

第三章 再談有關酒癮疾病

我們中大多數都不願意承認是真正的酒癮患者。沒有人喜歡認為自己在身心方面與眾不同。因此，我們的喝酒經歷彰顯了我們的特徵，我們無時無刻要想盡辦法，向人要證明我們能夠像別人一樣喝酒，結果屢試屢敗也就不足為怪了。其心中的一個想法，就是希望有一天能設法自我節制，而與常人一樣享受喝酒的樂趣。這種想法，對反常而酗酒的人，實際上是一種很大的困擾。他們對於這種幻想的堅持，簡直令人驚異，許多人一意固執，竟致陷於瘋狂或死亡。

我們學習到，其實在我們內心深處，不得不完全承認，自己是一個酒癮患者，承認自己是酒癮患者是康復過程中的第一個步驟。我們心中幻想自己與常人一樣，或幻想著不久可能與常人一樣，這類幻想應予以徹底摧毀。

我們這些酒癮患者，正是一群無力控制酒量的男女人士。我們知道，真正的酒癮患者，

沒有一個曾經恢復其控制酒量的能力。有時候，我們曾經覺得自己好像重新獲得控制酒量的能力，但是這些間隔的時期通常很短暫，而且緊接著而來的必然是更加缺乏控制酒量的能力，由此而陷入可憐和沮喪的窘境。我們每一個人絕對相信，像我們這種酒癮患者，實際上是染上一種會惡化的疾病，經過任何一段時間之後，我們只會感覺更加嚴重，而不曾有絲毫的改善。

我們就像那失去雙腿的人一樣，永遠無法長出新的腿來，從來未曾有過任何一種治療方法，能使我們這種酒癮患者恢復像其他人一般健康。我們已經試過每一種能想像得到的治療方法，當然有些人曾有過短暫時間的康復，但緊接而來的是情況更加惡化而舊病復發。凡熟悉酒癮疾病情況的醫生都同意，要把一個酒癮患者變成為一個可以正常喝酒的人，天底下根本就沒這回事。也許將來有一天科學能達成這項目標，不過至今尚無能為力。

不管我們怎麼說，許多真正的酒癮患者都不相信他們自己是屬於酒癮患者行列內的人。他們以各種方式欺騙自己，並採取各種試驗自己的方式，他們要設法證明自己是例外的人，不受規則拘束的人，因此他們認為自己不是酒癮患者。假如有任何人明確地不能控制酒量，卻能轉變成像紳士一般地喝酒，那麼，我們便向他脫帽致敬。相信老天知道，長期以來，我們一直都想著要努力使自己像其他人一樣能正常喝酒！

這兒提出我們曾試過的一些方法作為參考：只喝啤酒，限制喝酒的數量，絕不獨自喝酒，絕不在早晨喝酒，只在家裡喝酒，絕不存酒在家內，絕不在工作時間內喝酒，只在宴會時喝酒，原先喝蘇格蘭威士忌酒的改喝白蘭地酒，只喝天然的葡萄酒，同意如在工作中醉酒即行辭職，去旅行，不去旅行，發誓永遠不再喝酒，有時莊嚴地發誓，有時卻是非正式的發誓，從事更多的體能運動，閱讀益智怡情的書籍，入住健康農莊或療養院，自願把自己關在瘋人院，以上種種的方法，真是不勝枚舉。

我們不喜歡指明任何人是酒癮患者，但是你可以很快地從自己的病徵而診斷出自己是為一個酒癮患者。你可前往附近的酒吧，嘗試一下有節制地喝酒，你可嘗試一下喝酒後能發能收，多嘗試幾次看看。假如你誠實而不自欺欺人，則不需多久，你就可以確定自己是否為一個酒癮患者。假如你對有關自己的情況要有一個完全清楚的了解，說不定值得經歷一下徬徨和害怕。

雖然無法證明，可是我們相信，在我們早期喝酒的經歷中，大多數人是可能戒酒的。但困難在於沒有幾個酒癮患者有足夠的意願在還來得及的時候停止喝酒。我們曾經聽過一些例子，說明那些有明顯酗酒跡象的人，由於某種強而有力的意願，而能夠在一段長時間內停止喝酒，下面就有一個實例。

