39

Избавление от обид

Злоба - это враг "номер один". Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.

Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спросили себя, почему мыиспытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находились под угрозой: наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши амбиции, наши взаимоотношения (включая сексуальные) с другими людьми.

*** ***

«Написание писем может быть прекрасным предохранительным клапаном – при условии, что мусорная корзина находится рядом».

1. «Анонимные алкоголики».
2. Письмо, 1949.