

### Розділ 3

## ЩЕ ПРО АЛКОГОЛІЗМ

**Б**ільшість з нас не бажали визнати, що були справжніми алкоголіками. Ніякій людині не подобається думати, що вона фізично і розумово відрізняється від своїх друзів. Тому не дивно, що історії нашого пиття відзначалися незліченними марними спробами довести, що ми можемо пити як інші люди. Думка про те, що одного дня, якимось чином, він зможе контролювати і насолоджуватися своїм питтям є нав'язливою ідеєю кожного ненормально питущого. Стійкість цієї ілюзії є вражаючою. Багато гналися за нею до воріт божевілля чи смерті.

Ми дізналися, що ми мусили повністю визнати в глибині душі, що є алкоголіками. Це — перший крок в одужанні. Ілюзія про те, що ми є, або незабаром зможемо стати такими, як інші люди, мусить бути розбита вщент.

Ми, алкоголіки – чоловіки і жінки, які втратили здатність контролювати своє пиття. Ми знаємо, що жоден справжній алкоголік *ніколи* не поверне контроль. Часом всі ми відчували, що ми повертаємо контроль, але за цими, зазвичай короткими інтервалами, неминуче наступала ще більша втрата контролю, яка з часом приводила до жалюгідної і незбагненої деморалізації. Ми всі, до одного, переконані, що алкоголіки нашого типу схоплені прогресуючою хворобою. Впродовж будь-якого тривалого періоду нам стає гірше і ніколи — краще.

Ми – як люди, що втратили свої ноги; вони ніколи не відростуть. Також, здається, немає такого лікування, яке б зробило алкоголіків нашого типу такими, як інші люди. Ми спробували всі засоби, які тільки можна уявити. У деяких випадках наставало коротке одужання, після якого завжди йшов ще гірший рецидив. Лікарі, знайомі з алкоголізмом, погоджуються, що не існує нічого такого, щоб зробило з алкоголіка людину, яка п'є

помірно. Можливо, колись наука і досягне цього, але вона ще цього не зробила.

Незважаючи на все, що ми можемо сказати, багато справжніх алкоголіків не повірять, що вони належать до цієї категорії. Шляхом всілякого самообману і експериментування вони намагаються довести, що є винятками з правила, отже, не алкоголіками. Якщо хтось з тих, хто виявляє нездатність контролювати своє пиття, зможе повністю змінитися і випивати, як джентельмен, то ми скинемо капелюхи перед ним. Тільки небеса знають, як довго і наполегливо ми намагалися пити так, як інші люди!

Ось деякі методи, які ми пробували: пити тільки пиво, обмежувати кількість чарок, ніколи не пити на самоті, ніколи не пити вранці, пити тільки вдома, ніколи не тримати алкоголю вдома, ніколи не пити в робочий час, пити тільки під час вечір, переключатися з шотландського віскі на коньяк, пити тільки натуральні вина, погоджуватися звільнитися, якщо будемо п'яними на роботі, вирушати у подорож, не вирушати у подорож, заріктися назавжди не пити, (з урочистою присягою або без неї), займатися фізичними вправами, читати надихаючу літературу, їздити до будинків відпочинку і санаторіїв, погоджуватися на добровільну госпіталізацію до психлікарень — цей список можна продовжити до безмежності.

Нам не подобається називати будь-яку особу алкоголіком, але ви можете самі швидко діагностувати себе. Підіть до найближчого бару і спробуйте пити контрольовано. Спробуйте пити і раптово припинити. Спробуйте це декілька разів. У вас не забере багато часу, щоб вирішити, якщо ви будете чесними перед собою. Можливо, навіть варто пережити нервові потрясіння, щоб повністю усвідомити своє становище.

Хоча немає способу це довести, ми віримо, що на початку свого пиття більшість з нас могли б зупинитися. Але трудність у тому, що мало алкоголіків мають достатньо бажання припинити, поки ще є час. Нам відомі декілька випадків, коли люди, які виявляли явні ознаки алкоголізму, змогли перестати пити на довгий час при нездоланному бажанні це зробити. Ось один з них.

