чи не деяка віра привела нас туди, де ми стояли? Бо хіба ж ми не вірили у свою власну розсудливість? Хіба ми не були впевнені у нашій здатності мислити? Що це було, як не певний вид віри? Так, ми були вірні, сліпо вірні Богові Розуму. Отже, так чи інакше ми виявили, що віра була увесь час!

Також виявилось, що ми були поклонниками. Це приводило до стану своєрідного тремтіння у нас! Хіба ми по-різному не поклонялися людям, почуттям, речам, грошам і самим собі? А також, хіба ми не надихалися, благоговійно спостерігаючи за-

хід сонця, море або квітку? Хто з нас не любив чогось або когось? Що спільного мають ці почуття, захоплення і поклоніння з чистим розумом? Нарешті ми зрозуміли, що мало або й зовсім нічого. Хіба ці речі не були тканиною, з якої було побудоване наше життя? Хіба ці почуття, зрештою, не були визначальними для нашого існування? Не можна сказати, що ми були нездатні до віри, любові чи поклоніння. Ми жили вірою у тій чи іншій формі, і майже тільки нею.

Уявіть собі життя без віри! Якби залишився тільки чистий розум, то не було б життя. Але ми вірили в життя, насправді вірили. По відношенню до життя, ми не могли застосувати докази в такому розумінні, як ви можете їх застосувати, доводячи, що пряма лінія є найкоротшою відстанню між двома точками, але це було так. Чи могли ми і далі казати, що все це лише маса електронів, створених з нічого, які не означають нічого і несуться у небуття? Звичайно ж не могли. Самі електрони здавалися набагато розумнішими за це. Принаймні, так сказав хімік.

Отже, ми побачили, що розум — це не все. Він також не є повністю надійним у тому плані, як ми користуємося ним, хоч він і є породженням наших найкращих умів. А як відносно тих, хто доводив, що людина ніколи не зможе літати?

Однак, ми спостерігали інший вид польоту, духовне звільнення від цього світу, людей, які піднялись над своїми проблемами. Вони казали, що Бог зробив це можливим, а ми лише посміхалися. Ми бачили духовне звільнення, але нам подобалося розповідати собі, що це була неправда.

Насправді, ми обманювали себе, адже глибоко в кожному чоловікові, жінці та дитині закладена фундаментальна ідея Бога. Вона може бути затьмарена лихом, пишністю, поклонінням іншим речам, але так чи інакше вона там існує. Бо віра в Силу, вищу за нас, і дивовижні прояви цієї сили в людському житті — це факти такі ж давні, як і сама людина.

Врешті-решт ми побачили, що віра в якогось Бога була частиною нашої сутності, так само, як наші почуття до друга. Іноді нам доводилось безстрашно шукати Його, але Він таки був. Він був такою ж реальністю, як і ми. І ми знайшли цю Велику Реальність глибоко всередині нас. У кінцевому результаті саме

тільки там Його й можна було б знайти. Так було з нами.

Ми можемо лише трохи підготувати шлях. Якщо наше свідчення допоможе усунути упередження, дасть вам змогу чесно задуматися, заохотить вас до старанного внутрішнього пошуку, тоді, якщо ви бажаєте, то можете приєднатися до нас на Широкому Шляху. З таким ставленням ви не зможете зазнати невдачі. У вас напевно з'явиться усвідомлення свого переконання.

У цій книзі ви прочитаєте про досвід чоловіка, який думав, що він був атеїстом. Його історія така цікава, що слід дещо розповісти зараз. Зміна його поглядів була драматичною, переконливою і зворушливою.

Наш приятель був сином пастора. Він збунтувався проти того, що, на його думку, він мав надто багато релігійного виховання. Довгий час після цього його переслідували проблеми і розчарування. Крах бізнесу, божевілья, смертельна хвороба, самогубство — ці нещастя з близькими у сім'ї озлоблювали і пригнічували його. Післявоєнне розчарування, посилення алкоголізму, загроза розумового і фізичного краху привели його до порогу самознищення.

Одного вечора, коли він лежав у лікарні, до нього підійшов алкоголік, який зазнав духовного переживання. Наш друг спалахнув гнівом та з гіркотою вигукнув: «Якщо Бог є, то Він, напевно, нічого не зробив для мене!» Але згодом, залишившись сам у своїй палаті, він задав собі це запитання: «Чи можливо, що усі релігійні люди, котрих я знаю, помиляються?» Роздумуючи над відповіддю, він відчував себе як у пеклі. Тоді, як блискавка, з'явилася могутня думка. Вона витіснила усе інше:

*«Хто ти такий, щоб казати, що Бога немає?»*

Цей чоловік розповідає, що скотився з ліжка і опинився на колінах. За кілька секунд він переповнився переконанням щодо Присутності Бога. Воно накривало і заповнювало його з невідворотністю і величчю могутнього припливу під час повені. Бар'єри, які він будував роками, були знесені. Він стояв у Присутності Безмежної Сили і Любові. Він ступив з мосту на берег. Вперше він переживав свідому дружбу зі своїм Творцем.

Так наріжний камінь нашого друга був поставлений на своє місце. Жодна подальша зміна не зрушила його. Алкогольна

проблема у нього була усунута. Тієї ж ночі, багато років назад, вона зникла. За винятком кількох коротких моментів спокуси, думка про пиття ніколи не поверталася; і в такі моменти у ньому піднімалася величезна відраза. Здавалося, він би не зміг випити, навіть якби й захотів. Бог повернув йому здоровий розум.

Що це, як не чудо зцілення? Однак його складові прості. Обставини викликали у нього бажання повірити. Він покірно віддав себе своєму Творцеві — тоді він узнав.

Саме так Бог привернув усіх нас до здорового розуму. Для цього чоловіка відкриття було раптовим. Для декого з нас це відбувається повільніше. Але Він прийшов до всіх, хто щиро шукав Його.

Коли ми наблизилися до Нього, Він розкрив себе нам!

## Розділ 5

### ЯК ВОНО ДІЄ

**Н**ам рідко доводилося бачити людину, яка чітко йшла нашим шляхом і зазнала невдачі. Не одужують лише ті люди, котрі не можуть або не хочуть повністю присвятити себе цій простій програмі. Зазвичай, це чоловіки та жінки, які органічно нездатні бути чесними перед собою. Такі нещасні є. Вони не винні; здається, вони такими народилися. Вони за своєю природою нездатні збагнути і розвинути такий спосіб життя, який вимагає невідхильної чесності. Ймовірність їх одужання є нижчою за середню. Є і такі, що страждають від серйозних емоційних і психічних розладів, але багато з них одужують, якщо вони мають здатність бути чесними.

Наші історії розкривають в загальному, якими ми були, що трапилось і якими ми є тепер. Якщо ви вирішили, що хочете мати те ж, що і ми, і ви готові піти на все заради цього – тоді ви готові робити певні кроки.

Деяким з них ми опиралися. Ми думали, що зможемо знайти легший і не настільки тернистий шлях. Але не змогли. Зі всією серйозністю, на яку ми здатні, благаємо вас бути безстрашними і старанними з самого початку. Деякі з нас намагалися триматися своїх старих уявлень, однак результату не було, поки ми повністю не відмовилися від них.

Пам'ятайте, що ми маємо справу з алкоголем – хитрим, бен-тежним, могутнім! Без допомоги нам його не здолати. Але є Хтось всесильний – це Бог. Нехай ви знайдете Його тепер!

Напівзаходи нічого нам не дали. Ми стояли в переломній точці. Відкинувши все, ми попросили Його захисту й опіки.

Ось зроблені нами кроки, які пропонуються, як програма одужання:

1. Ми визнали, що ми були безсилими перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.

2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.
3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, *як ми розуміли Його*.
4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.
7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.
8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнилися бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.
9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.
10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.
11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, *як ми розуміли Його*, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.
12. Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих Кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

Багато хто з нас вигукнув: «Що за вимоги! Я не зможу слідувати їм до кінця». Не впадайте у відчай. Ніхто з нас не зміг бездоганно дотримуватися цих принципів. Ми ж не святі. Справа в тому, що ми хочемо духовно розвиватися. Викладені принципи є керівництвом до прогресу. Ми прагнемо до духовного прогресу, а не до духовної досконалості.

Наш опис алкоголіка, розділ звернений до агностика, а також історії з нашого особистого життя до і після того, роз'яснюють три суттєві думки:

- а) Що ми були алкоголіками і не могли керувати своїм життям.

- б) Що ймовірно, жодна людська сила не змогла б позбавити нас від алкоголізму.
- в) Що Бог може позбавити і позбавить, якщо шукати Його.

Переконані в цьому, *ми опинилися на Третьому Кроці*, який полягає у прийнятті рішення передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми розуміли Його. Що саме ми маємо на увазі під тим, і що саме ми робимо?

Перша вимога полягає у переконанні, що життя засноване на свавіллі, навряд чи буде успішним. За такої умови ми майже завжди з чимось або з кимось знаходимося у протистоянні, навіть якщо ми керуємося добрими намірами. Більшість людей намагається жити шляхом просування самих себе. Кожна особа є подібною до актора, який хоче керувати всією виставою; він постійно намагається на свій лад розмістити освітлення, балет, декорації та решту акторів. Якби тільки його розставлення залишилося незмінним, якби тільки люди робили те, що він бажав, вистава була б прекрасною. Всі, і зокрема він сам, були б задоволені. Життя було б чудовим. Влаштуваючи це все, наш актор іноді може бути досить доброчесним. Він може бути добрим, дбайливим, терплячим, щедрим, навіть скромним і самовідданим. З іншого боку – підлим, егоїстичним, себелюбним і нечесним. Але, як і більшість людей, він має різні риси.

Що зазвичай відбувається? Вистава не дуже вдається. Він починає думати, що життя несправедливе до нього. Він вирішує ще більше докласти зусиль. Наступного разу він стає ще більше вимогливим або поблажливим, залежно від ситуації. Проте вистава надалі не влаштовує його. Визнаючи до певної міри свою вину, він впевнений, що інші люди винні більше. Він стає злим, обуреним, відчуває жаль до самого себе. У чому ж полягає його основна проблема? Хіба він дійсно не є своєкорисливим, навіть намагаючись бути добрим? Хіба він не є жертвою обману, що може вирвати від життя щастя і задоволення, якщо тільки він добре покерує? Хіба не є очевидним для решти акторів, що це саме те, чого він хоче? І хіба його дії не викликають у кожного з них бажання помститися і урвати собі все можливе з вистави? Хіба він, навіть у своїй найкращій ментальності, не творить безладдя замість гармонії?

Наш актор є зосередженим на собі, або, як кажуть тепер, егоцентричним. Він нагадує бізнесмена, який на пенсії взимку відпочиває під сонцем Флориди та жаліється на сумне становище нації; священнослужителя, який зітхає над гріхами двадцятого століття; політиків і реформаторів, які впевнені, що все стало б Утопією, якби тільки всі інші поводити себе належним чином; грабіжника-ведмежатника, який вважає, що суспільство було несправедливим до нього; і алкоголіка, який втратив все і опинився в закритому лікувальному закладі. Незважаючи на наші заперечення, чи більшість з нас не зосереджується на собі, на своїх образах та жалю до себе?

Себелюбство – егоцентризм! Ось що, на наш погляд, є коренем наших проблем. Гнані безліччю видів страху, самообманом, своєкорисливістю і жалем до себе, ми наступаємо на ноги іншим, і вони відплачують нам тим же. Іноді вони завдають нам болю, нібито ненавмисне, але незмінно виявляється, що колись, у минулому, ми прийняли рішення, думаючи лише про себе, і отже самі поставили себе у таке положення.

Отже, ми вважаємо, що в основному ми самі спричинили наші невдачі. Вони починаються в нас, і алкоголік є крайнім прикладом збунтованого свавілля, хоча він звичайно так не вважає. Понад усе, ми, алкоголіки, мусимо позбавитися цього егоїзму. Ми мусимо, бо інакше він вб'є нас! Бог робить це можливим. І часто здається, що немає іншого шляху, щоб повністю позбутися свого его без Його допомоги. Багато з нас мали достатньо моральних і філософських переконань, але ми не могли жити згідно з ними, як би ми цього не бажали. Також ми не могли стати менш егоцентричними, опираючись лише на власні бажання та сили. Нам необхідна була Божа допомога.

І ось пояснення, як це відбувалося, і чому. Перш за все, ми мусили перестати грати роль Бога. Це не працювало. Потім, ми вирішили, що відтепер і надалі в цій життєвій драмі Бог буде нашим Керівником. Він наш Господар, а ми Його виконавці. Він наш Батько, а ми Його діти. Більшість хороших ідей є простими, і ця концепція була ключовим каменем тієї нової і тріумфальної арки, через яку ми пройшли до свободи.

Коли ми щиро прийняли таку точку зору, послідували різно-

манітні дивовижні речі. Ми отримали нового Господаря. Будучи всемогутнім, Він забезпечував нас усім, що було потрібно, якщо ми трималися поруч Його і старанно виконували Його завдання. Взявши це за основу, ми все менше і менше цікавилися собою, своїми маленькими планами і задумами. Ми все більше і більше зацікавлювалися баченням того, яку користь ми можемо зробити в житті. Коли ми відчували прилив нової сили, коли ми насолодилися спокійним мисленням, коли ми відкрили, що можемо давати собі раду у житті, коли ми усвідомили Його присутність, в нас почав пропадати страх перед сьогоднішнім та завтрашнім днем, і майбутнім. Ми відродилися.

Тепер ми опинилися на Кроці Третьому. Багато з нас сказали нашому Творцеві, так, як ми розуміли Його: «Боже, я віддаю себе Тобі – будуй мене і роби зі мною те, що Ти захочеш. Звільни мене від рабства власного «я», щоб я міг краще виконувати Твою волю. Забери мої труднощі, щоб перемога над ними була свідченням Твоєї Могутності, Твоєї Любові і Твого Способу життя для тих, кому я буду допомагати. Нехай я завжди виконуватиму Твою волю!» Ми добре подумали перед тим, як зробити цей крок, впевнившись, що були готові; що можемо нарешті повністю віддатися Йому.

Ми дійшли висновку, що дуже бажано зробити цей духовний крок разом із людиною, яка нас добре розуміє, як, наприклад, наша дружина, кращий друг, або духовний наставник. Але краще зустріти Бога наодинці, ніж з тим, хто міг би не зрозуміти цього. Звичайно, зміст звернення був цілком довільним, оскільки ми висловили свою думку без застереження. Це був лише початок, але, якщо він зроблений чесно і покійно, тоді ефект, деколи величезний, відчувався відразу.

Після цього ми розпочали ряд енергійних дій; першим кроком було особисте прибирання власного господарства, чого багато з нас ніколи не пробували робити. Хоча наше рішення було життєво важливим і вирішальним кроком, воно не мало би тривалого ефекту, якби за ним негайно не послідувало енергійне зусилля визнати і позбутися тих речей в собі, які перешкоджали нам. Алкоголь був лише симптомом. Тому ми повинні були добратися до причин і обставин.

Отже, ми почали з особистої інвентаризації. *Це був Четвертий Крок.* Бізнес, який не проводить регулярної інвентаризації, зазвичай банкрутує. Проведення комерційної інвентаризації є процесом знаходження і визнання фактів. Ці зусилля спрямовані на те, щоб дізнатися про реальний стан наявного майна. Однією з цілей інвентаризації є виявлення пошкоджених і непридатних для продажу товарів, щоб позбутися їх швидко і без жалю. Якщо власник підприємства хоче успішно вести справи, він не повинен помилятися щодо справжньої вартості речей.

Саме так ми вчинили з нашим життям. Ми чесно оцінили себе. Спочатку ми шукали ті вади нашого характеру, які спричинили наші невдачі. Будучи переконаними, що наше «я» в усіх його проявах було причиною нашої поразки, ми розглянули його загальні прояви.

Образа є злочинцем «номер один». Вона руйнує більше алкоголіків, аніж все інше. Від неї походять усі форми духовної хвороби, бо ми були хворі не лише психічно і фізично, ми були хворі духовно. Подолавши духовну хворобу, ми одужуємо психічно і фізично. Розбираючись з образами, ми виписали їх на папері. Ми склали список людей, установ або принципів, які в нас викликали злість. Ми запитали себе, чому ми сердилися. У більшості випадків виявилось, що наша самооцінка, наші гаманці, наші прагнення, наші особисті стосунки (включно із статевими) постраждали чи опинилися під загрозою. Тому ми були ображеними. Ми «кипіли».

У нашому списку, навпроти кожного імені, ми записали наші образи. Чи були порушені наша самооцінка, наша безпека, наші амбіції, наші особисті та/або сексуальні відносини?

Зазвичай, ми були такими точними, як в цьому прикладі:

| <i>Я ображений на:</i> | <i>Причина</i>                                                                                                   | <i>Впливає на мої:</i>                                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Містера Брауна         | Його увага до моєї дружини.<br>Розповів моїй дружині про мою коханку.<br>Браун може зайняти моє місце на роботі. | Сексуальні стосунки.<br>Самооцінку (страх)<br>Сексуальні стосунки<br>Самооцінку (страх)<br>Безпеку<br>Самооцінку (страх) |

| <i>Я ображений на:</i> | <i>Причина</i>                                                                                                                        | <i>Впливає на мої:</i>                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Місіс Джонс            | Вона дурна – була зверхньою до мене. Вона примусила свого чоловіка лягти в лікарню через пиття. Він є моїм приятелем. Вона пліткарка. | Особисті стосунки<br>Самооцінку (страх)                        |
| Свого начальника       | Нерозважливий – Несправедливий – Владний – Погрожує звільнити мене через пиття і надмірні витрати.                                    | Самооцінку (страх)<br>Безпеку                                  |
| Свою дружину           | Не розуміє мене і прискіпується. Їй подобається Браун. Хочє переписати будинок на своє ім'я.                                          | Гординю –<br>Особисті сексуальні стосунки –<br>Безпеку (страх) |

Ми чесно і ретельно проаналізували все своє життя. Коли закінчили – старанно все обдумали. Першою очевидною річчю було те, що цей світ і люди в ньому часто були неправі. Більшість з нас на той момент могла визнавати лише помилковість інших. В кінцевому результаті люди продовжували кривдити нас, а ми залишалися ображеними. Іноді це був гіркий жаль, і ми ображалися самі на себе. Але чим більше ми боролися і намагалися добитися свого, тим гіршими ставали наші справи. Як і на війні, тільки *здається*, що переможець виграв. Моменти нашого тріумфу були короткочасними.

Зрозуміло, що життя, сповнене відчуттям глибокої образи, веде лише до марності й нещастя. Наскільки ми допускаємо їх до себе, настільки ми марнуємо години, які могли би використати з користю. Але для алкоголіка, який сподівається зберегти і розвинути духовне переживання, питання образи є надзвичайно важливим. Ми зрозуміли, що воно є смертельним. Бо, приховуючи такі почуття, ми загороджуємо себе від сонячного сяяння Духу. Повертається божевілля алкоголю і ми знову по-

чинаємо пити. А пиття для нас – смерть.

Якщо ми хочемо жити, ми повинні звільнитися від гніву. Поганий настрій і душевні потрясіння не для нас. Вони можуть бути сумнівною розкішшю для нормальних людей, але для алкоголіків вони є отрутою.

Ми повернулися назад до списку, оскільки там був ключ до нашого майбутнього. Ми готові були розглянути його цілковито під іншим кутом зору. Ми почали бачити, що світ і люди дійсно панували над нами. В такому стані проступки інших, вигадані чи справжні, мали силу, яка дійсно могла вбити. Як можна було уникнути цього? Ми побачили, що ці образи треба опанувати, але як? Ми не могли позбавитися від них так само, як від алкоголю, тільки за допомогою бажання.

Наш напрямок був таким: ми усвідомили, що люди, які скривдили нас, можливо, були духовно нездоровими. Хоч нам і не подобалися їхні симптоми і те, яким чином це нас виводило з рівноваги, вони, як і ми, були хворими. Ми просили Бога допомогти нам виявити до них таку ж саму терпимість, співчуття і витримку, які б ми радо виказали хворому другові. Коли хтось ображав нас, ми казали собі: «Це хвора людина. Як я можу допомогти їй? Боже, спаси мене від злості. Нехай буде воля Твоя».

Ми уникаємо помсти чи суперечки. Адже ми б не поводитися так з хворими людьми. Інакше ми руйнуємо наш шанс допомогти їм. Звичайно, ми не можемо допомогти всім людям, але Бог принаймні покаже нам, як сприймати всіх і кожного доброзичливо і терпимо.

Ще раз звертаємося до нашого списку. Відкинувши думки про проступки, які вчинили інші, ми рішуче шукали свої власні помилки. В яких випадках ми були себелюбними, нечесними, своєкорисливими і наляканими? Хоч і ситуація виникла не цілковито з нашої вини, ми намагалися не брати до уваги те, що заподіяли інші. У чому полягала наша вина? Це була наша власна інвентаризація, а не іншої людини. Коли ми побачили наші хиби, ми занесли їх в наш список. Ми виписали їх для себе чорним на білому. Ми чесно визнали свої проступки і були готові виправити їх.

Зверніть увагу на те, що поруч з проблемами, які стосуються

містера Брауна, місіс Джонс, начальника і дружини у дужках записано слово «страх». Це коротеньке слово торкається майже усіх аспектів нашого життя. Він був як зловмисна і їдка нитка; ним була прошита тканина нашого існування. Він спричинив цілий ряд обставин, що принесли нам нещастя, на які, як ми вважали, ми не заслуговували. Але хіба ми не самі розпочали це? Іноді ми думаємо, що страх слід розглядати нарівні з крадіжкою. Здається навіть, що він спричиняє більше лиха.

Ми ретельно переглянули наші страхи. Ми записали їх на папері, навіть якщо вони не були пов'язані з образами. Ми запитали себе – чому у нас ці страхи. Чи не тому, що нас підвела самовпевненість? Самовпевненість була доброю до певної міри, але її було недостатньо. Раніше дехто з нас був дуже самовпевненим, але це не вирішило повністю проблему страху, чи якусь іншу проблему. Коли ми ставали зухвалими, було ще гірше.

Можливо, існує кращий шлях – так ми вважаємо. Бо тепер ми опираємося на іншу основу, довіряючи і покладаючись на Бога. Ми більше віримо безмежному Богові, аніж своїм обмеженим силам. Ми живемо на світі, щоб відігравати роль, яку Він призначає. Саме наскільки ми робимо те, що, як ми думаємо Він хотів би, і покірно покладаємося на Нього, настільки Він дає нам змогу зустрічати лихо з душевним спокоєм.

Ми ніколи не виправдовуємося ні перед ким, що покладаємося на нашого Творця. Ми можемо тільки посміятися з тих, хто вважає духовність проявом слабості. Парадоксально, але це шлях сили. Багатовіковий досвід показує, що віра означає мужність. Всі віруючі люди мають відвагу. Вони довіряють своєму Богові. Ми ніколи не виправдовуємося за Бога. Натомість ми даємо Йому можливість показати через нас те, на що Він здатний. Ми просимо Його усунути наш страх і спрямувати нашу увагу на те, якими Він хотів би, щоб ми були. Відразу ми починаємо позбуватися страху.

Тепер про секс. Багатьом з нас там була потрібна перебудова. Адже, насамперед, ми намагалися бути розсудливими в цьому питанні. В цій справі дуже легко зійти зі шляху. Тут думки людей розходяться до крайностей – інколи доходять до абсурду. Одні вигукують, що секс – це похіть нашого нижчого ества,

проста дітородна функція. Тоді маємо голоси які кричать, щоб сексу було більше; нарікають на інститут подружжя; вважають, що всі біди людства походять із сексуальних причин. На їхню думку, нам його не вистачає, або ж секс не такий, як треба. У всьому вони вбачають його значення. Одні зовсім не дозволяють приправи для їжі, а другі всім пропонують тільки переперчені страви. Ми хочемо залишатися осторонь від цих суперечок. Ми не бажаємо бути суддями чужої сексуальної поведінки. Всі ми маємо сексуальні проблеми. Навряд ми були б людьми, якби ми їх не мали. І що з ними робити?

Ми переглянули нашу власну поведінку за минулі роки. Де ми були себелюбними, нечесними або нерозважливими? Кого ми поранили? Чи ми невинувато викликали ревності, підозру або гіркоту? В чому була наша вина, і як нам слід було поводитись? Все це ми записали на папері і подивилися на це.

Таким чином, ми намагалися сформувавши нормальний і здоровий ідеал свого майбутнього сексуального життя. Ми проаналізували всі свої відносини на рахунок того, чи були вони егоїстичними, чи ні? Ми просили Бога сформувавши наші ідеали і допомогти нам жити відповідно до них. Ми завжди пам'ятали, що наші сексуальні можливості дані Богом і тому є благом; їх не можна використовувати легковажно чи егоїстично, ані ставитися до них зі зневагою та ненавистю.

Яким би не виявився наш ідеал, ми повинні мати бажання рости до нього. Ми повинні мати бажання відшкодувати збитки там, де ми завдали шкоди, за умови, що ми не завдамо ще більшої шкоди, виконуючи це. Іншими словами, ми ставимося до сексу, як і до будь-якої іншої проблеми. Під час медитації ми запитуємо Бога, як слід діяти нам у кожній конкретній ситуації. Ми отримаємо правильну відповідь, якщо ми схочемо цього.

Тільки Бог може бути суддею наших сексуальних взаємостосунків. Звичайно, бажано радитися з іншими людьми, але ми дозволяємо Богові бути нашим остаточним суддею. Ми розуміємо, що деякі люди є настільки фанатичні в питаннях сексу, наскільки інші легковажать ним. Ми уникаємо крайності в думках чи порадах.

Припустимо, що ми не досягнемо бажаного ідеалу і спіткне-

мося? Чи означає це, що ми зап'ємо? Дехто скаже, що саме так і буде. Але це лише напівправда. Це залежить від нас і наших мотивів. Якщо ми шкодуємо за тим, що ми зробили, і маємо щире бажання дозволити Богові привести нас до кращих речей, тоді ми віримо, що отримаємо прощення і засвоїмо наш урок. Якщо ж ми не шкодуємо і наша поведінка продовжує шкодити іншим, то існує велика ймовірність, що ми зап'ємо. Ми не теоретизуємо. Це факти з нашого досвіду.

Підсумуємо про секс: Ми щиро молимося, щоб здобути правильний ідеал, за керівництвом у кожній сумнівній ситуації, за здоровий розум і силу діяти правильно. Якщо питання сексу надто турбує, ми ще сильніше задіємо себе для допомоги іншим. Ми думаємо про їхні потреби і працюємо для них. Це відволікає нас від самих себе. Воно утихомирює неопанований потяг, коли поступка означатиме страждання.

Якщо ми старанно провели особисту інвентаризацію, то записали багато. Ми перелічили і проаналізували свої образи. Ми почали розуміти їх марність і фатальність. Ми почали бачити їх жахливу руйнівну силу. Ми почали вчитися бути терпимими, терплячими і добрими до всіх людей, навіть до наших ворогів, бо ми дивимось на них, як на хворих людей. Ми записали імена тих людей, яких ми поранили своєю поведінкою, і бажаємо виправити минуле, якщо це можливо.

В цій книзі ви читаєте знову і знову про те, що віра зробила для нас те, що ми не могли зробити самі для себе. Ми сподіваємося, що ви тепер переконані, що Бог може усунути будь-яке свавілля, що відвертало вас від Нього. Якщо ви вже прийняли рішення і зробили інвентаризацію ваших найбільших недоліків, то це добрий початок. Таким чином, ви проковтнули і перетравили декілька великих шматків правди про себе.

**Щ**о нам робити далі, провівши нашу особисту інвентаризацію? Ми намагалися набути нового ставлення, нових стосунків з нашим Творцем і виявити перешкоди на нашому шляху. У нашій особистій інвентаризації ми визнали деякі вади, ми приблизно з'ясували в чому полягають проблеми, ми уточнили слабкі сторони. Тепер настав час їх позбутися. Це вимагає з нашого боку дії, яка по завершенні буде означати, що ми визнали перед Богом, перед собою і перед іншою людиною справжню природу наших вад. Це приводить нас до *П'ятого Кроку* програми одужання, згаданої у попередньому розділі.

