

**ЖИТИ
ТВЕРЕЗО**

Living Sober Жити тверезо

© 1975, 2012 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

© 1975, 2012 Авторські права належать корпорації
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Усі права зберігаються за їх власником

Translated from English 2012 Revised Version
Copyright in the English language version of this work
is also owned by A.A.W.S., NY, New York, USA
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

Переклад з англійської 2012 переглянутий варіант
Авторські права на англomовне видання цієї книги
також належать A.A.W.S., NY, New York, USA
Ніяка частина цього перекладу не може бути
скопійована в будь-якій формі без
письмового дозволу від A.A.W.S.

First printing 2013, Ukrainian, Ukraine
Перше видання 2013, українською, Україна
Alcoholics Anonymous and AA are registered trademarks
of A.A. World Services, Inc.

Анонімні Алкоголіки та А.А. є
зарєєстрованими торгівельними марками
корпорації A.A. World Services, Inc.
Адреса Спільноти Анонімних Алкоголікiв:
P.O. Box459
Grand Central Station
New York, NY 10163, USA

Printed in Ukraine
Надруковано в Україні

Дещо про заголовок...

Навіть слова «залишатися тверезими» – не кажучи вже про «жити тверезо» – образили багатьох із нас, коли ми вперше почули цю пораду. Незважаючи на те, що ми багато пили, багато з нас ніколи не почувалися п'яними і були впевнені, що майже ніколи не виглядали і не створювали враження пияків. Багато з нас ніколи не хиталися, не падали, у нас не заплітався язик; багато інших ніколи не були неохайними, не пропустили ні дня роботи, ніколи не потрапляли в дорожні пригоди і, звісно, ніколи не були госпіталізовані чи ув'язнені за пиятику.

Ми знали багатьох людей, котрі пили значно більше за нас, а також тих, хто взагалі не міг впоратися з власним питтям. Ми були не такі. Отже, припущення, що, можливо, нам слід «залишатися тверезими» було майже образливим.

До того ж воно здавалося надмірно радикальним. Як би ми могли жити в такий спосіб? Безперечно, не було нічого поганого в одному чи двох коктейлях під час ділової розмови або перед обідом. Хіба кожен не мав права розслабитися кількома чарками чи випити пару пляшок пива перед сном?

Однак після того, як ми дізналися дещо про хворобу під назвою «алкоголізм», наші думки змінилися. У нас відкрилися очі на те, що, імовірно, мільйони людей страждають від захворювання на алкоголізм. Медична наука не пояснює його причини, але медичні експерти з алкоголізму запевняють нас, що взагалі будь-яке пиття призводить до неприємностей для алкоголіка чи проблемного пияка. Наш досвід у переважній більшості випадків підтверджує це.

Отже, не пити взагалі – тобто залишатися тверезими – стає основою одужання від алкоголізму. І треба наголосити: тверезе життя зовсім не виявляється похмурим, нудним і незручним, як ми побоювались, а радше таким, що починає нам подобатись, і ми знаходимо його значно приємнішим, ніж наш період пиття. Ми покажемо вам, як цього досягти.

Декілька порад - як ЖИТИ ТВЕРЕЗИМИ

Зміст

Сторінка

1	Читати цю книжку	1
2	Триматися подалі від першої чарки	4
3	Дотримуватися 24-годинного (добового) плану	6
4	Пам'ятати, що алкоголізм – це невиліковна, прогресуюча, смертельна хвороба	8
5	«Живи сам і дай жити іншим»	11
6	Стати активним	13
7	Практикувати Молитву про Душевний Спокій	19
8	Змінити старі звички	20
9	Їсти чи пити що-небудь – зазвичай солодке	23
10	Користуватися «телефонною терапією»	25
11	Скористатися допомогою спонсора	27
12	Багато відпочивати	31
13	«В першу чергу роби найважливіше»	33
14	Позбутися самотності	34
15	Остерігатися гніву й образ	38
16	Бути доброзичливим до себе	42
17	Остерігатися надмірного емоційного піднесення	44
18	«Тихіше їдеш - далі будеш»	45
19	Бути вдячним	48
20	Пам'ятати про свою останню п'ятику	52
21	Уникати небезпечних ліків і препаратів	54
22	Позбутися жалю до себе	58
23	Звертатися по професійну допомогу	60
24	Стояти осторонь емоційних ускладнень	63
25	Уникати пастки слова «якби»	65
26	Бути обережним щодо нагоди випити	67
27	Позбутися старих переконань	73
28	Читати літературу АА	76
29	Відвідувати збори АА	80
30	Практикувати Дванадцять Кроків	87
31	Знайти свій власний шлях	89
32	Дванадцять Кроків Анонімних Алкоголікв	91
	Додаток	93

Деякі запитання, які часто ставлять люди які недавно перестали пити – та сторінки, які пропонують деякі відповіді

	<i>Див. Сторінку</i>
Що казати і робити на вечірці, де подають випивку?	67
Чи тримати вдома спиртні напої?	22
Як пояснити людям, чому я зараз не п'ю?	70
Як бути з сексом?	63
Як побороти безсоння?	31
Як щодо алкогольних снів?	32
Чи ходити до бару?	67
Що робити, коли стає самотньо?	34
Поки я щасливий, чи я в безпеці?	44
Чи треба мені шукати професійної допомоги?	60
Чи необхідно позбутися старих друзів і звичок?	68

Чому «не пити»?

Ми, члени співтовариства Анонімних Алкоголіків, бачимо відповідь на це запитання, коли чесно дивимося на своє власне минуле життя. Наш досвід чітко доводить, що будь-яке пиття взагалі веде до серйозних неприємностей для алкоголіка чи проблемного пияка. На думку Американської Медичної Асоціації,

«Алкоголь, окрім своїх uzалежнюючих властивостей, також має і психологічний ефект модифікації мислення і міркування. Одна чарка може настільки змінити мислення алкоголіка, що він відчуває, що може випити ще одну, а потім ще одну і ще...

Алкоголік може навчитися повністю контролювати свою хворобу, але залежність не можна вилікувати так, щоб він міг повернутися до алкоголю без несприятливих наслідків.» *

І ми повторюємо: несподівано для нас тверезе життя виявляється не таким сумним і занудним, як ми собі уявляли! Коли ми пили, то життя без алкоголю не здавалося життям взагалі. Але для більшості членів АА жити тверезими – це радісний досвід *справжнього* життя. Воно нам подобається набагато більше, ніж ті проблеми, які були в нас під час пиття.

Ще одне зауваження: будь-хто може *стати* тверезим. Ми всі робили це багато разів. Фокус полягає в тому, щоб залишатися і *жити* тверезими. Саме про це і є ця книжка.

* З офіційної заяви 31 липня 1964

1 ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ

Ця книжка *не* пропонує план одужання від алкоголізму. Кроки Анонімних Алкоголіків, що підсумовують їх програму одужання, детально викладені у книгах *Анонімні Алкоголіки* та *Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій*. Ці Кроки не розглядаються тут, як і не обговорюються процеси, які вони охоплюють.

Тут ми розповідаємо лише про деякі методи, використані нами, щоб жити *без* пиття. Всі вони доступні вам, незалежно від того, чи ви цікавитесь співтовариством Анонімних Алкоголіків, чи ні.

Наше пиття було пов'язане з багатьма звичками – великими і малими. Деякі з них були звичками мислення, або тим, що ми відчували в собі. Інші були звичками дії – тим, що ми робили, нашими вчинками.

Звикаючи не пити, ми відчули потребу замінити старі звички новими.

(Наприклад, замість того, щоб випити наступну чарку – ту, що у вас у руках, або ту, що ви запланували – чи не могли б ви просто відкласти це до тих пір, поки ви не прочитаете до кінця сторінки 6? Ковтніть трохи лимонаду або фруктового соку замість алкогольного напою, поки читаете. Трохи пізніше ми пояснимо більш повно, що означає ця зміна звичок.)

Після кількох місяців практики цих нових, тверезих звичок або способів дії та мислення, вони стали майже другою натурою для більшості з нас, як колись це було з питтям. Утримання від пиття стало природним і легким, а не довгою і нудною боротьбою.

Ці практичні погодинні методи можна легко використовувати вдома, на роботі чи на суспільних заходах. Також сюди входять декілька речей, яких ми навчилися *не* робити або уникати. Ці речі, як ми тепер бачимо, колись спокушали нас пити чи поіншому ставили під загрозу наше одужання.

Сподіваємося, що багато або навіть і всі обговорені тут про-

позиції допоможуть вам жити тверезими, з комфортом і легкістю. Не має суттєвого значення, в якому порядку вони представлені у цій книзі. Їх можна переставити в будь-який спосіб, щоб це *працювало*. До того ж це не повний перелік. Практично кожний член АА, якого ви зустрінете, може подати вам хоча б іще одну добру ідею, котра не згадана тут. І ви, ймовірно, придумаете цілком нові ідеї, які працюють для вас. Ми сподіваємось, що ви поділитесь ними з іншими людьми, які також зможуть скористатися ними.

АА, як товариство, формально не підтверджує і не рекомендує для всіх алкоголіків усі напрямки дій, викладені тут. Але кожна згадана тут практика виявилася корисною для деяких членів і може бути такою ж і для вас.

Ця книжка призначена бути зручним посібником, до якого можна звертатися час від часу, а не чимось таким, що один раз прочитається від початку до кінця і потім забудеться.

Ось два застереження, які виявилися корисними:

А. Будьте неупередженими (відкритими). Можливо, деякі з пропозицій, запропонованих тут, не будуть вам підходити. У такому випадку, як ми зрозуміли, замість того, щоб відкинути їх назавжди, краще відкласти їх на деякий час. Якщо ми не поставимось до них упереджено, то завжди зможемо повернутися до них пізніше і спробувати те, що нам не подобалося раніше – якщо захочемо.

Наприклад, дехто з нас виявив, що в перші дні утримання від пиття пропозиції й товариство, запропоновані наставником в АА, дуже допомогли нам залишатися тверезими. Іншим же потрібно було відвідати багато груп і зустрітися з багатьма членами АА перед тим, як, нарешті, звернутися до наставника по допомогу.

Деякі з нас виявили, що правильна молитва є сильною допомогою в утриманні від пиття, в той час як інші уникали навіть згадки про релігію. Але всі ми вільні змінити думку про ці поняття пізніше, якщо захочемо.

Багато з нас вважають, що чим швидше почати роботу над Дванадцятьма Крокami як програмою одужання, викладеною в книзі *Анонімні Алкоголіки*, тим краще. Інші з нас відчували потребу відкласти це, доки ми не побудемо трохи більше часу тверезими.

Суть у тому, що немає наперед визначеного «правильного» чи «неправильного» шляху в АА. Кожен із нас вибирає те, що найкраще для нього – не відкидаючи можливості інших видів допомоги, яку ми зможемо вважати цінною іншим разом. І ко-

жең із нас намагається поважати право інших людей поступати по-іншому.

Часом член АА буде говорити про те, як він бере різні частини програми вибірково (у стилі кафетерію) – вибираючи ті, що йому подобаються, і залишаючи ті, яких він не хоче. Можливо, інші надійдуть і підберуть непотрібні частини, а може, і він сам повернеться пізніше, щоб узяти деякі ідеї, які були ним попередньо відкинуті.

Проте корисно пам'ятати про спокусу вибрати в кафетерії лише десерти, печиво, салати чи іншу улюблену їжу. Це служить важливим нагадуванням про дотримання балансу в нашому житті.

При одужанні від алкоголізму ми відчули, що потребуємо *збалансованої* дієти і ідей, навіть якщо деякі з них і не виглядають на перший погляд привабливо. Так само, як і добра їжа, добрі ідеї не були корисними для нас без розумного їх використання. І це веде до нашого другого застереження.

Б. Використовуйте здоровий глузд. Ми виявили, що нам треба використовувати просту щоденну тямку в застосуванні наступних пропозицій.

Як і будь-які інші ідеї, пропозиції, що містить ця книжка, можуть бути неправильно використані. Візьмемо, для прикладу, солодощі. Очевидно, що алкоголіки з діабетом, ожирінням чи з проблемним рівнем цукру у крові мусили знайти замітники, щоб не ускладнювати стан здоров'я, проте могли скористатися *ідеєю* вживання солодощів у видужанні від алкоголізму. (Багато дієтологів надають перевагу легким закускам, збагаченим білком, над солодощами). Також не слід перестаратися у застосуванні цих засобів. На додаток до солодощів треба збалансовано харчуватися.

Іншим прикладом є заклик «Тихіше їдеш – далі будеш». Дехто з нас виявив, що ми могли неправильно використовувати цю ідею, перетворивши її на виправдання за неквапливість, лінощі або невихованість. Цей заклик, звичайно ж, призначений не для цього. Правильно застосований, він може бути таким, що зцілює; а при неправильному застосуванні – перешкоджати нашому видужанню. Деякі з нас могли б до нього додати: «Тихіше їдеш – далі будеш, але ж просувайся!»

Зрозуміло, що до всякої поради слід підходити з розумом. Кожний метод, описаний тут, треба використовувати, добре його зваживши.

І ще одне. АА не намагається надати наукову систему, як залишатися тверезим. Ми можемо поділитися з вами тільки влас-

ним досвідом, а не професійними теоріями та поясненнями.

Отже, на цих сторінках ви не знайдете нових медичних настанов про те, як перестати пити, якщо ви все ще робите це, ані жодних дивовижних секретів для скорочення або уникання похмілля.

Іноді витверезитися можна самостійно вдома; але часто тривале пиття викликає такі серйозні проблеми зі здоров'ям, що вам краще звернутися по медичну або лікарняну допомогу для виходу із запою. Якщо ви так серйозно хворі, вам може бути потрібна професійна допомога перед тим, як ви, можливо, зацікавитесь в тім, що ми тут пропонуємо.

Багато з нас, хто не був настільки хворий, вибралися з цієї ями при підтримці інших членів АА. Оскільки ми пережили це самі, ми часто можемо допомогти – хоч і не професійно – полегшити деякі нещастя і страждання. Принаймні ми розуміємо цих людей. Ми були в такому становищі.

Таким чином, ця книжка про те, як *не* пити (а не про те, як перестати пити). Вона про те, як жити і тверезими.

Ми побачили, що наше одужання *почалося* тоді, коли ми перестали пити - коли стали тверезими і повністю звільнилися від алкоголю в будь-якій кількості й формі. Ми також побачили, що мусимо утримуватись від будь-яких інших речовин, що змінюють свідомість. Ми можемо просуватися до повноцінного і радісного життя, тільки коли залишаємося тверезими. Тверезість є стартовим майданчиком для нашого одужання.

У певному сенсі, ця книжка про те, як впоратися з тверезістю. (Раніше ми не могли цього; тому й пили).

2 ТРИМАТИСЯ ПОДАЛІ ВІД ПЕРШОЇ ЧАРКИ

В АА можна часто почути: «Якщо не вип'єш першої чарки, то не нап'єшся» і «Однієї чарки забагато, а двадцяти замало».

Коли ми починали пити, то багатьом із нас вистачало 1-2 чарок, і ми не пили більше. Але з часом ми збільшили кількість. Нарешті, в останні роки ми пили все більше і більше, і дехто з нас сильно напивався. Можливо, наш стан не завжди проявлявся в нашій мові чи ході, але на той час ми, по суті, ніколи не були цілковито тверезими.

Якщо це нас починало турбувати, то ми стримувались або намагалися обмежитись однією-двома чарками, або ж перейти від міцніших напоїв до пива чи вина. Принаймні ми намагалися

скоротити кількість випитого, щоб не доходити до такого катастрофічного стану сп'яніння. Або ж ми старалися приховати, скільки ми випили.

Але всі ці заходи давалися дедалі важче. Часом ми навіть переставали пити і якийсь час зовсім не пили.

Але, врешті-решт, ми поверталися до пиття – спочатку випиваючи лише одну чарку. І оскільки це явно не завдавало серйозної шкоди, то ми вважали за безпечне випити ще одну. Можливо, при тій нагоді ми більше не пили і для нас було великим полегшенням дізнатися, що ми можемо випити лише одну-дві чарки й зупинитися. Дехто з нас робив це багато разів.

Але цей досвід виявився пасткою. Він переконував нас, що ми можемо пити безпечно. А потім траплялась якась нагода (якесь особливе святкування, особиста втрата, або ж без жодної події взагалі), коли дві-три чарки піднімали нам настрій і ми думали, що ще одна чи дві не зашкодять. Отже, ми знову напивалися, хоч абсолютно не мали наміру робити цього. Ми знову поверталися туди, де були раніше, – упивалися, зовсім нехотючи цього.

Такий неодноразовий досвід підвів нас до наступного логічно неминучого висновку: якщо ми не вип'ємо першої чарки, то ніколи не нап'ємося. Таким чином, замість того, щоб планувати ніколи не напитися чи намагатися обмежити кількість чарок випитого алкоголю, ми навчилися зосереджуватися на тому, щоб уникати навіть однієї чарки – першої.

Насправді, замість того, щоб обмежувати кількість чарок у кінці періоду пиття, ми уникаємо лише однієї чарки, яка розпочинає його.

Звучить на диво просто, чи не так? Тепер багатьом із нас не важко повірити, що самі ми ніколи не замислювалися над цим раніше, ніж прийшли в АА. (Звичайно, сказати правду, ми ніколи дійсно не хотіли кинути пити взагалі, поки не дізналися про алкоголізм.) Але суть у тому, що ми знаємо тепер: це те, що діє.

Замість намагання визначити, скільки ми могли б дозволити собі – чотири? шість? дюжину? – ми пам'ятаємо: «Лише не підніми той перший келих». Це набагато простіше. Звичка мислити в такий спосіб допомогла сотням тисяч із нас залишатися тверезими роками.

Лікарі, які знаються на алкоголізмі, кажуть, що є здорове медичне підґрунтя ля того, щоб уникати першої чарки. Саме перша чарка спричинює, негайно або трохи пізніше, потяг випити ще і ще, поки ми знов не опиняємось у п'яній халепі. Багато з

нас прийшли до переконання, що наш алкоголізм – це узалежнення від наркотику під назвою «алкоголь»; як і всякі залежні люди, які прагнуть бути здоровими, ми мусимо утримуватись від першої дози узалежнюючого наркотику. Очевидно, що наш досвід доводить це і про нього можна дізнатися з книги *Анонімні Алкоголіки*, журналу «Грейпвайн» та почути від членів АА, які збираються разом, щоб поділитися досвідом.

3 ДОТРИМУВАТИСЯ 24-ГОДИННОГО (ДОБОВОГО) ПЛАНУ

У дні нашого пиття нам часто було так погано, що ми зарікалися ніколи більше не пити. Ми давали клятви на рік або обцяли, що не торкнемося спиртного три тижні чи три місяці. І, звичайно ж, ми намагалися не пити протягом різних проміжків часу.

Ми були абсолютно щирими, коли робили ці заяви крізь стиснуті зуби. Усім серцем ми хотіли ніколи більше не напиватися. Ми були ршучими.

Присягалися взагалі не пити, маючи намір утримуватись від алкоголю в невизначеному майбутньому.

Однак, незважаючи на наші наміри, результат неминуче був той самий. З часом спогади про клятви і про страждання, які призводили до них, завмирили. Ми пили знову – і знову попадали в халепу. Наше тверде «ніколи» тривало дуже недовго.

Дехто з нас, хто давав такі клятви, мали особисте застереження: ми казали собі, що обцянка не пити стосувалася лише «міцних напоїв», а не пива чи вина. У такий спосіб ми дізнавалися, якщо не знали цього раніше, що пиво і вино також можуть зробити нас п'яними, – для цього просто треба випити їх більше. Кінцевий результат був однаковий.

Ще інші з нас таки кидали пити цілковито і дотримувалися своїх обцянок, поки не закінчувався термін... А тоді ми запиляли спрагу і знову опинялися в біді, з додатковим тягарем нової провини і докорів сумління.

Пам'ятаючи про таку боротьбу у своєму минулому, в АА ми намагамось уникати виразів «перестати пити» і «давати клятву». Вони нагадують нам про наші невдачі.

Хоча ми розуміємо, що алкоголізм – це постійний, незворотний стан, наш досвід навчив нас не давати довготривалих обцянок залишатися тверезими. Ми зрозуміли, що більш реалістич-

но – і більш успішно – сказати: «Я не вип'ю *лише сьогодні*».

Навіть якщо ми пили вчора, ми можемо планувати не пити сьогодні. Ми можемо випити завтра, – хто знає, чи ми будемо навіть живі тоді? – але на *ці* 24 години ми вирішуємо не пити. Попри всі спокуси і провокації, ми готові піти на все, щоб уникнути пиття *сьогодні*.

Наші друзі й родичі, зрозуміло, стомилися чути наші клятви: «Цього разу вже точно» і знову бачити, як ми повертаємося додому сп'янілі. Тому ми не обіцяємо їм, чи один одному, не пити. Кожен із нас обіцяє тільки собі. Це, зрештою, наше власне здоров'я і життя поставлене на карту. Ми самі, а не наша родина чи друзі, повинні зробити необхідні кроки, щоб бути здоровими.

Якщо бажання випити дуже сильне, то багато з нас розділяють 24 години на менші частини. Ми вирішуємо не пити, скажімо, одну годину. Ми можемо витерпіти тимчасову незручність не пити ще одну годину, тоді ще одну і так далі. Багато з нас почали своє одужання саме так. По суті, *кожне одужання від алкоголізму почалося з однієї тверезої години*.

Однією версією цього є просто відкласти на пізніше (наступну) чарку.

(Як вам це? Все ще потягуєте лимонад? Чи ви дійсно відклали ту чарку, про яку ми згадували на першій сторінці? Якщо так, то це може стати початком вашого одужання.)

Наступна чарка буде пізніше, але зараз ми відкладемо її, принаймні на сьогоднішній день. Або на якийсь час. (Скажімо, до кінця цієї сторінки?)

24-годинний план дуже гнучкий. Ми можемо почати його спочатку будь-якого часу, де б ми не були. Вдома, на роботі, в барі чи у лікарняній палаті, в 4 пополудні чи в 3 години ранку, ми можемо вирішити одразу по тому не брати чарки до рук протягом наступних 24 годин, чи п'яти хвилин.

Будучи постійно поновлюваним, цей план уникає недоліків таких методів, як «перестати пити» або «давати клятву». Час, на який ми зарікалися не пити, як і планувалося, минув – отже, ми почувалися вільними пити знову. Але «сьогодні» завжди тут. Життя є щоденне; сьогодні – це все, що ми маємо; і кожен може обійтися один день без пиття.

Спочатку ми намагаємося жити сьогоднішнім днем, щоб залишатися тверезими – і це діє. Після того, як ця ідея стала частиною нашого мислення, ми виявляємо, що жити за 24-годинними відрізками – це ефективний та приємний спосіб контролювати багато інших проблем також.

4 ПАМ'ЯТАТИ, ЩО АЛКОГОЛІЗМ – ЦЕ НЕВИЛІКОВНА, ПРОГРЕСУЮЧА, СМЕРТЕЛЬНА ХВОРОБА

Багато людей у світі знають, що вони не можуть їсти певної їжі – устриць чи полуниць, яєць чи огірків, цукру чи ще чогось без відчуття дискомфорту або, можливо, і хвороби.

Людина з такою харчовою алергією може відчувати великий жаль до самої себе, скаржитись усім, що її несправедливо обділили, і постійно скиглити, що вона не може або їй не дозволяють з'їсти чогось смачного.

Очевидно, навіть якщо ми можемо почуватися обділеними, нерозумно ігнорувати нашу власну фізіологічну будову. В результаті ігнорування наших обмежень може виникнути серйозний дискомфорт чи хвороба. Щоб залишатися здоровими і в міру щасливими, ми повинні навчитися жити з такими тілами, які маємо.

Одна зі звичок нового мислення, яку алкоголік, що видужує, може розвинути, – це спокійне сприйняття себе як такого, що мусить уникати певних хімікатів (алкоголю або інших його замінників), якщо хоче підтримувати добре здоров'я.

Свідченням цього є дні нашого власного пиття, а також життя сотень тисяч чоловіків та жінок, які пили роками. Ми знаємо, що з часом наші алкогольні проблеми ускладнювались. Алкоголізм прогресує.

О, звичайно, у багатьох із нас були періоди, що тривали кілька місяців чи навіть років, коли ми думали, що наше пиття ніби направилося. Здавалося, що ми можемо безпечно випити значну кількість алкоголю. Або ж ми й далі були тверезими, за винятком випадкових п'яних ночей, і, як нам здавалося, не було помітно, що пиття стало загрозовим. Нічого страшного або різького не відбувалося.

Однак тепер ми бачимо, що, з довгим чи коротким пробуксовуванням, проблема нашого пиття неминуче ставала серйознішою.

Лікарі, які займаються алкоголізмом, кажуть, що, без сумніву, стан здоров'я алкоголіка поступово погіршується з роками, в міру старіння людини. (А ви знаєте таких, хто *не* старіє?)

Ми також переконані, після численних спроб довести протилежне, що алкоголізм невиліковний – так само як і деякі інші хвороби. Його не можна «вилікувати», так само як, наприклад, застуду: ми не можемо змінити хімічний склад свого організму й повернутися до нормального помірної пиття в соціумі,

як це багато хто з нас, очевидно, робили в минулому, коли були молодими.

Ми так само не можемо змінитися, як квашений огірок не може перетворитися на свіжий. Жодні ліки чи психологічні сеанси, на які ми ходили, не «вилікували» нашого алкоголізму.

Крім того, побачивши тисячі й тисячі алкоголіків, які *не* перестали пити, ми твердо переконані, що алкоголізм – смертельна хвороба. Ми не тільки бачили, що багато алкоголіків допиваються до смерті – вмираючи від білої гарячки, конвульсій чи цирозу печінки, спричиненого питтям – ми також знаємо, що багато смертей, які офіційно не приписані алкоголізмові, насправді пов'язані з ним. Часто, коли безпосередньою причиною смерті записують автомобільну пригоду, утоплення, самогубство, вбивство, серцевий напад, пожежу, пневмонію чи інсульт, якраз сильне пиття алкоголю призвело до фатального стану чи події.

Звичайно, більшість членів АА почували себе далекими від такої долі, коли пили. І, ймовірно, багато з нас ніколи не дійшли до жахливих останніх стадій алкоголізму.

Але ми бачили, що *могли б* дійти, якби продовжували пити. Якщо ви сідаєте в автобус і їдете до іншого міста за тисячу миль, то саме там ви опинитеся, якщо не зійдете і не поїдете в іншому напрямку.

Гаразд. Що ви робите, якщо дізнаєтеся, що маєте невиліковну прогресуючу смертельну хворобу, хай то буде алкоголізм чи якась інша, така як серцева хвороба або рак?

Багато людей просто заперечують, що це правда, ігнорують свій стан, не лікуються, страждають і вмирають.

Але є інший шлях.

Ви можете прийняти «діагноз» – поставлений вашим лікарем, друзями чи вами самим. Тоді ви можете вияснити, що можна зробити, якщо це ще можливо, щоб утримати ситуацію «під контролем», отже, ви зможете ще жити багато щасливих, плідних і здорових років, *доки належно турбуєтеся про себе*. Ви повністю визнаєте серйозність свого становища і робите розумні речі, необхідні для продовження здорового життя.

Це, як виявляється, напрочуд легко стосовно алкоголізму, якщо ви дійсно хочете продовжити своє життя і бути здоровим. А оскільки в АА ми навчилися дуже любити життя, то ми дійсно дуже хочемо бути здоровими.

Ми стараємося ніколи не забувати про незаперечний факт нашого алкоголізму, але вчимося не зациклюватися на цьому й не почуватися винними чи говорити про це увесь час. Ми сприймаємо свою хворобу як характеристику нашого тіла – як зріст

чи потребу в окулярах, або якусь алергію.

Тоді ми починаємо прикидати, як жити комфортно – без страждання – з цим знанням, поки не починаємо з того, що просто уникаємо *першої* чарки (пам'ятаєте?) лише на сьогодні.

