

Нужно ли говорить о том, сколь много значит для современного человечества проблема алкоголизма. Знаем мы и о том, сколь многое предлагалось для ее решения. А результат? Сказать, что "воз и ныне там", не позволяют истина и совесть. Лучшее тому подтверждение — полный крах антиалкогольной кампании 1985 года и ее последствия. В очередной раз смешно и трагически грустно. Есть ли предел в нашем многострадальном Отечестве административно-бюрократическому идиотизму? Однозначного ответа мы до сих пор не имеем. Но современный мир многолик, и в нем есть замечательный опыт возрождения к жизни, лишенной алкогольных иллюзий, значительного слоя людей, которые в силу прискорбной склонности деструктурирующего личность чрезмерного поклонения Бахусу или его российскому аналогу Ивашке Хмельницкому вычеркнули себя из активного социального бытия. Что это: сказка, профанация, бль..? Оказывается, последнее ближе всего к реальности. И есть в мире позитивный опыт преодоления этой так называемой пагубной склонности или страсти. Есть люди, которые если и не излечились от тяги к алкогольным утешениям, иллюзиям, но сумели их нейтрализовать. Они взялись, объединенные бедой, за руки для дружбы и сотрудничества, и это помогло им вернуться к нормальной человеческой жизни, не отравленной дурманом, вновь ощутить ее неповторимый вкус, аромат, прелесть красок и переживаний. Именно этим процессам и посвящена широко известная на Западе терапевтическая по своей сути книга "Анонимные алкоголики" (Alcoholics Anonymous. 3 ed. New and revised. N.Y.: A.A. World Services, 1976), публикацию наиболее интересных разделов которой мы начинаем в этом номере нашего журнала.

АА — АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Предисловие

Это третье издание книги «Анонимные алкоголики». Первое вышло в свет в апреле 1939 г., в последующие 16 лет было выпущено более 300 тыс. экз. Второе издание, увидевшее свет в 1955 г., достигло тиража в 1 млн 150 тыс. экз.

В связи с тем, что данная книга стала основной для нашего Общества и помогла такому большому количеству людей избавиться от алкоголизма, существует мнение, препятствующее значительным изменениям в ней. Поэтому первая часть, описывающая программу выздоровления, не тронута в процессе подготовки второго и третьего изданий. Часть «Мнение врача» оставлена в том виде, как она написана в 1939 г. ныне покойным доктором Уильямом Силквортом, активным помощником Общества.

Во второе издание были включены приложения: 12 традиций и указания, как связаться с Обществом «АА». Но основные изменения внесены в часть, содержащую истории конкретных людей, которая расширена с тем, чтобы показать возрастание чувства товарищества. «История Билла», «Ночной кошмар доктора Боба» и еще одна история из первого издания оставлены без изменений, три истории отредактированы (одна из них получила другое название), для двух историй написаны новые версии с новыми названиями и добавлены три совершенно новых истории. В этой части были выделены три подраздела с теми же заголовками, что и теперь.

В этом, третьем издании часть I («Родоначальники движения "АА"») представлена без корректив. Девять историй из части II («Они остановились вовремя») взяты из второго издания, и еще восемь новых добавлены. В III части («Они потеряли почти все») пять историй уже известны, пять включены впервые.

Все изменения Большой книги (так члены Общества называют это издание) вызваны стремлением максимально подробно представить современных членов Общества и заинтересовать большее число алкоголиков. Если у Вас есть какие-либо проблемы с алкоголизмом, мы надеемся, что прочитав одну из 44 историй, Вы остановитесь и подумаете «Да, это случилось со мной», или, что более важно, «У меня было такое чувство», или, что самое лучшее, «Да, я думаю, эта программа поможет мне».

Предисловие к первому изданию

Это предисловие приводится в том виде, как оно было опубликовано в первой редакции первого издания.

