

ГЛАВА 3

ЕЩЕ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

В большинстве случаев мы не захотели признаться себе в том, что мы алкоголики. Ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих. Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголики могут пить, как и все остальные люди. Заветная мечта каждого алкоголика - чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.

Мы уже усвоили, что первым шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы - алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие, или когда-нибудь станем такими.

Алкоголики - это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать потребление алкоголя. Мы знаем, что ни один настоящий алкоголик **никогда** не сможет восстановить эту способность. Все мы временами ощущали, что мы обрели этот контроль, но за этими периодами - обычно непродолжительными - неизбежно следовали другие, когда контроль почти полностью утрачивался, что приводило к невесть откуда взявшемуся и вызывавшему жалость состоянию упадка духа. Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики больны прогрессирующей болезнью. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться.

Мы похожи на безногих, и нелепо думать, что конечности могут вырасти снова. Не существует метода лечения,

который был бы способен излечить таких алкоголиков, как мы. Все возможные способы лечения были испробованы нами. В некоторых случаях наблюдается непродолжительное улучшение, за которым следует, как правило, еще более серьезный рецидив болезни. Врачи, знакомые с проблемой алкоголизма, согласны с тем, что нельзя превратить алкоголика в человека, нормально потребляющего алкоголь. Возможно, со временем наука сможет решить эту проблему, но пока она бессильна.

Несмотря на все сказанное, есть алкоголики, которые отказываются верить в то, что они относятся к такой категории лиц. Прибегая к самым разным формам самообмана и различным экспериментам, они пытаются доказать себе, что являются исключением из правила и потому их нельзя считать алкоголиками. Если кто-то из не способных контролировать потребление алкоголя может резко переломить себя и начать пить умеренно, мы готовы снять перед ним шляпу. Бог - свидетель, мы долго, но тщетно пытались научить себя пить, как другие люди.

Вот некоторые из применявшихся нами методов: пить только пиво, ограничиться определенным количеством рюмок, никогда не пить в одиночку, никогда не пить по утрам, пить только дома, не держать спиртного в доме, никогда не пить в рабочее время, пить только на вечеринках, бросить пить виски и перейти на коньяк, пить только натуральные вина, дать обещание подать заявление об уходе с работы, как только тебя застанут пьяным, начать путешествовать, не путешествовать вообще, дать обещание никогда не притрагиваться к алкоголю (с произнесением торжественных клятв и без них), больше заниматься спортом, читать воодушевляющие книги, жить в тренировочных лагерях и санаториях, добровольно соглашаться на лечение в психиатрических лечебницах... Этот список можно продолжать до бесконечности.

Мы не хотим ни на кого наклеивать ярлык алкоголика. Предлагаем вам самим поставить себе диагноз. Зайдите в

ближайший бар и попробуйте начать пить, а потом резко прекратить. Прodelайте это несколько раз. Через какое-то время вы сможете решить, насколько вы честны с собой. Не исключено, что полное осознание вашего положения вызовет у вас нервную дрожь.

Хотя это невозможно доказать, нам кажется, что в начале нашего пути многие из нас могли прекратить пить. Трудность заключается в том, что немногие алкоголики хотят бросить пить, когда это еще возможно. Нам известно несколько случаев, когда люди, у которых были все признаки алкоголиков, бросали пить почти исключительно благодаря огромному желанию. Вот один из таких случаев.

Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил. После попок он по утрам нервничал и успокаивал себя, принимая опять-таки спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться. Тогда он решил, что пока он не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, он не возьмет в рот ни капли алкоголя. Человек исключительной силы воли, он не пил в течение 25 лет и вышел на пенсию в возрасте 55 лет, успешно завершив блестящую деловую карьеру. И тут он стал жертвой иллюзии, которую питают все алкоголики, что долготеленная трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди. Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу. Затем, собрав всю свою силу воли, он попытался совсем бросить пить, но на этот раз ему это не удалось. Средства позволяли ему решить эту проблему всеми имеющимися методами лечения. Все попытки заканчивались неудачей. Хотя в момент ухода на пенсию он был физически крепким человеком, его здоровье разваливалось на глазах, и через четыре года он умер.

