

## 第九章 以後的家庭

在上一章，我們之中的一群婦女曾經建議，作為妻子的，對於她康復的丈夫，可能要採取的一些態度。或許這些建議造成了一種印象，認為丈夫都是嬌生慣養而要把他捧得高高的，為了成功地重新調適，其實剛好要反其道而行。家庭中內所有成員都應以容忍、諒解與愛心為共同的基礎。這個牽涉到一個自我收斂的過程。酒癮患者、他的妻子、他的兒女、他的姻親等，每個人大概都有固定的想法，關於家人對他本人要有什麼樣的態度。每個人都希望自己的意見受到尊重。我們發現，一個人越強求其他家人順從他而退讓，則家人就變得越加怨憤不堪。這就造成了爭吵與不愉快。

為什麼這樣呢？這可不是每個人都想當主角嗎？都想要全家人都按照他所喜歡去做表演嗎？在無意之間只希望家人給予他，而他根本想不到對家庭生活能有什麼貢獻嗎？

停止喝酒只不過是離開緊張和不正常情況的第一步。有一個醫生對我們說過：「多年來

與酒癮患者共同生活，妻子和兒女都很難免會變得神經緊張，整個家庭的人在某一程度下都生病了。」當家人開始他們的旅程時，讓他們都明白，前頭的道路不一定全是晴朗的天氣。每個人在旅程中，走起路來都可能腳痛，而且可能會落於人後。可能會有迷惑人的捷徑和小路，引人徘徊其中和迷失正途。

假設我們告訴你一個家庭將會遭遇到的一些障礙，假設我們建議你如何避免這些障礙，甚至於把這些障礙改變成對別人有用的東西。一個酒癮患者的家人長久地渴望著重獲幸福與安全，他們記得，父親原來是多麼浪漫、體貼週到、處世成功。拿今天的生活情況與昔日相比，當覺得不滿意時，家庭生活因而可能不太愉快了。

家人對於父親的信心正在升高，他們認為很快就會恢復昔日的美好光景。有時候，他們要求父親立刻把這一切帶回來給他們！他們相信，上蒼已經拖延太久沒還這個債了。但是，這個家庭的主人，在這麼多年以來，已經把事業、羅漫史、友誼與健康等的生活結構拖下來，這一切都已經受到瓦解或破壞了。要清除這些殘跡，將會費一段時間的。雖然老舊的建築物終將由更好的建築物來取代，但新的結構需待數年之後始能完工。

父親知道他是罪魁禍首。他可能要經過一段相當長時間的努力工作，始能恢復財務上的平衡，但是他不應受到責備。或許他將永遠不會再擁有許多金錢。但是明智的家人會讚賞他

盡力而為的心意，而並不計較他盡力而為的成果。

家人難免偶爾為過去的陰影所煩擾，因為幾乎每一個酒癮患者都被蓋上膽大妄為、滑稽胡鬧、丟臉、羞愧甚至悲劇等烙印。一般人最初會把這些遺骸埋葬在暗室中，而把門反鎖起來。很可能困擾家人的一種想法，就是未來的幸福只能建基於忘卻過去的一切。我們認為，這種想法是以自我為中心的，與新的生活方式，有直接衝突。

亨利·福特曾說過一句有智慧的話：經驗是生活中具有最高價值的事物。只要人願意善加利用過去的經驗，這句話才是真實的。我們成長，就是靠著自己的意願去面對錯誤，改正錯誤，並把這些錯誤轉化為自己的資產。酒癮患者的「過去」因此變成了家庭的主要資產，而且往往幾乎是唯一的資產！

這種痛苦的「過去」，對於正陷入難題而掙扎的其他家庭而言，可能具有極大參考的價值。我們認為，每一個已經解除困難的家庭，對於尚未解決困難的家庭，多少負有義務，當情況需要時，每一個家庭成員都應該不隱藏地樂於說出從前的錯誤，無論是多麼嚴重和悲痛。向那些受苦的人表白，我們從前怎樣受到幫助，正是讓我們覺得今天的生活那麼有意義的事。要堅守這種想法：在上蒼的手裡，那暗無天日的「過去」，乃是你今日所擁有最大的財產，乃是開啟別人生活和幸福的鑰匙。有了這把鎖匙，你可以使他們避開死亡和不幸。