Можливо, це нелегко зробити — особливо обговорити свої вади з іншою людиною. Ми думаємо, що досить вже того, що ми визнали їх перед собою. Але це викликає сумніви. На практиці зазвичай виявляється, що лише самостійна оцінка себе не є достатньою. Багато хто з нас думав, що треба йти набагато далі. Нам буде легше погодитися поговорити про себе з іншою людиною, коли ми побачимо вагомі причини, для чого це треба зробити. Ось перша найкраща причина: якщо ми пропустимо цей життєво важливий крок, то, можливо, ми не подолаємо пиття. Неодноразово новачки намагалися приховати деякі факти зі свого життя. Намагаючись уникнути такого принизливого переживання вони вдавалися до легших способів. Майже всі вони неодмінно напивалися. Завзято виконуючи решту програми, вони дивувалися – чому вони впали. Ми думаємо, що причина полягає в тому, що вони ніколи так і не навели порядку у своєму домі. Вони таки зробили інвентаризацію, але деякі з найгірших вад притримали. Вони тільки *думали*, що позбулися егоїзму і страху, вони тільки *думали*, що покорилися. Але вони не навчилися бути достатньо покірними, безстрашними і чесними в тому сенсі, як ми вважаємо, що нам потрібно, поки вони не розповіли *всю* історію свого життя комусь іншому.

Частіше, ніж більшість людей, алкоголік веде подвійне життя. Він поводить як актор. Зовнішньому світові він представляє свій сценічний образ. Це той образ, який він хоче, щоб побачили його друзі. Він хоче насолоджуватися певною репутацією, але у своєму серці знає, що не заслуговує на це.

Ця невідповідність погіршується тим, що він робить під час своїх запоїв. Отямившись, він відчуває огиду з приводу деяких епізодів, які він ледве пам'ятає. Ці спогади є кошмаром. Він здригається від думки, що хтось міг побачити його. Він поспішає з усіх сил запхати ці спогади якнайглибше у себе. Він надіється, що вони ніколи не вийдуть на поверхню. Він живе під постійним страхом і напруженням — це веде до подальшого пиття.

Психологи схильні погоджуватися з нами. Ми витратили тисячі доларів на обстеження. Нам відомо лише декілька випадків коли ми були достатньо щирими з цими лікарями. Ми рідко казали всю правду лікарям, або виконували їх поради. Не бажаючи бути чесними з цими співчутливими людьми, ми також не були чесними з іншими. Не дивно, що багато медичних фахівців невисокої думки про алкоголіків та їх шанси на одужання!

Ми мусимо бути цілковито чесними з кимось, якщо сподіваємося прожити довго або щасливо на цьому світі. Правильно і природньо, ми добре обміркуємо перед тим, як вибрати людину або людей, з якими будемо робити цей інтимний і конфіденційний крок. Ті з нас, хто належить до релігійного віросповідання, яке вимагає сповіді, ясна річ повинні і захочуть звернутися до відповідних уповноважених осіб, чиїм обов'язком є її прийняти. Навіть якщо у нас немає релігійних зв'язків, все ж таки, нам було б добре поговорити зі священнослужителем. Часто виявляється, що така людина швидко бачить і розуміє нашу проблему. Звісно, іноді ми стикаємося з людьми, які не розуміють алкоголіків.

Якщо ми не можемо або радше не хочемо зробити цього, ми шукаємо серед знайомих порядного, надійного і розуміючого друга. Можливо ним буде наш лікар або психолог. Це може бути хтось із нашої родини, але ми не можемо розкрити своїм дружинам чи батькам щось таке, що завдало би їм болю і зроби-

ло би їх нещасними. Ми не маємо права рятувати свою власну шкіру за рахунок інших. Такі частини своєї історії ми розповідаємо тому, хто нас зрозуміє, та не буде уражений. Ми беремо собі за правило бути вимогливим до себе, але завжди уважними до інших.

Незважаючи на велику потребу поговорити з кимось про себе, можуть скластися такі обставини, що поряд немає підходящої людини. Якщо так, цей крок можна відкласти, однак, тільки якщо ми утримуємо себе у повній готовності зробити його за першої нагоди. Ми так кажемо тому, що нам дуже важливо поговорити з відповідною людиною. Також важливо, щоб вона могла зберігати конфіденційність; щоб вона повністю розуміла та схвалювала те, до чого ми прямуємо; і що вона не буде намагатися змінити наш план. Але нам не слід використовувати це як просте виправдання для відкладання.

Коли ми вирішили, хто має почути нашу історію, ми не гаємо часу. У нас є написана інвентаризація, і ми готові до довгої розмови. Ми пояснюємо нашому партнерові, що збираємося робити, і чому ми мусимо це робити. Він повинен усвідомлювати, що ми залучені до справи, де йдеться про життя і смерть. При такому підході більшість людей будуть раді допомогти; для них наша довіра буде почесною.

Ми приборкуємо свою гордість і починаємо, висвітлюючи кожне викривлення характеру, кожний темний куток минулого. Зробивши цей крок, нічого не приховавши, ми насолоджуємося. Ми можемо щиро подивитися на світ. Ми можемо перебувати на самоті у цілковитому мирі та спокої. Наші страхи полишають нас. Ми починаємо відчувати близькість нашого Творця. Раніше у нас могли бути певні духовні погляди, але тепер ми починаємо набувати духовних переживань. Часто буде з'являтися сильне відчуття, що проблема пиття зникла. Ми відчуваємо, що ми на Широкому Шляху, і йдемо рука в руку з Духом Всесвіту.

Повернувшись додому, ми знаходимо місце, де ми можемо побути в тиші годинку, уважно перевіряючи те, що ми зробили. Від усього серця ми дякуємо Богові за те, що краще знаємо Його. Знявши цю книгу з полиці, ми звертаємося до сторінки з

дванадцятьма кроками. Уважно читаючи перші п'ять пропозицій, ми запитуємо себе, чи не пропустили чогось, бо ми будемо арку, через яку ми нарешті пройдемо вільною людиною. Чи є наша праця доброю дотепер? Чи на своєму місці каміння? Чи не поскупилися ми на цемент для фундаменту? Чи не намагалися ми робити будівельний розчин без піску?

Якщо ми можемо бути задоволені своєю відповіддю, тоді ми дивимося на *Шостий Крок*. Ми вже наголосили, що бажання і готовність є необхідним. Чи готові ми зараз дозволити Богові позбавити нас усіх тих речей, які ми визнали небажаними? Чи може Він тепер забрати їх всі — до єдиної? Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що ми не відпустимо, то просимо Бога допомогти нам набутися бажання.

Коли готові — ми говоримо приблизно так: «Мій Творець, я тепер готовий, щоб Ти прийняв мене в цілому, разом з тим, що в мені є доброго і поганого. Я молюся, щоб Ти тепер забрав від мене кожен дефект характеру, який перешкоджає мені бути корисним для Тебе і для моїх друзів. Даруй мені сили, коли я виходжу звідси, виконувати все те, що Ти забажаєш. Амінь». Отже, ми завершили *Сьомий Крок*.

Тепер нам потрібно більше дій, без яких ми знаходимо, що «Віра без дій мертва». Давайте поглянемо на *Кроки Восьмий і Дев'ятий*. Ми маємо список всіх людей, кому ми спричинили шкоду і кому ми готові відшкодувати збитки. Ми зробили цей список під час інвентаризації. Ми піддали себе суворій самооцінці. Тепер ми йдемо до своїх друзів і виправляємо шкоду, заподіяну в минулому. Ми намагаємося вимести сміття, яке накопичилося в результаті наших спроб жити у свавіллі та самим керувати виставою. Якщо в нас немає волі зробити це, то ми просимо поки вона не прийде. Пам'ятайте, що на початку було домовлено: *ми підемо на все заради перемоги над алкоголем*.

Ймовірно, в нас ще є деякі побоювання. Коли ми переглядаємо список ділових партнерів і друзів, котрим завдали болю, то можемо почуватися непевними в собі відносно звернення до них на духовній основі. Давайте впевнимося. Деяким людям не потрібно, і, ймовірно, ми не повинні наголошувати їм на духовному аспекті під час нашого першого підходу. Цим ми могли б

викликати в них упередження. В даний час ми хочемо привести до ладу своє життя. Але це не є кінцевою метою. Наша справжня мета є в тому, щоб пристосувати себе до максимального служіння Богові і людям, що навколо нас. Нерозумно підходити до людини, яка все ще відчуває нашу кривду і заявляти, що ми стали релігійними. На рингу в боксі це б називалося «виставити підборіддя». Для чого виставляти себе так, щоб люди називали нас фанатами або релігійними занудами? Це може зруйнувати майбутню можливість доносити корисну вістку. Але ця людина напевно буде вражена нашим щирим бажанням виправити шкоду. Вона скоріше зацікавиться проявом доброї волі, ніж нашою розмовою про духовні відкриття.

Ми не використовуємо це як виправдання, для того, щоб ухилитися від теми Бога. Коли це послужить будь-якому доброму наміру, то ми готові тактовно і з здоровим глуздом висловити наші переконання. Виникне питання про те, як підійти до людини, яку ми ненавидимо. Можливо вона заподіяла нам більше шкоди, ніж ми їй, і хоча наше ставлення до неї стало кращим, ми все ще не дуже хочемо визнавати свої помилки. Все-таки нам потрібно тримати себе в руках, говорячи з людиною, яка нам не подобається. Хоч і важче підійти до ворога, ніж до друга — ми знаходимо в цьому більше користі. Ми йдемо до цієї людини з настроєм допомоги і прощення, визнаючи свої колишні негативні почуття і висловлюючи наш жаль.

Ні в якому разі ми не критикуємо таку особу чи не сперечаємося з нею. Просто ми кажемо їй, що не покінчимо з питтям доти, поки не зробимо все для нас можливе, щоб виправити минуле. Ми прийшли, щоб розчистити свою сторону вулиці, розуміючи, що нічого корисного не зможемо виконати, поки не зробимо це, ніколи не намагаючись вказувати, що вона повинна робити. Її недоліки не обговорюються. Ми зосереджуємося на своїх власних. Якщо наш підхід є спокійним, щирим і відвертим, ми будемо задоволені результатом.

У дев'яти випадках з десяти трапляється несподіване. Інколи людина, до якої ми звертаємося, визнає свою власну провину, отже ворожнеча, яка тривала роками зникає за годину. Рідко коли нам не вдається досягти задовільного прогресу. Іноді наші

колишні вороги хвалять нас за те, що ми робимо і бажають нам добра. Часом вони будуть пропонувати допомогу. Але, навіть якщо хтось і викине нас зі свого кабінету – це не має значення. Ми продемонстрували свої наміри, зробили свою частину. Вода вже побігла через греблю.

Більшість алкоголіків винні гроші. Ми не уникаємо своїх кредиторів. Розказуючи їм про те, що намагаємося робити, ми відверто говоримо про наше пиття; вони звичайно знають про це в будь-якому випадку, чи думаємо ми так, чи ні. Також ми не боїмося розкрити наш алкоголізм, думаючи, що це може спричинити фінансові збитки. При такому підході найбільш безжалісний кредитор часом здивує нас. Якнайкраще залагоджуючи справи, ми доводимо до відома цих людей, що нам шкода. Саме через пиття ми затрималися з оплатою. Ми мусимо позбутися страху перед кредиторами, чого б це нам не коштувало, бо ми можемо випити, якщо у нас буде страх зустрітися з ними.

Можливо, ми здійснили кримінальний злочин, за який могли б сісти в тюрму, якби про нього стало відомо владі. Ми могли мати недостачу і були не в змозі відшкодувати її. Ми вже визнали це в конфіденційності іншій людині, але ми впевнені, що якби про це стало відомо, то нас би ув'язнили або звільнили з роботи. Це може бути цілком незначний проступок, такий як перевищення рахунку витрат. Багато хто з нас робив таке.

Можливо ми розвелися і одружилися вдруге, але не виплачуємо аліментів першій дружині. Вона цим обурена і має ордер на наш арешт. Це також один із типових клопотів.

Хоч ці відшкодування можуть мати безліч форм, існують загальні принципи, які ми вважаємо керівними. Нагадуючи собі, що ми вирішили піти на все, щоб досягнути духовне переживання, ми просимо, щоб нам були дана сила і керівництво, аби чинити вірно, незалежно від можливих особистих наслідків. Ми можемо втратити роботу або репутацію, нам може загрожувати ув'язнення, але ми готові. Ми мусимо бути готові. Ми не повинні ухилятися ні від чого.

Однак, зазвичай, це зачіпає інших людей. Тому ми не повинні бути необачними і нерозумними мучениками, котрі без потреби приносять в жертву інших, щоб врятувати себе від алкоголь-

ної ями. Один наш знайомий заново одружився. Через образу і пиття він не платив аліментів своїй першій дружині. Вона була дуже обурена. Тому пішла до суду і дістала ордер на його арешт. Він почав дотримуватися нашого способу життя, отримав роботу і став потроху піднімати голову. Було б вражаючим героїзмом, якби він підійшов до судді і сказав: «Ось я».

Ми думали, що він повинен бути готовим зробити це, якщо необхідно, але як би він був ув'язнений, він не зміг би допомагати обом сім'ям. Ми запропонували, щоб він написав своїй першій дружині, визнав свої помилки і попросив пробачення. Він так і зробив, а також послав трохи грошей. Він розповів їй, що намагатиметься робити в майбутньому. Сказав, що цілком готовий сісти у в'язницю якщо вона наполягатиме. Звичайно ж вона не наполягала і таким чином ця ситуація давно вже владналася.

Перед тим, як вдатися до радикальних дій, які можуть зачіпати інших, ми отримуємо їх згоду. Якщо ми отримали згоду, порадилися з іншими, попросили у Бога допомоги і радикальний крок є визначеним, то ми не повинні ухилятися.

Це нагадує історію одного нашого приятеля. Під час запою він одержав від свого ненависного конкурента по бізнесу певну суму грошей, не давши йому розписки. Згодом він відмовився визнати, що отримав гроші і використав цей факт для дискредитації того чоловіка. Таким чином він використав власний проступок для того, щоб знищити репутацію іншої людини. Фактично, його конкурент був знищений.

Він відчував, що зробив помилку, яку напевно не зможе виправити. Він боявся, що якщо б він розкрив ту стару справу, то це б знищило репутацію його партнерові, зганьбило би його сім'ю і він позбувся би засобів до існування. Яке він має право втягувати тих, кого він утримує? Як він може зробити публічно заяву, щоб виправдати свого конкурента?

Порадившись з дружиною і партнером, він дійшов до висновку, що краще відважитися на такий ризик, ніж стояти перед своїм Творцем винним за такий руйнівний наклеп. Він побажав, що мусить залишити результат в Божих руках, інакше скоро почне пити знову і, в усякому разі, все буде втрачено. Він вперше за багато років пішов до церкви. Після проповіді він

тихенько встав і прояснив ситуацію. Його вчинок викликав широке схвалення і сьогодні він став одним з тих громадян свого міста, що мають найвищу довіру. Все це відбулося давно.

Ймовірно, у нас є родинні проблеми. Можливо ми маємо такі ж зв'язки з жінками, які б нам не хотілося рекламувати. Ми сумніваємося, що в цьому відношенні алкоголіки в основному набагато гірші від інших людей. Але пиття таки ускладнює ставтеві відносини в сім'ї. Проживши кілька років з алкоголіком, дружина стає змученою, ображеною і мовчазною. Якою вона ще могла б бути? Чоловік починає почуватися самотнім, жаліти себе. Він починає щось ще шукати, окрім алкоголю у нічних клубах, або у подібних місцях. Можливо у нього є таємний і захоплюючий роман з «дівчиною, яка розуміє». Заради справедливості слід сказати, що вона може й розуміє, але що нам з тим робити? Часто такий чоловік відчуває сильні докори сумління, особливо, якщо він одружений з вірною і відважною дівчиною, яка буквально пройшла через пекло заради нього.

Якою б не була ситуація, ми зазвичай мусимо щось з цим робити. Якщо ми переконані, що дружина нічого не знає, чи повинні ми їй сказати? Ми вважаємо, що не завжди. Якщо їй відомо у загальних рисах про нашу бурхливу поведінку, то чи треба розказати їй докладно? Безперечно, ми мусимо визнати свою провину. Вона може наполягати на тому, щоб знати всі подробиці. Вона захоче знати, хто та жінка і де вона. Ми відчуваємо, що ми повинні сказати їй, що не маємо права втягувати іншу людину. Ми шкодуємо, що таке вчинили, і дай Боже, щоб це не повторилося. Більш ніж це, ми не можемо зробити; ми не маємо права йти далі. Хоча можуть бути виправдані винятки, і хоча ми не бажаємо встановлювати будь-яких правил, часто цей курс виявлявся найкращим.

Наш план на життя не є одностороннім. Він годиться як для жінки, так і для чоловіка. Якщо ми можемо забути, то й вона може. Проте краще без потреби не називати ім'я особи, на яку вона може виплеснути ревності.

Можливо, трапляються випадки, які вимагають найбільшої відвертості. Ніхто із сторонніх не може оцінити таку інтимну ситуацію. Може бути, що обоє вирішать, що шляхом здоро-

вого глузду і люблячої турботи буде відпустити минуле. Кожний може молитися за це, маючи на думці лише щастя іншого. Завжди майте на увазі, що ми маємо справу з найбільш жахливим людським почуттям — ревнощами. Розумне командування може прийняти рішення атакувати проблему з флангів, ніж ризикувати у відкритому бою.

Навіть якщо немає такого ускладнення, є ще багато такого, що ми повинні зробити вдома. Іноді від алкоголіка ми чуємо: єдине, що йому потрібно робити — це залишатися тверезим. Безсумнівно, він мусить залишатися тверезим, бо як він не буде тверезим, то у нього не буде сім'ї. Але йому ще далеко до того, щоб виправитися перед дружиною чи батьками, з якими він роками так жахливо обходився. Терпеливість, яку матері та дружини виявляли до алкоголіків, перевищує будь-яке розуміння. Якби це було не так, то багато з нас не мали б родин сьогодні та, мабуть би, померли.

Алкоголік подібний до торнадо, він з ревом проноситься крізь життя інших людей. Серця розбиті, милі стосунки мертві. Викорчовані почуття любові. Егоїстичні та необачні звички утримували дім у безладі. Нам здається безрозсудним чоловік, якщо він каже, що вистачить лише тверезості. Він нагадує фермера, який вийшов зі сховища від циклону і побачив, що його житло зруйноване. До своєї дружини він зауважив: «Люба, не бачу тут нічого страшного. Чи не чудово, що вітер перестав дути?»

Так, попереду довгий період відбудови. Ми мусимо взяти на себе ініціативу. Жалібного бурмотіння про те, що ми шкодуємо буде замало. Ми повинні сісти з родиною і відверто проаналізувати минуле, яким воно бачиться нам тепер, але це треба робити дуже обережно, не критикуючи їх. Їхні вади можуть бути занадто помітними, але, ймовірно, наші власні дії частково привели до цього. Отже, ми «прибираємо дім» разом з родиною, просячи кожного ранку у медитації, щоб наш Творець показав нам шлях терпеливості, терпимості, доброти і любові.

Духовне життя — не теорія. *Ми мусимо жити ним.* Якщо чиясь родина не висловлює бажання жити згідно з духовними принципами, то ми вважаємо, що не повинні спонукати їх. Нам

не слід безперестанно говорити з ними про духовні справи. Згодом вони зміняться. Наша поведінка переконуватиме їх більше, ніж наші слова. Ми мусимо пам'ятати, що десять чи двадцять років пияцтва з будь-кого зробили б скептика.

Можуть бути деякі кривди, яких ми ніколи не зможемо повністю виправити. Ми не турбуємося через них, якщо можемо чесно сказати собі, що виправили б їх, якби могли. Деяких людей не можемо побачити – ми посилаємо їм щирого листа. А в деяких випадках може бути вагома причина відкласти це. Але ми не відкладаємо, якщо нема потреби в цьому. Ми повинні бути розсудливими, тактовними уважними та смиренними, без того, щоб занадто вислужуватися чи принижуватися. Як люди Божі, ми стоїмо на своїх ногах, ми не плазуємо ні перед ким.

Якщо ми старанні на цьому етапі свого розвитку, то ми будемо здивовані, не пройшовши й половини дороги. Ми пізнаємо нову свободу і нове щастя. Ми не будемо шкодувати за минулим, і не захочемо «зачинити двері» за ним. Ми збагнемо слово душевний спокій і пізнаємо мир. Незалежно від того, як низько ми опустилися, ми побачимо, як наш досвід може допомогти іншим. Зникне це почуття непотрібності і жалю до самого себе. Ми втратимо зацікавленість щодо егоїстичних речей і наберемо зацікавлення щодо наших друзів. Наша своєкорисливість непомітно відійде. Все наше ставлення до життя та погляд на нього зміняться. Нас покине страх перед людьми і страх перед матеріальною незабезпеченістю. Інтуїтивно ми будемо знати, як справлятися з ситуаціями, котрі раніше нас бентежили. Раптово ми усвідомимо, що Бог робить для нас те, чого ми не могли зробити самі для себе.

Чи не є ці обіцянки надмірними? Ми думаємо, що ні. Вони здійсняться серед нас – часом швидше, часом повільніше. Вони завжди здійсняться, якщо ми докладемо зусиль для цього.

Ця думка приводить нас до *Десятого Кроку*, який пропонує нам продовжувати особисту інвентаризацію і по мірі просування виправляти будь-які нові помилки. Ми енергійно взялися за цей спосіб життя в той час, як наводили порядок з минулим. Ми ввійшли у світ Духа. Наша наступна справа – зростати в розумінні і ефективності. Це не станеться за одну ніч. Воно по-

винно тривати все наше життя. Продовжуйте спостерігати за егоїзмом, нечесністю, образами і страхом. Коли вони проявляються, то ми одразу просимо Бога усунути їх. Ми негайно обговорюємо їх з кимось і швидко відшкодовуємо збитки, якщо ми когось скривдили. Тоді ми рішуче звертаємо думки до когось, кому ми можемо допомогти. Правило нашого життя — це любов і терпимість до інших.

І ми перестали боротися будь з ким або будь з чим, навіть з алкоголем. Бо до цього часу повернеться здоровий розум. Спиртне рідко буде цікавити нас. Якщо виникне спокуса, ми відскочимо від неї, як від гарячого полум'я. Ми реагуємо розсудливо і нормально, і ми виявимо, що це відбувається автоматично. Ми побачимо, що наше нове ставлення до спиртного було дане нам без жодної думки чи зусилля з нашого боку. Це просто приходить! У цьому і полягає чудо. Ми не боремося з ним, а також не уникаємо спокуси. Ми відчуваємо, ніби опинилися в нейтральній позиції — безпечні і захищені. Ми навіть не зарікалися. Натомість проблема була усунута. Вона не існує для нас. Ми не самовпевнені, і не боїмося. Це — наш досвід. Саме так ми реагуємо доти, поки підтримуємо себе у відповідному духовному стані.

Досить легко буває дати слабіну у виконанні духовної програми дії і відпочивати на лаврах. У такому разі ми наражаємося на небезпеку, бо алкоголь — підступний ворог. Ми не вилікувалися від алкоголізму. Те, що насправді ми маємо — це щоденна відстрочка за умови підтримання нашого духовного стану. Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі свої дії. «Як я можу найкраще служити Тобі — нехай буде воля Твоя (а не моя)». Це ті думки, які мусять постійно бути з нами. Ми можемо у цьому напрямку вживати свою силу волі, наскільки ми забажаємо. Це правильне вживання волі.

Багато вже було сказано про отримання сили, натхнення і керівництва від Нього, всезнаючого і всесильного. Якщо ми старанно виконували вказівки, то почали відчувати, як Його Дух вливається в нас. До певної міри ми набули усвідомлення присутності Бога. Ми почали розвивати це конче необхідне шосте почуття. Але ми мусимо йти далі, і це означає більше дій.

*Одинадцятий Крок* пропонує молитву і медитацію. Ми не повинні соромитися стосовно молитви. Кращі люди, ніж ми, постійно використовують її. Вона діє, якщо ми маємо правильне ставлення і працюємо над цим. Було б легко бути невизначеними в цій справі. Однак, ми віримо, що можемо зробити декілька конкретних та цінних пропозицій.

Коли вночі лягаємо спати, ми конструктивно переглядаємо свій день. Чи були ми ображені, егоїстичні, нечесні чи злякані? Чи слід нам вибачитися? Чи не затаїли ми в собі щось таке, що повинні були відразу обговорити з іншою людиною? Чи були ми до всіх добрими і люблячими? Що ми могли б зробити краще? Чи ми переважно думали про себе? А чи ми думали про те, що могли б зробити для інших, про те, чим могли б заповнити потік життя? Однак ми мусимо бути обережними, щоб це по волі не перейшло у тривогу, жаль або хворобливі роздуми, бо це зменшить нашу корисність для інших. Зробивши перегляд себе, ми просимо Божого прощення і запитуємо, що слід зробити для виправлення.

Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години. Ми розглядаємо свої плани на цей день. Перед тим, як це розпочати, ми просимо Бога керувати нашим мисленням, а особливо просимо, щоб воно було відокремлене від жалю до себе, нечесних чи своєкорисливих мотивів. За таких умов ми можемо впевнено користуватися нашими розумовими здібностями, бо, зрештою, Бог дав нам розум, щоб ним користуватися. Хід наших думок буде перенесений на значно вищий рівень, коли наше мислення очиститься від хибних мотивів.

Думаючи про свій день, ми можемо зіткнутися з нерішучістю. Нам може бути важко визначити, який шлях обрати. Тут ми просимо в Бога натхнення, інтуїтивної думки чи рішення. Ми розслаблюємося і не напружуємося. Ми не боремося. Спробувавши так протягом деякого часу, ми часто здивовані, як надходять вірні думки. Те, що зазвичай було передчуттям чи випадковим натхненням, поступово стає дієвою частиною розуму. Оскільки ми ще недосвідчені і щойно встановили свідомий контакт з Богом, то може статися, що в нас не завжди буде натхнення. Ми можемо заплатити за таке припущення всілякими абсурдними діями та ідеями. Проте ми дізнаємося, що з часом

наше мислення все більше і більше буде на рівні натхнення. Ми починаємо покладатися на це.

Зазвичай, ми закінчуємо час медитації молитвою, в якій просимо, щоб нам було показано протягом дня, яким повинен бути наш наступний крок, і щоб нам було дано те, що потрібно для вирішення таких проблем. Особливо просимо звільнити нас від свавілля і пильнуємо, щоб нічого не просити тільки для себе. Однак, ми можемо просити для себе, якщо це допоможе іншим. Ми пильнуємо, щоб ніколи не молитися за свої власні егоїстичні цілі. Багато хто з нас витратив немало часу на це, і воно не діє. Ви можете легко побачити чому.

Якщо обставини вимагають, ми просимо наших дружин або друзів приєднатися до нас у ранковій медитації. Якщо ми належимо до релігійного віросповідання, яке вимагає певних ранкових молитов, ми також це виконуємо. Якщо ми не є членами релігійних організацій, то ми іноді вибираємо і запам'ятовуємо кілька молитов, які наголошують на принципах, які ми обговорювали. Також є багато корисних книжок. Рекомендації щодо них можна отримати у свого священника, пастора або рабина. Поспішайте зрозуміти, в чому релігійні люди мають рацію. Скористайтесь тим, що вони пропонують.

Впродовж дня, коли ми схвильовані або сумніваємося, ми зупиняємось і просимо про вірну думку чи дію. Ми постійно нагадуємо собі, що більше не керуємо виставою, покійно кажучи собі багато разів кожного дня: «Нехай буде воля Твоя». Тоді нам набагато менше загрожують збудження, страх, гнів, занепокоєння, жалість до себе чи нерозумні рішення. Ми стаємо набагато більш продуктивними. Ми не втомлюємося так легко, бо не спалюємо енергію нерозумно, як ми це робили, коли намагалися влаштувати життя на свій лад.

Воно діє — воно насправді діє.

Ми, алкоголіки — недисципліновані люди. Отже, ми дозволяємо Богові дисциплінувати нас у такий простий спосіб, який ми щойно виклали.