Этот случай содержит в себе полезный урок для всех пьющих. Многим из нас кажется, что, если нам удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени, мы сможем начать пить как все. Но вот человек, который в 55 лет обнаружил, что он остался тем же, каким он был в 30. В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: «Если ты - алкоголик, то это уже навсегда». Если после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень скоро мы оказываемся в столь же плачевном состоянии, как и в наши худшие времена. Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя.

Опыт этого человека может вдохновить молодых людей на то, чтобы бросить пить, опираясь на свою волю. Мы сомневаемся в том, что многим удастся сделать это, хотя бы потому, что вряд ли многие действительно захотят бросить пить. Ну, а из тех, кто примет такое решение, вряд ли преуспеет хоть кто-нибудь, несмотря на любые умственные ухищрения. Некоторые из нас, в возрасте моложе тридцати лет, пили всего несколько лет, но они оказались такими же беспомощными, как и те, кто пил 20 лет.

Необязательно пить слишком долго и принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет. Многие пьяницы, которых оскорбляет само слово «алкоголик», с удивлением обнаруживают, что они не могут бросить пить. Те, кто знаком с симптомами заболевания, видят много потенциальных алкоголиков среди молодежи. Но попробуйте заставить их понять это!

Оглядываясь назад, мы чувствуем, что продолжали пить много лет после того момента, когда мы могли остановиться при помощи силы воли. Если кто-то спросит вас, вступил ли он в этот опасный период, предложите ему не

пить в течение года. Настоящий алкоголик, зашедший уже достаточно далеко, почти не имеет шанса преуспеть. На ранних стадиях алкоголизма мы иногда могли не пить в течение года, но потом все начиналось сначала. Даже если вам удастся не пить в течение года, это еще не означает, что вы не можете стать алкоголиком. Мы считаем, что немногие из тех, к кому обращена эта книга, смогут оставаться трезвыми в течение года. Многие напьются на следующий же день после принятия решения не пить, большинство через несколько недель.

Для тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: «Как не пить совсем?» Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Сумеет ли он сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать - пить или не пить. Многим из нас казалось, что у нас сильный характер. Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это. В этом заключена удивительная особенность алкоголизма - полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось.

Как же помочь нашим читателям решить, для их собственной пользы, такие ли они, как мы? Эксперимент с воздержанием от алкоголя в течение года может оказаться полезным, но нам кажется, что мы можем оказать даже более серьезную услугу страдающим от алкоголизма и, возможно, медикам. Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы.

Что характерно для мышления алкоголика, который снова и снова повторяет свой отчаянный эксперимент первой рюмки? Друзья, беседовавшие с ним после его очередного запоя, который привел к разводу или банкротству, бывают сильно озадачены, завидев его идущим прямо в питейное заведение. Что заставляет его так поступать? О чем он думает при этом?

Приведем в качестве первого примера нашего друга, которого назовем Джим. У него очаровательная жена и хорошая семья. Он получил в наследство прибыльную автомобильную фирму. У него был прекрасный послужной список ветерана войны. Он хороший коммерсант. Он интеллигентный человек, вполне нормальный, с нашей точки зрения, хотя и немного нервный. Он не пил до 35 лет. Через несколько лет после того, как он начал пить, он стал настолько агрессивным в состоянии опьянения, что его пришлось поместить в психиатрическую лечебницу. Выйдя из лечебницы, он вступил в контакт с нами.

Мы рассказали ему то, что мы знаем об алкоголизме, а также о найденном нами пути излечения. Он хорошо начал. Ему удалось вернуться в семью, и он начал работать в качестве продавца в компании, которой он владел до того, как начал пить. Некоторое время все шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни. К своему огромному изумлению он обнаружил, что регулярно и довольно часто напивается. После каждого его запоя мы беседовали с ним, тщательно анализируя все происшедшее. Он признал, что он настоящий алкоголик и что его положение очень серьезно. Он знал, что если он не остановится, то снова попадет в лечебницу. Более того, он потеряет семью, к которой он чувствовал сильную привязанность.

