

Розділ 8

ДО ДРУЖИН*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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