Мы, анонимные алкоголики, — это более сотни мужчин и женщин, которые сумели избавиться от такого недуга души и тела, который казался неизлечимым. Основная цель книги — показать другим алкоголикам то, как мы смогли избавиться от этого недуга. Мы надеемся, что для них эти страницы будут настолько убедительны, что никаких других доказательств не потребуются. Мы надеемся, что рассказ о нашем опыте поможет лучше понять алкоголика. Ведь многие не понимают, что алкоголики — это очень больные люди. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни имеет преимущества для всех.

Важно, чтобы остались мы анонимны, т.к. пока нас слишком мало для ответа на все личные просьбы, с которыми к нам могут обратиться после этой публикации. Большинство из нас работает в торговле или промышленности, и мы бы не хотели, чтобы основная работа пострадала. Мы хотели бы дать понять всем, что наша борьба с алкоголизмом — занятие в свободное время.

В публичных и письменных выступлениях об алкоголизме мы заставляем людей из нашего Братства не называть своего настоящего имени, представляясь членом Общества «Анонимных Алкоголиков».

Мы также просим прессу придерживаться этого правила, потому что в противном случае мы окажемся в очень затруднительном положении.

Мы не являемся организацией в привычном смысле слова. У нас нет членских взносов, обязанностей и т.п. Единственное требование к члену организации — искреннее желание прекратить пить. Мы не связаны с какой-либо одной религией, сектой или вероисповеданием. Мы просто хотим быть полезными тем, кто поражен недугом.

Нам было бы интересно получить сведения о тех, кто извлек пользу из этой книги, особенно от начавших борьбу с другими алкоголиками. Мы были бы рады помочь этим людям.

Мы будем приветствовать запросы от научных, медицинских и религиозных обществ.

Анонимные Алкоголики

Предисловие ко второму изданию

Факты, приведенные в данном предисловии, описывают Братство, каким оно было в 1955 г.

С тех пор, как было написано первое предисловие в 1939 г. произошло чудо. Наша прежняя публикация породила надежду на то, что «любой алкоголик, который путешествует, может найти Общество «АА» в любом месте, где он находится. Группы из двух, трех, пяти человек появились в различных местах».

16 лет прошло между первым изданием нашей книги и выходом в свет второй редакции в 1955 г. За короткое время, как грибы после дождя, появились 6 тыс. групп, объединяющих более 150 тыс. излечившихся алкоголиков. Такие группы есть во всех штатах США и всех провинциях Канады. Есть преуспевающие группы на Британских островах, в Скандинавских странах, Южной Африке, Южной Америке, в Австралии и на Гавайях. Кроме того, многообещающая ситуация складывается в 50 зарубежных странах и владениях США. Появляются такие группы и в Азии. Многие наши друзья подбадривают нас, говоря, что это только предзнаменование большого будущего.

Искра, из которой возгорелась первая группа «АА», возникла в г. Аркон, штат Огайо, в июне 1935 г., во время разговора между нью-йоркским маклером и врачом из Аркона. За шесть месяцев до этого маклер был выведен из состояния запоя странным духовным ощущением, последовавшим за встречей с другом-алкоголиком, имевшим контакты с Оксфордскими группами того времени. Ему также очень помог доктор Уильям Силкворт, нью-йоркский специалист по алкоголизму, к которому члены Общества «АА» относятся как к святому и чей рассказ о первых днях Общества публикуется ниже. От этого врача маклер узнал относительно сложной природы алкоголизма. Не принимая всех постулатов Оксфордских групп, он был убежден в необходимости духовных усилий, признания личных недостатков, сочувствия к пораженным недугом, готовности помочь другим и необходимости веры в Бога и зависимости от него.

До своей поездки в Аркон маклер серьезно работал над теорией эффективной помощи алкоголику только со стороны алкоголика, но преуспел лишь в одном: перестал пить

сам. Маклер отправился в Аркон в деловую поездку, которая окончилась неудачно, и у него появилось сильное опасение, что он снова начнет пить.