一個三十歲的人，常常大量飲酒作樂。每次喝過酒以後，在早晨就感到神經緊張，為了使自己能平靜下來，一早又再喝烈酒來應付。他是一位胸懷大志的人，努力於求取事業的成功，但只要一喝酒，就發覺到前途茫茫，走投無路。每當他一開始喝酒，他便不能控制自己而停下來不喝，結果，他下定決心，除非到事業成功而退休之後，絕對不再喝一滴酒。他是一個很特別的人，他保持了滴酒不沾達二十五年之久，他事業上的發展經歷是成功和快樂的，並於五十五歲退休。當時，他又淪為某項信念的犧牲品，幾乎每一個酒癮患者實際上都有這種信念：在經過長時間的清醒與自制以後，他應該夠資格像別人一樣正常喝酒了。於是一雙拖鞋和一個酒瓶出現了，在兩個月以內，他又住進醫院，使他感到困惑而抑鬱不堪。他嘗試有節制地喝酒，也數次進出醫院。然後，他集中自己所有的力量，嘗試完全戒酒，但發現自己已力不從心了。為了解決他的問題，只要金錢能買到的方法，他一律樂於試用。可是每一項嘗試都失敗了。雖然他在退休時是一個充滿活力的人，但很快地病患重重，不到四年光景便一命嗚呼了。

這個案例含有一種強而有力的教訓，我們大多數人曾經都相信，假如我們保持了一段長時間的清醒，從此就可以正常地喝酒了。但是這裡有一個人，在五十五歲時，發現他正重蹈三十歲時的覆轍。我們一再地看到這個真理：「一旦成為一個酒癮患者，一世都是一個酒

癮患者」。假如我們在一段時間清醒之後，再度開始喝酒，則很快就會像從前一樣糟糕。假如我們正在計劃戒酒，必須不能有任何保留，也不能奢望將來有一天會免除受酒精之害。

有些年青人可能受到這個人經驗所鼓舞，認為他們能夠像他一樣，僅憑他們自己的意志力便可戒酒。我們對有這種想法的大部分人能否做到，持懷疑的看法，因為當中沒有人真正想要戒酒，而且由於一種心態上已然形成的偏差，在他們當中也難找到一個人能打贏這場仗。在我們這一群人當中，有些只有三十歲或年紀更輕的人，他們只喝了幾年的酒，就發現自己已是無可救藥的人，其程度並不下於已喝了二十年酒的人。

一個人無須經歷過長期的喝酒，也不必像我們當中某些人那樣大量喝酒後才受到嚴重的影響，這種情況，尤以婦女為然，有些潛在性的女性酒癮患者，往往變成真正的酒癮患者，而在幾年內已經無藥可救。某些喝酒的人，如果被稱為酒癮患者，會感到奇恥大辱，但對於自己要戒酒而無能為力，都覺得驚訝不已。我們是一群熟悉這些症狀的人，在每一個地方的青年人當中，見到有不少潛在性的酒癮患者。但是很難讓他們察覺到其嚴重性！（▼註：在本書初版時，戒酒無名會已有許多低於三十歲的青年會員了。）

回顧過往，多年以來，我們喝酒成癖，我們體會到一點，我們是無法靠本身意志力而戒酒的一群人。假如有任何人問到，是否已經進入了這個危險的區域，讓他試試單獨靠自己戒

酒一年看看。如果他是一個真正的酒癮患者，而且已經喝酒很多年的話，則甚少有成功的機會。在我們早期喝酒的日子裡，偶爾也保持一年或更長的清醒時期，但後來又變成一個喝酒更嚴重的人。雖然你可能戒酒一段時間，你仍然可能是一個潛在性的酒癮患者。我們認為，很少人能持續不喝酒達一年之久，有些人剛剛下定決心不再喝酒，可是第二天便又喝醉了，在這些曾下定決心不再喝酒的人當中，其中大多數人，不到幾個星期就故態復萌而又再喝酒了。