Але це не все. Попереду ще дії і дії. «Віра без дій мертва». Наступний розділ повністю присвячений *Дванадцятому Кроку*.

## РОБОТА З ІНШИМИ

**П**рактичний досвід показує, що ніщо не буде так забезпечувати імунітет від пиття, як інтенсивна робота з іншими алкоголіками. Це працює, коли інші дії не вдаються. Це наша *двадцята пропозиція*: несіть цю звістку іншим алкоголікам! Ви можете допомогти тоді, коли ніхто інший не може. Ви можете здобути їхню довіру тоді, коли іншим не вдається. Пам'ятайте, що вони дуже хворі.

Життя набуде нового змісту. Спостерігати, як люди одужують, бачити, як вони допомагають іншим, спостерігати, як зникає самотність, бачити, як зростає товариство довкола вас, мати безліч друзів — це досвід, який ви не повинні пропустити. Ми знаємо, що ви не захочете пропустити його. Часті контакти з новачками і один з одним є яскравими моментами у нашому житті.

Можливо, ви не знайомі ні з якими людьми, які п'ють і які хотіли б одужати. Декотрих таких ви легко можете знайти через деяких лікарів, пасторів, священників чи у лікарнях. Вони будуть тільки дуже раді допомогти вам. Не починайте як євангеліст чи реформатор. На жаль, існує багато упереджень. Вам перешкодить, якщо ви викличете їх. Священнослужителі і лікарі компетентні, і, якщо ви забажаєте, то можете багато чого у них навчитися, але виявляється, що через свій власний досвід пиття ви можете бути надзвичайно корисними іншим алкоголікам. Тому співпрацюйте; ніколи не критикуйте. Наша єдина мета — допомагати.

Якщо ви знайдете потенційного новачка для Анонімних Алкоголіків, дізнайтеся все, що можете про нього. Якщо він не бажає припинити пити — не витрачайте даремно час, намагаючись його переконати. Ви можете зіпсувати подальшу нагоду.

Ця порада стосується і його родини. Вони повинні виявляти терпеливість, розуміючи, що мають справу з хворою людиною.

Якщо є хоча будь-яка ознака того, що він хоче припинити пити, щиро поговоріть з людиною, якій він небайдужий, зазвичай, це його дружина. Поцікавтеся його поведінкою, проблемами, минулим життям, серйозністю його стану і його релігійними поглядами. Ця інформація вам потрібна, щоб поставити себе на його місце і побачити, якого підходу ви хотіли б від нього, якби помінялися ролями.

Іноді варто зачекати, поки він не піде в запій. Родина може противитися цьому, але краще ризикнути; хіба, що він у небезпечному фізичному стані. Не майте справ з ним, коли він дуже п'яний, хіба, що він неадекватний і родина потребує вашої допомоги. Почекайте до кінця запою або, принаймні, до періоду просвітлення. Тоді нехай його родина чи друг запитає його, чи він хоче кинути пити назавжди і чи пішов би він на будь-які крайнощі, щоб зробити це. Якщо він скаже «так», тоді слід повернути його увагу до себе, як до людини, котра одужала. Слід описати вас йому, як одного із спільноти, хто намагається допомагати іншим, вважаючи це частиною свого одужання і хто буде радий поговорити з ним, якщо він забажає зустрітися з вами.

Якщо ж він не хоче вас бачити — ніколи не нав'язуйтеся. Родині не слід ані благодіти його що-небудь зробити, ані розповідати йому багато про вас. Їм слід дочекатися кінця чергового запою. Ви можете покласти цю книжку на видному місці, де він згодом зможе її побачити. Тут не можна дати особливих інструкцій. Родина мусить вирішувати ці речі. Але наполягайте, щоб вони не були занадто нетерплячими, бо це може зіпсувати справу.

Зазвичай, сім'я не повинна намагатися розповісти вашу історію. По можливості уникайте зустрічі з людиною через її сім'ю. Звернення через лікаря або установу — це кращий спосіб. Якщо ваша людина потребує госпіталізації, тоді слід це зробити, але не примусово, хіба що вона агресивна. Нехай лікар, якщо захоче, скаже йому, що дещо знає про спосіб вирішення.

Коли вашій людині стане краще, лікар може запропонувати їй ваш візит. Хоча ви вже поговорили з родиною, не згадуйте про них у першій розмові. За таких умов ваш кандидат поба-

чить, що на нього не чинять тиску. Він відчує, що може мати справу з вами без докучання родини. Відвідайте його, коли він ще в нервовому стані. Можливо, він буде краще сприймати, коли пригнічений.

Якщо це можливо, зустріньтеся з вашою людиною наодинці. Розпочніть із загальної розмови. Через деякий час перейдіть до розмови про якусь фазу пиття. Розкажіть йому настільки достатньо про свої звички щодо пиття, симптоми і переживання, щоб заохотити його говорити про себе. Якщо він забажає – то нехай говорить. Таким чином, ви краще розумітимете, як ви повинні продовжувати. Якщо ж він неговіркий, то опишіть йому історію свого пиття до того часу, як ви припинили пити. Але поки що нічого не кажіть про те, як це сталося. Якщо його настрій серйозний, то зосереджуйтеся на проблемах, які приніс вам алкоголь, остерігаючись, щоб не моралізувати чи повчати. Якщо ж у нього настрій добрий, розкажіть йому смішні історії про свої витівки. Заохотьте його розповісти про деякі свої.

Коли він побачить, що ви знаєте про все, що стосується пиття, то почніть описувати себе, як алкоголіка. Скажіть йому, яким ви були спантеличеним, і як ви нарешті дізналися, що були хворим. Поясніть йому, які зусилля ви приклали, щоб перестати. Роз'ясніть йому це викривлене мислення, яке веде до першої чарки запою. Ми пропонуємо вам зробити це так, як ми зробили в розділі про алкоголізм. Якщо він алкоголік, він відразу вас зрозуміє. Він співставить вашу психічну невідповідність зі своєю власною.

Якщо ви переконалися, що він справжній алкоголік, то почніть зосереджуватися на безнадійності цієї хвороби. Покажіть йому на своєму власному досвіді, як цей дивний психічний стан, що пов'язаний з першою чаркою, не дозволяє силі волі нормально діяти. На цій стадії не звертайтеся до даної книжки, хіба що він вже її бачив і бажає про неї говорити. І будьте обережні, щоб не назвати його алкоголіком. Дозвольте йому самому зробити власний висновок. Якщо він дотримується думки, що все ще може контролювати своє пиття, то скажіть йому, що, можливо, він може, якщо в нього алкоголізм не зайшов занадто далеко. Але наполягайте – якщо він тяжко вражений, то в нього, можливо, мало шансів одужати самому.

Продовжуйте говорити про алкоголізм, як про хворобу, смертельну недугу. Розкажіть про стани тіла і розуму, які її супроводжують. Тримайте його увагу зосередженою, головним чином, на вашому особистому досвіді. Поясніть, що є багато приречених, які ніколи не усвідомлять свій скрутний стан. Є сенс у тому, що лікарі не схильні розказувати хворим алкоголікам всю правду, хіба що це послужить якомусь доброму намірові. Але ви можете говорити йому про безнадійність алкоголізму тому, що ви пропонуєте вирішення. Незабаром ваш товариш визнає, що має багато, якщо не всі, риси алкоголіка. Якщо його лікар згідний сказати йому про те, що він алкоголік, то тим краще. Навіть, якщо ваш протеже не визнає свій стан повністю, він почне дуже цікавитися, щоб дізнатися, як ви одужали. Дозвольте йому поставити це запитання, якщо він захоче. *Розкажіть йому точно, що сталося з вами.* Відверто підкреслюйте духовну властивість. Якщо ця людина агностик чи атеїст, то підкресліть, що *він не мусить погоджуватися з вашим поняттям Бога.* Він може вибрати будь-яке поняття, яке йому подобається, при умові, що воно має сенс для нього. *Головне — щоб він захотів повірити в Силу, могутнішу за себе, і щоб він жив за духовними принципами.*

У спілкуванні з такою людиною вам краще користуватися доступною мовою для описання духовних принципів. Не потрібно викликати в нього упередженість щодо певних теологічних термінів і понять, які і так можуть бентежити його. Не торкайтеся таких питань, незалежно від ваших власних переконань.

Ваш кандидат може належати до релігійної конфесії. Його релігійна освіта і підготовка можуть набагато перевищувати ваші. У такому випадку його здивує те, що ви можете щось додати до того, що він вже знає. Але йому буде цікаво дізнатися, чому його власні переконання не працювали, і чому ваші, здається, працюють так добре. Він може бути прикладом тієї істини, що тільки самої віри недостатньо. Щоб бути живою, віра мусить супроводжуватися самопожертвою та безкорисливою і конструктивною дією. Дозвольте йому побачити, що ви тут не для того, щоб навчати його релігії. Визнайте, що, ймовірно, він знає про неї більше, ніж ви, але зверніть його увагу на той

факт, що незважаючи на глибину його віри і знань, він не міг їх застосовувати, бо інакше він би не пив. Можливо, ваша історія допоможе йому побачити, де він зазнав невдачі у застосуванні саме тих принципів, які він так добре знає. Ми не представляємо ніякого певного віросповідання чи конфесії. Ми маємо справу лише з загальними принципами, які є спільними для більшості конфесій.

Окресліть програму дій, пояснюючи, як ви зробили самооцінку, як виправили своє минуле, і чому ви зараз намагаєтеся допомогти йому. Йому важливо усвідомити, що ваша спроба передати це йому відіграє суттєву роль у вашому власному одужанні. Насправді, можливо, він допомагає вам більше, ніж ви допомагаєте йому. Дайте йому зрозуміти, що він нічим вам не зобов'язаний, що ви лише надієтеся на те, що він намагатиметься допомогти іншим алкоголікам, коли звільниться від своїх власних труднощів. Поясніть, наскільки важливо, щоб він ставив добробут інших людей перед своїм власним. Чітко поясніть, що ніхто на нього не тисне, що він не зобов'язаний зустрітися з вами знову, якщо він не хоче. Не слід ображатися, якщо він захоче відмовитися, бо він вже допоміг вам більше, ніж ви допомогли йому. Якщо ваша розмова була розсудливою, спокійною, з людським розумінням, то, можливо, ви придбали друга. Можливо, ви викликали в нього стурбованість відносно питання алкоголізму. Все це на добро. Чим більшу безнадійність він відчуває, тим краще. З більшою ймовірністю він дотримуватиметься ваших пропозицій.

Ваш кандидат може перерахувати причини, чому йому не потрібно дотримуватися всієї програми. Він може бунтуватися від думки про радикальне наведення порядку в своєму домі, котре вимагає обговорення з іншими людьми. Не суперечте таким поглядам. Скажіть йому, що колись ви почували себе так, як і він, але ви сумніваєтеся, чи могли б далеко просунутися, якби не вдалися до дій. Під час вашої першої зустрічі розкажіть йому про Товариство Анонімних Алкоголіків. Якщо він зацікавиться, то позичте йому примірник цієї книжки.

Якщо ваш товариш не хоче продовжувати говорити про себе, не зловживайте своєю привітністю. Дайте йому можливість об-

думати це. Якщо ж ви залишаєтеся, то нехай він веде розмову у будь-якому напрямку, у якому йому подобається. Інколи новій людині дуже хочеться почати одразу, і ви можете схилитися до того, щоб дозволити йому це зробити. Часом це помилково. Якщо пізніше в нього будуть проблеми, він, ймовірно, скаже, що ви підганяли його. Найбільшого успіху з алкоголіками ви доб'єтесь, якщо ви не будете виявляти запалу до переконання чи реформ. Ніколи не говоріть до алкоголіка зі зверхністю, з будь-якої моральної чи духовної висоти; просто розкладіть набір духовних знарядь для його розгляду. Покажіть йому, як вони діяли у вашому випадку. Запропонуйте йому дружбу і товариство. Скажіть йому, що, якщо він хоче одужати, то ви зробите все можливе, щоб допомогти.

Якщо він не зацікавлений у вашому вирішенні, якщо він очікує, що ви діяти будете лише як банкір з його фінансовими труднощами, або як медсестра з його запоями, ви можете залишити його доти, поки він не змінить свою думку. Він може зробити це, після того, як ще більше постраждає.

Якщо ж він щиро зацікавився і хоче бачити вас знову, попросіть його прочитати цю книжку до наступної зустрічі. Зробивши це, він мусить сам вирішити для себе, чи хоче він продовжувати. Вам, його дружині або друзям не слід на нього тиснути або підштовхувати. Щоб йому знайти Бога – бажання мусить прийти зсередини.

Якщо ж він думає, що може зробити це якимось іншим шляхом або надає перевагу якимось іншим духовним підходам — заохотьте його йти за власним сумлінням. У нас немає монополії на Бога; у нас лише є підхід, який подіяв у нашому випадку. Але підкресліть, що ми, алкоголіки, маємо багато спільного, і що ви б хотіли, в будь-якому разі, бути приятелями. Залиште це, як є.

Не втрачайте ентузіазму, якщо ваш кандидат не реагує одразу. Шукайте іншого алкоголіка і пробуйте знову. Ви, напевно, знайдете когось настільки безнадійного, щоб з великою охотою прийняти те, що ви пропонуєте. Ми вважаємо марною витратою часу бігати за людиною, яка не може або не хоче працювати з вами. Якщо ви залишите таку людину в спокої, то вона

незабаром може переконатися, що не може сама одужати. Витрачати занадто багато часу на будь-яку одну ситуацію — це позбавляти якогось іншого алкоголіка можливості жити і бути щасливим. Один з нашого Товариства зазнав цілковитої поразки з першими шістьма своїми кандидатами. Він часто каже, що якщо продовжував би працювати з ними, то міг би позбавити шансу багатьох інших, котрі одужали.

Припустимо тепер, що ви відвідуєте чоловіка вдруге. Він вже прочитав цю книжку і каже, що готовий йти за Дванадцятьма Кроками програми одужання. Маючи свій власний досвід, ви можете дати йому багато практичних порад. Скажіть, що ви маєте час, якщо він хоче прийняти рішення і розповісти свою історію, але не наполягайте на цьому, якщо він воліє звернутися до когось іншого.

Він може бути банкрутом і бездомним. Якщо так, то ви могли б спробувати допомогти йому отримати роботу, або надати йому невелику фінансову допомогу. Але вам не слід позбавляти власну родину або кредиторів грошей, які вони повинні мати. Можливо, ви захочете взяти цього чоловіка у свій дім на декілька днів. Але напевно скористайтеся своїм розсудом. Впевніться, що він буде прийнятий вашою родиною, що він не намагається нав'язатися вам через гроші, зв'язки або житло. Якщо ви дозволите це, то тільки зашкодите йому. Ви дасте йому можливість бути нещирим. Цим ви можете сприяти його руйнуванню, а не одужанню.

Ніколи не уникайте цих обов'язків, але впевніться, що ви поступаєте правильно, якщо ви берете їх на себе. Допомога іншим — це наріжний камінь вашого одужання. Робити добрі справи час від часу — недостатньо. Ви мусите поводитися як Добрий Самарянин щодня, якщо треба. Це може означати багато ночей без сну, великі перешкоди вашим задоволенням і може відривати вас від справ. Це може означати ділитися своїми грошима і своїм житлом, розраджувати знервованих дружин і родичів, незчисленні поїздки в поліцейські суди, санаторії, лікарні, тюрми і психушки. Ваш телефон може дзвонити у будь-який час дня чи ночі. Ваша дружина інколи може сказати, що про неї забули. П'яниця може розтрощити меблі у вашому домі, чи спа-

лити матрац. Можливо вам доведеться битися з ним, якщо він агресивний. Інколи ви будете змушені викликати лікаря і дати заспокійливі за його вказівкою. Іншим разом вам, можливо, доведеться викликати поліцію або швидку допомогу. Часом ви будете змушені з цим зіткнутися.

Ми рідко дозволяємо алкоголіку тривалий час жити у наших домах. Це недобре для нього, і часом викликає серйозні ускладнення в сім'ї.

Хоча алкоголік не реагує на ваші зусилля, немає причини, щоб ви нехтували його сім'єю. Вам слід продовжувати бути товариськими з ними. Родині слід запропонувати ваш спосіб життя. Якщо вони приймуть і будуть застосовувати духовні принципи, то будуть набагато кращі шанси, на те, що голова сім'ї одужає. І навіть якщо він продовжує пити, сім'я знайде, що життя стало більш стерпним.

Для такого типу алкоголіка, який може і хоче одужати, потрібно чи бажано небагато милосердя у звичайному розумінні цього слова. Чоловіки, які вимагають грошей і житла до того, як подолають алкоголь, знаходяться на невірному шляху. Однак ми робимо все можливе, щоб надати один одному саме ці речі, коли така дія виправдана. Це може видаватися непослідовним, але ми думаємо, що це не так.

Питання не в тому, чи давати взагалі, а коли і як давати. Часто це становить різницю між невдачею та успіхом. В ту хвилину, як ми переводимо свою працю в площину надання послуг, алкоголік починає покладатися швидше на нашу допомогу, ніж на Бога. Він вимагає цього або того, заявляючи, що не може справитися з алкоголем поки не будуть задоволені його матеріальні потреби. Дурниці. Дехто з нас зазнав великих труднощів, щоб зрозуміти цю істину: є робота чи немає роботи, є дружина, чи немає дружини — ми просто не перестаємо пити, поки ми ставимо залежність від інших людей поперед залежності від Бога.

Вкарбуйте цю думку в свідомість кожного чоловіка, що він може одужати незалежно від будь-кого. Єдина умова — щоб він довіряв Богові і почистив дім.

А тепер домашні проблеми: можуть бути розлучення, розлука чи просто напружені стосунки. Коли ваш кандидат відшко-

дував, як міг, своїй сім'ї і ретельно пояснив їм нові принципи, за якими тепер живе, то йому слід починати діяти за цими принципами вдома. Тобто, якщо йому настільки пощастило, що він має дім. Хоча його сім'я може бути неправою багато у чому, йому не слід турбуватися цим. Він повинен зосередитися на власних духовних проявах. Йому слід уникати, як чуми, суперечок і пошуку винних. У багатьох сім'ях це важко зробити, але це треба зробити, якщо сподіватися на будь-які результати. При наполегливості через кілька місяців ефект у його сім'ї, напевно, буде величезним. Найбільш несумісні люди знаходять, що мають основу, на якій вони можуть зійтися. Можливо, сім'я помаленьку побачить свої власні вади і визнає їх. Тоді їх можна буде обговорити в атмосфері допомоги і дружельності.

Після того, як сім'я побачить відчутні результати, то, можливо, захоче приєднатися. Такі речі відбудуться природньо і своєчасно при умові, що алкоголік продовжує демонструвати, що може бути тверезим, дбайливим і готовим допомагати, незалежно від того, що хтось говорить чи робить. Звичайно, в багатьох випадках ми не дотягуємо до цього стандарту. Але ми мусимо намагатися виправляти шкоду відразу, щоб не заплатити штраф запоєм.

У випадку розлучення чи розлуки, подружжю не слід дуже поспішати зійтися. Чоловік повинен бути впевненим у своєму одужанні. Дружина повинна цілком розуміти його новий спосіб життя. Якщо їхні колишні стосунки мають продовжуватися, то необхідно робити це на кращій основі, оскільки попередня не працювала. Це означає нове ставлення і дух до всього. Інколи найкраще для всіх, щоб подружжя залишалося нарізно. Очевидно, не можна установити загального правила. Нехай алкоголік день у день продовжує свою програму. Коли настане час жити разом, то це буде очевидним для обох сторін.

Нехай жоден алкоголік не заявляє, що він не зможе одужати, якщо не повернеться його сім'я. Це зовсім не так. В деяких випадках дружина, з тих чи інших причин, нізащо не повернеться. Нагадайте кандидатів, що його одужання не залежить від людей. Воно залежить від його стосунків з Богом. Ми бачили, як виздоравливали чоловіки, сім'ї яких зовсім не повернулися.

Ми бачили, як інші зривалися, коли сім'я повернулася надто швидко.

Ви і новачок мусите день за днем йти шляхом духовного прогресу. Якщо ви будете наполегливими — стануться дивовижні речі. Поглянувши назад, ми усвідомлюємо, що ці речі, які прийшли до нас, коли ми віддали себе у Божі руки, були кращими, ніж ми могли запланувати. Виконуйте накази Вищої Сили, і ви вже тепер будете жити в новому та чудовому світі, незалежно від ваших теперішніх обставин!

Працюючи з чоловіком і його родиною, ви повинні дбати про те, щоб не встрявати в їх суперечки. Ви можете позбавитись свого шансу допомогти, якщо ви зробите це. Але переконуйте його сім'ю, що він був дуже хворою людиною, і з ним слід відповідним чином поводитися. Вам слід попередити їх, щоб не викликали образи чи ревнощів. Вам слід звернути їх увагу на те, що недоліки його характеру не зникнуть за одну ніч. Покажіть їм, що він вступив у період зростання. Коли їм бракує терпеливості, попросіть їх пам'ятати благословенний факт його тверезості.

Якщо вам вдалося успішно вирішити свої власні проблеми вдома, то розкажіть родині новачка, як ви це здійснили. У такий спосіб ви можете поставити їх на вірний шлях, не критикуючи їх. Розповідь про те, як ви з дружиною уладили свої труднощі, варта будь-якої критики.

Вважаючи себе духовно здоровими, ми можемо робити всі ті речі, які алкоголь не мав би робити. Люди казали, що нам не можна ходити туди, де подають алкоголь; не можна тримати його вдома; нам треба триматися осторонь друзів, які випивають; нам треба уникати фільмів зі сценами випивок; нам не можна входити до барів; наші друзі мусять ховати свої пляшки, якщо ми йдемо до їх домів; нам не можна думати або згадувати про алкоголь взагалі. Наш досвід показує, що це не обов'язково так.

Ми стикаємося з цими ситуаціями щодня. Алкоголік, який не може з ними справитися, зберігає своє колишнє алкогольне мислення; щось негаразд з його духовним станом. Його єдиним шансом на тверезість могло б бути якесь місце, схоже до Лью-

дової Вершини в Гренландії, але навіть там міг би появитися ескімос з пляшкою шотландського віскі і все зруйнувати! Запитайте будь-яку жінку, котра відіслала свого чоловіка до далеких місць, пояснюючи це тим, що так він втече від алкогольної проблеми.

На наше переконання, всякий план боротьби з алкоголізмом, який пропонує захистити хворого чоловіка від спокус, приречений на провал. Якщо алкоголік намагається захищати сам себе, то деякий час це йому може вдаватися, але зазвичай він доводить себе до ще більшого вибуху, ніж коли-небудь. Ми спробували ці методи. Такі спроби зробити неможливе завжди були невдалими.

Отже, нашим правилом є — не уникати місця, де є випивка, *якщо у нас є обґрунтована причина там бути*. Це включає бари, нічні клуби, танці, прийом, весілля, навіть звичайні вечоринки. Для особи, котра вже мала справу з алкоголіком, це може видатися спокушанням долі (Провидіння), але це не так.

Ви зауважите, що ми зробили важливе застереження. Тому, запитуйте себе у кожному випадку: «Чи є у мене поважна суспільна, ділова або особиста причина, щоб іти в це місце? Або може я сподіваюся вкрасти трохи чужого задоволення з атмосфери таких місць?» Якщо ви відповісте на ці запитання позитивно, то вам не потрібно побоюватись. Ідіть або не йдіть — робіть так, як вам здається найкращим. Але перед тим, як вирушити, впевніться, що ви є на міцному духовному ґрунті і що ваша причина йти цілком поважна. Не думайте, що ви одержите з цього приводу. Подумайте, що ви можете принести туди. Але якщо ви не певні, то замість того вам краще працювати з іншим алкоголіком!

Навіщо сидіти з похмурим обличчям у місцях де є випивка, зітхаючи за добрими старими часами. Якщо це весела подія — старайтеся додати приємності для тих, хто там; якщо це ділова зустріч — ідіть і з ентузіазмом займайтеся своїми справами. Якщо ви з людиною, яка хоче поїсти в барі, то, звичайно, йдіть. Дайте знати своїм друзям, що вони не повинні змінювати свої звички через вас. У відповідний час і у відповідному місці поясніть усім своїм друзям, чому алкоголь вам не підходить.

Якщо ви ретельно зробите це, то небагато хто буде просити вас випити. Коли ви пили, ви потроху відходили від життя. Тепер ви повертаєтесь до реального життя у соціумі. Не починайте відходити знову лише тому, що ваші друзі п'ють алкоголь.

Ваше завдання тепер — бути там, де ви можете бути найбільш корисними для інших, тому ніколи не вагайтесь йти туди, де ви можете бути корисними. Вам не слід вагатися піти у найбридкіше місце на землі у такій справі. Залишайтеся на передовій лінії життя з цими мотивами, і Бог збереже вас неушкодженими.

Багато з нас тримають алкоголь вдома. Часто він потрібний нам для того, щоб вивести «зелених» початківців з важкого похмілля. Дехто з нас і далі пригощає ним своїх друзів при умові, що вони не є алкоголіками. Але дехто з нас думає, що ми не повинні нікого пригощати алкоголем. Ми ніколи не сперечаємося з цього питання. Ми відчуваємо, що кожна сім'я з огляду на свої власні обставини, повинна вирішити це для себе.

Ми обережні, щоб не виявити нетерпимості чи ненависті до пиття, як сталого звичаю. Досвід показує, що таке ставлення нікому не допомагає. Кожен новий алкоголік шукає такий дух серед нас і відчуває велике полегшення, коли виявляє, що ми не збираємося «спалювати відьом». Дух нетерпимості міг би відштовхнути алкоголіків, чиє життя могло бути врятованим, якби не така дурість. Ми навіть не зробили би користі справі помірною пиття, бо жодна людина з тисяч тих, хто п'є, не любить, коли їй говорять про алкоголь ті, що ненавидять його.

Ми сподіваємося, що одного дня Анонімні Алкоголіки допоможуть суспільству краще усвідомити серйозність алкогольної проблеми, але ми принесемо мало користі, якщо наше ставлення показуватиме гіркоту і ворожість. Ті, що п'ють, не потерплять цього.

*Зрештою, наші проблеми були створені нами самими. Пляшки були лише символом. Крім того, ми перестали боротися з будь-ким і будь-чим. Ми мусимо!*

## Розділ 8

### ДО ДРУЖИН\*

**А**о цього часу наша книга, окрім декількох винятків, розповідала про чоловіків. Але те, що ми сказали, так само стосується і жінок. Наша діяльність в інтересах жінок, котрі п'ють, зростає. Є багато доказів того, що жінки одужують так само, як і чоловіки, якщо спробують наші пропозиції.

Але пиття кожного чоловіка зачіпає інших людей — дружину, яка тремтить від страху перед черговим запоєм; матір і батька, які бачать, як гине їх син.

Серед нас є дружини, родичі і друзі, чії проблеми вже вирішені, так само як і деякі, які ще не знайшли щасливого вирішення. Ми хочемо, щоб дружини Анонімних Алкоголіків звернулися до дружин чоловіків, які забагато п'ють. Те, що вони скажуть, стосуватиметься майже всіх, хто кровно чи сердечно пов'язаний з алкоголіком.

Як дружини Анонімних Алкоголіків ми хотіли би, щоб ви відчули, що ми розуміємо вас, як майже ніхто інший. Ми хочемо проаналізувати помилки, які ми зробили. Ми хочемо залишити вас з відчуттям, що немає такої ситуації і такого нещастя, яких не можна було б здолати.

Ми пройшли тернистий шлях, це безсумнівно. Тривалий час ми мали стосунки з ображеною гордістю, розчаруванням, жалем до самих себе, непорозумінням і страхом. Вони не є гарною компанією. Це доводило нас до сльозливої сентиментальності, до гірких образ. Дехто з нас впадав із однієї крайності в іншу, завжди сподіваючись, що одного дня наші кохані знову стануть собою.

\* В цьому розділі, написаному у 1939 р., коли в АА було мало жінок, припускається, що алкоголік, про якого йдеться, правдоподібно є чоловіком. Але багато пропозицій, представлених тут, можна пристосувати до надання допомоги людині, яка живе з жінкою-алкоголічкою - незважаючи на те чи вона ще п'є, чи одужує в АА. Подальше джерело допомоги описано на ст. 95.