Внезапно этот человек понял, что для своего спасения он должен поделиться мыслями с другим алкоголиком. Им оказался врач из Аркона, который неоднократно пытался избавиться от алкоголизма при помощи духовных средств, но безуспешно. Маклер дал ему описание алкоголизма, а также вытекающей из него безысходности, составленное доктором Силквортом, и врач вновь обратился к своему духовному лекарству. Но теперь у него было такое желание вылечиться, какого раньше ему не удавалось достичь. С тех пор он ни разу не притронулся к спиртному до самой смерти в 1950 г. Это доказало, что один алкоголик может оказать на другого влияние, недоступное человеку непьющему. Следовательно, напряженная работа одного алкоголика с другим необходима для полного выздоровления.

После встречи два человека начали почти фантастическую работу с алкоголиками, поступающими в палату арконской городской больницы. Их первый пациент (почти безнадежный случай) выздоровел на удивление быстро и стал третьим членом Общества «АА». С тех пор он не выпил ни капли. Работа в арконской больнице продолжалась все лето 1935 г. Было много неудач, но иногда приходил и согревавший душу успех. Осенью того же года маклер вернулся в Нью-Йорк. Сформировалась первая группа «АА», хотя тогда этого еще никто не осознал.

К концу 1937 г. число членов организации, которые не употребляли алкоголь в течение довольно продолжительного времени, оказалось достаточным, чтобы убедить других в том, что в темном царстве алкоголизма появился светлый луч.

Вторая небольшая группа начала существование в Нью-Йорке. Кроме того, были отдельные алкоголики, которые, ознакомившись с основными идеями в Арконе или Нью-Йорке, пытались организовать группы в других городах.

Теперь настало время, как думали члены групп, для ознакомления всего мира со своими идеями и уникальным опытом. Это намерение воплотилось в жизнь весной 1939 г., когда вышла в свет данная книга. К тому времени общее число членов организации достигло 100. Юное Общество, которое ранее было безымянным, теперь стало называться Анонимные Алкоголики — по заглавию книги. Период формирования закончился, и Общество вступило в новую фазу своего развития.

С появлением книги события стали развиваться быстрее. Доктор Генри Эмерсон Фосдик, известный религиозный деятель, встретил ее с одобрением. Осенью 1939 г. Фултон Ауслер, редактор журнала «Либрети», опубликовал заметку «Алкоголизм и Бог», вызвавшую целый поток (около 800) взволнованных писем с вопросами в небольшую контору в Нью-Йорке. На каждое письмо был дан ответ, рассылались книги и буклеты. Члены уже существующих групп посещали потенциальных новичков. Создавались все новые и новые группы. Ко всеобщему удивлению оказалось, что идея «АА» может быть передана не только устно, но и в письме. В конце 1939 г. насчитывалось более 800 алкоголиков, вставших на путь излечения.

Весной 1940 г. Джон Рокфеллер устроил обед, на который пригласил кроме многочисленных друзей членов Общества «АА», чтобы те поделились своим опытом. Это известие облетело весь мир, стали приходить новые письма с вопросами, множество людей отправились в магазины, чтобы купить книгу «Анонимные Алкоголики». К марту 1941 г. численность Общества достигла 2 тыс. человек. Затем Джек Александер опубликовал большую статью в газете «Санди Ивнинг Пост», где так привлекательно описал Общество перед читателями, что нуждающиеся в помощи стали буквально осаждать нас. К концу 1941 г. численность Общества достигла 8 тыс. человек. Процесс формирования был в разгаре. «АА» становилось общенациональным институтом.

Наше Общество вступило в пугающий и волнующий «подростковый» период. Оно встало перед проблемой: может ли множество прежде разрозненных людей найти друг друга и начать успешную совместную работу? Возникнут ли споры по поводу членства, лидерства, денег? Борьба за престиж и власть? Появятся ли схизмы, которые приведут Общество к расколу? Вскоре проблемы окружили «АА» со всех сторон. Но этот пугающий и вначале разрушительный для Общества опыт привел его членов к убеждению, что ОНИ должны держаться вместе или умереть поодиночке. Мы должны были сплотить наше Братство или уйти со сцены.