對於那些無法適可而止的人來說，問題就是如何完全戒酒。當然，我們假定本書讀者都願意戒酒，這樣的人，在非精神生活基礎上，能否停止喝酒，要看他已失去選擇喝酒的能力，到何種程度。我們大多數人覺得，我們是個性很強的人，在我們當中有一股極大的需要，迫使我們要永遠停止喝酒，可是我們往往發現不可能停止喝酒。這就是我們所熟悉因酗酒而產生了此種難堪的特性：無論多麼迫切需要，或是懷著多麼大的希望，都無法獨自戒酒成功。

那麼，我們怎樣幫助我們的讀者判定他們是否為我們的同道中人呢？這必須由他們自己獲得滿意的答案來決定。先做一項試驗，戒酒一段時間，這是有些幫助的。不過，對於深受酒癮之苦的人，甚至對於醫療服務團體，我們認為我們能提供一種更大的服務。所以，我們

以下將要描述酒癮患者的精神狀態，以便在故態復萌而又再喝酒之前，有所警惕，因為，很明顯的，這是問題的核心。

當一個酒癮患者一次又一次地冒險喝那第一杯酒的時候，心裡在想些什麼呢？他在一次飲酒作樂後把他帶到離婚或破產的邊緣，眼看著他逕自走進酒吧間，那些曾勸告他的朋友們不禁感到迷惑，心想：他為什麼變得這樣？他究竟想些什麼？

我們第一個例子是一位朋友，我們稱他為「亞占」。這個人擁有嬌妻美眷，家庭幸福美滿。他繼承了一項汽車經銷的業務，又擁有一份因投入世界大戰備受讚揚的資歷，他是一位優良的推銷人員，人人都喜歡他。他聰明伶俐，在我們觀察中，他一切正常，只是顯得稍微緊張一些。他在三十五歲以前，未曾喝過酒。在短短的若干年內，他一喝醉酒，就變成兇暴異常，只好住進瘋人院。他在離開瘋人院時，與我們有了連繫。

我們告訴他，我們所了解的有關酒癮問題，以及已經找到的解答。他開始行動，他的家人重新團圓，而且也開始做起昔日因醉酒而喪失的推銷業務。在一段日子中，一切都順利，但是他沒有增強其精神修養方面的生活。使他驚慌不已的是，他發現自己竟然在很短的時間內，又連續醉酒達六次之多。每次過後，我們跟他一起仔細檢討曾經發生的一切。他承認他是一個真正的酒癮患者，而且達到嚴重酗酒的程度。他知道，假如這樣繼續下去的話，必然

會再度光臨瘋人院，而且會失去他所深愛的家人。

然而，他又喝醉了。我們請他務必說明事情的來龍去脈。這就是他的故事：「星期二早上，我去上班。我記得那天我覺得煩躁，腦海浮現，過去自己所擁有過的業務，而今卻成為同行受僱的推銷員。我與老闆發生了口角，但沒有什麼嚴重的事。當時，我決定開車到鄉下去，拜訪一位可能買車的顧客。在路上，我覺得有點餓，就停在路旁，那裡剛好有一間酒吧，我並不想喝酒，只想來一片三明治。當時我還想到，很可能在這裡找到一位買車顧客，多年以來，我有過不少這種經驗，在我清醒的幾個月，我曾在這裡吃過幾次。我坐在一張桌子旁邊，叫了一份三明治和一杯牛奶，仍然不想喝酒。我又叫了一份三明治，並決定再來一杯牛奶。

突然間，我興起了一個怪念頭，心想，我的整個胃部既已充滿了食物，假如在牛奶中加上一點威士忌酒，大概不會有什麼關係吧。於是，我叫了一杯威士忌酒，倒進牛奶裡面。那時我依稀會到自己這樣做不夠明智，但也感到自己已吃飽了食物，有把握喝了這一杯威士忌也無妨。這樣試驗的結果是那麼的好，我就再叫另一杯威士忌，並把更多的牛奶倒進這杯酒內。看來似乎這樣的嘗試，對自己毫無影響，於是我又再試一次。」

