

НІЯКОГО ЗАЛІКУВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ЛІКУВАННЯ!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ
СП  СІБ

КОНТРОЛЮВАТИ
АЛКОГОЛЬ

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

Аллен Карр

**Легкий способ
контролировать алкоголь**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

1985

УДК 613.81
ББК 51.1(2)5

Карр А.

Легкий спосіб контролювати алкоголь / А. Карр —
Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 1985

ISBN 978-966-14-9089-4

Неймовірно дієва методика, яка допомогла позбутися згубних звичок мільйонам людей! Прочитайте книжку, і ви зрозумієте, як побороти потяг до алкоголю, як почати жити повноцінно, без залежностей та проблем зі здоров'ям. Це дійсно працює!

УДК 613.81
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-966-14-9089-4

© Карр А., 1985
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 1985

Содержание

Відгуки фахівців та лікарів про метод Аллена Карра	5
Про автора	6
Вступ	7
Розділ 1	9
Розділ 2	17
Розділ 3	20
Розділ 4	26
Розділ 5	32
Розділ 6	36
Розділ 7	42
Кінець ознакомительного фрагмента.	44

Аллен Карр

Легкий спосіб контролювати алкоголь

Відгуки фахівців та лікарів про метод Аллена Карра

Безсумнівно, книжки Аллена Карра допомагають кинути курити. Багато клінік, чия діяльність спрямована на лікування залежності, успішно використовують його методи та прийоми.

Джудит Маккей, професор, експерт Азіатської консультативної ради з контролю над тютюном та Всесвітньої організації охорони здоров'я, Консультативна група з питань тютюну та здоров'я

Дивовижно, що Аллен Карр, непрофесіонал, за його власним визнанням, у галузі психотерапії, досяг успіху там, де зазнали поразки незліченні психологи та психіатри з високими науковими званнями, і розробив дійсно ПРОСТИЙ та ЕФЕКТИВНИЙ спосіб кинути курити.

Д-р Вільям Грін, завідувач психіатричним відділенням лікарні Матильди, Гонконг

Я глибоко вражений методом Аллена Карра. Незважаючи на успіх та визнання, у ньому не було ніяких трюків і хитрощів, а професіоналізм Аллена Карра гідний поваги. Я залюбки рекомендую його метод будь-якому курцю.

Д-р П. М. Брей

Я неодноразово спостерігав «Легкий спосіб кинути курити» Аллена Карра в дії. Вважаю, це дуже успішний метод. Цілком підтримую його як ефективний спосіб позбавлення від тютюнозалежності.

Д-р Аніл Вісрам, Лондонська королівська лікарня, Великобританія

Про автора

1983 року, після незліченних невдалих спроб покинути курити, Аллен Карр відкрив те, на що так довго чекало людство – «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ». Після цього він залишив успішну кар'єру бухгалтера для того, щоб допомогти курцям у всьому світі. У результаті він здобув світове визнання завдяки своєму феноменальному методу та мережі клінік по всьому світі. Книга Аллена Карра «Легкий спосіб кинути курити» стала світовим бестселером і була видана більш ніж двадцятьма різними мовами. Їй наслідували такі книжки, як

«Єдиний спосіб кинути курити назавжди», «Як допомогти вашій дитині кинути курити», а також відео-, аудіота CD-версії методу ЛЕГКОГО СПОСОБУ.

1988 року Аллена Карра запросили взяти участь у 10-й Всесвітній Конференції з проблем тютюнокуріння та здоров'я, що проходила в Пекіні. Це була честь, якою міг би пишатися навіть найвидатніший лікар, і метод та слава Аллена Карра не могли отримати більш високої оцінки. Зараз він визнаний у всьому світі експерт з позбавлення людей від тютюнової залежності.

Успіх ЛЕГКОГО СПОСОБУ заохотив людей з іншими проблемами звернутися до Аллена по допомогу. У результаті були видані книги «ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ» та «ЛЕГКИЙ СПОСІБ НАСОЛОДЖУВАТИСЯ АВІАПЕРЕЛЬОТАМИ». Після тестів, проведених з допомогою деяких пацієнтів, стало очевидно, що проста логіка ЛЕГКОГО СПОСОБУ працює і для людей з алкогольними проблемами.

Повний перелік клінік Аллена Карра наведено в кінці цієї книги. Якщо вам знадобиться якась допомога, сміливо звертайтеся до найближчої клініки. Усі листи та питання стосовно книг, аудіота відеозаписів, компакт-дисків Аллена Карра надсилайте в найближчу до вас клініку.

Присвячується Товариству Окремо хочу подякувати Кріспіну Хею, професіоналізм і допомога якого безцінні для мене

Вступ

15 липня 1983 року Аллен Карр, запеклий курець із 30-річним стажем, загасив свою останню цигарку й оголосив, що винайшов метод, який позбавить будь-якого курця від тютюнової залежності: миттєво та назавжди, без докладання вольових зусиль, без застосування якихось трюків чи замінників, без страждання через утримування від куріння, без набирання ваги, та, найважливіше з усього, без подальшого життя в муках боротьби зі спускою закурити, але з подальшою вірою в те, що суспільні події можуть бути дуже приємними без цигарки та що без неї можна легко подолати стрес.

Тим часом мало хто міг повірити, що існує таке чарівно просте позбавлення від куріння. Зрештою, усі ми знаємо, що відмова від куріння вимагає неймовірних вольових зусиль і зазвичай супроводжується помітним зростанням ваги тіла та жахливими наслідками утримання від нікотину. Загалом кинути курити так само важко, як підкорити Еверест. Сумно, але мільйони курців у всьому світі продовжують страждати від подібної омани.

Зважаючи на тисячі годин та мільйонні суми, які медики витратили на пошуки ефективного методу позбавлення від тютюнової залежності, можна зрозуміти, чому їм так важко повірити в те, що колишній курець без будь-якої медичної освіти сам-один досяг успіху в проблемі, із якою не впоралися професіонали. У таку можливість легше повірити членам Товариства Анонімних Алкоголіків. Я, як колишній член Товариства Анонімних Алкоголіків, запевняю вас: мільйони алкоголіків визнають, що вони завдячують життям не медикам, а своїм товаришам по нещастю.

Зараз Аллен Карр широко відомий у світі як провідний спеціаліст із надання курцям допомоги по позбавленню від тютюнової залежності. Його перша книга «Легкий спосіб кинути курити» залишається бестселером з 1985 року, коли вона вперше була видана видавництвом «Пінгвін». Зараз вона перекладена більш ніж 20 мовами й посідає перше місце серед бестселерів у Німеччині, Австрії та Швейцарії. На основі методу Аллена Карра створена всесвітня мережа клінік.

Уперше я дізнався про Аллена Карра від друзів, які пройшли курс лікування в його клініці та були приголомшені результатами. Я поставився до їхнього захвату дуже скептично, адже на той момент більшість з них покинули курити лише декілька днів тому. Я не сумнівався, що вони витратили шалену купу грошей на чергові «магічні» ліки і спробують вмовити мене попастися на такий самий трюк. Зараз мені самому важко в це повірити, але тоді я дійсно хотів, щоб вони зазнали поразки. Мене дратувало те, що їх зовсім не турбує, коли я курю в їхній присутності, і поступово я почав розуміти, що вони стали цілком вільними й радіють цьому. Замість співчуття, що вони втратили насолоду від куріння, я почав їм заздрити. Довгі роки я відчував себе відчуженим через те, що все ще продовжував курити. Як нерішучий член Товариства Анонімних Алкоголіків, я розумів, що алкоголь руйнує моє життя. Але я виправдовував себе тим, що він важливий для життя в суспільстві. Тепер через свою пристрасть до алкоголю я знову відчув себе відчуженим. Так я опинився в клініці Аллена Карра. Усе ще впевнений, що на мене його метод не подіє, я навіть не розповідав нічого дружині, не кажучи вже про друзів. Чотири години по тому я вийшов з клініки й бажав розповісти про цей метод усьому світові!

Аллен стверджує, що його метод однаково ефективний для будь-яких видів залежності. Я дуже радий засвідчити, що цей метод не тільки позбавив мене від куріння, але й допоміг позбутися від страхіття, що контролювало й руйнувало все моє життя – від алкоголізму. Колись я вважав, що від нього немає спасіння. Аллен довів, що я помилявся. Єдине, про що я зараз шкодую, – це те, що я не дізнався про Аллена Карра раніше. Не хвилюйтеся, якщо спочатку ви будете налаштовані скептично. Аллен саме цього від вас і очікує. Я не збира-

юся розповідати, як діє його метод і в чому його ефективність. Скажу тільки одне, що, коли ви закінчите читати цю книгу, найбільшою таємницею у вашому житті буде питання: чому раніше ви не бачили вихід так ясно? Насолоджуйтеся цією книгою!

Емануель Джонсон

Розділ 1

Легкий спосіб кинути пити

Понад двадцять років тому я зміг довести, що будь-який курець може з легкістю покинути курити. Відкривши свій метод, я був цілком впевнений, що за кілька років куріння залишиться далеко в минулому. Дійсно, з того часу, за найскромнішими підрахунками, завдяки моєму методу вилікувалось понад п'ять мільйонів курців. Для більшості з них відмова від нікотину виявилась простою і приємною. Проте у всьому світі існують мільйони курців, які ніколи навіть і не чули про Аллена Карра та його метод. Причиною цього я вважаю тільки те, що для відмови від загальноприйнятої догми потрібен певний час. Врешті-решт, кожен знає, наскільки важко кинути курити.

Протягом практично всієї історії людства всі знали, що Земля пласка та лежить у центрі Всесвіту. Загальновідомо, що для подолання алкогольної залежності людині потрібне феноменальне зусилля, яке зазвичай супроводжується декількома невдалими спробами покинути пити. В суспільстві існує поширена думка, що контролювати свої алкогольні звички найважче тим, хто цього найбільше потребує. Якщо мені було важко переконати людей у тому, що є легкий і приємний спосіб кинути курити, то скільки зусиль потрібно, щоб переконати вас в тому, що будь-яка людина може легко, відразу й назавжди вирішити для себе проблему вживання алкоголю? Якщо ви підозрюєте, що у вас сформувалась алкогольна залежність, або ви вважаєте себе алкоголіком, Товариство Анонімних Алкоголіків (АА), відоме своїм авторитетом у галузі боротьби з алкоголізмом, навряд чи надасть мені добру послугу своєю категоричною заявою:

Алкоголізм – це хронічна хвороба, від якої не існує відомих способів лікування.

На жаль, цю думку широко підтримують багато видатних медиків, ЗМІ та суспільство загалом. Переконавання в невиліковності алкоголізму вкоренилося настільки глибоко, що я не ображусь, якщо ви викинете цю книжку на смітник, навіть не намагаючись її прочитати. Але я прошу вас цього не робити. Є багато лікарів, які не підтримують погляди АА та решти подібних організацій, але вони не прагнуть висловлювати свої сумніви на національному телебаченні.

Якщо вам довелося бути членом АА або подібної організації, то на двадцятому році процесу вашого «виліковування» вас, напевно, здивує, як я можу писати цю книгу, з одного боку, заперечуючи основу системи АА, а з іншого – присвячуючи її саме цьому товариству. Уся річ у тім, що я глибоко поважаю цю організацію, яка врятувала глузд і життя мільйонів алкоголіків – людей, які знаходилися на межі відчаю, втратили роботу, друзів, дім і родину, які існували без найменших натяків на надію або самоповагу. АА люб'язно приймає таких людей, незважаючи на їхню расову та класову приналежність, колір шкіри, релігію та переконання. Ба більше: АА ніколи не осуджує чи не обвинувачує своїх членів. Багато людей відвідують збори після особливо важких днів. Атмосфера перед початком зустрічі така, що у порівнянні з нею черга в коридорі перед кабінетом стоматолога здалася б вам схожою на вечірку. Коли вони починають розповідати свої сумні історії, настрої поступово змінюються: дедалі частіше лунає сміх і тепер вже в цій кімнаті зустріч більше скидається на вечірку – навіть без алкоголю! Я не католик і знаю, що багато хто вважає сповідальню місцем жакливого лицемірства. В усіх подібних ситуаціях завжди

існує дві сторони медалі, і я не хочу поглиблюватися в цю тему. Скажу тільки, що, знявши тягар з душі, відчуваєш полегшення. Якщо біда, розділена з товаришем, – це вже

півбіді, то наскільки легшим стане ваш тягар, якщо розділити його з повною залогою, особливо якщо кожен із присутніх зможе співпереживати, не осуджувати й не зажадає відплати.

Хоча всіх цих людей об'єднав їхній спільний ворог – алкоголь, вони часто обговорюють питання, які взагалі не мають відношення до алкоголю та стосуються щоденних стресів і несправедливості життя, з якими змушений стикатися кожен із нас, незважаючи на наявність або відсутність алкогольної залежності. Я дійсно настільки вражений тією підтримкою і реальною допомогою, яку ТАА надає алкоголікам, що, на мій погляд, час організувати товариство АБП (Аноніми, що мають Будь-яку Проблема), яке буде діяти на основі принципів АА. Я цілковито впевнений, що, якби таке товариство існувало, багато жертв змогли б узагалі уникнути алкогольної пастки. Одним із найсумніших наслідків алкоголізму є те, що його жертва залишається без копійки. Досить заможні люди, у яких ситуація з алкоголем вийшла з-під контролю, можуть відправитися в реабілітаційний центр, але для переважної кількості алкоголіків єдину можливість отримати ефективну допомогу може надати тільки АА. Тоді чому ж я піддаю сумніву основну ідею філософії АА: думку про те, що алкоголізм – це невиліковна хвороба?

ТОМУ ЩО ЦЯ ДУМКА ХИБНА!

Понад усе в зборах АА мені подобається те, що кожний учасник, якому надають можливість висловитися, може робити будь-які скандальні заяви, не соромлячись плакати або виражати свій гнів, і все це без переривань та протестів з боку аудиторії. Політикам варто було б повчитися в Анонімних Алкоголіків щодо проведення дебатів.

Я усвідомлюю, що деякі з моїх тверджень можуть викликати у вас різні почуття – від полегшення до роздратування, страху або недовіри. Але незалежно від того, ким ви себе вважаєте – людиною з незначною алкогольною залежністю або ж повним алкоголіком, який одужує чи навпаки, маю для вас тільки радісні новини. Усе, про що я прошу, – прислуховуватися до мене з такою самою увагою, як до будь-якого промовця на зібраннях АА. Також хочу пояснити: що б я не казав про АА, я ні в якому разі не є його опонентом чи конкурентом. Для більшості алкоголіків АА є єдиним доступним джерелом допомоги. Але, згідно з доктриною цього товариства, алкоголізм невиліковний, а шлях до одужання може бути довгим і болючим. Уявіть собі, що існували б універсальні, прості та дешеві ліки для будь-якої людини з алкогольною залежністю, які б:

ДІЯЛИ НЕГАЙНО!

ДІЯЛИ ПОСТІЙНО!

**НЕ ПОТРЕБУВАЛИ ВОЛЬОВИХ ЗУСИЛЬ! ПОЗБАВЛЯЛИ
ВІД СТРАЖДАНЬ І СИНДРОМІВ ВІДМОВИ!**

**ДАВАЛИ МОЖЛИВІСТЬ ОТРИМУВАТИ
БІЛЬШЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД СВЯТ!**

ДОПОМАГАЛИ КРАЩЕ ПОДОЛАТИ СТРЕС!

