

第七章 從事協助別人的工作

實際經驗顯示，熱心地協助其他酒癮患者，乃是免於喝酒的確實保險方法。那怕其他活動失效時，這個方法能促使人的康復。這就是我們的第十二個提議：把這個音訊帶給其他的酒癮患者！當其他人都不能做到時，你能幫助他們。當其他人都無法可施時，你能獲取他們的信心。記住，他們是病況沉重的人。

生命將具有新的意義。眼看著許多人恢復健康，眼看著他們幫助別人，眼看著他們不再寂寞，眼看著一個與你有關的團體成長，眼看著情誼日增，朋友日眾等，這是一個體驗，你一定不要失之交臂，我們知道你不想錯過這個經驗。經常與新來的人接觸，而且經常與其他彼此接觸，乃是我們生活中的光明之點。

或許你並不認識任何一個想要康復的酒癮患者，其實很容易找到一些酒癮患者，只要向醫生、宗教人士或醫院打聽一下就行，他們也會高興協助你。不要一開始就以宗教傳播者或

改革者的身份出現。不幸的是世間存在著許多偏見。假如你激起了這些偏見，你會遭遇阻礙。宗教人士和醫師都是能幹的人，假如你願意的話，不妨向他們學習，但是由於你本身有酒癮的經驗，你能夠獨特地發揮作用，幫助其他的酒癮患者。所以要合作，絕對不要批評。提供幫助是我們唯一目的。

當你找到了一個可能有希望加入戒酒無名會的人，要盡可能打聽他的一切。假如他不想戒酒，就不必浪費時間去說服他，可能因此而損害到將來的機會。他的家人同樣適用這項建議，他們應該忍耐，要知道他們所接觸的是一個病人。

如果有任何跡象顯示他想要停止喝酒了，不妨與對他最關心的人好好地懇談一番，通常這個人是他的妻子。設法打聽他的行為特點、他的難題所在、他的生活背景、他情況的嚴重性、以及他宗教信仰的趨向。你需要這些資料，以便設身處地為他設想，要體察到假如你們調換位置，你希望他如何對待你。

有時候，一個聰明的方法，是等待至他大喝一場。他的家人可能反對這一點，但是除非他的身體情況危急不堪，否則不如冒險一試。除非他已經醜態畢露或是他的家人需要你的幫助，不要在他爛醉如泥的時候來幫助他，等待他結束狂飲了，至少要等待他稍微神智清明的時候。然後讓他的家人或他的朋友來問他，不想從此戒酒，以及他是否願意盡一切力量去

戒酒。如果他說願意戒酒，就讓他注意你是一個中過酒毒而後康復的過來人。假如他很想要見你，應該讓他知道你是一個團體的成員，為了本身的康復，設法幫助別人，並高興與他談話。

假如他不想見你，絕不要強迫他。他的家人也不宜狂烈地向他要求他怎樣做，也不宜談及太多有關你的事情，他們應該等待他下一次喝酒結束之後。在這期間，你可以把這本書放置於他看得到的地方。在這段期間沒有什麼特別的規則。他的家人應該見機行事。但是奉勸他們不要操之過急，以免成事不足，敗事有餘。

通常，他的家人不應該轉述你的經歷。可能的話，應避免經由他的家人去會見一個人，倒不如經由一位醫生或一個機構來會見他，反而更好。假如這個人需要住院療養，他應該住院，但不要強行地要他住院，除非他已進入粗暴惡劣的情況。如果醫生願意的話，讓醫生告訴他，他的病況是有解決方法的。

當這個人的病況有好轉時，醫生可能建議你來探訪他。雖然你曾經與他的家人談過話，但與這病人第一次的討論時，別談及他們。在這些情況下，你的對象看到他在沒有任何壓力下與你交談。他將會覺得，他能與你相處一起，而不受到家人不斷的挑剔。當他還在神經過敏時，就來探訪他。當他沮喪時，他可能更容易接受你。