Наша відданість та бажання, щоб наші чоловіки підняли свої голови і були як інші, породили безліч труднощів. Ми були безкорисливими та жертвували собою. Нам не раз доводилося говорити неправду, щоб захистити власну гордість і репутацію своїх чоловіків. Ми молилися, ми благали, ми були терпеливими. Іноді ми вибухали злістю. Ми втікали. Ми впадали в істерику. Нас охоплював жах. Ми шукали співчуття. Із помсти заводили любовні інтриги з іншими чоловіками.

Не раз наші домівки вечорами перетворювалися на поле битви. Вранці ми цілувалися і мирилися. Наші друзі радили покинути чоловіків і ми рішуче робили це, тільки щоб незабаром повернутися надіючись, завжди надіючись. Наші чоловіки щиро зарікалися, що вони кидають пити назавжди. Ми вірили їм тоді, коли ніхто інший не міг чи не хотів їм повірити. А потім, через кілька днів, тижнів, місяців — новий вибух.

Ми рідко приймали друзів у себе вдома, ніколи не знаючи, в якому стані і коли з'являться наші чоловіки. Ми рідко мали можливість спілкуватися з кимось. Ми почали жити майже відлюдно. Коли нас кудись запрошували, наші чоловіки крадькома так напивалися, що псували цілу зустріч. Якщо ж, з іншого боку, вони нічого не пили, то їх жалість до себе псувала усім настрій.

Ніколи не було фінансового захисту. На роботі завжди нам загрожувало звільнення або нас звільнювали. Зарплата рідко доходила до сім'ї. Гроші на рахунку танули, як сніг у червні.

Іноді були інші жінки. Як боляче було дізнаватися про це; як жорстоко було почути, що вони розуміють наших чоловіків краще за нас!

Фінансові контролери, шерифи, розгнівані таксисти, поліцейські, бомжі, друзі і навіть жінки, яких вони інколи приводили додому — наші чоловіки вважали нас такими негостинними. «Зануди, постійно нарікаєте, тільки нудьгу наводите» — ось, що вони говорили. Наступного дня вони знову приходили до себе, а ми прощали і намагалися забути.

Ми старалися підтримувати любов дітей до свого батька. Казали малюкам, що тато хворий і це було набагато ближче до правди, ніж ми усвідомлювали. Вони били дітей, вибивали но-

гами двері, розбивали цінний посуд і виривали клавіші з фортепіано. В розпалі такого бешкету вони могли вибігти з дому, погрожуючи, що назавжди підуть жити до іншої жінки. У розпачі ми навіть самі напивалися, і це були п'янки, якими ми намагалися покласти край усім цим запоям. Несподіваним результатом було те, що нашим чоловікам, здавалося, це подобалося.

Можливо, на цей час ми вже одержали розлучення і перевезли дітей до своїх батьків. Тоді нас суворо критикували батьки чоловіка за дезертирство. Зазвичай ми нікуди не йшли. Ми залишалися на довгий час. Врешті-решт ми самі влаштовувалися на роботу, оскільки нам і нашим сім'ям загрожували злидні.

Ми почали звертатися за порадою до медиків, коли запої стали частішими. Тривожні фізичні і розумові симптоми, каяття, муки сумління, що поглиблювалися, депресія і почуття неповноцінності, які проявилися у наших коханих — все це жахало і бентежило нас. Як білка у колесі, ми терпеливо і втомлено підіймалися, виснажено падаючи назад, після кожного марного зусилля досягти твердого ґрунту. Більшість з нас дійшли до останньої стадії, коли ми примусово опинялися в лікувальних закладах, санаторіях, шпиталях і тюрмах. Іноді з'являлися несамовиті марення і божевілля. Часто поруч була смерть.

За таких умов ми, зрозуміло, робили помилки. Деякі з них виникали через нерозуміння алкоголізму. Інколи ми ледве відчували, що маємо справу з хворими чоловіками. Якби ми повністю розуміли природу алкогольної хвороби, то, можливо, поводитися б інакше.

Як могли чоловіки, які любили своїх дружин і дітей, бути такими необачними, такими безсердечними, такими жорстокими? Ми думали, що в таких людей не могло бути любові. І саме коли ми були переконані у їх безсердечності, вони дивували нас новими рішеннями і новими проявами уваги. На деякий час вони ставали такими милими, як і раніше, лише для того, щоб знову вщент розбити ці нові лагідні стосунки. На запитання, чому вони почали знову пити, вони відповідали якимись безглуздими виправданнями, або і взагалі нічого. Це було таким незрозумілим, таким розпачливим. Чи могли ми так помилитися відносно чоловіків, з котрими одружилися? Коли вони пили,

то ставали чужими. Іноді вони були такими неприступними, що здавалося, ніби навколо них була зведена велика стіна.

І навіть якщо вони не любили свої сім'ї, то як вони могли бути такими засліпленими відносно себе? Що сталося з їх розсудливістю, здоровим глуздом, силою волі? Чому вони не могли бачити, що пиття означає знищення для них? Чому було так, що коли ці небезпеки їм були показані, вони погоджувалися, а потім відразу напивалися знову?

Це деякі з запитань, що проносяться в голові кожної жінки, чоловік якої є алкоголіком. Сподіваємося, що ця книжка відповіла на деякі з них. Можливо, ваш чоловік живе у тому дивному світі алкоголізму, де все спотворене і перебільшене. Ви можете бачити, що він насправді любить вас своєю кращою частиною. Звичайно, існує така річ, як несумісність, але майже в кожному випадку лише здається, що алкоголік нелюблячий і неухважний; і саме через своє викривлення і хворобливий стан він говорить і робить ці жахливі речі. Сьогодні більшість наших мужчин є кращими чоловіками і батьками, ніж будь-коли раніше.

Намагайтеся не засуджувати свого чоловіка-алкоголіка, незважаючи на те, що він говорить чи робить. Адже він є ще однією дуже хворою і нерозсудливою людиною. Поводьтеся з ним, коли можете, так, ніби в нього пневмонія. Коли він сердить вас, пам'ятайте, що він дуже хворий.

У вищесказаному є важливий виняток. Ми розуміємо, що деякі чоловіки такі зловмисні, що ніяка терпеливість не зіграє ролі. Алкоголік такого темпераменту може швидко використати цей розділ, як палицю над вашою головою. Не дозвольте йому це зробити. Якщо ви впевнені, що він один із таких, то, можливо, ви відчуєте, що краще піти від нього. Чи є правильним дозволити йому зруйнувати ваше життя і життя ваших дітей? Особливо, коли він вже має перед собою шлях до припинення свого пияцтва та насильства, якщо він справді готовий піти на це.

Проблема, з якою ви боретеся, звичайно підпадає під одну з чотирьох категорій:

*Перша:* Ваш чоловік може бути лише сильно питушим. Його пиття може бути постійним або він може пити багато тільки

при певних нагодах. Можливо, він витрачає надто багато грошей на спиртне. Це може уповільнювати його розумову і фізичну діяльність, але він не бачить цього. Іноді він викликає сором у вас і у своїх друзів. Він переконаний, що може контролювати своє пиття, що воно йому не шкодить і є потрібним для його справ. Він, ймовірно, образився б, якби його назвали алкоголіком. На світі багато людей таких, як він. Дехто стане пити помірно або зовсім припинить, а дехто цього не зробить. Багато з тих, хто продовжуватиме пити, незабаром стануть справжніми алкоголіками.

*Друга:* Ваш чоловік виявляє відсутність контролю, бо він не може утриматися від спиртного, навіть якщо хоче. Часто під час пиття він цілком відбивається від рук. Він визнає це, але переконаний, що виправиться. З вашою співпрацею чи без неї, він починає пробувати різні способи пити помірно або припинення пиття. Можливо, він починає втрачати друзів. Його робота може дещо страждати. Часом він журиться і починає усвідомлювати, що не може пити так, як інші люди. Іноді він п'є вранці і також впродовж дня, щоб зняти нервозність. Він шкодує після важкого запою і каже вам, що хоче кинути пити. Але коли він виходить із запою, то знову починає думати, як він зможе помірно випивати наступного разу. Ми думаємо, що така людина знаходиться в небезпеці. Це ознаки справжнього алкоголіка. Він, можливо, все ще може досить добре займатися справами. Він, напевно, ще не зруйнував усього. Як ми кажемо між собою: «Він хоче захотіти кинути пити».

*Третя:* Цей чоловік зайшов набагато далі, ніж чоловік, описаний у другій категорії. Хоч колись він був таким, тепер його стан погіршився. Друзі з часом покинули його, сім'я майже розпалася і він не може довго затриматися на одній роботі. Можливо, викликали лікаря і почалися виснажливі поневір'яння по санаторіях і лікарнях. Він визнає, що не може пити, як інші люди, але не розуміє чому. Він чіпляється за думку, що все ще знайде спосіб зробити це. Можливо, він вже дійшов до тієї точки, коли відчайдушно хоче кинути, але не може. У даному випадку виникають додаткові запитання, на які ми спробуємо вам відповісти. Така ситуація є досить обнадійливою.

*Четверта:* Ви можете мати чоловіка, надію на якого ви вже повністю втратили. Його переводять з одного закладу до іншого. Він агресивний, або видається цілковито божевільним, коли п'яний. Іноді він п'є по дорозі з лікарні до дому. Можливо, у нього вже була біла гарячка. Можливо лікарі хитають головами і радять вам помістити його в закритий заклад. Може, ви вже були змушені відправити його в такий заклад. Ця картина може бути і не такою похмурою, як здається. Багато хто з наших чоловіків доходив саме до такого стану. Однак вони одужали.

Тепер давайте повернемося до чоловіка першої категорії. Як не дивно, з ним часто важко мати справу. Він насолоджується питтям. Воно збуджує його уяву. Його друзі здаються ближчими, коли він п'є віскі з содовою. Можливо, ви й самі любите випити з ним, коли він не заходить надто далеко. Ви провели щасливі вечори разом, сидячи перед вашим каміном за випивкою та розмовами. Можливо, вам обом подобаються вечірки, які були б нудними без спиртного. Нам також подобалися такі вечори; ми гарно проводили час. Ми добре знайомі з компанійськими властивостями алкоголю. Дехто з нас, але не всі, вважає, що при розумному вживанні він має свої переваги.

Першим принципом успіху є те, що ви ніколи не повинні сердитися. Навіть якщо ваш чоловік стає нестерпним і ви змушені тимчасово покинути його, вам слід, якщо можливо, піти без злості. Терпеливість і врівноваженість найбільш необхідні.

Далі ми думаємо, що ви ніколи не повинні казати йому, що він мусить робити зі своїм питтям. Якщо він прийде до думки, що ви завжди нарікаєте і псуєте настрій, то ваші шанси зробити щось корисне можуть стати рівними нулю. Він використає це як причину, щоб пити ще більше. Він скаже вам, що його не розуміють. Це може привести до самотніх вечорів для вас. Він може шукати когось іншого, щоб розрадив його — не обов'язково іншого чоловіка.

Будьте рішучими в тому, щоб пиття вашого чоловіка не зіпсувало ваших відносин з дітьми або друзями. Вони потребують вашого товариства і вашої допомоги. Не дивлячись на те, що ваш чоловік продовжує пити, ви можете жити повноцінним і корисним життям. Ми знаємо жінок, які не злякалися, і навіть

за цих умов є щасливими. Не ставте собі за мету змінити свого чоловіка. Вам це може не вдатися, як би сильно ви не старалися.

Ми знаємо, що іноді важко дотримуватися цих порад, але якщо вам вдасться скористатися ними, то ви уникнете багатьох моментів душевного болю. Ваш чоловік, можливо, згодом оцінить вашу розважливість і терпеливість. Це може закласти основу для дружнього обговорення його алкогольної проблеми. Постарайтеся, щоб він сам почав говорити на цю тему. Пильнуйте за тим, щоб не критикувати його під час такої розмови. Натомість спробуйте поставити себе на його місце. Нехай він побачить, що ви хочете допомогти, а не критикувати.

Коли виникне дискусія, ви можете запропонувати йому прочитати цю книгу або, принаймні, розділ про алкоголізм. Скажіть йому, що ви тривожилися, хоча, може й без потреби. Ви думаєте, що йому слід краще розуміти справу, оскільки кожен повинен мати чітке розуміння ризику, на який наражає себе, якщо занадто багато п'є. Покажіть йому, що ви впевнені в його силі кинути пити або пити помірно. Скажіть, що ви не хочете бути занудою, що ви лише хочете, щоб він подбав про своє здоров'я. У такий спосіб вам, можливо, вдасться викликати його зацікавлення алкоголізмом.

Ймовірно, серед його знайомих є декілька алкоголіків. Можете запропонувати, щоб ви обоє потурбувалися про них. Пияки люблять допомагати іншим пиякам. Можливо ваш чоловік захоче поговорити з одним із них.

Якщо такий підхід не зацікавить вашого чоловіка, то може краще припинити, але після дружньої розмови ваш чоловік зазвичай сам повертається до цієї теми. Це може вимагати терпеливого чекання, але воно буде варте того. Тим часом ви могли б намагатися допомогти дружині іншого, хто багато п'є. Якщо ви будете діяти за цими принципами, то ваш чоловік, можливо, кине пити або стане пити помірно.

Однак, припустимо, що ваш чоловік належить до другої категорії. Тут слід застосовувати ті ж самі принципи, які застосовувалися до чоловіка з першої категорії. Але після чергової випивки запитайте його, чи він дійсно хотів би назавжди покінчити з питтям. Не просіть, щоб він зробив це для вас чи для когось іншого. Лише — чи він *хотів* би?

Є шанс, що він захоче. Покажіть йому ваш екземпляр цієї книжки і розкажіть про те, що ви дізналися про алкоголізм. Покажіть йому, що автори книжки, як алкоголіки, розуміються на справі. Розкажіть йому кілька прочитаних вами цікавих історій. Якщо ви думаєте, що він буде вагатися щодо духовного підходу, то попросіть його подивитися розділ про алкоголізм. Тоді він, можливо, зацікавиться настільки, щоб продовжувати.

Якщо він виявляє ентузіазм, то ваша співпраця буде дуже значимою. Якщо ж він не дуже зацікавлений або не вважає, що він алкоголік, ми пропонуємо залишити його у спокої. Уникайте заохочень, щоб він слідував нашій програмі. Зерно вже посіяне у його розум. Він знає, що тисячі людей, схожих на нього, одужали. Але не нагадуйте йому про це після того, як він почав пити, бо він може розсердитися. Рано чи пізно, ви, скоріш за все, побачите, як він перечитує цю книжку ще раз. Зачекайте, поки численні спотикання не переконують його в тім, що йому треба діяти, бо чим більше ви підганятимете його, тим на довше може відклатися його одужання.

Якщо ваш чоловік належить до третьої категорії, то вам можливо, пощастило. Будучи впевненою, що він хоче кинути пити, ви можете підійти до нього з цією книжкою з такою радістю, нібито ви знайшли скарб. Він може й не розділити вашого ентузіазму, але майже напевно він прочитає книжку і можливо відразу прийме програму. Якщо ж ні, то вам, ймовірно, недовго доведеться чекати. Знову ж таки, ви не повинні на нього тиснути. Нехай вирішує сам. Бадьоро перечекайте ще кілька запоеів. Говоріть про його стан або про цю книжку лише тоді, коли він сам піднімає це питання. В деяких випадках може бути краще, щоб хтось не з родини дав йому цю книжку. Вони можуть спонукати його до дій, не викликаючи ворожості. Якщо в інших відношеннях ваш чоловік є нормальною людиною, то ви маєте добрі шанси на цій стадії.

Ви можете припустити, що чоловіки четвертої категорії досить безнадійні, але це не так. Багато з Анонімних Алкоголіків були такими. Всі махнули рукою на них. Поразка здавалася безсумнівною. Однак, часто такі люди мали дуже вражаюче і потужне одужання.

Тут є винятки. Деякі люди настільки зруйновані алкоголем, що не можуть кинути пити. Інколи бувають випадки, коли алкоголізм ускладнюється іншими розладами. Хороший лікар чи психіатр може сказати вам, чи серйозними є ці ускладнення. У всякому разі намагайтеся, щоб ваш чоловік прочитав цю книжку. Можливо він відреагує з ентузіазмом. Якщо його вже помістили до замкнутого закладу, але він зможе переконати вас і вашого лікаря, що в нього серйозні наміри, то дайте йому можливість спробувати наш метод, хіба що лікар вважає його психічний стан надмірно ненормальним чи небезпечним. Ми досить впевнено це рекомендуємо. Роками ми працюємо з алкоголіками, яких помістили до закритих закладів. З того часу, як ця книжка була вперше видана, АА звільнило тисячі алкоголіків з психіатричних лікарень та всіляких типів шпиталів. Більшість з них ніколи не повернулися туди. Божа сила далекосяжна!

У вас може бути протилежна ситуація. Можливо, ваш чоловік на волі, але його варто було б ізолювати. Деякі люди не можуть або не подолають алкоголізм. Коли вони стають надто небезпечними, ми думаємо, що було б милосердним помістити їх до закритого закладу, але, звичайно, слід завжди порадитися з добрим лікарем. Дружини і діти таких чоловіків сильно страждають, але не більше, ніж самі чоловіки.

Але іноді ви мусите почати життя заново. Ми знаємо жінок, які це зробили. Якщо такі жінки приймуть духовний спосіб життя, їх життєва дорога буде простішою.

Якщо ваш чоловік питуший, то вас, ймовірно, турбує, що думають інші люди, і ви дуже не любите зустрічатися зі своїми друзями. Ви все більше і більше замикаєтеся в собі і думаєте, що всі говорять про ситуації у вашій домівці. Ви уникаєте теми пиття навіть зі своїми власними батьками. Ви не знаєте, що сказати дітям. Коли ваш чоловік в поганому стані, ви стаєте тремтячою відлюдницею, жалкуючи про те, що винайдено телефон.

Ми вважаємо, що нема потреби так сильно соромитись. Не маючи потреби детально обговорювати свого чоловіка, ви можете делікатно довести до відома ваших друзів суть його хвороби. Але вам треба зважати на те, щоб не засоромити вашого чоловіка або не зашкодити йому.

Коли ви обережно пояснили цим людям, що він хвора людина, то ви створюєте нову атмосферу. Бар'єри, які виникли між вами і вашими друзями, зникатимуть із зростанням співчутливого розуміння. Ви більше не будете сором'язливо почуватися, чи відчувати, що мусите вибачатися із-за того, що ваш чоловік має слабкий характер. У нього може бути що завгодно, окрім слабого характеру. Ваша нова відвага, добрий настрій і відсутність сором'язливості робитимуть для вас чудеса у товаристві.

Цей самий принцип застосовується і по відношенню до дітей. Якщо немає ситуації, при якій вони дійсно потребують захисту від свого батька, то краще не займати чийсь сторону в будь-якій суперечці, яку він має з ними під час пиття. Направте свої зусилля, щоб сприяти кращому розумінню між усіма. Тоді те жахливе напруження, яке охоплює домівку кожного проблемного питущого зменшиться.

Часто ви почувалися змушеними казати роботодавцеві вашого чоловіка і його друзям, що він хворий, коли насправді він був п'яний. Уникайте відповідей на ці запитання стільки, скільки ви можете. Коли можливо, нехай ваш чоловік сам пояснить. Ваше бажання захистити його не повинно призводити до того, щоб брехати людям, коли вони мають право знати, де він і що робить. Обговоріть це з ним, коли він тверезий і в доброму настрої. Запитайте його, що вам слід робити, якщо він знову поставить вас у таку ситуацію. Але остерігайтеся, щоб не виказати образи за останній раз, коли він так себе повів.

Існує ще один паралізуючий страх. Ви можете боятися, що ваш чоловік втратить свою посаду; ви думаєте про ганьбу і труднощі, які звальяться на вас і дітей. Це може статися з вами. Або, можливо, це вже було кілька разів з вами. Якщо це станеться знову, то розглядайте його в іншому світлі. Можливо, це стане благословенням! Воно може переконати вашого чоловіка в тому, що він хоче назавжди кинути пити. І тепер ви знаєте, що він може кинути, якщо забажає. Раз за разом це очевидне лихо ставало благом для нас, оскільки воно відкривало шлях до пізнання Бога.

Вище ми вже казали, наскільки кращим стає життя, коли проживати його у духовній площині. Якщо Бог може вирішити

вікову загадку алкоголізму, то Він може вирішити і ваші проблеми також. Ми, дружини, усвідомили, що, як і всі інші, ми були уражені гординою, жалем до себе, пихою і всім тим, що є в егоцентричній особі; і у нас також були присутні себелюбство і нечесність. Коли наші чоловіки почали застосовувати духовні принципи у своєму житті, ми почали бачити, що нам також бажано робити це.

Спочатку дехто з нас не вірив, що нам потрібна така допомога. Взагалі, ми думали, що ми досить хороші жінки, які могли б бути ще гарнішими, якби наші чоловіки кинули пити. Але нерозумно було б думати, що ми занадто хороші, щоб потребувати Бога. Тепер ми намагаємося втілювати духовні принципи в усіх сферах нашого життя. Коли ми це робимо, то знаходимо, що це вирішує також і наші проблеми; подальша відсутність страху, тривожності і зраних почуттів — чудова річ. Ми закликаємо вас спробувати нашу програму, бо ніщо не допоможе так вашому чоловікові, як радикально змінене ваше ставлення до нього, яке Бог покаже вам як проявляти. Будьте поряд зі своїм чоловіком, якщо для вас це можливо.

Якщо ви з чоловіком знайдете вирішення невідкладної проблеми пиття, то, ви, звичайно, будете дуже щасливі. Але всі проблеми не вирішаться відразу. Зерно почало сходити в новому ґрунті, але ріст тільки-но почався. Незважаючи на ваше новознайдене щастя, у вас будуть успіхи і невдачі. Залишиться ще багато старих проблем. Це так і повинно бути з вами.

Ваші і вашого чоловіка віра і щирість будуть піддаватися випробуванню. Ці перевірки слід вважати частиною вашого навчання, бо таким чином ви будете вчитися жити. Ви будете помилятися, але, якщо ви будете щирими, то це не зіб'є вас з дороги. Навпаки, ви дістанете користь від них. Кращий спосіб життя з'явиться, коли їх подолати.

Серед перешкод, які ви зустрінете, будуть роздратування, зранені почуття і образи. Іноді ваш чоловік буде нерозсудливим і вам захочеться поkritикувати його. Починаючи з маленької крапельки на сімейному горизонті, можуть зібратися великі грозові хмари суперечок. Ці домашні незгоди дуже небезпечні, особливо для вашого чоловіка. Часто ви будете змушені докла-

дати великих зусиль, щоб уникнути їх або тримати під контролем. Ніколи не забувайте, що образа — це смертельна небезпека для алкоголіка. Ми не думаємо, що ви повинні погоджуватися зі своїм чоловіком тоді, коли є щире розходження думок. Лише зважайте на те, щоб не висловлювати незгоду в образливому або критичному дусі.

Ви з чоловіком побачите, що вам буде легше справлятися з серйозними проблемами, ніж із незначними. Наступного разу, коли у вас буде гаряча суперечка незалежно від предмету, у кожного повинна бути можливість всміхнутися і сказати: «Це стає серйозним. Вибач за мій роздратований стан. Давай поговоримо про це пізніше». Якщо ваш чоловік старається жити на духовній основі, то він також буде робити все, що в його силі, щоб уникнути незгод чи суперечок.

Ваш чоловік знає, що зобов'язаний вам більшим, ніж тверезість. Він хоче віддячити. Однак, вам не варто очікувати занадто багато. Його способи мислення і дії є навичками багатьох років. Терпеливість, терпимість, розуміння і любов — це наші гасла. Проявіть ці риси у собі, і вони вам повернуться назад від нього. Живи і давай жити іншому — це є правило. Якщо ви обоє виявите бажання виправити свої власні вади, то не буде потреби критикувати один одного.

Ми, жінки, виношуємо в собі образ ідеального чоловіка, такого, яким би хотіли бачити свого чоловіка. Коли алкогольна проблема вже вирішена, то цілком природним є відчуття, що тепер він відповідатиме цьому омріяному баченню. Але можливо й ні, бо, як і ви, він лише починає свій розвиток. Будьте терпеливими.

Ще одне почуття, яке ми, ймовірно, будемо відчувати — це образа за те, що любов і вірність не змогли вилікувати наших чоловіків від алкоголізму. Нам не до вподоби думка, що зміст однієї книжки або робота другого алкоголіка за кілька тижнів зробили те, за що ми боролися роками. У такі моменти ми забуваємо, що алкоголізм — це хвороба, над якою ми, очевидно, не могли мати ніякої сили. Ваш чоловік першим скаже, що саме ваша відданість і турбота привели його до того моменту, коли він зміг пережити духовне пробудження. Без вас він би давно

пропав. Коли образливі думки приходять, намагайтеся зупинитися та бути вдячними за ваші блага. Зрештою, ваша сім'я відновлена, алкоголь більше не є проблемою, і ви разом із чоловіком працюєте у напрямку дивовижного майбутнього.

Ще одна складність полягає в тому, що у вас може з'явитися почуття ревнощів щодо його уваги до інших людей, особливо алкоголіків. Вам так не вистачало його присутності, а він витрачає багато часу на допомогу іншим чоловікам та їх родинам. Ви відчуваєте, що він тепер повинен бути вашим. Фактом залишається те, що він повинен працювати з іншими людьми, щоб зберегти свою власну тверезість. Іноді він так захоплюється, що дійсно стає неуважним. Ваш дім наповнений чужими людьми. Можливо, дехто з них вам не подобається. Ваш чоловік переймається їхніми, але зовсім не вашими проблемами. Мало що дасть ваше вказування на це і вимога більшої уваги до себе. Ми вважаємо великою помилкою стримувати його ентузіазм до роботи з алкоголіками. Вам слід приєднуватися до його зусиль наскільки це тільки можливо. Ми пропонуємо, щоб ви дещо задумувалися про дружин його нових друзів-алкоголіків. Вони потребують поради і любові жінки, котра сама пережила те ж саме, що й ви.

Ймовірно, це правда, що ви з чоловіком надто довго жили відособлено, бо пиття часто ізолює дружину алкоголіка. Тому вам, як і вашому чоловікові, потрібні нові інтереси і велика мета, для якої слід жити. Якщо ви будете співпрацювати замість того, щоб нарікати, то побачите, що його надмірний ентузіазм спаде. Ви обоє прокинетесь для нового відчуття відповідальності за інших. Ви, як і ваш чоловік, повинні думати, що можете вкласти у життя, а не скільки від нього взяти. Якщо ви це зробите, ваше життя неминуче стане повнішим. Ви залишите старе життя і знайдете нове – набагато краще..

Можливо, ваш чоловік досить добре розпочне на новій основі, але саме тоді, коли все йде прекрасно, він розчаровує вас, з'являючись додому п'яним. Якщо ви певні, що він дійсно хоче покінчити з питтям, то вам не треба хвилюватися. Хоча, набагато краще, щоб у нього зовсім не було зриву, як у багатьох із нас, але в деяких випадках це, ні в якому разі, не біда. Ваш чоловік

відразу побачить, що мусить подвоїти духовні зусилля, якщо хоче вижити. Ви не мусите нагадувати йому про його брак духовності — він сам буде це знати. Підбадьорте його і запитайте, як ви можете ще більше допомогти.

Найменша ознака страху чи нетерпимості може зменшити шанс вашого чоловіка на одужання. У хвилину слабкості він може використати вашу неприязнь до його розгульних друзів як одну з безглуздо-тривіальних причин, щоб випити.

Ми ніколи, ніколи не намагаємося влаштувати життя чоловіка так, щоб захистити його від спокуси. Найменший ваш намір керувати його справами чи його стосунками, щоб захистити його від спокуси, буде помічений. Дозвольте йому відчувати повну свободу йти і приходити, як він захоче. Це важливо. Не звинувачуйте себе, якщо він нап'ється. Бог або усунув алкогольну проблему вашого чоловіка, або Він не усунув. Якщо ні, то про це краще дізнатися відразу. Тоді ви з чоловіком можете зосередитися на основах. Щоб уникнути повторення, передайте проблему, разом з усім іншим у Божі руки.