Один незрячий член АА казав, що алкоголізм цілком подібний до його сліпоті. «Коли я змирився з втратою зору, – пояснював він, – і коли взявся за реабілітацію, то побачив, що дійсно можу за допомогою свого ціпка і свого собаки піти, куди захочу, цілком безпечно, доки я не забуваю і не ігнорую того факту, що я сліпий. Але коли я забуваю, що не бачу, то тоді наражаюся на біль і клопоти».

«Якщо хочеш одужати, – сказала одна жінка з АА, – то просто лікуйся, виконуй вказівки і продовжуй жити. Це легко, доки ти пам'ятаєш про новий стан свого здоров'я. Хто має час почуватися «обділеним» чи жаліти себе, коли, як виявляється, є так багато задовольень, пов'язаних зі щасливим життям, без страху за свою хворобу?»

Підсумок: Ми пам'ятаємо, що маємо невиліковну, потенційно смертельну хворобу, яка називається алкоголізмом. І замість того, щоб продовжувати пити, ми воліємо вибрати здоров'я й прожити радісне життя без алкоголю.

Нам не треба соромитися своєї хвороби. Це не ганьба. Ніхто точно не знає, чому деякі люди стають алкоголіками, а інші ні. Це не наша провина. Ми не *хотіли* стати алкоголіками. Ми не *намагалися* «підхопити» цю хворобу.

Зрештою, ми страждали від алкоголізму не лише тому, що нам це подобалось. І не зі злого наміру робили такі речі, за які нам пізніше було соромно. Ми робили їх проти своєї волі, бо були серйозно хворі й навіть не усвідомлювали цього.

Ми побачили, що нічого доброго не виходить із марного жалю і переживань, чому так сталося. Першим кроком до кращого самопочуття і перемоги над хворобою є утримання від пиття.

Спробуйте обміркувати цю ідею. Хіба ви не хочете визнати, що ваше здоров'я можна успішно поправити, замість того щоб мучитися запитанням, що з вами? Це значно привабливіша картина, ніж та похмура, яку ми колись бачили. І більш правдива також. Ми це знаємо. Доказом цього є наші теперішні почуття, дії й думки.

Всіх, хто хоче, запрошуємо на «вільний випробувальний період» цього нового самосприйняття. Якщо згодом хтось захоче повернути старі часи, то його воля починати все заново. Це ваше право повернути нещастя, якщо захочете.

З іншого боку, можна підтримувати новий образ. Він також

ваш по праву.

5 «ЖИВИ САМ І ДАЙ ЖИТИ ІНШИМ»

Стара приказка «Живи сам і дай жити іншим» здається такою банальною, що можна недооцінити її значення. Звичайно, однією з причин повторення її роками є те, що вона виявилася дуже корисною в багатьох ситуаціях.

Нам в АА вона особливо допомагає не пити. А також давати раду з людьми, які діють на нерви.

Переглядаючи заново наші історії пиття, можемо побачити, як дуже, дуже часто наша алкогольна проблема була пов'язана з іншими людьми. Експериментування з пивом або вином у підлітковому віці здавалось природним, оскільки багато хто це робив, а ми хотіли їхнього схвалення. Потім пішли весілля, хресчини, свята, футбольні матчі, коктейлі та ділові зустрічі... список можна продовжувати і продовжувати. У всіх цих ситуаціях ми пили, принаймні частково, тому, що всі інші пили і, очевидно, чекали того самого від нас.

Дехто з нас починав пити на самоті або таємно випивав час від часу, щоб інша людина або інші люди не знали, скільки і як часто ми пили. Нам не подобалось чути, як інші говорять про наше пиття. Коли це траплялося, ми часто знаходили «причини» для пиття, ніби даючи відсіч критиці чи скаргам.

Іноді ми встрявали в суперечку або поводитись агресивно з іншими людьми після пиття. Годі як інші з нас часом відчували, що нам дійсно легше ладити з людьми після одного-двох келихів – чи то на забаві, на напружених торгах, співбесіді при влаштуванні на роботу чи навіть у коханні.

Наше пиття змушувало багатьох із нас вибирати друзів по тому, скільки вони випивали. Ми навіть змінювали друзів, коли відчували, що «переростали» їх у питті. Ми віддавали перевагу «справжнім пиякам» над тими, хто випивав лише келих чи два. І намагалися уникати непитущих.

Багато з нас почувалися винними і сердилися на те, як наша родина реагувала на наше пиття. Дехто втрачав роботу, тому що начальник або колега заперечували проти нашого пиття. Ми хотіли, щоб люди займалися своїми справами і не чіплялися до нас!

Часто ми відчували гнів і страх навіть до тих людей, які не критикували нас. Наша провинність робила нас надчутливими до оточуючих, і ми плекали образу. Траплялося, що ми змінювали бари, місця праці чи переїздили в інші райони, щоб уникнути певних осіб.

Отже, велика кількість людей, окрім нас, була так чи інакше втягнута в наше пиття.

Коли ми вперше перестали пити, то великим полегшенням для нас було побачити, що люди, яких ми зустріли в АА – алкоголіки, що видужали – цілком інакші. Вони ставилися до нас не критично чи підозріло, а з розумінням і турботою.

Але цілком природно, що й дотепер ми зустрічаємо людей, які діють нам на нерви, і в АА, і поза ним. Може виявитися, що наші друзі, які не належать до АА, колеги чи рідні все ще ставляться до нас як до пияків. (Ім потрібен час, щоб повірити, що ми *насправді* перестали пити. Зрештою, вони ж не раз бачили, як ми робили це в минулому, тільки щоб почати знову.)

Щоб запровадити гасло «Живи сам і дай жити іншим» у дію, треба визнати такий факт: в АА чи поза ним є люди, які іноді кажуть те, з чим ми не згодні, чи роблять те, що нам не подобається. Навчитися сприймати різні погляди важливо для нашого комфорту. І саме в таких випадках дуже корисно сказати собі: «Живи сам і дай жити іншим».

По суті, в АА велика увага надається вмінню терпіти поведінку інших людей. Якою б неприємною чи огидною вона не здавалась, вона безперечно *не* вартує пиття. Наше власне одужання важливіше. Алкоголізм може вбити і вбиває, пригадуємо ми.

Ми зрозуміли, що варто докласти зусиль, щоб зрозуміти інших людей, особливо тих, хто дратує нас. Для нашого одужання важливіше зрозуміти когось, ніж бути зрозумілим самому. Це не важко, якщо пам'ятати, що члени АА так само, як і ми, намагаються зрозуміти інших.

Всюди, включаючи й АА, ми будемо зустрічати людей, які також не в захваті від нас. Але всі ми намагаємося поважати право інших діяти так, як вони хочуть (або мусять). І можемо сподіватися того самого від них. В АА звичайно так і є.

Зазвичай люди, які подобаються одне одному, – по сусідству, в компанії, клубі чи в АА, – тягнуться один до одного. Коли ми проводимо час із людьми, яких любимо, то нас менше дратують ті, хто нам неприємний.

З часом виявляється, що ми не боїмося відійти від людей, які дратують нас, замість того, щоб покійно дозволити їм залізти нам у душу або намагатися виправити їх на свій лад.

Ми не пригадуємо, щоб нас змушували пити. Ніхто ніколи нас не зв'язував і не заливав у горло спиртне. Так само, як ніхто *фізично* не змушував нас пити раніше, тепер ми мусимо бути впевнені, що й *морально* ніхто «не доведе нас до пиття».

Дуже легко використовувати вчинки інших людей для випра-

вдання свого пиття. Ми вміли робити це. Але в тверезості ми засвоїли інше: ми ніколи не образимося на людину настільки, щоб дозволити їй контролювати наше життя, особливо примусити нас пити. Ми побачили, що не маємо бажання дозволити комусь керувати нашим життям чи руйнувати його.

Існує давнє повір'я, що не можна критикувати іншу людину, поки сам не пройдеш версту в її взутті. Ця мудра порада може дати нам більше співчуття до наших ближніх. А втілення її у практику дає набагато приємніші відчуття, аніж похмілля.

«Дай жити іншим» – так. Але багато з нас надають великого значення першій частині цього гасла: «Живи сам»!

Коли ми знаходимо способи в повній мірі насолоджуватися своїм власним життям, то можемо дозволити іншим жити так, як вони бажать. Живучи цікаво й корисно, ми не маємо жодної потреби чіплятися до когось чи засуджувати його вчинки.

Ви можете в цю саме хвилину згадати когось, хто турбує вас?

Якщо так, то спробуйте ось що. Перестаньте думати про нього чи про неї, або про те, що дратує вас у тій людині. Ви можете сердитись пізніше, якщо захочете. Але зараз чому б не відкласти це, принаймні до кінця наступного параграфу?

Живи! Турбуйся про своє власне життя. Ми вважаємо, що тверезість відкриває шлях до життя і щастя. І заради цього варто пожертвувати невдоволенням чи сваркою.... Гарзд, ви не змогли цілком відволіктися від тієї людини. Подивимось, чи наступна пропозиція допоможе.

6 СТАТИ АКТИВНИМ

Дуже важко просто сидіти *без* діла і навіть *не* думати про це. Набагато легше стати активним і *щось* робити, а не уникати діяльності.

Так само й з питтям. Просто намагатися уникати пити (або не думати про пиття) не достатньо. Чим більше ми думаємо про пиття, якого стараємось уникнути, тим більше воно надокучає нам. І це недобре. Краще зайнятись чимось, будь-чим, що займе наші думки і допоможе нам спрямувати свою енергію на здоров'я.

Тисячі з нас питали, що ми будемо робити зі своїм часом, коли перестанемо пити. Дійсно, всі ті години, які ми колись витрачали на пошук випивки, пиття і ліквідацію його наслідків, перетворилися раптом на великі проміжки часу, які треба було

чимось заповнити.

Багато з нас мали роботу. Але все одно було досить багато вільного часу, коли ми не знали, куди себе подіти. Ми потребували нової діяльності, щоб заповнити ці відкриті проміжки часу й використати ту енергію, яка раніше поглиналася нашою одержимістю чи невідступною думкою про пиття.

Той, хто пробував покінчити зі старою звичкою, знає, що замінити її новою, іншою діяльністю легше, ніж не замінити нічим.

Алкоголіки, які видужали, кажуть: «Просто перестати пити – недостатньо». Просто *не пити* – негативна, безплідна річ. Це чітко доводить наш досвід. Щоб *залишитися* тверезими, нам необхідно на місце пиття поставити позитивну програму дії. Ми повинні навчитися тому, як *жити* тверезо.

Можливо, на початку страх і наводив на думку про можливість появи в нас алкогольних проблем. На короткий період страх міг допомогти нам утриматись від пиття. Проте стан страху не дуже радісний та заспокійливий на довгий період. Тому ми намагаємось виробити здорову повагу до сили алкоголю, замість страху перед ним, так само як люди мають здорову повагу до ціаністого калію, йоду чи будь-якої іншої отрути. Не маючи постійного страху перед цими отрутами, більшість людей поважає їхню можливу дію на організм і має достатньо розуму, щоб не пити їх. В АА ми маємо таке саме розуміння і ставлення до алкоголю. І, звичайно, воно базується на особистому досвіді, а не на попередженні про смертельну небезпеку на етикетці.

Ми не можемо покладатися на свій страх, щоб пережити ці незаповнені години без пиття. Отже, що ми *можемо* зробити?

Ми знайшли багато видів діяльності, корисних і вигідних, одна краща за іншу. Ось дві з них, подані в міру їх ефективності згідно нашого досвіду.

А. Діяльність в АА і довкола співтовариства

Коли досвідчені члени АА кажуть, що «активність» допомогла їм видужати від алкоголізму, то, звичайно, мають на увазі активність в АА та довкола нього.

При бажанні це можна робити навіть перед тим, як ви вирішите, ставати чи не ставати членом АА. Вам не потрібно чийогось дозволу або запрошення.

Дійсно, перед прийняттям будь-якого рішення щодо алкогольної проблеми, можливо, варто провести якийсь час при АА.

Не хвилюйтеся, відвідання і спостереження за зборами АА не зробить вас алкоголіком, так само як сидіння в курятнику не зробить вас куркою. Ви можете спробувати щось на зразок «тверезої пробіжки» або «генеральної репетиції» в АА перед тим, як прийняти рішення про вступ.

На перших порах наша діяльність в АА може видаватись незначною, але результат її цінний. Ми могли б назвати це «ламанням криги», бо воно підвищує власне відчуття комфорту в оточенні незнайомих людей.

По закінченні зборів АА ви звичайно помічаєте, що хтось із присутніх відносить крісла або чистить попільнички чи несе порожні горнята на кухню.

Приєднуйтеся до них. Вас, можливо, здивує, який вплив можуть мати на вас такі на перший погляд незначні обов'язки. Ви можете допомогти помити посуд, прибрати літературу і позамітати підлогу.

Допомога в цих маленьких неважких фізичних завданнях не означає, що ви стаєте прибиральником чи опікуном групи. Нічого подібного. Зі свого тривалого досвіду та від інших членів ми знаємо, що практично всі, хто щасливо одужав в АА, пройшли через це. Результати, які ми відчули після виконання цих завдань, конкретні, корисні й зазвичай дивовижні.

По суті, багато з нас почали почуватися комфортно в товаристві АА лише тоді, коли стали допомагати в цих простих справах. І ще більше ми відійшли від пиття, навіть від думки про нього, коли в нас з'явився невеликий, але конкретний і постійний обов'язок – наприклад, приносити освіжаючі напої, допомагати подавати їх, бути організатором прийомів чи виконувати інші необхідні завдання. Дивлячись на інших, ви й самі навчитеся робити те, що треба для підготовки до зборів АА і для наведення порядку згодом.

Звичайно, ніхто не *змушений* робити цього. В АА ніколи ні від кого не вимагають робити чи не робити чогось. Але це просте служіння іншим та зобов'язання (тільки перед собою) робити його сумлінно несподівано мали великий вплив на багатьох із нас, та ще й досі мають. Вони зміцнюють нашу тверезість силою м'язів.

Перебуваючи в групі АА, ви побачите, які інші завдання треба виконувати. Ви почуєте, як секретар робить оголошення, і побачите, як скарбник збирає пожертви в кошечок. Виконання якогось із цих обов'язків, після того як ваша тверезість матиме певний стаж, є добрим способом заповнити вільний час.

Якщо ці «завдання» зацікавлять вас, то перегляньте брошуру

«Група АА». У ній пояснено, що «службовці» групи роблять і як їх обирають.

В АА ніхто не «вищий» і не «нижчий» за інших. Серед її членів немає класів, груп чи ієрархій. Там немає офіційних службовців із певною владою чи повноваженнями. АА не є організацією у звичайному розумінні цього слова. Натомість це товариство рівних. Всі називають один одного на ім'я. Члени АА по черзі виконують обов'язки з підготовки групових зборів та інші функції.

Не потрібно жодної професійної кваліфікації чи освіти. Навіть якщо раніше ви ніколи не були членом клубу, головою або секретарем, може статися, – а для багатьох так і було, – що в групі АА ці обов'язки легко виконуються і роблять дива з нами. Вони будують міцну основу для нашого видужання.

А тепер про другий вид діяльності, що допомагає нам утримуватись від пиття.

Б. Діяльність поза АА

Дивно, але це факт, що коли ми вперше перестаємо пити, то здається, що в декого з нас тимчасово пропадає уява.

Це дивно тому, що в період пиття ми майже всі виявляли чудеса уяви. За тиждень ми могли не задумуючись вигадати більше причин (виправдань?) для пиття, аніж більшість людей використовує для всіх інших цілей за все життя. (Між іншим, люди, які п'ють помірно, тобто не алкоголіки, *ніколи* не потребують і не використовують жодного виправдання для свого пиття чи непиття.)

Коли відпадає потреба шукати причини для нашого пиття, то часто здається, що наш розум починає страйкувати. Нам здається, що ми не можемо придумати, чим зайнятися, будучи тверезим! Може, це просто з незвички. А може, наш розум потребує спокійного перепочинку після припинення активного алкоголізму. Хоч як би там не було, а тупість таки минає. Після одномісячної тверезості багато з нас помічають чітку різницю. Через три місяці наш розум стає ще яснішим. А протягом другого року нашого одужання зміна є вражаючою. Здається, що в нас більше розумової енергії, ніж коли-небудь раніше.

Але під час першого, здавалось би, нескінченного проміжку тверезості, можна почути від декого з нас: «Що робити?»

У цей період можна використати дещо із наступного переліку. Він не дуже захоплюючий чи хвилюючий, але включає ті

види діяльності, якими ми колись заповнювали вільний час, коли були не на роботі або серед інших непитущих людей. Ми знаємо, що вони діють. Ми робили такі речі, як:

1. *Прогулянки* – особливо в нових місцях, у парках чи за містом. Неспішні, легкі прогулянки, а не стомлюючі марші.

2. *Читання* – хоч іноді ми ставали неспокійними, коли читали якусь річ, що вимагала великого зосередження.

3. *Відвідування музеїв і художніх галерей*.

4. *Фізичні вправи* – плавання, гольф, біг, йога та інші вправи за порадою вашого лікаря.

5. *Виконання робіт, до яких раніше не доходили руки* – прибирання шухлядок письмового столу; складання паперів, написання листів, прибирання картин або тому подібне, що завжди відкладалося.

Ми побачили, що це важливо, проте не переборщіть. План вичистити всі шафи (чи ціле горище, гараж, підвал або квартиру) звучить просто. Але за день важкої фізичної праці ми можемо бути виснажені, брудні, збентежені й не закінчити роботу. Отже, наша порада така: зведіть план до реального розміру. Почніть не з прибирання кухні чи очищення папок, а просто наведіть порядок в одній шухлядці чи папці. Наступного дня приберіть ще в одній.

6. *Знаходження нового хобі* – не дорогого і не дуже вимогливого, просто якоїсь приємної легкої розваги, де не треба досягати особливої майстерності чи вигравати, а лише насолоджуватись моментами новизни. Багато з нас вибрали таке хобі, про яке раніше й не мріяли: бридж, макраме, оперу, тропічних рибок, тонку столярку, вишивання, бейсбол, писання, спів, розгадування кросвордів, кулінарію, спостереження за птахами, аматорську гру, вироби зі шкіри, садівництво, парусний спорт, гру на гітарі, кіно, танці, колекціонування статуєток, бонсай та ін.. лишня точка Ми побачили, що нам дійсно подобається те, на що ми раніше навіть не звертали увагу.

7. *Повернення до старого заняття* – за винятком ви знаєте чого. Можливо, десь лежить відкладений набір акварельних фарб, якого ви не торкались роками, кошичок із нитками для плетіння, акордеон, спорядження для настільного тенісу, колекція магнітних записів чи начерки роману? Для деякого з нас було корисно відшукати їх, повитирати з пилу і спробувати взятися за них знову. Якщо ж ви вирішите, що вони більше вам не підходять, то позбудьтесь їх.

8. *Запис на курси.* Ви завж ди хот іли розмовлят и мовою суагілі чи російською? Хочете вивчати археологію чи антропологію? Заочні курси, навчання по телебаченню, класи для дорослих (для задоволення, а не обов'язково для заліку), які працюють приблизно раз на тиждень, звичайно є доступними всюди. Чому б не спробувати чогось? Ми побачили, що такі курси можуть не лише додати свіжого виміру до життя, але й спричинитися до цілком нової кар'єри.

Якщо ж навчання стає тягарем, то без вагань кидайте його. Ви маєте право змінити думку і кинути все, що є занадто обтяжливим. Кинути розпочату справу вимагає мужності й має сенс, якщо вона не годиться для нас або не додає нічого нового, позитивного, приємного і здорового до нашого життя.

9. *Добровільне бажання робити щось корисне.* Багато лікарень, дитячих закладів, церков та інших установ і організацій відчайдушно потребують волонтерів з усіх видів діяльності. Вибір широкий, від читання сліпим до заклеювання конвертів у церковній пошті чи збирання підписів під політичною петицією. Зверніться до найближчої лікарні, церкви, урядової установи чи клубу, щоб дізнатися, які добровільні послуги потрібні вашій спільноті. Ми побачили, що почуваємося набагато краще, коли робимо навіть маленьку послугу на користь своїм ближнім. Навіть виявлення можливостей такої служби є само по собі інформативним і цікавим.

10. *Зміна особистого вигляду.* Більшість із нас дуже занедбали себе. Нова зачіска, дещо з нового одягу, нові окуляри чи навіть нові зуби справляють на диво позитивний вплив. Не раз у минулому ми мали намір зайнятися собою, і перші місяці тверезості – найкращий час для цього.

11. *Спроба зробити щось легковажне!* Не все, що ми робимо, мусить бути серйозним зусиллям до самовдосконалення, хоча всяке таке зусилля вартує того і сприяє підвищенню нашої самооцінки. Для багатьох із нас важливо поєднувати серйозні періоди з речами, які ми робимо заради чистого задоволення. Вам подобаються повітряні кульки? Зоопарки? Жуйки? Фільми Братів Маркс? Музика для душі? Читання наукової фантастики чи детективних оповідань? Лежання на пляжі? Катання? Якщо ні, то знайдіть щось інше, «безалкогольне», яке дає вам лише задоволення, і отримуйте «тверезу» насолоду. Ви заслуговуєте на неї.

Заповніть цей пункт самі. Сподіваємося, що попередній список навів вас на нову ідею.... Чи не так? Добре! Починайте.

Проте послухайте одне застереження. Дехто з нас, як виявилось, має тенденцію переборщити і братися за багато речей одразу. В нас є добре гальмо для цього, про яке ви прочитаєте на сторінці 45. Воно називається: «Не поспішай».

7 ПРАКТИКУВАТИ МОЛИТВУ ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

На стінах тисяч кімнат для зборів АА можна побачити це звернення, написане різними мовами:

*Боже, даруй мені душевний спокій,
Прийняти те, що я не можу змінити,
Мужність змінити те, що можу,
І мудрість відрізнити одне від іншого.*

Його придумала не АА. Версії цієї молитви, мабуть, століттями використовувались у різних вірах, і тепер вона широко вживана як у Товаристві, так і поза межами АА. Незалежно від того, до якої церкви ми належимо, чи є ми гуманістами, агностиками або атеїстами, але для нас ці слова стали чудовим керівництвом у тому, щоб стати тверезими, залишатися тверезими і насолоджуватися власною тверезістю. Чи ми сприймаємо Молитву про Душевний Спокій саме як молитву, чи лише як палке бажання, вона дає простий рецепт для здорового емоційного життя.

Ми поставили одну річ на чолі списку серед «речей, які ми не в силі змінити», – наш алкоголізм. Що б ми не робили, ми знаємо, що завтра ми раптом не перестанемо бути алкоголіками, так само як і не станемо на десять років молодшими або на п'ятнадцять сантиметрів вищими.

Ми не можемо змінити свого алкоголізму. Але ми не сказали покірно: «Гаразд, я – алкоголік. Отже, мені залишається тільки допитися до ручки». Було таке, що ми *могли* змінити. Ми не мусили бути п'яними алкоголіками. Ми могли стати тверезими алкоголіками. Так, ми виявили *мужність*. І нам потрібна була *мудрість*, щоб зрозуміти, що ми можемо змінити себе.

Для нас це було перше, найочевидніше використання Молит-

ви про Душевний Спокій. Чим далі ми відходимо від останнього пиття, тим прекраснішими і значимішими стають ці рядки. Ми можемо застосувати їх до повсякденних ситуацій, від яких ми бігли до пляшки.

Наприклад: «Я ненавиджу цю роботу. Чи мушу я триматися за неї, чи можу кинути?» На допомогу приходять мудрість: «Ну, якщо я таки кину, то наступні декілька тижнів чи місяців будуть важкими, але якщо у мене все ж вистачить сили волі виявити «мужність, щоб змінити», – то в кінцевому результаті я буду у вигаші».

Або ж відповідь може бути такою: «Давай подумасмо – зараз не час мені йти на пошуки роботи, треба утримувати сім'ю. Крім того, я вже 6 тижнів тверезий, і мої друзі з АА кажуть, що краще не робити різких змін у моему житті, поки голова не стане ясною. Гаразд, я не можу зараз змінити роботу. Але, можливо, я можу змінити своє власне ставлення до неї. Подивімось. Як я можу навчитися сприймати свою роботу спокійно?»

Вислів «душевний спокій» здавався недосяжною метою, коли ми вперше прочитали цю молитву. Дійсно, якщо спокій означає апатію, тупу покірність чи флегматичне терпіння, то ми навіть не прагнули його. Але ми побачили, що спокій означає інше. Що стосується нашого теперішнього стану, то це швидше відверте визнання – чітке, реалістичне бачення світу, яке супроводжується внутрішнім спокоєм і силою. Спокій, як гіроскоп, що дозволяє нам утримувати рівновагу, незважаючи на турбулентні потоки довкола нас. І це є станом розуму, якого варто прагнути.

8 ЗМІНИТИ СТАРІ ЗВИЧКИ

Певний час доби, знайомі місця й регулярні дії, пов'язані з питтям, тісно вплелися в канву нашого життя. Так само як і втома, голод, самотність, гнів і перезбудження, ці старі звички можуть виявитись небезпечними для нашої тверезості.

Коли ми вперше перестали пити, то для багатьох із нас було корисно оглянутися на звички, що супроводжували наше пиття, і по можливості змінити багато дрібниць, пов'язаних із питтям.

Наприклад, багато з тих, хто мав звичку вранці промочити горло, тепер прямують до кухні по каву. Дехто змінив порядок дій уранці, як-то їсти перед купанням і одяганням, чи навпаки.

Зміна зубної пасти й еліксиру (будьте обережні щодо вмісту алкоголю!) дала нам свіжий та інший смак початку дня. Ми пробували робити вправи або спокійно медитувати перед початком щоденних справ.

Багато хто вчився вибирати новий маршрут, коли вранці вперше виходив із дому, *не* проходячи повз пивну точку. Дехто перейшов із машини на поїзд, із метро на велосипед, з автобуса на ходьбу. Інші поміняли гараж.

Чи ми пили у вагоні-ресторані, чи в найближчій пивній, на кухні, в сільському клубі чи в гаражі, – в кожного з нас було своє улюблене місце для пиття. Чи ми перехиляли час від часу, чи потягували вино цілодобово, кожен із нас знає сам, які дні, години й okazії найчастіше були пов'язані з нашою п'янкою.

Ми побачили, що якщо ви хочете не пити, то варто відкинути *всі* т акі звички й повністю змінити на нові. Господині, наприклад, кажуть, що допомагає зміна часу і місця закупів та перепланування хатніх робіт. Ті з працюючих, хто колись вибігав заправитись під час обідньої перерви, тепер залишаються на місці й справді п'ють – каву або чай із булочкою. (І це саме час передзвонити комусь, хто також утримується від спиртного. Розмова з людиною, яка пройшла через ті самі відчуття, діє заспокійливо.)

Якщо ж наша тверезість почалася в лікарні чи у в'язниці, то ми намагалися змінити щоденний маршрут, щоб не зустрічатися з місцевими самогонниками.

Для деякого з нас обідня перерва звичайно перетворювалася на підкріплення питтям. Коли ми вперше перестаємо пити, то замість того, щоб іти до ресторану чи до шашличної, де офіціанти й буфетчики завжди без слів знали, чого ми хотіли, варто попрямувати в іншому напрямку на обід, і особливо корисно їсти з іншими непитущими людьми. «Випробування сили волі» у справі, що торкається здоров'я, здається дуже нерозумним, коли в цьому немає потреби. Натомість ми намагаємося зробити свої нові здорові звички якнайлегшими.

Для багатьох із нас це також означало відмовитись, принаймні на якийсь час, від компанії друзів-пияків. Якщо вони справжні друзі, то, звичайно, раді бачити, як ми турбуємось про своє здоров'я, і вони поважають наше право не пити так само, як ми поважаємо їхнє право пити, якщо вони це вибирають. Але ми навчилися бути обережними з тими, хто вперто спонукає нас пити знову. Ті, хто насправді люблять нас, підтримують наше зусилля залишатися здоровими.

