

1991 г.

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ*

Послесловие для семьи

Наши жены предложили определенную модель поведения женщины, муж которой борется с алкоголизмом. Возможно, у Вас создалось впечатление, что супруга надо посадить под стеклянный колпак и поставить на пьедестал. Но успешная реабилитация означает прямо противоположное. Все члены семьи должны объединиться на основе терпимости, любви и взаимопонимания. Это может произойти лишь на основе подчинения своих интересов интересам других. Сам алкоголик, его жена, дети, родственники, — все имеют собственное представление о семье, об отношении к себе. Каждый хочет, чтобы его или ее интересы уважали все члены семьи. Но мы выяснили, что чем больше внимания к личным запросам требует тот или иной член семьи, тем с большей неприязнью к нему относятся другие. Все это ведет к разногласиям и неудовлетворенности.

Но почему? Не потому ли, что каждый хочет играть главную роль? Разве не старается каждый устроить семейную жизнь на свой вкус? Разве не старается он, пусть даже неосознанно, больше взять от семьи, чем дать ей?

Прекратив пить, алкоголик и его семья делают только первый шаг от напряженного, ненормального положения, сложившегося в семье. Врач сказал нам, что годы жизни с алкоголиком неизбежно делают его жену и детей неврастениками. Это не проходит бесследно и для всей семьи. Когда семья начинает свой путь к новой жизни, ее члены должны понимать, что погода не постоянно будет благоприятствовать. Любого могут подстеречь болезни, каждый может споткнуться. Встретятся крутые спуски и боковые тропинки, на которых легко потеряться.

Мы постараемся рассказать Вам об основных трудностях, с которыми может встретиться семья.

* Продолжение. Начало см. в NN 1—6.

постараемся рассказать о том, как их следует преодолевать. Семья алкоголика с нетерпением ожидает возвращения покоя и счастья в дом. Она помнит то время, когда глава ее был романтичным, думающим и удачливым. Сегодняшняя жизнь сравнивается с той, которая была несколько лет назад, и если что-то не совпадает, члены семьи очень переживают.

Вера младших членов семьи от отца растет. Они думают, что скоро вернутся добрые старые времена. Иногда, неосознанно, они даже требуют, чтобы отец вернул им прошлое. Они верят в то, что им будет как бы возвращен долг за пережитые страдания. Но глава семьи за годы болезни расстроил свое финансовое положение, потерял романтичность характера, здоровье, друзей. Потребуется долгое время, чтобы все это восстановить. И хотя новое строение будет лучше старого, оно появится не сразу.

Отец знает, что виноват, что ему понадобится не один год для восстановления финансового положения, но не стоит его упрекать. Может быть, он никогда не разбогатеет. Но разумная семья будет уважать его за то, каким он старается стать, а не за то, сколько он старается заработать. Временами семью посетят видения прошлого, ведь в жизни каждого алкоголика было много приключений, смешных или унижительных, позорных или трагичных. Первым стремлением будет постараться забыть все это и никогда не вспоминать о прошлом. Семья может быть уверена в том, что счастливое будущее строится только на полном забвении прошлого. Но мы считаем, что такое мнение несколько эгоистично и может находиться в противоречии с новым образом жизни.

Генри Форд однажды высказал мудрую мысль по этому поводу: самая ценная вещь в жизни — наш опыт. И это особенно верно, если Вы стараетесь извлечь из прошлого полезные уроки. Мы можем продолжать развитие лишь в том случае, если не отворачиваемся от своих ошибок, но признаем их, исправляем и превращаем в достоинства. Таким образом, прошлое алкоголика становится основной заслугой его семьи, и нередко единственной.

Это страшное прошлое может стать особенно важным для других семей, которые борются с той же проблемой. Мы считаем, что каждая ожившая семья должна что-то тем, кто еще не справился с бедой, и при необходимости каждый ее член должен с готовностью постараться вспомнить тот эпизод из прошлого, который чем-то может помочь другим. Именно то, что мы в силах показать другим — как нам была оказана помощь в самый нужный момент жизни — делает ее особенно ценной. Поймите, что, передав свою жизнь во власть Бога, самое ценное, что Вы имеете — это темное прошлое, которое может послужить ключом к счастью и радости для других. Именно Ваше прошлое может избавить их от нищеты и смерти.

Можно так поработать над своими прошлыми ошибками, что они превратятся в Ваши самые главные достоинства. Например, нам известны случаи, когда алкоголик или его жена изменяли друг другу. И на первой ступени новой, духовной жизни, они прощают друг друга и становятся взаимно еще ближе и дороже. Это было чудо примирения. Но потом, по той или иной причине, пострадавший может вновь припомнить старую обиду. Некоторые из нас поступали именно таким образом, и это причинило немало страданий их половине. Женам и мужьям приходилось вновь чувствовать себя чужими друг другу до того времени, пока кто-либо из них не одерживал новую победу над узвленной гордостью. Иногда удавалось обходиться и без повторных объяснений, но так случалось не всегда. Но мы все-таки считаем, что если в этом нет необходимости, не стоит ворошить прошлые ошибки, которые уже были исправлены.

У семей членов Общества «АА» мало тайн, которые они пытаются скрыть от других. Все знают о том, что происходит в семьях остальных членов Общества. В другой среде такое положение вещей может только осложнить ситуацию, вызывая к жизни скандальные слухи, насмешки, желание воспользоваться тем преимуществом, что Вам известна какая-либо информация личного характера. Но среди бывших алкоголиков это практически не встречается. Мы часто обсуждаем себя и своих друзей, но все разговоры проникнуты заботой и любовью.

