

Az orvos véleménye

Mi, Anonim Alkoholisták, úgy gondoljuk, hogy az olvasót bizonyára érdekli egy orvos véleménye az ebben a könyvben leírt felépülési programról. Ez az értékelés csak akkor lehet hiteles, ha olyan orvostól származik, aki látta tagjaink szenvedéseit, és tanúja volt felépülésünknek. Az egyik országos hírű, alkoholistákra és kábítószeresekre specializálódott kórház jól ismert főorvosa küldte ezt a levelet az Anonim Alkoholistáknak:

Az illetékeseknek!

Hosszú évek óta foglalkozom az alkoholizmus kezelésével.

1934 végén kezeltem egy beteget. Ez a jól kereső, remek üzletember megítélésem szerint reménytelen alkoholista volt.

A harmadik kezelés során páciensem konkrét elképzeléseket ismert meg a felépülés lehetőségeiről. Rehabilitációja részeként elkezdte elgondolásait más alkoholistáknak is feltárni, és arra buzdítani őket, hogy ők is tegyék ezt. Ez lett az alapja annak a gyorsan bővülő közösségnek, amelyet ezek az alkoholisták és családjaik alkotnak. Betegem és több mint száz társa, úgy tűnik, felépült.

Személyesen ismerek számos olyan beteget, aki felépült, pedig már minden más módszer teljes kudarcot vallott nála.

E tények orvosi szempontból igen nagy jelentőségűek. Az ebben a csoportban tapasztalható gyors növekedés rendkívüli lehetőségei miatt új fejezetet nyithat az alkoholizmus történetében. Úgy tűnik, ezek az emberek gyógyírt találtak a hasonló helyzetben levők ezrei számára.

Minden, amit magukról mondanak, abszolút hitelesnek tekinthető.

Őszinte hívük:

William D. Silkworth, M. D.

Az orvos, aki kérésünkre a fenti levelet megírta, volt olyan kedves, és részletesen kifejtette véleményét az itt következő másik írásában. Ebben megerősíti – és ezt nekünk, akik megjártuk az alkoholizmus poklát, el kell hinnünk –, hogy az alkoholista szervezete éppoly beteg, mint a tudata. Nem fogadtuk el, hogy csak azért nem tudjuk kontrollálni ivásunkat, mert rosszul alkalmazkodtunk az élethez, mert megfutamodtunk a valóság elől, vagy pedig mert nyilvánvalóan gyengeelméjűek vagyunk. Ezek a kijelentések ugyan többé vagy kevésbé mindnyájunkra igazak, de biztosak vagyunk benne, hogy a testünk is megbetegedett. Felfogásunk szerint az alkoholistáról alkotott kép hiányos, ha ezt a fizikai tényezőt figyelmen kívül hagyja.

Az orvos elmélete, mely szerint mi allergiások vagyunk az alkoholra, fölkelte érdeklődésünket. Mivel nem vagyunk szakemberek, természetesen véleményünk e teória helytállóságáról nem sokat számít. Mint egykori problémás ivók azonban állíthatjuk, hogy a ma-

gyarázat elfogadhatónak látszik. Megvilágít sok olyan dolgot, amelyet egyébként nem értenénk.

Bár megoldásunk spirituális és emberbaráti síkon működik, ennek ellenére az egész testében remegő, ködös tudatú alkoholista számára jobbnak tartjuk a kórházi kezelést. Az esetek többségében ugyanis feltétlenül szükséges, hogy tiszta legyen a feje annak, akivel kapcsolatba lépünk, mert akkor több esélye lesz arra, hogy fölfogja és elfogadja, amit ajánlunk neki.

Az orvos ezt írja:

Az ebben a könyvben kifejtett módszer szerintem óriási jelentőségű azok számára, akik alkoholfüggőségben szenvednek.

Mindezt sokéves tapasztalat alapján állítom, amelyet orvos-igazgatóként az ország egyik legrégebbi, alkoholistákat és kábítószereseket kezelő kórházának élén szereztem.

Nagy meglepésemre szolgál, hogy felkértek, fűzzek néhány szót ahhoz a témához, amelyet olyan mesterien és részletesen fejtenek ki ebben a könyvben.

Mi, orvosok már régen tudatában vagyunk annak, hogy a morálpszichológia bizonyos formájának roppant nagy jelentősége van az alkoholisták esetében, de annak alkalmazása óriási nehézségekbe ütközik. A legmodernebb kíváncsiságok és a feltétlen tudományos megközelítés világában valószínűleg nem vagyunk felkészülve arra, hogy felhasználjuk annak a jónak a hatalmát, ami kívül esik a mi szintetizáló tudásunkon.

Sok évvel ezelőtt e könyv egyik meghatározó szerzője kórházunkba került kezelésre, és ott-tartózkodása idején megismert néhány elképzelést, amelyet azonnal átültetett a gyakorlatba.

Később azt kérte, hogy elmondhassa történetét néhány itteni betegnek. Némi aggodalommal ugyan, de beleegyezünk. Az általunk figyelemmel kísért esetek rendkívül érdekesek, sok esetben csodálatra méltók voltak. Ezeknek az embereknek az önzetlensége, a haszonra való törekvés teljes hiánya, valamint közösségi szellemük igazán mély benyomást tett ránk, akik már régóta foglalkozunk az alkoholizmussal, és lassan kezdtünk ebbe belefáradni. Ezek az emberek hisznek önmagukban, de még jobban abban az Erőben, amely az idült alkoholistákat visszahúzza a halál torkából. Az alkoholistának természetesen meg kell szabadulnia a gyötrő iváskényszertől – ez gyakran meghatározott kórházi kezelést igényel –, mielőtt a pszichológiai módszerek a maximális haszonnal járnának.

Hisszük – ahogyan azt néhány évvel ezelőtt ki is fejtettük –, hogy az alkoholnak idült alkoholistákra gyakorolt hatása egy allergia megnyilvánulása, s hogy a kényszerítő ivásvágy jelensége kizárólag ezeknél az embereknél fordul elő, sohasem jelentkezik az átlagos, mértékletes ivóknál. Ezek az allergiás típusok soha, semmilyen formában nem tudnak biztonságosan alkoholt fogyasztani. Ha egyszer kialakul a rászokás, és látják, hogy nem képesek belőle kitörni, ha egyszer elveszítik az önmagukba és az emberi dolgokba vetett bizalmukat, olyan hatalmas problémahalmaz szakad a nyakukba, amelyet elképesztően nehéz megoldaniuk.

Hangzatos, érzelmekre apelláló kérlelés ritkán elegendő. Az ilyen ember érdeklődését csak az olyan üzenet keltetheti fel, amelynek mélysége és súlya van. Életük újjáépítéséhez csaknem minden esetben olyan eszme szükséges, amely egy náluknál nagyobb erőben gyökerezik.

Ha valaki úgy érzi, hogy egy alkoholistákat kezelő kórház pszichiáterétől kissé szentimentálisan hangzik mindez, akkor kérem, álljon mellénk a tűzvonalba egy kis időre.

Lássa a tragédiákat, az elkeseredett feleségeket és a kicsi gyermekeket, hadd válják e problémák megoldása mindennapi munkája részévé, és kísérje el őt még álmába is – és ekkor a legcinikusabb ember sem fog csodálkozni azon, hogy elfogadtuk és bátorítottuk ezt a mozgalmat. Sokéves tapasztalatunk alapján úgy érezzük, semmi sem járul hozzá jobban ezeknek az embereknek a talpra állásához, mint az alkoholisták köreiből mostanában terjedő altruista* mozgalom.