И, тем не менее, он снова напился. Мы попросили его подробно рассказать нам, как это произошло. Вот его рассказ: «Я пришел на работу во вторник утром. Помню, что испытывал раздражение от мысли, что я работаю продавцом в концерне, которым я когда-то владел. Я поговорил немного с боссом о том, о сем. Потом я решил поехать за город, чтобы встретиться с одним из предполагаемых покупателей автомобиля. По дороге я почувствовал, что проголодался, поэтому я остановился около небольшого ресторанчика с баром. Мне совсем не хотелось выпить. Я хотел съесть сэндвич. У меня была мысль, что я могу здесь встретить кого-либо,

кто заинтересуется покупкой автомобиля. Я хорошо знал это место, так как останавливался там много раз, чтобы перекусить в течение тех месяцев, когда был трезвый. Я сел за столик и заказал сэндвич и стакан молока. В этот момент все еще не было никаких мыслей о выпивке. Я заказал еще один сэндвич и решил выпить еще стакан молока».

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что, если я добавлю рюмку виски в молоко, это будет вполне безвредно на сытый желудок. Я заказал порцию виски и влил ее в молоко. Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что я ведь пью на сытый желудок. Эксперимент прошел так удачно, что я заказал еще порцию виски и влил ее в новый стакан молока. Поскольку это не оказало на меня никакого действия, я сделал еще одну попытку».

Так началось еще одно путешествие Джима в лечебницу. Итак, существовала угроза так и остаться под замком в лечебнице, потерять семью и работу, не говоря уже о сильных физических и моральных страданиях, которые всегда вызывало в нем пьянство. **Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отменены нелепой идеей, что он может выпить виски, если смешать его с молоком!**

Каким бы ни было точное определение этого слова, мы называем это чистым безумием. Как иначе можно назвать такое полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями, такое неумение рассуждать здраво?

Вам может показаться, что это нетипичный пример. Нам он не кажется таковым, потому что подобный способ мышления был типичен для каждого из нас. Иногда мы немного больше, чем Джим, думали о последствиях. Но всегда был этот странный умственный феномен, когда одновременно с нашими здравыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку. Наши здравые мысли не могли удержать нас.

Безумная идея брала верх. На следующий день мы спрашивали себя со всей искренностью и серьезностью: «Как это могло случиться?»

В других случаях мы вполне сознательно шли, чтобы выпить, оправдывая себя тем, что мы нервничаем, сердимся, беспокоимся, ревнуем и т.п. Но даже при таком начале, нужно признать, что все наши попытки оправдать очередную выпивку всегда были явно недостаточными и безрассудными по сравнению с тем, что происходило потом. Теперь мы понимаем, что когда мы начинали пить сознательно, а не случайно, то в период обдумывания у нас не было серьезных или действенных мыслей об ужасающих последствиях того, что мы собираемся совершить.

Наше поведение в отношении первой рюмки так же абсурдно и непонятно, как поведение человека, которому ужасно нравится не соблюдать правила уличного движения на улицах с большим количеством транспорта. Он получает острое удовольствие от того, что ему удастся буквально выпрыгивать из-под колес быстро мчащихся машин. Так он развлекается несколько лет, несмотря на дружеские предупреждения. На этом этапе его можно назвать неумным человеком со странными идеями насчет веселья. Потом ему перестает везти, и несколько раз подряд он получает травмы. Если бы он был нормальным, то следовало бы ожидать прекращения «развлечений». Однако он опять попадает под колеса, и на этот раз у него травма черепа. Через неделю после выхода из больницы его сбивает мчащийся троллейбус, и наш герой ломает себе руку. Он говорит вам, что принял бесповоротное решение больше не перебегать улицу перед движущимся транспортом, но через несколько недель у него переломаны обе ноги.

В течение нескольких лет он продолжает вести себя таким образом, обещая при этом постоянно, что он будет осторожен или что вообще не будет выходить на улицу. В конце концов, он уже не может работать, его жена разводится с ним,

и он становится посмешищем в глазах окружающих. Он пробует все имеющиеся в его распоряжении средства, пытаясь выбросить эту навязчивую идею из головы. Он ложится в психиатрическую лечебницу, надеясь, что это исправит его. Но в тот самый день, когда он выходит из лечебницы, он перебегает дорогу перед пожарной машиной, которая ломает ему позвоночник. Такого человека можно было бы назвать безумцем, не так ли?

Вы можете подумать, что наша иллюстрация грешит преувеличениями. Так ли это? Мы, прошедшие все этапы деградации, должны признать, что если заменить упомянутые нелепые игры на проезжей части выпивкой, то иллюстрация вполне точно обрисовывает наше поведение. Какими бы разумными мы ни были во всех прочих отношениях, там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными. Это, может быть, сильно сказано, но это - правда.