假如可能的話，單獨會見你所遇到的人。最初只要談些普通的話題，不久之後，轉而談些有關喝酒的事物。向他詳細說明你的喝酒習慣、症狀、和經驗等，來鼓勵他談談有關他自己的事情。假如他想要說話，就讓他說，這樣子你就會得到更好的主意，知道下一步應該怎樣去行。如果他木訥無言，只要向他大略說明你喝酒的經歷，直至你戒酒為止，但暫時不要說是如何完成的。假如他是在認真的思潮中，則詳述你昔日曾因醉酒所遭遇的麻煩，千萬小心注意，不要長篇大論教訓一番。如果他的心情輕鬆而愉快，可以告訴他一些關於你從前大膽的幽默經歷，引起他也說說他的趣事。

當他看到你明白有關於喝酒的遊戲，就開始把你自己描述成一個酒癮患者，告訴他你從前是感到多麼難堪，告訴他你終於明白了你是患了病。讓他了解，你為了停止喝酒，曾有過一番奮鬥。告訴他那種心智上的曲解，因而導致喝第一杯酒而酩酊大醉。我們建議你，採用像我們在論及有關酒癮疾病的章節內，同樣的方法。如果他是酒癮患者，他會立刻了解你。他會把一些屬於自己的心理矛盾，來比對你的。

假如你認為他是一個真正的酒癮患者，不妨開始與他詳論這種疾病毫無希望的特徵。以你本身的經驗，向他顯露關於想喝第一杯酒的那種心理上奇異的狀態，如何阻止人發揮正常的意志力。在這個階段，不要提及這本書，除非他已經看過這本書並希望加以討論。你要小

心謹慎，不要給他打上酒癮患者稱號的烙印，讓他自己作結論。假如他堅持以為自己能夠控制喝酒，告訴他或許他能夠，假如他酒癮的問題不是太嚴重的話。但堅決說明，如果他已病入膏肓，想要靠自己恢復健康的機會將會十分渺茫。

繼續說明酒癮問題乃是一種疾病，是一種致命性的疾病。談談一些關於酒癮疾病引起的身心狀況，使他的注意力集中於你個人的經驗。說明許多人注定死亡而從不明白他們的困境。除非為了某些良好的目的，醫生根本不願意向酒癮的病人說明病情的全部真相。但是，因為你能夠提供解決方法，所以你可以告訴他有關因酗酒所帶來的絕望。你將會很快得到你的朋友承認他具有很多酒癮患者的特徵，雖非全部承認，但也承認不少。如果他自己的醫生樂於告訴他，說明他就是酒癮患者，那就更好。那怕你的對象可能並不完全承認他的情況，至少他已變得非常好奇，想要知道你是怎樣康復的。如果他願意的話，讓他問你有關這方面的問題。確切地告訴他所遭遇的一切，盡情地強調精神生活方面的特色。假如這個人是一個不可知論者或無神論者，則應強調他不需要同意你對上蒼的觀念。他可隨意選擇任何觀念，只要這個觀念對他來說是有意義就行。主要的事情，就是他願意相信有一個比他更大的力量，並按照精神生活的原則而過活。

與這樣的人接觸時，你最好使用日常生活中的語言來描述精神生活方面的原則。他可能

對某些宗教措辭和概念有偏見而早已感到困惑，激起這些偏見是沒有用的。不要提出這樣的事情，姑不論你自己的信念如何。

你所接觸的人可能屬於某一個教派，他所受的宗教教育或訓練可能比你更優越。在那種情況下，他會懷疑，在他已經知道的事物之上，究竟你還能補充什麼。但是他可能會感到好奇，為什麼他自己的信念不能發生效果，而你的信念卻能發揮奇效。他可能就是一個實例，說明單有信仰是不夠的道理。最重要的，信仰還須伴隨著自我犧牲，和慷慨大方及積極的行動。讓他體察到，你並不是來指導他有關宗教方面的道理。承認他可能比你更明白宗教的教義，但是要喚起他的注意，不論他的信仰多麼虔誠，宗教方面的知識多麼豐富，事實上他根本未能加以運用，否則他根本不致於酗酒了。或許你的經歷事蹟會幫助他觀察，他自己在哪一方面未能加以實踐他那麼熟悉的道理。我們並不代表任何特別信仰或教派，我們所奉行的只是普通的原則，類似於大多數宗教教派所奉行的原則。