挖掘出從前錯誤的行為，有可能成為真正有害的災禍。例如，我們知道在某些實例中，酒癮患者或他的妻子曾有過外遇。在精神生活體驗的最初激勵中，他們互相寬恕，而彼此更加親近。破鏡重圓而修好的奇蹟已經近在眼前。然後，由於受到某一種刺激，那受苦惱的一方卻挖開過去痛苦的殘骸，滿懷憤怒，灑得對方灰頭土臉。我們中有些人曾有過這種成長的痛苦，帶給我們很多的傷害。丈夫與妻子，有時候必需先分居一段時間，直到重獲新的看法，以及克服了受傷的自尊心。在大多數實例中，酒癮患者都經得起這項嚴酷的考驗而沒有再度喝酒，但也不是常常都如此的。所以，我們認為，除非為了某些良好而有用的目的，否則不應討論過去所發生的事情。

我們戒酒無名會會員的家庭，很少有不外揚的家醜。人人都知道彼此在喝酒方面的困難。在一般的生活中心，這種情況可能會產生無限的痛傷，可能有令人驚駭的閒話，在談笑中增加了別人的痛苦，以及利用他人隱私事情的傾向。在我們當中，很少發生這些事情。我們確實談論很多彼此的問題，但是在這種談話中，我們差不多永不變的，是注以仁愛與寬容的精神。

我們還勉力遵行另一項原則，就是除非我們確實知道對方會准許，否則我們不談論有關他個人私密的經驗。我們發現，盡可能談論我們自己的經歷比較好些。人可以批評或嘲笑自

己，別人聽來津津有味，又不傷感情，可是這種批評或譏笑如果出自別人口中，則往往會產生反效果。一個家庭的所有成員，應小心翼翼，注意這些事情，因為，一個粗心大意或輕率的談話，眾所周知，會引起軒然大波的。我們這些酒癮患者都是很敏感的，我們有些人，還著實費了一段很長的時間，方才突破那種嚴重的障礙。

許多酒癮患者都極具熱心，他們往往走入極端。通常言之，在康復時期的開始，酒癮患者會採取兩個方向中的一個。他可能陷入於一種狂亂的嘗試，希望能重建他的事業，或者他可能被他的新生活所迷住，以致不談其他的事，也不去想其他的一切。這兩種情形，都會引起某些家庭問題。這一方面，我們已經擁有極豐富的經驗。

我們認為，假如他一頭栽進他經濟上的難題，是非常危險的。家人也可能因此受到影響。在開始的時候，家人可能大為高興，覺得他們的金錢問題大概很快可以獲得解決了，及至後來發現他們本身受到疏忽時，就不那麼高興了。父親可能在夜晚身疲力倦，而在白天又專心致力於工作。他可能對於子女不甚關心，而一旦有人揭露他的瘡疤時，他會憤怒不堪。如果他不是暴跳如雷，就是表現得十分無聊和乏味，而不像家人所期待的那樣愉快而親切。作母親的，可能抱怨他的漠不關心。他們都很失望，而且往往讓他感覺到這種氣氛。一旦有這些抱怨的發生，就開始興起了重重的阻礙。他正盡力要彌補已經失去的光陰，他正奮力於

恢復昔日的財富和名譽，並覺得他做得很好。

有時候，作母親和子女的並不以為然。因他們從前所受到疏忽與虐待，他們認為父親欠他們的，比他們目前所得到的還要多。他們要他重視他們，他們期望他像在未曾喝那麼多酒以前那樣善待他們，也期望他為了他們所受的痛苦而表示出悔悟。但是，父親沒有這麼多的時間給他們。怨恨之情遂因此而生。他越發顯得沉默寡言。有時候，為了一件芝麻綠豆般的小事，他竟雷霆大發。他的家人感到迷惑不解。他們批評，指出他在精神生活上的實踐是如何地失敗。

這種情況是可以避免的。父親和家人雙方都有所錯誤，雖然雙方在某一方面各有其道。爭吵是無用的，反而會越來越糟。家人應該明白，父親雖然大有進步，畢竟尚在病後初康復的階段中。他們應該慶幸而感謝，至少他現在是清醒的，而且能重新投入這個世界。讓他們讚美他的進步。讓他們記住他的喝酒曾引起的各種損害，可能要有長時間來修補的。假如他們體察到這些事情，就不會過分計較他某些時候暴躁任性、憂鬱沮喪、或冷漠無情了。一旦有了寬容、慈愛、和精神上的諒解，這些缺點都會消失的。

作為一家之主的應該記得，他的家庭所以遭受如此不幸，主要應歸罪於他。他可能一輩子也算不清他的賬目。但是，他必須明白，過度集中注意於財富方面的成就，乃是十分危險

的。雖然在我們當中已有許多人的財務狀況在逐漸恢復中，但是我們發現我們不能把金錢置於第一位。對我們而言，物質上的幸福永遠跟隨在精神生活上的進步之後，永遠不曾本末倒置過。