**НЕ ВИКЛИКАЛИ Б ПОЧУТТЯ ПОЖЕРТВИ АБО ВТРАТИ
ТА НЕОБХІДНОСТІ ПОСТІЙНО ПРОТИСТОЯТИ СПОКУСИ!**

Напевне, простіше повірити в казки. Але уявіть на мить, що такі ліки дійсно існують. Уявіть, що АА стане їх використовувати. Як ви гадаєте, як довго алкоголізм ще буде карою для людства? Яка розсудлива людина відмовиться їх використати? Адже вони таки існують. І вони в ваших руках. Якщо ви дочитали до цього місця, отже, ви якоюсь мірою стурбовані проблемою зловживання алкоголем. У такому разі було б безглуздо не дочитати цю книгу до кінця. Цілком природно поцікавитися способом вирішення проблеми, надто якщо, як стверджується, він діє негайно і постійно та не потребує особливих зусиль, а також легкий у застосуванні.

Чому ви повинні вірити мені? Я навіть не прошу вас про це. Навпаки, я готовий прийняти ваше скептичне ставлення.

Важливою складовою мого методу є те, що ви повинні ставити під сумнів не тільки кожне моє висловлювання, але й кожну свою думку про спиртне й алкоголізм, котру ви до цього часу сприймали як істину.

Коли я вперше оголосив, що мій метод допоможе кожному курцеві кинути курити, навіть моя родина та близькі друзі глузували з мене. Вони, звісно, не сміялися мені прямо в обличчя, але було цілком очевидно, що вони вважають мене потенційним пацієнтом психіатричної лікарні. Нічого дивного, якщо врахувати, що до цього я намагався кинути курити безліч разів і зробив цю заяву, тільки-но загасив останню цигарку. Зараз люди зупиняють мене на вулиці й дякують за спасіння їхнього життя або життя друга чи родича. Щодня я отримую листи, у яких мені пишуть, що я геній, і пропонують посвятити мене в лицарі або й канонізувати. Мені навіть запропонували місце на королівській трибуні в Аскоті,¹ але особисто я вважаю, що це вже занадто. Такі почесні перевищують мої заслуги. Подібно до

¹ Аскот – невелике містечко в годині їзди від Лондона. Проведення в ньому з 1711 року п'ятиденних перегонів «Королівський Аскот» – центральна подія світського життя Великобританії з обов'язковою присутністю королівської родини.

всіх великих відкриттів, ЛЕГКИЙ СПОСІБ – більше щасливий випадок, ніж прояв якихось геніальних властивостей моєї натури. Правду кажучи, ті повага та захоплення, які оточують мене сьогодні, іноді мене бентежать. Але, як і будь-яка нормальна людина, я не можу не відчувати від того задоволення. Усе це допомогло мені самоствердитися, і я ні найменшою мірою не стану ризикувати своєю репутацією, роблячи заяви, які не в змозі обґрунтувати.

Якщо ви прониклива людина, то ви, напевно, уже задалися питанням:

Якщо метод Аллена Карра такий чарівний, яким здається з його слів, то чому його не використовують Товариство Анонімних Алкоголіків, Товариство по боротьбі з курінням заради здоров'я, Корпорація «Припинити курити!», відомі світила медицини та інші? Ясна річ, за допомогою сучасних комунікацій цей спосіб миттєво міг би розповсюдитись у всьому світі?

Саме ця ситуація засмучувала й заганяла мене в глухий кут багато років. Я думаю, причина в тому, що зазначені вище організації занадто масштабні та авторитетні. Вони не тільки самі вважають себе експертами, але й визнані такими державою, засобами масової інформації та суспільством у цілому. Вони мають доступ до великих державних та/або благодійних фондів. І навіщо їм прислуховуватись до голосу одинака, котрий суперечить практично всьому, що кажуть ці шановні експерти? Як часто можна почути думку Аллена Карра при обговоренні питань алкоголізму в засобах масової інформації? Як правило, вам підносять погляди якогось лікаря, або психолога, який сам нерідко зловживає алкоголем, або відомої «зірки», яка тільки-но вийшла з реабілітаційного центру та тепер продукує в ефір дешеве й невиразне каліфорнійське белькотання, повторюючи ті самі помилкові твердження, що ми чуємо роками.

У кінці 1990-х років британський уряд призначив над наркотиками суворого владика, так званого «Царя». Кого ж вони призначили насправді? Полісмена. А чи зміг «сухий закон» вирішити проблему зловживання алкоголем в США? Навпаки, він створив ще одну проблему – організовану злочинність! Наскільки полісменам вдалось вирішити будь-яку з цих проблем? «Царя» звали Хелавел, але його ім'я могло бути хоч Кнуд Великий.²

Вас може зацікавити, чому люди з усього світу приїжджають, щоб проконсультуватися зі скромним одинаком без будь-якої медичної освіти, який навіть не рекламує свій метод, і чому він широко визнаний провідним світовим експертом в цій області? На це питання існує одна проста відповідь:

ЛЕГКИЙ СПОСІБ ПРАЦЮЄ!

Можливо, у вас склалося враження, що офіційна медицина проти мого методу як такого. Дійсно, спочатку мене вважали шахраєм чи шарлатаном. Але сьогодні саме медики звертаються по допомогу в наші клініки частіше, ніж представники інших професій, а більшість наших рекомендацій ви почуєте від лікарів і медсестер. Професія медика неймовірно відповідальна та напружена, тому що її представники більш уразливі до наркотичної пастки, ніж проста людина, особливо якщо врахувати, що в них є відкритий доступ до наркотичних речовин. Якби звичайний лікар-терапевт вирішив використати мій метод для лікування своїх пацієнтів, він би зазнав невдачі. Повний курс лікування вимагає як мінімум чотирьох годин терапії, а на підготовку фахівця йде один рік. Такі установи, як DRINKLINE,³ Товариство з

² Кнуд Великий (дан. Knud II den Store, англ. Canute I the Great, норв. Knud den mektige; 994-1035) – король Норвегії і Данії. Люди вірили в його здатність керувати морськими припливами.

³ DRINKLINE – британська служба допомоги алкоголікам.

боротьби з курінням заради здоров'я та Корпорація «Припинити курити!», є благодійними організаціями, якими керують аматори, у більшості випадків особисто не знайомі з подібними проблемами. Їхні рекомендації досить часто зводяться до суто банальних і тривіальних, які вже стали причиною ваших минулих невдач та зривів.

Однак я впевнений, що члени АА, усі ті, хто коли-небудь самі побували в алкогольному пеклі, мають достатній досвід, компетенцію, мотивацію та ентузіазм. Якщо до їх рекомендацій додати необхідну інформацію, можливо, через декілька років алкоголізм залишиться тільки в шкільних підручниках з історії.

Чи означає це, що ЛЕГКИЙ СПОСІБ може працювати тільки за участі такої організації, як АА? Звісно ні. До наших клінік приїжджають пацієнти на різних стадіях відчаю, переконані, що позбавлення від залежності настане лише за тижні, місяці або навіть роки тортур. Більшість із них упевнені, що навіть при успішному вирішенні проблеми свята вже ніколи не будуть для них веселими, стрес буде нічим зняти, а всю решту життя їм доведеться боротися із спокусою. Чотири години по тому вони від'їжджають. Понад 90 % із них – з піднесеним настроєм, повністю позбавлені своєї проблеми, впевнені в тому, що саме з цього дня будуть ще більше радіти святам і краще долати стрес.

Агов! Зачекайте-но хвилиночку! Я зловживав алкоголем понад 30 років.

Не робіть з мене дурня – мене неможливо вилікувати за 4 години!

Я і не стверджував, що ви вилікуєтесь за 4 години. Я казав, що за 4 години можна вирішити вашу проблему. Ви не помічали, що можете страждати від зубного болю кілька тижнів, але, коли ви набираєтесь достатньої хоробрості, щоб відвідати стоматолога, біль дивовижним чином зникає? Діє так званий «закон підлості». Ви не звертали уваги на те, які нещасні з лиця люди, котрі заходять до кабінету стоматолога, та як згодом їм важко втримати посмішку, коли вони виходять звідти? Сам зубний біль можна вилікувати миттєво, якщо поставити пломбу або видалити зуба. Але одужувати від зубного болю можна дещо довше. Ваші ясна залишаються запаленими ще декілька днів. Але, попри запалення, виходячи з кабінету стоматолога, ви чудово почуваетесь, особливо якщо лікування закінчено повністю і вдруге приходити не треба.

Така сама схема діє щодо будь-яких інших проблем – психічних або фізичних: ви відчуваєте приплив сил і впевненості, якщо знаєте розв'язок. Що серйозніша проблема, що триваліший час вона вас мучила, що більше ви переконані у власній безпорадності, то радісніше ви почуватиметесь, коли врешті-решт знайдете розв'язок.

Але хіба може бути простим і швидким розв'язання таких тривалих і складних проблем, як алкоголізм?

Уявіть собі, що вас помістили у в'язничну камеру з дверима на кодовому замку. Ви можете роками підбирати кодову комбінацію і не досягти успіху. Але, якщо я дам вам таку комбінацію, ви звільнитесь легко, миттєво і назавжди.

Але ж алкоголізм – це геть інше!

Алкоголізм – це саме воно і є, а ЛЕГКИЙ СПОСІБ – це ключ від в'язниці.

А може, ця книжка просто рекламує клініки Аллена Карра? Ні. Вона містить той самий метод і діє точнісінько так, наче ви відвідали клініку. Книжка та клініки – просто різні форми донесення того самого методу лікування. Перевагою клініки є те, що там ви можете ставити запитання й обговорювати всі пункти з досвідченим терапевтом. З книжкою це, на жаль, неможливо. Також терапевт в змозі виявити, чи не пропустили ви щось важливе. Певна річ, книжка цього зробити не зможе. Я заявив, що лікування діє миттєво. Очевидно, що воно дає миттєвий результат тільки після завершення курсу. Лікування в клініці включає в себе один сеанс тривалістю 4 години. Лікування за допомогою книжки триватиме стільки, скільки часу

вам необхідно, щоб її прочитати. Перевага книжки в тому, що ви можете читати її у вільний час. Але на практиці це може стати і недоліком. Я часто отримую листи, в яких написано щось на кшталт цього:

Моя донька придбала для мене вашу книгу 3 роки тому. Я закінчив читати її 10 днів тому. Як ви були праві! Так чудово бути вільним. Навіщо я даремно витратив ці 3 роки?

Дійсно, навіщо? Існує безліч причин, через які людина ніяк не візьметься за цю книжку. А в клініці пацієнт, імовірно за все, пройде весь сеанс від початку до кінця. Особисто я провів такі сеанси для понад 25 000 людей, які звернулися до мене по допомогу. І за весь час тільки одна жінка пішла з сеансу, тому що її чоловік заманив її туди хитрістю. Як більшість людей, я ненавиджу різні посібники з інструкціями, більшість із них такі самі цікаві, як милування стіною, на якій повільно просихає фарба. Тому я доклав максимальних зусиль, щоб зробити цю книжку цікавою. Я сподіваюся, що вона достатньо цікава для того, щоб ви були в змозі дочитати її до кінця, бо ж вона гарантує вам самостійне позбавлення від проблеми з алкоголем. В принципі, вашу проблему можна буде вважати вирішеною, тільки-но ви засвоїте всю інформацію, яка міститься в цій книзі. Дехто прочитає її навіть за одним разом, але я б не рекомендував цього робити.

Я вже казав, що виліковування гарантоване. У клініках у разі невдачі ми повертаємо вам гроші (інформацію про це ви знайдете в кінці книги). На жаль, не можу обіцяти повернути вам гроші за купівлю книги. Безперечно, вас цікавить, чому відбуваються невдачі і чи не станете ви одним з таких невдах. Але удача тут ні до чого. Виліковування гарантоване кожній людині за умови виконання всіх правил. Якщо додержуватися всіх указівок, можна неймовірно легко позбутися алкогольної залежності. Безліч людей вже зрозуміли це. Можливо, ви зараз думаєте:

Щось тут не те. Напевно, ваші правила виглядають приблизно так: урочисто присягніться, що ніколи-ніколи-ніколи не вип'єте більше ні краплі алкоголю! Дотримуйтеся даної клятви і, якщо відчуваєте спокусу, просто скажіть собі: «Як чудово бути вільним!»

У принципі, якщо ви можете дотримуватися цієї простої інструкції, вона неодмінно допоможе вам тримати себе в руках. Але я сумніваюся, що це зробить ваше життя щасливішим. До того ж ми б не отримали стільки позитивних відгуків і не досягли б результативності понад 90 %, якби метод полягав тільки в цьому. Можливо, тепер ви подумали:

Тоді все зрозуміло. Ці вказівки, напевно, настільки складні, що тільки Ейнштейн зможе їх виконати, а Аллен Карр звинуватить мене в тому, що я занадто дурний, щоб правильно зрозуміти й успішно застосувати його метод.

Нічого подібного. Якщо у вас достатньо розуму, щоб читати цю книжку, то вам вистачить його й на те, щоб досягти успіху.

Усе, що вам потрібно, – це дотримуватися моїх вказівок. Уявіть, що кожна така вказівка – це цифра в кодовому замку. Одна неправильна або пропущена цифра – і замок не відкриється.

Отже, перша вказівка буде такою:

ДОТРИМУЙТЕСЯ ВСІХ ВКАЗІВОК.

Пам'ятайте, понад 90 % пацієнтів, хто відвідали клініку, позбулися своїх проблем. Усе це тому, що вони дотримувалися всіх вказівок протягом лікувального сеансу. Відповідним

чином слід діяти під час читання книги. Як уже було сказано, я сам ненавиджу різноманітні інструкції і посібники. Якщо ви також їх не любите, то мені приємно вас повідомити, що в цій книзі існує лише сім вказівок, і всі вони наведені на двох наступних сторінках. Отже, друга вказівка:

НЕ ПОСПІШАЙТЕ.

Говорячи «не поспішайте», я маю на увазі, що ви не повинні звертатися до наступних розділів книги, доки не прочитаете весь попередній матеріал. Уявіть, що ви читаєте детектив. Фактично так воно і є. Наркотична пастка є найбільшим шахрайством в історії людства. За словами Авраама Лінкольна, «можна деякий час обманювати всіх людей або обманювати деяких людей увесь час, але не можна обманювати всіх людей увесь час!»

Саме так можна було казати про наркотичну залежність, доки я не винайшов ЛЕГКИЙ СПОСІБ. Це не означає, що всі стали залежні, але весь цей час люди перебували в полоні ілюзій. Як кожне шахрайство, наркотик може зіграти злий жарт навіть з дуже розумною людиною. Але викрита брехня не може надурити навіть недолугого.

На відміну від інших детективів, ця книга відрізняється тим, що вона може мати різне закінчення. Для декого цей кінець буде сумним, навіть трагічним. Але для більшості – це найщасливіший момент у їхньому житті. Вибір залишається за вами. Для щасливого фіналу необхідно лише дотримуватися моїх вказівок. Моя третя вказівка:

ПОЧИНАЙТЕ ЧИТАТИ В ДОБРОМУ ГУМОРІ.

Як цього домогтися, якщо ви людина, яка не вірить в існування методу позбавлення від алкогольної залежності, до того ж такого простого? Треба зазначити, що тут у нас складається ситуація, подібна до проблеми «що ж було раніше: курка чи яйце?». Якби ви могли подорожувати в часі та на секунду відчувати частинку тієї шаленої радості, яку ви відчуете по закінченні цієї книги, вам ніщо б не завадило вирушити в путь у доброму гуморі. Це трохи схоже на навчання стрибкам у воду. Вода в басейні має глибину 2,5 метри, але здається, що до дна не більше ніж 0,5 метра. Дошка, на якій ви стоїте, розташована всього в 50 сантиметрах над водою, але виникає відчуття, що під вами всі 2,5 метри. Вам здається, що ви розіб'єтесь, тільки-но стрибнете, але, незважаючи на зусилля тренера і його запевнення в безпеці, вам доводиться зібрати всю свою мужність, щоб наважитись стрибнути.