О 17.00, чи по закінченні роботи, деякі з нас мали звичку за-

ходити в кафе перекусити. Згодом ми обирали інший маршрут повернення додому, поза нашими колишніми забігайлівками. Якщо ж ми доїжджали, то сідали у вагон без бару і їхали до кінця, а не до знайомої корчми по сусідству.

Прийшовши додому, ми не витягали кубики льоду і склянки, а переодягалися, заварювали чай або пили фруктовий чи овочевий сік, відпочивали, приймали душ, читали книжку або газету. Ми навчилися так змінювати свою дієту, щоб їжа зовсім не містила алкоголю. Якщо після обіду ми мали звичку попивати, дивлячись телевизор, то допомагало перейти в іншу кімнату або зайнятися чимось іншим. Якщо колись, перед тим, як витягнути пляшку, ми чекали, поки вся родина ляже спати, то тепер ми пробували лягати раніше, йти на прогулянку, читати, писати чи грати в шахи.

Відрядження, вихідні дні і свята, гольф, бейсбол, футбол, карти, басейн, лижі часто були пов'язані з питтям для багатьох із нас. Рибалки не раз проводили літні дні, п'ючи в затоці чи на озері. Як тільки ми перестали пити, то зрозуміли, що варто планувати інші поїздки і відпустки, хоча б на деякий час. Намагання не випити на кораблі в товаристві любителів пива та інших алкогольних напоїв є набагато важчим, ніж просто поїхати в нові місця і, заради новизни, робити інші речі, що не нагадують нам про пиття.

Припустимо, що нас запросили на вечірку, де основною розвагою – чи заняттям – буде випивка. Що тоді? Коли ми пили, то дуже вміло вигадували алібі, отже, ми використали це вміння, щоб навчитися делікатно сказати: «Ні, дякую». (Для вечірок, які ми дійсно маємо відвідати, ми випрацювали нові методи безпеки, які викладені на сторінці 65).

Чи в перші дні своєї тверезості ми позбулися всієї випивки в нашому домі? Так і ні.

Ті, кому успішно вдається не пити, погоджуються, що на перших порах дієвим запобіжним заходом є позбавлення від усіляких схованих заначок. Але існують різні думки щодо наявності пляшок у домашньому барі чи на винній полиці.

Дехто з нас твердить, що присутність алкогольних напоїв не приводила нас до пиття, так само як їх відсутність не стримувала нас, якщо ми дійсно хотіли випити. Отже, дехто запитає: «Чому виливати добре шотландське віскі в каналізацію чи навіть викидати? Ми живемо в суспільстві, яке п'є, – кажуть вони, – і не можемо назавжди уникнути алкогольних напоїв. Тримайте запас під рукою, щоб виставити, коли прийдуть гості, – пропонують вони, – і просто навчіться ігнорувати його в інший час». Їм це допомагало.

Багато інших кажуть, що іноді вони могли неймовірно легко випити за поривом, без наміру, майже несвідомо. Якщо ж алкоголь немає під рукою, якщо ми мусимо вийти і купити його, то ми принаймні маємо шанс визнати, що ми збираємось робити, і натомість вибрати *не* пити. Непитущі люди з таким переконанням кажуть, що розумніше перестраховатися, аніж потім шкодувати! Отже, вони викидали весь запас і не тримали нічого вдома, поки їхня тверезість не стабілізувалася. Навіть зараз вони купують спиртне тільки на одну забаву.

Отже, вибирайте самі. Тільки *ви* знаєте той спосіб, у який ви колись пили, і свої теперішні відчуття відносно тверезості.

На перший погляд більшість маленьких змін у встановленому порядку життя, про які говорилося вище, самі по собі можуть видатися незначними. Проте можемо запевнити, що в кінцевому результаті вони дали багатьом із нас величезний поштовх до зміцнення здоров'я. І ви можете досягти цього, якщо захочете.

9 ЇСТИ ЧИ ПИТИ ЩО-НЕБУДЬ – ЗАЗВИЧАЙ СОЛОДКЕ

Ви можете уявити собі, як пити віскі з содовою відразу після гарячого шоколаду? Чи холодне пиво з тортом?

Якщо вам вже стало погано, то ви погодитесь, що вони несумісні.

Частина нашого досвіду стосується саме цього. Ми побачили, як що-небудь солодке чи поживне приглушувало наше бажання випити. Отже, час від часу ми нагадуємо один одному, що не можна доводити себе до сильного голоду.

Може, це лише уява, але потяг до спиртного здається сильнішим на голодний шлунок. Принаймні більш відчутним.

Ця книжка базується на нашому власному досвіді, а не на наукових дослідженнях. Тому ми не можемо пояснити фахово, чому це так. Лише розповісти, що тисячі з нас – навіть ті, хто ніколи не любив солодкого – виявили, що солодощі послаблюють бажання випити.

Оскільки ми не лікарі й не дієтологи, то не можемо рекомендувати всім носити плитку шоколаду і гризти її при кожній згадці про випивку. Багато з нас робить так, але інші мають поважні медичні причини уникати солодкого. Проте можна з'їсти свіжі фрукти чи замітники солодкого, і, отже, ідея використання солодкого *смаку* прийнятна для кожного.

Дехто з нас вважає, що не лише смак допомагає приглушити

потяг до алкоголю. Це, зокрема, може бути замінено іншою фізичною дією: випити щось безалкогольне, склянку молока, пуншу, з'їсти печиво чи морозиво, щось таке, щоб пити, жувати і ковтати.

Звичайно, багато алкоголіків, коли вони спочатку кидають пити, виявляють, що вони набагато більш недоїдають, ніж вважали. (Стан, який зустрічається у всіх економічних групах). З цієї причини багатьом з нас наші лікарі порадили приймати вітамінні добавки для усунення браку корисних речовин, пов'язаного з алкоголізмом, відновлення ушкоджень, а також уникнення інших наслідків. Тож, можливо, багатьом з нас просто необхідно більше харчуватися, ніж ми думаємо, і будь-яка добра їжа в шлунку дійсно допоможе нам почувати себе краще психологічно. Гамбургер, мед, сирі овочі, смажені горіхи, сир, йогурт, нарізані фрукти, м'ята - все що вам подобається, що добре для вас, може спрацювати.

Новотверезі алкоголіки часто запитують, коли їм пропонують щось з'їсти замість випивки: «А що, як я поглядшаю?» Це трапляється, ми можемо сказати, але не часто. Багато з нас втрачають зайву вагу, коли починають їсти нормальну їжу замість чистих калорій етилового спирту, а інші, навпаки, набирають вагу.

Зрозуміло, що деякі любителі морозива чи солодкоїжки в перші місяці тверезості дійсно помічають випуклість або складку там, де не треба. Але це здається невеликою платою за звільнення від активного алкоголізму. Краще бути огрядним чи приємно пухкеньким, аніж п'яним, правда? Ви коли-небудь чули, щоб когось заарештували за водіння машини в «гладкому» вигляді?

Хоч як би там було, але, при певному терпінні та здоровому глузді, ситуація з вагою згодом нормалізується, як показує нам досвід. Якщо ж це не так, або ж у вас серйозна хронічна огрядність чи недостатня вага, то вам слід проконсультуватися зі спеціалістом, який не тільки займається проблемами ваги, але й розуміється на алкоголізмі. Немає жодного протиріччя між досвідом АА і корисною медичною порадою лікаря, що спеціалізується на алкоголізмі.

Таким чином, наступного разу, коли з'явиться спокуса випити, давайте трохи поїмо або вип'ємо чогось солодкого. Принаймні це відкладе пиття на годину чи дві, отже, ми можемо зробити ще один крок до видужання... можливо, той, про який йдеться в наступному розділі.

10 КОРИСТУВАТИСЯ «ТЕЛЕФОННОЮ ТЕРАПІЄЮ»

На перших порах досягнення тверезості багато хто з нас мимоволі перехилив чарку. Іноді ми навіть не помічали цього. В нас не було свідомого рішення випити, і ми не задумувались про можливі наслідки. Не було наміру піти в запій.

Тепер ми знаємо, що просте відкладення першої чарки і заміна її чимось інакшим дає нам шанс *подумати* про своє минуле пиття, помислити про алкоголізм як хворобу і поміркувати про можливі наслідки початку пиття.

На щастя, ми можемо зробити більше, ніж тільки подумати про це, і ми робимо. Ми телефонуємо комусь.

Коли ми перестали пити, нам не раз казали взяти номери телефонів членів АА і замість того, щоб випити, подзвонити цим людям.

Спочатку думка подзвонити новому знайомому, якого ми ледве знали, здалася дивною, і ми не хотіли робити цього. Але члени АА, чий період непиття був довшим за наш, наполягали. Їм було зрозуміло, чому ми вагалися, бо вони почувалися так само. Тим не менше, – казали вони, – лише *спробуйте*, хоч раз.

І ось нарешті тисячі з нас спробували. На наше щастя, це виявилось легким і приємним. А понад усе – воно діяло.

Щоб якнайкраще зрозуміти це, то перед тим, як подзвонити, уявіть себе на місці людини, якій дзвоните. Приємно і почесно знати, що тобі довіряють. Отже, людина, яка відповідає на дзвінок, майже неодмінно приємна і навіть рада поспілкуватися з вами.

Більше того. Ми побачили, що коли хотіли випити, то могли зателефонувати будь-кому більш досвідченому в тверезості, і нам навіть не треба було нагадувати, що в ту мить ми думали лише про пиття. Це часто було зрозуміло й без слів. *І зовсім не мало значення, коли ми дзвонили – вдень чи вночі!*

Іноді без жодної очевидної причини на нас раптово нападали тривога, страх, жах і навіть паніка, які були безпідставні. (Звичайно, це трапляється у багатьох людей, а не лише в алкоголіків.)

Коли ми правдиво розповіли про свій стан, про те, що робили і що хотіли зробити, то нас чудово зрозуміли. Ми отримали повне співрозуміння, а не співчуття. Всі, кому ми дзвонили, самі бували в такому становищі й чітко все пам'ятали.

Дуже часто після кількох хвилин розмови думка про випивку зникала. Часто ми отримували практичну, відкриту інформацію,

або делікатну настанову, або ж тверду, пряму, відверту пораду. А деколи ми й сміялись.

Між членами АА існує широке коло неформальних товариських стосунків, навіть поза зборами АА, і часто без думок про пиття. Виявилось, що в нас може бути скільки завгодно спілкування один із одним і ми можемо робити те, що звичайно роблять друзі – слухати музику, розмовляти, ходити до театру, в кіно, разом їсти, ходити в походи, рибалити, оглядати цікаві місця чи просто ходити в гості, писати або телефонувати один одному – і все це без єдиної чарки.

Таке знайомство і дружба мають виняткове значення для тих, хто вирішив не пити. Ми можемо бути самі собою серед людей, які розділяють нашу турботу щодо підтримання тверезості, не заперечуючи фанатично проти всякого пиття.

Звичайно, цілком можливо залишатися тверезим і серед тих, хто не є колишніми алкоголіками, і навіть серед тих, хто багато п'є, хоча ми, ймовірно, будемо відчувати певний дискомфорт у їх товаристві. Але серед інших тверезих алкоголіків ми можемо бути впевнені, що наше видужання від алкоголізму високо цінується і глибоко розуміється. Воно багато значить для цих наших друзів, так само як їхнє здоров'я важливе для нас.

Задоволення від тверезості іноді починається тоді, коли на перших порах ми контактуємо з іншими, такими самими початківцями. Спочатку може видатись незручним заводити дружбу з людьми, котрі вже тверезі роками. Нам, звичайно, легше з тими, хто, як і ми, лише починає видужувати. Саме тому багато з нас роблять перші телефонні дзвінки відносно не пиття своїм «сучасникам» із АА.

«Телефонна терапія» спрацьовує навіть тоді, коли ми не знаємо, кому подзвонити. Оскільки номер АА вказано практично в кожному телефонному довіднику в Сполучених Штатах і Канаді (і в багатьох інших країнах), досить легко просто набрати цей номер і відразу ж бути в контакті з кимось, хто щиро розуміє вас, на рівні інстинкту. Це може бути людина, яку ми ніколи не зустрічали, але те ж саме справжнє співчуття існує між вами. Звернення через Інтернет також може допомогти, коли ми встановлюємо зв'язок з іншим алкоголіком у вашому рідному місті або, можливо, десь на другому кінці земної кулі.

Після того, як перший контакт зроблено, набагато простіше зробити наступний, особливо в ті моменти, коли ми потребуємо цього найбільше.

Зрештою, потреба в розмові для того, щоб зникло бажання випити, проходить для більшості з нас. Коли це відбувається,

багато з нас знаходять все ж, що ми набули корисної звички залишатися на зв'язку з іншими людьми в тверезості поза зібраннями, і ми часто зберігаємо ці контакти, оскільки ми отримуємо від них задоволення.

Хоча так стається пізніше. На перших порах «телефонна терапія» в основному допомагає залишатися тверезим. Ми хапаємося за телефон замість чарки. Це діє, навіть якщо ми не сподіваємося. І навіть якщо не хочемо цього.

11 СКОРИСТАТИСЯ ДОПОМОГОЮ СПОНСОРА

Не кожний член АА мав спонсора. Але тисячі з нас кажуть, що не вижили б, якби не особлива дружба одного алкоголіка, що видужав, у перші місяці й роки нашої тверезості.

На початку існування АА слова «спонсор» не було в його лексиконі. Пізніше деякі лікарні в місті Акрон, штат Огайо та Нью-Йорку почали приймати алкоголіків (із цим діагнозом) на лікування – *якщо* тверезий член АА погоджувався «опікуватись» хворим чоловіком або жінкою. Спонсор клав пацієнта в лікарню, регулярно відвідував його чи її, був присутній при виписці й забирав пацієнта додому, а потім приводив на збори АА. На зборах спонсор представляв новачка іншим алкоголікам, що успішно не п'ють. Протягом перших місяців видужання спонсор був поруч, готовий відповісти на запитання і вислухати, коли треба.

Опікунство виявилось таким хорошим способом допомогти людям утвердитися в АА, що воно стало звичаєм, поширеним в АА по цілому світі, навіть у випадку, коли госпіталізація не потрібна.

Часто спонсор – це перша людина, яка приходить на допомогу проблемному пиякові, або перший, кого зустрічає алкоголік в офісі АА, або ж член АА, який добровільно бере опіку над алкоголіком, котрого ось-ось мають виписати з детоксикаційного чи реабілітаційного відділення, з лікарні або виправного закладу.

На зборах АА люди часто рекомендують, щоб початківець в АА мав спонсора, і новачок сам вибирає собі його, якщо потрібно.

Однією з причин, чому добре мати спонсора, є те, що ви маєте дружнього наставника вже в перші дні й тижні, коли АА здається новим й невідомим, до того часу, поки ви не відчуєте, що самі можете дати раду. Крім того, спонсор може проводити набагато більше часу з вами і приділяти вам набагато більше ува-

ги, ніж зайнятий професійний помічник. Спонсори їздять на ви-клики додому навіть уночі.

Якщо ви маєте спонсора, то деякі з наступних порад можуть бути корисними. Пам'ятайте, що вони базуються на багаторічному досвіді членів АА.

А. Звичайно, краще, коли чоловік опікується чоловіком, а жінка – жінкою. Це допомагає уникнути романтичного захоплення, яке може ускладнити, якщо не зруйнувати стосунки між спонсором і новачком. Шляхом спроб і помилок ми виявили, що секс і опікуєтво погано поєднуються.

Б. Незалежно від того, подобається нам чи ні те, що пропонує наш спонсор (а спонсори можуть лише пропонувати, вони не можуть примушувати щось робити, як і, фактично, запобігти діям), суть у тому, що спонсор має довший досвід тверезості, знає пастки, яких треба уникати, і може бути правий.

В. Спонсор АА – це не патронажна сестра чи всякого роду порадижник. Спонсор – це не той, в кого позичають гроші, отримують одяг чи їжу. Спонсор не є медичним спеціалістом і не вповноважений давати релігійні, правові, сімейні або психіатричні поради, хоча хороший спонсор звичайно готовий обговорювати ці речі конфіденційно і часто може підказати, де можна отримати відповідну професійну допомогу.

Спонсор – це просто тверезий алкоголік, котрий може допомогти вирішити тільки одну проблему: як залишатись тверезим. І спонсор може використати лише одне знаряддя – особистий досвід, а не наукову мудрість.

Спонсори є, і вони часто виявляють більше турботи, надії, співчуття і доври до нас, ніж ми самі. Вони, безперечно, мають більше досвіду. Пам'ятаючи свої власні пережиття, вони *прагнуть* допомогти, а не підкорити.

Хтось зауважив, що алкоголіки не повинні таїти секретів про себе, особливо ті, хто мають провини. Відкритість відносно себе допомагає запобігти цьому і може бути добрим захистом від надмірної турботи про себе і сором'язливості. Спонсор – це той, кому можна довіритись, вилити всю душу.

Г. Приємно, коли спонсор – близька по духу людина, яка поділяє наш світогляд та інтереси поза тверезістю. Але це не обов'язково. В багатьох випадках найкращий спонсор той, хто цілком інакший. Найнеймовірніше поєднання спонсора та нова-

чка часом діє найкраще.

Д. Спонсори, як і майже всі люди, можуть мати сімейні і трудові зобов'язання. Хоча іноді він може піти з роботи або з дому, щоб допомогти новачкові у скруті, проте є періоди, коли спонсора немає на місці.

Тоді у нас є можливість використати свій розум і знайти щось, що замінить спонсора. Якщо ми дійсно прагнемо допомоги, то не дозволимо, щоб хвороба спонсора чи його тимчасова відсутність залишили нас наодинці з хворобою.

Ми можемо спробувати знайти десь поблизу збори АА. Можемо читати літературу АА чи робити те, що вважаємо корисним. Ми можемо зателефонувати іншим алкоголікам, що видужали, навіть якщо ми знаємо їх не дуже добре. Також ми можемо подзвонити або прийти до найближчого офісу АА чи клубу для його членів.

Навіть якщо нам доведеться говорити з людиною, яку ми раніше не знали, то ми обов'язково зустрінемо щиру зацікавленість і бажання допомогти з боку будь-якого члена АА. Коли ми поділимося своєю бідою, то настає розуміння. Іноді ми отримуємо необхідну допомогу від алкоголіків, що видужали, яким ми не дуже симпатизуємо. Навіть якщо такі почуття взаємні, то коли один із нас намагається залишатися тверезим і просить іншого алкоголіка допомогти не пити, всі дрібні й поверхові суперечності зникають.

Е. Дехто вважає, що добре мати більш ніж одного спонсора, принаймні є надія, що один буде на місці. Ця ідея має одну додаткову перевагу, але також і певний ризик.

Перевага полягає в тому, що 3 – 4 спонсори мають більше досвіду і знань, ніж будь-яка одна особа.

Ризик мати кількох спонсорів, замість одного, полягає в тенденції, набутій нами в період пиття. Щоб захистити себе і своє пиття від критики, ми часто розповідали різні історії різним людям. Ми навіть навчилися маніпулювати людьми, в тому сенсі, що люди з нашого оточення практично прощали і навіть заохочували наше пиття. Ми могли і не усвідомлювати цієї тенденції, і вона, звичайно, не мала злих намірів. Але це дійсно було при-таманне нам у період пиття.

Ті з нас, хто мав кілька спонсорів, ловили себе на тому, що намагалися дурити їх, кажучи одному одне, а іншому інше. Це не завжди виходило, бо спонсорів важко обдурити. Їм легко збагнути хитрощі тих, хто хоче випити, бо вони самі були такі.

Але іноді це триває доти, поки спонсори самі не виявлять розхождень. Можливо, нам вдається домогтися того, що ми *хочемо* почути, а не того, що треба. Або ж, принаймні, ми тлумачимо слова спонсора так, як того хочеться нам.

Така поведінка здається радше відображенням хвороби, аніж чесним пошуком допомоги у видужанні. Якщо так стається, то найбільше страждаємо ми, новачки. Тому, якщо у нас декілька спонсорів, то треба пильно стежити, щоб не опинитися в такій ситуації, замість того щоб просуватися до нашої власної цілі – видужати.

Є. Будучи самі алкоголіками, що видужали, спонсори, звичайно ж, мають свої сильні та слабкі сторони. Немає спонсора (чи будь-якої іншої людини) без вад, наскільки нам відомо.

Рідко, але трапляється, що нас зіб'є з пантелику помилкова порада спонсора. Як ми побачили самі, спонсори навіть із найкращими намірами можуть схибити.

Ви, напевно, можете здогадатися, про що буде мова далі.... *Невдала поведінка спонсора не є виправданням для пиття.* Бо тільки ваша власна рука заливає алкоголь у ваше горло.

Замість того, щоб звинувачувати спонсора, ми знайшли біля 30 інших способів утриматись від пиття. Всі вони викладені в наступних розділах нашої книжки.

Ж. Ви в жодному разі не повинні віддячувати своєму спонсорові за допомогу. Він або вона чинить так, оскільки допомога іншим допомагає нам підтримувати свою власну тверезість. Ви добровільно приймаєте чи відкидаєте допомогу. Якщо ж приймаєте, то не мусите віддавати борг.

Спонсори добрі – і непохитні – не задля вигоди і не тому, що люблять «робити добрі справи». Хороший спонсор отримує таку ж саму допомогу, як і людина, якій він допомагає. Ви побажите, що це так, коли вперше самі заопікуєтесь кимось.

Можливо, одного дня ви захочете передати цю допомогу комусь іншому. Це єдина ваша подяка.

З. Так само, як добрий батько, мудрий спонсор може залишити новачка в спокої, при потребі; може дозволити йому робити помилки; може спостерігати, як новачок відкидає поради, і при цьому не сердитись і не почуватись ображеним. Мудрий спонсор намагається вилучити почуття гонору і образи з опікуєтва.

І найкращі спонсори справді радіють, коли новачок здатний вийти з-під опіки. Не те щоб ми відцуралися від нього. Але на-

стає час, коли навіть пташенятко мусить змахнути крилами і звити власне гніздечко. Щасливого польоту!

12 БАГАТО ВІДПОЧИВАТИ

З трьох причин люди, які сильно п'ють, часто не можуть усвідомити, наскільки вони стомлені. Це пов'язано з трьома характеристиками алкоголю:

- 1) він має багато калорій, які дають моментальну енергію;
- 2) він вражає центральну нервову систему, отже, немає повного відчуття дискомфорту;
- 3) після знеболюючого ефекту він викликає збудження, яке сприймається як нервова енергія.

Збуджуючий ефект може тривати певний час і після припинення пиття, ведучи до дратівливості й безсоння або до раптового усвідомлення своєї втоми і відчуття виснаженості і сонливості. Іноді ці стани можуть чергуватися.

Кожен із них є нормальною реакцією, яку багато з нас пережили в початковий період тверезості, і гострота цього стану залежала від міри попереднього пиття і загального стану здоров'я. Все це раніше чи пізніше минає і не повинно викликати тривоги.

Але дуже важливо багато відпочивати, коли ми перестаємо пити, бо бажання випити найскоріше приходить під час втоми.

Не раз ми дивувалися, чому бажання випити з'являється без жодних очевидних причин. Аналізуючи ситуацію, ми виявляли, що почувалися виснаженими і навіть не усвідомлювали цього. Не виключено, що ми віддавали занадто багато енергії і замало відпочивали. Зазвичай легка перекуска чи короткий сон можуть цілковито змінити наші відчуття, й ідея випити пропадає. Навіть якщо нам не вдається заснути, то просто полежати кілька хвилин чи розслабитися в кріслі або у ванній допомагає зняти втому.

Звичайно, краще перевести своє життя на здоровий режим, який передбачає регулярний належний відпочинок щодня.

Не всі, але багато хто пам'ятає напади безсоння після того, як ми кинули пити. Очевидно, що для нервової системи потрібен час, щоб звикнути до регулярного спокійного сну без присутності алкоголю в організмі. І найшкідливішою є наша турбота про це, бо переживання тільки заважає заснути.

Наша перша порада в цьому випадку така: «Не хвилюйтесь. Ще ніхто не помер від недосипання. Коли організм стомиться, ви заснете». Так і виходить.

Оскільки безсоння для багатьох із нас було приводом

«випити чарку-другу», то ми цілком упевнені, що нове ставлення до безсоння допомагає у прагненні не пити. Замість того, щоб перевертатися з боку на бік і дратуватися, краще поступитися і встати щось прочитати або написати в ці години.

Тим часом добре було б переглянути свої звички, щоб побачити, чи не ми самі викликаємо безсоння. Чи не споживаємо забагато кофеїну ввечері? Чи правильно харчуємося? Чи робимо достатньо необхідних справ? Чи система травлення функціонує нормально? Це може забрати трохи часу.

Багато простих старих рецептів від безсоння дійсно допомагають: склянка теплого молока, глибоке дихання, ванна, нудна книжка або тиха музика. Хтось надає перевагу екзотичнішим засобам, наприклад, підігрітому імбирному лимонаду з перцем! (Кожному своє!) Інші покладаються на особливий масаж, йогу та різні засоби з книжок на цю тему.

Навіть якщо ми не засинаємо відразу, то можемо відпочивати з закритими очима. Адже не можна заснути, крокуючи цілу ніч по кімнаті чи базикаючи за кавою.

Якщо такий стан триває довго, то варто порадитись із хорошим лікарем, який добре розуміється на алкоголізмі.

Одну річ ми зрозуміли напевно: всі снодійні медичні препарати – не вихід для алкоголіків. Вони майже неодмінно приводять до пиття, як показує наш численний досвід.

Через те, що ми знаємо про небезпеку таких ліків, дехто з нас мусив змиритися з такою тимчасовою незручністю, поки наш організм не настроївся на режим здорового сну. Перебувши цей дискомфорт і встановивши природний ритм сну, ми бачимо, що ціна в повній мірі варта того.

Ще одна цікава деталь може бути корисною. Через великий проміжок часу після того, як ми відлучилися від пляшки, багато хто з нас лякався, прокидаючись уранці або вночі з чітким усвідомленням пиття уві сні.

Не у всіх із нас такі сні. Але ми мусимо знати, що вони бувають і не завдають шкоди.

АА – це не програма тлумачення снів, тому ми не можемо вказати прихованих значень, якщо вони є, таких снів, як це можуть робити психоаналітики або інші спеціалісти. Ми ж тільки можемо констатувати, що такі сні бувають і не треба дивуватися цьому. Часто сниться, що ти п'яний і жахаєшся з того, хоча зовсім не пригадуєш, щоб пив. Можемо прокинутися з лихоманкою, тремтінням та іншими класичними ознаками похмілля – звичайно, коли вже ні краплі не п'ємо місяцями. Це був лише поганий сон. І він може з'явитися зненацька, після того, як

пройде багато часу від нашої останньої чарки.

Напевно, це добре, що ми тремтимо і відчуваємося нещасними при уявленні пиття, навіть уві сні. Можливо, це означає, що ми дійсно починаємо усвідомлювати глибоко в нутрі, що пиття шкодить нам. Тверезість є кращою, навіть уві сні.

Принадою тверезого сну після його встановлення є справжня насолода від пробудження – без похмілля і переживань за події минулої ночі. Натомість це означає зустріти новий день свіжим, сповненим надії та вдячності.

13 «В ПЕРШУ ЧЕРГУ РОБИ НАЙВАЖЛИВІШЕ»

Цей давній вислів має особливо велике значення для нас. У простішому викладі він звучить так: «Понад усі турботи ми мусимо пам'ятати, що нам не можна пити». Утримання від пиття є першочерговою справою для нас, всюди, завжди, при будь-яких обставинах.