Кое-кто из вас, возможно, думает: «Да, все, что вы говорите, верно, но только отчасти. У нас, конечно, есть некоторые из указанных вами симптомов, но мы не дошли до такой опасной черты, как вы, и никогда не дойдем. С нами подобное уже не может случиться, ведь мы так хорошо понимаем себя после того, как вы нам объяснили наше поведение. Мы не потеряли все в жизни из-за алкоголя и не собираемся терять. Спасибо вам за информацию».

Такие рассуждения справедливы для некоторых неалкоголиков, которые по глупости много пьют, но способны пить меньше или прекратить совсем, потому что их мозг и тело не разрушены до такой степени, как наши. Но настоящие или потенциальные алкоголики, почти без каких-либо исключений, **не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния.** Этот момент мы хотим подчеркнуть особо, внедрить его в сознание читателей-алкоголиков, поскольку наш горький опыт научил нас этому. Приведем еще один пример.

Фред является партнером в одной хорошо известной бухгалтерской фирме. У него хороший доход, прекрасный дом,

он счастлив в браке и является отцом способных детей университетского возраста. Он обладает настолько привлекательной индивидуальностью, что со всеми у него устанавливаются дружеские отношения. Он образец преуспевающего бизнесмена, наш Фред. Внешне это солидный, уравновешенный человек. Тем не менее, он - алкоголик. Впервые мы увидели Фреда примерно год тому назад в больнице, где его лечили от алкогольного тремора. Это был его первый опыт такого рода, и ему было страшно стыдно. Совершенно не допуская мысли, что он алкоголик, он убеждал себя, что он оказался в больнице, чтобы подлечить нервы. Врач серьезно припугнул его, объяснив, что его положение гораздо хуже, чем он считает. Несколько дней на этой почве у него была депрессия. Он принял твердое решение совсем бросить пить. Ему даже не пришло в голову, что он не сможет это сделать, несмотря на сильный характер и положение в обществе. Фред отказывался верить, что он алкоголик, и тем более принимать какие-либо духовные рецепты решения этой проблемы. Мы рассказали ему все, что мы знаем об алкоголизме. Он выразил интерес и согласился, что у него есть некоторые симптомы, но был очень далек от признания того, что он не сможет справиться с собой. Он был убежден, что испытанное унижение плюс приобретенные знания сделают его трезвенником на всю оставшуюся жизнь. Осознание ситуации должно было, по его мнению, исправить положение дел.

Некоторое время мы ничего не слышали о Фреде. Как-то нам сказали, что Фред снова в больнице. На этот раз у него был стойкий тремор. Вскоре он дал нам знать, что хочет видеть нас. Его рассказ очень поучителен, так как он был человек, абсолютно убежденный, что ему надо бросить пить, у него не было никаких оправданий для выпивки. Во всех своих делах он выказывал способность к здравомыслию и недюжинную решительность, однако, он был абсолютно беззащитен перед алкоголем.

Пусть он сам расскажет об этом: «На меня произвело сильное впечатление все, что вы рассказали мне об алкоголизме, и я искренно верил, что больше никогда не стану пить. Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке, но я был уверен, что со мной этого не произойдет после всего, что я узнал. Я исходил из того, что я зашел в своем алкоголизме не так далеко, как вы, что я успешно решал всегда все прочие свои проблемы и что мне удастся сделать то, что не удалось вам. Я чувствовал, что имею право быть уверенным в себе, что я должен собрать в кулак свою волю и быть бдительным.

С таким настроем я занимался своей работой, и поначалу все шло хорошо. Мне было нетрудно обходиться без спиртного, и я стал думать, что я усложнял дело. Однажды я поехал в Вашингтон, чтобы представить документы в правительственное бюро. Во время этого моего периода воздержания я не раз уезжал из города, так что в этом не было ничего нового. Физически я чувствовал себя прекрасно. Ничто меня не беспокоило и не тревожило. Дела мои шли хорошо, я был доволен и знал, что мои партнеры тоже будут удовлетворены. Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка.