略述行動計劃的重點，解釋你如何作自我評估，如何改正過去的錯誤，以及為什麼你現在盡力給予他扶助。重要的是要使他理解，你這樣嘗試把這恢復健康的訊息傳給他，是你自己得到康復過程中一個主要部分。事實上，他幫助於你的，可能比你幫助他的更大更多。向他清楚地說明，他對你沒有什麼義務，你唯一寄望於他的，乃是他一且解除了本身的困難之

後，也設法幫助其他的酒癮患者。向他提議，為何把別人的利益置於本身的利益之前，乃是一件重要的事情。使他明白，他並未受到任何壓力，假如不願意的話，他不需要再見到你。如果他要離開的話，你不應該感到掃興，因為他幫助你的，比你幫助他的更多。如果你的談話明智而穩健、平靜而充滿人性的諒解，你可能已經交上一個朋友。或許由於你向他提到酒癮的問題而使他的心緒不寧。這一切的目的都是良好的。他越是感到沒有希望越好，他將越能跟隨你的提議去做。

你的對象可能提出理由，說明他為什麼不需要遵從全套計劃去行。他可能抗拒需要與他人討論的那種大掃除。不要駁斥這種看法。告訴他，你從前也曾有過他這樣的感覺，但是你頗感懷疑，假如你不曾採取行動的話，能不能有什麼進步，也很難說。在你第一次探訪他的時候，告訴他有關戒酒無名會這個團體，假如他表示有興趣的話，不妨把這本書借給他閱讀。

除非你的朋友想要進一步談論他自己，不必多談，免得破壞了和善的氣氛。給予他一個思考的機會。假如你真要留下來和他一起，讓他隨便喜歡轉變任何話題。有時候一個新人很著急地要立刻進行，而你可能受誘惑而隨他高興去行，有時候這是一種錯誤。如果他後來碰到困難，他很可能怪罪於你，說都是你過度催促他而造成的。與酒癮患者一起，如果你不表

現出十字軍或改革者的激情，你會獲得最大的成功。從任何道德或精神生活的層面上向一個酒癮患者說話時，絕對不要自以為比對方優越。你只要給他一套精神工具，讓他自行檢查便行了。向他說明，這些精神工具對你所產生的效果。提供給他一種朋友及同伴的情誼。對他說，如果他想要康復的話，你會盡自己所有的能力去幫助他。

如果他對你提出的解決方法不感興趣，如果他只期望你成為一個幫助他解決財政問題的銀行家，或者照顧他酒後痛苦的護士，你或許需要暫時不理他，直到他改變心意時為止。他一旦受到更多的傷痛之後，就會回心轉意的。

假如他真正感到興趣，而且想要再度見到你，可以請他利用空檔時間閱讀這本書。然後，他應該自己決定是否想繼續下去。他不應受到你、他的妻子或他的朋友等人的驅迫。如果他要追尋上蒼的話，這股意願也應發自內心才好。

假如他認為能夠以其他的方法來處理他的問題，或是喜歡採取其他的精神生活方式，要鼓勵他按照他自己的良心去做。關於上蒼，我們並沒有所謂的專利權，我們所有的只是一種對我們有效的方法而已。不過要指出，我們酒癮患者之間都有許多共通點，在任何情況中，你願意做一個友善的人。這樣說就夠了。

假如你的對象並不立刻有所反應，你也不必灰心氣餒。尋找另一位酒癮患者，再試一

次。你一定能找到一些非常絕望的人，懷著熱切的渴望，接受你所提供的。我們發現，繼續追逐一個根本不能或不願意與你合作的人，乃是時間上的浪費。如果你讓這樣的人自行去，他可能很快就會深信他不能靠自己而恢復健康的。在任何一個情況中花費太多時間，無異於不給予其他一些酒癮患者機會活下去和得到快樂。我們曾有一位同伴，在他最先六個案例中，完全失敗了。他常說，假如他繼續在這六個人身上打轉，可能已剝奪了其他許多現在已康復的人的機會。