A férfiak és a nők tulajdonképpen azért isznak, mert szeretik a hatást, amelyet az alkohol vált ki. Az érzés olyan csalóka, hogy – miközben ők maguk is elismerik ártalmas voltát – egy idő után már nem tudják megkülönböztetni az igazat a hamistól. Számukra egyedül az ő alkoholista életük tűnik normálisnak. Nyugtalanok, ingerlékenyek és elégedetlenek, ha nem élhetik át újra a megkönnyebbülésnek azt a vigasztaló érzését, amelyet egy kis ital rögtön kivált – az az ital, amit mások a szemük láttára büntetlenül fogyaszthatnak. Miután ismét engednek a vágynak, ahogy ezt sokan megteszik, és kialakul a kényszerítő ivásvágy jelensége, átmennek az ivászat jól ismert fázisain, de a végén furdalja őket a lelkiismeret, és szilárdan elhatározzák, soha többé nem isznak. Ez aztán újra és újra ismétlődik, és ha az illető nem megy át teljes pszichikai változáson, nagyon kevés reménye lehet a felépülésre.

Másfelől – s ez furcsának tűnhet azok szemében, akik nem értik meg –, ha egyszer bekövetkezik a pszichikai változás, ugyanaz a személy, aki már elveszettnek látszott, akinek oly sok reménytelenül megoldhatatlan problémája halmozódott föl, hirtelen rájön, hogy könnyedén ellent tud állni az alkohol iránti vágyának. Egyetlen erőfeszítés szükséges: be kell tartania néhány egyszerű szabályt.

* Jelentése: önzetlen, mások javán fáradozó.

Sokan fordultak már hozzám őszinte, mély elkeseredéssel.

– Doktor úr, nem tudok így élni tovább! Megvan mindenem, amiért élni érdemes. Abba kellene hagynom, de képtelen vagyok rá! Segítsen rajtam!

Egy orvosnak, ha ilyen problémával kerül szembe és őszinte önmagához, néha bizony éreznie kell tehetetlenségét. Bár minden tőle telhetőt megtesz, az gyakran nem elég. Az ember úgy érzi, hogy az emberi erőnél többre van szüksége egy lényeges pszichikai változás előidézéséhez. Annak ellenére, hogy a pszichiátria számos esetben eredményez felépülést, nekünk, orvosoknak be kell ismerünk, hogy vajmi keveset haladtunk a probléma egészének megoldásában. Sokakhoz nem lehet hagyományos pszichológiai módszerekkel közelíteni.

Nem érték egyet azokkal, akik szerint az alkoholizmus teljes mértékben mentális kontroll kérdése. Ismertem olyan embereket, akik például hónapokig dolgoztak valamilyen problémán vagy kereskedelmi ügyleten, amit egy kitűzött időpontra kellett megoldaniuk. Ittak valamit egy-két nappal a határidő előtt, s akkor kényszerítő ivásvágyuk jelentkezése rögtön minden egyéb érdekük fölé kerekedett, úgyhogy a fontos megbeszélés nem jött létre. Ezek az emberek nem menekülésvágyból ittak. Azért ittak, mert ivásvágyuk, melyet nem tudtak mentálisan kontrollálni, erre kényszerítette őket.

Sok olyan szituáció adódik, amely az iváskényszerből fakad. Az emberek a legnagyobb áldozatot is meghozzák ennek kielégítésére, csak ne kelljen folytatniuk a harcot ellene.

Az alkoholisták osztályokba sorolása igen nehéz, és ennek részletezése kívül is esik e könyv keretein. Itt van természetesen az érzelmileg ingatag pszichopata. Ismerjük ezt

a típust. Ő az, aki örökösen a „soha többé nem iszom” állapotában van. Fokozott lelkifurdalást érez, állandóan ígéretet, de sohasem dönt.