Для нас це, по суті, справа життя і смерті. Ми дізналися, що алкоголізм – хвороба-вбивця, яка призводить до смерті багатьма способами. І ми воліємо не активізувати її, ризикуючи випитою чаркою.

Лікування в нашому становищі, на думку Американської Медичної Асоціації, «в першу чергу полягає в утриманні від пиття». Наш досвід підтверджує цей рецепт лікування.

В практичних повсякденних справах це означає, що ми повинні робити все можливе, попри будь-які незручності, щоб *не* пити.

Дехто запитував: «Чи це означає, що ви ставите тверезість вище сім'ї, роботи й думки друзів?»

Коли розглядати алкоголізм як справу життя і смерті, то відповідь зрозуміла. Якщо ми не врятуємо здоров'я – своє життя – то, звичайно, не будемо мати ані сім'ї, ані роботи, ані друзів. Якщо ж ми цінуємо родину, роботу і товаришів, то *в першу чергу* мусимо рят уват и своє ж и т т я, щоб зберегт и все інше.

«В першу чергу роби найважливіше» має й інші значення, які можуть бути важливі для подолання нашої алкогольної проблеми. Наприклад, ми помітили, що коли ми перестали пити, то це рішення забрало в нас більше часу, ніж нам того хотілося. Воно давалось нам важко – ми спочатку вирішували, а потім змінювали думку, і так було не раз.

Звичайно, нерішучість властива не лише алкоголікам, що виважаються, але очевидно, що нас вона турбувала більше, ніж інших. Новотвереза домашня господиня не могла вирішити, з чого почати прибирання. Бізнесмен вагався, чи передзвонювати тим, хто телефонував йому раніше, чи диктувати листи. В багатьох сферах свого життя ми хотіли надолужити всі ті завдання і зобов'язання, якими нехтували раніше. Зрозуміло, що ми не могли охопити всього одразу.

Таким чином вираз «В першу чергу роби найважливіше» допоміг. Якщо будь-який вибір, що стояв перед нами, включав пиття або не пиття, то таке рішення по праву мало пріоритет. Ми знали, що якщо не дотримаємось тверезості, то не буде ані прибирання, ані дзвінків, ані написання листів.

Пізніше ми застосували той самий девіз для впорядкування свого новознайденого тверезого часу. Ми старалися планувати свій розпорядок дня, розміщуючи завдання в міру важливості й не перевантажуючи його. Ми пам'ятали про ще один «пріоритет» – наш загальний стан здоров'я, бо знали, що перевтома чи нерегулярне харчування можуть бути небезпечними.

При активному алкоголізмі багато хто з нас вів хаотичний спосіб життя, і безлад не раз викликав почуття невлаштованості й навіть відчаю. Як ми тепер виявили, впорядкування кожного дня допомагає навчитися не пити – але треба бути реалістом і робити свій план гнучким. Ритм нашого власного розпорядку має заспокійливий ефект і головним принципом упорядкування є – безперечно – «В першу чергу роби найважливіше».

14 ПОЗБУТИСЯ САМОТНОСТІ

Алкоголізм вважається «самотньою хворобою», і дуже мало колишніх алкоголіків заперечують це. Оглядаючись на останні роки чи місяці нашого пиття, буквально сотні тисяч* з нас пам'ятають почуття ізольованості навіть серед щасливих і веселих людей. Ми часто відчували відчуженість навіть тоді, коли бадоро створювали враження товариськості.

Багато з нас починали пити, щоб «бути членом компанії». Ми вважали, що мусять пити, щоб «вписатися» і відчути себе таким, як і всі інші люди.

Відомо, що наше пиття було егоцентричним – тобто ми вливали алкоголь у свій *власний* організм заради того, щоб відчути

*Сьогодні кількість членів АА в усьому світі оцінюється в число більше двох мільйонів

на *собі* його дію. Іноді це моментально допомагало нам поводитись по-товариськи або тимчасово пом'якшувало нашу внутрішню самотність.

Але коли дія алкоголю минала, ми почувалися ще більше відокремленими, покинутими, «не такими, як усі» і засмученими.

Якщо ми відчували провину або сором через своє пияцтво чи п'яні вчинки, то це поглиблювало почуття відкинутості. Часом ми таємно боялися або навіть вважали, що заслуговуємо на вигнання з суспільства за свої дії. «Можливо, – думало багато з нас, – я дійсно «біла ворона»».

(Це відчуття очевидно знайоме вам, особливо коли ви пригадуєте своє останнє важке похмілля або пиятику.)

Самотня дорога попереду виглядала похмурою, темною і безкінечною. Про це важко було говорити, і, щоб не думати про неї, ми пили знову.

Хоча деякі з нас пили на самоті, проте це не означало, що ми зовсім були позбавлені товариства в період пиття. Довкола нас були люди. Ми бачили, чули і торкалися їх. Але більшість наших важливих діалогів відбувалися всередині нас, із самим собою. Ми були впевнені, що ніхто не зрозуміє. Крім того, враховуючи нашу власну думку про себе, ми не були впевнені, що *хотіли*, щоб хтось зрозумів.

Не дивно, отже, що коли ми вперше чуємо, як колишні алкоголіки в АА говорять вільно і відверто про себе, то стаємо приголомшені. Історії про їхні п'яні витівки, їхні таємні страхи і самотність вражають нас, як удар блискавки.

Ми виявляємо, – але не наважуємось повірити в це спочатку, – що *ми не самотні*. Зрештою, ми *не* відрізняємось цілковито від *інших*.

Крихка оболонка захисної та боягузливої егоцентричності, в якій ми перебували так довго, ламається відвертістю інших алкоголіків, які видужали. Ми відчуваємо, ще навіть не усвідомлюючи того, що ми таки належимо до чогось, і самотність починає стрімко щезати.

Полегшення – занадто слабке слово, щоб передати наше перше відчуття. Воно змішане з подивом і майже з жахом. Чи це реально? Чи воно не зникне?

Ті з нас, хто тверезий в АА вже кілька років, можуть запевнити будь-якого новачка на зборах АА, що це *реально*, насправді, дуже реально. І що воно не зникає. Це не черговий фальстарт і не те, що більшість із нас переживали так часто раніше. Це не черговий спалах радості, за яким іде гирке розчарування.

Натомість зі зростанням щороку числа людей, які тверезі в

АА десятками років, ми бачимо на власні очі все більше і більше твердих доказів, що можемо досягти справжнього і тривалого видужання від самотності алкоголізму.

Проте подолання давніх, глибоко закорінених звичок підозри та інших захисних механізмів навряд чи може бути швидким процесом. Ми старанно привчили себе відчувати і діяти з позицій нерозуміння та нелюбові, навіть якщо ставлення до нас було іншим. Ми звикли діяти як одинаки. Тому після припинення пиття декому потрібен час і навички, щоб відійти від нашого звичного усамітнення. Навіть якщо ми починаємо вірити, що ми більше не одні, ми іноді діємо і відчуваємось по-старому.

Ми ще не дозріли, щоби простягнути руку дружби чи навіть прийняти її, коли нам її пропонують. Ми не зовсім впевнені, як зробити це і чи воно подіє. І той нагромаджений роками надважкий тягар страху все ще може тягнути нас. Тому, коли ми починаємо відчувати самотність, – незалежно від того, чи ми насправді фізично самотні, – то старі звички і приглушення болю алкоголем можуть легко спокусити нас.

Час від часу декому з нас хочеться кинути все і повернутися до старих бід. Принаймні це знайоме, і нам би не довелося докладати багато зусиль, щоб відновити увесь досвід і знання, добути за час пияцтва.

Розповідаючи в групі АА про себе, один із членів сказав, що пияцтво було його єдиним заняттям, починаючи з підліткового віку аж до сорока років, і він пропустив багато речей, яких звичайно навчаються чоловіки у Північній Америці, коли стають дорослими.

Отже, зараз йому вже сорок, і він тверезий. Він уміє пити і бешкетувати, але не здобув жодних професійних навичок і не набув хороших манер. «Я був жохливий, – заявив він. – Я навіть не знав, як запросити дівчину на побачення і як поводитись потім. І я зрозумів, що немає жодних курсів на тему «Як призначати побачення» для 40-річних холостяків, які ніколи не вчилися».

Сміх на тих зборах АА був особливо щирий і дружній. Так багато людей співчували, бо й самі пройшли через подібні труднощі. Коли ми відчуваємо таку незручність, безглузду в 40 років (або навіть у 20 у наш час), то можемо подумати, що виглядаємо патетично й навіть абсурдно – якби не зали, заповнені членами АА, які розуміють і які самі пережили цей страх і тепер можуть допомогти нам побачити гумор у даній ситуації. Отже, ми можемо посміхатися при кожній спробі, поки не зрозуміємо, що до чого. Нам більше не треба таємно соромитись і поновлювати свої старі безнадійні спроби знайти суспільне ви-

знання у пляшці, де ми натомість знаходили самотність.

Це лише один крайній приклад того загального відчуття, яке охоплює нас, коли ми вперше відчалуємо під вітрилами тверезості. Він показує, як небезпечно заблукати, коли намагаєшся плисти сам. Може бути один шанс із мільйонів, що ми якось завершимо подорож.

Але тепер ми знаємо, що нема потреби продовжувати її самотійно. Набагато розумніше, безпечніше і надійніше робити це в супроводі цілої щасливої флотилії, що пливе в тому самому напрямку. І ніхто не повинен соромитись допомоги, оскільки ми всі допомагаємо один одному.

Скористатися допомогою у видужанні від алкоголізму не означає боягузтва, це так само, якби ми користувалися милицями при переломі ноги. Милиця – прекрасна річ для того, хто потребує її і хто розуміє її корисність.

Чи є щось насправді героїчне в спотиканні й ходінні навпомацки незрячої людини – лише через відмову від допомоги? Нерозумний ризик без жодної потреби іноді дістає незаслужену похвалу. Але взаємодопомога завжди діє краще й повинна цінуватися більше.

Наш власний досвід тверезого життя неодноразово показує мудрість використання всякої доброзичливої допомоги у видужанні від пияцтва. Незважаючи на нашу велику потребу і бажання, ніхто з нас не одужав від алкоголізму виключно сам по собі. Якби це сталося, то звичайно не було б необхідності звертатися до АА, психіатра чи когось іншого по допомогу.

Оскільки ніхто не може жити зовсім ізольовано і всі ми до певної міри залежні від інших людей, принаймні щодо товарів і послуг, то видається розумним прийняти цю специфічну реальність і діяти в її межах у важливій справі подолання активного алкоголізму.

Очевидно, що думки про випивку набагато легше проникають у наш розум, коли ми самі. І коли ми почуваємося самотньо й на думку приходить бажання випити, то здається, що вона має особливу швидкість і силу.

Такі думки і бажання набагато рідше виникають у товаристві інших людей, особливо непитущих. Якщо ж вони таки виникають, то здаються не такими сильними і їх легше відкинути під впливом друзів з АА.

Ми не забуваємо, що всім іноді потрібний час для себе, щоб зібратися з думками, підвести підсумки, щось зробити, залагодити приватну ситуацію або просто відпочити від щоденної суєти. Але ми побачили, що небезпечно надто захоплюватись цим,

особливо в стані похмурості й жалю до себе. Тому будь-яке товариство є кращим за гірку самотність.

Безумовно, навіть на зборах АА може з'явитися бажання випити, так само як люди можуть відчувати самотність у натовпі. Але шанси не випити є набагато більшими в компанії інших членів АА, ніж у самотності нашої кімнати чи в тихому куточку порожнього бару.

Коли ми можемо говорити тільки до себе, то розмова йде по колу. Їй не вистачає аргументів інших людей. Намагання переконати себе не пити нагадує спробу самогіпнозу. Часто це настільки ж ефективно, як намагання переконати вагітну кобилу не жеребитися, коли їй час прийде.

З цих причин, коли ми пропонуємо уникати втоми і голоду, то часто додаємо ще одну небезпеку, щоб утворити троїсте правило: «Не дозволяйте собі бути надто втомленим, голодним і самотнім».

Слідкуйте за цим.

Якщо думка про випивку прийде до голови, то зробіть паузу, щоб подумати. Ви побачите, що знаходитесь в одному з цих трьох станів підвищеного ризику.

Швиденько розкажіть комусь. Це принаймні почне звільняти вас від самотності.

15 ОСТЕРІГАТИСЯ ГНІВУ Й ОБРАЗ

Про гнів уже говорилося в цій книжці раніше, але гіркий досвід переконав нас, що це настільки важливо, що заслуговує особливої уваги всіх, хто хоче перемогти алкогольну проблему.

Ворожість, образи, гнів – як би ми не називали це почуття – має тісний зв'язок із інтоксикацією і може загострюватись при алкоголізмі.

Наприклад, одного разу вчені опитали велику кількість алкоголіків, щоб з'ясувати причину їхнього пияцтва, і почули типову відповідь: «Так я можу виявити комусь свої почуття». Іншими словами, у стані сп'яніння вони відчували здатність і свободу виразити той гнів, який стримували в час тверезості.

Існує думка про можливість тонкого, невлвовимого біохімічно-го зв'язку між алкоголем і змінами в організмі, які притаманні гніву. В результаті одного експериментального дослідження алкоголіків було припущено, що образи, можливо, створюють у крові алкоголіків певний несприятливий стан, який усувається

випивкою. Один відомий психолог нещодавно висловив думку про те, що пиякам може подобатися відчуття влади над іншими людьми, яке дає алкоголь.

Відомі факти, що показують тісний зв'язок між пияцтвом і насильством та вбивствами. Велика частка їх трапляється тоді, коли або жертва, або нападник (чи й обидва) є в стані сп'яніння. Згвалтування, сімейні сварки, що ведуть до розлучень, знуцання з дітей і збройні пограбування також часто спричинені надмірним пияцтвом.

Навіть ті з нас, хто не виявив такої поведінки, можуть легко уявити ту шалену лють, яка приводила декого у стані сп'яніння до думки про насильство. Тому ми бачимо потенційну небезпеку в гніві.

Хоча, без сумніву, цей природний стан час від часу виникає в людської істоти. Як і страх, він може бути важливим для виживання всіх представників виду *homo sapiens*. Гнів (відраза) до таких явищ, як злидні, голод, хвороби та несправедливість, безперечно, породив зміни на краще в різних культурах.

Але також не можна заперечити, що каліцтво і навіть словесні напади, здійснені в випадках гніву, є прикрими явищами і так само шкодять суспільству в цілому, як і окремим людям. Тому багато релігійних та філософських вчень закликають нас позбутися гніву, щоб мати щасливіше життя.

Проте велика кількість людей вважає, що стримування гніву дуже шкодить емоційному здоров'ю, що ми повинні якось виявити свою ворожість, бо інакше вона роз'їдатиме нас зі із середини, повертаючись до нас самих і таким чином ведучи до глибокої депресії.

Гнів у всіх його проявах є всезагальною людською проблемою. Але він несе особливу загрозу для алкоголіків. Наш власний гнів може вбити нас. Алкоголіки, що видужали, майже одностайно погоджуються, що ворожість, злість чи образа часто викликають у нас бажання пити, тому ми повинні остерігатися таких почуттів. Ми знайшли набагато кращі способи, ніж пиття, для їх подолання.

Але про це буде пізніше. Спочатку поглянемо на ймовірні атрибути гніву:

нетерпимість	снобізм	напруженість	недовіра
презирство	суворість	сарказм	тривога
заздрість	цинізм	жаль до себе	підозра
ненависть	невдоволення	злоба	ревності

В тверезому стані члени АА здатні проаналізувати всі ці почуття і виявити в їх основі гнів. У період пиття ми не замислювалися над такими речами. Частіше ми згадували про ці почуття або демонстрували їх після чергового келиха.

Очевидно, страх також мусить бути у цьому списку, бо багато з нас вважають, що гнів часто є результатом страху. Ми не завжди знаємо, чого боїмося; іноді це просто незрозумілий, всеохоплюючий, безіменний страх. І він може породити такий самий всеохоплюючий гнів, який раптом може націлитись на щось або на когось.

Відчуття краху сподівань також може привести до гніву. Проблемні пияки, як клас, не відзначаються великою терплячістю, коли стикаються з крахом, реальним чи уявним. І чарка була нашим улюбленим засобом пом'якшення такої неприємної емоції.

Мабуть, найважче впоратися з «законною» образою. Це довго плеканий кінцевий продукт «праведного» гніву, і якщо дозволити йому розвиватись, то він повільно зруйнує наш захист проти пиття.

Навіть якщо з нами дійсно поведуться підло чи несправедливо, образа є недозвеною розкішшю для нас, як алкоголіків. Для нас *будь-який* гнів є саморуйнівним, бо він може знову привести нас до пияцтва.

(Уміння справлятися з образами обговорюється більш детально у книжках *Анонімні Алкоголіки і Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій*.)

Ми не претендуємо бути експертами з розуміння глибин психології, тому мусимо спочатку зосередитись не на пошуку причин неприємних відчуттів гніву, а на подоланні самих цих відчуттів, незалежно від того, чи ми вважаємо їх виправданими. Ми вчимося не допускати, щоб вони втягнули нас у пиття.

Цікаво, що деякі методи уникнення випивки, які вже обговорювались раніше, також чудово діяли для подолання внутрішнього дискомфорту, від якого ми страждали, коли гнівались. Наприклад, коли ми починаємо закипати всередині, то іноді допомагає скуштувати чогось смачного чи випити склянку солодкого безалкогольного напою.

Також дуже ефективно на перших порах підняти слухавку і поговорити про це з нашим спонсором чи з іншими алкоголіками, які видужали. І вартує зупинитися й подумати, чи ми не перетомлені. Якщо так, то відпочинок часто проганяє злість.

Не раз просте міркування «Живи сам і дай жити іншим» остуджує наш запал.

Або ж ми можемо швидко переключитися на діяльність, яка не має нічого спільного з джерелом нашого гніву, – звільнитись від нього за допомогою енергійних вправ або улюбленої музики.

Для багатьох із нас роздуми над Молитвою про душевний спокій розвіють нашу ворожість. Часто те, що для нас нестерпне, несподіване нашому контролю чи змінам (наприклад, транспортні пробки, погода, довгі черги в супермаркетах), тому розумніше й виваженіше просто прийняти його, аніж намарно закипати всередині чи звертатися до алкоголю.

Звичайно, іноді ми сердимось на обставини свого життя, які можуть і повинні бути змінені. Можливо, нам *треба* змінити роботу, дістати розлучення чи перевезти сім'ю в інше місце. Якщо це так, то такі рішення слід приймати виважено, а не в поспіху чи в гніві. Отже, спочатку слід заспокоїтись. А тоді спокійно і конструктивно подумати, чи наша образа спрямована на те, що ми можемо змінити. Для перевірки зверніться до розділу, присвяченому Молитві про душевний спокій, сторінка 18.

Іноді нам доводиться мати справу не з тривалою образою, а з раптовою всепоглинаючою злістю. 24-годинний план (сторінка 6) і принцип «В першу чергу роби найважливіше» (сторінка 32) допомогли багатьом із нас подолати цю злість, хоча ми не уявляли, як це може статися, поки не спробували, – і отримали несподівано хороші результати.

Ще одним ефективним засобом проти гніву є «порівняльна» ідея. Ми міркуємо, як би зріла і врівноважена людина ідеально справилась із такою образою, а тоді діємо так, *ніби* ми та людина. Спробуйте це кілька разів. Воно також дає результат.

Для багатьох із нас корисна професійна підказка доброго психіатра, психіатра чи іншого лікаря, священика.

Ми можемо знайти віддушину і в нешкідливій фізичній дії. Вже раніше згадані вправи, глибоке дихання, гарячий душ і (на самоті) «лупцювання» крісла чи дивана в супроводі крику – це все не раз полегшувало гнів у багатьох людей.

Просте придушування, замовчування чи стримування гніву рідко здається доцільним. Натомість ми намагаємось навчитися не діяти *на* нього, але щось *із* ним робити. Якщо ж це не вдається, то значно збільшуються наші шанси випити.

Будучи неспеціалістами і покладаючись лише на свій власний досвід, ми, колишні алкоголіки, не знайомі з науковими теоріями і лабораторними дослідженнями цих справ. Але ті, хто пережив похмілля, не можуть забути, якими безпідставно роздратованими воно нас робить. Іноді ми зриваємось на родичів, колег

по роботі, друзів чи незнайомих, які, звичайно, не заслуговують на те. Така тенденція може зберігатися деякий час після того, як ми перестали пити, так само як застояний дим у закритій кімнаті бару нагадує нам про дні пиття – поки ми не очистимось психічно.

16 БУТИ ДОБРОЗИЧЛИВИМ ДО СЕБЕ

Коли дорога для нас людина або товариш одужує після серйозної хвороби, то ми, звичайно, виявляємо те, що хороші няні називають Н. Л. Т. (Ніжна Любляча Турбота). Ми балуємо хвору дитину улюбленими ласощами і розвагами, щоб прискорити видужання.

Видужання від хвороби активного алкоголізму займає певний час, і кожен, хто проходить через це, потребує уваги і певну дозу Н. Л. Т.

У минулі часи люди часто вірили, що той, хто видужував від важкої хвороби, заслуговував на страждання, оскільки вважалося, що він навмисне і егоїстично накликав хворобу на себе.

Через провину і тавро, які все ще накладені на алкоголізм людьми, які не розуміють природи цієї хвороби (включаючи й нас самих, поки ми не розібралися в ній), багато з нас не були добрими до себе в муках похмілля. Ми просто страждали і думали, що ми «платимо за борги» і нам необхідно спокутувати свої гріхи.

Тепер, коли ми знаємо, що алкоголізм не є аморальною хворобою, то вважаємо за потрібне змінити свої погляди. Ми зрозуміли, що одним із тих, хто в *останню чергу* трактує алкоголіка як хвору людину, є, як це не дивно, сам алкоголік. Знову дається взнаки наш старий спосіб мислення.

Часто кажуть, що проблемні пияки є ідеалістами, нетерпимими до будь-яких недоліків, особливо до своїх власних. Ставлячи перед собою неможливі цілі, ми тим не менше вперто боремося за здійснення цих недосяжних ідеалів.

Оскільки неможливо підтримувати такі надзвичайно високі стандарти, яких ми часто прагнемо, то ми не досягаємо своєї мети, як і стається з усіма людьми, чия мета нереалістична. Тоді настає розчарування і депресія. Ми гнівно картаємо себе за те, що не були супер-ідеальними.

Саме тоді ми можемо почати бути добрими – чи принаймні справедливими – до себе. Ми б ніколи не вимагали від дитини

чи неповносправної особи більшого за її можливості. Як нам здається, ми також не маємо права очікувати таких чудес від себе, алкоголіків, які одужують.

З нетерпінням очікуючи повного видужання до вівторка, ми виявляємось усе ще хворими в середу і починаємо звинувачувати себе. У цей час добре замислитись і подивитися на себе якнайбільше відсторонено й об'єктивно. Що б ми робили, якби хвора кохана людина або товариш утратили надію через повільне видужання і почали відмовлятися від ліків?

Варто пам'ятати, що сильне пиття дуже шкодить організму, викликаючи стан, який не можна подолати за один місяць. Ніхто не стає алкоголіком за кілька тижнів (*майже ніхто*). Так само не можна сподіватись видужати за чарівну мить.

Коли настає зневіра, ми повинні підбадьорити себе. Для багатьох із нас добрими ліками виявилось поплескати себе по плечу, вітаючи досягнутий прогрес – але, звичайно, без самохізування чи небезпечного егоїзму.

Підводьте підсумки. Чи ми утримались від випивки протягом цих 24 годин? Це заслуговує на чесну самопохвалу. Чи ми примусили себе добре поїсти сьогодні? Чи ми старалися виконати свої зобов'язання сьогодні? Коротко кажучи, чи ми діяли якнайкраще і зробили все, що могли, сьогодні? Якщо так, то більшого й не можна сподіватися.

Можливо, не на всі ці запитання ми можемо відповісти «так». Можливо, ми ще не досягли мети, трохи оступилися у своїх думках і діях, навіть не підозрюючи про це. Ну то й що? Ми ж не бездоганні створіння. Нам треба налаштуватись на малий успіх радше, аніж оплакувати відсутність досконалості.

Як можна зараз підбадьорити себе? Ми можемо зробити щось *інше* замість ь випивки. Кож ний розділ цієї книж ки міст ит ь т а кі поради.

Але, мабуть, це ще не все. Чи останнім часом ми дістаємо задоволення від життя? Чи ми так захопилися видужанням, так ревно зайнялися самовдосконаленням, що не змогли насолодитися заходом сонця? Новим місяцем? Доброю їжею? Таким потрібним звільненням від опіки? Добрим жартом? Сердечним захопленням?

Оскільки організм прагне нормалізуватися, то, можливо, ваш потребує відпочинку. Зі смаком насолоджуйтесь коротким денним або спокійним нічним сном. Якщо ж у вас надмір енергії, то ви можете використати її для задоволення або розваг. Ці аспекти життя, поряд із іншими, необхідні для повного використання нашого людського потенціалу.

Тепер настала пора, єдина пора. І якщо ми самі не ставимося до себе добре зараз, то, звичайно, не можемо сподіватись на повагу чи увагу від інших.

Ми побачили, що тверезі ми можемо насолоджуватись тими всіма добрими речами, які нам подобались під час пиття – і багатьма-багатьма іншими. Це вимагає трохи практики, але винагорода перевищує зусилля. Це не егоїзм, а самозахист. Якщо ми не виплекаємо своє власне одужання, то не зможемо вижити, щоб стати неегоїстичними, етичними і соціально відповідальними людьми.

17 ОСТЕРІГАТИСЯ НАДМІРНОГО ЕМОЦІЙНОГО ПІДНЕСЕННЯ

Багато пияків (алкоголіків чи не алкоголіків) змінюють свій внутрішній стан дискомфорту на стан задоволення лише за допомогою чарки. Цей метод втечі від болю до задоволення відомий як «порятунок за допомогою пиття».

Але тисячам із нас відомо, що ми часто випивали саме тоді, коли були щасливо налаштовані. Уважно аналізуючи історію свого життя, можна побачити, що ми часто пили, щоб посилити вже й без того веселий настрій.

Із цього досвіду впливає наша наступна порада: будьте особливо обережні в час святкувань або емоційних піднесенень.

Коли все йде прекрасно і ви почуваетесь майже на вершині тверезості – будьте пильні! В такі часи (навіть після кількох років тверезості) думка випити здається цілком природною, а нещастя старих днів пияцтва поступово тьмяніють. Лише одна чарка починає здаватися не такою вже й страшною, і ми починаємо думати, що це не смертельно і навіть не шкідливо.

Безперечно, це так – *але* для пересічної людини. Наш досвід показує, що саме та одна, здавалося б, нешкідлива фатальна чарка може зробити для нас, непересічних людей. Рано чи пізно вона почне переконувати нас, що ще одна чарка не зашкодить також. А потім ще і ще ...

Церемоніальне, святкове пиття особливо спокусливе для декого з нас, бо ми маємо вагому підставу для веселощів у товаристві родичів або друзів, які можуть пити безпечно. За їх прикладом ми намагаємося робити те саме.

Можливо, це тому, що невелика доза етанолу (етилового

спирту) так довго асоціювалася в нашій уяві з задоволенням і з добрими часами (а також із сумними подіями). Цей зв'язок може тривати в нашій пам'яті ще довго після того, як ми дізналися, що нам не *можна* більше пити.

Тепер ми знаємо, що є багато способів позбутися такого потягу до пиття, як це описано на сторінці 67. Коротко кажучи, давайте лише пам'ятати, що жодна ситуація не «звільняє» нас від алкоголізму, хвороби, яка активізується, як тільки ми починаємо вживати алкоголь, незалежно від часу або причини.

Для декого з нас поштовх випити звеселяючу чарку у стані ейфорії є ще підступнішим, коли немає жодної причини для святкування і жодного соціального примусу до пиття. Це може статися у найбільш несподіваний момент, і ми можемо так ніколи й не зрозуміти причини.