Так же, как мы выяснили принципы, по которым может жить отдельный алкоголик, мы должны были понять основы жизни и эффективной деятельности групп «АА» и всего Общества в целом. Предполагалось, что ни одного алкоголика, будь то мужчина или женщина, нельзя исключить из Общества, что наши лидеры должны служить, а не управлять, что каждая группа должна обрести самостоятельность, и никаких профессиональных терапевтических методов нельзя использовать. Не следует устанавливать ни взносов, ни обязанностей. Расходы надо покрывать добровольными пожертвованиями. Организованность минимальная, даже в центрах. Отношений с Обществом должны строиться на нашей привлекательности, а не на поощрениях. Было принято решение, что члены Общества

остаются анонимными в прессе, на радио, телевидении, в кино. И ни при каких условиях мы не должны давать гарантии, создавать альянсы, вступать в публичные споры.

Такова суть 12 принципов, полностью приведенных на 564-й странице книги. Хотя эти принципы не имели силы правила или закона, к 1950 г. они пользовались такой широкой поддержкой, что были утверждены на I Международном съезде в Кливленде. Сегодня уникальное единство членов «АА» — одно из важнейших достоинств нашего Общества.

В то время как внутренние трудности нашего «подросткового» периода сгладились, общественное признание «АА» росло не по дням, а по часам. Это объяснялось двумя основными причинами — большое число выздоровевших и возрожденные семьи — на всех производившими впечатление. Из обратившихся в «АА» за помощью с истинным желанием вылечиться, 50% бросали пить сразу же и бесповоротно, 20% бросали после нескольких попыток; среди оставшихся, у тех, кто не отошел от «АА», наблюдалось заметное улучшение. Тысячи других, которые приходили на встречи «АА» и сначала решали, что наша программа им не подходит, со временем в большинстве своем (двое из трех) возвращались.

Еще одна причина для широкого признания — помощь друзей: медиков, религиозных деятелей, журналистов и многих других, ставших нашими верными и активными сторонниками. Без этой помощи «АА» добились бы лишь небольшого успеха. Некоторые рекомендации помощников из среды медиумов и религиозных деятелей приведены в книге.

«Анонимные Алкоголики» — не религиозная организация. Мы также не приверженцы определенной медицинской точки зрения, хотя широко сотрудничаем с представителями медицины, и религии.

Алкоголю безразлична личность человека, и наше движение, представляющее собой как бы срез американского общества, находит почву и в других странах: тот же процесс, те же вечерние встречи в демократическом духе. Религиозные пристрастия членов Общества разнообразны: католики, протестанты, иудаисты, индуисты, есть даже небольшое число мусульман и буддистов. Более 15% — женщины.

Сейчас число членов Общества увеличивается примерно на 7% в год. Пока среди фактических и потенциальных алкоголиков мира Общество — лишь капля в море. Вероятно, мы не сможем решить сложную проблему алкоголизма во всех ее аспектах. Мы не являемся монополистами в области терапевтического воздействия на алкоголика. И все же надеемся, что тем, кто пока не нашел ответа на свои вопросы, поможет эта книга, и они присоединятся к нам на пути к новой свободе.

Предисловие к третьему изданию

К марту 1976 г., когда это издание готовилось к печати, число членов Общества во всем мире насчитывало, по самым скромным подсчетам, более 100 тыс. человек, организовавших около 28 тыс. групп в 90 странах¹.

Наблюдения за группами в США и Канаде показали, что рост влияния «АА» ведет не только к увеличению численности, но и к расширению сферы влияния. Женщины составляют более четверти членов Общества: среди молодежи их около трети. 7% членов, которые были под наблюдением, — молодые люди до 30 лет, многие не достигли даже 20².

Основные принципы программы «АА», как выяснилось, подходят людям из разных социальных слоев, представителям разных национальностей. 12 этапов, составляющих суть программы, могут называться по-разному в разных странах, но описывают один и тот же путь к выздоровлению, открытый первыми членами Общества «Анонимных Алкоголиков».

Несмотря на то, что численность и размах деятельности Общества значительно выросли, сущность его осталась простой и человеческой. Каждый день где-то в мире начинается процесс выздоровления, когда один алкоголик в разговоре с другим делится своим опытом, силой и надеждой.