Itt van aztán az a típus, aki nem hajlandó beismerni, hogy képtelen leállni. Többféle ivászati módszert tervel ki. Váltogatja az italfajtákat vagy a helyszínt. A következő típus huzamosabb alkoholmentes időszak után azt hiszi, hogy most már veszélytelenül ihat. Létezik a mániás-depressziós típus, akit talán a legkevésbé értenek meg a barátai, és akiről egész fejezetet lehetne írni.

Itt vannak azután azok, akik minden tekintetben teljesen normálisak, kivéve azt, ahogyan az alkohol hat rájuk. Ezek gyakran tehetséges, intelligens, barátságos emberek.

Mindezeknél a típusoknál, és még sok másiknál is, van egy közös tünet: nem ihatják meg úgy az első italt, hogy azt ne követné a kényszerítő ivásvágy kialakulása. Ez a jelenség, mint már említettük, valószínűleg egy allergia megnyilvánulása, ami csak ezekre az emberekre jellemző. Sohasem sikerült semmilyen általunk ismert gyógymóddal véglegesen megszüntetni. Egyet tudunk javasolni, a teljes absztinenciát.

Ez azonnali heves vitákat vált ki. Sokat írtak erről pro és kontra, de orvosi körökben általános az a vélemény, hogy a legtöbb idült alkoholista menthetetlen.

Mi a megoldás? Talán úgy válaszolhatok a legjobban erre a kérdésre, ha elmesélem egyik élményemet.

Egy évvel ezt a bizonyos élményemet megelőzően egy idült alkoholista került hozzánk kezelésre. Nem épült még fel teljesen a gyomorvérzéséből, és úgy tűnt, kóros mentális károsodásban is szenved. Már mindent elveszített, amiért élni érdemes, tulajdonképpen már csak az ivásért élt. Őszintén elismerte és úgy is gondolta, hogy számára már nincs remény. Az alkohol megvonása után kiderült,

hogy nincs maradandó agykárosodása. Elfogadta az ebben a könyvben ismertetett programot. Egy évvel később meglátogatott. Nagyon különös élményben volt részem. A nevét tudtam, egy-két vonását is felismertem, de ezzel vége is volt minden hasonlóságnak. A reszkető, kétségbeejtő ideg-roncsból egy önbizalomtól sugárzó, elégedett ember lett. Hosszasan elbeszélgettem vele, de nem voltam képes felidézni magamban azt az érzést, miszerint már korábban is ismertem volna. Számomra idegen volt, és az is maradt. Sok idő telt el azóta, és ő nem tért vissza az alkoholhoz.

Ha lelki bátorításra van szükségem, akkor gyakran gondolok egy másik páciensre, akit egy kiváló New York-i orvos ismertetett meg velem. A beteg fölállította a saját kórképét, miszerint állapota reménytelen, és a halálát várva elrejtőzött egy elhagyott pajtában. A felkutatására alakult csoport találta meg és hozta be hozzám, kétségbeejtő állapotban. Fizikai rehabilitációja után elbeszélgettem vele. Elmondta, hogy szerinte hiábavaló az egész kezelés, ha nem tudom őt biztosítani arról (s addig még senki nem tudta), hogy a jövőben lesz „akaratereje”, hogy ellenálljon az ivás késztetésének.

Ennek az embernek olyan összetett volt az alkoholproblémája és olyan súlyos a depressziója, hogy úgy éreztük, egyetlen reménye már csak abban lehet, amit akkoriban „morálpszichológiának” neveztünk, de még ennek a hatása felől is kétségeink voltak.

Sikerült azonban „eladni” neki az ebben a könyvben található elképzeléseket. Már hosszú évek óta nem iszik. Időről időre találkozom vele. Olyan remek példánya lett az emberi nemnek, amelyet csak kívánni lehet.

Őszintén tanácsolom minden alkoholistának, hogy olvassa el ezt a könyvet. Ha eleinte talán gúnyolódik is rajta, a végén lehet, hogy imádkozni fog.

WILLIAM D. SILKWORTH, M.D.