Тепер ми навчилися не панікувати, коли з'являється думка про випивку. Зрештою, в наш час це нормально для кожного і особливо зрозуміло для тих із нас, хто має величезну практику в цьому.

Але *думка* випити не обов'язково означає те саме, що й *бажання* випити, і обидві ці речі не повинні занурювати нас у смуток чи страх. Вони повинні розглядатися як попереджувальний дзвінок, щоб нагадати нам про небезпеки алкоголізму. Ці небезпеки залишаються назавжди, навіть тоді, коли ми почуваємося так добре, як ніхто інший.

18 «ТИХІШЕ ЇДЕШ – ДАЛІ БУДЕШ»

Ви щойно закінчили читати попередній розділ, а зараз уже приступаєте до наступного? Чому? Можливо, вам слід практикувати вислів «Тихіше їдеш – далі будеш»?

Будучи алкоголіками, ми мали звичку поглинати напої швидше, аніж інші люди. І ми рідко залишали кілька крапель у чарці чи декілька ковтків у пляшці.

Багатьом з нас здавалася смішною наша нездатність, навіть після багатьох років тверезості, залишати недопите горнятко кави чи склянку содової. Іноді ми поспішно допивали безалкогольний напій, так ніби...

Напевно, більшість читачів уже зрозуміли: не завжди нам легко відкласти недочитану сторінку, розділ або книжку. Здається, що ми відчуваємо потребу дійти до кінця, замість того, щоб читати одну сторінку чи розділ на день, залишаючи решту на на-

ступний раз. Не те щоб ця тенденція була цілком поганою. У подоланні руйнівної нав'язливої ідеї пияцтва було б розумно замінити її на якусь корисну, наприклад, на пошук кращого розуміння і допомоги щодо алкогольної проблеми.

Тому, якщо хочете, читайте далі. Це набагато здоровіше, ніж пиятика.

Але коли ви прочитаєте цей розділ, вам, можливо, захочеться щось спробувати. Відкладіть книжку і ще раз перегляньте свій день. Подивіться, скільки разів можна було сповільнити або легше сприйняти речі, якби ви подумали про це раніше.

Вислів «Тихіше їдеш – далі будеш» є одним із способів, у який ми, анонімні алкоголіки, нагадуємо один одному про нашу схильність перебільшувати, необдуманно поспішати, не терплячи всього, що затримує нас. Нам важко розслабитись і відчутти смак життя.

Коли хтось із нас дуже метушиться або кудись поспішає, то товариш може делікатно нагадати: «Тихше їдеш – далі будеш, не забувай». Часто така порада викликає роздратування. І це означає, що вона потрапила в ціль, чи не так?

Так, ми знаємо, що на сьогоднішній день нетерплячість властива не тільки алкоголікам. Зі зростанням швидкості змін у нашому житті все більше й більше людей відчувають брак часу і змушені поспішати й наздоганяти... Що? І кого?

Можна бачити, що такий пресинг не штовхає більшість людей до алкоголізму. Лише незначний їх відсоток стає алкоголіками. Але з тими, хто має цю проблему, ми говоримо про необхідність навчитися розслаблюватися, задавати собі здоровий темп, радіти навіть малим перемогам і простим задоволенням на шляху – коротко кажучи, насолоджуватися подорожжю, а не нервуватися в дорозі. Горизонт знаходиться перед нами. Іноді варто постояти й подивитися на нього для відновлення далекого зору.

Не раз виявляється, що ми відкусили більше, ніж може проковтнути навіть бегемот. Ми беремо на себе забагато зобов'язань, і це не під силу одній людині.

Очевидно, ми могли б дізнатися набагато більше від колишніх пацієнтів кардіологічних відділень. Багатьом із них вдається бути енергійними і продуктивно активними в тій мірі, яка усуває тривогу, перенапруження і рабську залежність від часу.

Дехто складає плани, щоб реалістично утримувати наші цілі в рамках можливого. Ми можемо написати список справ, які б ми хотіли зробити сьогодні, а потім свідомо викреслити половину або й більше з нього. Наступного дня буде новий список.

Або ж ми спеціально плануємо справи далеко наперед, привчаючи себе не звертати на них уваги, поки не прийде їхній час.

Але дехто вважає, що списки і плани можуть стати нашими тиранами, примушуючи виконувати кожний пункт, незважаючи на те, скільки часу і зусиль це займає. Тому на деякий час ми відкидаємо списки. Не перебуваючи під їх диктатом, ми можемо навчитися просуватися у більш довільному, полегшеному темпі.

Для багатьох із нас спокійно посидіти 15 – 20 хвилин перед початком робочого дня допомагає розслабитись і привести думки до ладу. Для деякого добре підходять особливі способи молитви чи медитації. А можливо, кілька разів під час напруженої роботи вдень нам вдається викроїти 5 хвилин, щоб спокійно посидіти з закритими очима і потім із новими силами повернутися до роботи.

Декому з нас легше стримати себе за допомогою іншої людини. Можливо, самі ми не здатні відновити свій спокій, але іноді ми можемо примусити себе сісти й послухати товариша, який досяг певної міри спокою. Повне зосередження на комусь іншому допомагає відновити рівновагу і дає нову перспективу нашому власному життю, так щоб ми зрозуміли, що воно не повинно бути сповнене зайвої метушні.

Для деякого дуже цінні більш формальні, офіційно встановлені періоди спокою в товаристві інших людей (як-от релігійні відправи, реколекції й тому подібне).

Або ми можемо просто вирішити почати день раніше, ніж звичайно, щоб усе робити без поспіху. Доклавши трохи зусиль, ми можемо виробити свій власний розпорядок, який є менше завантажений, гнучкіший, а тому більш різноманітний і розслаблений.

Коли ми відчуваємось виснаженими роботою до краю, то варто запитати себе: «Чи я насправді такий незамінний?» або: «Чи цей поспіх дійсно потрібний?». Яке полегшення часто приносить відверта відповідь «ні»! І такі засоби, врешті-решт, не лише допомагають подолати нашу алкогольну проблему та її старі прояви, а також дають змогу стати набагато продуктивнішими, бо ми краще зберігаємо і направляємо свою енергію. Ми розумніше встановлюємо пріоритети. І дізнаємося, що багато дій, які колись вважалися життєво необхідними, можуть бути ліквідовані після вдумливого перегляду. «Наскільки це дійсно має значення?» є дуже добрим запитанням.

Звичайно, вислів «Не поспішай» не дає нам права затримуватись чи спізнюватись на домовлену зустріч. Є речі, яких *не* мо-

жна відкладати на завтра (знову і знову) – як ось кинути пити, наприклад. Але є інші речі, які варто відкласти на інший день, коли ми будемо краще підготовлені до їх виконання.

Одного разу дуже хвора і збуджена алкоголичка зателефонувала до офісу АА і сказала, що їй потрібна негайна допомога! Її запитали, чи вона може протриматися 20 – 30 хвилин, поки хтось зміг би прийти до неї.

«Ой, ні! – відказала вона. – Мій лікар порадив мені звернутися по допомогу відразу, негайно, не втрачаючи ні хвилини».

Потім вона додала: «І це було позавчора».

Наше серце лине до кожного, хто перебуває в такому жакливому стані. Нам всім надто знайома така відчуття. Допомога таки прибула до тієї збудженої жінки в межах години; і тепер вона розкаже свою історію як приклад того, якою вона колись була. Це здається неймовірним, коли ви бачите, якою стриманою, проте енергійною, спокійною, але жвавою, вона є тепер.

Якщо ви прагнете сильної внутрішньої суті спокою, то ви можете її досягти.

Нагадуйте собі час від часу, що, можливо, вираз «Не поспішай» є ідеальною програмою на цей день. Зміни можуть початися просто зараз, не забувайте.

19 БУТИ ВДЯЧНИМ

Одна жінка з АА пригадує, що навіть у найгірші періоди своєї алкогольної «кар'єри» вона ніколи не втрачала віри. «У мене була тверда, непохитна віра – в нещастя, – пояснює вона. – Кожного ранку моєю першою підсвідомою думкою було: о Боже, які нові випробування чекають на мене сьогодні!»

Коли хтось стукав у двері, то вона була впевнена, що це з неприємного приводу. У своїй поштовій скриньці вона чекала лише рахунків та інших поганих новин. І якщо дзвонив телефон, вона зітхала в очікуванні сумних повідомлень.

Така величезна витрата енергії на негативні думки знайома багатьом із нас: ми пам'ятаємо той похмурий настрій, який панував в активній стадії нашого власного алкоголізму. Дещо з цього, без сумніву, мало бути просто фармакологічним ефектом алкоголю, який є депресивним засобом. Коли ми виводимо з організму останні молекули алкоголю, то багато смутку пропадає разом із ним.

Але, як виявилось, звичка такого невротично-депресивного

мислення може залишитись у декого з нас до того часу, поки ми не навчимося помічати і старанно викорінювати її.

Це не рецепт від бездумного оптимізму. Ми не заявляємо, що труднощі не мають значення, як і не заперечуємо того, що кожний сам має підкоряти свої вершини час від часу. Сум насправді раниць, так само як і всі інші види болю.

Проте тепер, коли ми звільнені від алкоголю, ми набагато краще контролюємо своє мислення. У нас ширше коло думок у головах, які більше не затьмарені. Думки, передумані нами за кожні 24 години, можуть сильно вплинути на відчуття того дня – яскраві і здорові або похмурі й бентежні.

Оскільки наше мислення було тісно пов'язане з нашим питтям, то виявилось, що варто пильніше приглянутись до нашого способу мислення і знайти йому різноманітну і кращу роботу.

Наступні приклади можуть не стосуватися вас безпосередньо, але навіть якщо слова інші, вони зворушать ваші емоції, і ви впізнаєте знайомі емоційні настрої, що супроводжують їх. Деякі з них навмисно перебільшені, щоб зробити суть чітко зрозумілою. Інші на перший погляд можуть здатися тривіальними. Але десятки алкоголіків зрозуміли, що незначні, майже непомітні зміни є добрим початком великого повноцінного видужання.

Коли наш улюблений малюк падає, вдаряється головою і кричить, то нескладно побачити, чи він серйозно поранений, чи просто наляканий. Тоді у нас є вибір: ми можемо або кричати істерично, думаючи, що ще могло б статися, або зберігати самовладання і бути спокійним і вдячним, що нічого серйозного не трапилось.

Коли наш хворий і нещасний 90-річний дідусь помирає, то ми знову маємо вибір. Можна твердити, що нам залишається тільки шаленіти від горя і гніву, терзатися провинною – і, очевидно, пити. Або, попри сум, можна пригадати, що він прожив довге й щасливе життя; що ми намагалися добре ставитися до нього, запевняли його про свою любов; чи що його страждання і нещастя нарешті закінчились. Навряд чи він схвалив би думку, що його смерть стала приводом для пиття і загрожує нашому здоров'ю.

Коли ми нарешті опиняємось в омріяному місці, то можемо зосередитись на незручностях нашого проживання та погоді, на тому, що добрі старі часи минули і що в нашому розпорядженні лише декілька днів чи тижнів. Або ж ми можемо бути вдячні, що нарешті опинилися там, і радіти, що можемо побачити багато цікавого, якщо захочемо.

Нам слід остерігатися тенденції казати: «Так, але...» у відпо-

відь на оптимістичне, компліментарне або позитивне твердження. Удача товариша чи його моложавий вигляд, заклик відомої людини до добродійності може викликати у нас кислу реакцію: «Так, але...». А чи такий спосіб мислення допомагає комусь, включаючи нас самих? Хіба не можна відреагувати нормально? Порадіти з того, а не намагатися зменшувати його?

Ті, хто намагається кинути палити, усвідомлюють, що ряд можливостей є відкритими: скаржитися до *безкінечності* на те, як важко кинути; або шукати програму відмови від паління, обговорювати з лікарем те, які види лікування можуть бути доступними, або просто насолоджуватись глибоким вільним від диму подихом, коли ми думаємо про це, будучи вдячним за годину, яка пройшла без клопоту, і навіть, якщо ми запалили несвідомо, вітати себе за те, що відклали недопалок без того, щоб докурити його до кінця.

Якщо хтось із нас виграє в лотерею 500 доларів при джекпоті в 50000, то розсудливість бере верх, а *не* жаль за втраченою можливістю.

Ми постійно знаходимо варіанти такого обдуманого вибору, і наш досвід переконує, що почуття вдячності набагато корисніше і легше нашу тверезість. Приємною несподіванкою буде розуміння, що неважко виробити звичку вдячності, якщо докласти трохи зусиль.

Багато з нас не хотіли навіть спробувати. Але результати, як ми мусимо визнати, говорять самі за себе. На перших порах не легко проковтнути цинічний вираз, готовий зірватися з кінчика язика. Можливо, нам треба двічі ковтнути, перед тим як вимовити ледь позитивну фразу, яка нагадає сахарин. Але з часом це дається все легше і може стати могутнім і комфортним стимулом нашого видужання. Життя призначене для задоволення, і ми хочемо насолоджуватись ним.

Перебираючи в пам'яті спогади свого алкогольного минулого, ми помічаємо ще не один вияв негативізму. Але ми навчилися змінювати таку поведінку, і ця зміна наших дій призвела до кращого ставлення і покращення наших почуттів.

З певних причин ми проводили багато часу, роздумуючи, пишучи або говорючи про те, якими вперто неправильними були *інші* люди. (Були вони т акими чи ні, не стосується приємних змін у наших власних почуттях тепер.) Для деякого зміни починаються з готовності зачекати, побачити і прийняти на мить гіпотезу, що інша людина може мати рацію. Перед тим, як зробити висновок, ми припиняємо суперечку, уважно слухаємо і спостерігаємо за наслідками.

Може виявитися, що ми помиляємось. Це не має значення. Так чи інакше, ми, принаймні тимчасово, звільнилися від потреби бути завжди правими. Ми побачили, що щире «Я не знаю» може бути оздоровлюючим. Слова «Я неправий, ти правий» підбадьорюють, коли ми відчуваємось достатньо вільно, щоб не перейматися, чи ми дійсно праві. Ми залишаємося з почуттям легкості і вдячності за те, що можемо бути відкритими до нових ідей. Найкращі вчені завжди пильно ставляться до нових даних, які можуть заперечити їх теорію, і таким чином відкидають будь-які хибні уявлення і наближаються до кінцевої істини, яку вони шукають.

Коли ми досягаємо такої відкритості, то помічаємо, що наш теперішній негативізм почав випаровуватись. Можливо, приклад може пояснити зв'язок між бажанням бути завжди правим (це негативізм шукання недоліків у всіх інших) і свободою помилятися самому – сприймати і використовувати нові ідеї та іншу допомогу для підтримки тверезості.

Багато з нас у період пияцтва були глибоко переконані, що наше власне пиття нешкідливе. Ми не обов'язково були самовпевнені щодо цього, але коли ми чули, як священик, психіатр або член АА говорять про алкоголізм, то відразу відзначали, що *наше* пиття було іншим, що *нам* не треба було робити нічого з того, що пропонували ці люди. Або навіть якщо ми і визнавали, що маємо невелику проблему з питтям, то були впевнені, що можемо подолати її самотужки. Таким чином ми закривалися від нової інформації та допомоги. А за закритими дверима, звичайно ж, продовжувалось наше пияцтво.

Наші проблеми повинні були дуже загостритися і ми мусили почуватися безнадійними перед тим, як ми змогли трохи відкрити двері та впустити трохи світла і прийняти допомоги.

Для тисяч із нас одним із найчіткіших спогадів, пов'язаних із мудрістю «бути вдячним», є пригадування, що ми спочатку думали й казали про Співовариство Анонімних Алкоголіків, коли вперше почули про нього:

«Це добре для них, але я не в такому стані, отже, це не для мене».

«Я зустрічав кількох колишніх членів АА п'яними в барах. З їхніх слів я переконався, що мені це також нічого не дасть».

«Я знав одного хлопця, який вступив до АА. Він перетворився на впертого фанатика, нудного й нестерпного, хоча і непитуший».

«Всі ті благочестиві речі й ходіння на збори відштовхують мене. Крім того, я ніколи не був членом ніяких клубів».

Тепер ми мусимо чесно визнати, що більше звертали увагу на такі негативні твердження і виправдання своїх власних підстав для пиття, аніж дивилися на АА неупереджено. Навряд чи наш погляд на нього був критичним. Швидше він був поверховим і песимістичним – пошуком того, що не подобалось.

Ми не розмовляли з багатьма тверезими членами, не вникали глибоко в літературу АА і про АА. Якщо нам не подобались речі або люди, яких ми вперше зустрічали в АА, то ми заперечували все АА. Ми зробили спробу, чи не так? (Пригадуєте чоловіка, який сказав, що не любить читати? На той час він прочитав одну книжку, і вона йому не сподобалась!)

Тепер ми розуміємо, що могли діяти по-іншому. Ми могли приділити трохи часу, щоб знайти те, що нам подобалось в АА, способи співпраці з ним, думки і заяви, з якими ми дійсно погоджувались. Ми могли бути вдячні, що АА привітно зустрічає випадкових відвідувачів і від нас не вимагали вступати стрімголов. Ми могли бути вдячні, що АА не має податків, внесків і не вимагає дотримання жодних доктрин, правил чи ритуалів. Якщо якісь балакучі члени АА були нам не до вподоби, ми могли тішитись, що так багато інших мовчали або говорили те, що нам імпонувало. Ми могли б намагатися зрозуміти, чому так багато відомих спеціалістів визнали АА і підтверджують це знову і знову багато років. Очевидно, що АА таки мусить робити щось вартісне!

Тверезе життя ґрунтується саме на такому виборі, як ми побачили. Можна годинами думати про причини нашого бажання чи наміру випити. Або можна за той самий час перерахувати причини, чому пияцтво шкідливе, а утримання від пиття здоровіше для нас, і подумати, чим ми можемо замінити пияцтво.

Кожен із нас робить цей вибір по-своєму. Ми раді, коли ще хтось схвалює наше рішення. Але незалежно від того, чи ви зацікавились АА, чи ні, ми висловлюємо добрі побажання всім, хто починає тверезе життя в будь-який спосіб. Ми ж вдячні, що можемо зробити це так, як описано в цій книжці.

20 ПАМ'ЯТАТИ ПРО СВОЮ ОСТАННЮ ПИЯТИКУ

Це не друкарська помилка. Як ви бачите, ми вживаємо слово «пиятика», а не «чарка».

«Чарка» – це поняття, яке століттями викликало приємні спогади і очікування у мільйонів людей.

Залежно від нашого віку і обставин, які супроводжували наш перший алкогольний досвід, у всіх нас залишились різні спогади і надії (часом тривоги) від думки про холодне пиво, мартіні, джин з тоніком, віскі з содовою, ковток вина та будь-що інше.

У початковий період пияцтва для більшості людей їх сподівання не раз задовольнялися бажаною чаркою. І якщо це траплялося часто, то ми природно навчилися думати про чарку як про приємну подію – чи вона задовольняла нашу потребу дотримуватись релігійного звичаю, чи то гасила спрагу, прикрашала урочисту забаву, розслабляла нас, стимулювала чи приносила якесь інше задоволення, якого ми шукали.

Наприклад, коли 55-річному фінові пропонують випити, йому неважко пригадати той приплив тепла, який давала чарка горілки в холодний день у часи його молодості.

Одна молода жінка може моментально уявити елегантний кришталевий фужер шампанського, чарівне оточення, модний одяг або нового коханця. Інша може подумати по ковток із пляшки, витягнутої з наплечника бородатого хлопця у джинсах під звуки рок-музики, проблиски світла крізь солодкий дим і збуджені крики навкруги.

Один член АА каже, що «чарка» нагадує йому про смак піци і пива. 78-річна вдова серед нас пригадує гарячий херес, який вона звикла пити перед сном у притулку для людей похилого віку.

Тепер ми знаємо, що хоч і цілком природні, такі уявні образи вводять нас в оману. Саме так деякі з нас *починали* пити, і якби лише це була вся правда про історію нашого пиття, то навряд чи ми б дійшли до такого стану.

Допитливий безстрашний погляд на повну картину нашого пияцтва, однак, показує, що в останні роки й місяці наше пиття більше не приносило тих чудових магічних моментів, скільки б ми не намагались.

Натомість, знову і знову, ми ще більше втягалися в пиятику, і в результаті це приводило до проблем. Можливо, це було просто внутрішнє незадоволення, таємне відчуття, що ми забагато пили, або іноді це були подружні чвари, проблеми на роботі, серйозна хвороба чи нещасні випадки, юридичні чи фінансові труднощі.

Отже, тепер, коли нам пропонують «випити чарку», ми намагаємось пригадати *цілу* череду наслідків, які починаються лише з «чарки». Ми подумки прокручуємо все, аж до своєї останньої

нешасної п'ятики і похмілля.

Товариш, який пропонує нам випити, звичайно, має на увазі просто одну-дві чарки для створення настрою. Але якщо ми не втрачаємо пильності і пам'ятаємо свої минулі страждання, то не піддаємося своєму старому уявленню про «чарку». Сьогодні для нас різкою, фізіологічною правдою є те, що чарка, рано чи пізно, обов'язково призведе до п'яцтва, а це створює проблеми.

Для нас пит т я більше не означає музики, веселого сміху і фільтрування. Воно означає хворобу і печаль.

Один член АА каже про це так: «Тепер я знаю, що заїхати на чарку не буде означати – для мене – просто вбити кілька хвилин і залишити долар у барі. В обмін на ту чарку тепер я ставлю на карту свій банківський рахунок, свою родину, наш дім, нашу машину, свою роботу, своє психічне здоров'я і, очевидно, своє життя».

Він пам'ятає свою останню п'ятику, а не першу чарку.

21 УНИКАТИ НЕБЕЗПЕЧНИХ ЛІКІВ І ПРЕПАРАТІВ*

Використання людством різних хімічних препаратів для зміни настрою і відчуттів має давні корені та широке розповсюдження. Етиловий спирт, мабуть, був першим із таких хімічних речовин і, можливо, завжди був найпопулярнішим засобом у використанні.

Деякі ліки мають визнану важливість і корисні за умови призначення їх кваліфікованими лікарями, використання суворо за призначенням і своєчасної відміни їх, коли зникає відповідна медична необхідність.

Як члени АА, а не лікарі, ми, звичайно, не вповноважені рекомендувати якість лікування, так само як і утримання від нього.

Що ми можемо з усією відповідальністю зробити, то це поділитися своїм особистим досвідом.

П'яцтво стало для багатьох із нас різновидом самолікування. Ми часто пили для того, щоб поліпшити самопочуття і не почуватися такими хворими.

І тисячі з нас вживали інші речовини теж, щоб «почувати себе краще». Ми відкрили для себе стимулятори, які, здавалося б, протидіяли ефектам похмілля або полегшували нашу депресію (поки вони нас також не підвели), седативні препарати і транквілізатори, які могли б замінити алкоголь і заспокоїти наші нер-

* Дивись також Додаток – витяг з брошури «Член АА – Медикаменти та Інші Ліки», яка схвалена Конференцією по Обслуговуванню АА

ви, призначені ліки та ліки, що відпускаються без рецепта, та болезаспокійливі засоби (багато з яких були названі такими, що «не викликають залежності» або «звикання»), які допомогли нам спати або дали нам додаткову енергію, послабили нашу пригніченість або полегшили нашу біль вишуканою хвилиною блаженства.

Потенційно, це сильне бажання, майже необхідність, у таких психоактивних (що впливають на розум) модифікаторах на-строю може бути глибоко укорінено в кожного пияка.

Навіть якщо технічно, використовуючи фармакологічну термінологію, препарат не викликає залежності, ми легко можемо звикнути та стати від нього залежними, в чому ми неодноразово переконувалися. Деякі з нас вірять, що ми є залежними особистостями, і наш досвід підкріплює цю концепцію.

Ми підемо на все, щоб уникнути всіх таких наркотиків, якими найчастіше зловживають - марихуани, «мету», барбітуратів, «креку», кокаїну, оксикодону, Вікодину, «кислоти», «транків», «Екстазі», героїну, «попперів» (наркотична речовина з класу алкілнітритів, яка вдихається) – і навіть багатьох безрецептурних ліків і трав'яних добавок.

Навіть для тих із нас, хто ніколи не потрапляв на їхній гачок, зрозуміло, що вони становлять справжню потенційну небезпеку, і ми бачили це на практиці знову і знову. Наркотики пробуджують старе бажання випити «чудодійну таблетку» чи досягти якоїсь емоційної вершини або спокою. І якщо нам вдається дати раду з цим раз або два, то часто воно набагато легше підводить до чарки.

Спільнота Анонімних Алкоголіків не виступає проти медичних препаратів чи проти наркотиків. У цілому ми не займаємо ані моральної, ані правової позиції «за» або «проти» будь-якої трави чи іншої речовини. (Проте кожний член АА має право, як і всяка доросла людина, мати свою думку з цього питання і чинити так, як вважає за належне.)

Це подібно до позиції членів АА – або, точніше, до відсутності позиції – щодо пияцтва і пиття. Як спільнота ми не виступаємо проти алкоголю чи пиття для мільйонів людей, котрі можуть споживати спиртні напої, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим.

Дехто (але не всі) з нас, хто вже довго тверезий, охоче подає напої вдома своїм гостям – не алкоголікам. Пити чи не пити – це їх справа. Не пити чи пити – це також наше право вибирати, і ми не сперечаємося з іншими людьми, як їм чинити. Ми зробили остаточний висновок – лише для себе – що пиття не годиться

для нас, і ми побачили, яким чином можна жити без нього і що це набагато краще за пияцтво.

Досить багато алкоголіків виявляють, що хімічний склад їхнього організму на все життя стає нечутливим до знеболюючих ліків, тому вони мусять уживати надвеликі дози анальгетиків чи анестетиків, якщо виникає медична потреба.

Є повідомлення про непереносимість до місцевих анестетиків (таких, як новокаїн), які вводить стоматолог. У кращому разі ми встаємо з крісла дуже знервовані, і цей стан може тривати довго, поки ми не приляжемо, щоб препарат вийшов із організму. (В такий час заспокійливо діє присутність іншого алкоголіка, який видужав.)

Інші алкоголіки, які одужали, не мають такої непереносимості. І ніхто не знає, як передбачити, коли можуть виникати такі реакції. У всякому разі, безперечно, мудро розповісти своєму лікарю-дантисту і анестезіологу всю правду про своє колишнє пиття (і про приймання таблеток, якщо таке було), так само як їм відомо про нашу історію хвороби.

Два наступні приклади є типовими для досвіду членів АА із психотропними (що діють на психіку) препаратами, іншими, ніж алкоголь.

Один із нас, будучи тверезим майже 30 років, вирішив спробувати наркотик, якого він не торкався раніше. Так і зробив. Він насолоджувався його дією і місяцями міг уживати його на товариських зустрічах без жодних проблем, як йому здавалося. Тоді хтось сказав, що маленький ковток вина ще більше посилює ефект, і він спробував це, навіть не задумуючись про свою важку історію алкоголізму. Зрештою, він зробив лише один ковток дуже легкого вина.

Через місяць він сильно запив і зрозумів, що знову опинився в рабстві гострого алкоголізму.

Ця історія, лише з невеликим видозмінами, підходить для сотень і сотень людей. Приємно повідомити, що цей хлопець став тверезим, також кинув траву і вже два роки цілком вільний від наркотиків та алкоголю. Він знову щасливий, активний тверезий алкоголік, якому подобається життя в АА.

Не всі, хто таким чином експериментував із маріуаною, повернулися до тверезості. Декого з тих членів АА, кого вживання наркотиків знову повернуло до пиття, ця першопочаткова залежність привела до смерті.

Інша історія про молоду жінку, тверезу протягом десяти років, яку поклали в лікарню на серйозну операцію. Її лікар, котрий добре знався на алкоголізмі, сказав, що після операції їй

потрібно буде ввести невелику дозу морфію для зняття болю. Але він запевнив, що пізніше їй не буде потрібно цього. Крім однієї таблетки аспірину від нечастого головного болю, та жінка ніколи не вживала жодних сильних ліків.