Тридцятирічний чоловік часто входив у запої. Вранці після

таких запоїв він був дуже нервовим і пив ще більше алкоголю, щоб себе заспокоїти. Він прагнув досягти успіху у бізнесі, але побачив, що нічого не доб'ється, якщо буде пити. Коли він починав, він уже не мав контролю. Він вирішив, що поки не досягне успіху у бізнесі і не вийде на пенсію, він не вип'є ані краплі. Будучи винятковим чоловіком, він зовсім не пив 25 років і вийшов на пенсію у віці 55 років після завершення успішної та щасливої ділової кар'єри. Потім він став жертвою переконання, яке має практично кожен алкоголік, — що його тривалий період тверезості та самодисципліни зробив його здатним пити, як інші люди. В його житті з'явилися капці і пляшка. Через два місяці він опинився в лікарні, принижений і збитий з пантелику. Якийсь час він намагався регулювати своє пиття, іноді навідуючись до лікарні. Потім, зібравши всі свої сили, він намагався зовсім кинути пити, і побачив, що не може. В його розпорядженні були всі засоби вирішення цієї проблеми, які тільки можна було купити за гроші. Всі його спроби були марними. Хоча він мав гарне здоров'я, коли виходив на пенсію, він швидко занепав і за чотири роки помер.

Цей випадок є дуже повчальним. Більшість з нас вірили, що якщо ми залишимося тверезими на довгий час, то після цього зможемо пити нормально. Але тут бачимо чоловіка, який у п'ятдесят п'ять років опинився в такому ж стані, в якому був тоді, коли йому було тридцять років. Ми побачили істину, доведену знову і знову: «Якщо алкоголік, то алкоголік назавжди». Починаючи пити після періоду тверезості, за короткий час наш стан стає гіршим, ніж був раніше. Якщо ми збираємося кинути пити, то в нас не може бути ані будь-яких сумнівів, ані жодної прихованої думки, що одного дня ми станемо захищеними від алкоголю.

Досвід цього чоловіка може спонукати молодих людей до думки, що вони можуть, як і він, припинити пити, покладаючись на свою силу волі. Ми сумніваємося, чи багато з них можуть це зробити, бо ніхто, насправді не схоче зупинитися і навряд чи зможе перемагти, оскільки у них вже з'явилося це своєрідне психічне порушення. Дехто з нашої спільноти, чоловіки тридцяти років чи молодші, пили лише кілька років, але

вони побачили себе настільки ж безпорадними, як і ті, що пили по двадцять років.

Щоб бути серйозно ураженою, людині не обов'язково довго пити чи пити таку кількість, як дехто з нас. Це особливо стосується жінок. Потенційні алкоголічки часто перетворюються на справжніх, і через декілька років їм уже неможливо допомогти. Певні питущі, котрі б дуже образилися, якщо їх називати алкоголіками, здивовані своєю нездатністю зупинитися. Ми, хто є знайомими з цими симптомами, всюди бачимо багато потенційних алкоголіків серед молодих людей. Але спробуйте це їм довести!\*

Озираючись назад, ми відчуваємо, що продовжували пити багато років після того, як могли кинути на своїй силі волі. Якщо хтось запитує, чи він увійшов у цю небезпечну зону, то нехай спробує не вживати алкоголь один рік. Якщо він справжній алкоголік і дуже далеко зайшов, тоді є малий шанс на успіх. Напочатку свого пиття ми іноді залишалися тверезими рік чи більше, але пізніше знову серйозно запивали. Хоча ви можете зупинитись на значний період, однак все таки можете бути потенційним алкоголіком. Ми думаємо, що небагато з тих, кого ця книжка привабить, зможуть залишитися тверезими протягом року. Дехто буде п'яним вже через день після прийняття рішення; а більшість —впродовж кількох тижнів.