Думка про позбавлення від алкогольної залежності іноді здається людині, котра вже здійснила кілька невдалих спроб, не менш жахливою. Ви можете себе відчувати як отой стрибун на дошці. Але ви не стрибун. Ви знаходитесь у більш вигідному становищі, маючи можливість придбати все, не втративши нічого. Найгірше, що може статися, – невдача. Але в такому разі ваше становище не погіршиться порівняно з початковим. Тож дотримуйтеся моїх вказівок – і все вийде.

Деякі вважають, що ЛЕГКИЙ СПОСІБ є тренуванням позитивного мислення. Ви всі знаєте таке правило: якщо повірити в ціль, то можна обов'язково її досягнути. Але це не обов'язково так. Я завжди мислив позитивно, але це не допомогло мені уникнути наркотичної пастки, так само як не допомогло б уникнути в'язниці. Проте позитивне мислення значно підвищує шанси на успіх, а протилежна позиція практично завжди прирікає на невдачу. Тому четверта вказівка така:

МІРКУЙТЕ ПОЗИТИВНО.

Давайте відкинемо всі песимістичні думки. Немає сенсу відчувати себе нещасним і знедоленим. Вам належить знайти щось неймовірне, те, що інші вважають неможливим: стійке позбавлення від алкогольних проблем назавжди. Ставтеся до своєї подорожі по сторінках цієї книги як до захопливої пригоди, чим вона і є насправді. Уявіть, як вами будуть пишатися родина і друзі. І, що найважливіше, як ви самі пишатиметеся собою. Однією з вагомих переваг ЛЕГКОГО СПОСОБУ є те, що протягом курсу лікування ви можете продовжувати вживати алкоголь. Це може здатися неймовірним, але згодом я все поясню. А зараз п'ята вказівка:

НЕ НАМАГАЙТЕСЬ КИНУТИ ПИТИ ТА НЕ ЗМЕНШУЙТЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, ПОКИ НЕ ДОЧИТАЄТЕ КНИГУ ДО КІНЦЯ.

У цієї вказівки є один виняток. Якщо ви знаходитесь на стадії реабілітації або не вживали алкоголь більше одного дня, намагайтеся по можливості тримати себе в руках і надалі. Шоста вказівка така:

ЧИТАЙТЕ ЦЮ КНИГУ ТІЛЬКИ У ТВЕРЕЗОМУ СТАНІ.

Остання, сьома вказівка – найважча для дотримання:

БУДЬТЕ ОБ'ЄКТИВНИМИ ТА ВІДКРИТИМИ ДЛЯ НОВИХ ІДЕЙ.

Розділ 2

Будьте об'єктивними та відкритими для нових ідей

Як я вже сказав – це найважча вказівка з усіх. Можливо, вам, як і мені, в цьому пощастило й ми з вами вражаюче об'єктивні, завжди міркуємо по суті, ніколи не робимо передчасних висновків і не ухвалюємо рішення, не вислухавши всіх учасників дискусії. Однак решта людей виявляються нетерплячими, необ'єктивними, неспроможними визнати свої помилки, незважаючи на те що ви пояснили все настільки зрозуміло, що і дворічна дитина втямила б геть усе.

Важливість неупередженого погляду на світ неможливо переоцінити. Дехто вважає мій метод формою промивання мозку. Ніщо не може бути більш далеким від істини, ніж така думка. Мій метод – антипромивання мозку, оскільки змінити погляди, що змалечку сприймаються як непорушна істина, дуже важко. Колись люди вважали, що Земля пласка. Тепер ніхто не сумнівається, що вона кругла. Невже ви гадаєте, що я зможу переконати вас у тому, що це неправда і насправді вона пласка? Звісно ні. Невже, перебуваючи в Англії, ви дійсно вважаєте, що австралійці ходять догори ногами? Галілея ув'язнили за те, що він наважився припустити, що Земля обертається навколо Сонця, а не навпаки. Сьогодні ми не сумніваємось у тому, що він мав рацію. Невже, милуючись мальовничим заходом Сонця, ви уявляєте собі, що Земля обертається, поки Сонце не зникне з поля зору, чи це воно на ваших очах сідає на заході?

Ось як легко бути введеним в оману, навіть знаючи, що насправді це не так. Можливо, я переоцінив себе і ви не зможете змінити свого ставлення до алкоголю. Не хвилюйтеся, нам не потрібно буде переконувати себе в тому, що австралійці ходять догори ногами, або в тому, що Земля обертається навколо Сонця, тільки тому, що для нас це не має ніякого практичного значення: воно ніяк не позначається на нашому повсякденному житті. Проте, якщо ви запеклий алкоголік або просто побутовий п'яничка, вам однаково нічого втрачати, але є що придбати, якщо об'єктивно дивитись на проблему алкоголізму. Я просив вас бути скептичними. Як ви дізнаєтеся, що я не промиваю вам мозок? Не хвилюйтеся. При неупередженому ставленні ви одразу це відчуєте. Пацієнти, які успішно вилікувались, часто кажуть мені:

Не розумію, я знав 99% із того, що ви мені сказали. Але чому тепер я все сприймаю геть по-іншому?

А все тому, що при правильному розумінні алкоголізм виявляється простим явищем. Але оскільки ті, кого ми вважаємо експертами в цій сфері, самі цього не розуміють, вони роблять усілякі помилкові припущення, і просте явище перетворюється на неймовірно складне й запутане. Перш за все ми викриємо всі омани й ілюзії стосовно алкоголю. Я не буду намагатися осліпити вас науковими міркуваннями. Усе, що від вас вимагається, – це об'єктивність і здоровий глузд. Експертом будете ви самі.

Оптиміст бачить пляшку наполовину повною. Песиміст сприймає її наполовину порожньою. В обох випадках у пляшці однакова кількість рідини, і ні одна точка зору не є неправильною. Оптимісти, як правило, щасливі, а песимісти – навпаки. Оскільки в даному випадку ви маєте вибір, то краще вважати пляшку наполовину повною – це і є позитивне мислення. Ви перекручуєте факти, якщо вважаєте пляшку повною, коли насправді вона пуста, або навпаки. Ми попрацюємо з цим фактом. Нещодавно я зустрів алкоголіка, який повністю вилікувався від алкоголізму й не пив понад 20 років. Протягом відносно короткої розмови він не менше 3 разів повторив: «Від пияцтва мене відділяє лише один ковток». Він безперечно залишався вразливим всі ці 20 років утримування від вживання алкоголю. У вас не виникне такого почуття вразливості. Тільки-но ви зрозумієте істину, ніхто не зможе знову

промити вам мозок іншою інформацією про алкоголь – ви будете повністю себе контролювати, і для цього не потрібно чекати 20 років. Уже коли ви закінчите читати цю книгу, ви будете в повній безпеці. Напевно, наполовину повна та наполовину порожня пляшка була не дуже вдалим прикладом. Безумовно, всередині пляшки ви уявили свій улюблений напій. Насправді саме ця пляшка містила сильнодійну отруту. До речі, коли я згадую в тексті слова «напій», «випивати» або «людина, яка п'є», я маю на увазі алкоголь, крім випадків з іншим змістом.

Якщо ви живете в демократичному оточенні, ви звикли поважати думку більшості. Але чи доводилось вам колись чути такий вислів?

БІЛЬШІСТЬ ЗАВЖДИ ПОМИЛЯЄТЬСЯ.

Цю фразу я чув один тільки раз у дискусії, яка проходила в черговій пивничці після того, як усі учасники вже пропустили декілька чарок. Цей вислів тоді здався мені цілковито нелогічним. Оскільки його виголосив чоловік, якого всі ми звикли називати Блогз, мене це ще більше роздратовало. Він був відомий своєю прямою та неординарним мисленням. Я вже декілька разів палко сперечався з ним, але чомусь не виграв жодної суперечки, хоча щоразу був переконаний у своїй правоті. Однак цього разу він перейшов усі межі, і я просто відчув, як зараз розвію всі його аргументи на порох. Незаважно здогадатися, що попри підтримку всіх учасників нашої суперечки, яка тривала цілісний вечір, я не просто програв, але навіть повірив у правоту Блогза.

Я не хочу стверджувати, що це правило не має винятків, але я ще не знайшов жодного. Це правило працює за наступним принципом. Якщо дев'ятеро людей приходять до однієї думки, то вони, безумовно, мають рацію. Таким чином, десята людина не стане з ними сперечатися, якщо тільки абсолютно не впевнена в своїй правоті. Припустимо, що всі дев'ятеро чоловік – розумники та фахівці з цього питання. Що дає десятій людині ще більше підстав не погоджуватися з ними, якщо вона цілковито впевнена в своїй думці. А якщо однаковість висловили 999 чоловік? Що більше людей сходяться в поглядах і що вищий рівень їхньої компетенції, то менша вірогідність відшукати того, хто наважиться їм заперечити. Якщо ж ви знайдете таку людину, то вона або дурна, або абсолютно впевнена у своїх думках. А я сподіваюся, що на цьому етапі довів вам: я не дурень.

Якщо ви не можете зрозуміти, як це все стосується контролювання алкоголю, то от про що йдеться: неймовірно важко повірити в те, що переважна більшість авторитетних фахівців можуть помилятися, особливо якщо протягом усього життя ви визнавали їхню точку зору як непорушний факт. Пояснюю: я стверджую, що «більшість завжди помиляється», не враховуючи на вашу підтримку щоразу, коли моя думка буде розходитися з думкою більшості. Навпаки, я маю намір переконати вас за допомогою здорового глузду, подібно до того як Блогз зміг переконати мене. Проте мені це не вдасться, якщо ви не допускаєте можливості помилки авторитетних фахівців. Таке припущення є суттєвою частиною процесу розкривання свідомості.

Ви можете обговорити деякі мої тези ще з кимось. Це може стати вам у великій пригоді. Але, з іншого боку, якщо ви не усвідомлюєте, наскільки більшість людей неосвічені в питаннях алкоголізму, такі дискусії можуть створювати додаткові труднощі. Наприклад, я легко зможу переконати вас, що жодна людина не випиває келих вина тільки заради смакових відчуттів.

Але якщо ви намагатиметеся довести це тисячі прихильників вина, я маю великі сумніви, що хоча б один із них з вами погодиться. Навіть прочитавши цю книгу й переконавшись у моїй правоті, ви все одно навряд чи доведете щось таким людям. Особливість алкогольної пастки полягає в перебільшенні так званих переваг і зменшенні недоліків. Неза-

лежно від компетенції, логіки та неупередженості думок людей, котрі випивають, стосовно інших питань, щодо алкоголю їхня свідомість закрита. Спроби обговорити з ними ці питання можуть виявитись не лише неконструктивними, але й навіть деструктивними. Звісно, за винятком тих людей, хто, як і ви, визнав наявність у себе проблеми. Якщо ви хочете з кимось поговорити про це, вибирайте співрозмовника, який як мінімум готовий вислухати ваші припущення.

Навряд чи ви знайдете більш доброзичливого й готового допомогти у вирішенні проблеми алкоголізму слухача, за того, хто проходить курс реабілітації в Товаристві Анонімних Алкоголіків. Але проблема в тому, що сама основа системи АА є помилковою. Товариство АА було створено на аксіомі про невиліковність алкоголізму, не кажучи вже про наявність простого та негайного методу лікування. Це не означає, що ви не повинні прислухатися до їхніх порад, але якщо вони суперечать моїм вказівкам, то намагайтеся не дотримуватися їх. Я не пропоную вам робити або не робити чогось тільки тому, що я так кажу. Я буду намагатися пояснити вам кожен з вказівок для того, щоб ви виконували їх свідомо, а не наосліп. Висновки ви будете робити самостійно.

Інший бік процесу відкриття свідомості полягає у відділенні інформації від інформатора. Можливо, я здамся вам таким же однобоким та самовпевненим, як колись мені Блогз. Однак саме він допоміг мені розплющити очі, а тепер я можу допомогти це зробити вам. Якщо вам не подобається мій літературний стиль або почуття гумору, не дозволяйте цьому факту відвертати вашу увагу від важливої інформації, яку я намагаюсь до вас донести. Пам'ятайте: все, що я пишу, має єдину мету – допомогти вам вирішити проблему з алкогольною залежністю. Заздалегідь перепрошую за такі формулювання, як «будучи алкоголіком, він...», хоча насправді повинно бути «він або вона». Я прекрасно знаю, що алкогольна залежність не обмежується тільки чоловічою статтю. Я також розумію, що шовінізм – ще одне велике зло, яке я б зміг викоринити, якби змінив стиль оповіді. Але якщо я буду намагатися вирішити обидві проблеми одночасно, я ризикую не вирішити жодної. Тому перепрошую за те, що всю увагу я зосереджу саме на проблемі алкоголізму.

Якщо ви помітите, що деякі речі я повторюю кілька разів або надмірно їх деталізую, згадайте про дві основні складові проблеми алкоголізму. Перша – алкоголь завжди постійний і незмінний, друга – сам алкоголік. Кожна людина унікальна, а моє завдання полягає в тому, щоб допомогти кожному, хто страждає від алкогольної залежності. Тому, будь ласка, поставтеся до мене з терпінням, і натомість ви отримаєте гарний результат. А тепер давайте почнемо розкривати деякі таємниці та викривати ілюзії. Як ви гадаєте, хто ви? Людина, яка випиває час від часу, чи

ВИ – АЛКОГОЛІК?

Розділ 3

Ви – алкоголік?

Безумовно, існує вагома різниця між людиною, яка випиває час від часу та хронічним алкоголіком. Так, побутові п'яниці випивають більше норми й іноді бувають занадто шумними, багато сперечаються або навіть проявляють агресію. Але хто з п'яниць цього не робить? Урешті-решт, понад 90 % дорослого населення вживають алкоголь, чи не так? Загалом це привітні, товариські люди. Зустрічі з друзями допомагають нам розслабитися й подолати стреси сучасного життя. А що таке алкоголік? Це зовсім інше. Це людина з дуже важким захворюванням, аналогічним до наркотичної залежності, але без усілякої надії на одужання. Алкоголізм – дуже серйозна проблема, що дійсно загрожує суспільству.

Існує чітка відмінність між цими двома типами особистостей. Помірне споживання алкоголю – це дуже приємне дозвілля, тоді як алкоголізм – навпаки. АА стверджують:

Хронічний алкоголік – найнещасніша людина в світі, тому що він прагне насолоджуватися тим життям, котрому колись радів, але не може уявити його без алкоголю. Він має жагучу впевненість, що за допомогою якогось чудодійного засобу він зможе це зробити.

Безперечно, дуже важливо зрозуміти, чи ви є просто людина, яка випиває час від часу, чи «найнещасніша людина у світі». Використовуючи наведені відмінності, це питання можна легко вирішити. Давайте подивимося, що з цього приводу кажуть експерти. У світі є не так багато лікарів, настільки ж видатних, як новатор кардіохірургії доктор Кристіан Барнард.⁴ Давайте розглянемо його точку зору:

Процес перетворення в алкоголіка може тривати від 2 до 60 років, хоча в середньому він займає від 10 до 15 років. Ви можете вважати, що вас це не стосується, однак ви помиляєтеся.

Отже, від 2 до 60 років – досить великий проміжок часу. Не думаю, що багато алкоголіків стають такими в підлітковому віці або доживають до 70 років. Таким чином, на думку доктора Барнарда, ви можете стати алкоголіком у будь-якому віці.

Доктор Барнард пропонує читачеві дати відверті відповіді на низку питань. Наведені нижче відповіді схожі на ті, які я б дав у період, коли ще не був упевнений у тому, хто я – алкоголік чи просто людина, яка випиває час від часу. Деякі з них могли б охарактеризувати мене, найімовірніше, як людину, яка сильно випиває.

Запитання. Ви випиваєте, коли маєте проблеми?

Відповідь. Зазвичай ні, але бувають і такі випадки.

Запитання. Ви п'єте алкогольні напої заради смаку чи заради ефекту?

Відповідь. Іноді заради смаку, іноді заради ефекту, іноді заради першого і другого, а іноді взагалі з іншої причини.

Запитання. Чи втікаєте ви з роботи, щоб «ужити» перед обідом?

Відповідь. Я випивав навіть перед сніданком, не кажучи вже про обід, але втікати з роботи? Ніколи. Якби я тікав з роботи заради випивки, то мені не потрібно було б відпові-

⁴ Кристіан Барнард – видатний південноафриканський хірург. 1967 року зробив першу у світі пересадку серця. – Прим. ред.

дати на решту питань – і так було б зрозуміло, що в мене серйозні проблеми з алкоголем. Якщо подумати, то в мене з'явилась звичка не обідати в кафе, а перекушувати бутербродом із кухлем пива. З роками обідня перерва стала починатися раніше і закінчуватися пізніше, але цього я ніколи не приховував.

Запитання. Чи п'єте ви наодинці?

Відповідь. Так, якщо мені захочеться.

Запитання. Чи бувають у вас провали в пам'яті після того, як ви вип'єте?

Відповідь. Відверто кажучи, я не пам'ятаю. Але мені казали, що бувають!

Запитання. Чи не здається вам, що деякі люди п'ють свої напої дуже повільно?

Відповідь. Іноді здається. Особливо коли я оплачую всій компанії першу порцію спиртного, а дехто так весь вечір її й тягне. Це дратує практично так само, як коли приятель пригощає мене першим кухлем пива, миттєво випиває його й очікує, що я встану та піду купувати інший, навіть не давши мені можливості пригубити мою порцію.

Отже, висновок:

Будьте надзвичайно обережні, якщо ви відповіли «так» хоча б на одне запитання: це може означати, що ви зловживаєте спиртним. Зверніться за допомогою до лікаря. При цьому не обов'язково припиняти пити, але рекомендується ретельно контролювати вживання алкоголю.

Тут вперше виникло питання про «контролювання споживання алкоголю». Ми повернемося до цього питання дещо пізніше. Вище я процитував уривки з твору «Механізм тіла». На обкладинці видання ім'я автора не зазначено. Згадується тільки доктор Кристіан Барнард як консультант-редактор. Дуже сумно, що такий видатний дослідник поставив свій підпис під такою нісенітницею. Такий підхід був би більш доречним для тем на кшталт: «Чи подобається ви протилежній статі?»

Я намагався відверто відповісти на запитання так, як зробив би на згаданій вище стадії моєї алкогольної «кар'єри». Тоді жоден з моїх знайомих навіть не міг припустити те, що в мене є проблеми з алкоголем, не кажучи вже про алкоголізм. Проте я відповів «так» на 5 з 6 запитань. На мій погляд, будь-яка людина, котра випиває, при чесному підході до анкети не змогла б дати менше ніж 3 позитивних відповіді. Логічним буде висновок, що практично кожний у світі, хто вживає алкоголь, повинен звернутися до лікаря, включаючи також більшість тих самих лікарів. Якщо ми звернемося по допомогу до лікаря, цікаво, яку рекомендацію ми отримаємо? Маю велику підозру, що це було б щось аналогічне до рекомендації цієї книги тим, хто відповів «так» хоча б на одне запитання:

КОНТРОЛЮЙТЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ!

Доктор Барнард навряд зможе допомогти визначити, чи є ви алкоголіком. Тепер давайте ознайомимося з декількома уривками з матеріалів АА. Як характеризують себе самі Анонімні Алкоголіки?

Ми – спільнота чоловіків та жінок, які втратили можливість контролювати споживання алкоголю, у результаті чого опинилися в різних неприємних ситуаціях. Ми намагаємося жити повноцінним життям,

де немає місця алкоголю, і більшості з нас це вдається. Для цього ми потребуємо допомоги та підтримки інших алкоголіків з ТАА.

Виділені напівжирним курсивом слова здаються мені цілком логічним визначенням алкоголіка. Нещодавно на одному дні народження я поставив присутнім запитання: хто такий алкоголік? Я навмисно зробив це на початку вечері, коли ще не було вжито забагато алкоголю. Із шістьох присутніх двоє випивали за компанію – це такий тип людей, котрі не отримують великого задоволення від спиртного, але випивають, тому що інакше почувають себе ніяково. Одного гостя можна було назвати людиною, яка помірно випиває, а троє були алкоголіками. Хочу звернути вашу увагу: жоден з цих трьох навіть не натякав, що вважає себе алкоголіком, але будь-якому сторонньому спостерігачеві було очевидно, що кожен із них давно втратив контроль над уживанням алкоголю. Хіба це не дивно – нам так легко помітити, що хтось із наших знайомих є алкоголіком, але в себе ми не припускаємо навіть наявності проблем із спиртним, не кажучи вже про алкоголізм.

Розмова стала дещо гарячковою та непослідовною. Якщо в гостях за вечерею не клеїться розмова, рекомендую поставити те саме запитання. Але за наслідки я не відповідаю! Жоден із гостей не визначив алкоголіка як особу, яка втратила контроль над кількістю вжитого. Один з алкоголіків зазначив, що п'є не заради задоволення, а тому, що це допомагає йому знаходити контакт з товаришами. Інший алкоголік уникнув відповіді й решту вечора пояснював, як саме він контролює вживання алкоголю. Третій, хоча й був присутній за столом фізично, думками вже був десь дуже далеко. П'ятеро із шістьох категорично стверджували, що п'ють тільки заради задоволення від напою. Алкоголік, який зізнався, що вживає алкоголь лише за необхідності, повідомив:

На одному кінці лінійки в нас бабуся, що полюбляє випити імбирного винця на Різдво, на іншому в нас дядько Тед, якому треба похмелитися, тільки-но він вивіз із ліжка, і який продовжує пити весь день, поки не впаде. А десь між ними знаходяться мільярди питущих людей усього світу.

Я не думаю, що варто спростовувати цю заяву. Буклет АА складений для тих, хто вживає нормальну кількість алкоголю, хто може контролювати свою випивку, на відміну від фізично та психічно хворих алкоголіків, котрі не можуть втриматися при попаданні в організм хоча б краплі алкоголю та змушені пити чарку за чаркою нескінченно. У цьому буклеті ця хвороба характеризується як

...аналогічна проявам алергії. Вона супроводжується дуже сильним прагненням до того, що могло б послабити фізичні страждання, а також нерациональну поведінку та поступову ізоляцію від суспільства.

Таке порівняння здається мені дивним. Люди, які страждають на різноманітні алергії, як правило, мають бажання втекти від збудників алергії. Логічно, що в них не виникає тяги до їхнього нескінченного споживання. Алкоголізм значно доцільніше порівнювати з нікотиновою або героїновою залежністю. На мій погляд, із порівняння з алергією впливає логічний висновок про те, що хронічний алкоголік має вроджену ваду. Також у буклеті зазначено наступне:

*Алкоголізм – хвороба, яка прогресує та розкривається поступово.
Алкоголізм – смертельна хвороба, від якої не існує медичного лікування,
і багато її жертв примушені боротися за свою тверезість.
Коли будь-який алкогольний напій потрапляє в організм людини, із нею щось відбувається як на фізичному, так і на психічному рівні...*

У буклеті АА алкоголізм фактично об'єднаний із серцевими захворюваннями та раком легенів! З одного боку, АА стверджує, що фізичний стан алкоголіка відрізняється від стану

людини, котра випиває помірно. З іншого – усім відомо, що серцеві захворювання та рак легенів можуть розвиватися в людини через її спосіб життя, а не через вроджені вади організму.

Тому досить дивним здається те, що алкоголізм, який виникає винятково через надмірне споживання алкоголю, АА відносить до вроджених фізичних вад.

Я неодноразово чув про те, що тепер є можливість виявити навіть у дворічної дитини схильність до алкоголізму! Як дізнатися про те, що це просто чутки? Якби це було правдою, то тестування наших дітей на другому році їхнього життя стало б звичайною практикою.

Із таких міркувань мимоволі випливає дивний висновок, що алкоголіки генетично відрізняються від людей, котрі помірно випивають. Мається на увазі, що сам алкоголь є лише другорядним фактором. Ви можете бути алкоголіком, навіть ніколи не спробувавши спиртного!

Ми у Товаристві АА вважаємо, що «повністю одужати» від алкоголізму неможливо. Ми вже ніколи не зможемо просто пити «в компанії» або «за нагоди»...

Якщо ви постійно випиваєте більше, ніж збиралися; якщо, почавши пити, ви не можете зупинитись; якщо при цьому виникають неприємності, – цілком імовірно, що ви стали алкоголіком. Визначити це зможете тільки ви. В АА за вас ніхто цього робити не буде.

Ці твердження здаються мені такими самими розпливчастими та погрозливими, як і коментарі доктора Барнарда. Якщо я часто випиваю більше, ніж збирався, або якщо заразом ускочую в халепу, то я МОЖУ бути алкоголіком. І ніхто не може з упевненістю поставити мені діагноз. Я повинен вирішити це сам!

Не думаю, що розважлива людина буде сперечатися з тим, що алкоголізм – важка хвороба, і менше за всіх – самі алкоголіки. Припустимо, що ви дотрималися поради доктора Барнарда і хочете проконсультуватися зі своїм лікарем. Він повідомляє вас, що, цілком імовірно, ви хворі на алкоголізм і в такому випадку це невиліковно. Ви, напевно, сподіваєтесь, що він зможе діагностувати у вас це захворювання. На що він відповідає:

ВИРІШИТИ ЦЕ ЗМОЖЕТЕ ТІЛЬКИ ВИ!

Ви дивуєтесь, навіщо тоді платити всі ці внески в фонд соціального страхування. Якщо ви здорові, допомога лікаря не потрібна, а якщо хворі, то хвороба невиліковна й лікар не зможе вам допомогти. Якщо подумати, це не так уже й погано. Шкода, що не всі хвороби такі. Оскільки АА заявляють про те, що хронічні алкоголіки – «найнещасніші люди в світі» і цей стан невиліковний, отже, я приречений залишатися найнещаснішою людиною у світі решту життя. Тому я краще вирішу, що я не алкоголік, а людина, яка помірно випиває час від часу. Перепрошую за такі прояви почуття гумору. Але саме це допомагає пояснити, чому люди, які мають серйозні проблеми, так неохоче це визнають. Швидше за все, відповідь лікаря – справжнісінька відмовка. Ви шукаєте допомогу в лікаря або в АА тому, що в глибині душі розумієте, що більше не можете тримати себе в руках. Ви шукаєте розв'язання цієї проблеми. Але, замість того щоб допомогти, вас ще більше заплутують. Зрозуміло, що навішування людині, яка випиває, тавра алкоголіка ні на йоту їй не допоможе, а її сумніви стосовно того, чи дійсно вона є алкоголіком, тільки загострюють ситуацію. Уявіть, що ви проходите щорічний медичний огляд і лікар повідомляє, що у вас серйозна стадія себореї. Відчуваєте, що миттєво зблідли? А все, що він повинен був сказати: «До речі, можу порекомендувати вам відмінний засіб від лупи».

Алкоголізм – дуже просте явище, але його ускладнили різноманітними кліше, ілюзіями, помилковими судженнями і неправильними тлумаченнями. У вас могло скластися враження, що я, замість того, щоб прояснити ситуацію, насправді заплутав її ще більше. Будь ласка, наберіться терпіння, тому що це один із заходів проти промивання мозку. Колумб навряд зміг би довести, що Земля кругла, не спростувавши того, що вона пласка. Для того щоб сприйняти істину про алкоголізм, ви спочатку повинні розвіяти всі хибні думки про нього, що навіювались вам змалечку.

На даному етапі давайте виходити з того, що алкоголіки фізично відрізняються від нормальних людей і що, зробивши бодай один ковток спиртного, вони змушені робити ще один, потім ще – зачароване коло. Якби все так і було, то яким чином алкоголізм міг стати прогресуючою хворобою, яка виявляється поступово? Навіщо тоді потрібен період від 2 до 60 років, щоб перетворитися на алкоголіка? Згідно з цією схемою, вперше спробувавши спиртного, тільки алкоголік мусить продовжувати пити до втрати свідомості. АА стверджують, що є спільнотою чоловіків і жінок, які втратили здатність контролювати вживання алкоголю. Отже, що колись вони таку здатність мали, тобто алкоголізм не може бути генетичним захворюванням. АА самі собі суперечать. На підставі яких наукових даних вони з такою впевненістю стверджують, що це захворювання невиліковне, якщо вони навіть не можуть дати точного визначення самої хвороби та встановити, хворі ви на алкоголізм чи ні? Лікування немає, але порятунк є. У чому різниця між лікуванням і порятунком? Чому людина, яка понад 20 років не вживала ані краплі алкоголю, розпочинає свій монолог словами «Я алкоголік»? А людина, яка звалилася п'яною після шістьох літрів пива, не вважається алкоголіком, а просто розслабляється на вихідних? З іншого боку, співробітник офісу, який періодично прикладається до своєї фляжки в робочий час, автоматично отримує тавро алкоголіка.

Ця тема здається досить заплутаною та суперечливою. Проте ніхто не звинуватить бабусю в алкоголізмі за її щорічну чарку імбирного вина, однак всі ми, здається, погодимось, що дядько Тед, безумовно, алкоголік. Але як бути з рештою? Треба провести якусь межу. Я гадаю, що доктор Барнард та АА зробили позитивний внесок у вирішення цього питання. Адже важливий не об'єм випитого, не вид напою і не привід, а відповідь на запитання:

ЧИ ВТРАТИВ Я ЗДАТНІСТЬ КОНТРОЛЮВАТИ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ?

Тому давайте ненадовго приймемо визначення алкоголіка, як людини, яка втратила контроль над споживанням спиртного. З цим не стануть сперечатися ні лікар, ні АА. Але наскільки це визначення наблизить нас до розуміння того, чи є ви алкоголіком? Як мінімум замість набору безглузвих запитань воно дає нам певний критерій. На перший погляд може здатися, що ми з АА перебуваємо в непримиренній опозиції. Насправді ж маємо багато спільного. Але якби алкоголізм був фізичним захворюванням, лікар зміг би його діагностувати. Якщо алкоголіком є людина, яка не здатна контролювати кількість випитого, то, звісно, краще за всіх це захворювання можуть визначати самі алкоголіки. Тоді чому, коли людина втрачає контроль над собою, це очевидно для родини та друзів хворого і єдиним, хто цього не помічає, залишається сам пияк? Це спільна ознака для всіх наркотичних залежностей: нікотинової, героїнової або алкогольної. Справа зазвичай не в тім, що ми не можемо розпізнати цю залежність, а в тому, що ми не готові впоратися з нею. І це не дивно. Ніхто не хоче визнати те, що втрачає контроль над собою, особливо якщо його автоматично затаврують алкоголіком і оголосять «найнещаснішою людиною у світі». У принципі, питання про те, чи є ви алкоголіком, наводить на помилковий слід і тільки заплутує становище. Хіба відповідь не очевидна? Навіщо людині звертатися по допомогу до АА чи до Аллена Карра, якщо вона не визнає, що дійсно втратила контроль над собою? Людина, яка здатна до адекватної реак-

ції, не має проблем із вживанням алкоголю. Зазвичай люди не шукають вирішення проблем, яких у них немає. Усі ті троє алкоголіків на вечірці були достатньо розумними, освіченими та вольовими людьми, які не могли прийняти той факт, що з цього моменту їхнє життя буде схожим на життя рослини, тому що вони ніколи не зможуть повернутися до помірного споживання алкоголю. Я не засуджую їх, занадто гнітючою виглядає така перспектива.

ДЯКУВАТИ БОГУ, ЦЕ НЕПРАВДА!

Хоча я терпіти не можу слово «алкоголік» і тавро, із ним пов'язане, я буду продовжувати вживати його для визначення людини, яка втратила контроль над споживанням алкоголю. Можливо, ви гадаєте, що таке саме тавро пов'язане і з фразою «людина, яка втратила контроль над споживанням алкоголю». Перш ніж бичувати себе, зупиніться на хвилику та спробуйте пригадати момент, коли ви втратили цей контроль. Не плутайте його з моментом, коли ви усвідомили всю серйозність проблеми, наприклад, коли розбили свій автомобіль, втратили роботу або коли ваш партнер остаточно розірвав із вами стосунки. Ці моменти не тільки легко визначити, але й дуже важко забути. Але є велика різниця між втратою контролю та розумінням цього факту. Ці дві події можуть розділяти роки та багато неприємних пригод, викликаних надмірним вживанням алкоголю.

Також не потрібно плутати момент, коли ви відчули, що втратили контроль над собою, з тим, коли ви збільшили споживання спиртного через особисту трагедію, наприклад розірваний шлюб чи щось подібне. У такі моменти ви не втрачали контроль над собою, а вибрали алкоголь свідомо, щоб втопити в ньому своє горе. Можливо, ми завжди здатні тримати себе в руках? Зрештою, звичайні люди випивають тільки тоді, коли бажають цього, ніхто ніколи не примушує їх це робити. Алкоголіки знаходяться в такому самому становищі.

Але алкоголіки п'ють більше, ніж бажають.

Ви вважаєте, що нормальна людина ніколи не випиває більше, ніж бажає?

Звичайно, випиває, але не так часто.

Тобто ви хочете сказати, що в алкоголіків немає періодів утримування від спиртного?

Бувають. Але знову ж не так часто, як у нормальної людини.

Чи не значить це, що різниця між алкоголіком і людиною, яка п'є помірно, полягає лише в кількості випитого? Зрештою, і АА, і доктор Барнард згодні, що перетворення в алкоголіка – поступовий процес, подібний до старіння. Уже від народження ми починаємо старіти, але ще багато років не відчуваємо цього. Ви не замислювались, що не можете ясно пригадати, коли саме втратили контроль, тільки тому, що ніколи його і не мали? Можливо, мільярди п'яниць у світі, котрі займають проміжне положення між бабусею і дядьком Тедом, поступово котяться донизу. У це важко повірити? Перш ніж відкинути таке припущення, давайте роздивимось ще одну з пасток, які створила сама природа:

ПЛОТОЛЮБНІ РОСЛИНИ.

Розділ 4

Плотолюбні рослини

Швидше за все, ви не захоплюєтеся дивними створіннями природи так, як я, і ніколи не чули про сараценію. Чим незвичайна ця рослина? Подібно до венериної мухоловки, вона вносить корективи в природний процес, коли тварини харчуються рослинами, і доповнює свою дієту тим, що приваблює, ловить та з'їдає комах. Але якщо венерина мухоловка діє за принципом капкана, то сараценія використовує більш витончений спосіб, котрий нагадує розвиток наркотичної залежності.

Рослина має форму глечика, усередині якого накопичується секреторна рідина. Її запах поширюється навколо рослини та притягує мух, як мед бджолу. Нектар має не менш приємний смак, ніж запах, і муха не може подолати бажання поласувати безкоштовною їжею. На жаль, ці солодощі не безкоштовні. Більш того, нещасна комаха заплатить за них своїм життям. Це подібно до страшної казки, коли героя запрошують на обід як гостя, а потім намагаються з'їсти за столом його самого. Саме така доля спіткала нашу бідолашну муху, яка стала не гостем, а стравою!

Закономірно, що вхід до цього мініатюрного глечика має зовсім непомітний нахил і волосинки, які знаходяться всередині, спрямовані тільки в одному напрямку – вниз.

Сила тяжіння, виділення нового нектару та напрям росту волосинок – все це заманює наївну комаху все глибше в пастку. Ви починаєте щось підозрювати? Звучить сигнал тривоги? Ви помітили подібність до наркотичної залежності? Бідна муха так сильно захоплена бенкетом, що не помічає, як нахил квітки стає все крутішим і вона все більше занурюється в пекло.

Але чого їй насправді хвилюватися? Має крила. Навіть якщо зараз вона бачить залишки своїх напівперетравлених товаришів, які плавають у соку на дні горнятка, вона впевнена, що з нею такого не станеться. Навіщо заглядати в зуби дарованому коневі? Муха повністю контролює ситуацію та може будь-якої миті зупинитися та відлетіти на безпечну відстань. Вона так думає доти, доки не спробує піднятися в повітря. На жаль, вона так наїлася, що тепер важить вдвічі більше, ніж завжди. Крила та лапки покритися липким нектаром, і що більше вона б'ється, то гірше. Стінки рослини тепер позбавлені волосинок, слизькі та майже вертикальні. Нічого не може допомогти мусі, і вона розділяє прикру долю своїх попередниць. Напевно, таке порівняння з алкоголізмом може здатися дещо перебільшеним. Але роздивіться його уважніше – і знайдете надзвичайні аналогії. Майте на увазі, що довжина життя комах вимірюється не роками, а днями та тижнями.

Чи можете ви порівняти муху, яка сідає на сараценію, з підлітком, котрий уперше в житті куштує пиво? Чи можете ви уявити собі шанувальника пива, який ось-ось виблє, у вигляді мухи, яка намагається злетіти. А коли алкоголік більше не може закривати очі на той факт, що спиртне опанувало та руйнує його життя, хіба він не намагається зменшити дозу і контролювати себе так само, як це робить людина, яка намагається схуднути? Але хіба дієта робить їжу менш привабливою? Навпаки. Чим суворіше обмеження, тим гостріше почуття голоду, тим більше обділеною відчуває себе людина і тим смачнішим стає для неї кожен шматочок. Те саме відбувається, коли ви намагаєтесь скоротити вживання алкоголю. Забороняючи собі пити спиртне, ви почуваетесь жалюгідно, тому що не можете випити; а коли ви все ж таки дозволяєте собі порцію спиртного, то ви все одно нещасні, тому що не можете випити досхочу. Хіба зусилля мухи не схожі на невдалі спроби алкоголіка контролювати вживання алкоголю? Від цього алкоголь не стає менш дорогоцінним в його очах. Навпаки, таким чином він опановує його життя повністю.

Що більше муха й алкоголік намагаються врятуватись, то більше вони обидва грузнуть у ямі.

Хіба неперетравлені залишки комах не подібні до занедбаних споживачів денатурату, чиє життя тепер цілком обмежене жебрацтвом та крадіжками заради того, щоб купити ще одну порцію алкоголю, і пошуками якоїсь теплої місдинки, щоб проспатися? Хіба той факт, що муха бачить недоїдені залишки тіл своїх товаришів, рятує її від подібної долі? Хто знає? Можливо, деякі комахи відчувають небезпеку й одразу ж відлітають. Хіба приклад дядька Теда втримав нас від приєднання до 90 % питущих людей, коли ми були невинними і здоровими дітьми, які в повній мірі могли насолоджуватися вечірками й долали стрес без допомоги алкоголю, нікотину або інших наркотиків? Хто знає? Напевно, його тяжке та неприємне дихання втримало когось від потрапляння в цю пастку. Зрештою, 10 % не потрапляють до неї, але, якщо ви в повній мірі зрозумієте, наскільки хитро вона влаштована, ви здивуєтесь, як взагалі комусь вдалося її уникнути.

Навіть якщо вам важко сприйняти таке моє порівняння між плотолюбною рослиною і алкогольною пасткою, основною метою порівняння є припущення, що насправді ми ніколи не контролювали споживання спиртного; або, інакше кажучи, між алкоголіком і простою людиною, яка випиває, ніякої різниці не існує. Хіба всі питущі люди не схожі на мух, котрі одна за одною сповзають у глибини сараценії?

Але якщо споживання алкоголю – це неминучий повільний спуск до катастрофи, то як пояснити те, що більшість питущих людей не стають алкоголіками? Як ви поясните те, чому сімдесятирічна бабуса випиває одну склянку імбирного вина на Різдво і весь рік більше не торкається спиртного?

Я радий, що ви поставили це запитання. Якби я говорив як політик, я б пообіцяв не уникати його. Моя дружина Джойс каже, що в телевізійних і радіоінтерв'ю я досить часто ухиляюся від відповідей на запитання на кшталт такого. Це свідомий і корисний хід, який я запозичив у політиків. Зрозуміло, що в них інші причини не відповідати на запитання, тоді як я це роблю цілком альтруїстично. Я просто заощаджую дорогоцінний ефірний час, намагаючись ігнорувати безглузді запитання на кшталт «а чи загрожує куріння нашому здоров'ю?», чуючи які, глядачі починають перемикає канали.

На щастя, я не повинен дотримуватися цієї тактики в книзі, тому що тут я перебуваю в зазвичайному положенні, коли маю можливість сам ставити запитання і сам на них відповідати. Ви можете запідозрити мене в тому, що я буду уникати запитань, на які не можу відповісти, але обіцяю вам, що не буду цього робити, бо ж це не піде на користь ні вам, ні мені. Як я зможу допомогти вам повністю зрозуміти всю суть алкогольної пастки, якщо не відповім на всі важливі запитання та не поясню всі незрозумілі моменти? Я формулюю ті питання, які можуть виникнути у вас в цей момент. Безперечно, існує ще багато інших, але якщо вони доречні, то згодом я відповім на них належним чином. У цьому виявляється інша перевага клініки: на всі питання можна отримати негайну відповідь. Читаючи книгу, ви повинні набратися терпіння.

Ані доктор Барнард, ані АА не пояснюють, чому для того, щоб стати алкоголіком, потрібно від 2 до 60 років. Якби для людей існувала така сама плотолюбна рослина, ми б усі скочувалися вниз із приблизно однаковою швидкістю. Але алкогольна пастка, хоча й побудована на подібних принципах, є набагато складнішою структурою, в основному тому, що кожна жертва, яка до неї потрапляє, унікальна. Швидкість падіння залежить від мільйонів обставин. Найочевидніші з них: ваше виховання, алкогольні звички ваших батьків і заохочування вашого пияцтва з їхнього боку, друзі та колеги, хобі та дозволя, фізичне протистояння отрутам та фінансове становище. Навіть релігійні погляди мають велике значення: серед мусульман дуже мало алкоголіків із відомих причин.

Як цій бабусі вдається присьорбувати нектар і не опускатися ні на сантиметр вниз? Більшість з нас пам'ятає, що перший у житті ковток алкоголю аж ніяк не нагадував нектар, ба більше – він мав огидний смак. Неважко зрозуміти, що бабуся п'є не заради задоволення або насолоди смаком. Напевно, вона робить це просто для того, щоб не втрачати шанс посвяткувати в такий спосіб. Але, швидше за все, вона випиває, щоб вся родина почувалася зручно. Ви, напевно, помічали, як ніяково відчуваються курці та питущі люди, коли в компанії є хтось, хто не курить або не п'є спиртного. Це дещо схоже на напружену атмосферу весільного сніданку в присутності вікарія. Тільки-но він піде, усі розслабляться і будуть поводитися природньо. Ви також могли помітити, що бабуся навіть не допиває своєї склянки. З тих самих міркувань вона навіть могла б суто символічно закурити цигарку. Якщо ж вона дійсно це зробила, зверніть увагу на довжину попелу.

А тепер на хвилинку забудьте про алкоголь і сконцентруйтеся на мусі та сараценії. Поміркуйте над запитанням: на якій стадії муха втрачає контроль? Тоді, коли вже сповзає у травні соки? Ні, звичайно раніше. Коли намагається відлетіти, але розуміє, що вже не може? Ні, вона зробила цю спробу, зрозумівши, що вже втратила контроль.

МУХА ВЗАГАЛІ СЕБЕ НЕ КОНТРОЛЮВАЛА!

У той самий момент, коли вона почула легкий запах нектару, контроль повністю перейшов до рослини. У цьому природа хижака, котрий не може йти проти своїх природніх інстинктів. А природа сараценії настільки оригінальна, що рослина навіть не втрачає наживки.

Але ми розумні людські істоти і маємо свободу вибору. Ми можемо легко обманути рослину. Ми можемо з'їсти нектар і відлетіти, поки ще не пізно.

Я боюся, що ви не помітили однієї важливої відмінності між алкоголізмом і сараценією. В алкогольній пастці нектару немає. Алкоголь – сильнодіюча отрута. Ви не зможете його обманути. Навпаки!

АЛКОГОЛЬ ОБМАНЮЄ ВАС!

Але, безумовно, не можна заперечувати те, що вживання алкоголю в помірних дозах дає багато переваг.

Щодо цього я маю серйозні сумніви. Але давайте розглядати все послідовно. Ми порівнюємо людину, яка вживає алкоголь, із мухою, яка потрапила в мухоловку. Алкогольна пастка створена для того, щоб ловити людей, і 90 % дорослих вживають спиртне. Це загальновідомий факт, тому не будемо витрачати час на його заперечення. Пастка створена для того, щоб ув'язнювати людину на все життя, коли вона впевнена, що п'є за власним бажанням і тримає ситуацію в руках. Зрештою, чому б пиякові відмовлятися від спиртного, якщо він насолоджується алкоголем і від нього немає жодних проблем? Але чому, коли він втрачає машину, роботу, родину й дім, тобто коли стає геть очевидним, що алкоголь руйнує його життя, тієї самої миті, коли він більше за все повинен прагнути скоротити дозу або взагалі кинути пиячити, алкоголік не має достатньої сили волі для цього?

Тому що вже надто пізно?

Ні. Контроль втрачається не за один день. Цілком очевидно, що алкоголік роками поєдинкував, приречений на поразку. Цілком очевидно для всіх, крім самого алкоголіка. Чи не це відбувається зі всіма видами наркотичних залежностей: ніотиновою, героїновою або яко-

юсь іншою? Така природа всіх наркотиків: що глибше вони затягують вас униз, то сильніше ви їх потребуєте. Що більша потреба, то більше зусиль доводиться прикладати, щоб виправдати її, вдаючи перед собою та іншими, що контролюєте ситуацію. Але навіщо потрібні такі зусилля, якщо ви дійсно можете тримати себе в руках? Насправді ви не втрачали контролю.

ВИ НІКОЛИ ЙОГО НЕ МАЛИ!

Ми визначили, що алкоголік – це людина, яка не може контролювати споживання алкоголю. Тепер дещо вдосконалимо це визначення:

АЛКОГОЛІК – ЦЕ ЛЮДИНА, ЯКА РОЗУМІЄ, ЩО ВТРАТИЛА КОНТРОЛЬ.

Можливо, ви все ще не впевнені в тому, що ніколи його не мали. Якщо це так, не хвилюйтеся, до цього ми повернемося в наступних розділах. Але чому цю думку так важко сприйняти? Зрештою, не так давно людина, яка не пила і не курила, вважалася дещо некомпанійською та дивакуватою. Можливо, ми самі були дещо жорстокими, коли називали таких людей слабаками та матусиними синками, але саме так їх сприймала більшість. Але минуло кілька десятиріч, і загальне ставлення до куріння повністю змінилося.

Більшість курців самі називають куріння антисоціальним заняттям, і ви не знайдете жодних батьків на цій планеті, які б позитивно відносились до того, що їхня дитина або онук може закурити. Навіть курці активно перешкоджають курінню своїх дітей. Чи не означає це, що кожен із них жалкує, що колись почав курити? Хіба з цього не випливає висновок, що вони курять не тому, що насолоджуються цим, а тому, що потрапили в пастку?

Ще до того як куріння стало загальновизнаним антисоціальним явищем, моєму другу лікар наказав не курити, інакше йому загрожувала смерть. Він відкрито заявляв, що заздрить нам, курцям, а ми таємно співчували йому. Сьогодні становище змінилося. Ніхто не заздрить курцям, і хоча багато хто з них не зізнаються в цьому, але всі ми знаємо, що єдина причина того, що вони продовжують палити, в тому, що їм забракло сил покинути курити, або вони вважають, що без цигарки не зможуть радіти життю або долати стреси. Коли ви побачите підлітка, який експериментує з першою в своєму житті цигаркою, як ви відреагуєте? «Продовжуй, синку, на тебе чекають роки насолоди!», або: «Дурню, тільки подумай, на що ти себе прирікаєш!» Хіба цей підліток не схожий на муху, що почула запах сараценії?

Який вислів, на ваш погляд, більш об'єктивно відображає сутність куріння: голівудський стандарт, котрий був розповсюджений декілька років тому, або прийняте зараз ставлення до куріння як до огидної, неприємної та нездорової звички? Думаю, не треба запитувати, чи вірите ви в те, що підлітки, які експериментують із першими в житті алкогольними напоями, контролюють себе більше, ніж муха, що сідає на плотолюбну рослину. Просто повірте на мить, що це дійсно так. А якщо це так, то наше визначення, що «алкоголік – це та людина, котра усвідомила, що вона більше не може контролювати себе», дає нам можливість побачити алкоголіка в зовсім іншому світлі! Насамперед це означає, що ви вже обігнали тих звичайних людей, котрі випивають час від часу, котрим так заздрять алкоголіки. Адже більшість з них навіть не розуміють, що мають певні проблеми. Таким чином, шанси їх вирішити – нульові: люди не вирішують проблем, яких не відчують. Навіть найменша підозра про свою проблему позбавила б їх ілюзії задоволення.

Багато років вони будуть сприймати себе та виглядати в очах друзів людьми, які випивають у межах норми. Не тільки АА або ваш лікар не можуть визначити, чи є ви алкоголіком. Наркотичні речовини, які викликають звикання, обманним шляхом переконують вас у тому, що без них життя буде не таким приємним та ви не зможете подолати стрес. У цьому й полягає їх відмінна властивість. Ось чому, навіть коли ми підозрюємо, що існує певна проблема,

ми з усією винахідливістю шукаємо будь-які приводи, щоб запевнити себе в тому, що ми все прекрасно контролюємо. На наступній стадії людина усвідомлює, що проблема вже досить серйозна і потребує уваги, але тільки зараз неслухняна мить, щоб нею зайнятися.

Звичайно, все це ви прекрасно знаєте самі. Всі п'яниці проходять ці ступені підозри, а потім і усвідомлення проблеми, вдаючи перед собою, що її немає. АА називає такий стан «запереченням». Все це насправді нісенітниця. Як можна вдавати, що проблеми не існує, якщо на певному етапі ви розумієте, що вона є? Справа в тому, що можуть знадобитися роки, щоб ви збагнули, що ви алкоголік. Ви маєте розуміти, що вже домоглися величезного успіху і не тільки значно випередили побутових п'яниць в усвідомленні проблеми, а й зробили важливий крок уперед, погодившись із цим фактом і вирішивши прийняти якісь заходи в цьому відношенні. Це підтверджується тим, що ви читаете ці рядки.

«Кожен день – як перший день решти мого життя». Ця банальна фраза відбиває істину. Я хочу, щоб ви припинили всі самообвинувачення за те, що алкоголь колись змушував робити вас у минулому. Ви не зловживали алкоголем, навпаки – він зловживав вами. На даному етапі ніхто, включаючи вас самих, не очікує від вас більше того, що ви намагаєтесь зробити, тому давайте сконцентруємося на успіху.

Я вже згадував, що ненавиджу слово «алкоголік» і тавро, яке з ним пов'язане. Але я продовжую його вживати й роблю це тільки для того, щоб забезпечити максимально точну передачу інформації. Я підкреслюю, що я ненавиджу лише саме слово, а не людину, яку ним називають. Як на мене, нема ніякої ганьби людині, яку називають алкоголіком. Думка інших людей може відрізнятись від моєї, але дідько з ними! Усе, що нам зараз потрібно, – щоб ви зняли з себе це тавро у своїх очах. Я не сумніваюся, що ви, як і я, пили з багатьох причин, за які вам соромно. Ви можете почувати навіть більший сором через ті речі, які ви так і не зробили, включаючи, можливо, вашу нездатність впоратися з цією проблемою. Можливо, на цьому етапі в те важко повірити, але ви маєте не більше причин відчувати провину, ніж муха, яка хоче поласувати нектаром. Нагадаю, що відповідно до третьої вказівки ви повинні починати шлях у доброму гуморі. Це важлива умова лікування, а якщо ви будете зневажати себе, ви не зможете мати гарний настрій. Можливо, ви підозрюєте, що я прошу вас звільнитися від своїх гріхів тільки заради того, щоб збільшити шанси на успіх. Якби я вважав, що це допоможе, то я б так зробив. Але в цьому немає потреби. До кінця книги ви зрозумієте, що насправді всі ці гріхи робив алкоголь, а ви були жертвою, а не злочинцем. Вся приємність ЛЕГКОГО СПОСОБУ полягає в тому, що він не тільки вирішує вашу алкогольну проблему, а й позбавляє вас почуття провини та повертає самоповагу. Якщо ви будете поважати себе, інші будуть робити те саме.

Я хотів би дати визначення ще двом іншим термінам, які я буду використовувати, не тому, що в мене немає словника, а тому, що суспільство часто нехтує різницею між алкоголізмом та алкогольною залежністю. Різні словники дають різноманітні та навіть невірні визначення. Я наводжу ці визначення тільки для забезпечення точної передачі інформації, щоб ви як мінімум зрозуміли, що я маю на увазі.

АЛКОГОЛІК, ЯКИЙ ОДУЖУЄ, – людина, яка вирішила більше не вживати алкоголю.

КОЛИШНІЙ АЛКОГОЛІК – людина, яка страждала від алкоголізму, але повністю вилікувалась.

Те, що я дав визначення колишнього алкоголіка, не означає, що я хочу примусити вас повірити, що ним так просто стати. Мені, ймовірно, потрібно буде прикласти ще багато зусиль, щоб переконати вас.

Порівняння з сараценією наводиться для того, щоб продемонструвати вам, як рослина вводить в оману муху, яка впевнена, що повністю контролює ситуацію, тоді як насправді все навпаки. Наркотики справляють аналогічний вплив.

Муха стикається з фізичною проблемою, і виходу в неї немає. Вплив алкоголю відбувається також на фізичному рівні, але, на щастя, вирішення проблеми знаходиться виключно на психологічному рівні, тому ніколи не пізно вислизнути з алкогольної пастки. Це буде дуже просто, якщо знати шлях. До того ж, будь ласка, пам'ятайте:

НІКОЛИ НЕ БУВАЄ ЗАНАДТО РАНО!

Настав слушний момент розглянути пораду, яку дають медики, та ближче вивчити

В'ЯЗНИЦЮ.

Розділ 5

В'язниця

Уявіть, що ви граф Монте-Кристо і вже 25 років перебуваєте у вогкому та похмурому підземеллі. Графиня дуже занепокоєна станом вашого здоров'я і тому вмовила вашого лікаря відвідати вас. Припустимо, що він сказав вам наступне:

Ви бачите, як тут жахливо вогко, у вас є всі шанси підхопити запалення легенів, до того ж ви, безперечно, виснажені. Ви поводите себе дуже нерозсудливо. Хіба ви не розумієте, як страждає через вас ваша родина? Чому б вам не виявити розсудливість і не покинути цього місця назавжди? Звичайно, якщо ви не хочете піти назавжди, то хоча б спробуйте скоротити час свого перебування тут.

Така порада здалася б вам не тільки повною нісенітницею, але й лікар видався б вам повним йолопом, про що ви, я впевнений, його повідомили.

Не менш нерозумно поводить себе лікар, який каже запеклому п'яниці, що той не доживе і до 50 років, якщо не припинить пити або хоча б не скоротить вживання алкоголю. Можливо, ви заперечите, що ця порада не здається вам ані зверхньою, ані дурною, а, навпаки, звучить досить розумно. Вона здається дещо зверхньою, тому що лікар знає, що його пацієнт уже цілком усвідомив як вплив алкоголю на здоров'я, так і вирішення цієї проблеми. Також лікар зі свого прикрого досвіду знає те, що такі його поради, швидше за все, залишаться без уваги. З його точки зору, безглуздом є саме пацієнт.

Насправді ані лікар, ані пацієнт не дурні. На ділі тут є тільки один винуватий. Ні, це не алкоголь. Це незнання, яке нас оточує. Це помилкова думка, що ми п'ємо тому, що хочемо цього. Якщо п'яниці, курці та інші наркозалежні люди приймають наркотики за власним бажанням, то чому їм так важко відмовитись від них чи скоротити споживання? Якщо ви робите щось за власним бажанням, то логічно, що ви можете легко відмовитися від цього. Виходить, якщо алкоголік безуспішно намагався втримуватись або скорочувати вживання алкоголю, то він потрапив у пастку, як граф Монте-Кристо у свій каземат? Нам важко усвідомити це через те, що існує хибна думка, що люди п'ють за власним бажанням і алкоголік є для себе одночасно і в'язничним, і ув'язненим. Це неправда! Він – нещасна жертва найбільш хитромудрої пастки, створеної самою людиною разом із природою, – НАРКОТИЧНОЇ ПАСТКИ. І він так само надійно ув'язнений, як за сталевими ґратами.

Можливо, ви гадаєте, що цей мій аргумент – відмовка. Зрештою, мільйонам людей вдається покинути пити та/або курити, і мені нема чим спростувати цей очевидний факт. Ці люди з радістю повідомлять вам, що це не так просто, але за наявності сили волі та дисципліни можна досягнути своєї мети. І ваші друзі, родичі та лікарі будуть стверджувати те саме.

Це і є ще одна поширена хибна думка: для утримання від алкоголю або скорочення дози потрібна сила волі. Ця думка настільки усталена, що вам, напевно, буде важко повірити в те, що сила волі тут ні до чого. Саме це завжди мене дивувало. Багато моїх друзів та колег, кого я вважав досить слабкодухими, успішно контролювали себе або взагалі припиняли пити. Тоді чому ж я не міг? Я знав, що я – людина дуже сильної волі у всіх інших сферах свого життя. Але моє оточення занадто пасувало саме для такого способу життя. Відвідайте будь-яке із засідань АА, і ви швидко зрозумієте, що більшість членів товариства – успішні та впливові люди або були такими до втрати контролю над споживанням спиртного. Напевно, це одна з причин, чому АА впевнені, що алкоголіки мають вроджені фізичні та психічні вади.

Пізніше я поясню, чому сила волі в цьому випадку вам допоможе не більше, ніж мусі, яка намагається вирватися із квітки, хоча знання механізму пастки допомогло б їй втекти,

поки не стало занадто пізно. І навіть якби сила волі могла допомогти, що б це змінило? Припустимо, що ми неспроможні контролювати споживання алкоголю через брак сили волі. Який сенс рекомендувати використовувати те, чого в нас немає? Хоча така порада повинна вселити в нас надію, але все ж таки вона гірша за безкорисну. Тоді чому ми не викриваємо «експертів», які дають нам такі самі поради? Тому що ми самі віримо у вирішальне значення сили волі. Наша самоповага вже не зовсім адекватна, і ще більш кепсько, якщо інші та навіть ви особисто сприймаєте себе як безвольну медузу.

Ви ніколи не намагалися покинути пити, вивчаючи перелік негативних наслідків вживання алкоголю? Такий підхід здається цілком логічним, його часто рекомендують, але ви швидко зрозумієте, що поради з подолання тяги до спиртного, які походять від суспільства, включаючи так званих «експертів», насправді тільки ускладнюють справу. Наприклад, згаданий перелік складається з наступних пунктів:

1. Середня тривалість життя людини, хто п'є забагато спиртного, на 20 років менша, ніж в людини, яка не споживає алкоголю.

2. У середньому п'яниця за все життя витрачає на алкоголь 100 000 фунтів, або 140 000 доларів.

3. Алкоголь руйнує мозкові клітини.

4. Алкоголь – головна причина імпотенції.

Я не буду продовжувати цей перелік, щоб ви не запідозрили мене у використанні тактики залякування. А це зовсім не так. Я прагну лише показати, що цей перелік тільки збільшує проблему. Він може допомогти вам протистояти спокусі кілька днів, і я не заперечую, що деякі «алкоголіки, що одужують» залишаються тверезими завдяки саме такій техніці. Але вони роблять це не завдяки їй, а всупереч.

Задача цього списку така: тільки-но ви захотіли випити, ви витягуєте його з кишені, перечитуєте й кажете собі: «Не будь дурнем!» Це допомагає позбутися спокуси. Але тільки ненадовго. Ви покладаєтеся на свою силу волі, і врешті-решт прийде день, коли ваш опір ослабне. Ви піддаєтеся спокусі та подумаете: «До біса цей список! Я ХОЧУ ВИПИТИ!» Ви виймаєте аркуш зі списком, але не для того, щоб прочитати його, а щоб порвати на дрібні шматочки.

Чому ж цей спосіб не діє? Із тієї самої причини, із якої ж і даремна порада лікаря: якщо ми не п'ємо, то не тому, що не повинні цього робити. Подібна порада може спонукати нас захотіти розв'язати проблему, але не допоможе її перебороти. Єдиний вихід – позбутися причин, які змушують нас пити. Насправді всі твердження на користь відмови від спиртного тільки ускладнюють справу. Деяким людям дуже важко зрозуміти цю точку зору. Але хіба інформація про небезпеку ожиріння знижує апетит? Звичайно ні! Це синдром забороненого плоду: їжа стає в десятки разів більш привабливою, ніж раніше. Чим більше ви зосереджуєте увагу на шкоді вживання алкоголю, тим наполегливіше нашіптє інша частина мозку:

То, напевне, в алкоголі є море переваг та насолод, інакше я б не пив його, не кажучи вже про 90 % людей.

Або якщо ви досягли моменту, коли ви вже не можете більше ошукувати себе, що алкоголь приносить вам задоволення.

Мабуть, вада занадто міцно мною заволоділа, інакше я міг би покинути пити, як і решта хронічних алкоголіків.

Що більше ви концентруєтеся на причинах, з яких вам непотрібно пити, то більш обділеним і нещасним ви почуваетесь в періоди, коли не вживаєте алкоголю: спрацьовує ефект забороненого плоду, а в періоди запою – ефект провини.

Але головна причина того, чому зосередженість на шкідливості алкоголю ускладнює контроль вживання, в тому, що всі зусилля ви спрямовуєте на цю саму проблему, наче вона

сама по собі може вирішитись. Ви можете не одразу прийняти цю точку зору, але важливо від самого початку розуміти, що я маю на увазі. Давайте повернемося до графа Монте-Кристо. Припустимо, він звернув увагу на пораду свого лікаря та провів решту життя, розмірковуючи над тим, наскільки жахливе життя у в'язниці. Хіба це допомогло йому звільнитися? Звичайно ні! Це могло лише збільшити його бажання втекти, але воно в нього вже й так було. Він повинен був концентруватися на тому, ЯК йому втекти, але він весь свій час витрачав на питання, ЧОМУ йому потрібно це зробити, що заважало йому діяти й тим самим ускладнювало досягнення мети.

У випадку графа ситуація цілком зрозуміла. Чому ж при розгляданні алкогольної проблеми виникають такі труднощі? Тому що є подвійна функція свідомості алкоголіка: як ув'язненого та в'язничного. Ув'язненого представляє та частина мозку, яка прагне розв'язати проблему. В'язничного – інша частина, яка заважає нам зосередитися на цьому. Оскільки обидві частини належать до того самого мозку, нам здається, що, якщо ми зосередимо всі свої зусилля на стражданнях ув'язненого, ми примусимо в'язничного його відпустити.

Нічого страшного, якщо ви визнаєте цю думку дещо незрозумілою. Ви б не стали читати мою книгу, якби уже мали розв'язок вашої проблеми. Ми знаємо, що у світі існують мільйони людей із тією самою проблемою. Люди відчайдушно намагаються контролювати своє вживання алкоголю, але неспроможні це зробити. То давайте визнаємо без зайвих питань той факт, що, поки ви не знайдете розв'язку, ви будете так само надійно ув'язненим, як і граф Монте-Кристо. Чи потрібно було графу розповідати про жахи в'язничного життя? Чи треба людині, яка втратила родину та роботу, писати список? Вона вже втратила всю самоповагу, і останнє, що їй залишилося зробити, – сказати собі, яка вона дурна або хистка. Становище не покращується, коли лікар сипле на рани сіль, кажучи те, що пацієнт і так прекрасно знає.

Є три основні висновки, які я хотів би підсумувати в цьому розділі.

Єдиний вихід – усунути фактори, які заважають нам контролювати споживання алкоголю. Які це фактори? В основному ми вважаємо, що алкоголь необхідний для того, щоб із задоволенням відсвяткувати вечірку та/або подолати стреси та напруження життя. Можливо, ви гадаєте, що ці фактори усунути неможливо. Подивимось. Пам'ятайте, ви повинні бути об'єктивними. Але якщо ви впевнені, що їх неможливо усунути, тоді легко зрозуміти, чому людям так важко кинути пити або контролювати вживання алкоголю.

Прийміть простий і безперечний факт, що при невдалій спробі втриматися від випивки або знизити дозу спиртного ви знаходитесь в такому самому надійному ув'язненні, як і граф Монте-Кристо.

Найгірше, що можна зробити для людини, яка досягла глибин відчаю, – це ще раз нагадати їй, яка вона дурна та хистка. Це тільки ускладнює проблему.

Тож давайте відкинемо всі негативні думки! Якщо ви відчуваєте себе дурним, хистким та вам бракує самоповаги, негайно припиніть критикувати себе. Ви не скоїли злочину. Ви не більш винні, ніж решта 90 % ув'язнених у тій самій в'язниці чи ніж муха, що слідує своїм природним інстинктам. І пам'ятайте – якщо ви на дні, у вас є однісінький вихід. Для вирішення своєї проблеми раз і назавжди графу Монте-Кристо був потрібний ключ від в'язниці. А ви вже маєте цього ключа. Дотримуйтеся моїх вказівок, і також зможете звільнитися – негайно та назавжди. Незважаючи на те що алкоголь – хімічна речовина, яка спричиняє фізичний ефект, проблема вирішується суто на психологічному рівні.

ЦЕЙ КЛЮЧ – ЛЕГКИЙ СПОСІБ!

До речі, ви чули щось про найновіший засіб? Він називається

ЗБУДЖЕННЯ.

Розділ 6

Збудження

Нехай назва не вводять вас в оману. Це сильнодіюча отрута, і вона може серйозно скоротити ваше життя. Також до неї дуже легко звикнути, вона послаблює вашу імунну систему та пригнічує здатність до розумової роботи. Вона систематично руйнуватиме вашу нервову систему, вашу впевненість у собі, вашу мужність і вашу можливість відпочивати. До речі, вона має огидний смак і коштуватиме вам 100 000 фунтів, або 140 000 доларів, протягом життя. Чим вона може бути корисна для вас? **АБСОЛЮТНО НІЧИМ!**

Не дуже приємна штука, чи не так? А чи не виглядає назва дещо оманливою? Не більше, ніж слово «екстазі».⁵ Але виробникам було б значно важче продати «збудження» під торговою маркою «страждання». Як ви гадаєте, чи зможу я вмовити вас спробувати це «збудження»? Якщо ви вже спробували, як гадаєте, чи викличе цей засіб звикання? Сумніваєтесь? Тоді ще раз прочитайте опис. Уявіть собі, що отрута викликала миттєве звикання, і все, що потрібно зробити, – просто припинити її вживання, і ніяких синдромів відмови не буде. Ви гадаєте, що зможете побороти цю залежність? Ви гадаєте, що «збудження» стане популярним?

Вже стало. Фактично 90 % розумного, цивілізованого західного суспільства вже не уявляє життя без нього. Як ви вже здогадалися, я маю на увазі нашого старого товариша – алкоголь. Можливо, ви гадаєте, що такий мій опис алкоголю не дуже точний. Давайте розберемо його по пунктах. Традиційне запитання: «Якій отруті ти віддаєш перевагу?» (тобто «Що ти будеш пити?») – не просто розмовний вислів. Алкоголь – дійсно сильнодіюча отрута. Відносно невелика кількість чистого спирту може вбити людину. Фактично ви вже робите це із собою, повільно, але надійно.

Чи дійсно алкоголь послаблює вашу імунну систему, перешкоджає концентрації уваги і методично розхищує нервову систему? Якщо ви в цьому сумніваєтесь, не вірите мені на слово, проконсультуйтеся із лікарем. Він не дуже допоможе вам у вирішенні цієї проблеми, але значно краще, ніж я, може розказати, як алкоголь руйнує вас фізично.

Чи дійсно алкоголь такий огидний на смак? Спробуйте малесеньку краплю чистого спирту. Як ви гадаєте, чому ми ніколи його не п'ємо?

Він дійсно коштує 100 000 фунтів, або 140 000 доларів? Не знаю. Це усереднене число. Ви можете зробити власні розрахунки, якщо вам від цього стане легше.

Чи дійсно до нього так легко звикнути? А чи легко звикнути до героїну? Скільки ви знаєте людей, які до нього звикли? Дев'ять з десяти ваших знайомих, включаючи вас, залежні від алкоголю.

Але насправді більшість людей вживають алкоголь тому, що насолоджуються ним.

Та невже? А ну, як вони просто мухи в квітці сараценії?

Хіба вживання алкоголю не має жодної переваги?

Дозвольте мені пояснити це. Я не маю на увазі, що недоліки переважають плюси. Я стверджую, що переваг від вживання алкоголю взагалі немає. З цього приводу я хотів би вас застерегти. Боротьба з промиванням мізків потребує того, щоб я переконав вас в істинності свого твердження. Те, що я хочу сказати, насправді дуже хороша новина, хоча на цьому етапі ви того можете не зрозуміти.

⁵ Екстазі – назва синтетичного сильнодіючого наркотика.

Я зроблю уточнення. Алкоголіком бути дуже важко, але принаймні вам здавалося, що ви отримуєте певну компенсацію. Тепер я хочу розвіяти ілюзію, що у вживанні алкоголю є якісь переваги, не визволяючи вас із в'язниці. Ці ілюзорні переваги здаються досить значними. Зрештою, саме ними ви виправдовуєте вашу потребу у вживанні алкоголю. Вам може здатися, що я зіштовхую вас із трампліну для стрибків у воду, навіть не навчивши плавати.

Цієї миті читача може охопити паніка, і деякі припиняють читати книгу через цей страх. Чи помічали ви, що, поки алкоголь не зруйнує людину (фізично, психічно та фінансово), вона не намагається скоротити його вживання, не кажучи вже про повну відмову від спиртного? Тільки-но вона досягне крайньої межі, тільки-но втратить підтримку друзів та родини, вона одразу ж захоче встановити контроль над вживанням алкоголю. Але саме в цей період вона найменше здатна на такий вчинок, оскільки зараз їй вкрай необхідний той, кого вона тепер вважає своїм єдиним і найвірнішим другом і опорою в житті.

Це одна з хитрих тонкощів алкогольної пастки. Вона створена спеціально для того, щоб тримати вас ув'язненим, допоки не вб'є. Не потрапляйте на цей гачок. Пам'ятайте – вам нічого втрачати, але можна багато що здобути. Немає причин почуватися нещасним або пригніченим. Фактично я нічого у вас не забираю. Алкоголь ніколи не додавав вам мужності або впевненості у собі, вам тільки так здавалось. Насправді він непомітно та систематично роками руйнував вашу мужність та впевненість.

Це ще одна з хитрощів алкогольної пастки. Скочування на дно відбувається так поступово, що ви про нього навіть не здогадуєтесь. Цей процес схожий на процес старіння. Коли ми кожен ранок голимося або накладаємо макіяж, ми бачимо у дзеркалі те саме обличчя, що і вчора. І тільки коли ми дивимося на фотографію десятирічної давнини, ми помічаємо цей процес. Навіть якщо ми намагаємося його приховати. В душі ми думаємо: «Чорт забирай! Я старішаю!» Але вголос ми кажемо: «Дурниці. Як я молодо виглядаю!»

Те саме відбувається і з ожирінням. Уявіть, що ви лягаєте спати з відчуттям повітряної легкості, а прокидаєтесь млявим, апатичним і майже без дихання.

Ви кидаєтесь (або, скоріше, шкутильгаєте) до свого лікаря в цілковитій паніці, із жахом думаючи, яка страшна хвороба на вас напала. Припустимо, лікар повідомляє вам: «Так, це дуже серйозне захворювання, і воно може бути невиліковним, але, на щастя, ви помітили його вчасно і все, що вам треба зробити, це трохи змінити свій раціон». Ви так зрадієте, що із задоволенням будете дотримуватися його рекомендацій. Майте на увазі, що в цьому разі сильний шок викликаний не лише змінами фігури: ви засипали здоровою людиною, а прокинулися стомленими, сонними та із задишкою. Але оскільки в реальності зміни відбуваються поступово й кожен наступний день ми виглядаємо та відчуваємося так само, як і вчора, ми сприймаємо свій стан як нормальний, хоча насправді він дуже повільно погіршується. Ми навіть не вважаємо це хворобою, не кажучи вже про її серйозність.

Напевно, я набрав декілька кілограмів, але для мого віку це нормально. Дієта та фізичні вправи скоро повернуть мене до попередньої ваги, але треба дочекатися коли закінчатся свята. Я пам'ятаю, що казав так само в минулому та позаминулому році, але цього разу я дійсно все зроблю, як треба.

Так само і з алкоголем. Якби я тільки міг перемістити вас у часі, у дні, коли ви ще не потрапили в алкогольну пастку, а ще краще – на три тижні вперед, щоб показати, як чудово ви почуватиметесь, якщо будете дотримуватися моїх вказівок, то більше б нічого робити не треба було. І я маю на увазі не лише ваш майбутній чудовий фізичний стан, а й те, що ви будете почуватися значно сильнішими і впевненими в собі психічно.

Але, на жаль, це неможливо. Проте для вас немає заборон! У вас є сила уяви.

СКОРИСТАЙТЕСЯ НЕЮ!

Це неважко. Зрештою, можна поспостерігати за іншими наркозалежними. Уявіть собі наркомана, який не може роздобути героїн, його паніку, тремтіння, піт, ломку. Уявіть його полегшення при введенні голки у вену – всі неприємні симптоми відразу ж зникають. Невже, дивлячись на нього, ви думаєте:

«Введення героїну, напевне, приносить масу задоволень. Я повинен спробувати!» І ви підійдете до спітнілого громадянина і скажете: «Усе, що тобі потрібно, це героїн!»? Або ж ви чудово розумієте, що саме героїн є причиною тремтіння та пітливості? Ті, хто не вживають його, не мають таких симптомів. Сторонньому спостерігачеві це очевидно, але наркомани, які залежні від нього, вірять, що завдяки героїну отримують надзвичайний кайф. Невже ви справді гадаєте, що наркоманам приємно робити собі уколи?

Людям, які не п'ють, важко повірити в те, як можна свідомо літрами вливати в себе справжню отруту та потім валитися з ніг? При цьому жертва пояснює: «Чому я п'ю? Тому що мені це подобається та допомагає розслабитися».

Як ви гадаєте – ті, хто не п'є, повірять цьому? Хто, з вашої точки зору, вірно усвідомлює ситуацію? Той, хто не п'є, чи алкоголік? Відкрийте свою свідомість. Скористайтесь уявою. Тільки-но ви побачите себе у вовчій ямі, одразу прийде уявлення, яким чудовим буде життя, коли ви з неї врятуєтесь. У будь-якому разі я не збираюся зіштовхувати вас з трампліну, доки ви не будете до цього готові. Пам'ятайте про мою вказівку не скорочувати дозу й не кидати пити, доки не дочитаєте цю книгу до кінця. Я навіть не буду підштовхувати вас, коли ви закінчите її. Це буде ваш особистий вибір. А до того часу ви будете тягти за повідок, як собака на прогулянці, прагнучи скоріше це зробити.

Але хіба не правда, що менше знаєш – краще спиш? Якщо я втрапив до пастки, можливо, краще нічого не знати й повірити в те, що алкоголь насправді надає мені мужності та впевненості в собі?

Коли хтось починає речення з «я не хочу здатися брутальним, проте...», можете бути впевнені в тому, що з вами збираються поводитися по-хамськи. Подібно до цього ми використовуємо кліше «менше знаєш – краще спиш» тільки тоді, коли це зручно. Якщо ви маєте серйозну проблему, з якою абсолютно нічого неможливо поробити, тоді, звичайно, краще про неї нічого не знати. Але якщо, припустимо, робітник вас систематично обкрадає, чи не краще про це швидше дізнатися? Алкоголь систематично краде ваші гроші, здоров'я, мужність і самоповагу з того моменту, як ви потрапили в пастку. Якби із цим нічого не можна було зробити, тоді вам дійсно краще було б нічого не знати. Але солодка істина полягає в тому, що ви не тільки можете щось подіяти, а й уже готові щось зробити. Ви повинні розуміти, що я у вас нічого не відбираю. Алкоголь ніколи не давав вам жодної переваги, як це могло вам здатися. І навіть це не зовсім так. Напевно, ви помітили, що я не казав: «Я збираюся усунути причини вашого пияцтва», а сказав: «Я збираюся усунути ваші виправдання щодо того, чому ви вживаєте алкоголь». Всі наркомани видумують для себе такі виправдання. Без наркотику вони почуваються жалюгідно, але не розуміючи, чому саме, вони вигадують такі виправдання, якими пояснюють свою поведінку: таким чином вони не виглядають занадто дурними в очах інших та у своїх власних.

Фактично ви навіть не вигадуете ці виправдання. Ви просто повторюєте ті банальності, якими вам промивали мозок від народження. Класичний вислів: «Я курю, тому що насолоджуюся смаком».

Хіба курці їдять цигарки? Звідки в них береться смак? Звичайно, там його немає, але ми чуємо про нього так часто, що і курці, і некурці дійсно в це вірять. А чи вірять? Коли

курець наблизиться до дна вовчої ями, він погодиться з тим, що всі його причини куріння були лише відмовками. Коли йому не вдасться покинути курити або скоротити кількість цигарок, ці виправдання таємничо перетворяться назад у причини. Це ще один важливий аспект наркозалежності, про який вам треба знати: усі наркомани намагаються підсолодити гірку пігулку тим, що дивляться на свою проблему крізь рожеві окуляри. Не недооцінюйте ці слова:

ВСІ НАРКОЗАЛЕЖНІ БРЕШУТЬ!