Наступної ночі після операції вона попросила у лікаря ще одну дозу морфію. Перед тим вона вже прийняла дві. «Вам боляче?» – запитав він.

«Ні», – відповіла вона. А потім невинно додала: «Але, можливо, буде пізніше».

Коли ж він посміхнувся, то вона усвідомила, що сказала і що це фактично означало. Її розум і тіло якимось чином вже прагнули наркотику.

Вона розсміялася і обійшлася без морфію, і з того часу в неї не виникало такого бажання. Минуло п'ять років, і вона й далі твереза і здорова. Вона час від часу розповідає про цей випадок на зборах АА, щоб підтвердити своє переконання, що довічна «схильність до узалежнення» продовжує існувати навіть під час тверезості в кожного, хто колись мав алкогольну проблему.

Отже, ми мусимо потурбуватися, щоб усі лікарі та стоматологи, які нас лікують, правильно зрозуміли наші особисті історії й були достатньо компетентні щодо алкоголізму, щоб усвідомлювати наш ризик з ліками.

Ми також обережні, коли приймаємо ліки самостійно; ми тримаємось подалі від сиропів від кашлю, що містять спирт, кодеїн чи броміди, від цигарок, порошоків, синтетичних знеболювачів, рідин і розпилювачів, які іноді безкоштовно роздаються підпільними фармацевтами чи непрофесійними анестезіологами.

Навіщо нам ризикувати?

Зовсім не важко, як ми побачили, уникнути таких ризикованих зустрічей із бідною – чисто на засадах здоров'я, а не моральності. За допомогою Анонімних Алкоголіків ми відкрили для себе життя без наркотиків, яке набагато приємніше, ніж при вживанні речовин, що змінюють настрій.

Вся хімічна «насолота», яку ми відчували від алкоголю (чи його заміників), містилася лише в наших головах. Ніхто інший не міг розділити приємні відчуття, які були всередині нас. Але тепер ми дістаємо задоволення, коли ділимося один з одним в АА – чи з будь-ким поза ним – своїм природним, незадурманеним щастям.

З часом нервова система стає здоровою і добре пристосовується до відсутності звеселяючих наркотиків, таких як горілка. Коли ми відчуваємося краще без хімічних речовин, аніж коли ми їх вживали, то сприймаємо свої нормальні відчуття і довіряємо їм,

які б вони не були.

Тоді ми здатні приймати здорові, незалежні рішення, які все менше опираються на імпульс чи хімічно викликаний потяг до негайного задоволення. Тепер ми можемо побачити й осмислити більше аспектів ситуації, можемо відкласти насолоду задля інших, стійкіших і довготриваліших вигод, і можемо краще оцінювати не лише свій власний добробут, але й тих, кого ми любимо.

Хімічні замітники життя нас більше не цікавлять, бо тепер ми знаємо, що таке справжнє життя.

22 ПОЗБУТИСЯ ЖАЛЮ ДО СЕБЕ

Ця емоція така неприємна, що ніхто при здоровому глузді не хоче визнавати її. Навіть коли ми тверезі, то мудро приховуємо від себе той факт, що пов'язли в жалі до самих себе. Нам не подобається, коли це видно іншим людям і вони кажуть нам про це, і ми різко сперечаємось, що переживаємо якусь іншу емоцію, а не те огидне відчуття «який я нещасний». За секунду ми можемо знайти десяток вагомих причин, щоб пошкодувати себе.

Після детоксикації над нами ще надовго зависає комфортно знайоме відчуття страждання. Жаль до себе – спокуслива драговина. Занурення в неї вимагає набагато менше зусиль, ніж надія, або віра, або просто будь-яка дія.

Алкоголіки не унікальні у цьому. Кожен при згадці про дитячий біль чи хворобу може пригадати полегшення після свого жалісного плачу і дещо спотворене відчуття задоволення після відмови від спроби нас втішати. Майже кожна людина може глибоко проникнутись дитячим скигленням: «Відчепися від мене!»

На перших порах тверезості жаль до себе може набувати таких форм:

- «Чому я, нещасний, не можу пити, як усі інші?» (*Усі?*)
- «Чому це сталося зі мною?»
- «Чому я мушу бути алкоголіком?»
- «Чому саме я?»

Таке мислення веде до бару і більше нікуди. Плакати над цим риторичним запитанням – те саме, що голосити, що ми народилися саме в цю епоху, а не в іншу, і саме на цій планеті, а не в якійсь іншій галактиці.

Звичайно, ми виявляємо, що таке буває не лише з нами, коли зустрічаємо алкоголіків, що видужали, з цілого світу.

Пізніше ми розуміємо, що починаємо спокійно ставитися до такого питання. Коли ми насправді просуваємось у радісній тверезості, то або знаходимо відповідь, або просто втрачаємо інтерес до самого запитання. Ви будете знати, коли це станеться з вами. Багато з нас вважають, що збагнули ймовірні причини свого алкоголізму. Але навіть якщо й ні, то залишається набагато важливіша потреба прийняти той факт, що нам не можна пити, і вже діяти згідно з ним. Сидіння в калюжі своїх сліз принесе мало користі.

Дехто виявляє справжню завзятість, присипаючи рани сіллю. Жорстока майстерність у цій марній грі часто залишається з часів нашого пиття.

Також ми виявляємо дивну здатність поширювати своє роздратування на цілий світ печалі. Коли пошта приносить величезний телефонний рахунок – лише один – ми плачемо, що *вічно* в боргу, і заявляємо, що це ніколи, *ніколи* не скінчиться. Коли падає на землю суфле, то це підтверджує те, що ми ніколи не можемо зробити щось по-людськи. Коли з'являється нова машина, ми кажемо: «З моїм везінням це буде...»

Якщо ви докінчили цю фразу з міною кислої цитрини, то ви – в нашому клубі.

Це нагадує рюкзак, набитий неприємними спогадами, такими, як дитячі образи й відкидання співчуття. Через двадцять або сорок років з'являється подібна невелика проблема. Це наше бажання присісти, зняти рюкзак, витягнути і почергово любовно пестити кожную стару образу й залишки минулого. З повним емоційним відтворенням ми чітко переживаємо кожную з них заново, червоніючи від сорому за дитячі витівки, стискаючи зуби від старого гніву, пригадуючи колишні сварки, тремтячи від майже забутого страху або, можливо, пустивши пару сліз від давно минулого розчарування в коханні.

Це все крайні випадки справжнього жалю до себе, який знайомий усім, хто коли-небудь мав або бачив п'яну істерику. Суть її в повному самозануренні. Ми можемо так сильно зациклитися на собі, що фактично втрачаємо зв'язок з усіма іншими людьми. Нелегко вжитися з тими, хто так чинить, за винятком хворих дітей. Тому, коли нас затягує болото жалю до себе, ми намагаємося приховати це, особливо від себе. Але це зовсім не вихід.

Натомість нам треба вийти зі свого самозанурення, відступити й уважно і чесно подивитися на себе. Оскільки ми знаємо,

що таке жаль до себе, то можемо почати щось робити відносно нього, окрім пиття.

Великою допомогою можуть стати друзі, якщо вони настільки нам близькі, що ми можемо відкрито поговорити один на один. Вони можуть почути фальшиву ноту в нашій сумній пісні та вказати нам на неї. Або ж ми самі можемо почути її і почати розкладати за порядком свої справжні відчуття, просто висловлюючи їх уголос.

Іншою чудовою зброєю є гумор. Часто на зборах АА вибухає гучний регіт, коли хтось із членів описує свій останній напад жалю до себе, а ми, слухачі, уявляємо себе в кривому дзеркалі кімнати сміху. Ось ми – дорослі чоловіки й жінки, які закуталися в емоційний памперс для немовляти. Може бути шок, але спільний сміх забирає багато болю з душі, і кінцевий ефект є цілющим.

Коли ми засікаємо початок жалю до себе, то можемо протидіяти йому негайним підбиттям балансу. Для кожного запису неприємної події в дебеті ми записуємо її залагодження в кредиті: яке у нас здоров'я, які хвороби нас оминули, яких друзів ми вибрали, сонячна погода, смачна їжа, неушкоджені кінцівки, виявлена й отримана доброта, тверезі 24 години, плідна праця, цікава книжка та багато інших пунктів, що в цілому перевищують записи дебету, які викликають жаль до себе.

Ми можемо використовувати цей метод і для подолання святокової хандри, яка властива не лише алкоголікам. Різдво й Новий рік, дні народження та ювілеї вкидають багатьох людей у трясовину жалю до себе. В АА ми можемо навчитися визнавати стару схильність концентруватися на ностальгічному сумі чи продовжувати молитися за тих, хто відійшов, хто нехтує нами зараз і повторювати, як мало ми можемо дати в порівнянні з багатими людьми. Взамін ми підсумовуємо іншу сторону бухгалтерської книги, де є подяка за здоров'я, за тих дорогих нам людей, які оточують нас, і за нашу здатність віддавати любов тепер, коли ми живемо в тверезості. І знову ми отримуємо позитивний баланс.

23 ЗВЕРТАТИСЯ ПО ПРОФЕСІЙНУ ДОПОМОГУ

Кожний алкоголік, який видужав, очевидно, потребував і шукав професійної допомоги, яку не надає АА. Наприклад, перші два члени АА, його співзасновники, потребували й отримали

допомогу від лікарів, лікарень і священників.

Після того, як ми почали жити тверезо, багато наших проблем, безперечно, зникло. Але залишилися або ще виникають окремі запитання, які вимагають компетентної професійної уваги, як то гінеколога, ортопеда, адвоката, пульмонолога, дантиста, дерматолога чи психолога.

Оскільки АА не надає таких послуг, то ми покладаємось на фахівців при отриманні роботи, виборі професії, проблемах в домашніх стосунках, психіатричних проблемах та в багатьох інших потребах. АА не надає фінансової допомоги, їжі, одягу чи притулку для проблемних пияків. Але існують хороші професійні служби і організації, які охоче допомагають алкоголіку, що щиро прагне бути тверезим.

Наша потреба в допомозі не є ознакою слабкості і не є причиною для сорому. «Гордість», яка заважає нам дістати підтримку професійного помічника, є фальшивою. Це не що інше, як пихатість і перешкода для видужання. В міру зростання зрілості з'являється бажання скористатися найкращою доступною порадою чи допомогою.

Переглядаючи «історії хвороб» алкоголіків, що одужали, можна чітко побачити, що всі ми скористалися в той чи інший час спеціалізованими послугами психіатрів та інших лікарів, медсестер, консультантів, соціальних працівників, юристів, священників та інших професіоналів. Базова книга АА *Анонімні Алкоголіки* особливо рекомендує шукати такої допомоги. На щаст я, немає конфлікту між ідеями АА і добрими порадами спеціалістів, які кваліфіковано підходять до проблем алкоголізму.

Ми не заперечуємо, що алкоголікам не завжди щастило з такими професіоналами. Але таке трапляється і з неалкоголіками – ще частіше, бо їх більше. Немає абсолютно бездоганного лікаря, пастора чи юриста, які ніколи не роблять помилок. І поки будуть хворі люди, виглядає так, що помилок не уникнути в боротьбі з хворобою.

Відверто кажучи, не найлегша справа допомагати проблемним пиякам. Адже ми іноді обманюємо. Не виконуємо вказівок. А коли нам стає краще, то ми звинувачуємо лікаря, що той швидше не залагодив ту біду, яку ми тижнями, місяцями чи роками накликали на себе. Не всі з нас ретельно оплачували свої рахунки. І раз за разом ми робили все, щоб саботувати піклування і добрі поради, щоб «звалити провину» на професіонала. Це була дешева, фальшива перемога, бо в результаті саме ми й страждали від її наслідків.

Тепер ми розуміємо, що наша поведінка заважала нам отрима-

ти добру пораду чи допомогу, яких ми насправді потребували. З одного боку, нашу вперту протидію можна пояснити хворобою. Алкоголь – підступний і небезпечний. Він може довести кожного, хто є в його кайданах, до самознищення, і змусити діяти наперекір здоровому глуздові й справжнім бажанням. Ми не планували навмисно завдати шкоди нашому здоров'ю; наша алкогольна залежність просто чинила опір будь-яким факторам, які сприяють збереженню здоров'я.

Якщо тепер, будучи тверезими, ми все ще намагаємось передбачити дії справжніх професіоналів, то це можна вважати попереджувальним сигналом. Чи активний алкоголізм знову намагається підкрастися до нас?

У деяких випадках суперечливі думки і рекомендації інших алкоголіків, які одужують, створюють труднощі для новачка, що шукає доброї професійної допомоги. Так само, як майже кожна людина має свій засіб від похмілля чи застуди, так майже кожний має своїх улюблених і неулюблених лікарів.

Звичайно, розумно скористатися запасами мудрості, набутої алкоголіками з більшим стажем тверезості. Але те, що годиться для інших, не завжди допомагає вам. Кожен із нас має взяти на себе остаточну відповідальність за свої дії чи бездіяльність. Це – індивідуальний вибір кожного.

Після того, як ви розглянули різні можливості, порадилися з друзями, зважили всі «за» і «проти», рішення отримати професійну допомогу і скористатися нею – цілковито за вами. Приймати чи не приймати ліки, пройти психотерапію, повернутися до навчання чи змінити роботу, сісти на дієту, кинути палити, прислухатися чи ні до порад вашого адвоката щодо сплати податків – усе це лише ваші рішення. Ми поважаємо ваше право приймати їх – і змінювати свою думку, якщо так складаються обставини.

Природно, що не всі лікарі, психологи чи інші спеціалісти дивляться нашими очима на речі, описані в цій книжці. Це нормально. А як же інакше? У них не було особистого безпосереднього досвіду щодо алкоголізму, який був у нас, і мало хто з них так довго бачив стільки проблемних пияків, як ми. У свою чергу ми не маємо їхньої професійної освіти і кваліфікації.

Ніхто не каже, що вони праві, а ми не праві, або навпаки. У нас із ними різні ролі й обов'язки в допомозі проблемним пиякам.

Нехай вам поталанить на щирі увагу так, як поталанило багатьом з нас. Сотні тисяч із нас глибоко вдячні багаточисельним професіоналам, чоловікам і жінкам, які допомогли або старалися допомогти нам.

24 СТОЯТИ ОСТОРОНЬ ЕМОЦІЙНИХ УСКЛАДНЕНЬ

Випадки, коли пацієнт закохується у свого лікаря, медсестру чи в іншого пацієнта, відомі з давніх-давен. Алкоголіки, що одужують, також вразливі до такої лихоманки. Фактично алкоголізм не виробляє імунітету на жодні людські почуття.

«Смуток зароджується в необачному серці», – каже стара приказка. Там же можуть зародитись інші проблеми, включно з алкогольним запоєм.

В оточенні пляшок, банок і склянок ми багато часу розмірковували про свої інтимні особисті стосунки. Незважаючи на те, чи ми хотіли тимчасових зв'язків, чи тривалих «серйозних стосунків», ми часто були заклопотані нашою глибокою прихильністю – чи неприхильністю – до інших людей.

Більшість із нас покладали провину за відсутність любові на наше пиття, бачили себе в постійному пошуку кохання, курсуючи сп'яніло від бару на вечірку. Інші явно мали всі ті емоційні зв'язки, яких потребували або хотіли, але однак пили. У будь-якому разі алкоголь не давав нам ні розуміння зрілої любові, ні здатності знайти її та розпорядитися нею. Натомість наше пияцтво емоційно кололо, шкребло, згинало і товкло наші душі, якщо не зовсім деформувало їх.

Тому, як показує наш досвід, перші дні тверезості є періодом сильної емоційної вразливості. Чи це продовжена фармакологічна дія пияцтва? Чи є це природним станом для кожного, хто одужує після тривалої та складної хвороби? А може це вказує на глибоке ураження самої особи? Відповідь несуттєва. Хоч яка там була б причина, ми повинні остерігатися такого стану, бо він може призвести нас до пиття швидше, ніж ми це зрозуміємо очима, головою чи серцем.

Ми бачили, як трапляються такі рецидиви. У пориві втіхи і полегшення від одужання ми можемо надто захоплюватись новими людьми, яких зустрічаємо в АА і поза ним, особливо коли вони виявляють справжню цікавість або захоплено дивляться на нас. Це може викликати запаморочливу ейфорію, яка робить нас дуже схильними до пиття.

Емоційна протилежність також може мати місце. Ми можемо відчувати себе онімілими фізично і емоційно настільки, що ми стаємо майже несприйнятливими до всього на деякий час після припинення вживання алкоголю. (Лікарі говорять нам, що, з

фізичної точки зору, це є спільною рисою для людей - майже не відчувати бажання чи здатності до статевого життя протягом багатьох місяців після припинення пиття - проблема, яка часто полегшується одночасно з загальним одужанням). Допоки ми не впевнені в тому, що оніміння відчуттів пройде, повернення до пиття може здаватися привабливим «лікуванням», щоб ми могли «відчути хоч що-небудь».

Наш нестійкий емоційний стан також впливає на наше ставлення до старих друзів і родини. Для багатьох із нас ці відносини швидко покращуються паралельно з одужанням. Для інших настає зворушливий період удома; тепер, будучи тверезими, ми повинні розібратися, що ми фактично відчуваємо до дружини, дітей, родичів, батьків чи сусідів, а тоді переглянути свою поведінку стосовно них. Колеги, клієнти, підлегли, роботодавці також вимагають такої уваги.

(Часто наше пияцтво мало серйозний емоційний вплив на наших близьких, і їм також може бути потрібна допомога. Вони можуть звернутися до Сімейних Груп Ал-Анон і Алатіну (загляньте у свій телефонний довідник). Хоч ці товариства офіційно не пов'язані з АА, вони дуже подібні й допомагають непитущим родичам і друзям жити більш комфортно, розуміючи нас і наш стан.)

За багато років ми переконалися, що жодні важливі рішення не повинні прийматися на початку нашої тверезості, хіба що невідкладні. Це застереження особливо стосується рішень відносно людей, а також рішень із високим емоційним потенціалом. Перші, невпевнені тижні тверезості – не час для поспішних життєвих змін.

Ще одне застереження: прив'язуючи свою тверезість до когось, ми емоційно втягуємось у згубні випробування. Вираз «Я залишусь тверезим, якщо той і той зробить так чи ось так» накладає нездорову умову на наше видужання. Ми повинні залишатися тверезими для себе, незалежно від того, що роблять або чого не роблять інші люди.

Ми також повинні пам'ятати, що сильна неприязнь також є емоційною проблемою і часто зворотною стороною колишньої любові. Ми повинні стримувати *будь-які* надмірні почуття, щоб вони не переключили нас знову на пиття.

Дуже легко вважати себе винятком із цього загального правила. Будучи віднедавна тверезими, ми можемо щиро повірити, що нарешті знайшли *справжнє* кохання або що наша теперішня неприязнь, яка продовжується навіть у час тверезості, означає серйозний розкол у взаєминах. У кожному разі ви *можете* бути

праві – але саме зараз мудро зачекати і подивитися, чи ваше ставлення не зміниться.

Не один раз ми бачили, що такі почуття докорінно змінюються лише за кілька місяців тверезості. Таким чином, роблячи «найважливіші речі в першу чергу», ми зрозуміли, що варто зосередитись спочатку лише на тверезості, уникаючи *будь-яких* ризикованих емоційних проблем.

Недозрілі чи поспішні зв'язки шкодять видужанню. Тільки через деякий час, коли ми трохи дозріємо ще до чогось, окрім непиття, ми будемо готові до зрілих стосунків з іншими людьми.

Коли наша тверезість буде мати тверду основу, щоб протистояти стресу, *тоді* ми будемо готові працювати над іншими сторонами нашого життя і виправляти їх.

25 УНИКАТИ ПАСТКИ СЛОВА «ЯКБИ»

Емоційна залежність від людей не є єдиним способом небезпечно прив'язати нашу тверезість до чогось стороннього. Дехто з нас мав звичку накладати умови на нашу тверезість, пов'язуючи її з іншими намірами.

Один член АА зауважив: «Ми, пияки*, дуже «умовні» люди. У період пиття ми були наповнені умовними фразами так само, як і спиртним. Багато наших мрій починалися з «*Якби* лише...». І ми постійно говорили собі, що ми б не напилися, *якби* не трапилось те чи інше, або ж що у нас не було б жодної алкогольної проблеми взагалі, *якби* тільки...»

За цим «якби» йшли наші пояснення (виправдання?) нашого пияцтва. Кожен із нас думав: «Я б не пив так, *якби* не моя дружина (чоловік чи коханець)... *якби* я мав більше грошей і менше боргів... *якби* не всі ці сімейні проблеми... *якби* я не був під таким тиском... *якби* я мав кращу роботу і краще житло... *якби* люди розуміли мене... *якби* світ не був у такому жахливому стані... *якби* хтось інший не запропонував мені випити... *якби* не війна (будь-яка війна)...» і так далі, далі й далі.

Оглядаючись на такий спосіб мислення і нашу наступну пове-

* Деякі з нас в АА називають себе «пияками», незалежно від терміну тверезості. Інші віддають перевагу слову «алкоголіки». Оба терміни мають право на життя. П'яниця¹² – це безтурботний термін, що стримує наше его і нагадує нам про нашу схильність до випивки. Алкоголіки¹³ – це в однаковій мірі чесно, але більш гідно і більше відповідно до нині широко визнаної думки, що алкоголізм є цілком респектабельною хворобою, а не тільки зумисними пустоцями та поблажливостю до себе.

дінку, тепер ми бачимо, що справді дозволяли зовнішнім обставинам контролювати значну частину нашого життя.

Коли ми перестаємо пити, то багато з цих обставин займають свої належні місця в наших думках. На особистому рівні більшість із них дійсно зникає, як тільки ми починаємо тверезе життя, і нам стає зрозуміло, на що ми здатні задля інших людей. Тим часом наше життя стає значно, значно кращим у тверезості, незважаючи ні на що.

Але тоді, після певного тверезого стажу, для декого з нас настає час, коли – ляс! – нове відкриття б'є нас в обличчя. Та сама стара звичка мислити умовними категоріями наших п'яних днів несвідомо пристосуvalася до непиття. Мимоволі ми наклали умови на свою тверезість. Ми почали думати, що тверезість – чудова річ, *якщо* тільки все йде добре, *якщо* ніщо не сходить із колії.

Суть у тому, що ми ігноруємо незмінну біохімічну природу нашої недуги. Алкоголізм не визнає жодних «якби». Він не відступає ні на тиждень, ні на день чи навіть на годину, ніщо не зробить нас неалкоголіками і здатними пити знову при якійсь особливій нагоді чи з якоїсь надзвичайної причини – навіть якщо це святкування, яке буває один раз у житті, чи якщо нас спіткає велике горе чи якщо дощить в Іспанії, або ж зірки падають на Алабаму. Алкоголізм для нас хвороба безумовна, без жодних звільнень за будь-яку ціну.

Очевидно, потрібний час, щоб це розуміння дійшло до глибини наших душ. І часом ми не впізнаємо тих умов, які ми несвідомо нав'язали нашому одужанню, поки що-небудь не зірветься всупереч нашій волі. Тоді – овва! – ось воно. Ми не розраховували, що *таке* трапиться.

Думка про випивку є природною перед лицем жахливого розчарування. Якщо ми не отримуємо підвищення платні, просування по службі чи посаду, на яку розраховували, чи якщо наше приватне життя йде косо, або ж хтось зневажає нас, то тоді ми можемо побачити, що, можливо, завжди покладалися на обставини, які б допомогли нам захотіти залишатися тверезими.

Десять далеко у звининах нашого мозку ми мали маленьке застереження – умову на нашу тверезість. І вона лише чекала, щоб напасти. Ми жили собі, думаючи: «Так, тверезість прекрасна, і я збираюсь підтримувати її». І навіть не чули тихого застереження: «Безперечно, *якщо* все йде так, як я хочу».

Ми не можемо дозволити собі тих «якщо». Ми повинні залишатися тверезими, як би життя не випробовувало нас, незалежно від того, чи непитушим подобається наша тверезість, чи ні.

Ми повинні утримувати свою тверезість незалежною від усього іншого, не пов'язаною з будь-якими людьми і не обмеженою жодними компромісами чи умовами.

Неодноразово ми виявляли, що не можемо залишатися тверезими довго лише заради дружини, чоловіка, дітей, коханця, батьків, іншого родича або друга, ані заради роботи, шефа (чи лікаря, судді, кредитора) – *ні для кого*, окрім себе.

Прив'язування нашої тверезості до *якоїсь* людини (навіть іншого алкоголіка, що видужав) чи до якоїсь обставини нерозумне і небезпечне. Коли ми думаємо: «Я буду тверезий, *якщо...*» або «Я не вип'ю через те, що...» (підставте будь-яку обставину, окрім нашого власного бажання бути здоровими, лише задля самого здоров'я), то мимоволі настроюємо себе на пиття, як тільки умова, людина чи обставина змінюється. А вони можуть змінитися в будь-який момент.

Незалежна, не пов'язана ні з чим, наша тверезість може зміцнитись настільки, щоб дати нам змогу впоратись із будь-чим – і з будь-ким. І, як ви побачите, вам почне подобатись *таке* відчуття.

26 БУТИ ОБЕРЕЖНИМ ЩОДО НАГОДИ ВИПИТИ

Ми виробили багато способів поведінки в обставинах, коли інші люди випивають, з тим щоб ми могли отримувати задоволення без пиття.

Раніше, на сторінці 22, ми вже говорили про те, чи варто тримати спиртне чи інші алкогольні напої вдома після того, як ми вирішили перестати пити. Тоді ми визнали, що живемо в суспільстві, де більшість людей п'є, і реально не можна сподіватися на якісь зміни. До кінця життя в нас будуть траплятися обставини, які передбачають випивку. Не виключено, що кожного дня ми будемо бачити, як люди п'ють, зустрічати пивні місця, бачити й чути рекламу, яка спонукає нас до пиття.

Ми не можемо ізолюватися від усіх таких пропозицій, і марна справа оплакувати цей факт. Також ми не маємо жодної потреби чи бажання позбавляти інших людей можливості випити. Ще ми побачили, що не повинні відмовлятися від задоволення бути в компанії питущих. Хоча має сенс проводити час серед непитущих людей на *перших* порах тверезості, однак ми не бажаємо все життя втікати від світу лише тому, що так багато людей п'ють. Ті, хто не їсть риби, горіхів, свинини чи полуниць, не

ховаються в печерах. Чому повинні ми?

Чи ми ходимо в бари, ресторани або клуби, де подають спиртне?

Так – через кілька тижнів або місяців, якщо маємо *вагому* причину бути там. Коли нам треба почекати друзів, то ми не сидимо за стійкою бару, потягаючи колу. Але якщо в такому місці відбувається якась ділова або суспільна подія, то ми йдемо і беремо участь у всьому, окрім пиття.

У перші місяці утримання від пиття, мабуть, буде розумно триматись осторонь від своїх старих приятелів і пивних точок і знаходити важливі причини для уникнення вечірок, на яких пиття є основною розвагою. Особливо важливо сторонитися таких справ, якщо вони нас нервують.

Але рано чи пізно настає час, коли родинний чи діловий об'язок або дружба примушують нас – або, може, ми й самі хочемо – піти на таку акцію. Ми розробили багато способів, щоб легко сприймати такі події, навіть якщо ми не п'ємо. Ми маємо на увазі великі коктейльні забави або досить великі, але неформальні вечірки зі спиртним.

Якщо господар чи господиня – наші старі друзі, з якими можна бути відвертими, часом варто сказати їм наперед, що зараз ми не п'ємо. Звичайно, ми не просимо якогось особливого ставлення. Але заспокійливо знати, що буде принаймні одна людина, яка цілком розуміє наші зусилля перемоги алкогольної проблеми. Іноді ми можемо взяти з собою більш досвідченого у тверезості компаньйона, котрий знає, що ми утримуємось від пиття, і розуміє, як це важливо для нас.

