

## Розділ 9

### ПРО СІМ'Ю ЗГОДОМ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спершу роби найважливіше.*

*Живи і дай жити іншим.*

*Тихіше їдеш — далі будеш.*