既然家庭比其他任何一切受到更多苦痛，一個人便應該努力在家庭中發揮自己。假如他不能在自己的家庭內表現出無私和愛心，他在其他方面就更不會有所進步了。我們知道有些妻子和家人很難纏，但是正在康復中的酒癮患者應該記住，是他做過很多的事情，使他們變成這樣。

一個怨恨家庭的每一個成員一旦開始正視其本身的缺點，並向別人坦然承認，就已奠下了一個懇談的基礎。這些家人中的懇談，如果不是在爭吵、自憐、自我維護、或怨恨批評中進行的話，都是有建設性的。漸漸的，作母親和兒女的將發現他們要求的太多了，而作父親的將會體察到他給予的太少了。「施比受更好」將成為彼此的指導原則。

另一方面，假設父親一開始就具有一種激勵的精神生活體驗，一夜之間，變得判若兩人。他變成有宗教信仰的熱誠者，他無法集中於其他任何事物。一旦他的清醒被視為理所當然，全家人可能以疑慮的眼光看這個陌生的新爸爸，不久之後卻充滿憤怒。不論是早晨、下午和晚上都要談論有關精神生活方面的事情。他可能要求全家人趕快追尋上蒼之信仰，不然

就對他們顯出一種令人驚異的漠視，並說他已超越世俗的一切事物。媽媽一輩子虔信宗教，但父親可能對媽媽說她根本不知道宗教的真義，最好趁著現在還來得及，奉行他那一種的精神生活實踐。

當父親這樣言之諄諄時，家人可能有聽之藐藐的反應。他們可能因為有一個上蒼偷走了父親的心而感到嫉妒。他不再喝酒了，這個固然值得感恩，但是他們可能不喜歡認為上蒼竟然完成了他們無法做到的奇蹟。他們往往忘記，父親是無藥可救的，他們可能未體察到，為什麼他們過往對他的愛心與奉獻，並不曾使他改正過來。他們說，父親畢竟不是那麼有精神修養的。假如他認為這樣做是為了改正他從前的錯誤，那麼，為什麼關心世界上其他的人，反而忽視自己的家庭呢？他說上蒼會照顧他們，又到底是怎麼樣的說法呢？他們有所懷疑，父親有一點瘋狂吧！

他並不是他們所想像的那麼不穩定。我們許多人都曾體驗過這位父親洋洋自得的滋味。我們陶醉在精神生活的芳醇中。恰如憔悴不堪的礦產探勘者，勒緊褲帶而食物即將告罄時，我們竟然掘到了金礦。我們頓時從一輩子的挫折中得到釋放，心中充滿了無窮的喜樂。父親覺得他所挖掘到的東西比黃金更好。在一段時間內，他可能設法把這項新寶藏據為己有。他可能一時還觀察不到他赤手所抓到的是一條無窮無盡的礦脈，在他有生之年，要挖掘下去，



並堅持把整個礦藏都分施出去，才能有所收成的。

如果家人合作的話，父親將很快地體察到他正受到曲解價值的苦楚。他將會明白，他精神生活方面的成長是不平衡的，作為一個像他自己這樣的普通人來說，若不負起家庭責任的話，則根本不是完美的精神生活。假如家人能了解，父親目前的行為只是他進步發展的一個階段，則萬事太平。在一個體諒同情的家庭中，父親那種精神生活嬰兒期所引起的怪異行為將會迅即消失的。

假如家人予以責罵或批評，則可能發生相反的效果。父親可能覺得，多年以來的喝酒，使得他在每一次爭論中處於錯誤的一邊，但是如今他已經站在上蒼這一邊，成為高他一等的人。假如家人堅持要批評他，在父親那方，可能使他更加執迷不悟。與其應要善待其家庭，他可能反而退卻而更加自以為是，還認為自己有精神生活上的理由而這樣做。

家人雖然不完全同意父親那精神生活上的活動，但應該讓他自己隨意去做。那怕他疏忽照顧自己的家庭，未能善盡對於家庭的責任，但是他想做什麼幫助其他的酒癮患者，就隨他去。在逐漸康復的初期日子中，他這樣做是確保他清醒的最好辦法。雖然他有些表現令人驚駭而不敢苟同，但是我們認為，這樣的父親，比較那些把事業上或某些專業上的成就置於精神生活發展之前的人，有一個更為穩妥的基礎。他較不可能再度喝酒，沒有任何事物比不再