Також корисно перед тим, як піти, поговорити з іншим алкоголіком, що видужав, або з кимось іще, хто на вашому боці і підтримує ваше здоров'я, повністю розуміючи, який тиск ви витримуєте. Домовтеся, що ви передзвоните йому пізніше і розкажете, як воно було. Інший алкоголік, що видужав, буде дуже вдячний за такий дзвінок. Повірте нам! Ми, члени АА, хвилюємось при кожному такому повідомленні.

Дуже хороша ідея з'їсти бутерброд чи щось інше перед тим, як іти на вечірку, навіть якщо ви знаєте, що там будуть накривати столи. Щось поживне у шлунку, як ми вже казали, полегшить багато складних ситуацій. (Ви можете мати при собі маленьку пачку своїх улюблених м'ятних цукерок чи дієтичних замінників). Це ще важливіше тоді, коли ви йдете на вечірку, де буде тривала інтенсивна випивка перед тим, як подадуть закуски.

Коли ви знаєте, що саме так і буде, то, можливо, варто пропустити перші години і прийти незадовго до подачі обіду. Багато

хто робить так. Якщо ж після їжі намічається довгий вечір із випивкою, то, як на нашу думку, краще піти раніше. Ті декілька людей, які помітять наш відхід, поставляться до цього спокійно. Вони надто захоплені випивкою чи ще чимось іншим.

Прибувши на таку вечірку, звичайно, найкраще відразу підійти до бару і замовити склянку лимонаду чи содової. Ніхто не буде знати, чи це алкогольний напій, чи ні. А тоді ми можемо ходити і спілкуватись зі склянкою в руці, не привертаючи до себе уваги.

Цей досвід був досить повчальним для багатьох із нас. На свій подив, ми виявили, що 1) пиття інших людей було не таким, як ми собі уявляли, і 2) дуже, дуже мало людей цікавляться, чи ми п'ємо спиртне. (Винятком з останнього можуть бути люблячі друзі чи родичі, які звичайно раді бачити наші старання не пити.)

Багато з нас мали звичку казати і вірити, що «всі» п'ють, і ми могли сперечатися, що пили не більше за інших, кого ми знали. Правду кажучи, з прогресуванням нашого пиття, з роками ми все менше й менше спілкувалися з непитущими, тому, звичайно, нам здавалося, що «всі» – явно всі, кого ми бачили – пили.

Зараз, коли ми тверезо бачимо «всіх», для нас стало відкриттям, що не всі з них насправді п'ють і що багато інших п'ють набагато менше, ніж ми вважали.

В очікуванні таких подій новотверезий алкоголік замислюється, що йому відповісти, якщо друзі і родичі, які випивають, скажуть таке:

«Пішли вип'ємо».

«Що ти п'єш?»

«Ну що ти кажеш, ти ж *не можеш* бути алкоголіком».

«Хіба ти не п'єш?»

«Тільки одну – це не зашкодить».

«Чому ти не п'єш?» ... і тому подібне.

З полегшенням ми побачили, що такі запитання ставлять не так часто, як ми сподівалися, і що наші відповіді значать набагато менше, ніж ми думали. Наше непиття створює менше метушні, ніж ми з острахом гадали.

Тут є один виняток. Часом якийсь пияк дуже настирливо реагує на наше непиття. Більшість із нас вважають таке ставлення підозрілим. Цивілізовані, культурні люди так сильно не переймаються тим, що саме вирішують пити і їсти інші люди, якщо вони самі не закладають, чи не так? Нам здається дивним, що хтось намагається примусити пити людину, яка того не хоче; і особливо дивно, чому хтось хоче, щоб людина, в якій були ал-

когольні проблеми, спробувала випити знову.

Ми вчимося обминати таких людей. Якщо вони мають свою пристрасть, із якою треба боротися, то ми бажаємо їм успіху. Але ми не повинні виправдовуватися ні перед ними, ні перед кимось іншим за свій вибір. І ми не сперечаємося з ними і не намагаємося змінити їхню думку. Наше ставлення знову таке: «Живи сам і дай жити іншим».

Але повернімося до тих запитань, які зрідка і ввічливо ставлять доброзичливі друзі та родичі, й до наших відповідей на них. Очевидно, що є стільки добрих способів поведінки в таких ситуаціях, скільки й непитущих людей, і ваш власний розум підкаже вам, що є найкращим і найзручнішим для вас.

Проте декілька різних успішних методів були описані на основі досвіду, накопиченого за роки існування Спільноти Анонімних Алкоголіків. Було б нерозумно не скористатися мудрістю минулих років.

Велика кількість нас (але не всі) вважають, що чим швидше ми з'ясуємо правду зі своїми знайомими, тим краще для нас. Тоді ми не повинні шукати відмовок, і більшість хороших людей цінують нашу правдивість і схвалюють наші зусилля звільнитися від свого узалежнення. Промовляння вголос іншим людям, що ми не п'ємо, сильно підкріплює нашу власну рішучість залишатися тверезими. І не тільки: часом виявляється, що така заява підбадьорює ще когось із присутніх, хто також повинен або хоче не пити.

Отже, багато з нас, не вагаючись, кажуть, коли треба: «Я зараз не п'ю».

Такі фрази, як «Я не п'ю сьогодні (або цього тижня)» чи просто «Ні, дякую», або ж відверте «Мене це не цікавить», часто задовольняють тих, хто питає.

Якщо ми відчуваємо потребу пояснити детальніше, то намагаємось робити це без брехні й так, щоб люди могли швидко зрозуміти і прийняти наші пояснення. Наприклад, існують старі відмовки, як-от «Здоров'я не дозволяє», «Я на дієті» та «Лікар заборонив». Багато хто з нас читав або користувався такою порадой лікаря.

Вислови «З мене вистачить», «Я більше не даю ради» і «Я зрозумів, що це не для мене» також є правдивими.

Тоді як в АА поміж себе ми не вживаємо вираз «перестати пити», саме він найкраще зрозумілий для більшості людей і викликає повагу, оскільки ми не примушуємо нікого не пити спиртного.

Хоча, звичайно, ми не можемо рекомендувати говорити не-

правдиво, бо *самі* добре знаємо, що воно таке, час від часу хтось із нас у розпачі звертався до «маленької невинної брехні», однієї з тих незначних вигадок, які вважаються нешкідливими і часом описуються як необхідне мастило для гладкого функціонування суспільства.

Коли ми змушені вдаватися до готових, промимрених під ніс відмовок для непиття, то намагаємося вигадати щось оригінальніше. Вислови «У мене якась невідома хвороба» або «Я приймаю ліки» можуть примусити людей замовкнути, але дуже ймовірно, що вони викличуть додаткові запитання.

Звичай фразу «У мене алергія на це» буває прийнятною. Технічно, у строго науковому розумінні, алкоголізм не є справжньою алергією, як кажуть знавці. Проте вираз «алергія» дуже точно описує наш стан; якщо ми всмоктуємо цю бурду, то, безумовно, настають сумні наслідки.

Коли ми робимо таку заяву, то вона звичайно приносить бажаний результат. Тобто люди приймають той факт, що саме зараз ми не збираємось випити, і припиняють подальші розпитування.

Коли нас запитують, що ми хотіли б випити, то видається чемним і розумним попросити і прийняти щось безалкогольне, незалежно від того, чи воно наше улюблене. Більшість із нас беруть легкі напої, фруктовий або овочевий сік. (Ми можемо зробити вигляд, що п'ємо його, якщо він не дуже подобається нам або ми не хочемо пити.) Це дає нам можливість почуватися вільніше і допомагає гостинним господарям, які змушені наповнювати келихи і почувуються незручно, якщо гість не ковтає чогось.

Офіційний банкет із визначеними наперед місцями і великою кількістю винних фужерів також не становить проблеми. Перекинутий догори дном фужер є зрозумілим сигналом для хорошого офіціанта навіть у тих країнах Європи, де пиття вин популярне. Хтось замовляє сельтерську або мінеральну воду. А коли проголошують тост, то майже ніхто не звертає на нас увагу, оскільки ми підносимо келих, у якому щось налито. Зрештою, хіба не символічна запорака дружби робить тост реальним, а зовсім не присутність наркотика (етилового спирту) у склянці чи весільній чаші?

Ніхто не зобов'язаний відповідати на грубі чи особисті запитання; тому, якщо в рідкісних випадках таке виникає, ми ігноруємо його або змінюємо тему розмови. Якщо це стається з вами, то пам'ятайте, що ми, сотні тисяч алкоголіків, що вже одужали, є на вашому боці й прекрасно розуміємо, що ви відчуває-

те і чому робите це, навіть якщо здається, що більше ніхто не розуміє. Навіть якщо нас немає поруч, то наші серця з вами і ви можете бути впевнені, що ми бажаємо вам найкращого.

Ще один тип випадків траплявся з деякими з нас. Він не особливо серйозний чи небезпечний, але, можливо, наша розповідь допоможе вам не засмучуватися, якщо таке трапиться у вашому житті. Час від часу хтось із добросердних друзів або родичів, які мають найкращі наміри, занадто турбується про наше видужання і, прагнучи допомогти, може збити нас із пантелику, якщо ми недостатньо врівноважені, щоб контролювати ситуацію.

Наприклад, непитуща дружина, зрозуміло, боячись, щоб ми не залили знову, і надміру намагаючись захистити нас, випалить: «Він перестав пити». Або занадто уважний друг може необдумано привернути увагу до нашого непиття, вказуючи на єдину склянку томатного соку на таці з напоями і кажучи: «Це для тебе».

Чудово, що вони хочуть допомогти нам, і ми намагаємося зрозуміти їхнє бажання бути добрими до нас. Чесно кажучи, не можна сподіватися, що вони відразу зрозуміють, як ми почуваємось. Іноді ми самі не можемо розібратися в своїх почуттях, поки через деякий час тверезості у нас не мине стадія незручності.

Звичайно ж, ми воліємо самі робити свій вибір, обдумано й на самоті, без публічного показу. Але підвищена чутливість до того, що кажуть або роблять інші люди, шкодить насамперед нам самим. Тому краще посміхнутися і стерпіти, якість переживши цей момент. Він триває не більше п'яти хвилин. Можливо, пізніше, коли ми заспокоїмось, то зможемо тихо пояснити, що насправді цінуємо турботу, але ми хотіли б мати можливість «виправдовуватись» самі. Можемо додати, що хотіли б самі захищати себе в суспільних ситуаціях, тому хтось інший не повинен турбуватися за нас.

Через довший період тверезості багато з нас досягають такої стадії, коли почуваються зручно і відносно себе, і відносно пиття; ми стаємо достатньо розслабленими, щоб розповісти всю правду – про те, що ми «алкоголіки, які одужали», і що ми в АА.

Таке, сам на сам, конфіденційне одкровення про себе зовсім не суперечить традиції анонімності АА, згідно з якою ми не розголошуємо таких фактів ні про кого, *окрім* себе, і не робимо цього для публікації в пресі чи на телебаченні.

Коли ми можемо розповісти про себе з легкістю, то це свідчить, що нам нічого приховувати і що ми не соромимося одужувати від хвороби. Це допомагає збільшити самоповагу. Такі зая-

ви стирають жорстоке старе тавро, яке несправедливо ставиться некомпетентними людьми на жертв нашої хвороби, і допомагають замінити старе стереотипне поняття «алкоголік» на точніше сприйняття.

Між іншим, така заява дуже часто спонукає тих, хто хоче подолати алкогольну проблему, також спробувати шукати допомоги.

Ще одне стосовно урочистостей із алкоголем. Багатьом з нас вистачило розуму, коли тиск випити став неприємно сильним, просто вибачитись і піти, незважаючи на те, що могли подумати інші люди. Зрештою, наше життя під загрозою. Ми просто змушені вжити необхідних заходів, щоб зберегти своє здоров'я. Реакція інших людей – це *їхня* проблема, а не наша.

27 ПОЗБУТИСЯ СТАРИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Переконання, які так глибоко вкорінилися в наше життя під час пияцтва, не зникають швидко, ніби за помахом чарівної палички, як тільки ми відмовляємося розкorkовувати пляшку. Хоча дні вина і «Солодкої Аделіни» минули, хвороба триває.

Як виявилось, лікувальний ефект дає і відмова від багатьох старих ідей, що проростають знову й знову.

Чого ми прагнемо досягти, так це звільнення від пут свого старого мислення. Наш колишній спосіб мислення та ідеї, які він породжував, обмежують нашу свободу. Вони лише пригнічують нас і не дають жодної користі – такий висновок ми робимо, коли дивимось на них свіжим оком. Ми більше не *повинні* чіплятися за них, якщо тільки після уважного розгляду вони не виявляться правильними і все ще насправді плідними.

Тепер ми можемо вимірювати корисність і правдивість думки за дуже специфічним стандартом. Ми можемо сказати собі: «Саме так я думав, коли пив. Чи таке мислення допомагає мені залишатися тверезим? Чи це годиться для мене *сьогодні*?»

Багато наших старих уявлень – особливо про алкоголь, пияцтво, сп'яніння і алкоголізм (або проблемне пиття, якщо хочете так назвати) – виявляються або нікчемними, або, по суті, руйнівними для нас, і позбутися їх – велике полегшення. Можливо, кількох прикладів буде достатньо, щоб проілюструвати бажання відкинути наші старі, непотрібні ідеї.

Для багатьох з нас у підлітковому віці пиття було способом довести, що ми більше не діти, що ми мужні, досвідчені й розу-

мні або достатньо сильні, щоб протистояти батькам чи іншим авторитетам. У розумінні багатьох людей пиття тісно пов'язане з коханням, сексом і музикою або з діловим успіхом, винним снобізмом і винятковою розкішшю. Якщо хтось і дізнавався про пиття в школі, то почуте часто стосувалося його шкоди для здоров'я і ймовірності втрати водійських прав – і не більше. Багато людей ще й досі переконані, що всяке пиття аморальне й веде просто до злочину, страждання, ганьби і смерті. Хоч які були наші почуття відносно випивки, позитивні чи негативні, вони переважно були сильні й швидше емоційні, аніж раціональні.

Або ж наше ставлення до пиття могло бути лише автоматичним, бездумним прийняттям поглядів інших людей. Для багатьох пиття є важливою частиною урочистих подій – нешкідливе, веселе проведення часу серед друзів у певному місці, в певний час. Інші розглядають пиття як необхідний супровід до їжі. Але тепер ми запитуємо себе: «Чи дійсно неможливо насолоджуватися дружбою або їжею без пиття? Чи наше пиття покращило наші суспільні стосунки? Чи це підвищує нашу оцінку доброї їжі?»

Ідея напитися викликає ще різкіші реакції «за» і «проти». Сп'яніння можна розглядати або лише як задоволення, або лише як ганьбу. Сама ідея неприйнятна для багатьох людей різних поглядів. Для декого це був бажаний стан, і не тільки тому, що від нас цього чекали і він нам подобався, але також і тому, що до цього стану легко ставилися відомі знаменитості. Деякі люди нетерпимі до тих, хто взагалі ніколи не напивався; інші зневажають тих, хто *занадто* напивається. Сучасні медичні здобутки мало впливають на таке ставлення.

Коли ми вперше почули слово «алкоголік», то асоціювали його виключно зі старим, неохайним чи неприємним чоловіком, що жебракував або напивався до ручки. Обізнані люди тепер знають, що така думка помилкова.

Незважаючи на це, осад давніх брудних понять залишався у багатьох із нас під час перших спроб тверезості. Вони затьмарювали наше бачення і перешкоджали осягти істину. Але нарешті ми погодились визнати думку про те, що – можливо – деякі з тих ідей помилкові або принаймні вже неточно відображають наш особистий досвід.

Коли ми змогли переконати себе чесно подивитися на той досвід і прислухатися до думок, що відрізнялись від наших, то стали відкритими для великої кількості інформації, яку ігнорували раніше.

Наприклад, ми могли б поглянути на наукове визначення: ал-

коголь є речовиною, яка змінює свідомість, а не просто смачним напоєм, який втамовує спрагу. Таку речовину знайдено, як ми дізналися, не тільки в напоях, але і в деяких харчових продуктах і ліках. І тепер, майже кожен день, ми читаємо або чуємо про відкриття, що саме цей препарат спричиняє ще один вид фізичного ушкодження (серця, крові, шлунку, печінки, порожнини рота, мозку та ін.), про що ми раніше не підозрювали.

Фармакологи та інші фахівці з залежностей тепер говорять, що алкоголь не вважається повністю безпечним та нешкідливим – чи в якості напою, або ж як стимулятор, заспокійливий чи тонізуючий засіб, або транквілізатор. Але це не означає, що сам по собі він обов'язково призведе до фізичної шкоди або розумової деградації в кожному окремому випадку. Очевидно, що більшість людей, які вживають його, можуть поводитися досить пристойно, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим людям.

Ми зрозуміли, що з медичної точки зору пиття можна розглядати як прийом наркотика; пияцтво – як передозування. Зловживання цим наркотиком може, прямо чи непрямо, привести до різного роду проблем – фізичних, психологічних, сімейних, соціальних, фінансових, професійних. Замість того, щоб постійно думати, що саме зробило пиття з нами, ми почали розуміти, що воно робить з деякими людьми.

Ми виявили, що *будь-хто*, у кого були проблеми, так чи інакше пов'язані з питтям, може перебувати в стані, названому «алкоголізм». Ця хвороба вражає незалежно від віку, віросповідання, статі, розумового рівня, етнічної приналежності, емоційного здоров'я, професії, сімейного стану, тілобудови, смакових уподобань, соціального чи економічного статусу або рис вдачі. Не має значення, скільки і як ви п'єте, або коли й чому, а тільки те, як ваше пиття впливає на ваше життя – тобто, що стається, коли ви п'єте.

Перед тим, як визнати цю хворобу в собі, нам довелось позбутися надокучливого старого міфу: було б ознакою ганебної слабкості визнати, що ми більше не можемо контролювати свою пристрасть до спиртного (якщо взагалі колись могли).

Слабкість? Звичайно, потрібна значна мужність, щоб, не кривляючись очей, відверто глянути на важку правду, не шкодуючи та не приховуючи нічого, не замовчуючи недоліків, без виправдань та не обманюючи себе. (Непристойно хвалитися, але, чесно кажучи, багато з нас вважають, що ми були світовими рекордсменами самообману.)

Процес одужання від алкоголізму також затьмарювався неправильними увлеченнями. Подібно до мільйонів інших людей,

котрі бачили, як хтось допивається до смерті, ми дивувалися, чому той пияк не виявив сили волі, щоб перестати пити. Це ще одна застаріла ідея, але вона вперто тримається, бо багато з нас у ранньому дитинстві стикалися з певним стереотипом надзвичайної сили волі. Це могла бути сімейна або місцева легенда про доброго старого Дядька Джона. Роками відомий як нестримний гульвіса, він раптом кинув вино, жінок і забави у віці 50 років і став зразком правильності й порядності, і більше не випив ані краплі спиртного.

Дитяче уявлення про те, що ми можемо зробити так само, коли будемо готові до цього, є небезпечною ілюзією. Ми не хтось інший. Ми самі по собі. (Також ми і не дідусь, який пив по 750 грамів на день аж до свого 90-річчя.)

Тепер встановлено, що сама тільки сила волі так само ефективна для лікування алкогольної залежності, як і для лікування раку. Наш власний досвід не раз підтверджував це. Більшість із нас намагалися діяти самостійно, сподіваючись або контролювати своє пиття, або кинути пити, і не мали тривалого успіху ні в тому, ні в іншому. При тому нам було нелегко визнати, що ми потребували допомоги. Це також виглядало ознакою слабкості. Отже, ми були в полоні ще одного міфу.

Але нарешті ми запитали себе: хіба не було б розумніше пошукати і звернутися до сили, могутнішої за нашу власну, аніж продовжувати марні поодинокі зусилля після того, як вони вже не раз виявлялися неефективними? Ми вважаємо, що не дуже розумно намагатися бачити в темряві, якщо можна просто ввімкнути ліхтар. Ми не могли самі стати тверезими. Це не спосіб залишатися тверезими, як ми дізналися. І повне задоволення від тверезого життя – це також не зусилля однієї людини.

Коли ми змогли прислухатися до кількох нових ідей, що відрізнялися від наших старих, то вже тоді почали стійке просування до щасливого, здоровішого нового життя. Саме так сталося з тисячами й тисячами з нас, тими, хто раніше був глибоко переконаний, що це неможливо.

28 ЧИТАТИ ЛІТЕРАТУРУ АА

Кажуть, що люди найкраще пізнають речі, коли бачать їх, відчувають на дотик або сприймають на слух; сюди можна віднести й читання, яке підсилює ефективність такого пізнання.

Є багато хороших публікацій про алкоголізм, але є й не дуже

хороші. Для багатьох із нас було корисно читати різну літературу. Але АА і не підтримує, і не заперечує чужих публікацій. Ми просто пропонуємо свої.

Навіть ті пияки, які ніколи не вдавалися до читання, годинами зосереджено вивчають матеріали АА. Це безсумнівно найкращий спосіб збагнути широку одностайність усієї мудрості АА замість окремих чуток.

Є вісім книжок АА і три брошури, приблизно такого ж формату, як ця книга.

Анонімні Алкоголіки

Це базовий підручник узагальненого досвіду АА.

Як ми знаємо, АА є наслідком появи цієї книги, яка вперше була підготовлена майже сотнею алкоголіків, що навчилися бути тверезими, допомагаючи один одному. Після кількох років тверезості вони записали те, що робили, і дали своєму звітові цю назву. Тоді наша Спільнота почала називатися *Анонімні Алкоголіки*.

У цій книзі першопочатковий досвід АА детально викладається тими, хто спочатку пережив, а потім описав його. Це найважливіша книга для всіх нас, у якій зібрані основні положення АА, і ми читаємо й не раз перечитуємо її. Більшість членів дістають примірник відразу ж по приході в АА, тому черпають фундаментальні ідеї АА безпосередньо з її джерела, а не з других чи третіх рук.

Члени часто називають *Анонімні Алкоголіки* «Великою Книгою», але вони не порівнюють її з будь-яким священним писанням. Її першодрук (у 1939 р.) був зроблений на дуже цупкому папері, тому вона виявилася на диво товстою і була жартома названа Великою Книгою.

Перші 11 основних розділів були написані Біллом В., співзасновником АА. Вона також містить особисті історії багатьох членів АА, написані ними самими, та кілька додатків.

У початковий період АА, коли у світі було лише декілька груп АА, деяким людям було достатньо прочитати цю книжку, щоб стати тверезими. Вона й дотепер діє так само на деяких проблемних пияків у віддалених частинах світу або на морських кораблях.

Регулярні читачі книги кажуть, що повторне читання відкриває багато глибших значень, які не можна зрозуміти при першому побіжному перегляді.

Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій

У цій книзі, також написаній Біллом В., ще глибше обговорю-

ються основи АА. (Її іноді називають «Дванадцять на Дванадцять».) Члени, які хочуть серйозно вивчити програму видужання в АА, використовують її в поєднанні з Великою Книгою.

Будучи написаною через 13 років після *Анонімних Алкоголіків*, ця менша за обсягом праця пояснює принципи поведінки в АА, як індивідуальної, так і групової. Дванадцять Кроків (порад щодо особистого самовдосконалення) були дещо коротше розглянуті у Великій Книзі; групові принципи – Дванадцять Традицій – викристалізувалися в результаті спроб і помилок після того, як була опублікована перша книга. Вони характеризують даний рух і роблять його унікальним – не подібним до інших товариств.

Анонімні Алкоголіки дорослішають

Ця коротка історія описує, як Спільнота започаткувалася і зростала на протязі перших 20 років свого існування. Вона розповідає, як маленька група мужніх, тоді, здавалося, безнадійних пияків – з усіма мінусами – нарешті надійно сформувалася як світовий рух з визнаною ефективністю. Це захоплююче читання для багатьох із нас, яке служить черговою допомогою в нашому одужанні.

Як це бачить Білл

Це збірка, яка складається з найбільш змістовних заміток Білла В., вибраних із його обширного листування та з інших письмових джерел. Алфавітний предметний перелік із номерами сторінок вказує будь-якому проблемному пиякові на тему, яка його цікавить.

Доктор Боб і Добрі Старі Ветерани

Сповнена подій історія життя співзасновника АА переплітається зі спогадами про ранній період АА на Середньому Заході, переважно зі слів перших членів.

«Передай це далі»

Ця біографія співзасновника АА має підзаголовок «Історія Білла Вілсона та Як Послання АА Досягло Світу». Вона також відслідковує розвиток Спільноти та містить 39 фотографій з історії АА.

Досвід, Сила і Надія

П'ятдесят шість історій з перших трьох видань Великої Книги.

Щоденні роздуми: Книга роздумів членів АА для членів АА

Члени АА розмірковують про улюблені цитати з літератури АА. Читання на кожен день року.

Повірили...

Це збірка версій 75 членів щодо «Сили, могутнішої за нас», із підзаголовком «Духовний досвід АА, пережитий її окремими членами індивідуально». Вони охоплюють різні думки: від ортодоксальних релігійних тлумачень до гуманістичних і агностичних поглядів.

АА у в'язниці: ув'язнений з ув'язненим

Зібрання 26 історій (декотрі з них раніше були надруковані в журналі *АА Грейпвайн*), в яких своїм досвідом діляться чоловіки та жінки, які познайомилися з АА, коли знаходились у в'язниці.

Брошури

Багато брошур і листівок із різних аспектів АА, частина з яких адресована групам з особливими інтересами, публікуються корпорацією Світових Служб АА (AA World Services, Inc).

Усі вони ретельно підготовані під пильним наглядом представників АА з США і Канади, щоб представляти якнайширшу одностайність думки в АА. Неможливо зрозуміти всі напрацювання АА без ознайомлення з усіма цими публікаціями.

Окрім того, Генеральний Офіс по Обслуговуванню АА (AA General Service Office) раз у три місяці видає інформаційний бюлетень *Вох 4-5-9*, декілька періодичних проспектів, а також звіт про щорічну Генеральну Конференцію по Обслуговуванню АА.

Багато членів АА починають і закінчують кожний день спокійною хвилиною, коли вони читають літературу АА. Вивчення книжок і брошур АА є «зібранням у друку» для багатьох її членів. Такого обсягу інформації про АА та ідей, що її надихають, ви не знайдете більше ніде. Уся література АА закладає мислення, яке відводить від чарки, тому багато членів АА завжди носять із собою якусь друковану продукцію АА, не лише тому, що читання її може допомогти відвернути думку про чарку, але й тому, що вона може дати підтримку й розвагу для душі у хвилини дозвілля. Літературу АА, якої не виявилось на зборах, можна замовити безпосередньо, звернувшись за адресою: *Вох 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA*. В Україні літературу АА можна замовити в Українському Центрі Обслугову-

вання AA: тел.: +38-096-527-87-52, +38-099-928-93-78, +38-093-573-03-55; e-mail: aa.ua.gso@gmail.com; www.aa.org.ua.

AA Грейпвайн

Щомісяця свіжа збірка поглядів і гумору AA виходить у цьому журналі, тоді як нові історії щотижня з'являються на сайті aa.grapevine.org. Майже всі статті, малюнки і карикатури, створені членами AA, і ці їх внески є безкоштовними.

В друкованій версії, інтернеті чи в аудіо, журнал містить оглядові статті, ілюстровані оповідання, новини про AA, листи від членів AA з усього світу та надихаючі історії з досвіду (не вірші).

La Vina публікується раз у два місяці для іспаномовних членів AA. Індивідуальну передплату та інші опції Грейпвайн можна замовити, якщо прямо написати на адресу: Grapevine, PO Box 16897, North Hollywood, CA 91615, USA, або через веб-сайт www.aagrapevine.org.

