

Розділ 2

Є ВИРІШЕННЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

його вб'є, але він знову напився».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Повне роз'яснення в Додатку II.

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

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

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

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

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

Деякі з наших читачів-алкоголіків можуть подумати, що вони

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

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

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

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

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

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

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

* Для роз'яснення див. Додаток II

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

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

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

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

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

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