就這樣，亞占又再度啟程踏上瘋人院之旅。他深知喝酒永遠帶給他極大的威脅，他可能

因此而失去家庭與工作，而精神和肉體也要承受極大的痛苦。身為一個酒癮患者，他有相當的自我了解，然而，只為了一個愚蠢的想法，以為威士忌混合牛奶來喝，可以千杯不醉，就輕易的把所有不喝酒的理由都拋諸腦後了！

姑不論瘋狂的正確定義如何，我們對這種情形就稱之為瘋狂。對於這種喪失其思考能力的情況，還能有其他的說法嗎？

你可能以為這是一個極端的例子，對於我們而言，這並不是什麼遙不可及的事實，因為對於這種要喝酒的想法，正是我們每個人的特性之一。有時候，我們比亞占多思考喝酒的後果，但是在健全推理的同時，總是有一種心理上奇異的現象，使我們找一些微不足道的藉口，又破戒地拿起那第一杯酒來喝。我們健全的推理作用終於失敗，而瘋狂的想法反獲勝利。第二天，我們會捫心自問，以坦率而誠懇的態度反覆問道，這醉酒的事情到底是怎麼發生的？

有時候，我們故意要喝醉酒，感覺到這樣做是有理由的，因為自己的生活緊張，內心有憤怒、憂慮、壓迫感和嫉妒等情緒。然而，甚至於在這種情形下開始喝酒，我們也不得不承認，基於過往因此而失控喝醉的經驗，這些喝酒的理由實在不夠充分。現在我們明白，過去當我們故意，而不是隨興開始喝酒時，在預先考慮可能發生的可怕後果時，幾乎不曾有過認

真或發揮作用的思想。

我們對於喝那第一杯酒的行為表現，其荒謬可笑與不可理解的程度，就如同一個人不遵守交通規則而隨便穿越馬路一樣。閃過快速飛馳的車輛讓他得到極度的興奮。多年以來，這個人自得其樂，根本不理會別人給予他的友善警告。到了這個地步，你可以給他貼上字條，指出他是一個笨蛋，他還自以為是，其樂融融。後來由於幸運之神離開這個人，他一連串受到了好幾次輕傷。假如他是正常的，你會期待他改變這個惡習。如今他又被汽車撞了一下，而且撞破了頭骨。從醫院出來不到一個星期，一輛快速電車又撞斷了他的手臂。他對你說，為了本身利益著想，決定不再穿越馬路了，可是不到幾個星期，他的雙腳又被撞傷了。

這麼多年以來，他這種行為一直持續下去，而他也一直不斷地說下次非要特別小心不可了，他甚至於還說根本不敢再到街道上走動了。最後，他再也無法工作了，他的太太與他離婚，而他受到了各方的嘲笑。他嘗試一切可行的方法，使他的腦海中不再存有隨便穿越馬路的念頭。他把自己關進一家瘋人院裡，希望能補救過去的缺失，可是他一從瘋人院出來，立刻在一輛救火車前面亂跑，終於撞斷了他的脊椎骨。這樣的人，不是瘋子，又是什麼？

你可能會認為我們的描寫過於荒唐可笑，但是果真如此嗎？我們以過來人的身份，不得不坦率承認，假如把文中「隨便穿越馬路」改換成「有酒必喝，每喝必醉」，則正好把我們

的實況描寫得入木三分。姑不論在其他各方面我們表現得多麼聰明能幹，但只要一遇到酒精，我們就不奇然地便陷入瘋狂。話是說的很重，但難道不是事實嗎？

你們當中還可能有人以為：「不錯，你們剛才對我們說的都是真的，可是並不能完全沿用在我們身上。我們承認我們有過其中某些徵候，但是不曾像你們這些傢伙一樣走入極端，我們也不致於這樣走火入魔，因為我們對你們曾說過的事發經過，有充分的自知之明，絕不可能重蹈你們的覆轍。在我們喝酒的歲月中，並沒有因此失去每一樣東西，而我們也不希望有任何損失，謝謝你們所提供的資料。」