Для тих, хто неспроможний помірно пити, постає питання, як припинити взагалі. Звичайно, ми припускаємо, що читач бажає кинути. Чи зможе ця людина кинути на недуховній основі заляжить від того, до якої міри вона вже втратила силу вибирати: буде вона пити, чи ні. Багато з нас відчували, що мали сильний характер. У нас було величезне бажання перестати пити назавжди. Однак, це для нас виявилось неможливим. У цьому полягає незбагненність алкоголізму, як ми його розуміємо, — повна нездатність залишити його, незалежно від того, наскільки була потреба або бажання.

Тоді як нам допомогти нашим читачам визначити для свого власного переконання, чи є вони одними з нас? Експеримент із

\* Це було правдою, коли ця книга була вперше надрукована. Але в 2014 році опитування членства в Америці та Канаді показало, що приблизно одна восьма членів АА була віком до тридцяти років.

припиненням пиття на певний час буде корисним, але ми думаємо, що можемо надати більшу послугу страждаючим від алкоголізму і, можливо, й медикам. Отже, ми опишемо деякі психічні стани, що передують рецидиву, бо очевидно в цьому полягає суть проблеми.

Який же тип мислення переважає в алкоголіка, котрий раз за разом повторює цей відчайдушний експеримент з першою чаркою? Друзі, які вмовляли його після запою, що привів до розлучення чи банкрутства, дуже здивовані, коли він знову простує до бару. Чому він це робить? Про що він думає?

Нашим першим прикладом буде друг, якого назвемо Джим. Цей чоловік має чудову дружину і сім'ю. Він успадкував приватне автомобільне агентство. Він похвально виконував свої військові обов'язки у Світовій війні. Він хороший продавець. Всі його люблять. Він інтелігентний чоловік, на наш погляд — нормальний, хіба що часто нервовий. Він не пив до 35 років. Через кілька років він став таким агресивним, коли був п'яний, що його мусили ізолювати. Вийшовши з психлікарні, він зустрівся з нами.

Ми розповіли йому про те, що знали про алкоголізм і про вирішення, яке ми знайшли. Він зробив перші кроки. Він повернувся в сім'ю і почав працювати продавцем у тому бізнесі, який колись втратив через пиття. Деякий час все йшло добре, але він не зміг збагатити свого духовного життя. На свій жах він кілька разів за короткий час опинявся п'яним. Після кожного такого випадку ми працювали з ним, уважно аналізуючи те, що сталося. Він погодився, що був справжнім алкоголіком і був у важкому стані. Він знав, що якщо і надалі буде так продовжувати, то його знову відправлять до психіатричної лікарні. Більш того, він втратить сім'ю, яку сильно любить.

Однак, він знову напився. Ми попросили його детально розповісти, як це трапилось. Ось його розповідь: «Я прийшов на роботу у вівторок вранці. Я пригадую, що почувався роздратованим, бо мусив бути продавцем для фірми, власником якої я раніше був. Я мав коротку розмову з шефом, але нічого серйозного. Тоді я вирішив поїхати за місто і зустрітися з перспективним покупцем автомобіля. По дорозі я зголоднів і зупинився

біля придорожного кафе, в якому був бар. У мене не було наміру пити. Я думав, що тільки візьму собі сендвіч. У мене також з'явилася думка, що я міг би знайти там покупця на машину, оскільки це місце було мені знайоме, бо я відвідував його роками. Я часто там їв впродовж місяців, коли був тверезим. Я сів за стіл і замовив сендвіч та склянку молока. Думки про випивку все ще не було. Я замовив ще один сендвіч і вирішив випити ще одну склянку молока.

*«Раптом мені спало на думку, що якби я додав у молоко трохи віскі, то це б не зашкодило мені на повний шлунок. Я замовив віскі і влив його у молоко. Я ледве усвідомлював, що чинив не дуже розумно, але почувався впевненим, бо пив віскі на повний шлунок. Експеримент пройшов так успішно, що я замовив ще віскі і знову влив його в молоко. Здавалося, що це не турбувало мене, тому я зробив замовлення ще раз».*

Так почалася для Джима ще одна подорож до психлікарні. Йому загрожувало утримання у закритому закладі, втрата сім'ї та становища, не кажучи вже про сильні психічні та фізичні страждання, які завжди спричиняло для нього пиття. Він мав багато знань про себе, як алкоголіка. Однак легко відкинув усі причини, щоб не пити заради безглуздої думки, що він може пити віскі, якщо тільки змішає його з молоком!