Мнение врача

Мы, члены Общества «Анонимных Алкоголиков», уверены, что читателей заинтересует медицинская оценка программы выздоровления, описанной в этой книге. Естественно, что самое убедительное свидетельство могут дать врачи, которые знают наши страдания и были свидетелями нашего выздоровления. Известный специалист в области алкоголизма и наркомании, главный врач одной из национальных больниц, передал «Анонимным Алкоголикам» следующее письмо:

¹ В 1982 г. — почти 48 тыс. групп в ПО странах.

² В 1982 г. женщины составили треть членов Общества; 14,7% из них моложе 30 лет.

«Тем, кого это может заинтересовать.

Многие годы я специализировался на лечении алкоголизма.

В конце 1934 г. я наблюдал больного, удачливого бизнесмена с неплохими доходами, которого я считал безнадежно больным, или алкоголиком типа 1.

Во время третьего курса лечения у него появились определенные идеи по поводу того, как он сможет вылечиться. Одной из составных частей его программы реабилитации были беседы с другими алкоголиками, в которых он излагал свои идеи и внушал людям, что те должны передавать их дальше. На этой основе росла и крепла дружба бывших алкоголиков, часто — семьями. Бизнесмен и сотня его товарищей по несчастью смогли вылечиться.

Мне лично известно много случаев, когда все другие методы воздействия оказались абсолютно бесполезными.

Эти факты имеют огромное значение для медицины, т.к. экстраординарные возможности быстрого роста, присущие данной группе, могут открыть новую эпоху в лечении алкоголизма. Можно сказать, что у членов группы есть лекарство для тысяч людей, оказавшихся в подобной ситуации.

Ко всему, что они рассказывают о себе, Вы можете относиться с полным доверием.

С уважением,

Уильям Д. Силкворт, доктор медицины.»

Врач, который по нашей просьбе подготовил это письмо, был настолько любезен, что шире прокомментировал собственные взгляды в заявлении, приведенном ниже. В нем подтверждается: большие алкоголизмом должны отдавать себе отчет в том, что их тело так же поражено, как и мозг. Мы не согласны, будто причина алкоголизма — наша неспособность к жизни, отрыв от реальности или умственная болезнь. Все это до определенной степени верно, особенно для некоторых. Но мы знаем, что больны не только психически, но и физически. По нашему мнению, описание алкоголика без физиологического аспекта неполно.

Теория доктора о повышенной реакции на алкоголь довольно интересна. Для людей, далеких от проблемы, эта мысль малозначительна. Но нашим бывшим алкоголикам, она кажется весьма разумной. Это помогает найти объяснение многим явлениям, которые раньше представлялись неясными.

Мы пытались найти альтруистическое решение в основном в духовной сфере, однако, если алкоголик находится в нервном или подавленном состоянии, по нашему мнению, требуется его госпитализация. В большинстве случаев нужно, чтобы человек был в ясном сознании, прежде чем начнется воздействие, ибо при этом у него больше шансов понять и принять предложенное.

Вот что считал необходимым заявить доктор:

«Тема, которой посвящена эта книга, представляется мне жизненно важной для тех, кто болен алкоголизмом.

Я говорю это после многолетней практики в качестве главного врача одной из старейших больниц в стране, занимающихся лечением алкоголизма и наркомании.

Я испытал чувство настоящего удовлетворения, когда меня попросили написать несколько слов для книги, где эта тема раскрыта так подробно и профессионально.

Мы, врачи, давно поняли, что больным алкоголизмом необходимо какое-то моральное воздействие, но, исходя из своих представлений, не могли понять, какое именно. С нашими суперсовременными стандартами, научным подходом ко всему, мы, возможно, не подготовлены к использованию тех сил добра, которые находятся за пределами синтетических знаний.

Много лет назад один из основных создателей этой книги лечился под нашим наблюдением в больнице, где и почерпнул некоторые идеи, быстро воплощенные им в жизнь.