喝酒更著重的。

我們有些人花費了許多時間在一種偽裝的精神生活裡，終於看到它很幼稚。這種夢想的世界，已經被一種偉大目標的意識取代了，同時我們越來越感覺到上蒼在我們生活中的力量。我們相信，祂要我們抬頭仰望祂，但我們的雙腳應該堅穩地站在地球上，我們的同路人就是在那裡，所以我們要在那裡從事我們的工作。對我們來說，這些都是真理。我們發現，有一種強而有力的精神生活體驗，和穩健地、快樂地過一種對他人有用處的生活，互不衝突。

再提一項建議：不論家人有無精神生活方面的信念，他們應該好好地檢查酒癮患者正在試行的生活原則。雖然那一家之主在奉行實踐仍有一些失敗之處，但全家人很難不贊同這些簡單的原則。對一個脫離精神生活正軌的丈夫來說，作妻子的採取一種健全的精神生活計劃並加以更好的實踐，將會幫助最大。

在家務方面也會有其他巨大的改變。酒精使得父親多年來沒有做事的能力，母親不得不負起養家的責任，而成為一家之主。她英勇地承擔這些責任。由於處境的壓力，她往往不得不把父親當作一個有病而任性的孩子來看待。甚至於他想維護自己的權利時都不行，因為喝酒使他常常置身於錯誤的境況中。母親安排了所有的計劃，並給予各項指示。在沒有喝醉的

時候，父親通常只好唯命是從。因此，作母親的便迫不得已，背負起家庭的擔子。突然間父親再度恢復正常的生活，往往開始堅持自我。除非家人共同注視這些發展的趨向，並達成友善的協議，否則往往會造成麻煩。

喝酒使得大多數的家庭孤立於世界之外。父親可能多年來不曾參加各種正常活動：俱樂部、公民責任或各種體育運動等。一旦他再度對於這些事物發生了興趣，很可能興起一種妒恨之心。家人可能覺得父親欠他們那麼多，應該把他的一切都給他們，而沒有多餘的給外人。母親與子女並不為他們自己發展新的活動，反而要求父親留在家裡，以補償過去的缺憾。

在開始之初，夫婦兩人都應該坦然面對現實，假如彼此願意讓步的話，全家人在新的生活上才會有效率。父親將需要花費許多時間，與其他酒癮患者一起，但是這種活動也應該力求平衡。他可能認識一些根本不了解酒癮問題的新朋友，而對他們的需求付出關懷之心。他也可能關心注意社區的各種問題。雖然家人與宗教團體沒有關係，他們可能想要與宗教團體接觸，或加入一個宗教團體。

某些曾經嘲笑過宗教人士的酒癮患者透過這些接觸而受到幫助。擁有了一種精神生活的體驗，酒癮患者將發現他與這些人士有許多共同之點，雖然在許多事物上也有相異之處。如

果他不爭論有關宗教的問題，他將會結交到新朋友，而且一定會找到一些讓自己有用處和得到快樂的管道。他和他的家人都能在這這些團體內變成一盞明燈。他將給許多宗教人士帶來一種新的希望和勇氣，而他們正是獻身於在我們這個混亂的世界中，服侍世人的工作。上述的一切只是用來做參考，就我們來說，在這件事情上，沒有什麼是非做不可的。身為不屬於任何特別教派的一群人，我們不能擅自替別人做決定。每一個人都應該顧及到自己的良心。

我們已經向你提到一些嚴重、有時甚至是悲劇性的事物，我們所曾對付的，正是有關酒精問題最毀壞不堪的真相。但是，我們並不是憂愁的一群人，如果新來加入我們團體的人看不到我們喜樂或風趣的一面，他們也不想加入了。我們絕對堅持要享受生活。我們盡量不縱容自己有所憤世嫉俗，也不把全世界的麻煩擔負在我們的肩上。每當我們看到一個人陷於酒癮問題的泥坑中，我們立刻予以急救，並以自己擁有的，盡力地幫助他。為了他，我們必須重新回顧過去種種可怕的情況，而自己幾乎再度生活於過去這種恐怖的情況中。但是，我們之中一些人曾試著一肩挑起別人的重擔和麻煩，我們發現不久就被這重擔和麻煩擊倒了。

所以，我們認為愉悅的心情和笑口常開，是讓我們有用處的。有時候，當我們為過去某一種表面上看來悲慘的經驗而爆出愉快的歡笑時，局外人大為吃驚。但是，為什麼我們不應該歡笑呢？我們已經康復了，而且獲得力量去幫助別人。

人人都知道，那些健康不佳而不常玩耍的人，不會常常歡笑。所以，只要情況許可，讓每個家庭一同玩樂，或各自玩個盡興。我們確信，上蒼要我們快樂、歡欣而自由自在。雖然我們當中許多人都曾受過不少痛苦，但是我們不能讓自己相信「人生是個涕泣之谷」的說法。很顯然，我們的悲慘或不幸乃是自己過去造成的。上蒼不曾製造這些痛苦給我們。那麼，極力避免蓄意造成痛苦。但是，一旦麻煩來臨時，要高高興興的加以利用，正好作為一個機會，藉以顯示上蒼的全能。