Я пошел в свой номер в гостинице и неторопливо оделся к обеду. **Когда я входил в зал ресторана, мне пришла в голову мысль, что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду. И все. Больше ничего.** Я заказал коктейль к обеду, потом еще один коктейль. После обеда я решил погулять. Когда я вернулся в гостиницу, я подумал, что неплохо бы выпить “хайболл”¹, поэтому я зашел в бар и выпил.

Помню, что потом я еще пил несколько раз в тот вечер и гораздо больше на следующее утро. Смутно помню, что я был в самолете, который летел в Нью-Йорк, что в аэропорту вместо жены нашел очень дружелюбного таксиста, который возил меня в течение нескольких дней. Совершенно не помню,

¹ “Хайболл” - название коктейля (ред.)

куда я ездил, что говорил и что делал. Потом была больница с ее невыносимыми психологическими и физическими муками.

Как только ко мне вернулась способность рассуждать, я тщательно проанализировал свое поведение в тот вечер в Вашингтоне. **Я не только не был бдительным, я даже не пытался бороться с соблазном первой рюмки. Я совсем не думал о последствиях.** Я начал пить коктейль так же беспечно, как если бы я пил имбирный лимонад. Тут я вспомнил, что мои друзья-алкоголики предсказывали, что если у меня “мышление алкоголика”, то наступит время, когда я снова начну пить. Они говорили мне, что, хотя я построю оборонительные сооружения, они рухнут перед любым простейшим оправданием для того, чтобы выпить первую рюмку. Так оно и случилось, а все, что я знал об алкоголизме, мне даже не пришло в голову. С того момента я знал, что у меня «мышление алкоголика». Я понял, что сила воли и понимание своего состояния не помогут мне победить непонятные провалы в моем сознании. До того момента я не понимал людей, которые говорили мне, что они пасуют перед какими-то жизненными проблемами. Но тут я это понял. Это был сокрушительный удар.

Меня пришли навестить два человека из общества Анонимных Алкоголиков. Они понимающе улыбались, что мне не понравилось, и потом спросили меня, считаю ли я себя теперь алкоголиком и принимаю ли свое поражение. Я вынужден был согласиться. Они привели мне множество доказательств того, что «алкогольное мышление», которое я проявил в Вашингтоне, есть признак безвыходного положения. Они приводили множество примеров из своей жизни. Это разрушило остатки моих надежд на то, что я справлюсь с проблемой в одиночку.

Потом они обрисовали мне путь духовного спасения и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого сообщества. Хотя я лишь

номинально принадлежал к церкви, их предложения были приемлемы с интеллектуальной точки зрения. Но вот программа практических действий, хотя и вполне разумная, несла с собой резкие перемены. Предполагалось, что я должен решительно отказаться от многих своих жизненных убеждений. Это было нелегко. Но в тот момент, когда я решил выполнить все предписания программы, у меня появилось странное чувство, что мое положение сразу улучшилось; как показало время, так оно и было.

Не менее важным было открытие, что духовные принципы решат все мои проблемы. С этих пор моя жизнь стала бесконечно более наполненной и, мне кажется, более полезной, чем прежде. Нельзя сказать, что мой прежний образ жизни был плохой, но я не променяю его лучшие моменты на самые худшие моменты моей нынешней жизни. Я ни за что не вернулся бы к своей прежней жизни, даже если бы мог».

Рассказ Фреда говорит сам за себя. Мы надеемся, что тысячи людей извлекут из него урок. А ведь он попал далеко не в самую крутую переделку. Большинство алкоголиков пытается решать свои проблемы, когда их жизни окончательно искалечены алкоголизмом.

Многие врачи и психиатры согласны с нашими выводами. Один из них, работающий во всемирно известной больнице, недавно сказал одному члену АА следующее: «То, что вы говорите о безнадежности положения алкоголиков, по моему мнению, правильно. Что касается тех двух из вас, чьи истории я прочел, у меня нет никакого сомнения, что вы были безнадежны на 100%, вам могли помочь только высшие силы. Если бы вы попытались попасть в нашу больницу в качестве пациентов, я бы не принял вас, если бы можно было избежать этого. С такими, как вы, мучительно иметь дело. Хотя я сам - неверующий, я с глубоким уважением отношусь к попыткам помочь в таких случаях, как ваш, духовными средствами. В большинстве подобных случаев других решений проблемы нет».

Повторяем еще раз: у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы.