

Розділ II

ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ ВАС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Цьому чоловікові у ліжку було сказано про гостре отруєння,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Написано в 1939.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нехай Бог благословить вас та збереже вас до тієї пори.

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