Позже он попросил разрешения поделиться своими соображениями с другими пациентами, на что мы, с некоторыми колебаниями, согласились. То, что довелось наблюдать потом, с начала и до конца, было очень интересно и даже удивительно. Полное отсутствие личных интересов, отсутствие желания обогатиться, чувство товарищества, возникшее среди этих людей, воодушевляли каждого, кто в течение долгого времени боролся с алкоголизмом. Они верили в себя, а еще больше в ту Силу, которая отталкивает хронического алкоголика от ворот смерти.

Конечно, прежде чем психологические методы принесут наибольшую пользу, больной должен быть выведен из-под физической зависимости от алкоголя, часто это требует лечения в стационаре.

Мы считаем, и такое предположение высказывалось несколько лет назад, что на хронических больных алкоголь оказывает усиленное воздействие, что феномен зависимости от алкоголя проявляется только среди больных и невозможен среди умеренно пьющих. Больные с повышенной чувствительностью к алкоголю не могут употреблять его ни в каких количествах без последствий для себя. Как только привычка сформировалась,

от нее невозможно избавиться, теряется уверенность в себе, растет зависимость от окружающих, проблемы накапливаются и усложняются.

Пустых призывов, основанных на эмоциях, в данном случае явно недостаточно. Идея, которая может повлиять на этих людей, должна быть глубока и сильна. Практически всегда она призвана заставить человека полностью изменить свою жизнь, поэтому основана на чем-то более сильном, нежели человеческая натура.

Если кому-то кажется, что врачи, работающие в больнице для алкоголиков, слишком сентиментальны, пусть побудет немного на передовой, увидит трагедии, с которыми мы сталкиваемся, отчаявшихся жен, маленьких детей, пусть решение проблемы станет его ежедневной заботой, даже во время сна, и тогда самый циничный не удивится тому воодушевлению и поддержке, с которыми мы встретили движение. Мы поняли, имея опыт многолетней практики, что нет средства более эффективного для реабилитации бывших алкоголиков, чем альтруистическое движение, растущее в их рядах.

В основном мужчины и женщины пьют потому, что им нравится действие, произведенное алкоголем. Оно так неуловимо, что, признавая его вред, через некоторое время люди не могут отличить действительность от вымысла. И такая жизнь кажется им единственно возможной. Они находятся в беспokoйном, раздраженном, неудовлетворенном состоянии до тех пор, пока, после принятия определенной дозы алкоголя, абсолютно безвредной для других, не испытают вновь чувство расслабленности и покоя. Стоит пойти на поводу у своего желания, что делают многие, как развивается феномен зависимости от алкоголя, и больные проходят одни и те же, хорошо известные стадии: веселье, затем угрызения совести, раскаяние, наконец, твердое решение больше не пить. Все повторяется снова и снова, и, если человек не в состоянии полностью изменить свою психику, надежд на излечение очень мало.

С другой стороны, как маловероятно ни покажется это непонимающему, после изменения психики тот, кто был обречен, у кого имелось столько проблем, что он отчаялся их разрешить, внезапно осознает: он может контролировать свою зависимость от алкоголя, стоит лишь следовать нескольким простым правилам.

Люди обращались ко мне с искренней и отчаянной просьбой: «Доктор, я не могу так больше жить! У меня есть все, ради чего стоит жить! Я должен остановиться, но я не могу! Вы должны мне помочь!»

Сталкиваясь с подобной проблемой, врач, если он честен, иногда должен признать свое бессилие. Хотя он делает все, что может, часто этого бывает недостаточно. Врач чувствует — для серьезных изменений в психике необходимо нечто большее, чем доступно одному человеку. Хотя общее число выздоровевших после курса лечения у психиатра значительно, следует признать, что этого мало для решения проблемы в целом. Многие больные не реагируют на обычные психологические методы воздействия.

Я не согласен с теми, кто считает алкоголизм проблемой умственного контроля. У меня было много пациентов, которые, например, в течение нескольких месяцев могли решать важную проблему, заниматься каким-либо делом, если его требовалось завершить к определенному сроку. Но стоило им выпить за день или еще раньше назначенного срока, как зависимость от алкоголя начинала превалировать над остальными интересами, и работа оставалась незавершенной. Люди пили не для спасения от чего-то, а для удовлетворения страстного желания, неподдававшегося контролю.