Ми усвідомлюємо, що дали вам багато наставлень і порад. Це могло виглядати як повчання. Якщо це так, то ми перепрошуємо, бо нам самим не завжди подобаються люди, які нас повчають. Але те, що ми розповіли, ґрунтується на досвіді, частина якого є болісною. Нам довелося навчитися цих речей з великим трудом. Саме тому ми хвилюємося, щоб ви зрозуміли і уникнули цих непотрібних труднощів.\*

Отже, вам, котрі незабаром можуть бути з нами, ми кажемо: «Хай щастить і нехай Бог благословить вас!»

\* Товариство «Сімейних Груп Ал-Анон» було створене десь через тринадцять років після написання цього розділу. Хоч зовсім окреме від «Анонімних Алкоголіків», воно використовує загальні принципи програми АА як керівництво для чоловіків, дружин, родичів, друзів та інших близьких до алкоголіків. Попередні сторінки (хоча й звернені лише до жінок) вказують на ті проблеми, з якими ці люди можуть зіткнутися. «Алатін» — спільнота для підлітків-дітей алкоголіків, є частиною «Ал-Анон».

Якщо у вашому телефонному довіднику нема «Ал-Анон», то Ви можете отримати додаткову інформацію про «Сімейні Групи Ал-Анон», написавши до офісу його Світової Служби за адресою: World Service Office, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617. Email: wso@al-anon.org.

## Розділ 9

### ПРО СІМ'Ю ЗГОДОМ

**А**ля дружини, чоловік якої одужує, наші жінки запропонували прийняти певне ставлення. Можливо, вони створили враження, що його слід загорнути у вату і поставити на постамент. Успішне пристосування означає цілком протилежну річ. Усі члени сім'ї повинні зійтися на спільному ґрунті терпимості, розуміння і любові. Це включає процес зменшення егоїзму. Алкоголік, його дружина, діти, родичі — всі, ймовірно, мають сталі погляди щодо ставлення сім'ї до нього чи неї. Кожний зацікавлений в тому, щоб його бажання поважали. Ми бачимо, що чим більше хтось із членів сім'ї вимагає, щоб інші поступалися йому, тим більше вони ображаються. І це призводить до незгоди та нещастя.

Чому це так? Хіба не тому, що кожен хоче грати головну роль? Хіба кожен не намагається поставити сімейну виставу на свій смак? Хіба він підсвідомо не намагається побачити, що він може взяти від сімейного життя скоріше, ніж дати йому?

Припинення пиття є лише першим кроком у виході з дуже напруженого, ненормального стану. Лікар сказав нам: «Роки життя з алкоголіком майже завжди роблять жінку чи дитину невротичною. Вся сім'я, до певної міри, є хворою». Нехай сім'ї усвідомлять на початку шляху, що не завжди буде гарна погода. Кожен у свою чергу, може стерти ноги і відстати. Будуть спокусливі короткі дороги і відлюдні стежки, по яких вони можуть тинятися і заблудитись.

Давайте ми розкажемо вам про перешкоди, які зустріне сім'я; давайте ми запропонуємо, як їх можна уникнути, — навіть перетворити на користь іншим. Сім'я алкоголіка прагне повернути щастя і безпеку. Вони пам'ятають часи, коли батько був романтичним, дбайливим і успішним. Сьогоднішнє життя порівню-

ється з тим, що було у минулому, і, якщо воно не виправдовує очікуваного, то сім'я може бути нещасливою.

Впевненість сім'ї у батькові значно підвищується. Вони гадають, що добрі старі часи незабаром повернуться. Іноді вони вимагають, щоб батько негайно повернув їх. Вони вірять, що Бог майже винен їм компенсацію цієї давньої заборгованості. Але голова сім'ї роками нищив основи бізнесу, кохання, дружби, здоров'я — отже тепер це все зруйноване чи пошкоджене. І потрібен час, щоб розчистити ці руїни. Хоча старі будівлі в кінці кінців будуть замінені на кращі, — завершення нових структур триватиме роки.

Батько знає, що він винний; можливо, йому доведеться довго і наполегливо попрацювати, щоб відновити своє матеріальне становище, але йому не слід докоряти. Можливо у нього ніколи більше не буде багато грошей. Але мудра сім'я буде його скоріше поважати за те, яким він намагається стати, ніж за те, що він намагається заробити.

Час від часу сім'ю будуть переслідувати привиди минулого, бо питує життя майже кожного алкоголіка сповнене смішними, принизливими, соромливими чи трагічними пригодами. Першим імпульсом буде заховати ці кістяки у темній коморі і надійно зачинити двері на замок. Сім'я може бути одержима ідеєю, що майбутнє щастя може ґрунтуватися лише на забутті минулого. Ми думаємо, що таке бачення є егоцентричним і прямо протирічить цьому новому способу життя.

Генрі Форд колись мудро зауважив, що досвід є однією із найвищих цінностей у житті. Це є правдою лише тоді, коли існує бажання змінити минуле на щось корисне. Ми зростаємо завдяки нашому бажанню визнавати і виправляти помилки та перетворювати їх на надбання. Таким чином, минуле алкоголіка стає головним надбанням сім'ї, і часто майже єдиним.

Це болісне минуле може бути дуже великою цінністю для інших сімей, які все ще борються зі своєю проблемою. Ми думаємо, що кожна сім'я, яка отримала вирішення, є в боргу перед тими, котрі ще не мають його; і, при потребі, кожен її член повинен лише дуже сильно бажати виявити свої минулі помилки, якими б серйозними вони не були. Показувати іншим, які ще

страждають, яким чином нам була надана допомога — саме те, що робить життя таким цінним для нас тепер. Дотримуйтеся думки, що у Божих руках темне минуле є вашим найбільшим надбанням, — ключем до життя і щастя для інших людей. З ним ви можете відвести смерть і лихо від них.

Можна так розкопати минулі неправильні вчинки, що вони стають заразною хворобою, справжньою епідемією. Наприклад, нам відомі ситуації, коли в алкоголіка чи в його дружини були любовні зв'язки. У першому пориві духовного досвіду вони простили одне одному і ще більше зблизилися. Чудо примирення було зовсім поруч. Але потім, після тієї чи іншої провокації, ображена сторона витягувала стару справу і сердито розкидала попіл навкруги. Дехто з нас мав такі труднощі зростання і це завдавало нам великого болю. Іноді чоловікам і жінкам доводилося на деякий час розлучатися, поки не було здобуто нової перспективи і нової перемоги над ображеною гордістю. Більшість алкоголіків витримували це тяжке випробування без зриву, але не завжди. Отже, ми думаємо, що не слід обговорювати минуле, хіба що на це є добра і корисна причина.

Ми, сім'ї Анонімних Алкоголіків, мало що приховуємо. Всі ми знаємо про проблеми інших, пов'язані з алкоголізмом. Це є стан, котрий у звичайному житті створював би багато страждань; могли б виникнути скандальні плітки, насмішки інших людей і схильність використовувати приватну інформацію. Серед нас це рідко трапляється. Ми ведемо багато розмов один про одного, але майже завжди пом'якшуємо їх духом любові і терпимості.

Ще одним принципом, якого ми старанно дотримуємося, є те, що ми не говоримо про приватні справи іншої людини, хіба ми впевнені, що вона б погодилася на це. Ми вважаємо за краще, коли можливо, дотримуватися своїх власних історій. Людина може критикувати або сміятися з себе, і це вплине позитивно на інших, але часто протилежний ефект викликає критика чи насмішки від інших людей. Члени сім'ї повинні уважно слідкувати за цим, тому, що одне легковажне і необдумане слово може створити хаос. Ми, алкоголіки, є чутливими людьми. Декому з нас потрібно багато часу, щоб перерости цей серйозний недолік.

Багато алкоголіків є ентузіастами. Вони впадають у крайнощі. На початку одужання чоловік, як правило, піде одним із двох напрямків. Він може або поринути у шалені зусилля, щоб звестися на ноги в бізнесі, або він може бути таким захопленим своїм новим життям, що ні про що більше не говорить чи не думає. У кожному випадку виникатимуть певні сімейні проблеми. Ми мали великий досвід з цим. У нас було багато такого досвіду.

Ми думаємо, що є небезпечним без обдумування поспішати вирішувати свої економічні проблеми. Сім'я також буде вражена, спочатку приємно, бо буде здаватися, що її фінансові проблеми невдовзі будуть вирішені; потім не так приємно, коли знаходитиме себе позбавленою уваги. Батько може бути стомленим ввечері та дуже зайнятим вдень. Він може мало цікавитися дітьми і може проявляти дратування, коли йому дорікають за недоліки. Якщо ж він і не роздратований, то може здаватися нецікавим і нудним, аніж веселим і люблячим, яким би хотіла бачити його сім'я. Мати може нарікати на брак уваги до неї. Всі вони розчаровані і часто дають йому відчуття це. Починаючи з таких нарікань, між ними виникає бар'єр. Він напружує кожний нерв, щоб надолужити згаяний час. Він прагне повернути свою долю та репутацію, і відчуває, що добре справляється з цим.

Іноді мати і діти не думають так. Переживши нестачу уваги і зневажання у минулому, вони думають, що батько винен їм більше, ніж вони отримують. Вони хочуть, щоб він надмірно турбувався про них. Вони сподіваються, що він поверне їм ті добрі часи, які були поки він не почав сильно пити, і виявить каяття за те, що спричинив їм страждання. Але батько не робить цього. Образа зростає. Він ще менше спілкується. Іноді він вибухає через дрібницю. Сім'я спантеличена. Вони критикують його, вказуючи на те, як він відступає від своєї духовної програми.

Цього можна уникнути. Обоє, і батько, і сім'я, помиляються, хоча кожна сторона може мати деякі виправдання. Суперечка дає мало користі і лише ускладнює безвихідну ситуацію. Сім'я мусить зрозуміти, що батько, хоча його стан дивовижно поліпшився, все ще одужує. Вони повинні бути вдячними, що він тве-

резий і здатний знову повернутися до життя. Нехай вони хвалять його прогрес. Треба пам'ятати, що його пиття спричинило різні збитки, які, можливо, не скоро можуть бути залагоджені. Якщо вони відчують це, то не так серйозно сприйматимуть його періоди роздратування, депресії чи апатії, які зникнуть, коли є терпимість, любов та духовне розуміння.

Голова сім'ї повинен пам'ятати, що головним чином він сам винен у тому, що сталося в його домі. І навряд чи він зможе протягом свого життя розрахуватися. Але він мусить бачити, як небезпечно занадто зосереджуватися на фінансовому успіху. Хоча багато з нас на шляху до матеріального утвердження, ми усвідомили, що не можна ставити гроші на перше місце. Для нас матеріальний добробут завжди слідував за духовним прогресом, і ніколи не передував йому.

Оскільки сім'я постраждала найбільше, то добре було б, щоб чоловік присвятив їй себе якомога більше. Навряд чи йому вдасться значно просунутися в будь-якому напрямку, якщо він не виявить безкорисливості і любові у своєму власному домі. Ми знаємо, що є дружини та сім'ї, з якими нелегко, але чоловік, який одужує від алкоголізму, мусить пам'ятати, що він зробив багато, щоб вони такими стали.

Коли кожний член ображеної сім'ї починає бачити свої недоліки і визнає їх перед іншими, то тим він закладає основу для корисного діалогу. Ці сімейні розмови будуть конструктивними, якщо проходитимуть без гарячих суперечок, жалю до самих себе, самовиправдання чи образливої критики. Поступово мати і діти побачать, що вони просять забагато, а батько побачить, що він дає замало. Основним принципом стане давати, а не брати.

З іншого боку, припустімо, що батько на початку одужання мав дивовижне духовне переживання. Здається, за одну ніч він стає іншою людиною. Він стає релігійним ентузіастом. Він не може зосереджуватися на будь-чому іншому. Як тільки його тверезість починає сприйматися як належне, сім'я може дивитися на свого дивного нового батька з побоюванням, потім з роздратуванням. Вранці, в полудень і вночі – розмови про духовні справи. Він може вимагати, щоб сім'я терміново знайшла

Бога, або ж виявляти дивовижну байдужість до них і сказати, що він є понад земними міркуваннями. Він може сказати матері, котра ціле своє життя є релігійною, що вона не знає про ці справи, і що їй краще прийняти його спосіб духовності, поки ще не пізно.

Коли батько займає таку позицію, то сім'я може реагувати несприятливо. Вони можуть відчувати ревності до Бога, який забрав собі люб'язність батька. Хоча вони вдячні за те, що він більше не п'є, їм може не подобатися те, що Бог здійснив те чудо, яке не вдалося їм. Часто вони забувають, що лише людської допомоги батькові було недостатньо. Вони можуть не бачити, чому їх любов і відданість не виправили його. Вони кажуть, що, зрештою, батько не такий вже й духовний. Якщо він має намір виправити свої колишні помилки, то чому він так турбується про всіх на світі, окрім своєї сім'ї? А як відносно його слів, що Бог буде опікуватися ними? Вони підозрюють, що батько трохи збожеволів!

Він не є таким неврівноваженим, як їм, можливо, здається. Багато з нас пережили його надзвичайну радість. Ми потурали його духовному сп'янінню. Як виснажений золотошукач у стані крайньої знемоги, ми натрапили киркою на золотоносну жилу. Радість звільнення від постійного розчарування не знає меж. Батько відчуває, що натрапив на щось краще за золото. Деякий час він може намагатися тримати цей новий скарб для себе. Він може відразу не збагнути, що він ледве торкнувся безмежної жили, котра даватиме прибуток тільки тоді, коли він добуватиме з неї все своє життя і наполягатиме на тому, щоб віддавати весь здобуток.

При сприянні сім'ї батько швидко зрозуміє, що страждає від спотворення цінностей. Він побачить, що його духовному зростанню бракує балансу, і що для такої пересічної людини, як він, духовне життя, яке не включає сімейні обов'язки, можливо, все ж таки не є таким досконалим. Якщо ж сім'я усвідомить, що теперішня поведінка батька є лише етапом у його розвитку, то все буде гаразд. У сім'ї, яка розуміє і співчуває, ці прояви батькової духовної інфантильності швидко зникнуть.

Цілком протилежне може статися, якщо сім'я засуджує і кри-

тикує. Батько може відчувати, що протягом довгого часу через своє пиття він був неправим, але тепер він на вищому рівні і з Богом на його боці. Якщо сім'я продовжуватиме критикувати його, тоді це помилкове бачення може ще сильніше закріпитися в ньому. Замість того, щоб відноситися до сім'ї, як належить, він може більше замкнутися у собі і відчувати, що має духовне виправдання для цього.

Хоча сім'я може і не цілком погоджуватися з духовною діяльністю батька, вони повинні йому дозволити чинити на власний розсуд. Навіть якщо він виявляє певне нехтування і безвідповідальність по відношенню до сім'ї, було б добре дозволити йому допомагати іншим алкоголіками настільки, наскільки він бажає. На початковому етапі одужання це сприятиме його тверезості більше, ніж будь-що інше. Хоч деякі його прояви тривожні і неприємні, ми вважаємо, що батько буде на значно міцнішій основі, ніж чоловік, який ставить бізнес або професійний успіх перед духовним розвитком. У нього менше ймовірності запити знову, — будь-що буде кращим за це.

Ті з нас, хто провів багато часу у світі духовної фантазії, в кінці кінців, побачили незрілість цього. На місце уявного світу прийшло велике відчуття мети, яке супроводжувалося зростаючим усвідомленням сили Бога у нашому житті. Ми прийшли до віри, що Він хотів би, щоб ми своїми думками були разом з Ним на небі, але ногами міцно трималися на землі. Саме там є наші попутники і саме там повинна виконуватися наша робота. Для нас це дійсність. Виявилось, що нічого несумісного немає між сильним духовним переживанням і психічно здоровим, щасливим і корисним життям.

Ще одна пропозиція: незалежно від того, чи має сім'я духовні переконання чи ні, для неї може бути добре розглянути принципи, за якими намагається жити алкоголік у сім'ї. Їм буде важко не погодитися із цими простими принципами, хоча голові сім'ї поки ще не вдається застосовувати їх у повній мірі. Ніщо так не допоможе чоловікові, котрий дещо відійшов від духовного напрямку, як дружина, що приймає розумну духовну програму і краще застосовує її.

Будуть і інші глибокі зміни у сім'ї. Алкоголь на такий довгий

період відібрав у батька здатність діяти, що мати стала головою сім'ї. Вона хоробро виконувала ці обов'язки. Силою обставин їй часто доводилося ставитися до батька, як до хворої чи свавільної дитини. Навіть коли він хотів проявити себе, то не міг, бо через пиття він постійно був неправим. Мати складала всі плани і давала вказівки. Коли батько був тверезий, то він їх зазвичай виконував. Таким чином, мати через певні обставини звикла до чоловічої ролі. Повертаючись знову до життя, батько часто починає проявляти себе. Якщо сім'я не буде спостерігати за такими тенденціями в собі та інших і не дійде до дружньої згоди, то це означає, що виникнуть проблеми.

Пиття ізолює більшість сімей від зовнішнього світу. Батько міг роками не брати участі ні в яких видах звичайної діяльності — клуби, громадські обов'язки, спорт. Коли у нього повертається інтерес до таких справ, то у сім'ї може з'явитися почуття ревності. Сім'я може відчувати, що батько перед нею у такому великому боргу, що не повинен нічого залишати для сторонніх. Замість того, щоб шукати нові види діяльності для себе, мати й діти вимагають, щоб він залишався вдома, компенсуючи втрачене.

З самого початку подружжя повинне чітко визнати факт, що кожному доведеться не раз поступитися, якщо сім'я намагатиметься творити нове успішне життя. Батько обов'язково буде проводити багато часу з іншими алкоголіками, але ця діяльність мусить бути врівноважена. Можуть виникнути нові знайомства з людьми, які нічого не знають про алкоголізм, і до них буде проявлена дбайлива увага. Громадські проблеми теж можуть потребувати уваги. Хоча сім'я не має релігійних зв'язків, вони, можливо, забажають встановити контакти або вступити у релігійну громаду.

Такі контакти будуть корисними для алкоголіків, які насміхалися з релігійних людей. Отримавши духовне пробудження, алкоголік усвідомить, що у нього багато спільного з цими людьми, хоч у багатьох справах він може мати іншу точку зору. Якщо він не сперечатиметься про релігію, то в нього з'являться нові друзі і він напевно знайде нові шляхи для корисності і задоволення. Він та його сім'я можуть бути взірцем у цих ре-

лігійних громадах. Він може дати нову надію і нову мужність багатьом священикам, пасторам чи рабинам, які роблять все, що можуть, щоб послужити нашому неспокійному світові. Ми вважаємо вищесказане лише корисною порадою. На нашу думку у цьому немає нічого обов'язкового. Будучи не пов'язаними з будь-якими віросповіданнями, ми не можемо вирішувати за інших людей. Кожна людина повинна прислухатися до свого власного сумління.

Ми розповідали вам про серйозні, іноді трагічні речі. Ми мали справу з алкоголем у найгіршому його прояві. Але ми не є похмурими людьми. Якби новачки не бачили радості і веселощів у нашому житті, вони б не бажали його. Ми безумовно наполягаємо на тому, щоб насолоджуватися життям. Ми намагаємося не потурати собі у цинізмі щодо становища націй і також не несемо світових проблем на своїх плечах. Коли ми бачимо, як людина тоне в болоті, яким є алкоголізм, то надаємо їй першу допомогу і даємо в її розпорядження те, що ми маємо. Заради неї ми розповідаємо і майже наново переживаємо жакливі події свого минулого. Але ті з нас, хто намагається брати на себе весь тягар і клопоти інших, усвідомлюють, що це швидко поборює їх.

Отже, ми думаємо, що веселість і сміх ідуть на користь. Сторонні люди інколи шоковані коли ми вибухаємо сміхом відносно якогось трагічного епізоду з минулого. Але чому нам не сміятися? Ми одужали і отримали силу допомагати іншим.

Всі знають, що ті, хто має слабке здоров'я, і ті, хто рідко забавляються, мало сміються. Тому нехай кожна сім'я, разом чи окремо, забавляється стільки, настільки це є доречним. Ми впевнені, що Бог хоче, щоб ми були щасливими, радісними і вільними. Ми не погоджуємося з переконанням, що це життя — юдоль сліз, хоча колись воно було саме таким для багатьох з нас. Але ж ясно, що ми самі створили свої напасті. Бог цього не зробив. Отже, уникайте умисного створення напастей, але якщо настане біда, бадьоро використовуйте її як можливість продемонструвати Його всемогутність.

А тепер про здоров'я: організм, сильно уражений алкоголем, рідко виліковується за день, а викривлене мислення та депресія

не зникають за одну мить. Ми переконані, що духовний спосіб життя є найсильнішим засобом відновлення здоров'я. Ми, хто одужали від серйозного вживання алкоголю, є чудом психічного здоров'я. Але ми побачили дивовижні зміни у наших організмах. Навряд чи хтось із нашої громади тепер виявляє будь-які ознаки регресу.

Однак, це не значить, що ми ігноруємо заходи з охорони здоров'я людини. Бог у великій кількості забезпечив цей світ добрими лікарями, психологами і різними спеціалістами. Без вагань звертайтеся до таких людей зі своїми проблемами здоров'я. Більшість з них охоче присвячують себе тому, щоб їхні ближні мали задоволення від здорового тіла та розуму. Старайтеся запам'ятати, що хоча Бог створив серед нас чудеса, ми ніколи не повинні принижувати доброго лікаря чи психіатра. Їхні послуги часто необхідні при лікуванні новачка і подальшому спостереженні за його здоров'ям.

Один із багатьох лікарів, який мав можливість прочитати цю книжку у рукописному варіанті, розповів нам, що вживання солодоців часто допомагає, але, звичайно, це залежить від поради лікаря. На його думку, усім алкоголікам слід постійно мати при собі шоколад, бо він швидко надає енергію у разі втоми. Він додав, що іноді вночі виникала незначна тяга, яку можна було б задовольнити цукерками. Багато з нас помітили у себе схильність до споживання солодкого і знайшли це корисною звичкою.

Тепер кілька слів про сексуальні відносини. Для деяких чоловіків алкоголь такий сексуальний стимулятор, що вони надмірно займалися сексом. Іноді пари збентежені тим, що коли чоловік припиняє пити, то він зазвичай стає імпотентним. Якщо причина незрозуміла, то може виникнути емоційне розстроєння. Дехто з нас пережив це, але через кілька місяців після цього ми зазнали кращої близькості, ніж будь-коли. Не слід вагатися щодо консультації з лікарем або психологом, якщо стан не поліпшується. Ми не знаємо багато випадків, коли ці труднощі тривали довго.

Алкоголіку, можливо, буде важко відновити дружні стосунки з дітьми. Їх молоді уми були вразливими під час його пиття. Не

кажучи про це і не показуючи цього, вони могли його ненавидіти за те, що він зробив їм та їхній матері. Іноді дітьми оволодівають нечулість і цинізм. Здається, що вони не можуть простити і забути. Це може тривати місяцями, ще довго після того, як їхня мати прийняла новий спосіб життя і мислення батька.

З часом вони побачать, що він став новою людиною і по-своєму дадуть йому знати про це. Коли це станеться, їх можна буде запросити до участі у ранковій медитації, і тоді вони зможуть брати участь у щоденних дискусіях без злоби та упередженості. Відтоді прогрес буде швидким. Після такого возз'єднання часто настають чудові результати.

Прийме сім'я духовну основу чи ні, але член сім'ї, котрий є алкоголіком, мусить прийняти її, щоб одужати. Інші члени сім'ї мусять бути без тіні сумніву переконані у існуванні його нового статусу. Для більшості сімей, які жили з питущим, слід побачити, щоб повірити.

Ось характерний приклад: один з наших друзів багато курить і п'є кави. Немає сумніву у тому, що він робив це надмірно. Дивлячись на це і прагнучи допомогти, його дружина почала застерігати його від цього. Він визнав, що у цих діях перебирав міру, але відверто сказав, що не готовий припинити. Його дружина є однією з тих людей, які дійсно вважають, що у цих продуктах є щось гріховне, і тому вона не переставала докучати йому; її нетерпимість спровокувала його до приступу гніву. Він напився.

Звичайно, наш приятель був неправим, зовсім неправим. Він мусив з болем визнати це і постаратися налагодити свої духовні стосунки у сім'ї. Хоч тепер він є діючим членом Анонімних Алкоголіків, він все ще курить і п'є каву, але ні його дружина, ні будь-хто інший не осуджують його. Вона бачить, що була не права, коли наробила галасу навколо цієї теми в той час, коли його більш серйозні недуги швидко виліковувалися.

У нас є три короткі лозунги, які є доречними. Ось вони:

*Спершу роби найважливіше.*

*Живи і дай жити іншим.*

*Тихіше їдеш — далі будеш.*

## ДО РОБОТОДАВЦІВ

Серед багатьох сьогоднішніх роботодавців ми згадуємо одного члена АА, котрий провів значну частину свого життя у світі великого бізнесу. Він наймав і звільняв сотні людей. Він знає алкоголіків з точки зору роботодавця. Його теперішні погляди повинні стати надзвичайно корисними для ділових людей всюди.

Але дозвольте йому самому розповісти вам:

Колись я був заступником керівника відділу корпорації, в якому працювало 6600 чоловік. Одного дня моя секретарка прийшла і сказала, що пан Б. наполягає на розмові зі мною. Я сказав їй, щоб переказала, що це мене не цікавить. Кілька разів я попереджав його, що у нього залишається останній шанс. Невдовзі після цього він дзвонив мені з Гартфорда два дні поспіль, такий п'яний, що ледь міг говорити. Я сказав йому, що він звільнений — остаточно і назавжди.

Моя секретарка повернулася назад і сказала, що біля телефону не пан Б., а його брат, і він хоче щось мені повідомити. Я все ще сподівався почути благання про милосердя, але почув у слухавці наступні слова : «Я лише хотів сказати вам, що минулої суботи Пол вистрибнув з вікна готелю у Гартфорді. Він залишив нам записку, в якій сказано, що ви були найкращим начальником з тих, що він мав, і що ви ні в чому не винні».

Іншого разу, коли я відкривав листа, що лежав на моєму столі, з нього випала газетна вирізка. Це був некролог про смерть одного з найкращих моїх працівників. Після двотижневого запою він натиснув пальцем ноги на курок зарядженої рушниці — її дуло було у нього в роті. Шість тижнів тому я звільнив його за пиття.

Ще один випадок: жіночий голос було ледве чути по телефону з Вірджинії. Жінка хотіла знати, чи ще дійсна страховка її чоловіка. Чотири дні тому він повісився у сараї для дров. Мені прийшлося звільнити його через пиття, хоча був він дуже здібним, моторним і одним із найкращих організаторів, яких мені доводилося знати.

Так пішли з цього світу три надзвичайні чоловіки через те, що тоді я не розумів алкоголізму так, як розумію його зараз. Яка іронія — я сам став алкоголіком! І якби не втручання знаючої людини, то я міг би піти по їх слідах. Моє падіння коштувало бізнесовій громаді багато тисяч доларів, бо, щоб підготувати людину до керівної посади, потрібні неабиякі кошти. Такі збитки і надалі не зменшуються. Ми думаємо, що в бізнесовій сфері часто виникають такі ситуації, яким можна було б зарадити, якби всі краще це розуміли.

Майже кожний сучасний роботодавець відчуває моральну відповідальність за благополуччя своїх працівників і намагається виконувати ці обов'язки. Легко зрозуміти, що він не завжди чинив так по відношенню до алкоголіка. Для нього алкоголік часто здавався дурнем найвищого класу. Роботодавець іноді тримав такого чоловіка набагато довше, ніж було б розумним тому, що працівник мав якісь особливі здібності чи через сильну особисту прихильність до алкоголіка. Деякі роботодавці пробували усі відомі засоби. Лише у кількох випадках їм бракувало терпеливості і терпимості. І ми, ті хто використовували цих найкращих роботодавців, навряд чи могли звинувачувати їх, якщо вони були різкими по відношенню до нас.

