

醫生的意見

我們戒酒無名會相信，讀者們對於本書中所描述的康復計劃的醫學評價，會感到有興趣。的確，令人信服的證言必須是來自曾體會我們的會員受到疾病痛苦的經驗，且目睹我們重新恢復健康過程的醫學界人士。有一位著名的醫生，他是一所著名國立醫院的主診醫師，專門致力於酒精及毒品成癮的治療工作，他給戒酒無名會寫了這封信：

敬啟者：

多年以來，本人專門從事於酒癮疾病的治療工作。

一九三四年末，我曾應診了一位病人，他雖然曾經是精明能幹的營商人士，有優異的賺錢能力，但卻是我認為無藥可救的那一類酒癮患者。

在他的第三次治療過程中，他獲得一些觀念，是關於一種可能得到康復的方法。作為他

恢復健康療程的一部分，他開始向其他的酒癮患者提出他自己的構想，使他們獲得深刻的印象，同時他們必須也對其他同路人作出同樣的關心。這促成了一個基礎，就是在這些人及其家人間一個迅速發展出來的友愛團體。這個人和其他一百多人顯示出已得到康復。

我個人認識有不少病歷個案，已經到了無論用其他什麼方法都無法康復的地步。

這些事實，在醫學上顯得非常重要，由於這個團體快速成長而茁壯的高度可能性，他們在酒癮病毒問題的康復史上，或許可創出一個新紀元。這些人士，對於成千上萬同病相憐的人，可能有一劑良好的處方。

他們對任何有關自己所敘述的一切，是絕對可以信賴的。

史可華醫生敬上

這位醫生接納我們的要求，寫給我們以上這封信，曾經極為仁慈地在另一聲明函件中，提出他更深入的看法，此函件也被節錄下來供人閱讀。在這份聲明函件裡，他促使我們這些受了酒精折磨的人必須相信：酒癮患者的身體與心智同樣的不正常，光說我們之所以無法節制喝酒只是因為我們在生活中有不良適應，是不能令我們感到滿意的。說我們完全逃避現

實，或是神經上有毛病，同樣無法令我們滿意。在某一程度上，事實上在很大程度上，我們當中有一些人確實是這樣的。不過，我們確信，我們的身體同樣也有病。在我們的信念中，對於酒癮患者的任何描繪，若忽略了這項生理的因素，就顯得不夠全面。

這位醫生的理論，說我們對於酒精具有一種過敏性的反應引起我們的興趣。當然，身為非專業性的普通人來說，對於他這種理論的正確性，我們所表示的意見，可能只有微小意義。但作為過去身受其苦的喝酒者而言，我們能說，他的解釋很有道理。正是這樣的見識，解釋了很多方面的事實，否則我們根本無法理解。

雖然我們在精神上和有益於人的層面上，提供出解決的方法，但是我們贊成極度緊張或不甚清醒的酒癮患者，要住院接受治療為宜。在與他接觸之前，必要的是讓他頭腦清醒過來，因而使他有較好的機會了解並接受我們所提供的方法。

史醫生寫道：

在我看來，對於因酒癮疾病而受苦的那些人來說，本書所談到的主題是極為重要的。

在國內歷史最悠久的醫院之一，專門從事於酒癮患者及毒品成癮者的治療工作，作了多年的醫學主任之後，我便提出這樣的說法來表示。

所以，要求我在這本詳盡的書本裡，就這個重要的題目，發表幾句話，的確使我有真正滿足的感受。

我們醫生早已明白，對於酒癮患者來說，某種形式的道德心理需求是非常重要的。但是究竟要如何應用，卻遭遇到出乎意料之外的困難。因我們極端現代化的標準，以及對於每一件事物的科學方法，我們可能還不願意應用超出人類知識的一股善行力量。