Яким би не було точне тлумачення цього поняття, ми називаємо це явним божевіллям. Як же ще по іншому назвати таку відсутність міри і здатність ясно мислити?

Ви можете подумати, що це крайній випадок. Нам це не дивно, бо такий тип мислення був властивим кожному з нас без винятку. Іноді ми більше, ніж Джим, замислювалися про наслідки. Але завжди було присутнім це дивне психічне явище, коли паралельно із нашим здоровим міркуванням з'являлося якесь безглузде тривіальне виправдання, щоб взяти першу чарку. Наш здоровий глузд не допомагав нам утриматися. Божевільна ідея перемагала. Наступного дня з усією серйозністю і щирістю ми запитували себе, як це могло трапитися.

За деяких обставин ми свідомо вирішували напиться, виправдовуючи це нервовістю, гнівом, тривогою, депресією, ревнощами і тому подібним. Але навіть з таким початком ми мусимо ви-

знати, що наші виправдання запою були цілком безглуздими з огляду на те, що завжди траплялося. Тепер ми бачимо, що коли ми починали пити свідомо, а не випадково, то у нас перед початком пиття було недостатньо серйозних і конкретних думок про можливі страшні наслідки.

Наша поведінка відносно першої чарки за своєю абсурдністю і незбагненністю нагадує поведінку, скажімо, людини, яка має пристрасть легковажно перетинати вулиці там, де не можна. Він відчуває азарт, коли проскакує перед машинами, які швидко мчаться. Так він забавляється кілька років, незважаючи на дружні застереження. До цих пір його можна вважати неухважним чоловіком з дивними поняттями про розваги. Потім щастя його покидає і він декілька разів підряд зазнає незначних травм. Якщо б він був нормальним, то можна було б сподіватися, що він це припинить. Незабаром він знову зазнає удару; цього разу він має перелом черепа. Не пройшло й тижня після виписки з лікарні, як трамвай, що швидко їхав, ламає йому руку. Він каже вам, що вирішив назавжди припинити легковажно перебігати вулиці, але за кілька тижнів ламає обидві ноги.

Роками триває така поведінка, що супроводжується його постійними обіцянками бути обережним або взагалі не виходити на дорогу. Врешті-решт він стає непрацездатним, дружина з ним розлучається, і всі насміхаються над ним. Він пробує всі способи, щоб викинути з голови думку про легковажну поведінку на вулиці. Сподіваючись на виправлення, він втікає до психлікарні. Але у день своєї виписки він вибігає на дорогу перед пожежною машиною, яка ламає йому хребет. Такий чоловік є божевільним, чи не так?

Можливо, ви думаєте, що наш приклад надто безглуздий. Але невже це так? Ми, хто пройшли тяжкі випробовування, мусимо визнати, що якщо ми замінимо алкоголізм легковажним перетинанням вулиці, то цей приклад повністю підходив би для нас. Якими розумними ми б не були в інших відношеннях, стосовно алкоголю ми були на диво божевільними. Це сильно сказано — але хіба ж це неправда?

Дехто з вас думає: «Так, те, що ви нам розповідаєте, — вірно, але не повністю нас стосується. Ми визнаємо, що маємо дея-

кі з цих симптомів, але ми не дійшли і, мабуть, не дійдемо до таких крайностей як ви, друзі, бо після того, що ви розказали нам, ми так добре розуміємо себе, що такі речі не можуть знову трапитися з нами. Ми ще не все втратили у житті через пиття і, напевно, не збираємося. Дякуємо за інформацію».

Це, можливо, вірно для певних неалкоголіків, які хоча п'ють нерозумно і багато в даний час, все ж таки можуть зупинитися або випивати помірно, оскільки їх розум і тіло не були так сильно уражені, як наші. Але справжній чи потенційний алкоголік, майже без винятку, *буде абсолютно неспроможний перестати пити на основі самопізнання*. Саме на цьому ми хочемо наголосити знову і знову, щоб остаточно переконати своїх читачів-алкоголіків подібно до того, як це нам відкрилося через наш гіркий досвід. Давайте розглянемо ще один приклад.