Еще один принцип нашей деятельности таков: мы никогда не говорим о личном опыте кого-то другого, если только у нас нет полной уверенности в том, что он одобрит нас. Мы считаем, что гораздо полезнее делиться своим личным опытом и говорить только о себе. Если человек смеется над собой или выискивает свои собственные недостатки, это производит на слушателя благоприятное впечатление. Но делай он то же самое в отношении кого-то другого, реакция будет прямо противоположной. Особенно внимательны в этом отношении должны быть члены семей алкоголиков. Даже случайное замечание подобного рода может вызвать непредсказуемую реакцию. Нельзя забывать о том, что мы, алкоголики, крайне чувствительны. И многим из нас требуется очень долгое время, чтобы преодолеть свою сверхчувствительность.

Немало алкоголиков проявляют сильный энтузиазм. Они склонны во всем доходить до предела. В самом начале периода реабилитации человек обычно избирает один или два направления деятельности. Он может прикладывать все силы к тому, чтобы вернуть свое положение в мире бизнеса. Может быть, его так взволнуют перспективы новой, духовной жизни, что больше он ни о чем и думать не сможет. В любом случае у него возникнут определенные проблемы в семье. Теперь мы постараемся предложить Вам выход из ситуаций подобного рода.

Нам представляется опасным, если в самом начале своего выздоровления алкоголик уделит слишком много внимания финансовым проблемам. Сначала члены семьи будут довольны таким ходом развития событий, т.к. экономические трудности начнут отступать, но затем почувствуют полное пренебрежение к себе, что уже не так приятно. Отец будет занят весь день, а к вечеру сильно устанет. Он будет мало интересоваться детьми, а при упреке проявит сильное раздражение. Даже если он не будет раздражен, с ним будет скучно и тоскливо, а совсем не весело и приятно, как того хотелось бы членам семьи. Родители также будут чувствовать недостаток внимания. То есть все члены семьи будут недовольны поведением алкоголика, и он, конечно же, это ощутит. Такое неудачное начало реабилитации может привести к возникновению барьера между больным и членами семьи. Он прикладывает все свои усилия к тому, чтобы вывести семью из финансового кризиса, и, по его мнению, делает это совсем неплохо. Случается, что жена и дети думают по-другому. Они чувствовали себя оскорбленными и униженными в прошлом, и теперь им кажется, что отец должен все свое внимание уделять только им. Они надеются, что теперь он должен вернуть для них те счастливые времена, которые были до его болезни. Они хотят, чтобы он как бы восполнил им прошлые страдания. Но у отца нет для этого времени. Растет недовольство. Отец все меньше и меньше общается с ними. Иногда взрывается по пустякам. Семья неудовлетворена. Она критикует алкоголика и утверждает, что его духовная программа не помогает ему.

Такой ситуации можно избежать. Неправы обе стороны — и отец, и остальные члены семьи, но и у того, и у других есть оправдания. Споры в данном случае принесут только вред. Семья должна понимать, что, хотя состояние отца значительно улучшилось, он еще не совсем здоров. Родные должны быть признательны за то, что он не пьет и снова занят делами. Пусть они не забывают похвалить его за тот прогресс, которого он достиг. Пусть они не забывают о том, что его срыв может стоить слишком дорого для всех. Если они отдают себе отчет во всем этом, то они прекрасно понимают, что периоды депрессии, апатии, невнимания к окружающим пройдут, если глава семьи будет окружен любовью, терпимостью и духовным взаимопониманием.

Глава дома должен помнить, что именно он виноват во всех несчастьях, выпавших на долю его близких. Едва ли ему удастся выплатить им свой долг в течение жизни. Но и он должен понимать опасность траты всей энергии на решение только финансовых проблем. Хотя мы признаем необходимость решения экономических проблем, деньги ни в коем случае не должны стоять на первом месте. Для нас материальное благополучие всегда следует за духовным прогрессом, но никогда не предшествует ему.

Семейный очаг страдает больше всего от алкоголизма, и поэтому очень хорошо, что человек старается проявить себя прежде всего в восстановлении своего дома. Маловероятно, что ему удастся продвинуться дальше в выздоровлении, если он не сможет проявить любовь и заботу именно по отношению к членам своей семьи. Мы знаем, что многие жены и родственники далеки от идеала, но алкоголик должен помнить, кто виноват больше всех в том, что они стали такими.

По мере того, как каждый член семьи выздоравливающего алкоголика начинает замечать свои недостатки и признавать их перед остальными, закладывается основа для обсуждения, дискуссии, что окажет Вам большую помощь. Такие семейные беседы будут полезны лишь в том случае, когда будут избавлены от жарких споров, самосожаления и самооправданий, а также неприязни. Постепенно жена и дети поймут, что они требуют слишком многого, а отец поймет, что он уделяет семье слишком мало внимания. Основным законом станет стремление отдать, а не получить.

С другой стороны, не забудьте о том, что Ваш муж испытал сильнейший духовный шок. Ведь всего за несколько часов он стал абсолютно другим человеком. Он становится религиозным фанатиком. Ему трудно сконцентрироваться на чем-либо другом. По мере того, как его трезвость делается обыденной, члены семьи смотрят на него сначала с пониманием, а потом с раздражением. Утром, днем и вечером он говорит о духовности. Он может потребовать, чтобы члены семьи тоже поверили в Бога как можно скорее, а может, наоборот, перестать замечать их, говоря, что сам теперь выше всех земных тревог. Он может заявить жене, которая всегда была религиозной, что та ничего не понимает в Боге и ей лучше отказаться от своих воззрений пока не поздно.

Если отец будет действовать именно так, реакция семьи может быть неблагоприятной. Возникает ревность к Богу, который украл привязанность отца. Радуюсь тому, что он перестал пить, семья может сожалеть о том, что Богу удалось то, что ей не удавалось в течение долгих лет. Часто она забывает о том, что отцу не мог помочь человек, не понимает, почему любовь и привязанность не смогли спасти отца. Он не так уж духовен, могут сказать. Если он решил исправить ошибки прошлого, почему его волнует все, кроме собственной семьи? Чего стоят его разговоры о том, что о семье позаботится Бог? Да отец просто немного не в себе.

Но его состояние может быть несколько лучше, чем кажется. Многие из нас почувствовали духовный подъем отца. Мы тоже приобщились к духовным радостям. Наша радость по поводу того, что ужасная жизнь с алкоголиком кончилась, не знала границ. Отец вел себя так, словно нашел нечто лучшее,

чем золото. Но на какой-то период времени он может оставить находку при себе. Он может не сразу понять, что его сокровище будет приносить ему доход лишь при условии, что он будет работать до конца жизни и постоянно отдавать людям то, что имеет.

Если семья во всем поможет ему, отец скоро поймет, что свое богатство он распределил и использует неверно. Он почувствует, что его духовное развитие несколько однобоко, потому что для нормального человека духовная жизнь включает и определенные обязанности по отношению к семье. Если члены семьи осознают, что такое поведение отца характеризует лишь определенную ступень его духовного развития, все будет хорошо в будущем. При понимании и симпатии со стороны членов семьи эти недостатки, свойственные первому этапу духовного развития, быстро уйдут в прошлое.

Но если семья будет осуждать и критиковать отца, произойдет прямо противоположное. Он может решить, что прежде, из-за пьянства, он был всегда неправ, но теперь, с помощью Бога, стал высшим существом. И если члены семьи не изменят своего отношения, он может еще больше убедиться в правоте этой теории. Вместо того, чтобы исполнять семейные обязанности, он уйдет еще глубже в себя и будет оправдываться личной духовностью.

Хотя члены семьи могут по-разному относиться к религиозной деятельности отца, они должны позволить ему поступать так, как он сам решит. Даже если он проявляет определенное равнодушие к членам собственной семьи, не надо препятствовать его работе с другими алкоголиками. В первые дни после духовного оживления он сможет сделать больше для того, чтобы оставаться трезвым, чем когда-либо еще. Хотя некоторые проявления его заботы о других алкоголиках могут бытьстораживающими или неприятными, мы считаем, что это лучше, чем увлечение работой и стремление к зарабатыванию денег, а не к духовному развитию. Маловероятно, что он начнет пить, и увлечение работой с другими предпочтительнее иных видов деятельности на первом этапе выздоровления.

Те из нас, кто провели немало времени в несколько придуманном мире духовной жизни в самом начале ее становления, возможно, заметили его близость к детскому миру. Но постепенно этот мир мечты заполняет новая цель жизни и все растущее осознание того, что наша жизнь находится в руках Бога. Постепенно мы поняли: Богу угодно, чтобы мысли наши были с ним, на небе, но самим нужно твердо стоять на земле. Именно здесь должна проходить наша жизнь, здесь мы должны действовать. Земная реальность существует для нас, и для нас в ней всегда есть место. Нет ничего несовместимого между действенным духовным опытом и полезной и здоровой земной жизнью.

Еще один совет: независимо от того, разделяет ли семья духовные воззрения алкоголика, ей следует повнимательнее присмотреться к тем принципам, по которым он теперь живет. Родные не могут не признать положительных и простых принципов, несмотря даже на то, что главе семьи не всегда удается применить их на практике. Ничто не окажет более действенной помощи алкоголику, старающемуся выздороветь, чем жена, которая привержена той же духовной программе и проводящая ее в жизнь более успешно.

В домашней жизни начнутся все более глубокие перемены. Из-за болезни отца на долгие годы главой дома стала мать. И она достойно справлялась со своими обязанностями. Силой обстоятельств ей приходилось общаться с мужем как с больным или не вполне нормальным ребенком. Даже если он хотел самоутвердиться, ему это не удавалось, т.к. из-за алкоголизма он постоянно оказывался неправ. Жена всегда решала за него и говорила, как следует действовать. Будучи трезвым, он подчинялся. Так, женщина, хотя и не по своей вине, стала мужчиной в доме. Отец, приступив к новой жизни, зачастую начинает с самоутверждения, что приведет к беде, если только все члены семьи не уделят этой тенденции пристального внимания и не разрешат возникающие проблемы в дружеской беседе. Алкоголизм почти всегда изолирует семью от окружающего мира. Отец на долгие годы отошел от таких вещей, как посещение клуба, визиты к друзьям, занятия спортом. Когда у него вновь появится интерес к подобным развлечениям, члены семьи могут почувствовать ревность, решить, будто так много сделали для отца, что теперь все свое время он должен посвящать только им. Вместо того, чтобы искать новые интересы для себя, жена и дети могут потребовать, чтобы отец оставался дома, тем самым выплачивая свой долг.

В самом начале семья должна по-дружески договориться о том, что, если все хотят помочь отцу в выздоровлении, придется время от времени поступать своими интересами. Естественно, что отец будет проводить немало времени с другими алкоголиками, но ему следует равномерно распределять свое время. Следует завести новые знакомства, не связанные с прошлым семьи, и им тоже следует уделять внимание. Может возникнуть потребность в создании сообщества семей бывших алкоголиков. У членов семьи не исключено желание вступить в ту или иную религиозную организацию.

Те, кто раньше смеялись над верующими, теперь изменят свое мнение. Алкоголик, находящийся во власти духовного мира, увидит, что у него самого много общего с верующими, хотя по некоторым вопросам их мнение может не совпадать. Если не вступать в религиозные споры, то в этой среде у алкоголика появится много новых знакомств, он найдет еще одну возможность применения своих сил. Он и его семья могут стать светлым пятном в таком обществе. Они принесут новую надежду и мужество священникам, пастырям и раввинам, которые отдадут все свои силы на то, чтобы наставить наш

мучимый тревогами мир на путь истинный. Но эта мысль — лишь наше предложение. Мы считаем, что вступление в какую-либо религиозную группу совершенно не обязательно. Не являясь сами членами никакой общины, мы не можем принимать решение за других. Каждый должен поступать так, как советует ему собственная совесть.

Мы говорили с вами о серьезных, порой драматических вещах. Но мы видели алкоголизм в его худших проявлениях. Мы сами не такие уж скучные люди. Если новички не увидят ничего радостного в нашей жизни, значит, они просто не хотят это видеть. Мы настаиваем на том, что жизнью надо наслаждаться. Мы стараемся не впадать в цинизм, рассуждая о современном состоянии нации, и не пытаемся решать мировые проблемы. Когда мы видим человека, гибнущего в бездне алкоголизма, мы подадим ему руку помощи и предоставим все имеющиеся средства борьбы в его распоряжение. Ради его благополучия мы рассказываем, почти воскрешаем все ужасы нашего прошлого. Но те, кто пытались помочь всем без исключения, вскоре поняли, что это невозможно.

Мы считаем, что радость и смех весьма полезны. Те, кто нас плохо знают, бывают удивлены тем, как мы веселимся по поводу того или иного трагического случая из прошлого. Но почему бы нам не посмеяться? Мы смогли выздороветь сами, и нам была дана сила помогать другим.

Всем известно, что те, кто болен или грустен, не смеются. Так пусть каждая семья веселится: все вместе или по отдельности, как позволяют обстоятельства. Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не имеем права утверждать, что жизнь — это сплошной поток горя и слез, хотя для многих из нас она была именно таковой. Но теперь мы ясно увидели, что сами ее такой сделали. Бог не хотел этого. Постарайтесь не превращать свою жизнь в поток горя, мужественно принимайте все трудности, зная, что они лишь проявление всеислия Бога.

А теперь несколько слов о здоровье. Организм, подточенный алкоголизмом, не сможет вернуться в нормальное русло за ночь, и мышление, находившееся долгое время в состоянии неуравновешенности и подавленности, тоже не может измениться за ночь. Мы на своем опыте убедились в том, что духовная жизнь способствует восстановлению сил организма. Мы, кто излечился от сильного алкоголизма, являем собой чудеса душевного здоровья. Но мы в то же время можем похвастаться и чудесными изменениями в физическом состоянии. Едва ли у кого-то из нас проявятся старые болезни, связанные с алкоголизмом.

Сказанное выше вовсе не означает, что мы пренебрегаем всем известными медицинскими средствами. Бог щедро обеспечил наш мир прекрасными медиками, психиатрами и практиками. Не бойтесь обращаться к ним за помощью. Многие из них отдадут все свои силы на то, чтобы их пациенты вылечились физически и морально. Попытайтесь понять, что, хотя Бог щедр на чудеса, не стоит умалять значение хороших врачей и психологов. Их помощь особенно нужна новичкам, и будет неплохо, если врач понаблюдает за одним и тем же пациентом в процессе выздоровления.

Один из докторов, читавших эту книгу в рукописи, сказал нам, что некоторым могут помочь сладости, но это зависит от совета врача, и что у каждого алкоголика всегда под рукой должен находиться шоколад для восстановления потери энергии, порой значительной. Он также говорил, что иногда иочью алкоголику может чего-то смутно захотеться, и тогда это желание сможет удовлетворить что-то сладкое. Многие из нас на своем примере замечали появившуюся любовь к сладостям, и мы не видим в этом ничего плохого.

Теперь несколько слов о сексуальных отношениях. На некоторых мужчин алкоголь действует как сильный стимулятор, и они могут даже злоупотреблять этими отношениями. Когда же мужчина перестает пить, в некоторых случаях может наблюдаться снижение потенции. Если только не понять сразу истинную причину, может наступить душевное расстройство. Некоторые из нас пережили это на себе, но всего лишь через несколько месяцев мы снова могли наслаждаться интимными отношениями. Однако, если ситуация остается без изменений в течение более продолжительного времени, следует обратиться к врачу. Но нам известны лишь несколько подобных случаев из тысячи.

Для алкоголика порой трудно восстановить дружеские отношения с детьми. Их юное сознание было особенно восприимчиво в то время, когда он пил. Даже не говоря об этом, они могут ненавидеть его за то, что он сделал с ними и их матерью. Иногда в их душах может возобладать жестокость или цинизм. Кажется, что они никогда не смогут простить или забыть. Это может продолжаться долго, месяцами, после того, как мать примет новый образ жизни отца.

Со временем они поймут, что отец стал другим человеком и непременно дадут ему знать об этом. Тогда они могут присоединиться к утренним медитациям, а потом и принимать участие в ежедневных обсуждениях без злобы и предубеждений. Начиная с этого момента, выздоровление пойдет еще быстрее. Такое воссоединение может привести просто к чудесным результатам.

Независимо от того, принимает ли вся семья духовный образ жизни, алкоголик должен следовать ему в обязательном порядке, если он искренне хочет вылечиться. Остальные члены семьи должны поверить в то, что перед ними новый человек. Видеть — значит верить, по этому правилу должны жить семьи лечащихся алкоголиков.

Вот еще одно замечание. Один из наших друзей много курил и злоупотреблял кофе. Несомненно, он перебарщивал и с тем, и с другим. Видя это и желая помочь, жена стала постоянно делать ему замечания. Он признал, что употребляет слишком много кофе и много курит, но сказал, что еще не готов отказаться от своих привычек. Жена понимала, что эти привычки очень вредны для здоровья и не прекращала попыток перевоспитать его. Ее нетерпимость привела мужа однажды в ярость. Он напился.

Мы прекрасно понимаем, что наш друг был неправ и поступил неправильно. Ему следовало бы признать это и исправить совершенную ошибку. И хотя сейчас он один из самых активных членов Общества «Анонимных Алкоголиков», он продолжает пить кофе и курить. Но теперь ни жена, ни кто-либо еще не осуждают его. Она поняла, что была неправа, придавая так много значения этим недостаткам в то время, как муж избавлялся от более серьезной болезни.

На этот случай у нас есть три принципа. Вот они:

Сначала самые важные вещи.

Живи сам и давай жить другим.

Делай все не напрягаясь, легко.

Работодателям

Мы часто думаем об одном из многих представителей большого бизнеса. Он принял на работу и уволил тысячи людей. И он знает алкоголиков такими, какими их видят управляющие. Его мнение представляет большой интерес для тех, кто занят подбором кадров. Вот что он думает по этому поводу.

Одно время я был помощником управляющего корпорации, в которой работало более шести с половиной тысяч человек. Однажды мой секретарь сказал, что меня хочет видеть господин Б. Я ответил, что этот человек меня совершенно не интересует. Я много раз предупреждал, что даю ему последний шанс исправиться. И когда он мне как-то позвонил из другого города, пропустив два дня из-за того, что был мертвецки пьян и не мог связать двух слов, я сказал, что он уволен окончательно и не может рассчитывать на место в нашей корпорации.

Но мой секретарь пояснил, что это был не тот Б., который работал у нас, а его брат, и он хотел сообщить мне что-то важное. Я ждал просьб о трудоустройстве брата, но слова Б. потрясли меня: он сказал, что его брат выбросился из окна отеля в прошлую субботу, оставив записку, где просил передать мне, что я был лучшим из всех начальников, которые когда-либо были у него, и что я ни в коей мере не повинен в том, что произошло.

Несколько дней спустя я вскрыл письмо, лежавшее на моем столе, и из него выпала газетная вырезка. Это был некролог, посвященный одному из лучших агентов, который работал у нас. После двухнедельного запоя он засунул ствол ружья в рот и нажал на спусковой крючок. За шесть недель до этого я уволил его за злоупотребление алкоголем.

Еще один случай: в телефонной трубке я услышал женский голос. Звонок был из другого штата. Она хотела узнать, действительна ли страховка ее мужа. Четырьмя днями раньше он повесился в сарае для дров. Незадолго до этого его пришлось уволить за злоупотребление алкоголем, хотя он — один из лучших организаторов, которых я когда-либо знал.

Это были три прекрасных человека, потерянных для мира только потому, что в то время я не понимал природу алкоголизма так, как я понимаю ее сейчас. Какая ирония судьбы — теперь я сам алкоголик! И если бы не помощь со стороны бывших алкоголиков, я мог бы повторить их путь. Мое падение стоило корпорации тысяч долларов, т.е. подготовка специалиста высокого класса стоит недешево. Эти потери невозможны для корпорации. Мы считаем, что предприятиям можно помочь избежать потерь подобного рода.

Почти каждый современный бизнесмен чувствует ответственность за благосостояние своих помощников и старается сделать для них все возможное. Почему он почти не заботится об алкоголиках, нетрудно понять. Ему алкоголик кажется первостатейным дураком. Из-за исключительных способностей или из-за хорошего отношения начальника алкоголика могут долго терпеть на работе. Некоторые наниматели пытаются вылечить его всеми возможными средствами, но за редким исключением проявляют недостаток терпения и выдержки. Но мы, те, кто пользовался расположением лучших начальников, не можем винить теперешних за то, что они были резки с нами.

Вот типичный пример. Служащий одного из крупнейших банков знает, что я бросил пить. Однажды он рассказал мне о сослуживце, который, несомненно, был алкоголиком. Я решил, что могу быть ему полезен и в течение двух часов говорил с ним об алкоголизме, его сущности, симптомах и последствиях. Я старался, как мог. Ответ был таким: «Все, что Вы мне рассказали, очень интересно. Но я уверен в том, что этот человек сам сделал себя алкоголиком. В недалеком прошлом он прошел трехмесячный курс лечения, сейчас выглядит прекрасно. И чтобы покончить с этим делом, совет директоров компании недавно принял решение, что ему предоставляется последняя возможность».

Единственное, что я мог сказать, это то, что если все пойдет по привычному пути, человек скоро опять сорвется, и следующий запой будет сильнее всех предыдущих. Я знал, что сие неизбежно, и меня интересовало только, будет ли банк справедлив по отношению к этому человеку. Почему бы не познакомить алкоголика с кем-нибудь из членов нашего Общества? Возможно, это будет его шанс. Я рассказал своему знакомому, что не пью в течение трех лет, несмотря на трудности, которые бы заставили пить девять из десяти здоровых человек. Почему бы мне не поговорить с алкоголиком? «Нет, — ответил мой приятель. — У этого человека только две возможности: или он бросает пить, или теряет работу. Если бы у него была Ваша сила воли, он бы давно был здоров».

У меня просто руки опустились от отчаянья. Я понял, что не смог объяснить всего своему знакомому. Он не поверил в то, что его сослуживец серьезно болен. Мне не оставалось ничего другого, как ждать. Прошло время, этот человек, естественно, запил и был уволен. Мы познакомились с ним вскоре. Без особых усилий с нашей стороны он принял тот образ мыслей и жизни, который спас нас. Теперь нет сомнений в том, что он находится на пути к выздоровлению. Я лично считаю, что этот пример показывает, что большинство бизнесменов не понимает, что необходимо алкоголикам для выздоровления, и что их реабилитация более выгодна предприятию, чем увольнение.

Если Вы действительно хотите помочь своим больным подчиненным, не стоит основываться на своем личном опыте. Независимо от того, сколько Вы пьете, у Вас могут быть определенные предрассудки относительно алкоголя. Те, кто употребляют его в умеренных количествах, могут раздражаться от алкоголиков даже больше, чем те, кто совсем не пьют. Если Вы пьете изредка, от случая к случаю, на основании своих реакций и поведения Ваших друзей, у Вас может сложиться определенное мнение относительно употребления алкоголя, которое не всегда будет верно по отношению к алкоголикам. Не будучи алкоголиком. Вы можете выпить свою рюмку спиртного, а можете и обойтись без нее. Вы всегда контролируете количество выпитого. Вечером Вы можете немного выпить, а утром встать, встряхнуться и отправиться на работу. И Вы не понимаете, как может быть по-другому и считаете, что сдержаться не в состоянии только слабовольные или глупые люди.

При виде алкоголика Вы можете испытывать раздражение по поводу того, как человек может быть таким слабым, глупым и безответственным.

Но присмотритесь к алкоголику, работающему с Вами. Разве он не отличается умом, сообразительностью, воображением, разве не приятно иметь с ним дело, когда он трезв? Разве он не работает настойчиво и упорно и не радуется достигнутым результатам? Если бы он, обладая всеми этими достоинствами, не пил, не были бы Вы заинтересованы в сохранении такого сотрудника? Не стоит ли отнестись к нему с тем же сочувствием, что и к другим больным сотрудникам? Стоит ли его спасать? Если Ваше решение положительно, независимо от того, какими были побудительные мотивы — человеколюбие или нежелание потерять хорошего работника, то Вам поможет следующий совет. Можете ли Вы отказаться от мысли, что алкоголизм — это дурная привычка, упорство или проявление слабости воли? Если для Вас это трудно, попробуйте перечитать главы 2 и 3, где доказывается, что алкоголизм — это болезнь. Вы, как деловой человек, захотите узнать, что надо сделать, чтобы добиться результата. Если Вы согласитесь с тем, что Ваш служащий болен, можно ли простить его прошлые прегрешения? Согласитесь ли Вы с тем, что его поведение было результатом неправильного мышления, вызванного воздействием на его мозг алкоголя?

Я хорошо помню то шоковое состояние, которое испытал после того, как один врач из Чикаго рассказал мне о случаях, когда спинномозговая жидкость оказывала такое давление на мозг, что буквально разрывала его. Поэтому неудивительно, что поведение алкоголика практически непредсказуемо. А как еще может вести себя человек с пораженным мозгом? Умеренно пьющие люди не так поражены алкоголем и им трудно понять зависимость от алкоголя.

Возможно, Ваш сотрудник попал в несколько переделок и пытался скрыть это. Подобное поведение может вызвать отвращение. Вас может удивить, как неплохой человек угодил в такие переделки. Но все эти поступки, независимо от того, насколько они отвратительны, следует объяснять только действием алкоголя. Будучи трезвым, алкоголик может быть образцом порядочности и добродетели, но после выпивки творить неведомые вещи. Потом, придя в себя, он будет в ужасе. Почти всегда эти отвратительные поступки человек может совершить, только находясь в состоянии опьянения.

Но мы, конечно, не беремся утверждать, что все алкоголики, когда трезвы, хорошие и честные люди. К сожалению, это не так, и Вас самих такие люди нередко обманывали. Видя Ваше желание понять и помочь, они могут попытаться злоупотребить им. Если Вы уверены в том, что Ваш подопечный не хочет бросить пить, лучше отказаться от него как можно скорее. Вы ничем не поможете ему, продолжая попытки спасти ему жизнь. И увольнение может стать для него благом. Лично я могу сказать, что все действия моего начальства не могли остановить меня, пока я оставался на своей должности. Возможно, я не понимал всей серьезности своего положения. Если бы меня сначала уволили, а потом предложили решение, изложенное в этой книге, через полгода я бы вернулся на работу совершенно другим. Но на свете немало людей, которые действительно хотят бросить пить, и которым Вы можете оказать неоценимую помощь. Ваша забота и понимание окупятся сторицей.

Возможно, Вы знаете такого человека, который хочет бросить пить, и которому Вы хотите помочь, даже если только ради дела. Теперь Вы достаточно знаете об алкоголизме, знаете, что этот человек болен физически и умственно. Вы хотите забыть о том, что было у него в прошлом. Мы предлагаем Вам начать с такой беседы.

Скажите, что Вы знаете о том, что он пьет и хочет остановиться. Скажите также, что высоко цените его способности и хотели бы продолжать сотрудничество с ним, но не сможете этого сделать, если он не бросит пить. Твердость именно в этом отношении спасла многих из нас.

Затем Вы должны убедить его в том, что не собираетесь читать ему мораль или осуждать. Если это и случилось раньше, то только из-за непонимания. Постарайтесь убедить его, что не испытываете неприязни по отношению к нему. А теперь, как нам представляется, можно перейти к разговору об алкоголизме. Объясните Вашему собеседнику, что это тяжелая болезнь. Скажите, что Вы считаете его серьезно больным, возможно, смертельно больным, а потом задайте вопрос: хочет ли он, учитывая все сказанное ранее, выздороветь? Скажите, что спрашиваете это потому, что некоторые алкоголики, находясь в подобной ситуации, все равно не хотят бросать пить. А хочет ли он? Сможет ли он сделать все необходимое, подчиниться всем требованиям, чтобы бросить пить навсегда?

Если он отвечает утвердительно, убедитесь в том, что он не обманывает Вас и не собирается после отдыха и лечения изредка выпивать рюмку-другую. Мы считаем, что следует тщательно изучить мнение человека по данным вопросам. И Вы должны быть уверены, что он не обманывает ни Вас, ни самого себя.

Решайте сами, стоит ли с самого начала говорить об этой книге. Если Ваш подопечный не уверен в твердости своего решения и думает, что после лечения он сможет изредка выпивать, хотя бы пиво, Вы без сожаления можете уволить его после следующего запоя, который у него непременно будет как у алкоголика. Он должен отчетливо понимать это. Вы имеете дело с человеком, или твердо решившим стать здоровым, или нет. Если нет, то зачем Вам тратить время на него? Это может казаться жестоким, но это единственный правильный выход.

После того, как Вы сами убедитесь, что человек хочет вылечиться и сделает все ради этого, можно предложить ему следующую программу действий. Для большинства алкоголиков, которые употребляют спиртное в настоящий момент или оправляются после очередного запоя, желательно и даже необходимо физическое лечение. Но, естественно, этот вопрос должен решать врач. Каков бы ни был метод цель его — освободить тело и мозг пациента от воздействия алкоголя. Под наблюдением опытного врача это не занимает много времени и не требует особых денежных затрат. Для Вашего сотрудника будет лучше, если он сможет думать только о выздоровлении и не пытаться перебороть свою тягу к спиртному. Предлагая пройти курс лечения, Вы можете сказать, что все затраты на него Вы оплатите в порядке аванса, а позже вычтете из заработной платы. Для человека будет полезно чувствовать свою ответственность за исход лечения.