Ось типовий приклад: службовець одного з найбільших банків Америки знає, що я більше не п'ю. Одного дня він розказав мені про керівника цього банку, котрий, судячи з його опису, безсумнівно був алкоголіком. Мені здалося це нагодою допомогти, отже я дві години говорив службовцеві про хворобу алкоголізм, і описав її симптоми і наслідки як найкраще я міг. Він прокоментував: «Дуже цікаво. Але я впевнений, що цей чоловік покінчив з питтям. Він щойно повернувся з тримісячної перерви, пройшов курс лікування, гарно виглядає і, щоб завершити справу, рада директорів сказала йому, що це його останній шанс».

Єдину відповідь, яку я міг дати, було те, що якщо цей чоловік дотримуватиметься такої самої схеми, то він піде у ще більший запій, ніж будь-коли. Я відчув, що це неминуче і задумався — чи банк чинив з ним несправедливо. Чому б не звести його з людьми з нашої алкогольної компанії? У нього міг би з'явитися шанс. Я підкреслив, що впродовж трьох років взагалі нічого не пив, і при тому постійно стикаючись із труднощами, які заставили б дев'ятьох із десяти чоловіків пити по-чорному. Чому б, принаймні, не дати йому можливості вислухати мою історію? «О, ні, — сказав мій приятель, — цей хлопець або покінчив з алкоголем, або залишається без роботи. Якщо він має силу волі і мужність такі, як у тебе, то він зазнає успіху».

Мені хотілося звести руки у розчаруванні, бо я побачив, що не зміг допомогти зрозуміти це своєму банківському приятелю. Він просто не міг повірити, що його брат-чиновник страждає від серйозної хвороби. Нічого не лишалося, як чекати.

Незабаром цей чоловік запив і був звільнений. Після його звільнення ми зв'язалися з ним. Без зайвої суєти він прийняв принципи і процедуру, які допомогли нам. Безсумнівно, зараз він на шляху до одужання. Мені цей випадок показує відсутність розуміння того, що насправді турбує алкоголіка, і брак знання відносно того, яку роль роботодавці могли б також відігравати собі на користь у порятунку своїх хворих працівників.

Якщо ви бажаєте допомогти, то можливо було б добре не звертати уваги на своє пиття чи не-пиття. Незважаючи на те, чи багато ви п'єте, чи помірно, чи взагалі не п'єте, у вас можуть бути досить непорушні погляди, чи навіть упередження. Ті, хто п'ють помірно, можуть бути більш роздратованими алкоголіком, ніж той, хто зовсім не п'є. П'ючи час від часу і розуміючи свої власні реакції, ви можливо станете досить впевненими щодо багатьох речей стосовно алкоголіка, які не завжди є вірними. Як людина, що п'є помірно, ви можете пити або не пити. Коли ви тільки забажаєте, ви можете контролювати своє пиття. Увечері ви можете трохи випити, прокинутися рано, струснути своєю головою і зайнятися своїми справами. Для вас алкоголь не являється справжньою проблемою. Ви не можете зрозуміти, чому він може бути проблемою для когось іншого, за винятком безхребетних і дурних.

Коли маєш справу з алкоголіком, може виникати природне роздратування від того, що людина може бути такою слабкою, дурною, безвідповідальною. Навіть коли ви краще зрозумієте цю хворобу, ви можете відчутти як це почуття зростає.

Погляд на алкоголіка у вашій організації багато що прояснить. Хіба зазвичай він не є дуже здібним, кмітливим, творчим і приємним? Хіба він не працює тяжко і хіба він не справляється із своїми завданнями, коли тверезий? Якби він мав ці риси і не пив, то чи не варто було б його затримати? Чи слід відноситися до нього нарівні з іншими хворими працівниками? Чи вартий він того, щоб його рятувати? Якщо ваше рішення — так, незалежно, чи причина є гуманітарною, чи діловою, чи одна і друга, тоді наступні пропозиції можуть допомогти.

Чи можете ви відкинути почуття, що маєте справу лише зі звичкою, впертістю або слабкою волею? Якщо це представляє труднощі, то, можливо, слід було б перечитати розділи другий і третій, де детально описана алкогольна хвороба. Ви, як бізнесмен, захочете розібратися у чому суть, поки будете обмірковувати результат. Якщо ви погоджуєтеся з тим, що ваш працівник хворий, то чи можна простити його за те, що він зробив у минулому? Чи можна забути його колишні безглуздя? Чи можна зрозуміти, що він став жертвою хибного мислення, спричиненого безпосередньою дією алкоголю на його мозок?

Я добре пам'ятаю шок, який я отримав, коли відомий лікар у Чикаго сказав мені про випадки, коли тиск спинномозкової рідини фактично прорвав мозок. Не диво, що алкоголік є дивно ірраціональний. Хто б не був — з таким хворим розумом? Нормальні питуші не є настільки ураженими і також не розуміють відхилень алкоголіка.

Ймовірно, ваш працівник намагався приховати ряд неприємних ситуацій, часом досить складних. Вони можуть бути навіть огидними. Можливо, вам буде важко зрозуміти, як такий порядний на вигляд хлопець може таке робити. Але ці неприємні ситуації, якими б тяжкими вони не були, звичайно можна пояснити ненормальною дією алкоголю на його розум. Будучи іноді зразком чесності у нормальному стані, під час або після запою, алкоголік творить неймовірні речі. Згодом він відчує почуття

жахливої відрази. Майже завжди такі витівки означають не що інше, як тимчасовий стан.

Це не означає, що всі алкоголіки чесні і правильні, коли не п'ють. Звичайно ж, це не так, і ці люди часто можуть нав'язуватися вам. Дивлячись на вашу спробу зрозуміти і допомогти, деякі люди будуть намагатися скористатися з вашої доброти. Якщо ви впевнені, що ваш працівник не хоче припинити пити, то його можна все ж таки звільнити, і чим швидше, тим краще. Ви не робите йому добра, утримуючи його. Звільнення такої особи може стати благом для неї. Можливо, це саме той струс, якого він потребує. Я знаю, що у моєму випадку моя фірма нічого не могла б зробити, щоб зупинити мене, бо, поки мені вдавалося займати свою посаду, для мене було неможливим усвідомити, наскільки серйозною була моя ситуація. Якби мене відразу звільнили, і якби тоді вжили заходів, щоб подбати про моє ознайомлення з вирішенням, яке знаходиться у цій книжці, то, можливо, я б повернувся до них через шість місяців здоровою людиною.

Але є багато людей, які хочуть кинути пити, і ви їм можете дуже допомогти. Ваш підхід з розумінням до їхніх справ принесе велику користь.

Можливо, ви вже маєте на увазі такого чоловіка. Він хоче кинути пити і ви хочете допомогти йому, навіть якщо б це було лише доброю справою. Тепер ви знаєте більше про алкоголізм. Ви можете бачити, що ця людина розумово і фізично хвора. Ви готові не звертати уваги на її минулі вчинки. Припустимо що ваш підхід буде таким:

Скажіть, що знаєте про його пиття і що це потрібно припинити. Ви можете сказати, що цінуєте його здібності, хотіли б щоб він далі працював у вас, але він не зможе, якщо буде продовжувати пити. Тверда позиція у такий момент допомогла багатьом із нас.

Далі його можна запевнити, що у вас немає наміру повчати, моралізувати чи засуджувати; і якщо це робилося раніше, то через непорозуміння. Якщо можливо, висловіть, що не маєте до нього почуття ворожості. У цей момент, можливо, було б добре пояснити йому про хворобу алкоголізм. Скажіть, що ви вірите,

у те, що він серйозно хвора людина, і запитайте: чи хоче він одужати, будучи смертельно хворим? Ви запитуєте, бо багато алкоголіків, будучи ненормальними і запамороченими речовиною не хочуть кидати пити. Але чи він хоче? Чи він зробить все необхідне, підкориться будь-чому, щоб одужати і назавжди кинути пити?

Якщо він погодиться, то чи дійсно він має такий намір, або насправді він собі думає, що обманює вас, і що після реабілітації він зможе обійтися кількома чарками час від часу? Ми віримо, що людину слід старанно перевірити з цих питань. Впевніться, що він не обманює ні себе, ні вас.

Чи згадаєте ви про цю книжку — це справа на ваш розсуд. Якщо він вагається і все ще думає, що зможе пити знову, навіть пиво, то його можна звільнити після чергового запою, який у нього, майже обов'язково відбудеться, якщо він алкоголік. Він повинен це чітко розуміти. Або ви маєте справу з людиною, яка може і таки одужуватиме, або ні. Якщо ж ні, то навіщо витрачати на нього час? Це може здаватися суворим, але зазвичай це найкращий шлях.

Побачивши, що ваша людина хоче одужати і, що вона піде на все, щоб це здійснити, ви можете запропонувати їй певний спосіб дій. Для більшості алкоголіків, котрі п'ють або тільки виходять із запою, певна кількість фізичного лікування є бажаною або навіть необхідною. Стосовно фізичного лікування, звичайно слід звернутися до вашого особистого лікаря. Незважаючи на методику, його метою є повністю очистити розум і тіло від наслідків алкоголю. В умілих руках це рідко коли займає багато часу і не є дуже дорогим. Ваша людина краще справиться, якщо вона опиниться у такому фізичному стані, у якому вона зможе просто думати і більше не мати тяги до спиртного. Якщо ви запропонуєте йому таку процедуру, то, може бути необхідним, щоб ви заплатили кошти за реабілітацію; але ми вважаємо, що слід йому дати зрозуміти, що всі ці кошти пізніше будуть утримані із його платні. Це буде кращим для нього, щоб відчутти повну відповідальність.

Якщо ваш працівник прийме вашу пропозицію, то треба підкреслити, що фізичне лікування — це дуже маленька частка

справи. Хоча ви забезпечуєте його якнайкращим медичним доглядом, - він повинен зрозуміти, що мусить пережити перелом у переконаннях. Припинення пиття вимагатиме трансформації мислення і ставлень. Всі ми були змушені поставити одужання понад усе, бо без одужання ми втратили б і сім'ю, і роботу.

Чи може у вас бути повна впевненість у його здатності одужати? Розглядаючи тему конфіденційності, чи можете ви зайняти таку позицію, що для вас це буде суто особиста справа; що його алкогольні порушення та реабілітація, яку він готується проходити, ніколи не будуть обговорюватися без його згоди? Було б добре провести довгу бесіду з ним, коли він повернеться.

Повернемося до теми даної книжки. Вона містить детальні пропозиції, за допомогою яких працівник може вирішити свою проблему. Деякі ідеї у ній є новими для вас. Можливо вам не зовсім імпонує підхід, який ми пропонуємо. Ми зовсім не пропонуємо це як остаточне слово по цій справі, але що стосується нас, то цей підхід був вдалим. Зрештою, хіба ви не шукаєте результатів скоріше, ніж методів? Хоче він того чи ні, ваш працівник дізнається гірку правду про алкоголізм. Це не завдасть йому жодної шкоди, навіть якщо він і не згодиться на цей підхід.

Ми пропонуємо вам привернути увагу лікаря, який буде піклуватися про вашого пацієнта під час реабілітації, до цієї книжки. Якщо ця книжка буде прочитана, як тільки пацієнт буде здатним, ще знаходячись у глибокій депресії, то до нього може прийти усвідомлення його стану.

Маємо надію, що лікар скаже пацієнтові правду про його стан, яким би він не був. Даючи чоловікові цю книгу, краще щоб ніхто не казав йому, що він мусить дотримуватися її порад. Чоловік мусить вирішити це для себе сам.

Звичайно, ви сподіваєтеся на те, що ваше змінене ставлення та те, що написане у цій книзі, зроблять свою справу. У деяких випадках так і станеться, а в інших — можливо й ні. Але ми думаємо, що при наполегливості з вашого боку, відсоток успіху задовольнить вас. По мірі поширення нашої роботи і зростання нашої чисельності, ми надіємося, що, можливо, вашим працівникам буде запропоновано особистий контакт з нами. Тим часом, ми переконані, що багато чого можна досягти, лише користуючись цією книгою.

Коли ваш працівник повернеться, то поговоріть з ним. Запитайте його, чи він думає, що має відповідь. Якщо він почувається відкритим до обговорення своїх проблем з вами, якщо він знає, що ви розумієте і не будете занепокоєними через будь-що, щоб він не забажав сказати, то це, ймовірно, приведе до швидкого початку.

У зв'язку з цим, чи можете ви залишатися спокійним, коли людина продовжує розповідати вам шокуючі речі? Наприклад, він може зізнатися, що роздував рахунки своїх витрат або планував переманити ваших найкращих клієнтів. Фактично, він може сказати майже будь-що, якщо він прийняв наше вирішення, яке, як вам відомо, вимагає ретельної чесності. Чи можете ви це простити, як борг, що не буде сплачений, і почати з ним по-новому? Якщо він винен вам гроші, то ви можете дійти з ним до згоди.

Якщо він розповідає про становище у сім'ї, то ви, безперечно, можете дати корисні пропозиції. Чи може він говорити з вами відверто, за умови відсутності пліток чи критики своїх колег? Цей підхід з таким працівником викличе безмежну відданість.

Найбільшими ворогами у нас, алкоголіків, є образа, ревності, заздрість, розчарування і страх. Де б люди не збиралися разом по бізнесових справах, там виникатиме суперництво, і внаслідок цього — певна кількість офісної політики. Інколи нам, алкоголікам, здається, що люди намагаються принизити нас. Часто це зовсім не так. Але іноді наше пиття буде використане проти нас.

На згадку приходить випадок, як зловмисний чоловік завжди відпускав жарти щодо подвигів алкоголіка. Таким способом він хитро розносив плітки. В іншому випадку алкоголіка відправили до шпиталю на лікування. Спочатку про це знали тільки декілька осіб, але незабаром це було розголошено на всю компанію. Звичайно, що така ситуація зменшила шанс чоловіка на одужання. Роботодавець може багато разів захищати жертву від такого виду розмов. Він не може гратися у фаворитів, але він завжди може захистити людину від непотрібних провокацій і несправедливої критики.

В цілому, алкоголіки — енергійні люди. Вони завзято працю-

ють і завзято грають. Ваш працівник повинен докласти максимальних зусиль, щоб виправитися. Будучи дещо ослабленим і зіткнувшись з потребою фізично і психічно пристосовуватися до життя без алкоголю, він може перестаратися. Можливо, ви будете змушені стримувати його бажання працювати шістнадцять годин на добу. Можливо іноді буде потрібно заохочувати його до дозвілля. Можливо він забажає багато допомагати іншим алкоголікам, і це може бути в робочий час. Виявлення розумної міри гнучкості може тут допомогти. Така робота потрібна для підтримання його тверезості.

Після того, як ваш працівник кілька місяців проживе без пиття, ви можете скористатися його послугами щодо інших працівників, що завдають вам клопотів алкоголічною поведінкою, звичайно, при умові, що вони згодні на участь третьої особи у цій ситуації. Алкоголік, котрий одужав, але займає незначну посаду, може поговорити з людиною на вищій посаді. Знаходячись на радикально іншій життєвій основі, він ніколи не використовує цю ситуацію.

Вашому працівникові можна довіряти. Тривалий досвід з виправданнями алкоголіка, звичайно, викликає підозру. Коли наступного разу його дружина подзвонить і скаже, що він хворий, ви можете зробити поспішний висновок, що він п'яний. Якщо він запив, але все ж таки намагається одужати, то він вам це скаже, навіть якщо це загрожуватиме йому втратою роботи. Бо він знає, що мусить бути чесним, якщо хоче жити взагалі. Він буде радий знати, що ви не переживаєте про нього, не підозрюєте, а також не намагаєтесь керувати його життям, щоб захистити його від спокуси випити. Якщо він сумлінно дотримується програми одужання, то він зможе піти всюди, куди його покличе ваш бізнес.

Якщо ж він спіткнеться хоча б один раз, то ви будете змушені вирішити — звільнити його чи ні. Якщо ви впевнені, що він не ставиться до цього серйозно, то, безсумнівно, вам слід його звільнити. Якщо ж, навпаки, ви впевнені, що він робить усе можливе, то може ви захочете дати йому ще один шанс. Але ви не повинні відчувати жодного зобов'язання тримати його й надалі, бо всі ваші зобов'язання вже давно сумлінно виконані.

Є ще одна річ, яку ви можете зробити. Якщо у вас велика організація, то можна дати цю книжку вашим молодшим адміністраторам. Можете сказати їм, що у вас немає суперечок з алкоголіками, які є у ваші організації. У цих молодших адміністраторів нерідко виникають нелегкі ситуації. Часто їх підлеглі є їхніми друзями. Тому, з тієї чи іншої причини, вони прикривають цих людей, сподіваючись, що справи таки підуть на покращення. Вони часто ризикують своєю власною посадою, намагаючись допомогти заядлим питущим, яких давно треба було б звільнити або дати їм можливість одужати.

Прочитавши цю книжку, молодший адміністратор може підійти до такого чоловіка і сказати приблизно таке: «Послухай, Ед. Ти хочеш кинути пити чи ні? Ти ставиш мене у важке становище щоразу, коли ти п'яний. Це несправедливо по відношенню до мене і до фірми. Я дещо дізнався про алкоголізм. Якщо ти алкоголік, то ти дуже хвора людина. Саме так ти поводишся. Фірма хоче допомогти тобі покінчити з цим, і якщо ти зацікавлений, то з цього є вихід. Якщо ти приймеш його, твоє минуле забудеться і про те, що ти пішов на лікування, не буде згадуватися. Але, якщо ти не можеш або таки не припиниш пити, то я думаю, що ти повинен піти з роботи».

Ваш молодший адміністратор може не погодитися з тим, що написано у цій книжці. Він не мусить і часто не повинен показувати її своєму підлеглому алкоголіку. Але, принаймні, він зрозуміє проблему і більше не буде вводитися в оману звичайними обіцянками. Він зможе зайняти чесну і справедливую позицію щодо цієї людини. У нього більше не буде причини прикривати свого працівника-алкоголіка.

Це зводиться до наступного: ніхто не повинен бути звільненим лише за те, що він алкоголік. Якщо він хоче кинути пити, то йому слід дати справжню нагоду. Якщо він не може або не хоче кинути, то його слід звільнити. Винятки трапляються рідко.

На нашу думку такий підхід досягне кількох цілей. Він дозволить реабілітувати добрих людей. У той же час ви не будете відчувати побоювань позбутися тих, хто не зможе або не кине пити. Алкоголізм може завдавати вашій організації значної

шкоди втратою часу, людей і репутації. Надіємося, що наші пропозиції допоможуть вам справитися з цими іноді серйозними ситуаціями. Ми думаємо, що діємо розсудливо, коли заохочуємо вас покласти кінець цим втратам і дати своєму цінному працівникові шанс.

Нещодавно була зустріч з віце-президентом великого промислового концерну. Він сказав: «Я дуже радий, що ви, хлопці, покінчили зі своїм питтям. Але політикою нашої компанії є не втручатися в особисті справи наших працівників. Якщо людина так багато п'є, що його робота страждає, то ми звільняємо її. Я не бачу, як ви можете нам допомогти, бо, як ви бачите, у нас нема ніякої алкогольної проблеми». Ця ж сама компанія щорічно витрачає мільйони на дослідження. Їхні виробничі витрати вираховуються до копійки. Вони мають місця для активного відпочинку. Компанія страхує своїх працівників. Вона виявляє справжнє зацікавлення до благополуччя працівників, як гуманітарне, так і стосовно роботи. Але, алкоголізм — ну, вони просто не вірять, що він у них є.

Можливо, це — типове ставлення. Ми, які всі разом бачили дуже багато бізнесового життя, принаймні з точки зору алкоголіків, не змогли не посміхнутися на цей щирий погляд цього пана. Мабуть, він би був шокований, якби знав, скільки коштів його організація втрачає через алкоголізм щороку. У цій компанії, можливо, є багато справжніх або потенційних алкоголіків. Ми віримо, що керівники великих підприємств часто мають мало уявлення про поширеність цієї проблеми. Навіть, якщо ви вважаєте, що у вашій організації немає алкогольної проблеми, можливо було б варто ще раз зазирнути у майбутнє. Ви, можливо, зробите цікаві відкриття.

Звичайно, цей розділ стосується алкоголіків, хворих і збитих з пантелику людей. Наш приятель, віце-президент, мав на увазі тих, що часто п'ють або шумно веселяться, коли випивають. Щодо них його ставлення, безперечно, відповідне, але він не відрізняє таких людей від алкоголіків.

Не треба сподіватися, що працівникові, який є алкоголіком, буде приділена надмірна кількість часу й уваги. Його не слід робити фаворитом. Чоловік, який буде одужувати, не захоче

цього. Він не буде вимогливим. Навпаки. Він буде працювати, як шалений і дякувати вам до кінця своїх днів.

Сьогодні я є власником невеликої компанії. У мене є два алкоголіки, які працюють за п'ятьох. Але чому б і ні? У них є нове ставлення і вони були врятовані від поховання заживо. Я тішився кожною хвилиною, яку витрачав, допомагаючи їм одужати.\*

\* Дивіться Додаток VI – Якщо ми зможемо допомогти, ми будемо раді, коли ви звернетеся до нас.

ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ ВАС

**А**ля більшості нормальних людей випивка означає веселий настрій, товариськість і живу уяву. Вона означає звільнення від турбот, нудьги і журби. Це радісна близькість із друзями і почуття насолоди життям. Але так не було з нами в ті останні дні сильних запоїв. Старі задоволення минули. Вони залишилися лише спогадами. Ніколи ми не могли повернути чудові моменти минулого. Було наполегливе палке бажання знову радіти життю, як ми це колись робили, і дуже сумна нав'язлива ідея, що якесь нове чудо контролю дасть нам змогу зробити це. Завжди була ще одна спроба — і ще одна невдача.

Чим менше люди проявляли терпимість до нас, тим більше ми відходили від суспільства, від самого життя. Коли ми стали підлеглими Короля Алкоголю, тремтячими мешканцями його божевільного царства, то довкола нас почав осідати холодний туман самотності. Він згущався та ставав ще чорнішим. Дехто з нас вишукував жалюгідні місця, сподіваючись знайти там дружнє розуміння і схвалення. На короткий час так і було, а потім наставало забуття свідомості і жахливе пробудження, щоб зіткнутися з огидними Чотирма Вершниками — Жахом, Збен-теженням, Розчаруванням і Відчаєм. Нещасні питущі, котрі читають цю сторінку, зрозуміють!

Час від часу серйозний питущий, будучи на даний момент сухим, каже: «Мені зовсім того не бракує. Почуваюся краще. Працюю краще. Краще проводжу час». Як колишні проблемні питущі, ми посміхаємося при таких розмовах. Ми знаємо, що наш приятель нагадує хлопця, що свистить у темряві для підтримання свого духу. Він дурить себе. В душі він віддав би будь-що, щоб випити декілька чарок і уникнути наслідків. Скоро він знову спробує стару гру, бо він не щасливий від своєї

тверезості. Він не може уявити життя без алкоголю. Одного дня він не зможе уявити життя ні з алкоголем, ні без нього. Тоді він, як майже ніхто інший, зазнає самотності. Він буде у безвиході. Він бажатиме кінця.

Ми показали, як нам вдалося вибратися з цього стану. Ви кажете: «Так, я цього бажаю. Але чи не буду я приречений на життя, у якому буду дурним, нудним і похмурим, як деякі праведники, яких я бачу. Я знаю, що мушу давати собі раду без алкоголю, але як? Чи маєте ви відповідний замітник?»

Так, існує замітник, який набагато більший за це—товариство у «Анонімних Алкоголіках». Там ви знайдете звільнення від турбот, нудьги і журби. Ваша уява спалахне. Життя, нарешті, набуде сенсу. Найбільш приємні роки вашого життя – попереду. Так ми знаходимо товариство і так буде з вами.

«Як це може статися?» — запитаєте ви. «Де мені знайти цих людей?»

Ви зустрінете цих нових друзів у своєму власному оточенні. Поруч з вами безпорадно гинуть алкоголіки, як люди на потопуючому кораблі. Якщо ви живете у великому місті, то таких є сотні. Високопоставлені і прості, багаті і бідні — вони є майбутніми членами Анонімних Алкоголіків. Серед них ви знайдете друзів на все життя. Ви будете прив'язані до них новими та чудовими зв'язками, бо ви будете разом рятуватися від лиха і пліч-о-пліч розпочнете свою спільну подорож. Тоді ви усвідомите, що значить віддавати себе для того, щоб інші люди вижили і відродилися до життя. Ви зрозумієте у повній мірі значення вислову: «Полюби свого ближнього, як самого себе».

Може здаватися неймовірним, що ці люди ще раз стануть щасливими, шановними і корисними. Як вони можуть вийти з цієї біди, неслави і безнадійності? Практична відповідь така: якщо це трапилося з нами, то це може статися й з вами. Якщо ви будете цього бажати понад усе і скористаєтеся нашим досвідом, то ми певні, що це здійсниться. Пора чудес ще з нами. Наше власне одужання свідчить про це!

У нас є надія, що коли ця книжка з'явиться на припливі проблеми алкоголізму у світі, то переможені алкоголіки схопляться за неї, щоб слідувати її пропозиціям. Ми певні, що багато лю-

дей стануть на ноги і покροкують далі. Вони звернуться до ще інших хворих і спільноти Анонімних Алкоголікiв можуть з'явитися у кожному місті і селищі, даючи притулок тим, хто мусить знайти вихід із ситуації.

З розділу «Робота з іншими» ви дістали поняття про те, як ми підходимо до інших та допомагаємо їм повернути здоров'я. Припустімо тепер, що через вас декілька сімей прийняли цей спосіб життя. Ви захочете дізнатися більше, що робити далі з того моменту. Можливо, найкращим способом представити вам бачення вашого майбутнього було б описати ріст товариства серед нас. Ось короткий огляд:

Кілька років тому, у 1935 році, один з нас поїхав до одного західного міста. З точки зору бізнесу його поїздка не вдалася. Якби він досяг успіху у своїй справі, то він став би на ноги матеріально, що на той час здавалося життєво важливим. Але його ризикована затія закінчилася судовим процесом і повністю застрягла. Цей процес пройшов з важким відчуттям і суперечками.

Гірко розчарований, він опинився у незнайомому місці, дискредитований і майже розорений. Все ще фізично ослаблений і тверезий лише кілька місяців, він побачив, що його становище небезпечне. Він дуже хотів з кимось поговорити, але з ким?

Одного похмурого дня пополудні він крокував вестибюлем готелю, роздумуючи, як оплатити рахунок. В одному кінці фойє під склом стояв довідник місцевих церков. Одні двері з вестибюлю вели до привабливого бару. В середині він бачив веселу компанію. Там він знайшов би товариство і полегшення. Якщо він трохи не вип'є, то, можливо, не наважиться зав'язати знайомство і залишиться самотнім на вихідні.

Звичайно, він не може пити, але чому б не посидіти з надією за столом з пляшкою солодкої води біля себе? Зрештою, хіба він не був тверезим вже шість місяців? Можливо, він зможе справитися, скажімо, з трьома чарками — не більше! Його охопив страх. Він був на тонкому льоду. Знову це старе підступне божевілля — ця перша чарка. Здригнувшись, він повернув назад і попрямував до церковного довідника. Музика і веселе базікання все ще доносилися до нього з бару.

Але як бути з його обов'язками — його сім'єю і з тими людьми, які загинули би, бо не знали, як одужати, о — так, ті інші алкоголіки? Їх, напевно, є багато в цьому місті. Він подзвонить священнослужителеві. Його здоровий розум повернувся і він подякував Богу. Навмання, вибравши з довідника церкву, він зайшов у телефонну будку і підняв трубку.

Дзвінок до священнослужителя незабаром привів його до одного з жителів міста, у минулому компетентної та поважної людини, яка тепер наближалася до краю алкогольного відчаю. Це була звичайна ситуація: сім'я в небезпеці, дружина хвора, діти збентежені, повно боргів і підірвана репутація. Він мав відчайдушне бажання кинути пити, але не бачив виходу, бо він вже пробував багато способів порятунку. Болісно вважаючи себе дещо ненормальним, він не повністю усвідомлював, що саме означає бути алкоголіком.\*

Коли наш друг поділився своїм досвідом, то той чоловік погодився, що ніяка кількість сили волі, яку б він виявив, не могла б надовго припинити його пиття. Він погодився, що духовне переживання є цілком необхідне, але ціна запропонованих дій здавалася йому високою. Він розповів, як жив у постійному страху, щоб ніхто не довідався про його алкоголізм. Звісно, у нього була добре нам відома алкогольна хибна думка, що мало хто знає про його пиття. Він доводив, що нема сенсу втрачати залишки бізнесу та приносити додаткові страждання сім'ї через нерозумне визнання свого становища перед людьми, від яких залежить його добробут. Він сказав, що зробить все, крім цього.