Фред є співвласником відомої бухгалтерської фірми. Він має добрий прибуток, гарний дім, щасливо одружений і батько здібних дітей студентського віку. У нього такий привабливий характер, що всі, кого він зустрічає, стають його друзями. Якщо хто коли-небудь і був успішним бізнесменом, то це — Фред. На вигляд він — стабільна, врівноважена людина. Однак, він — алкоголік. Вперше ми побачили Фреда близько року тому в лікарні, де він лікувався через свій тяжкий нервовий стан. З ним це трапилося вперше і він дуже соромився цього. Ніяк не визнаючи себе алкоголіком, він говорив собі, що ліг у лікарню, щоб заспокоїти нерви. Лікар явно давав зрозуміти, що його стан, можливо, гірший, ніж він усвідомлює. Декілька днів він був у депресії через свій стан. Він вирішив, зовсім кинути пити. Він навіть й не здогадувався, що, можливо, він не може цього зробити, незважаючи на свій характер і становище. Фред не вважав себе алкоголіком, тим більше не приймав духовного вирішення своєї проблеми. Ми розповіли йому те, що знали про алкоголізм. Він зацікавився і погодився, що мав деякі з цих симптомів, але він ще не збирався визнавати, що сам він нічого з цим не може зробити. Він був переконаний, що це принизливе переживання плюс набуті знання утримають його тверезим решту його життя. Самопізнання владнає це.

Деякий час ми більше нічого не чули про Фреда. Одного дня



нам сказали, що він знов у лікарні. Цього разу в нього все тремтіло. Незабаром він дав знати, що дуже хоче зустрітися з нами. Історія, яку він розповів нам, є дуже повчальною, бо тут ми маємо чоловіка, абсолютно перекonanого в необхідності перестати пити, який не мав причини для пиття, виявляв прекрасну розсудливість і рішучість у всіх інших справах, однак був покладений на лопатки.

Нехай він вам розкаже про це: «Я був сильно вражений тим, що ви, друзі, розповіли про алкоголізм і, відверто кажучи, я не вірив, що для мене буде можливим знову пити. Я достатньо цінував ваші думки про підступне божевілля, яке передує першій чарці, але я був впевнений, що зі мною цього не може статися після того, що я дізнався. Я міркував, що не зайшов так далеко, як більшість з вас, що я, зазвичай, успішно вирішував інші свої особисті проблеми, і тому я був би успішним, там, де ви, люди, зазнали невдачі. Я відчував, що мав повне право бути самовпевненим, що це лише питання застосування моєї сили волі та обережності.

В такому емоційному стані я продовжував далі займатися своїми справами і деякий час все було гаразд. Мені було не важко відмовлятися від чарки, і я почав замислюватися чи не занадто я ускладнював просту справу. Одного дня я поїхав до Вашингтону щоб представити фінансові докази до урядової установи. Я вже раніше виїжджав з міста під час цього періоду тверезості, тому у цьому не було нічого нового. Я добре почувався фізично. У мене не було ніяких нагальних проблем і клопотів. Моя справа добре владналася; я був задоволений, і думав, що мої партнери будуть теж. Був кінець чудового дня, на горизонті не було ні хмаринки.

Я пішов до свого готелю і неспішно переодягнувся до вечері. *Переступивши поріг ідальні, мені прийшло на думку, що було б добре випити пару коктейлів за вечерею. Ось і все. Нічого більше.* Я замовив коктейль і свою їжу. Потім я замовив ще один коктейль. Після вечері я вирішив пройтися. Коли я повернувся до готелю, то мені раптом спало на думку, що було б добре випити хайбол перед сном, отже я пішов до бару і замовив це. Я пам'ятаю, що випив ще більше того вечора і багато наступного

ранку. Я ледве пригадую, як летів у літаку до Нью-Йорку, і як замість своєї дружини знайшов в аеропорту приятного таксиста. Він возив мене декілька днів. Я мало пам'ятаю, де я був, що я говорив і робив. Потім була лікарня з нестерпними психічними і фізичними стражданнями.