Если Ваше предложение принято, объясните, что курс физического лечения — лишь небольшая часть программы реабилитации. Вы можете ему получить помощь лучших врачей, но самое главное для него — изменение мировоззрения. Чтобы преодолеть алкоголизм, надо изменить свое мышление и отношение к окружающему миру. Выздоровление следует поставить выше всего, ибо без него мы потеряли бы и дом, и работу.

Есть ли у Вас полная уверенность в его возможности выздороветь? Говоря о вере и уверенности, не забывайте, что Ваша помощь, Ваши взаимоотношения с сослуживцем должны быть известны лишь вам двоим, и Вы ни в коем случае не должны обсуждать их с кем-либо еще без согласия этого человека, о чем также стоит поговорить с Вашим подопечным.

Вернемся к основной идее книги. В ней содержится целостная программа действий, которая поможет Вашему сотруднику преодолеть алкоголизм. Возможно, Вы не разделяете некоторые идеи, изложенные в книге. Может случиться и так, что Вам не нравится подход, который мы предлагаем. Мы ни в коем случае не утверждаем, что это единственно возможный способ борьбы с алкоголизмом, но конкретно нам помог именно он. И в конце концов, что Вас больше интересует — метод или результат? Нравится это Вашему сотруднику или нет, но теперь он знает всю правду об алкоголизме. Это не повредит ему, даже если он откажется от лечения.

Затем Вам следует показать книгу врачу, который будет наблюдать Вашего подопечного. Если пациент прочтет книгу, когда он трезв, но находится в состоянии депрессии, то сможет лучше понять свое состояние.

Мы надеемся, что врач расскажет ему правду о его состоянии, каким бы оно ни было. Но когда он прочтет книгу, никто не должен советовать ему следовать ее программе. Он должен решить все самостоятельно.

Конечно, Вы надеетесь, что Ваше изменившееся отношение и содержание книги решат исход дела. Может случиться и так, а может быть, этого будет недостаточно. Но если Вы будете последовательны и настойчивы, то будете вознаграждены успехом. Число членов нашего Общества растет, его

отделения появляются в новых и новых городах, и Ваш подопечный может познакомиться с членами нашего Общества. Но мы считаем, что на первых этапах достаточно только чтения книги.

После возвращения Вашего сотрудника из лечебного учреждения поговорите с ним. Спросите его, знает ли он теперь, что ему надо делать. Если он хочет обсудить свои проблемы с Вами и уверен, что Вы правильно поймете его, не расстройтесь по поводу того, что он Вам скажет, он готов к основному старту. В связи с этим можете ли Вы спокойно воспринимать все, что он Вам скажет? А он может рассказать Вам просто ужасные вещи, например, что он истратил Ваши деньги или что хотел переманить Ваших лучших покупателей. Ведь если он принял нашу программу действий, которая требует абсолютной честности, он может открыть Вам самое невероятное. Можете ли Вы не обратить на это внимание и начать работу как бы с незнакомым человеком? Если он должен Вам деньги, условьтесь с ним о сроке возвращения долга.

Если он заговорит с Вами о своих домашних делах, Вы, несомненно, сможете помочь ему советом. В состоянии ли он дружески обсуждать с Вами все вопросы, кроме дел фирмы и своих коллег? Если да, то у Вас с ним останутся дружеские отношения надолго.

Злейшими врагами алкоголиков являются неприязнь, зависть, ревность, безразличие и страх. Но в отношениях людей, работающих вместе, непременно присутствуют соперничество, конкуренция, которые накладывают свой отпечаток на чувства. Иногда у нас, алкоголиков, возникает ощущение, что нас пытаются оттолкнуть. Часто это наши домыслы. Но бывает и так, что нашу болезнь пытаются использовать в своих корыстных целях.

На память приходит случай, когда завистник постоянно подшучивал над алкоголиком, распространял о нем нелепые слухи. В другом случае ситуация была следующая: алкоголика положили в больницу для продолжения курса лечения. Об этом знали лишь несколько человек. Но прошло несколько дней, и об этом говорили все служащие компании. Естественно, что осложнения такого рода уменьшают шансы больного на выздоровление. И у работодателя всегда есть возможность оградить человека от таких слухов и разговоров о нем. Начальник не должен иметь любимчиков, но должен защищать сотрудников от провокаций и несправедливой критики.

Большинство алкоголиков очень энергичные люди. Они упорны во всем: и в работе, и в игре. Ваш протеже обязан использовать всю силу своего характера для достижения добра. Будучи ослаблен болезнью и видя необходимость физически и морально приспособиться к жизни, в которой нет места алкоголю, он может переусердствовать. Он должен сдерживать свое желание работать по 16 часов в сутки. Вероятно, Вам придется несколько раз напомнить ему, что надо не только работать, но и расслабляться. Он может захотеть активно помогать другому алкоголику, и для этого ему потребуется какая-то часть рабочего времени. Не мешайте ему, если все это в разумных пределах: работа с другими необходима для его выздоровления.

После того, как Ваш подопечный не пил в течение нескольких месяцев. Вы можете воспользоваться его услугами для помощи другим сотрудникам, страдающим алкоголизмом, — при условии, конечно, что они хотят бросить пить. Алкоголику, который бросил пить, работает рядом с ними, но не занимает высокий пост, они поверят с большей легкостью. Находясь примерно на одном с ними жизненном уровне, он не использует свое преимущество им во вред.

Теперь Вашему подопечному можно доверять. Но его прошлое все-таки накладывает свой отпечаток на отношение к нему. Если его жена позвонит Вам и скажет, что муж болен, Вы можете решить, что он снова напился. Даже если Вы правы в своих подозрениях, пусть он сам скажет Вам об этом, если действительно решил бросить пить, несмотря на угрозу потерять работу. Ведь теперь он знает, что для его выздоровления необходима честность во всем. Он оценит тот факт, что Вы не думаете постоянно только о нем, не подозреваете его и не стараетесь уберечь от соблазна выпить. И если он сознательно следует программе реабилитации, то Вы смело можете использовать его для любой работы.

Но если он споткнется даже один раз, Вам предстоит решить, стоит ли продолжать с ним работу. Если Вы не уверены в том, что он абсолютно серьезно решил лечиться, лучше не тратить на него время. Если же Вы не сомневаетесь в серьезности его намерений, можно попробовать дать ему раз попытаться. Но Вы не должны думать, что обязаны держать его на работе, поскольку он со своей стороны уже нарушил обещание.

Вам поможет следующее наблюдение. Вы вправе предложить эту книгу вниманию своих помощников. Вы также можете им сказать, что не собираетесь вступать в конфликт с алкоголиками, работающими в Вашей организации. Ваши подчиненные часто оказываются в затруднительном положении, т.к. у них немало друзей среди сотрудников компании, и зачастую они по тем или иным причинам покрывают алкоголиков, которых следовало давно уволить или дать возможность встать на путь выздоровления.

После прочтения этой книги Ваш помощник может подойти к одному из своих друзей и сказать примерно следующее: «Послушай, Эд, ты хочешь бросить пить или нет? Каждый раз, как ты напиваешься, ты ставишь меня в затруднительное положение. Ты не прав по отношению ко мне и фирме. Я узнал кое-что

об алкоголизме. Если ты действительно алкоголик, а по твоему поведению можно сделать такой вывод, то ты серьезно болен. Если хочешь покончить с этим, то фирма может помочь тебе. Если ты как следует возьмешься за свое лечение, твои прошлые прегрешения будут забыты и никто не узнает, что ты будешь проходить курс лечения по поводу алкоголизма. Но если не хочешь бросать пить, то, я думаю, тебе лучше уловиться самому».

Возможно, Вашему помощнику не понравятся идеи, изложенные в этой книге, и он не захочет говорить о ней со своим другом. Но по крайней мере теперь он будет понимать суть проблемы и не будет связывать себя ненужными обещаниями. Теперь он сумеет занять правильную позицию по отношению к алкоголику. У него не будет причин и дальше покрывать его поведение.

Все вышеизложенное приводит нас к следующему выводу: никто не должен быть уволен просто потому, что он алкоголик. Если он хочет бросить пить, то ему необходимо дать такую возможность. В противном случае его следует уволить. Это правило применимо практически всегда.

Мы считаем, что такой подход поможет достичь сразу нескольких целей. Он поможет реабилитации хорошего человека. В то же время Вы без угрызений совести избавитесь от того, кто не хочет лечиться. Алкоголизм приносит немало убытков Вашей организации, поскольку приводит к потере времени, людей и репутации. Мы надеемся, что наше предложение избавит Вас от статьи постоянных расходов. Мы также считаем, что наше предложение прекратит пустую трату средств и даст возможность человеку избавиться от болезни достаточно разумно.

Однажды мы пытались объяснить нашу позицию вице-президенту одного из ведущих концернов. Он сказал нам в ответ следующее: «Я очень рад, что вы смогли избавиться от алкоголизма. Но правила нашей компании запрещают нам вмешиваться в личную жизнь сотрудников. Если человек пьет так много, что это мешает работе, мы его увольняем. Я не вижу, как вы можете нам помочь. У нас просто не существует проблемы алкоголизма». Этот самый концерн тратит огромные суммы на развитие науки. Оплата труда весьма высока. Есть прекрасные возможности для отдыха. Организуется страхование служащих. Руководство действительно заинтересовано в благосостоянии сотрудников. А алкоголизм — что ж, руководство уверено в том, что в концерне нет такой проблемы.

Следует отметить, что это довольно типичное отношение. Мы тоже имеем понятие о жизни большой корпорации, по крайней мере, с точки зрения алкоголиков, и могли лишь улыбнуться в ответ на такое заявление. Этот человек был бы просто шокирован, узнай он о том, во что обходятся алкоголики его корпорации. Компания могла бы помочь многим реальным или потенциальным алкоголикам. Нам кажется, что именно руководители больших компаний не имеют представления о том, что у них тоже существует такая проблема. Даже если Вы уверены в ее отсутствии, мы советуем Вам внимательнее присмотреться к своим служащим, и Вы заметите немало интересного для себя.

Но нельзя забывать, что все написанное в этой главе относится только к алкоголикам, т.е. больным людям. А то, что говорил наш друг — вице-президент концерна, совершенно справедливо в отношении тех, кто просто не хотят контролировать количество выпитого, но не являются алкоголиками. По отношению к ним действия компании будут правильными, но недостаток такой политики заключается в том, что она не делает различия между больным и тем, кто не хочет ограничить себя.

Нельзя ожидать, что сотрудник, страдающий алкоголизмом, получит огромное количество Вашего времени и внимания. Не стоит превращать его в своего любимчика. И тот, кто действительно хочет выздороветь, не будет требовать чрезмерного внимания с Вашей стороны. Он не станет навязываться Вам. Совсем наоборот. Он будет из кожи вон лезть, чтобы добиться результата и благодарить Вас до конца своих дней.

Сегодня я владею небольшой компанией. Двое из моих служащих — алкоголики. Но они приносят мне столько прибыли, сколько могли бы приносить пятеро. Почему бы нет? У них теперь новое отношение к жизни, они были спасены от смерти. И каждая минута, которую я истратил на помощь им, принесла мне настоящее наслаждение.

Перевод с английского С.В. КРЫЛОВОЙ

Окончание следует