這種見解對某種非酒癮患者來說，可能是真實的，雖然在目前還是那麼愚蠢地喝許多酒，他們仍能適時停止喝酒或仍能節制酒量的，因為他們的腦袋和身體並未像我們那樣受過損傷。可是，對於一個真正的酒癮患者或潛在性的酒癮患者來說，幾乎毫無例外，絕對不可能單憑自知之明而停止喝酒。這是我們希望強調和一再強調的一點，以便使酒癮患者閱讀時，記取我們的痛苦經歷。請再看以下另一個例證。

佛瑞德是一家著名會計公司的合作夥伴，收入豐裕，婚姻美滿，家庭幸福，他的子女都已上了大學，前途光明。他的人格高尚，很吸引人，因此能結交任何朋友。假如說人間有過一個成功的企業家，那人便是佛瑞德了。在大庭廣眾之前，他是那麼安定而又平穩的人。可

是，他是一個酒癮患者。大約一年前，我們在一家醫院裡，第一次遇見了佛瑞德，他在那裡接受因酒精引致極度神經過敏的治療，這是他第一次經驗到這種情況，心中感到十分羞愧。非但無法承認自己是一個酒癮患者，他甚至對自己說，他來醫院是為了鬆馳一下緊張的神經而已。醫生強調，其病況比他所知道的可能還要糟一些。隨著而來的數天裡，他一想及自己的病況，便覺得沮喪，他就下定決心，乾脆完全戒酒。儘管他的品性及立志都非常良好，他從來不曾有過所謂做不來的的事情，佛瑞德根本不相信他本人就是一個酒癮患者，當然更不能接受一種精神生活的處方，來解決他自己的問題。我們告訴他，我們所了解有關酒癮的問題，他感到有些興趣，並承認他已有其中某些徵候，但要承認自己對於酒癮的問題沒有能力解救自己這一點上，還有一條漫長的路要走。他確實地認為，經過這次丟臉的經驗，加上他所擁有的知識，將會使自己在以後一生中能保持清醒。這種自我了解就會解決問題。

有一段時間，我們沒有聽到佛瑞德進一步的消息。有一天，我們得悉，他又進了醫院，這一次，他的情況相當糟，他很快便表示急於要見我們。他所述說的經歷極富啟發意義，因為這個人原是絕對認為自己必須要戒酒，也曾自以為在其他各方面都擁有極佳的判斷力和決心，但是到如今卻仍然一敗塗地。

且讓他自己述說故事：「對於你們所說的關於酒癮的事情，我有極深刻的印象，而我壓

根不相信我可能會再度喝酒。我相當欣賞你們所描述的有關喝第一杯酒前的那種微妙而瘋狂的思想，但是我有把握，這事決不會輪到我身上，理由是我不像你們這批傢伙那樣嗜酒如命，而我在解決其他問題時，總是水到渠成，馬到成功，所以你們失敗的，我仍然會成功。我覺得我擁有十分的自信，這不過是一次鍛練自己意志力的良好機會罷了。

在這種心態中，我繼續從事於我的企業，一切都還算順利。要拒絕喝酒對我毫無困難，然後開始感到奇怪，殺雞焉用牛刀，我何必為了這一件簡單的小事而操這麼大的心呢？有一天，我前往華盛頓向政府機構呈遞一些會計文件。在我滴酒未沾的這一段時間內，我也曾離家出外，所以一切都沒什麼稀奇。在身體方面我覺得很好，我心中沒有什麼難題，也沒有什麼憂慮。我的事業進行順利，我很高興知道我的伙伴也順利成功。這是一個美好的日子，地平線上沒有一絲烏雲。

我前往旅館，穿上便裝去吃晚餐。當時，我一腳跨進餐廳，我的心中立刻泛起了一種想法，晚餐時來幾杯雞尾酒豈不很好？這樣就夠了，別無他求。我叫了一杯雞尾酒和一頓飯菜，然後我又叫了另一杯雞尾酒。晚餐後，我決定去散步，當我回到旅館時，忽然心血來潮，來一杯混合薑汁啤酒的威士忌再上床睡覺是最好不過的了。於是，信步走進了酒吧，叫了一杯。我記得那天晚上我又多喝了好幾杯，而第二天早晨還喝了很多杯。我依稀記得當時