Однак, будучи заінтригованим, він запросив нашого приятеля до свого дому. Через деякий час, і саме тоді, коли він вважав, що йому вдасться тримати свою алкогольну ситуацію під контролем, він страшенно запив. Для нього цей запій був останнім. Він побачив, що мусить чесно поглянути на свої проблеми, щоб Бог, можливо, дав йому їх опанувати.

Одного ранку він відважно і рішуче взявся до справи і пішов, щоб розповісти тим, кого він боявся, про свої негаразди. Його на диво добре прийняли і він дізнався, що багато хто знав про

\* Це відноситься до першої зустрічі Білла та доктора Боба. Ці чоловіки потім стали співзасновниками АА. Історія Білла — це перший розділ цієї книги. Історія доктора Боба знаходиться далі у книзі.

його пиття. Сівши в машину, він об'їхав тих людей, яким заподіяв кривду. Він тремтів коли він це робив, бо це могло означати крах, особливо людині його професії.

Опівночі він повернувся додому виснажений, але дуже щасливий. З того часу він не випив ні краплі алкоголю. Як ми побачимо, тепер він став цінним у своїй громаді і його головні наслідки тридцяти років сильного пиття, були виправлені за чотири роки.

Але життя не було легким для цих двох друзів. Виникало багато труднощів. Обидва бачили, що вони мусять залишатися активними духовно. Одного дня вони подзвонили старшій медсестрі місцевої лікарні. Вони пояснили свою потребу і запитали, чи у неї є підходящий алкоголь для розмови.

Вона відповіла: «Так, маємо тут одного такого. Він щойно побив кількох медсестер. Коли він п'є, то цілком втрачає розум. Але він прекрасний хлопець, коли тверезий, хоча за минулі шість місяців він опинявся тут вісім разів. Ми розуміємо, що колись він був відомим адвокатом у нашому місті, але у даний момент ми його міцно зв'язали».\*

Тут дійсно був кандидат, але, судячи з опису, не дуже надійний. Застосування духовних принципів у таких випадках не було так добре зрозумілим як тепер. Але один із друзів сказав: «Покладіть його в окрему палату. Ми прийдемо».

Через два дні майбутній член Анонімних Алкоголіків беземоційно дивився на незнайомців біля свого ліжка. «Хто ви такі, хлопці, і чому я в цій окремій палаті? Раніше я завжди був у загальній».

Один з відвідувачів сказав: «Ми лікуємо тебе від алкоголізму».

На обличчі чоловіка був вираз явної безнадії, коли він відповів: «О, але ж все це марне. Ніщо не виправить мене. Я пропащий. Останні три рази я впивався по дорозі додому звідси. Я боюся вийти за двері. Я не можу зрозуміти цього».

Годину двоє друзів розповідали йому про свій досвід пиття. Раз за разом він говорив: «Це я. Це я. Я п'ю саме так».

Цьому чоловікові у ліжку було сказано про гостре отруєння,

\* Це відноситься до першої зустрічі Білла та Др. Боба з третім членом АА. Внаслідок цього виникла перша група АА, в Акроні, Огайо, у 1935 р.

від якого він страждав, як це шкідливо впливає на тіло алкоголіка і як викривлює його розум. Багато говорилося про психічний стан, який передусе першій чарці.

«Так, це точнісінько я», — сказав хворий чоловік. «Ви, хлопці, добре знаєте свою справу, але я не бачу, як воно могло б допомогти. Ви — поважні люди. Колись і я був таким, але тепер я ніхто. З того, що ви розповідаєте, я знаю більше, ніж будь-коли, що не зможу кинути пити». При цих словах відвідувачі розреготалися. Майбутній член АА сказав: «На мій погляд, нема тут з чого сміятися».

Двоє друзів говорили про свої духовні переживання і розповіли йому про програму дій, яку вони виконали.

Він перебив їх: «Колись я був сильним прихильником церкви, але цього не достатньо. Вранці на похмілля я молився Богові і клявся, що більше не вип'ю ні краплі, але до дев'ятої години я був вже готовий».

Наступного дня цей чоловік став більш сприйнятливим. Він все це обдумував. «Може ви і праві», — сказав він. «Бог повинен могли зробити все». Тоді він додав: "Він, безумовно, небагато зробив для мене, коли я намагався сам боротися з пияцтвом».

На третій день цей юрист передав своє життя під опіку і керівництво свого Творця і сказав, що він повністю погоджується зробити все, що необхідно. Прийшла його дружина, яка навіть не наважувалася обнадіювати себе, однак, вона подумала, що уже бачить щось інше у своєму чоловікові. Він почав проходити духовне переживання.

Після обіду того ж дня він одягнувся і вийшов з лікарні вільною людиною. Він розпочав політичну кампанію, виступав з промовами, часто відвідував усілякі зібрання, нерідко проводячи на ногах цілу ніч. Він програв ці вибори лише з невеликою розбіжністю. Але він знайшов Бога — а знайшовши Бога, він знайшов себе.

Це було в червні 1935. З того часу він більше не пив. Він також став шановним і корисним членом своєї громади. Він допоміг іншим людям одужувати і має великий вплив у церкві, яку не відвідував довгий час.

Отже, ви бачите, що у тому місті було три алкоголіки, які від-

чули, що мусять віддавати іншим людям те, що знайшли самі, бо інакше пропадуть. Після кількох невдалих спроб знайти інших людей, з'явився четвертий. Він прийшов за порадою свого знайомого, до якого дійшла добра звістка. Він виявився відчайдушним молодим хлопчиною, батьки якого не могли зрозуміти, хоче він кинути пити чи ні. Вони були дуже релігійними людьми, котрих шокувала відмова їх сина від будь-яких відносин з церквою. Він жакливо страждав від своїх запоїв, але здавалося, ніби нічого не можна було б зробити для нього. Однак, він погодився лягти у лікарню, де зайняв ту саму палату, яку нещодавно звільнив адвокат.

Його відвідали троє людей. Незабаром він сказав: «Те, що ви розповідаєте про духовність, має сенс. Я готовий це спробувати. Здається, старики таки мали рацію». Отже, ще один приєднався до Товариства.

Увесь цей час наш товариш, котрий крокував вестибюлем готелю, залишався у місті. Він пробув там три місяці. Тепер він повернувся додому, залишивши свого першого знайомого, адвоката та відчайдушного хлопця. Ці люди знайшли щось зовсім нове у житті. Хоч вони й знали, що мусять допомагати іншим алкоголікам, якщо хочуть залишатися тверезими, цей мотив став другорядним. Він був перевершений щастям, яке вони знайшли, віддаючи себе іншим. Вони ділилися своїми домівками, своїми скромними запасами і з радістю присвячували свій вільний час таким самим страждальцям, як самі. Вони були готові, як вдень, так і вночі, покласти нового чоловіка у лікарню, а потім відвідувати його. Їх ставало все більше. Вони пережили кілька болісних невдач, але в тих випадках вони зробили спробу повернути сім'ю алкоголіка до духовного способу життя, позбавляючи її таким чином від багатьох страждань і журби.

Через півтора року ці троє досягли успіху ще з сімома особами. Вони часто зустрічалися; рідко коли проходив вечір, щоб вони не зібралися у когось удома, щасливі у своєму звільненні, і завжди думали про те, як вони зможуть передати своє відкриття якомусь новачку. На додаток до цих звичайних зібрань, стало звичним виділяти один вечір на тиждень для зборів, на які б приходили усі, хто цікавиться духовним способом життя. Ок-

рім спілкування і товариськості, основною метою було забезпечити час та місце, куди б нові люди могли прийти зі своїми проблемами.

Це зацікавило сторонніх людей. Один чоловік і його дружина дозволили цій різношерстній компанії використовувати свій величезний дім. Пізніше ця пара так захопилася, що майже повністю передала свій дім цій роботі. Багато спантеличених жінок відвідали цей дім, щоб знайти люб'язне і співчутливе товариство серед жінок, які знають їх проблеми, щоб почути з вуст їх чоловіків про те, що з ними сталося і отримати поради щодо підходу до своїх заблукалих чоловіків та їхньої можливої госпіталізації при наступному зриві.

Багато хто, ще приголомшений пережитим у лікарні, ступив через поріг того дому на волю. І багато з тих, хто прийшов туди, вийшов з відповіддю. Такий алкоголік піддався веселому товариству, яке сміялося зі своїх невдач і розуміло його невдачі. В лікарні на нього сильний вплив мали відвідувачі, і він повністю здався пізніше, коли у верхній кімнаті цього дому він почув історію якогось чоловіка, чий досвід був дуже подібним до його власного. Вираз облич жінок, щось невизначене в очах чоловіків, стимулююча і зворушлива атмосфера того місця — все це давало йому зрозуміти, що нарешті там був притулок.

Саме практичний підхід до його проблем, відсутність будь-якої нетерпимості, неформальність, справжня демократія, дивовижне розуміння, яке ці люди виявляли, були надзвичайно привабливими. Алкоголік і його дружина йшли звідти піднесеними думкою про те, що вони тепер можуть зробити для якогось нещасного знайомого і його сім'ї. Вони знали, що мають багато нових друзів; здавалося, що вони завжди знали цих людей. Вони побачили чудеса і одне з них мало статися з ними. Вони побачили Велику Реальність — свого люблячого і Всмогутнього Творця.

Тепер цей дім ледве вміщає своїх тижневих відвідувачів, бо їх число, як правило, сягає від шести до восьми десятків. Алкоголіки з'їжджаються здалека і зблизька. Сім'ї долають довгі відстані із сусідніх містечок, щоб бути там присутніми. Громада, яка розташована за тридцять миль, має п'ятнадцять членів Ано-

німних Алкоголіків. Ми думаємо, що одного дня Товариство у цьому великому місці налічуватиме багато сотень членів.\*

Але життя Анонімних Алкоголіків – це більше, ніж ходити на збори і відвідувати лікарні. Виправлення старих негараздів, допомога у залагодженні сімейних незгод, роз'яснення про залишеного сина розгніваним батькам, позика грошей і працевлаштування, коли у цьому є потреба — все це складає щоденну практику. Ніхто не є таким дискредитованим, і ніхто не впав так низько, щоб його не привітати щиро, якщо він готовий до роботи. Соціальні відмінності, дріб'язкові суперечки і ревності - все це висміюється. Разом потерпівши катастрофу, врятовані і об'єднані довкола одного Бога, серцями та умами спрямовані на добробут інших, і речі, які так багато значать для деяких людей, більше не мають великого значення для них. Як могло бути інакше?

Те ж саме, але за дещо інших обставин, відбувається в багатьох східних містах. В одному з них є відомий шпиталь для лікування алкогольної та наркотичної залежностей. Шість років тому один із нас був там пацієнтом. Багато з нас вперше відчули Присутність і Силу Бога саме в його стінах. Ми дуже завдячуємо тому лікуючому лікарю за те, що він, незважаючи на те, що це могло зашкодити його роботі, сказав нам, що вірить у нашу роботу.

Раз у декілька днів цей лікар пропонує наш підхід одному з його пацієнтів. Розуміючи нашу роботу, він може це робити, зосереджуючись на виборі тих, хто бажає, і хто спроможний, одужувати на духовній основі. Багато з нас, колишніх пацієнтів, приходять туди допомогти. Тоді, у цьому східному місті, проводяться неформальні збори, які ми вже вам описали, і де ви тепер можете побачити багато членів. Тут є такі ж приятельські взаємовідносини, така ж взаємодопомога, яку ви знайдете серед наших західних друзів. Між Сходом і Заходом є досить багато подорожей і ми передбачаємо велике зростання цього корисного обміну.

Ми надіємося, що одного дня кожний алкоголік, який ман-

\* Написано в 1939.

друге, знайде Товариство Анонімних Алкоголіків у своєму кінцевому пункті. До певної міри це вже так і є. Дехто з нас працює як комівояжер і багато роз'їжджає. Через контакт з нашими двома більшими центрами виникли невеличкі групи з двох, трьох і п'яťох членів у інших місцях проживання. Ті з нас, хто подорожує, відвідують їх так часто, як тільки можуть. Така практика дозволяє нам надавати допомогу, у той же час уникаючи певних принадливих спокус мандрівок, про які кожний мандрівник може вам розповісти.\*

Таким чином ми зростаємо. Це під силу і вам, навіть якщо ви — лише одна людина з цією книгою у руці. Ми віримо і надіємося, що у ній вміщується все, що вам буде потрібно для початку.

Ми знаємо, що ви думаєте. Ви кажете собі: «Я знервований і самотній. Я не можу зробити цього». Але ви зможете. Ви забули, що ви тільки що підключилися до джерела сили, набагато могутнішої від вас. Для того, щоб з такою підтримкою зробити те саме, що зробили ми, потрібні лише бажання, терпеливість і праця.

Ми знаємо про одного члена АА, котрий жив у великому місті. Він прожив там лише кілька тижнів, як побачив, що на одну квадратну милю там припадало більше алкоголіків, ніж у будь-якому місті країни. Це було незадовго до написання цієї книжки (1939). Місцева влада була дуже стурбована. Він зв'язався з відомим психіатром, який прийняв певну відповідальність за забезпечення психічного здоров'я у цьому місті. Цей лікар виявився компетентним і з великим ентузіазмом ставився до застосування будь-яких ефективних методів для покращення ситуації. Тож він запитав, що наш приятель має на меті.

Наш приятель почав розповідати йому. І так успішно, що лікар погодився провести тест серед своїх пацієнтів та деяких інших алкоголіків з тієї лікарні, де він працював. Також було досягнуто домовленості з головним психіатром великої державної лікарні, щоб вибрати ще інших з потоку нещасних, який проходить через цю установу.

\* Написано у 1939 р. У 2019 р. було більше, ніж 125 000 груп. Діяльність АА поширена у 180 країнах і кількість її членів була більша за 2 100 000.

Отже, незабаром наш приятель буде мати достатньо друзів. Дехто з них може потонути і, можливо, ніколи не підніметься але, якщо наш досвід є критерієм, то більше половини тих, з ким він зустрічався, стануть членами Анонімних Алкоголіків. Коли декілька чоловіків з цього міста знайдуть себе і пізнають радість допомоги іншим знову повернутися до життя, то це не скінчиться поки кожний не буде мати можливості одужати — якщо він може і хоче цього.

Однак, ви можете сказати: «Але мені не доведеться зустрітися з вами, тими хто написав цю книжку». Ми не можемо бути певні. Бог це вирішить, тож ви мусите пам'ятати, що ваша справжня залежність — завжди від Нього. Він покаже вам, як створити товариство, якого ви прагнете.\*

Мета нашої книги - тільки пропонувати. Ми усвідомлюємо, що знаємо небагато. Бог постійно буде відкривати вам і нам все більше. Запитайте Його у своїй ранковій медитації, що ви можете кожного дня зробити для людини, яка все ще хвора. Відповіді прийдуть вам, якщо є порядок у вас самих. Але ви, очевидно, не можете передати того, чого самі не маєте. Потурбуйтеся про те, щоб ваші стосунки з Ним були правильними, і багато дивовижних подій стануться з вами та багатьма іншими. Для нас це Великий Факт.

Віддайте себе Богові, як ви розумієте Бога. Визнайте свої недоліки перед Ним і своїми друзями. Розчистіть уламки свого минулого. Передавайте добровільно те, що знайдете і приєднуйтеся до нас. Ми будемо разом з вами у Товаристві Духа, і ви, напевно, зустрінете декого з нас під час важкої подорожі на Шляху Щасливої Долі.

Нехай Бог благословить вас та збереже вас до тієї пори.

\* Анонімні Алкоголіки будуть раді від вас почути. Адреса в США: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

## КОШМАР ДОКТОРА БОБА

*Доктор Боб - співзасновник Анонімних Алкоголіків. Народження нашого Товариства рахується від першого дня його постійної тверезості – 10 червня 1935 року.*

*До 1950 року, року його смерті, він доніс послання АА до більш ніж 5000 алкоголіків, чоловіків і жінок, і всім їм він надав медичну допомогу, навіть не замислюючись про оплату.*

*У цьому надзвичайному служінні у шпиталі Святого Томаса, в Акроні, Огайо йому вміло допомагала сестра Ігнатія, одна з найбільших друзів, що наше Товариство будь-коли матиме.*

**Я** народився у маленькому містечку у Новій Англії з населенням приблизно сім тисяч душ. Загальний моральний рівень був, як я це згадую, набагато вище середнього. Пиво і спиртні напої не продавалися по сусідству, за винятком магазину спиртних напоїв штату, де, можливо, можна було б дістати пінту спиртного, якщо б вдалося переконати продавця у дійсній необхідності у цьому. Без цих доказів очікуючий покупець був би змушений піти геть з пустими руками, без того, що, як я потім почав вірити, було великою панацеєю від усіх людських нещасть.

Більшість порядних мешканців міста дивилися на людей, яким поставляли спиртні напої з Бостону чи Нью-Йорку експресом, з великою недовірою та осудженням. У місті було багато церков і шкіл, де я діставав свою початкову освіту.

Мій батько був професіоналом з визнаним талантом, і обоє, батько і мати, були дуже активними у церковних справах. Обоє, батько і мати, мали значно вищий від середнього рівень інтелекту.

На жаль, я був єдиною дитиною, що, можливо, призвело до егоїзму, який, відіграв таку важливу роль у появленні мого алкоголізму.

З дитинства і до закінчення середньої школи я був більш чи менш змушений ходити до церкви, до недільної школи і на вечірні служби, на вечірні понеділкові християнські збори і інколи по середах на зустрічі для вечірніх молитов. Це сильно вплинуло на те, що я прийняв рішення ніколи не заглядати до церкви, коли стану вільним від батьківського контролю. Я непохитно дотримувався цього рішення наступні сорок років, за винятком тих обставин, коли здавалося нерозумним ухилитися від цього.

Після середньої школи я провів чотири роки в одному з найкращих університетів країни, де пиття, здавалося, було одним з головних занять поза курсом навчання. Здавалося, що майже кожен робив це. Я робив це все більше і більше, і дуже забавлявся, маючи мінімальні проблеми, чи то фізичні, чи фінансові. Здавалося, що наступного ранку я приходив у себе швидше, ніж більшість тих, з ким я випивав, які були прокляті (або, можливо, благословенні) сильною ранковою нудотою. Ніколи в житті я не мав головного болю — факт, котрий схилив мене до думки, що я був алкоголіком майже від самого початку. Все моє життя, здавалося, зосереджувалося на тому, щоб робити те, що я хотів робити, не зважаючи на права, побажання або привілеї когось іншого; такий спосіб мислення ставав з роками все більш і більш пануючим. Я закінчив «з найвищими оцінками» в очах тих, з ким я пив, проте не в очах нашого декана.

Наступні три роки я провів у Бостоні, Чикаго і Монреалі, працюючи у великому промисловому концерні, продаючи залізничне устаткування, різні види бензинових двигунів та багато інших виробів важкого обладнання. Протягом цих років я пропивав стільки, скільки дозволяв мій гаманець, поки що без надто великих наслідків, хоча час від часу я почав відчувати ранкові нервові тремтіння. За ці три роки я пропустив тільки півдня праці.

Моїм наступним кроком було вивчення медицини, і я поступив до одного з найбільших університетів у країні. Там я зайнявся справою пиття з набагато більшим ентузіазмом, ніж проявляв раніше. Оскільки я міг пити дуже багато пива, я був обраний членом одного з братств, в якому багато пили і дуже

скоро став одним з його провідних діячів. Часто вранці я йшов на заняття і, навіть, будучи повністю готовим до них, я повертався назад до будинку братства, відчуючи нервово збудження із-за страху створення незручної ситуації, якщо мене викличуть відповідати.

Ставало все гірше і гірше, поки навесні другого курсу, після довгого періоду пиття я вирішив, що не зможу закінчити курс, і тому я спакував свою валізу і поїхав на південь, щоб побути на великій фермі мого друга. Коли у мене в голові розвіявся туман, я вирішив, що залишити навчання в університеті було дуже нерозумно, і що мені краще б повернутися і продовжувати навчання. Коли я повернувся до університету, я дізнався, що керівництво факультету дивилося на це по-іншому. Після довгих суперечок вони дозволили мені повернутися і здати екзамени, які я усі здав на відмінно. Однак вони були досить обурені і сказали мені, що обійдуться дуже добре і без мене. Після багатьох болісних дискусій вони, зрештою, дали мені виписку із зарахованими предметами і я перейшов до іншого провідного університету в країні, розпочавши восени третій курс.

Там моє пиття алкоголю настільки погіршилося, що хлопці у гуртожитку, де я жив, відчували за необхідне викликати мого батька, і він приїхав здалеку, марно докладаючи зусиль, щоб привести мене до порядку. Однак, це мало невеликий ефект, бо я продовжував пити і вживав багато більш міцних спиртних напоїв, ніж у попередні роки.

Коли наблизилися випускні іспити, я ввійшов у особливо виснажливий запій. На письмовому іспиті моя рука так тремтіла, що я не міг тримати олівця. І я здав принаймні три абсолютно пусті буклети. Звичайно, дуже скоро мене викликали на килим, і скінчилося тим, що я мусив знову пройти семестр і залишатися абсолютно тверезим, якщо я бажав би закінчити університет. Це я зробив, задовольнивши викладачів факультету, як поведінкою, так і знаннями.

Я повадився так похвально, що мені вдалося вступити до багаторічної багатьма інтернатури у місті на заході країни, де я потім провів два роки. Протягом цих двох років я був настільки зайнятим, що майже не залишав шпиталю. Отже, я не міг набити ніяких бід.

Після цих двох років я відкрив свій кабінет у центрі міста. Я мав трохи грошей, дуже багато часу і значні проблеми зі шлунком. Незабаром я виявив, що декілька чарок спиртного можуть полегшити мої болі у шлунку, принаймні на декілька годин, і тому для мене було зовсім не важко повернутися до мого колишнього надмірного пиття.

У цей час я почав почуватися фізично набагато гірше і сподіваючись на полегшення, добровільно зачиняв себе принаймні дванадцять разів в одному з місцевих санаторіїв. Тепер я був між Сциллою та Харибдою, тому що, коли я не пив, мій шлунок жахливо мучив мене, а коли я пив, те саме відбувалося з моїми нервами. Після таких трьох років я опинився у місцевому шпиталі, де намагалися мені допомогти, але я просив своїх друзів, крадькома приносити мені літру, чи бувало крав алкоголь у лікарні, завдяки чому мій стан швидко погіршився.

Нарешті, мій батько змушений був надіслати доктора з нашого міста, якому якимось чином вдалося повернути мене додому, і я біля двох місяців був у ліжку, перш ніж наважився вийти з дому. Я залишався ще декілька місяців у місті, а потім повернувся продовжувати свою лікарську практику. Я думаю, що був тоді сильно наляканим чи тим, що зі мною сталося, чи лікарем, чи, можливо, і тим і іншим так, що не торкався спиртного знову, аж поки у країні не був введений сухий закон.

З прийняттям Конгресом Вісімнадцятої Поправки я відчув себе досить безпечно. Я знав, що кожен купить кілька пляшок чи ящиків спиртного, наскільки дозволяло матеріальне становище, і що дуже скоро все розійдеться. Тому не було б великої різниці, якщо б я і випив трохи. У той час я не знав, що нам, лікарям можливо отримувати майже необмежену кількість спирту від уряду; тим більше я не знав про торговців контрабандними спиртними напоями — бутлегерів — які незабаром з'явилися на горизонті. Спочатку я пив помірно, але в мене не зайняло багато часу повернутися до старих звичок, які закінчилися так жахливо раніше.

На протязі наступних кількох років у мене розвинулися дві чіткі фобії. Однією був страх не спати, а другою — страх, що закінчиться спиртне. Не будучи людиною багатою, я знав, що

якщо я не буду достатньо тверезим, щоб заробити гроші, то у мене закінчиться спиртне. Отже, більшість часу я не пив зранку, чого так палко жадав, а замість того приймав велику дозу заспокійливих ліків, щоб припинити нервові збудження, яке жахливо мене непокоїло. Іноді я піддавався вранішньому потягу, але якщо так ставалося, то не минало і кілька годин, як я ставав непридатним до роботи. Це зменшувало мої шанси крадькома принести трохи спиртного додому ввечері, що в свою чергу означало б марне перевертання у ліжку, після якого наступав ранок з нестерпною нервовою лихоманкою. Протягом наступних п'ятнадцяти років я мав достатньо глузду, щоб ніколи не йти до шпиталю напідпитку, і тому дуже рідко приймав пацієнтів. Інколи я ховався в одному з клубів, членом якого я був, і мав звичку часом реєструватися у готелі під вигаданим ім'ям. Але мої друзі зазвичай знаходили мене, і я йшов додому, якщо вони обіцяли мені, що там мене не сваритимуть.

Якщо моя дружина планувала кудись піти після обіду, я діставав великий запас спиртного, і крадькома приносив його додому і ховав його в ящику з вугіллям, у жолобі для білизни, над дверима, над балкою у підвалі і у щілинах у цеглі у підвалі. Я також використовував старі скрині і ящики, старий резервуар для бляшанок і, навіть, контейнер для золи. Я ніколи не користувався туалетним водянним бачком, тому що це здавалося мені надто простим. Пізніше я дізнався, що моя дружина часто його перевіряла. Я клав невеликі пляшки спиртного у хутряну рукавичку і закидав її на задню відкриту веранду, коли зимові дні були достатньо темними. Мій постачальник спиртного ховав алкоголь біля задніх сходів, де я міг завжди його знайти, коли це мені було зручно. Інколи я приносив його у своїх кишенях, але дружина їх перевіряла і це стало занадто ризикованим. Я також наливав алкоголь у чотирьох унцієві пляшечки і встромляв декілька у свої шкарпетки. Це добре спрацьовувало, поки ми з дружиною не пішли подивитися на Воллеса Біррі у «Буксирі Анна», після чого ця штука із штаниною та шкарпеткою більше не працювала.

Я не буду тут займати місця, розповідаючи про всі мої переживання у лікарнях чи санаторіях.

Протягом усього цього часу наші друзі все більше й більше віддалялися від нас. Нас не запрошували у гості, тому що я напевно напився б, і моя дружина не наважувалася запрошувати людей по тій самій причині. Моя фобія безсоння вимагала, щоб я щовечора напивався, але щоб одержати більше спиртного для наступного вечора, я мусив бути тверезим протягом дня, принаймні до четвертої години. Ця рутина продовжувалася протягом сімнадцяти років з декількома перервами. Це був дійсно жахливий кошмар: заробити гроші, дістати спиртне, крадькома пронести його додому, сп'яніти, ранкові нервові лихоманки, прийняття значних доз заспокійливих ліків, щоб мати можливість для себе заробити грошей, і так далі до нудоти. Я давав обіцянки своїй дружині, своїм друзям, своїм дітям, що більше не буду пити — обіцянки, які рідко тримали мене тверезим протягом дня, хоч я був дуже щирим, коли їх давав.

Для тих, хто схильний до експерименту, я повинен згадати так званий «пивний експеримент». Коли знову стало можливим пити пиво, я подумав, що я врятований. Я міг пити пива стільки, скільки хотів. Воно не шкідливе; ніхто ніколи не ставав п'яним від пива. Отже, з дозволу моєї дорогої дружини, я заповнив ним підвал. Не минуло багато часу, як я став пити, принаймні, півтора ящика за день. Приблизно за два місяці я поправився на тридцять фунтів, виглядав, як свиня, і почував себе некомфортно через задишку. Тоді мені спало на думку, що коли від людини чути сильний запах пива, то ніхто не може сказати, що саме було випито; отож я почав підкріплювати своє пиво чистим алкоголем. Звичайно, результат був дуже поганий і це поклало кінець експерименту з пивом.

В часи мого експерименту з пивом я приєднався до групи людей, які привабили мене своєю удаваною врівноваженістю, здоров'ям і щастям. Вони говорили вільно, без будь-якої ніяковості, чого я ніколи не міг робити, і вони, здавалося, почували себе невимушено при будь-якій нагоді і виглядали дуже здоровими. Більше того, вони здавались щасливими. Я був зосереджений на собі і більшість часу почувався некомфортно; здоров'я було на грані зриву і я був цілком нещасний. Я відчував, що вони мали щось, чого не мав я, і з чого я міг би легко скористатися.

Я дізнався, що це було щось духовне за своєю природою, яке не дуже приваблювало мене, але я подумав, що воно не зашкодило би мені. Я приділив цій справі багато часу і досліджував її протягом двох з половиною років, але я все ж таки напивався щовечора. Я прочитав усе, що міг знайти, і говорив з усіма, хто, я думав, знав що-небудь про це.

Моя дружина глибоко зацікавилася цим і саме її зацікавленість підтримувала мене, хоча ні на одну мить я не відчув, що це може бути відповіддю на мою алкогольну проблему. Я ніколи не буду знати, як моя жінка зберігала свою віру і мужність всі ці роки, але вона це робила. Якби вона цього не робила, то знаю, що я помер би багато років тому. З деяких причин ми, алкоголіки, здається, маємо дар обирати найкращих у світі жінок. Чому вони повинні були зносити торттури, які ми їм завдавали, я не можу пояснити.

Приблизно в цей час одна жінка подзвонила моїй дружині однієї суботи пополудні і сказала, що хотіла б, щоб я прийшов до неї того ж вечора і зустрівся з її другом, який може допомогти мені. Це було напередодні дня Матері, і я прийшов додому п'яний, несучи велику рослину у горщику, яку я поставив на стіл і відразу ж пішов нагору, де і відключився. Наступного дня вона подзвонила знову. Бажаючи бути ввічливим, хоч почував себе дуже погано, я сказав: «Давай підемо», і витягнув із своєї дружини обіцянку, що ми там затримаємося не більше, ніж на п'ятнадцять хвилин.

Ми увійшли до її хати рівно о п'ятій годині, і вийшли звідти у п'ятнадцять по одинадцятій. Пізніше я мав декілька коротких розмов з цим чоловіком і раптово перестав пити. Цей період часу, коли я не пив, тривав біля трьох тижнів; потім, я поїхав в Атлантик Сіті на кілька днів, щоб взяти участь у засіданнях національного товариства, членом якого я був. Я випив весь запас шотландського віскі, який був у поїзді і купив декілька кварт по дорозі до готелю. Це було у неділю. Тієї ночі я напився, залишився тверезим у понеділок до вечері, а тоді після вечері знову почав напиватися. У барі я випив усе, скільки міг собі дозволити, а тоді пішов до своєї кімнати, щоб допити до кінця. У вівторок я почав пити зранку і до полудня уже добре напився. Я не хотів ганьбитися, і тому виселився з готелю. Я купив

ще спиртного по дорозі до вокзалу. Деякий час я мусив чекати на поїзд. Відтоді я нічого не пам'ятаю, аж поки не прокинувся у хаті товариша, у містечку недалеко від мого дому. Ці добрі люди повідомили мою дружину, яка послала мого нового друга забрати мене. Він прийшов, забрав мене додому, поклав у ліжко і дав мені декілька ковтків спиртного тої ночі і одну пляшку пива наступного ранку.

То було 10 червня 1935 року і це був останній раз, коли я випив. До моменту, коли я це пишу, пройшло майже чотири роки.

Питання, яке, можливо просто спало вам на думку, було: «Чим відрізнялося те, що робив і казав той чоловік, від того, що робили чи говорили інші?» Слід нагадати, що я багато читав і розмовляв з усіма, хто знав, чи думав, що знає будь-що на тему алкоголізму. Але це був чоловік, який мав багаторічний досвід жахливого пиття, який мав майже усі переживання пияка, які тільки відомі чоловікові, але, який був вилікуваний саме тим способом, який я старався застосувати, тобто — духовним підходом. Він дав мені інформацію на тему алкоголізму, яка була, безсумнівно, корисною. *Набагато важливішим був факт, що він був першою живою людиною, з якою я коли-небудь говорив, яка знала про що вона говорить стосовно алкоголізму з власного досвіду. Іншими словами — він говорив моєю мовою.* Він знав усі відповіді, і напевно, не тому, що вичитав їх з книжок.

Це найбільш чудова благодать — бути позбавленим жахливого прокляття, через яке я страждав. Моє здоров'я у порядку, і я знову став поважати себе та повернув повагу своїх колег. Моє сімейне життя — ідеальне, і мій бізнес настільки успішний, наскільки цього можна чекати у ці непевні часи.

Я витрачаю багато часу, передаючи те, чого навчився іншим, які цього хочуть і конче цього потребують. Я роблю це з чотирьох причин:

1. Почуття обов'язку.
2. Це — задоволення.
3. Тому що, роблячи це, я сплачую борг чоловікові, який витратив час, щоб передати це мені.
4. Тому що, кожного разу, коли я роблю це, я трохи більше забезпечую себе від можливого зриву.

На відміну від більшості з нашої спільноти, мій потяг до спиртного в більшій мірі залишався протягом перших двох з половиною років тверезості. Він майже завжди був зі мною. Але я ніколи не був навіть близько до того, щоб йому піддатися. Мене дуже хвилювало, коли я бачив, як мої друзі пили і знав, що я так не можу; але я привчив себе вірити, що, хоча я колись мав той самий привілей, я так його зневажав, що був його позбавлений. Тому, мені не варто було і нарікати на це, бо зрештою ніхто ніколи насильно не заливав мені спиртного в рота.

Якщо ви думаєте, що ви атеїст, агностик, скептик, або маєте якусь іншу форму інтелектуальної гордині, яка стримує вас від прийняття того, що є у цій книжці, то мені дуже жаль вас. Якщо ви все ще думаєте, що ви настільки сильні, щоб самому перемогти у цій грі, то це ваша справа. Але, якщо ви дійсно і справді хочете кинути пити назавжди і щиро відчуваєте, що вам потрібна якась допомога, то ми знаємо, що маємо відповідь для вас. Ви ніколи не зазнаєте невдачі, якщо ви будете до цього ставитися хоча б з половиною того запалу, який ви проявляли, коли йшли по наступну чарку.

Ваш Небесний Батько ніколи не підведе вас!

## ДОДАТКИ

- I Традиція АА
- II Духовне переживання
- III Медичний погляд на АА
- IV Нагорода Ласкера
- V Релігійний погляд на АА
- VI Як зв'язатися з АА
- VII Дванадцять Концепцій (коротка форма)

### I

#### ТРАДИЦІЯ АА

Завдяки Анонімним Алкоголікам члени Товариства отримали тверезість замість страждань і часто — життя замість смерті. Напевно АА могло б мати таке саме велике значення для численних алкоголіків, до яких ще воно не сягнуло.

Тому жодна спільнота чоловіків і жінок ніколи не мала більш нагальної *потреби* у тривалій ефективності і постійній єдності. Ми, алкоголіки, бачимо, що ми мусимо працювати разом і триматися разом, бо інакше більшість із нас остаточно помре на самоті.

«Дванадцять Традицій» Анонімних Алкоголіків, на нашу думку, є найкращими відповідями, які наш досвід поки що дав на ці завжди нагальні запитання: «Як може АА найкраще діяти?» і «Яким чином може АА найкраще зберегти цілісність і, отже, вижити?»

На наступній сторінці «12 Традицій» АА викладені в так званій «короткій формі», яка переважно використовується сьогодні. Це стислий варіант початкової «розгорнутої форми» Традицій АА, як вони були вперше опубліковані у 1946 році. Оскільки «розгорнута форма» є більш докладною і, можливо, має історичне значення, вона знову тут представлена.

## ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ

*Перша—Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.*

*Друга—Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери - лише наділені довірою служителі; вони не керують.*

*Третя—Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути пияти.*

*Четверта—Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.*

*П'ята—У кожній групі є лише одна головна мета - нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.*

*Шоста—Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодній спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.*

*Сьома—Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.*

*Восьма—Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.*

*Дев'ята—АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.*

*Десята—Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.*

*Одинадцята—Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо та кіно.*

*Дванадцята—Анонімність є духовною основою всіх наших Традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.*

## ДВНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ (Розгорнута форма)

*Наш досвід АА навчив нас, що:*

1.—Кожен член Анонімних Алкоголіків є лише маленькою частиною великого цілого. АА мусить продовжувати існувати, інакше більшість з нас неминуче загине. Отже, наш спільний добробут стоїть на першому місці. Але особистий добробут йде одразу слід за ним.

2.—Стосовно мети нашої групи є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості.

3.—Наше членство повинно включати всіх, хто страждає від алкоголізму. Тому ми не можемо відмовити нікому, хто бажає одужати. Також членство в АА ніколи не повинно залежати від грошей чи конформізму. Будь-які два або три алкоголіки, що зібралися разом задля тверезості, можуть називати себе групою АА, за умови, що вони не мають іншої приналежності.

4.—Щодо своїх власних справ, кожна група АА не повинна бути відповідальною перед жодною іншою владою окрім своєї власної (групової) свідомості. Але, коли її плани також стосуються добробуту сусідніх груп, то з цими групами слід порадитися. І жодна група, регіональний комітет чи особа не повинні робити нічого, що могло б істотно вплинути на АА у цілому, не порадившись з довіреними особами Ради загального обслуговування. У таких справах спільний добробут має першорядне значення.

5.—Кожна група Анонімних Алкоголіків повинна бути духовною одиницею, яка має лише одну головну мету, а саме – донесення свого послання до алкоголіка, який все ще страждає.

6.—Проблеми грошей, власності і влади можуть легко відвернути нас від нашої основної духовної мети. Отже, ми думаємо, що будь-яка чимала власність, яка дійсно потрібна АА, повинна бути окремо зареєстрованою і окремо керованою, таким чином відділяючи матеріальне від духовного. Група АА, як така, ніколи не повинна займатися бізнесом. Другорядні, допоміжні до АА засоби, такі, як клуби або лікарні, які потребують багато власності чи адміністрації, повинні бути зареєстровані і відокремлені, таким чином, щоб при потребі група

могла їх легко позбутися. Отже, такі заклади не повинні носити ім'я АА. Управління ними повинно бути винятковою відповідальністю тих осіб, які фінансово їх підтримують. Для клубів, звичайно, бажані керівники з АА. Але лікарні та інші місця оздоровлення повинні бути далеко поза АА і очолюватися медиками. Оскільки група АА може співпрацювати будь з ким, така співпраця ніколи не повинна доходити до приналежності чи схвалення, фактичного або припустимого. Група АА ні з ким не може бути пов'язаною.

7.—Групи АА самі повинні повністю утримуватися на добровільні пожертви своїх власних членів. Ми думаємо, що кожна група повинна швидко досягти цього ідеалу; що будь-який громадський пошук коштів з використанням імені Анонімних Алкоголіків є дуже небезпечним, незалежно від того, чи це роблять групи, клуби, лікарні чи інші сторонні установи; що прийняття великих дарів з будь-якого джерела або пожертв, які тягнуть за собою будь-які зобов'язання, є нерозумним. Тоді теж, у нас викликають стурбованість ті фінанси АА, збір яких продовжується понад обов'язкові резерви без визначеної АА мети. Досвід часто застерігав нас, що ніщо так напевно не може знищити нашу духовну спадщину, як марні суперечки щодо майна, грошей і влади.

8.—Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією. Ми розуміємо професіоналізм, як зайняття або надання консультацій алкоголікам за плату. Але ми можемо наймати алкоголіків там, де вони можуть виконувати таку роботу, до якої залучають неалкоголіків. Така особлива робота може бути винагородженою. Проте наша звичайна робота АА за Дванадцятим кроком ніколи не повинна оплачуватися.

9.—Кожна група АА потребує якнайменшої організації. Найкращою формою є ротація керівництва. Маленька група може обрати свого секретаря, велика група – свій ротаційний комітет, а групи у великих містах – свій центральний комітет або комітет інтергрупи, у якому часто повний день працює секретар. Члени Ради загального обслуговування є, по суті, нашим Комітетом АА з загального обслуговування. Вони є охоронцями наших Традицій АА і отримувачами добровільних пожертв АА, на які підтримується наш Офіс загального обслуговування у Нью-Йорку. Вони уповноважені групами підтримувати всебічні громадські стосунки, і вони гарантують цілісність нашої головної га-

зети «А.А. Grapevine». Всіма цими представниками повинен керувати дух служіння, бо справжні лідери в АА є лише довіреними і досвідченими служителями всього товариства. Від своїх звань вони не отримують справжньої влади, вони не керують. Ключем їх корисності є всезагальна повага.

10.—Жоден член чи група АА не повинні ніколи висловлювати від імені АА будь-які думки щодо сторонніх суперечливих питань, зокрема, політики, алкогольних реформ чи сектантської релігії. Групи Анонімних Алкоголіків нікому не протистоять. Щодо таких питань вони можуть взагалі не висловлюватися.

11.—Наші стосунки з широкою громадськістю повинні характеризуватися особистою анонімністю. Ми вважаємо, що АА слід уникати сенсаційної реклами. Наші імена і фото як членів АА не повинні з'являтися в ефірі, на екрані чи у пресі. У своїх стосунках з громадськістю нам слід керуватися принципом привабливості, а не пропаганди. Нема жодної потреби вихвалити себе. Краще дозволити нашим друзям рекомендувати нас.

12.—І нарешті, ми, Анонімні Алкоголіки, віримо, що принцип анонімності має величезне духовне значення. Він нагадує нам, що ми повинні ставити принципи перед особистостями, що ми на ділі виявляємо справжню покірність. Це задля того, щоб наші великі блага ніколи не зіпсували нас, щоб ми завжди жили у вдячності до Того, хто головує над усіма нами.

## II ДУХОВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ

Вислови «духовне переживання» і «духовне пробудження» багато разів вживаються у цій книжці, яка при уважному прочитанні показує, що зміна особистості, достатня для одужання від алкоголізму, проявилася серед нас у багатьох різних формах.

Однак, правдою є те, що наше перше видання створило для багатьох читачів враження, що ці зміни особистості, чи релігійні переживання мусять мати характер раптових і вражаючих зрушень. На щастя для усіх, цей висновок хибний.

У перших кількох розділах описано декілька раптових революційних змін. Хоча ми не мали наміру створити таке враження, проте багато алкоголіків дійшли до висновку, що для того, щоб одужати, вони мусили б отримати раптове і переважаюче «усвідомлення Бога», внаслідок якого відразу відбулася б величезна зміна у почуттях і світогляді.

Серед зростаючого членства нашого Товариства, що налічує тисячі алкоголіків, такі переміни, хоча і є частими, але зовсім не обов'язкові. Більшість наших переживань психолог Вільям Джеймс називає «освітнього різновиду» тому, що вони повільно розвиваються впродовж тривалого періоду часу. Досить часто друзі новачка набагато раніше від нього самого помічають його зміни. Нарешті він усвідомлює, що він пройшов глибокі зміни у його відношенні до життя; і що він самостійно навряд чи зміг би створити такі зміни. Те, що відбувається впродовж кількох місяців рідко коли могло б бути досягнутим роками самодисципліни. Окрім кількох винятків, наші члени побачили, що вони відкрили несподіваний внутрішній ресурс, який вони тепер ототожнюють зі своїм власним поняттям Сили, могутнішої за них самих.

Більшість з нас думають, що таке усвідомлення Сили, могутнішої за себе, становить суть духовного переживання. Наші більш релігійні члени називають це «усвідомленням Бога».

Ми хочемо підкреслити, що будь-який алкоголік, який здатний чесно поглянути на свої проблеми у світлі нашого досвіду, може

одужати при умові, якщо він неупереджено ставитиметься до всіх духовних понять. Йому може нанести поразку лише позиція нетерпимості чи впертого заперечення.

Ми думаємо, що ніхто не повинен мати труднощів з духовною програмою. *Бажання, чесність і неупередженість — це основа одужання. Але вони є необхідними.*

«Існує принцип, який є бар'єром для будь-якої інформації, який є доказом проти усіх аргументів, який неминуче тримає людину у незнанні — цим принципом є презирство, яке передує дослідженню».

— Герберт Спенсер

### III

## МЕДИЧНИЙ ПОГЛЯД НА АА

Від часів першого схвалення доктором Сілквортом Анонімних Алкоголіків, медичні товариства в усьому світі висловили нам свою підтримку. Нижче ми наводимо уривки з коментарів лікарів, присутніх на щорічних зборах\* Медичного Товариства штату Нью-Йорк, де була прочитана доповідь про АА:

Д-р Фостер Кеннеді, невролог: «Ця організація Анонімних Алкоголіків закликає до двох найбільших резервів сили, які відомі людям — релігії та інстинкту об'єднання з своїми друзями... «інстинкту стадності». Я думаю, що представники нашої професії мусять мати позитивне бачення цієї великої терапевтичної зброї. Якщо ми не зробимо цього, то ми будемо засуджені за емоційну стерильність і за втрату віри, яка зрушує гори, без якої медицина мало що може зробити».

Д-р І. Кірбі Колліер, психіатр: «Я відчув, що АА — це група для своїх, і їх найкращі результати можуть бути досягнуті лише при своєму власному керівництві, як результат їхньої філософії. Будь-яка терапевтична чи філософська процедура, яка може засвідчити норму видужання 50-60%, мусить заслуговувати на нашу увагу».

Д-р Гаррі М. Тібоут, психіатр: «Як психіатр, я багато думав про відношення моєї спеціальності до АА, і прийшов до висновку, що наша особлива функція дуже часто може полягати у підготовці шляху для пацієнта щодо прийняття будь-якого способу лікування чи сторонньої допомоги. Тепер я збагнув працю психіатра, як завдання зламати внутрішній опір пацієнта, щоб те, що є у середині нього, розквітло так, як це відбувається завдяки дії програми АА».

Д-р В.В. Бауер, виступаючи від імені Американської Асоціації Лікарів в 1946 році на телеканалі NBC, сказав: «Анонімні Алкоголіки не є запальними фанатиками і не є спільнотою проти алкоголю. Вони знають, що вони ніколи не можуть пити. Вони допомагають іншим людям

\* 1944р.

з подібними проблемами... У цій атмосфері алкоголік часто переборює свою надмірну зосередженість на собі. Привчаючись покладатися на вищу силу і поринаючи в роботу з іншими алкоголіками, він залишається тверезим день за днем. Дні складаються у тижні, тижні — у місяці і роки».

Д-р Джон Ф. Стауффер, головний психіатр відомої лікарні у Філадельфії, розповідаючи про свій досвід з АА., сказав: «Алкоголіки, які потрапляють тут до нашої Філадельфійської лікарні, зазвичай не мають змоги оплатити свого лікування, і АА — у великій мірі найкраще, що ми можемо їм запропонувати. Навіть серед тих, хто іноді знову повертається до нас, ми помічаємо глибокі зміни в особистості. Ви б ледве впізнали їх ».

У 1949 році Американська Асоціація Психіатрів звернулася з проханням, щоб один із ветеранів Анонімних Алкоголіків підготував доповідь, яка була б виголошена того року на щорічних зборах Асоціації. Це було зроблено, і доповідь була і надрукована в «Американському журналі з психіатрії» у листопаді 1949 року.

*(Цю доповідь можна придбати за номінальною вартістю у вигляді брошури через групи АА або за адресою: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY, 10163, під заголовком: «Три доповіді Білла В. до Медичних Товариств», раніше вона називалася: «Білл про алкоголізм», а ще раніше — «Алкоголізм —хвороба».)*

#### IV

### НАГОРОДА ЛАСКЕРА

У 1951 р. Анонімні Алкоголіки одержали Нагороду Ласкера. Ось частина цитати:

«Американська Асоціація Громадського Здоров'я вручає Групову Нагороду Ласкера за 1951 рік Анонімним Алкоголікам, визнаючи їх унікальний і дуже успішний підхід до вікової проблеми суспільного здоров'я та соціальної проблеми — алкоголізму. . . У наголошенні на тому, що алкоголізм — це хвороба, суспільне тавро, яке пов'язане з цим станом, поступово зникає. . . Одного дня історики можуть визнати те, що Анонімні Алкоголіки були великим ризикованим кроком у суспільному новаторстві, який викував новий інструмент суспільної дії; нову терапію, основу на спорідненості спільного страждання; і який має величезний потенціал щодо безлічі інших нещасть людства».

## V

### РЕЛІГІЙНИЙ ПОГЛЯД НА АА

Духовенство практично всіх віросповідань дало АА своє благословення. Отець Едвард Давлінг\* з редакційної колегії Єзуїтського журналу «Queen's Work» каже: «спільнота Анонімних Алкоголіків є природною; вона природня в тій точці, де природа найближче зближається з надприродним, а саме у приниженні, наслідком якого є смиренність. Є щось духовне у художньому музеї чи у симфонії, і Католицька Церква схвалює їх використання нами. Є щось духовне і в АА, і участь католиків у цім майже завжди призводить до того, що менш релігійні католики стають кращими».

Єпископальний часопис «Жива Церква» відзначає в редакційній статті: «Основа методу Анонімних Алкоголіків – це істинно християнський принцип, що людина не може допомогти собі інакше, ніж допомагаючи іншим. План АА описується самими членами, як «самострахування». Це самострахування привело до відновлення фізичного, розумового і духовного здоров'я та самоповаги сотням чоловіків і жінок, які б безнадійно опустилися і опинилися за бортом без унікальної і ефективної терапії АА».

Промовляючи на вечері, зорганізованю Джоном Д. Рокфеллером-молодшим, щоб представити Анонімних Алкоголіків деяким своїм друзям, Д-р Гаррі Емерсон Фосдік зауважив: «Я думаю, що з психологічної точки зору, застосований у цьому русі підхід має таку перевагу, яку неможливо дублювати. Я підозрюю, що при умові мудрого керівництва — а воно, здається, є в мудрих і розсудливих руках — цей проект має попереду великі можливості, які ми, мабуть, навіть не зможемо собі уявити».

\*Отець Ед, один з перших і чудових друзів АА, помер навесні 1960 р.

## VI

### ЯК ЗВ'ЯЗАТИСЯ З АА

У Сполучених Штатах і Канаді більшість малих і великих міст мають групи АА. В цих містах АА можна розшукати через місцевий телефонний довідник, газетну редакцію, чи поліцейську дільницю, або шляхом контакту з місцевими священнослужителями. У великих містах групи часто утримують місцеві офіси, де алкоголіки чи їх родини можуть готуватися до співбесіди чи госпіталізації. Ці, так звані інтергрупи можна знайти під назвою «АА» чи «Анонімні Алкоголіки» у телефонних довідниках.

В Нью-Йорку, США, знаходиться міжнародний службовий центр Анонімних Алкоголіків. Рада загального обслуговування АА (довірені служителі) управляє Офісом загального обслуговування АА, Всесвітньою службою АА і нашим щомісячним часописом «АА Грейпвайн».

Якщо ви не можете знайти АА у своїй місцевості, відвідайте наш Інтернет-сайт: [www.aa.org](http://www.aa.org); або на лист, відправлений Анонімним Алкоголікам за адресою: Box 459, Grand Central Station, New York, NY, 10163, USA, буде дана швидка відповідь з цього світового центру, яка направить вас до найближчої групи АА. Якщо групи АА немає поблизу, то вас запросять продовжити листування, яке багато зробить для забезпечення вашої тверезості, незалежно від того, наскільки далеко ви є.

Якщо ви є родичем чи другом алкоголіка, який у даний час не виявляє жодного зацікавлення до АА, то пропонується написати до: Al-Anon Family Groups, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23456, USA.

Це світовий осередок для Сімейних груп Ал-Анон, які переважно складаються з жінок, чоловіків і друзів членів АА. Цей центр дасть вам координати найближчої сімейної групи і, за вашим бажанням, буде листуватися з вами відносно ваших особистих проблем.

## VII

### ДВАНADЦЯТЬ КОНЦЕПЦІЙ (КОРОТКА ФОРМА)

Дванадцять кроків АА – це принципи для особистого *одужання*. Дванадцять Традицій забезпечують *єдність* Товариства. Написані співзасновником Біллом В. в 1962 р., *Дванадцять Концепцій для Всесвітньої Служби* пропонують групу взаємопов'язаних принципів, які допомагають забезпечити відповідальність різних елементів структури служіння АА перед тими, кому вони служать а також реагування на їхні справи.

«Коротка форма» Концепцій, які подані внизу, були підготовлені Конференцією загального обслуговування 1971 р.

- I. Остаточна відповідальність і остаточна влада для всесвітніх служб АА завжди повинні належати колективній свідомості всього нашого Товариства.
- II. Конференція загального обслуговування АА майже у кожному практичному випадку стала діючим голосом і дієвою свідомістю усієї нашої Спільноти у її світових справах.
- III. Щоб забезпечити ефективне лідерство, нам слід наділити кожний елемент АА — Конференцію, Раду загального обслуговування та її корпорації обслуговування, персонал, комітети і директорів — традиційним «Правом Рішення».
- IV. На всіх рівнях відповідальності ми повинні підтримувати традиційне «Право Учасі», даючи можливість бути представленими при голосуванні у відповідній пропорції до відповідальності, яку має кожен виконувати.
- V. По всій нашій структурі традиційне «Право Апеляції» повинно переважати, щоб думка меншості була почута і особисті скарги були уважно розглянуті.
- VI. Конференція визнає, що головна ініціатива і активна відповідальність у більшості справ всесвітнього обслуговування повинні здійснюватись довіреними членами Конференції, коли вони діють як Рада загального обслуговування.

- VII. Хартія і Статут Ради загального обслуговування є правовими інструментами, які уповноважують довірених осіб керувати і вести справи всесвітньої служби. Хартія Конференції не є правовим документом; вона покладається на традиції і кошти АА для остаточної дієвості.
- VIII. Довірені особи є головними планувальниками і розпорядниками загальної політики і фінансування. Вони відповідають за обов'язковий нагляд над окремо зареєстрованими і постійно активними службами і здійснюють його через їх здатність обирати директорів усіх цих структур.
- IX. Вміле лідерство обслуговування є необхідним на всіх рівнях для нашого майбутнього функціонування і безпеки. Головне лідерство у всесвітній службі, як це практикували засновники, повинні обов'язково взяти на себе довірені особи.
- X. Кожному обов'язку служіння слід надати відповідні повноваження служіння; обсяг такого повноваження повинен завжди бути добре визначеним.
- XI. Довіреним особам слід завжди мати якнайкраще можливі комітети, директорів корпоративних служб, керівників, персонал і консультантів. Склад, кваліфікації, процедури призначення та права і обов'язки завжди будуть предметом серйозної турботи.
- XII. Конференція повинна дотримуватися духу традиції АА, приділяючи увагу тому, щоб вона ніколи не стала місцем небезпечного багатства або влади; щоб достатні поточні фонди і резерви були завбачливим фінансовим принципом; щоб жодного з її членів не було поставлено на позицію з необмеженою владою над іншими; щоб вона приймала всі важливі рішення шляхом обговорення, голосування і, де це тільки можливо, зі значною одностайністю; щоб жодна її дія ніколи не була особисто каральною або такою, що провокує суспільні суперечки; щоб вона ніколи не здійснювати управлінські дії; і що подібно до Спільноти, якій вона служить, вона назавжди залишатиметься демократичною у думці і дії.

## **БРОШУРИ АА**

(українською мовою)

АА з першого погляду  
АА та збройні сили  
Дванадцять концепцій для всесвітньої служби в ілюстраціях  
Духовенство запитує про Анонімних Алкоголіків  
Група АА  
Куди мені йти далі?  
Молоді люди й АА  
Новачок запитує  
Питання та відповіді про спонсорство  
Проблеми окрім алкогольних  
Ти думаєш що ти інакший?  
Це АА  
Часті запитання про АА  
Чи є алкоголік у вашому житті?  
Чи є проблемний питущий у вас на роботі?  
Чи підходить вам АА?  
Як розуміти анонімність  
Якщо ви професіонал

### **Інші книжки**

Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій  
*(Глумачний коментар співзасновника про програму АА)*

Жити тверезо  
*(Практичні пропозиції, які чути на зборах)*