Як тільки до мене повернулася здатність думати, я уважно проаналізував той вечір у Вашингтоні. *Я не тільки не був обережним, я не зробив жодної спроби боротьби проти першої чарки. Цього разу я зовсім не думав про наслідки.* Я почав пити так легковажно, ніби ці коктейлі були солодкою содовою. Тепер я пригадав те, що мої друзі-алкоголіки казали мені, як вони пророкували, що, якщо у мене психіка алкоголіка, — з'являться час та місце і я зап'ю знову. Вони сказали, що хоча я створив захист, одного дня він впаде перед незначною причиною на те, щоб випити чарку. Саме так і трапилося і навіть більше, бо те, що я дізнався про алкоголізм, зовсім не прийшло мені на думку. З того часу я знав, що у мене психіка алкоголіка. Я побачив, що сила волі і самопізнання не допоможуть при таких дивних психічних порушеннях. Я ніколи не міг зрозуміти людей, які казали, що зазнали повної поразки від даної проблеми. Тепер я знав. Це був нищівний удар.

До мене прийшли два члени Анонімних Алкоголіків. Вони посміхнулися, що мені досить не сподобалося, і тоді запитали мене, чи я думаю, що я алкоголік; і чи на цей раз я, насправді, визнав свою цілковиту поразку. Мені довелося погодитися з обома твердженнями. Вони навантажили мене купою доказів стосовно того, що таке алкоголічне мислення, яке я проявив у Вашингтоні, є безнадійним станом. Вони посилалися на численні випадки з власного досвіду. Цей процес загасив останній проблиск переконання у те, що я зможу впоратися сам.

Тоді вони накреслили духовне вирішення і програму дій, якої сотні з них успішно дотримувалися. Хоча я не був дуже набожним, мені не було розумово тяжко сприймати їхні пропозиції. Але програма дій, хоч і цілком розумна, була досить радикальною. Це означало, що я буду змушений відкинути геть декілька понять, які я мав все своє життя. Це не було легко. Але в той момент, коли я прийняв рішення пройти цей процес, у мене з'яви-

лося незвичайне почуття, що я був звільнений від алкогольного стану, як насправді це і виявилось.

Так само важливим було відкриття, що духовні принципи могли б вирішити всі мої проблеми. З тих пір я був перенесений до способу життя, який давав незліченно більше задоволення і, я сподіваюся, був більш корисним, ніж той, яким я жив до цього. Не можна сказати, що мій колишній спосіб життя був таким вже й поганим, але я нізащо не проміняв би його найкращі моменти на сьогоднішні найгірші. Я б не повернувся до старого життя, навіть якби і міг».

Історія Фреда говорить сама за себе. Надіємося, що вона буде цілком зрозумілою і сильно вплине на тисячі таких як він. Фред зазнав лише часткового руйнування від алкоголізму. Більшість алкоголіків мусили зазнати значно гірших понівечень до того, як почали вирішувати свої проблеми.

Багато лікарів і психіатрів погоджуються з нашими висновками. Один із них, лікар всесвітньо відомого шпиталю, нещодавно заявив деяким із нас: «Те, що ви говорите про безнадійність пересічного алкоголіка є, на мій погляд, правильним. Що ж до тих двох з вас, чії історії я почув, то у мене немає сумніву, що ви були на 100% безнадійними, і ніщо крім божественної допомоги не могло б вам допомогти. Якби ви хотіли стати пацієнтами цієї лікарні, то, якби я міг це зробити, не прийняв би вас. Серце розривається, коли дивишся на таких людей як ви. Хоч я не релігійна людина, я глибоко шаную духовний підхід у таких справах, як ваша. Для більшості випадків майже немає іншого вирішення».

Ще раз: у певні періоди алкоголік не має жодного ефективного психічного захисту від першої чарки. За винятком декількох рідкісних випадків, ні він сам, ні жодна інша людина не можуть створити такого захисту. Його захист мусить прийти від Вищої Сили.