假設你現在是第二次探訪一個人。他已經閱讀過這本書，而且說他預備採行康復計劃的全部「十二個步驟」。你自己既擁有經驗，可以給予他許多實際可行的建議。讓他知道，假如他想要作出一個決定，並敘述他的事蹟，你隨時候命幫忙，但假如他喜歡和別人商議的話，你也不必堅持。

他可能經濟破產而無家可歸，果真如此的話，你可以設法協助他尋找一份工作，或是給他些許財力上的支助。但是你不應該剝奪了家人或債主應得的金錢。或許你會想要把這個人帶到你家裡暫住幾天。但是一定要非常小心謹慎，要確知他一定受到你家人的歡迎，而且他不是試圖貪得你的金錢、人際關係或庇護而來的。假如你容許他有這樣的企圖，你只是害了他。你可能使他變得不誠懇，這樣，你反而幫助他進入毀滅之途，而不是協助他康復。

絕對不要躲避這些責任，但是一旦負起責任來，一定要做得正確。幫助別人，正是你恢復健康的基石。偶爾一兩次的仁愛行為根本是不夠的。你每天都要效法聖經中的那個善心的撒瑪利亞人，如果情況需要你這樣做的話。它可能使你損失許多夜晚的睡眠時間，大大影響了你娛樂的雅興，干擾了你的事業計劃。它也可能意味著分享你的金錢和家庭，勸告那些著急的妻子和親人，無數次來往於警察局、法院、療養院、醫院、牢獄和精神病院等。你的電話可能日夜響個不停。你的嬌妻可能會抱怨你冷落了她。一個醉漢可能破壞你家中的傢俱，也可能燒掉一塊床墊。假如他表現得凶暴的話，你還不得不與他打鬥一番。有時候，你又不打不電話給醫師，依他的指示給予鎮靜劑。甚至於有時候，你可能要叫警察或救護車來。有時候，你不得不面對這些情況。

我們很少讓一個酒癮患者在我們家中長久住下去。這樣子對他並不好，而且有時還引起家庭中的糾紛。

雖然一個酒癮患者並未有所反應，但你不應該因此而疏忽了他的家人。你應該繼續對他們保持友善的態度。應該把你的生活方式提供給他的家人。如果他們接受並實踐這些精神生活的原則，這個家的一家之主就更有機會康復了。縱然他繼續喝酒，他的家人也會發現生活還是可以熬下去的。

至於能夠而且願意恢復健康的酒癮患者，則根本不需要或不要我們一般所謂的慈善救濟。在服用酒精之前就吵著要金錢和住處的人，基本上就走錯了路。可是，每當有此需要時，我們仍盡其所能地互相給予彼此所需要的東西。這個看起來相當矛盾而不一致，可是我們認為它並不是。

問題並不在於給予，而在於何時給予，如何給予。其間的差別往往成為失敗與成功的關鍵。我們一旦把我們的工作放在服務性的層次，酒癮患者便開始依賴我們的協助，而不仰賴上蒼的扶助了。他高聲喧鬧吵著要這個和要那個，宣稱除非他物質上的各種需要得到照料，他根本無法服用酒精。這真是胡說八道，無稽之談。我們當中有些人曾經有過極為慘痛的打擊才學習到這個真理：不論有沒有工作，不論有沒有妻子，我們一旦依賴他人勝於仰賴上蒼，我們就戒不了酒。

不論別人怎麼做，他能夠康復過來的，要把這個觀念烙在每一個人的心中。唯一的條件，便是信賴上蒼，並徹底的大掃除。

現在，有關家庭的問題：可能有離婚、分居、或彼此之間的緊張關係。一旦你所輔導的對象已經盡其所能的彌補家人，而且曾向他們深入說出他正在採取新的原則而生活，他應該在家中實踐這些原則，假如他幸運而擁有家庭的話。雖然在許多方面他的家人也有些過失，