29 ВІДВІДУВАТИ ЗБОРИ AA

Задовго до появи цієї книжки кожна її окрема ідея та набагато більше пропозицій для тверезого життя вивчалися і були *визнані* сотнями тисяч алкоголіків, які успішно *видужали*. Це був результат не лише читання, але й розмов між собою. Спочатку ми переважно слухали.

Ви легко можете зробити те саме добровільно, і ви не повинні нікуди «вступати».

Ми просто ходили на збори Анонімних Алкоголіків. Їх число перевищує п'ять мільйонів щороку, в приблизно 170 країнах по всій земній кулі. І пам'ятайте: ви не повинні ставати членом AA, щоб відвідати збори AA. Якщо ви хочете лише «поглянути» на AA, то ласкаво запрошуємо вас на збори AA як спостерігача, що тихо сидить мовчки та слухає. Вам немає потреби називати своє ім'я, або ж вигадайте, яке хочете. AA це розуміють правильно. AA не реєструє імен ні членів, ні відвідувачів, які приходять на збори. Вам не доведеться нічого підписувати чи відповідати на будь-які запитання.

Не вагайтесь запитувати, якщо хочете. Але багато людей на перших порах воліють тільки слухати.

Як майже всі, хто ходив на збори AA, спочатку ви можете бути дуже вражені. Люди, яких ви побачите довкола, виглядають

нормальними, в міру щасливими і успішними. Вони не подібні до пияків, зображених на старомодних карикатурах, нероб чи фанатичних засушених тверезників.

Більше того, ви побачите, що це досить дружна компанія, яка багато сміється – з себе. Ось тому, якщо ви у похміллі, то на зборах АА ви знаходите веселе середовище, щоб вийти з похмілля і почуватися набагато краще.

Можете бути впевнені, що кожний член АА в цій кімнаті глибоко розуміє, що саме ви відчуваєте, бо ми чітко пам'ятаємо свої власні похмільні біди і те, як ми почувалися, коли вперше прийшли на збори АА.

Якщо ви сором'язливі і любите самотність – як і багато хто з нас – то побачите, що члени АА готові надати вам достатньо самотності, якщо ви дійсно цього хочете і воно дає вам більший комфорт.

Проте ми побачили, що після зборів корисніше зібратися разом, щоб перекусити і дружно поговорити. Сміливо беріть участь у спілкуванні чи в «особистому зізнанні» в такій мірі, в якій ви захочете.

Різні види зборів АА

При написанні цієї книжки ми зверталися за порадою до багатьох членів АА зі США і Канади. Найперше місце в утриманні від пиття, на їхню думку, займає відвідування різноманітних зборів АА. «Саме там ми вчимося один від одного», – написав один член.

Якщо ви хочете залишатися тверезим, то відвідування будь-яких зборів АА, безумовно, безпечніше, ніж відвідування бару чи вечірки, або ж перебування вдома з пляшкою!

Найкращий спосіб уникнути малярії – це триматися подалі від болота з комарами. Так само шанси не випити є більшими на зборах АА, ніж у будь-якому алкогольному середовищі.

Крім того, збори АА є поштовхом до видужання. Тоді як метою коктейлевої вечірки є пиття, спільною метою на зборах АА є тверезість. Тут більше, ніж деінде, ви оточені людьми, які розуміють пияцтво, цінують вашу тверезість і можуть підказати багато способів її підтримання. На додаток ви бачите багато прикладів щасливих, непитущих алкоголіків, які успішно видужали. Це не те, що ви бачите у барах.

Ось найбільш популярні види зборів груп АА і користь від їх відвідування.

Збори для початківців (або новачків)

Вони зазвичай менш чисельні, ніж інші збори, і часто передують

ють більшим зборам. Вони відкриті для всіх, хто вважає, що, можливо, має алкогольну проблему. Подекуди ці збори становлять собою ряд запланованих дискусій і бесід про алкоголізм, видужання і про саме АА. В інших місцях збори початківців – це просто засідання у формі запитань і відповідей.

Члени АА, котрі відвідали багато таких зборів, зазначають, що це чудові місця для запитань, знаходження нових друзів і появи відчуття затишку в компанії алкоголіків, які не п'ють.

Відкриті збори (запрошують уся всі, як алкоголіки, так і неалкоголіки)

Вони виглядають трохи організованішими і формальнішими. Зазвичай два або три учасники (які зголосилися заздалегідь) по черзі розповідають групі про свій алкоголізм, про те, що трапилось, і про своє видужання.

Така розповідь члена АА не мусить відповідати якомусь визначеному зразку. Безперечно, не всі члени АА є блискучим ораторами. По суті, навіть ті, чия робота пов'язана з професійними виступами, старанно уникають виголошення промов на зборах АА. Натомість вони намагаються розповісти свої історії по можливості прямо і просто.

Що є безпомилковим, то це разюча щирість і відвертість, яку ви чуєте. Ви, напевно, будете здивовані, коли побачите, що багато сміється і каже собі: «Ага, саме так і є!»

Одна з великих переваг відвідування таких відкритих зборів полягає в можливості почути широке розмаїття реальних історій хвороби алкоголізму. Ви чуєте про симптоми цієї хвороби, описані в багатьох різних формах, і це допомагає вам визначити, чи ви маєте їх.

Природно, що досвід кожного члена АА унікальний. Цілком можливо, що якийсь час ви будете чути про улюблені напої, способи пиття і алкогольні проблеми (чи алкогольний кайф), дуже подібні на ваші власні. З іншого боку, ви можете почути зовсім інші випадки з різних історій хвороби. Ви почуєте людей із різних суспільних верств, різних професій і віросповідань. Кожний член говорить *тільки* про себе і висловлює *тільки* власні думки. Ніхто не повинен говорити від усієї АА, і ніхто не повинен погоджуватися з думками чи ідеями, висловленими будь-яким іншим членом АА. Різноманітність думок заохочується і цінується в АА.

Але якщо ви уважно прислухаєтесь, то, очевидно, впізнаєте знайомі почуття, якщо не знайомі події. Ви визнаєте, що емоції промовця такі подібні на ваші, навіть якщо життя, про яке ви чуєте, радикально відрізнялося від вашого.

В АА це називається «ототожнення з промовцем». Воно не означає, що вік, стать, спосіб життя, поведінка, смаки чи проблеми промовця ідентичні з вашими. Але це означає, що ви чуєте про страхи, хвилювання, турботи і радощі, які вам зрозумілі та які ви й самі відчували не раз.

Вам може здатися дивним, що ви майже ніколи не чуєте в АА, щоб промовець виказував жаль до самого себе в результаті відлучення від алкоголю.

Ототожнення з минулим промовця може бути не таким важливим, як враження від його теперішнього життя. Той, хто виступає, часто або вже знайшов, або шукає зараз відчуття задоволення, спокою душі, вирішення проблем, любові до життя і такого самого духовного здоров'я, як і ви. Якщо це так, то еднайтеся. Бо ці якості передаються між людьми в АА.

Крім того, нагадування про муки активного алкоголізму може допомогти пригасити будь-яке потаємне бажання випити!

На таких зборах багато членів АА почули саме ті поради відносно видужання, яких вони шукали. І майже всі вони покидають збори такими свіжими і такими підбадьореними у своєму видужанні, що у них немає ні найменшого бажання випити.

Закриті дискусійні збори (тільки для алкоголіків або для тих, хто намагається зрозуміти, чи вони алкоголіки)

Деякі групи АА проводять дискусійні збори, що мають назву «відкриті», куди запрошуються всі, хто хоче. Частіше ж такі збори називаються «закриті» і проводяться лише для членів і потенційних кандидатів у члени АА, так щоб усі присутні могли вільно обговорювати будь-яку тему, яка турбує – або цікавить – проблемного пияка. Це конфіденційні дискусії.

Член АА, котрий зголосився заздальгідь, може почати збори короткою розповіддю про свій алкоголізм і видужання. Після цього починається загальне обговорення.

Всі, кого хвилює конкретна проблема, якою б болісною і соромною вона не була, можуть винести її на обговорення і почути від присутніх про їх досвід у залагодженні цієї чи подібної проблеми. І, звичайно ж, діляться відчуттям щастя і радості. Безумовно, що на таких зборах всі бачать, що жоден алкоголік не є унікальним чи самотнім.

Такі збори є семінарами, на яких алкоголік вчиться жити тверезо. Там можна почути багато пропозицій для підтримання щасливої тверезості.

Збори по вивченню Кроків

Багато груп АА щотижня проводять збори, на яких по черзі

береться один із Дванадцяти Кроків АА і він стає основою для обговорення. Деякі групи з тою самою метою використовують Дванадцять Традицій АА, Три Заповіта АА, гасла і теми дискусій, запропоновані щомісячним журналом *АА Грейпвайн*. Але й інші теми не відкидаються, особливо якщо хтось із присутніх відчуває термінову потребу допомоги в негайній, невідкладній особистій проблемі.

У поєднанні з книжками *Анонімні Алкоголіки* і *Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій* збори по вивченню кроків дають можливість найлегше зрозуміти основні принципи вилужання в АА і проникнутися ними. Ці засідання представляють багатство інтерпретацій і застосувань основної програми АА, показуючи, як ми можемо використовувати її, не тільки щоб залишатися тверезими, але й щоб збагатити своє життя.

Регіональні, національні та Міжнародні Конвенції і Конференції АА

Приймаючи від кількох сотень до більш, ніж 50000 членів АА, часто в супроводі їхніх родин, ці величезні зібрання АА, як правило, проводяться у вихідні дні і мають ряд засідань. Програма часто включає семінари з обговорення різних тем, а також бесід запрошених фахівців з алкоголізму і, звичайно ж, банкет, танці, розваги, інші культурні та спортивні заходи, тим приємніші, що вони безалкогольні. Вони показують нам, скільки задоволення ми можемо мати, будучи тверезими.

Вони також дають нам можливість познайомитися з членами АА з інших місць і повчитися в них. Для багатьох членів ці події стають улюбленими святковими вихідними, а також дуже цінним піковим періодом у вилужанні. Вони дають надихаючі спогади на наступні дні і часто є початком тісної довічної дружби.

Чи ми повинні ходити на такі збори до кінця свого життя?

Зовсім ні, хіба захочемо.

Виглядає так, що тисячам із нас з роками все більше й більше подобаються такі збори АА. Отже, це задоволення, а не обов'язок.

Ми всі маємо потребу їсти, вмиватися, дихати, чистити зуби й тому подібне. І мільйони людей рік за роком працюють, читають, займаються спортом і відпочивають, відвідують громадські клуби та релігійні богослужіння. Тому наша постійна участь у зборах АА не дивна, бо вони подобаються нам, ми беремо багато корисного з них і тримаємо своє подальше життя в рівновазі.

Але більшість із нас частіше ходить на збори в перші роки свого видужування. Це допомагає закласти тверду основу для довготривалого одужання.

Переважно групи АА проводять збори раз або двічі на тиждень (тривалістю від години до півтори). І загалом в АА вважають, що найкраще просувається той новачок, котрий виробляє звичку регулярно відвідувати збори принаймні однієї групи, а також час від часу ходити на збори інших груп. Це не тільки дає широкий вибір ідей, але й вносить у життя проблемного пияка деяку впорядкованість, щоб допомогти побороти пияцтво.

Ми переконались, що дуже важливо, особливо на початку, відвідувати збори сумлінно, незважаючи на різні обставини, що перешкоджають.

У відвідуванні зборів АА ми повинні бути такими ж ревними, як і в питті.

Який серйозний пияк коли-небудь дозволяв, щоб відстань, погода, хвороба, бізнес, гості, безгрошів'я, час чи ще щось утримувало його або її від того дійсно бажаного пиття? Ми також не можемо дозволити, щоб щось не пускало нас на збори, якщо ми насправді хочемо видужати.

Також ми зрозуміли, що ходити на збори треба *не* лише тоді, коли є спокуса випити. Ми часто дістаємо більше користі, коли відвідуємо збори в хорошій формі і не думаємо увесь час про пиття. І навіть збори, які не задовольняють цілком і негайно, кращі, ніж ніякі.

Через їх важливе значення ми тримаємо список місцевих зборів увесь час при собі й ніколи не відходимо від дому без телефонного довідника АА, чи звертаємося до такого довідника в інтернеті, що дає можливість знайти збори або інших членів АА будь-де на землі.

Коли через серйозну хворобу чи природну катастрофу трапляється абсолютно неминуча перерва у відвідуванні зборів, ми навчилися знаходити заміники для них. (Хоча вражає, як часто ми чуємо, що бурі на крайній півночі, урагани і навіть землетруси *не* перешкодили членам АА проїхати сотню миль чи більше, щоб добратися на збори. Для деякого поїздка на каное, верблюді, гелікоптері, джипі, у вантажівці, на велосипеді чи санках така ж природна, як і їзда на машинах, в автобусах чи метро для решти.)

В якості заміни для зборів, коли відвідування є неможливим, ми можемо зв'язатися з друзями з АА по телефону або електронною поштою; або ж ми можемо взяти участь в одному з багатьох онлайн-зібраннях, які є доступними в Інтернеті. Якщо

жоден з цих методів не є доступним, ми можемо просто провести зібрання в нашій свідомості, читаючи деякі матеріали АА.

Для декількох сотень ізольованих членів АА – «Одинаків» (як, наприклад, склад збройних сил, який знаходиться далеко від дому), так і для тих, що перебувають в далекому плаванні – «Інтернаціоналістів» і «Гомерів», спеціальні послуги надаються безкоштовно Генеральним Офісом з Обслуговування АА з метою допомогти їм зберігати тісний контакт з АА. Вони отримують «Зібрання Одинаків-Інтернаціоналістів» та інші інформаційні матеріали, які дають їм змогу спілкуватися з іншими членами (поштою або за допомогою електронної пошти) між відвідуваннями регулярних зборів АА.

Але багато з тих, хто є сам по собі і не знаходить групи АА поблизу, роблять ще краще. Вони створюють нову групу.

Питання грошей

Алкоголізм затратний. Хоча АА не встановлює жодних податків чи внесків, ми вже заплатили дуже великі «податки» алко-маркетам і барменам перед тим, як потрапили сюди. Тому багато з нас приходять до АА майже без грошей, якщо не по вуха в боргах.

Чим швидше ми можемо стати незалежними, тим краще. Кредитори майже завжди раді вітати наші чесні, регулярні зусилля вибратися з ями, навіть малесенькими періодичними внесками.

Проте особлива витрата – звичайно, на додаток до їжі, одягу, житла – виявилась надзвичайно цінною в перші дні нашої тверезості. Один із нас дав дозвіл надрукувати свою

«Рекомендацію щодо Інвестування»:

У перші тижні без вина,
Коли нужда стоїть на ганку,
Шериф пильнує у вікна,
Спиш на підлозі ти до ранку,
Життя похмуре, доля зла,
Грошей катма в твоїх кишнях,
Це – час розплутати вузла
Цих злиднів, ніби нескінченних:
В метро жетон собі купи,
Або автобусний квиток,
Щоб міг на збори групи ти
Потрапити в потрібний строк,
Ці десять центів – на дзвінок,

Щоб міг почути тепле слово,
П'ять центів – на «витрати», щоб
Відчути, що щось значиш, знову,
На каву долар – щоб ти зміг
Поспілкуватись після зборів.
Інвестувати мудро так
Для новачка, бо той твій хліб,
Що пустиш по воді сьогодні,
Вернеться тортом, позаяк.

30 ПРАКТИКУВАТИ ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ

«Коли все інше не діє, – сказав старий сільський лікар, – то дотримуйтесь інструкцій».

Ми ще не говорили про Дванадцять Кроків, які запропоновані АА як програма одужання від алкоголізму, і ми не збираємося перераховувати чи пояснювати їх тут, бо той, кого вони зацікавлять, може знайти їх деінде. Проте їх виникнення дивовижне.

1935 року в м. Акрон, Огайо, зустрілися два чоловіки. Обидва вони тоді вважалися безнадійними пияками, що здавалось ганебним для тих, хто їх знав. Один був перспективним службовцем з Уолл-стріт, інший – відомим хірургом; але обидва допилися до краю. Кожний спробував багато «ліків» і не один раз лежав у лікарні. Не викликало сумніву, навіть для них, що допомогти їм неможливо.

Майже випадково познайомившись один з одним, вони виявили дивовижний факт: коли один із них намагався допомогти іншому, то в результаті починався період тверезості. Вони поділилися цією ідеєю ще з одним алкоголіком, прикутим до ліжка юристом, і він також вирішив приєднатись.

Тоді ці троє, кожний у своєму житті, й надалі старалися допомогти одному алкоголіку за іншим. Якщо люди, яким вони намагалися допомогти, іноді не хотіли їхньої допомоги, то тим не менше це було варте зусиль, бо в кожному разі той, хто збирався допомогти, був тверезим, навіть якщо «пацієнт» продовжував пити.

Продовжуючи робити це заради своєї власної користі, ця безіменна маленька групка колишніх пияків раптом у 1937 році зрозуміла, що 20 із них були тверезими! Вони подумали, – і не можна винуватити їх у тому, – що сталося диво.

Вони погодились, що мусять записати все, що сталося, щоб їхній досвід міг бути поширений. Але, як можна собі уявити, вони стали перед справжніми труднощами в досягненні згоди щодо того, що саме відбулося. І лише у 1939 році вони змогли опублікувати звіт, під яким підписалися всі. На той час їх було близько 100.

Вони написали, що шлях до видужання, який вони пройшли до того часу, складався з дванадцяти кроків, і вони вірили, що кожен, хто піде цим шляхом, досягне того самого.

Тепер їх число становить понад два мільйони. І всі вони фактично однотайні у своєму переконанні: «Практичний досвід показує, що ніщо так не виробляє імунітету на пияцтво, як інтенсивна робота з іншими алкоголіками. Це діє там, де все інше не діє».

Багато з нас раніше боролися з пияцтвом. Раз за разом ми переставали пити і намагалися протриматися в такому стані, але рано чи пізно поверталися до пиття і щораз потрапляли у все більшу біду. Але ті Дванадцять Кроків АА позначають наш шлях до видужання. Тепер нам більше немає потреби боротися. І наш шлях відкритий для всіх.

Сотні з нас мали нечітке поняття про АА, поки не прийшли в це товариство. Тепер ми іноді думаємо, що існує більше дезінформації, аніж правди про АА. Тому, якщо ви не пізнали АА особисто, то ми можемо собі уявити, які спотворені, помилкові уявлення ви могли мати, бо й самі були в такому становищі.

На щастя, ви не повинні вводитися в оману такими хибними тлумаченнями та чутками, тому що дуже легко побачити і почути справжнє АА самому. Публікації АА і будь-який найближчий офіс АА чи збори є первинними джерелами фактів, які дуже здивували багатьох з нас. Вам немає потреби користуватися думками інших людей, оскільки ви можете вільно дістати безпосередню інформацію і скласти свою власну думку.

Насправді отримати правильне уявлення про АА можна за один момент, правильно скориставшись силою волі. Ми знаємо напевно, що в алкоголіків величезна сила волі. Згадайте способи, у які нам вдавалось напитися всупереч усім обставинам. Просто встати з ліжка в деякі дні – з важким шлунком, пересохлим горлом і наелектризованим волоссям – вимагає такої сили волі, про яку рідко можуть мріяти непитуші. Якщо в такі ранки вам вдавалось піднятися навіть з такою головою, то здатність носити її цілий день є підтвердженням неймовірної сили волі. Дійсно, *справжні* пияки таки мають *справжню* силу волі.

Хитрість полягала в тому, щоб скерувати ту волю до праці на наше здоров'я, а себе *примусити* глибоко вивчати ідеї одужання, навіть якщо часами це могло здаватися нудним.

Вам буде легше, якщо згадаєте, що члени АА не дуже охочі до розпитувань. Може скластися уявлення, що ми навіть не слухаємо вас багато, а більше викладаємо вам неприкрашені факти своєї власної хвороби. Ви знаєте, що ми шукаємо видужання, тому ми багато розповідаємо вам для своєї ж користі. Так, ми хочемо допомогти вам, але тільки тоді, коли ви самі цього захочете.

Можливо, проблемне пиття, як вважають психологи, дійсно є хворобою, що характеризується винятковою егоцентричністю. Не всі алкоголіки егоїсти, хоча багато з нас навчилися впізнавати цю рису в собі. Дехто переважно відчував свою меншовартісність; адже ми почувалися рівними або кращими за інших людей тільки під час пиття.

До якого типу ми б не належали, тепер ми розуміємо, що були надто егоцентричними, головним чином турбувалися про *свої* відчуття, *свої* проблеми, ставлення до *нас* і про *своє* власне минуле й майбутнє. Таким чином, бажання спілкуватися і допомагати іншим людям є оздоровчим заходом для нас, бо це відволікає нас від самих себе. Намагання зцілитися через допомогу іншим діє навіть тоді, коли це нещирий жест. Спробуйте колись самі.

Якщо ви дійсно слухаєте (а не лише чуєте), про що говорять, то може виявитись, що промовець непомітно проник у ваше серце і, здається, описує побачену там картину – мінливі форми невідомих страхів, забарвлення і холод неминучої долі, якщо тільки не конкретні події та слова, які сидять у вас у голові.

І незалежно від того, чи так станеться, ви обов'язково добре посмієтеся в компанії членів АА і, очевидно, підхопите кілька ідей про те, як жити тверезо. Якщо захочете скористатися ними, то це ваша воля.

Що б ви не вирішили робити, пам'ятайте, що зробивши ці ідеї придатними, ви ступили один крок назустріч одужанню.

31 ЗНАЙТИ СВІЙ ВЛАСНИЙ ШЛЯХ

Ми сподіваємося, що ця книжка чітко показала, що ми не вважаємо пияцтво легковажною темою. Алкоголізм заслуговує на

дуже серйозну вашу увагу. Ми не вважаємо жарти, розказані про хворих проблемних пияків, смішними, за винятком тих, які ми розповідаємо про себе з позиції тверезості. Нам не смішно, коли хтось похваляється напитися. Це нагадує гру в російську рулетку.

Незважаючи на наше серйозне ставлення до алкоголізму, ви побачите, що ми зазвичай з гумором і відсторонено говоримо про своє минуле і про своє видужання. Ми вважаємо, що це здоровий підхід. Він ніяк не ослабить нашого рішення стати і залишатися здоровими.

Більшість із наших членів близько бачили смерть. Ми зазнали тих страждань, що викручують кості. Але ми також знали й надію, що примушує серце співати. І ми сподіваємось, що ця книжка принесла вам більше підбадьорення, аніж болю. Якщо ви проблемний пияк, то ви добре знаєте, що таке біль і самотність. Ми хотіли б, щоб і ви знайшли той спокій і радість, які ми знайшли, зустрічаючи реальність життєвих злетів і падінь з ясною головою і спокійним серцем.

Безсумнівно, ми зробили лише початок у справі тверезого життя. Раз за разом ми пізнаємо все нові ідеї, які можуть допомогти.

Будучи тверезим, ви обов'язково матимете нові ідеї, не зазначені тут. Ми сподіваємося на це. Ми також маємо надію, що коли у вас з'являться свіжі ідеї на цю тему, то ви передасте їх далі. Будь ласка, поділіться ними. (Ви пригадаєте, що акт спільного поділу може бути корисним для вас.) Чим більше досвіду ми всі зберемо, тим більшої кількості проблемних пияків зможемо допомогти.

Дехто з нас не раз повертається до пиття перед тим, як дійсно утвердитись у тверезості. Якщо таке трапиться з вами, то не впадайте у відчай. Багато з нас пережили це і прийшли до успішної тверезості. Намагайтеся не забувати, що алкоголізм є надзвичайно серйозним станом людини і що рецидиви у цій хворобі так само можливі, як і в інших. Але за ними може настати одужання.

Навіть після невдач, при вашому подальшому бажанні одужати і спробувати нові підходи, наш досвід переконує нас, що ви вже стали разом із сотнями тисяч товаришів на стежку щасливої та здорової долі. Ми сподіваємося зустріти вас особисто в наших рядах.

Але який би шлях ви не обрали, разом з нами чи свій власний, ви долаєте його з нашими найкращими побажаннями.

Дванадцять Кроків Анонімних Алкоголіків

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 сповнились 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.

Додаток *

Доповідь від групи лікарів в АА

Враховуючи той факт, що ця тема включає в себе важливі медичні рішення, групі лікарів, які є членами АА, та двом лікарям, які є друзями АА, було запропоновано переглянути цю брошуру.*

Деякі члени АА повинні вживати призначені ліки за наявності серйозних медичних проблем. Однак, прийнято вважати, що зловживання призначеними ліками та іншими медичними препаратами може становити загрозу для досягнення і збереження тверезості. Можливо мінімізувати загрозу рецидиву, якщо врахувати наступні пропозиції:

- Жоден член АА не повинен «грати роль лікаря»; всі медичні консультації та лікування повинні проводитись кваліфікованим лікарем.

- Активна участь у програмі одужання АА є основним захистом від алкогольних рецидивів.

- Будьте абсолютно чесними з вашим лікарем і собою стосовно того, як ви приймаєте ваші ліки. Повідомте вашого лікаря, якщо ви пропустите прийом ліків або приймете більше медичних препаратів, ніж призначено.

- Поясніть вашому лікареві, що ви більше не вживаєте алкоголь і намагаєтесь вести новий спосіб життя в одужанні.

- Нехай ваш лікар дізнається одразу, якщо у вас є бажання прийняти більше ліків або якщо ви відчуваєте побічні ефекти від медичних препаратів, які змушують вас почувати себе гірше.

- Якщо ви відчуваєте, що ваш лікар не розуміє ваших проблем, розгляньте можливість прийому у лікаря, який має досвід у лікуванні алкоголізму.

- Дайте вашому лікареві копії брошури «Член АА - Медикаменти та Інші Ліки».

З перших днів існування Анонімних Алкоголіків стало зрозумілим, що багато алкоголіків мають тенденцію ставати залежними від інших речовин, окрім алкоголю. Були трагічні випадки, що ставалися з алкоголіками, які боролися за те, щоб досяг-

* З брошури «Член АА - Медикаменти та Інші Ліки», яка затверджена Конференцією.

ти тверезості тільки для того, щоб набути серйозну проблему з іншою речовиною. Знову і знову члени АА описували лякаючі та загрозливі для тверезості епізоди, які могли бути пов'язані зі зловживанням ліками або іншими речовинами.

Досвід показує, що хоча деякі призначені ліки можуть бути безпечними для більшості не-алкоголіків, коли приймати їх відповідно до інструкцій лікаря, цілком можливо, що вони можуть вплинути на алкоголіка іншим чином. Часто дійсністю є те, що ці речовини створюють залежність, настільки ж руйнівну, як і залежність від алкоголю. Добре відомо, що багато заспокійливих препаратів мають в організмі людини дію, схожу з дією алкоголю. Коли ці препарати використовуються без медичного нагляду, може легко розвинутися залежність.

Багато членів АА, які приймають ліки, що продаються без рецепта або не призначені лікарем, виявили властиву алкоголіку схильність до зловживання ними. Ті члени АА, які вживали «вуличні» наркотики, від марихуани до героїну, виявили властиву алкоголіку схильність ставати залежними від інших препаратів. Цей список продовжується і буде продовжуватися з розробкою нових препаратів.

Завжди консультуйтеся зі своїм лікарем, якщо ви вважаєте, що прийом ліків може бути корисним або необхідним.

Примітка для медичних працівників

Співпраця з професійним співтовариством є метою Анонімних Алкоголіків з самого їх початку. Професіонали, які працюють з алкоголіками, розділяють спільну з Анонімними Алкоголіками мету: допомогти алкоголіку кинути пити та вести здорове, продуктивне життя.

Як зазначалося у вступі, деякі члени АА повинні приймати призначені ліки. Однак, наш досвід показує, що неправильне використання призначених лікарських препаратів, може ставити під загрозу досягнення і збереження тверезості. Пропозиції, представлені в нашому вступі, пропонуються як допомога членам АА знайти правильний баланс і звести до мінімуму ризик рецидиву.