Не тільки іншим, а й собі. Це не означає, що вони від природи нечесні. Це ніби самозахист: частина синдрому «менше знаєш – краще спиш». На початкових стадіях, коли немає необхідності контролювати вживання спиртного, вони прагнуть підсолодити пігулку. Для чого їм так робити, якщо вони не мають намірів контролювати вживання алкоголю? А тому що всі наркомани інстинктивно відчують, що немає сенсу собі брехати, але згодом я поясню, що алкогольна пастка влаштована таким чином, що вона змушує вас використовувати всю свою винахідливість для того, щоб відкладати той день, коли ви повернетесь до своєї проблеми. Ставши хронічними алкоголіками, вони починають вірити в те, що в цієї проблеми взагалі немає вирішення, тому залишається тільки підсолоджувати пігулку.

На щастя, ви можете та будете контролювати вживання спиртного, але вам потрібно припинити брехати самому собі. Це частина процесу очищення свідомості й одна з причин того, чому це важко зробити. Проте за будь-яких обставин ви можете продовжувати ошукувати інших, якщо вам це потрібно. Скоро вам це буде непотрібно. Навпаки, ви відчуєте, що важко втриматися від намагань просвітити інших п'яниць. Корисно більш уважно придивитися до них і навчитися визначати момент, коли вони починають прикрашати дійсність. Нічого не допоможе вам контролювати вживання алкоголю краще за спостереження та розуміння інших алкоголіків.

Припустимо, ви виписали всі негативні сторони пияцтва на одному боці аркушу, а всі переваги – на іншому. Якщо я зможу методично довести вам, що кожна з цих переваг спричиняє прямо протилежний ефект впливу, чи захочете ви покинути або скоротити вживання алкоголю? Якщо маєте ще найменші сумніви, почніть читати цей розділ з початку. Якби люди бачили все, як воно є насправді, то навіть найдурніша людина в світі не розпочала б приймати цей наркотик.

Але чи цілком серйозно я стверджую, що алкоголь не допомагає вам розслабитися, не додає вам мужності чи самоповаги, не допомагає полегшити стрес чи розігнати нудьгу? Невже я дійсно вважаю, що він не втамовує вашої спраги і не є головним складником будь-якої вечірки?

Так, я стверджую саме це. Алкоголь має декілька неприємних і небажаних наслідків. Два з них створюють ілюзію, нібито він має певні переваги, але насправді все навпаки. Перший наслідок алкоголю полягає в тому, що він не тільки не втамовує спрагу, а, навпаки...

АЛКОГОЛЬ ЗНЕВОДНЮЄ ОРГАНІЗМ!

Якщо не вірите, можете проконсультуватися з лікарем. Але насправді можна цього й не робити. Ви, напевно, не вперше почули таке твердження. Навіть якщо ні, найлегший спосіб розвіяти цю ілюзію – поставити експеримент. Навіть у спекотний день після енергійної фізичної праці вам необхідно не більше ніж півлітра води, щоб утамувати спрагу. Тоді чому після вживання пива літр за літром ви все ще відчуваєте спрагу? Майте на увазі, пиво або вино, яке ви п'єте, більш ніж на 80 % складається із води. Якщо ви виявляєте, що ці напої швидко втамовують спрагу, то цьому вони завдячують саме водній складовій. А алкогольна

складова цих напоїв не тільки не втамовує спрагу, а й підсилює її. Чому б інакше після важкого пияцтва ми прокидалися серед ночі з пересохлою, ніби пустеля, горлянкою? Якби вживання алкоголю дійсно втамовувало вашу спрагу, ви б почувалися після його прийому як заведено, але менш за все вам хотілося б пити. А що ж ви п'єте, коли прокидаєтесь від спраги? Зазвичай воду. Дійсно, після футбольного матчу або тенісного сету кухоль пива ненадовго втамовує спрагу, але це відбувається за рахунок води, а не алкоголю.

Інший небажаний наслідок, що його спричиняє вживання алкоголю, полягає в тому, що

АЛКОГОЛЬ СПРИЧИНЯЄ СП'ЯНІННЯ!

Саме цей ефект і приваблює п'яницю. Сп'яніння – процес поступового притуплення ваших почуттів до стану повної відсутності свідомості, або, як кажуть, до очманіння. Справжнє розслаблення – це відсутність турбот, піклувань, напружень, стресів чи болю. Неможливо почуватися по-справжньому розслабленим, якщо ви довели себе до несвідомого стану. Якщо ви гадаєте, що сп'яніння розслаблює, то тоді й нокаут – також засіб релаксації. При цьому досягається той самий ефект, тільки миттєво й без обтяжуючих обставин.

Але хіба релаксанти, наприклад седуксен, не діють так само?

Так, вони діють так само. І тому багато лікарів тепер вже уникають їх прописувати. Я поясню це пізніше. Також я поясню, чому вживання алкоголю є однією з важливих причин руйнування багатьох громадських заходів і найнепривабливішим дозвіллям, яке тільки можна собі уявити. Я поясню ще й те, чому саме алкоголь викликає нудьгу та стрес і чому його здатність знімати всі заборони є одним із його важливих недоліків. Якщо опис алкоголю, який я навів на початку цього розділу, досить точний, то важко повірити в те, що понад 90 % населення можуть у наш час просвіти потрапляти до цієї пастки та залишатися в ній. Але ми виявилися неосвіченими, тому мета цієї книги – виправити становище, тобто просвітити вас.

Ми дісталися одного з ключових моментів вирішення проблеми. Треба зупинитися на хвилину та чітко його зрозуміти. Було б корисно, якби ви могли згадати якусь подію на самому початку вашого вживання алкоголю, коли ви випили забагато зайвого й потім погано почувалися. Припустимо, що ви випили забагато тому, що насолоджувалися смаком, або ефектом алкоголю, або ними обома одночасно. Для чого ж тоді було так напиватися? Але якщо реально пригадати минуле, то треба зізнатися, що смаком ми не насолоджувалися. До того ж ми були молодими та безтурботними, тому пили не заради ефектів. Нам стало погано через те, що сукупна дія алкоголю спричинила спрагу та втрату свідомості.

Тільки подумайте, яке геніальне та смертельне зілля! Ми танцювали, потім відчули спрагу й випили. Миттєвий ефект тамує нашу спрагу. Наш мозок спантеличений, тому він гадає, що навіть напій, що містить алкоголь, може її втамувати. Але тільки-но алкоголь починає діяти, вам знову хочеться пити, і ви випиваєте ще чарку. Тим часом інша частина мозку попереджає вас: «Постривай хвилину! Якщо ти вип'єш забагато, ти можеш захворіти!» Проблема в тому, що перша склянка не лише посилила спрагу, а й починає усувати ваші побоювання випити забагато. З кожною наступною склянкою спиртної ситуація загострюється. Ви відчуваєте все більшу спрагу, і страх випити забагато поступово розсіюється.

Це схоже на перетягування канату, або, якщо порівняти це із шизофренією, кожен п'яниця вимучує своє страждання алкогольне життя. Одна частина вашого організму каже: «Мені потрібно випити», а інша попереджує: «Але не треба пити забагато!» Проблема в тому, що, випивши, ви не можете втамувати спрагу. Навпаки, усередині прокидається маленьке чудовисько із ненаситною спрагою, і що більше ви випиваєте, то більше воно від вас вимагає! І дефектні гени алкоголіка, який не може зупинитися після першої склянки та

п'є до безкінечності, тут зовсім ні до чого. Такий ефект алкоголь справляє на кожну живу істоту і на вас також!

Чому я називаю цей ефект маленьким чудовиськом, якщо він є причиною стількох нещасть людства? Тому що маленьке чудовисько – це не проблема, а просто спрага, яку може утамувати склянка води або інша рідина, що природньо позбавляє від спраги. Корінь проблеми в даному випадку – навіть не алкоголь. Справжнім злом є наше переконання – його я називаю «великим чудовиськом» – віра в те, що ми отримуємо якусь перевагу від вживання алкоголю, а також в те, що без нього ми не зможемо насолоджуватися спілкуванням або впоратися зі стресом, і в те, що деякі люди не в змозі контролювати його вживання. Справжнє зло – потвора, що породжує всі ці омани, -

ПРОМИВАННЯ МОЗКУ.

Розділ 7

Промивання мозку

Від народження наш мозок щоденно забивають інформацією про те, що алкоголь втамовує спрагу, приємний на смак, робить нас щасливими, зміцнює наші нерви, дарує нам почуття мужності та самоповаги, знімає стриманість, полегшує стрес і нудьгу, пом'якшує біль, допомагає нам відпочити та пробуджує фантазію. До того ж він абсолютно необхідний для успішної вечірки. Хтось коли-небудь чув про вечірку без спиртного? Це виключено. І найбільш ефективний елемент промивання мозку: діти п'ють лимонад, дорослі – пиво, вино або віскі. Не треба бути Шерлоком Голмсом, щоб вирахувати, скільки людей потрапляє в цю пастку.

В моєму словнику-тезаурусі Collins слово «інтоксикація» визначається наступним чином:

Сп'яніння. Збудження.

Ці два визначення суперечать одне одному. Чудово зрозуміло, що «інтоксикація» походить від слова «токсичний», що означає «отруйний». У словнику синонімів слово «збудження» включене до розділу статті «інтоксикації». Фактично алкоголь насправді спричиняє всі ті дії, що були перелічені на початку розділу, тому «збудження» буде дуже доречним визначенням. Але це той самий наркотик, який я описував на початку минулого розділу. На мій погляд, доречною назвою для нього буде

РУЙНУВАННЯ.

Який опис є правильним? Не важливо, напівпорожня пляшка чи напівповна. Пляшка повна. Питання, що в ній – збудження чи руйнування? Від народження нам промивають мозок, кажучи, що в ній збудження. Коли я був юнаком, реклама алкоголю та Голівуд були основними засобами промивання мозку. Сьогодні нам навіть не треба ходити в кіно, щоб нам його промили. Сьогодні можна сидіти в кімнаті та дивитися телевізор. Щоразу, коли в фільмі показують чоловіка, який чекає біля пологового будинку, хтось обов'язково запропонує йому випити, щоб зміцнити нерви. Коли дитина вже народилася, він радісно відкорковує шампанське, щоб відзначити це.

Практично в кожному вестерні добра половина дії протікає в салуні. Здається, що ці мужні першовідкривачі, яким вдалося підкорити Дикий Захід, все життя проводили, граючи в покер та напиваючись до червоних очей. У їхньому уявленні гарно проведений вечір полягав у тому, щоб побити когось у п'яній сутичці або вбити в перестрілці.

На іншій шальці терезів у нас розташовані драми в стилі «Далласа»: що в першу чергу робить вродливий магнат, коли повертається до своєї вілли після напруженого й метушливого дня? Правильно, він йде до бару, кидає два шматки льоду до коштовного кришталевого келиху й наливає туди щедрю порцію шотландського віскі.

Звичайно, усі ми від народження отримуємо достатню кількість інформації про тіньовий бік вживання алкоголю. Може, не стільки достатню, але ж досить велику. Мабуть, усі ви бачили на телебаченні рекламу, яка заохочує вас вступити до територіальної армії.⁶ Вродливий, засмаглий молодий чоловік на дошці для серфінгу. Здається, набагато реалістичнішим був би сюжет, у якому йому в скроню влучає куля, але на таке розгортання подій ми не

⁶ Територіальна армія у Великобританії є резервом першої черги військ. Вона призначена для посилення регулярних військ та несення внутрішньої служби. У випадку мобілізації територіальна армія переходить до складу регулярних військ.

очікуємо. Так само несправедливо вимагати від виробників алкоголю, щоб вони витрачали свої мільйони на те, щоб показати нам мешканців смітника. Замість цього ми бачимо успішного директора або сексуальну фотомодель, які з насолодою куштують алкоголь. Навіть наш рідний уряд, здається, забув про згубний бік вживання алкоголю. І це не дивно, беручи до уваги той факт, що саме він приносить до державної казни значну долю прибутку.

Голівуд виявляє безпрецедентну чесність. Із тисячі фільмів, що я переглянув за життя, я можу згадати як мінімум два, що показують темний бік алкогольного життя. Один із них порівняно новий – «Дні вина та троянд» (Days Of Wine And Roses). Хочу зауважити, що в моєму віці «новий» означає випущений за останні сорок років. Від іншого фільму в мене залишилися яскраві спогади. Я дивився його, коли мені було близько десяти років. Він мав назву «Виродок» (The Geek) і розповідав про життя цирку. Головну роль грав голівудський серцеїд Тайрон Павер. Коли він дитиною потрапив до циркової трупи, директор показав йому різних тварин. Одна тьмяно освітлена клітка була розміром з її мешканця. Коли вони наблизилися до неї, істота всередині загарчала, схопилася за металеві ґрати клітки та спробувала вчепитися у хлопця. Це і був «виродок» – напівлюдина, напівтварина. Насправді то був хронічний алкоголік: неголений і нечесаний, який колись був всесвітньо відомою цирковою зіркою. Він став жертвою алкоголізму і змушений був вдавати із себе скаженого за щоденну пляшку трунку. І цирковий хлопчик, і я були приголомшені. Як могла людина опуститися до такого рівня? Але тоді я подумав, що це класичний приклад голівудського перебільшення.

Кожен, хто має нещастя страждати від хронічного алкоголізму, розуміє, що неможливо перебільшити ті глибини, до яких може впасти людина. Це був дуже сумний фільм, і він справив на мене велике враження. На жаль, це не вберегло мене від потрапляння в пастку. Від самісінького початку було ясно, чим закінчиться цей фільм. Цілком зрозуміло, що хлопчик згодом сам став відомою цирковою зіркою, і так само потрапив до алкогольної пастки, і закінчив тим, що буквально навколішки благав директора дозволити йому стати виродком. Нашому герою пощастило. Виконавець цієї ролі до того часу впавав настільки низько, що хоча й виглядав відповідно до ролі, але не міг виходити на арену, тому що був повністю у відключці. Ось такі радощі від вживання спиртного.

Навіть фільми про часи «сухого закону» показували прямо протилежну картину. Чи хтось намагався пояснити, чому саме було прийнято сухий закон? Хіба не очевидно, що суспільство усвідомило, які нещастя може спричиняти алкоголь? Але влада зображується згубником задоволення. Алкогольна отрута була настільки дорогоцінною, а багата еліта так жагуче бажала її роздобути, що готова була переплачувати втричі, щоб підтримувати гангстерів, які готові були піти на вбивство заради постачання нелегального спиртного. Такі актори, як Гемфрі Богарт, стали героями, граючи подібні ролі.

Чи ідеалізуємо ми наркодилерів? Звісно ні. Героїн – це велике зло, і ми цілком справедливо засуджуємо наркодилерів на тривалі строки ув'язнення. Але у Великобританії, наприклад, героїн щорічно вбиває менш ніж 300 чоловік, тоді як алкоголь винищує десятку частину населення. Зараз тільки в одній Великобританії щорічно помирає 40 000 людей, і ці показники невпинно зростають. У принципі, вислів «винищувати кожного десятого» дуже точно характеризує зловживання алкоголем. Він походить від давньоримської військової традиції, коли вбивали кожного десятого солдата, якщо в лавах здійснювали будь-які заворушення. Кожна десята людина, хто зловживає алкоголем, щорічно підпадає під офіційну статистику смертей від алкоголізму. Наскільки я розумію, подібна практика була ефективною як міра дисциплінарного впливу на римських солдатів, але аж ніяк не справляє враження на п'яниць.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.