現在說到關於健康的事情，一個被酒精燒得遍體鱗傷的身軀，往往無法於一夜之間康復起來，千頭萬緒的思潮與沮喪灰心的情懷，也不可能於一瞬間消失殆盡。我們相信，一種精神生活的方式，乃是非常有效力恢復健康的方式。我們是從嚴重的酗酒問題中康復過來的人，在心理健康方面是個奇蹟。我們已經看到，在我們的身體也有顯著的改善。我們這一群人中，幾乎沒有一個顯示出有糟蹋自己的痕跡。

但這並不是說我們看不起人間的保健方法。上蒼已經給這個世界提供了許多優秀的醫師、心理學家、及各種醫藥專家。一旦有了健康上的問題，應立刻向這些人士請教。他們中有大多數人都有奉獻人群的精神，因而向他們求助的人能夠享受到身心健康的生活。請記住，雖然上蒼在我們中間行了許多奇蹟，但我們絕不應該藐視優秀的醫生或心理治療醫師。

在治療一位新進會員時，以及在日後他覆診時的追蹤工作，這些醫師的服務是不可缺少的。

許多醫生有機會閱讀本書的手稿，其中一位醫生對我們說，使用糖果往往很有幫助，當然得依照醫生的建議而行。他認為，所有的酒癮患者應該隨時有備用的巧克力糖，以便在疲乏時迅速恢復體力。他又補充說，偶爾在夜間渴望喝酒時，應以糖果作代替來滿足他的需求。我們許多人注意到自己興起了吃糖的習慣，並發現這種做法相當有幫助。

且說一說有關性生活的東西。酒精能刺激某些人有強烈的性慾，使他們過於縱容自己於性慾行為中。夫婦之間，偶爾驚慌地發現，一旦停止喝酒，男人方面往往顯得無性交能力。除非明白其中確實的原因，否則很可能產生情緒上的不安。我們有些人有過這種經驗，不到幾個月，又可以如魚得水享受比從前更親密的生活了。假如一直欠佳，則不要遲疑，趕快去看醫生或心理師。我們所知道的，這種困難持續很久的，並不多見。

酒癮患者可能發現，與他的兒女重建友好的關係，並非容易的事。當他過去在喝酒時，已在他們幼小的心靈中留下深刻的印象。由於他使母親和他們蒙受這麼大的苦楚，他們已對他痛恨入骨，雖然沒有說出來。有時候，兒女難免會受到固執或憤世嫉俗的態度所支配，令人覺得很可憐。他們似乎無法寬恕，也無法忘記。這種情況可能延續數月，直至母親已經接受了父親新的生活及思想方式之後一段長時間為止。

他們早晚會了解到他是一個新人，而以他們自己的方式讓他知道這一點。這時候，他們可以應邀參加早晨的默想，然後，以不存有怨恨和偏見的心態，他們可以參加日常生活的討論活動了。從這一刻開始，會有神速的進步。這樣的全家團圓，往往產生不可思議的結果。

不論家人是否在精神生活的基礎上繼續前進，但酒癮患者本人如想康復的話，便需要繼續採行精神生活不可，必須使別人確信，而毫無疑慮，他擁有重新做人的狀況。對凡是與酒癮患者共同生活過的家人來說，眼見為實。

試舉一個例子：我們有一位朋友，煙癮極重，又酷嗜咖啡。無疑的，他過度放縱了。眼看著情況如此，又為了想幫助他，所以他的妻子開始警告他。他承認是過於放縱，但是坦率地說他並不預備戒掉。他的太太偏偏覺得這樣抽煙和喝咖啡是罪大惡極的事，於是開始加以挑剔和責罵。她的小不忍，終於使他大發脾氣，於是他喝醉酒了。

當然，我們這位朋友是錯誤的，他是絕對錯誤的。他不得不痛苦地承認這一點，而要修補他精神生活方面的缺失。雖然如今他是戒酒無名會最有效率的一位會員，但仍然照樣抽煙，照樣喝咖啡，不過他的太太或其他任何人不再加以干涉或評斷了。她知道，為了這樣一件事而作出火爆的做法，是錯誤的，因為這時他那更嚴重的疾病正在迅速康復中。

我們有三句銘言，是很貼切的，順記於下，以供參考：

- (一) 優先事優先做。
- (二) 和平共存。
- (三) 慢慢來。