Есть много ситуаций, вытекающих из феномена сильного желания, которое заставляет людей идти на огромные жертвы, отказавшись от борьбы.

Вопрос классификации алкоголиков представляется наиболее сложным, и детальная его разработка не входит в задачу этой книги. Один из типов, нам хорошо знакомый, умственно больные, психически неустойчивые люди. Они постоянно находятся в состоянии запоя, постоянно испытывают угрызения совести, часто принимают решения, но никогда не воплощают их в жизнь.

Другой тип — люди, не желающие признать, что алкоголь им абсолютно противопоказан. Они пытаются найти безвредные для себя способы употребления спиртного, меняют решения в зависимости от обстоятельств. Еще один тип — те, кто уверены, что стоит им не пить какое-то время, и они перестанут быть зависимыми от алкоголя. Существует также тип людей, постоянно находящихся в состоянии депрессии, их меньше всего понимают друзья и о них можно написать целую главу.

Есть лица, абсолютно нормальные во всех отношениях, если не принимать во внимание как воздействует на них алкоголь. Чаще всего они умны, интеллигентны, имеют немало друзей.

У перечисленных типов больных, как и у многих других, один общий симптом: после употребления алкоголя развивается синдром зависимости, который, как мы уже писали, может быть проявлением аллергии, отличающей их от всех остальных и заставляющей создавать как бы отдельную общность. Все известные способы лечения направлены на ее искоренение. Единственный способ, который мы можем предложить, полное воздержание от алкоголя.

Это немедленно ввергает нас в пучину жарких споров. Много уже было написано

«за» и «против», но общее мнение таково, что большинство хронических алкоголиков обречено.

Где же выход? Возможно, лучший ответ я дам, описав один из случаев, наблюдаемых лично.

Примерно за год до того факта, о котором хочу рассказать, у нас в больнице находился пациент — хронический алкоголик. Он еще не полностью оправился от желудочного кровотечения, и его умственное состояние внушало серьезные опасения. Он потерял в жизни практически все и жил, так сказать, только для того, чтобы пить. Он сознавал, что надежд на излечение у него практически нет. Но исследования, проведенные после периода воздержания от алкоголя, показали отсутствие серьезных поражений мозга. Он согласился испробовать программу реабилитации, изложенную в книге. Когда через год он зашел ко мне, я испытал довольно странное чувство. Я знал имя этого человека, узнал какие-то черты лица, но на этом сходство заканчивалось. Вместо трясушейся, отчаявшейся, нервной «развалины» передо мной стоял уверенный в себе, довольный жизнью человек. Я говорил с ним некоторое время, но не мог убедить себя в том, что знал его раньше. Для меня он остался незнакомцем. В течение последующего времени он не притрагивался к алкоголю.

Когда хочется поднять себе настроение, я вспоминаю другой случай, о котором рассказал мой коллега из Нью-Йорка. Пациент сам поставил себе диагноз, и, считая свой случай неизлечимым, спрятался в уединенном амбаре, где собирался умереть. Его спасла поисковая партия и доставила ко мне совершенно отчаявшимся. После того, как его состояние перестало внушать опасения, у нас состоялся разговор, и он назвал лечение пустой тратой времени. Единственный выход он видел в убеждении, что надо найти в себе силы для противостояния желанию выпить. Но пока это никому не удавалось.

Случай был настолько сложен, человек находился в состоянии такой глубокой депрессии, что единственная надежда оставалась на так называемую «моральную психологию», и то имелись сомнения в ее действенности.

Тем не менее, он проникся идеей. И в течение долгих лет не притрагивался к алкоголю. Сейчас мы встречаемся время от времени, бывший больной стал прекрасным специалистом в области человеческой психологии.

Я от души советую всем больным алкоголизмом прочитать эту книгу, и, даже если она вызовет у них лишь усмешку, стоит попробовать.

Уильям Д. Силкворт, доктор медицины.»

*Перевод с английского языка
С.В. КРЫЛОВОЙ*

Продолжение следует