但是他不應該計較這一些。他應該集中於他本人精神生活上的表現。應極力避免爭吵和互相挑毛病，猶如躲避瘟疫一樣。對許多家庭來說，要做到這一點是一件困難的事，但如想要期待有任何結果，則必須要做到這一點。假如能夠堅持幾個月的時間，則對於一個人的家庭必然會有極大的影響。那些最不能與人和諧並存的人也會發現他們有一個基礎，在這個基礎上，他們能互相接納。漸漸地，家人可能看到他們本身的缺點而坦然承認。於是，可以在有益和友善的氣氛中互相討論這些缺點。

一旦看到了具體的結果之後，家人可能想要跟隨而行。這些事情會自然地和在適當的時刻發生，只要酒癮患者繼續表現出他能夠保持清醒和體貼，而且對家人有所幫助，不論別人說什麼或做什麼。當然，我們往往遠落於這個標準之下。可是，我們必須設法立刻彌補其損害，以免受到再度縱酒的懲罰。

如果有離婚或分居的情況，不應過分匆忙地讓夫妻復合。男人方面應該肯定自己的康復，妻子方面應該完全了解丈夫的新生活方式。假如他們要恢復其原有的舊關係，那必須是建立於更好的基礎之上，因為從前的基礎已經不管用了。這意謂著一種新的態度與精神。有些時候，為所有有關人等的最佳利益起見，夫婦間最好保持分手狀態。顯然的，這件事沒有一定的規則。讓酒癮患者日復一日繼續實行他的康復計劃。當兩人共同生活的時機一到，雙

方都會明白到這個事實。

不要讓任何酒癮患者說除非他的家人回來就不可能康復，事實並不是這樣的。在某些個案中，妻子為了某一個理由而永遠不回來。要提醒那個受你輔導的人，他的康復，並不是依賴人，而是依賴他與上蒼的關係。我們曾看過不少人恢復了健康，而他們的家人卻根本不曾回來。我們也曾看過另外一些人失足而再度喝酒，就是因為他們的家人太快就回來了。

你和那新人，必須每天都力求精神生活上的進步。假如你們恆心堅持下去，一定會產生良好的結果。每當我們回顧過往，我們領會到，當我們把自己交在上蒼的手中，那些不期然發生在自己身上的一切，比自己曾預計的更好。遵從一個更高力量的指示去行，不論你目前的情況如何，你將不久便進入一個奇妙的新世界而生活！

每當試著協助一個人及其家人時，你應該小心不要參與他們的口角之爭。假如你介入他們的爭吵，很可能破壞了協助他們的機會。但要向那人的家人力言，他是一個十分病重的人，應該受到適當的對待。你應該提出警告，要避免引起怨恨或嫉妒之情，應該指出他人格上的缺點不會在一夜之間就消失的。使他們明白，他已經進入了一個成長的階段。當他們不耐煩的時候，要他們記取他已獲得清醒這個幸福的事實。

假如你曾成功地解決了你本人的家庭難題，不妨對那新來者的家人說出你是怎麼完成

的。這樣子，你可以使他們走上正確的軌道而不致於批評他們。你和你的妻子如何解決了你們的難題，這個事蹟比任何批評更有價值。

假設我們過著一種適當的精神生活，我們便可以做各種酒癮患者不許做的事情。有人說，我們一定不可以前往供應酒的地方；我們一定不可以自己的家中存放酒；我們必須遠離喝酒的朋友；我們必須避免觀看有喝酒畫面的電影；我們一定不可以走進酒吧；假如我們前往朋友的家，他們必須把酒瓶藏起來；我們一定不要想到或聽人談及一切有關酒精的事物等。其實，我們的經驗顯示，並不見得要如此。

我們每天都面對這些情況。一個酒癮患者，假如不能面對這些情況，他仍然擁有酒癮患者的心理，他的精神生活狀況仍然有問題。他保持清醒的唯一機會，就是住到格林蘭島的冰雪地上，可是，甚至於在那裡，也可能因為一個愛斯基摩人帶給他一瓶烈酒而破壞了他的計劃！不妨問問任何婦女，她為了使丈夫躲避酒精的問題而把他送到遠處，可曾達到她的目的呢？

在我們的信念中，任何保護病人不受到誘惑來與酒癮問題搏鬥的計劃，都注定歸於失敗。如果單靠自己救護自己，他可能暫時成功，但他往往陷入比從前更難收拾的爆炸性行為。我們也曾盡力嚐試過這些方法。可是，這樣去作一些根本不可能的事，結果常常失敗。

所以，我們的規則不是躲避喝酒的地方，如果我們有正常的理由需要我們往那裡去的話。這些地方包括酒吧、夜店、舞會、招待會、婚筵、甚至於純粹普通的狂歡派對等。對於一個曾與酒癮患者相處的人來說，這些都是莫大的誘惑，但是其實不然。

你會注意到，我們作出了一項重要的條件。因此，在每一個情況中，捫心自問：「在社交、事業、乃至於我個人方面是否具有充分的理由，非前往這個地方不可？或者我只是想要從這些地方的氣氛中，偷取一些暫時的樂趣而已？」假如你滿意地回答這些問題，就不需要有什麼掛慮。逕自前往或避開不去，任何一項都好。但是要有確實的把握，一定要有堅固的精神生活基礎和完全良好的動機，再行前往。不要想你此行會獲得什麼，而要想到你能帶去一些什麼。但是假如你心志動搖的話，最好還是與另一位酒癮患者一起努力！

為什麼拉長臉孔，坐在喝酒的地方，慨嘆今不如昔呢？如果那是一個歡樂時光的聚會，設法增進在那裡的人的樂趣。假如那是一個與事業上有關的聚會，就全力投入你的事業。假如和你在一起的人想要到酒吧吃東西，就陪他一道去。讓你的朋友知道，他們不致於因為你而改變他們的習慣。在適當的時候和地點，向你所有的朋友解釋你所以不適於喝酒的理由。假如你做得徹底，很少人會請你喝酒了。當你過去還在喝酒的時候，就是漸漸地從生活中退縮。如今你已重新進入社交生活了。別只因為你的朋友喝酒而再度退縮。

如今你要做的，就是到你可對別人提供最大幫助的地方去，所以，凡是你能夠有所幫助的，便應毫不猶豫地往那裡去。為了從事這些目的，你應該不要猶豫去尋訪那些極度污穢破爛的地方。帶著這些良好的動機，努力在生命的火線上去行，上蒼會保護你不受到任何傷害。

我們許多人在家裡備有酒精，我們常用它來幫助那些剛加入團體的新進者，應付酒後的嚴重宿醉。我們有些人用酒精來招待不是酒癮的朋友，但是也有些人認為不應該以酒精來招待任何人。我們絕對不為了這個問題而爭論。我們覺得每一個家庭，應該根據其本身的情況而自行決定。

我們也小心，絕不對喝酒的習慣而表示不包容或憎恨。經驗說明，這種態度對誰都沒有幫助。每一位新來的酒癮患者都在我們中間尋找這種精神，一旦發現我們不是焚燒巫婆的人，方才大為放心。不能容忍的精神可能會逐退酒癮患者，明明可以拯救的一條生命，往往就是因這種愚蠢的態度而誤了事。我們甚至對有關節制性喝酒的運動也不會有貢獻，因為在一千個喝酒的人當中，沒有一個人喜歡被一個憎恨喝酒的人告訴他任何有關酒精的事情。

有朝一日，我們希望戒酒無名會能幫助大家更加明白酒癮問題的嚴重性，但是假如我們具有苦楚或敵對的態度的話，我們只會產生很少用處的。喝酒的人都不會忍受這一點。

畢竟，我們的問題都是自己造成的。酒瓶只不過是問題的象徵而已。此外，我們已經停止了與任何人或任何事的爭鬥。我們必須這樣做！