自己乘坐一架飛往紐約的班機，一下飛機時找了一位友善的計程車司機，而不是找我的妻子來接我。那位司機一直好心的陪伴我好幾天，我不大知道我曾前往何處，或曾說了些什麼話，也不知道自己曾做了些什麼事情。到後來才發覺自己已入住了醫院接受診治，身心痛苦難堪。

後來，當我恢復了思考的能力，就仔細地回想那一晚在華盛頓的情況。我那晚不但解除了所有的自我武裝，也完全不經過掙扎地就點了那第一杯酒。這一次，我根本完全不理會喝酒後的苦果會如此收場，我便開始漫不經心的喝酒，簡直把雞尾酒當作汽水來喝。現在我回想那些是酒癮患者的朋友曾經對我說過的話，他們預言，假如我內心懷有酒癮患者的心態，不論何時何地，我一定會再度喝酒。他們曾說，雖然我已建立了一道防守的藩籬，但是有朝一日，只因為一些無關緊要的理由而會再喝那第一杯酒的。果然不幸而言中，類似的喝酒情況發生了，而且，我對於酒癮問題所學習到的一些知識，到頭來一點效用也沒有。從那時候我就知道我有酒癮患者的心理。我了解到，在心理上那些奇異的盲點中，所謂意志力與自知之明全然歸於無效。我一直無法了解，為什麼這一個酒癮的問題就能使很多人一敗塗地。這時候，我知道了。這簡直是一個難堪的打擊。

戒酒無名會有兩位會員前來探望我，他們對我裂嘴而笑，使我非常不大喜歡他們。當時

他們又問我認為自己是否為一個酒癮患者，這次是否真正喝夠了酒。我不得不承認，事實正是如此。他們向我說了一大堆話，來驗證酒癮患者的心態，諸如我在華盛頓所表現的，乃是一種全然無望的情況。從他們自身提及的體驗中，舉出了許多曾發生的真實個案。這樣一來，原來我認為所謂自己能處理自己的情況，那種信心隨之動搖了。

然後，他們向我大略說明有關一個精神生活的答案和一個行動計劃，曾有成千上萬的人成功遵從了這答案和計劃而康復。雖然我曾經只是一個掛名的教徒，但他們所提及的建議，若以理智方面來說，並非難以接受。可是，有關那行動計劃，雖然完全合情合理，卻是十分猛烈的處方。這個意思是說，我不得不放棄我一生中自以為是的某些人生觀念，這不是容易的一回事。不過，我當時決定要通過這個里程去做，漸漸地我有一種奇妙的感覺，我酒癮疾病情況已告解脫，事後證明果真如此。

相當重要的是，我終於發現，精神生活的原則必會解決我所有的難題。從此里程，我已進入了一種有無窮滿足感的生活領域。我希望自己比以前生活得更有意義，我昔日的生活狀況其實並不差，但是我不會以今天最差的情況來交換昔日最佳的情況，就算我能走回昔日的歲月，我也不會走回頭路了。」

佛瑞德的經歷傳達了極清楚的訊息，我們希望成千上萬像佛瑞德一樣的人，能從這故事

中得到啟發。他還在初步受創階段中就得到補救，可是大多數的酒癮患者要到了相當惡化而受創之後方始謀求亡羊補牢之策。

許多醫生和心理治療專家都同意我們的結論。其中有一位，服務於一家世界著名的醫院，最近對我們某些會員說：「以我來看，你們所說的一般酒癮患者那無望無助的情況，是正確的。我曾聽過你們當中兩個人的經歷，感覺到你們真是百分之百沒有希望的人，除非靠上天庇佑不可。假如你們想進入這醫院接受診治，我一定會盡我所能去避免接受你們這一類病人。像你們這些人，的確太令人傷心欲碎了。雖然我不是一個有宗教信仰的人，但我深深尊重你們所採行的精神生活方式。為大多數酒癮個案來說，的確沒有其他更好的解決處方了。」

再度強調一次：一個酒癮患者到了某個時候，在心理上毫無有效的防衛力量，來應付第一杯酒。除了極少數的例子之外，一個酒癮患者本人或其他任何人都無法提供一個酒癮患者這種心理上的防衛之道。他的防衛力量必須來自一個更大的力量。