多年以前，本書的主要作者之一，來到這所醫院接受我們的照顧，他在這裡獲得了某些觀念，立刻加以實際性的應用而奉行。

後來，他要求特許，向別的病人講述他的經歷。我們雖有些顧慮，但畢竟同意了，我們所追蹤的病例是最為有趣的，事實上，他們中有許多病例令人驚訝不已。當我們了解到他們那種大公無私的精神，那種全然沒有牟利的動機，以及他們那種團體情誼的精神，對於在酒癮的範圍中長期從事工作的人而言，在身心疲憊工作之餘，的確是極為有啟發性作用的。他們信任他們自己，更相信在冥冥中有一個偉大的力量，足以把病況嚴重的酒癮患者從死亡的邊緣拉回來。

當然，一個酒癮患者必須努力戒除喝酒的慾望，因此往往需要經過一段時日的醫院治療過程，以使其後的心理治療能發揮最大的功效。

我們相信，而且在幾年前也這樣提議過，在這些病況嚴重的酒癮患者身上所散發的酒精作用，是病類上一種過敏性反應的顯示。這種嗜酒如命的現象，只限於這一種類的人，對普遍適度喝酒的人，永不會發生這種嗜酒如命的現象。有這類過敏性反應的人，無論以怎樣的方式喝酒，根本永遠不能安全地使用酒精，而且一旦嗜酒成癖，和發現不能戒除時，一旦喪失了自信，連帶對人間事物都失去信心，他們的問題就堆積如山，直到變得難以解決。

膚淺而情緒化的懇求是往往不足夠的。想要引起這些酒癮患者興趣和抓住他們的訊息，必須具有相當的深度和影響力。幾乎在所有的病例中，他們的理想必須建立在一個比自己更大的力量上，然後始能重新創造他們的生命。

如果有人覺得我們作為心理治療專家，管理著一間醫院為酒癮患者提供幫助而顯出有些傷感的話，那麼，讓他們與我們站在同一條火線上會兒，看看那些悲劇，看看那些傷心失望妻子，看看那些小孩，讓解決這些問題的進行，成為他們日常工作的一部分，甚至於在他們睡眠的時候，也關心著這些問題。這樣子，連最喜歡諷刺而說風涼話的人，也不會責怪我們接受並鼓勵這個運動了。在多年經驗之後，我們覺得，再沒有比這些人當中蓬勃展開的那個利他善行運動，對於這些人的康復，更有貢獻的了。

人之所以喝酒，主要是因為他們喜歡酒精所產生的效果。這種感覺是那麼的難以捉摸，

他們雖然承認是有害無益的，但卻不能在一段時間以後分別真假。對於他們來說，他們的酗酒生活似乎就是唯一正常的一種生活。除非他們能再次喝一些酒，他們看到別人喝卻不受到損害的酒，因而立即感到那種輕鬆而舒適的感覺，否則他們會顯得不安、易怒、和悶悶不樂。很多這樣的人，一旦再次屈從於喝酒的慾望之後，則嗜酒如命的現象便發展起來，他們經過眾所周知的歡樂階段之後，終於顯出懊悔不安，下定決心，不再喝酒。這種循環，週而復始。除非這個人能體驗一種完全不同的心靈變化，否則便只有極為微小的康復希望。

另一方面，讓不了解的人覺得奇怪的是，一旦發生了有一種心靈上的變化，原先似乎是灰心喪志，以為問題太多而沒有希望解決的人，竟突然發現他自己能夠輕易地控制其喝酒的慾望，只要付出努力來遵循一些簡單的規則而行。

有人向我大聲疾呼，發出真誠和同時也是絕望的懇求：「醫生！我無法這樣下去！我有許多事情要做！我必須停止喝酒，只是辦不到！你必須幫助我！」。

面對著這個問題，假如一個醫生對自己誠實的話，有時候必定會感到他本身有不足之處。雖然他盡其所能，但往往還不足夠，這會令人覺得需要有一股超越人間的力量，以產生心靈上必要的改變。雖然從心理治療方面的努力而獲得日增康復的成果是相當大的，但是我們當醫生的必須承認，大體看來，我們對於這個問題只產生了微小的影響。對許多類型的酒

癮患者而言，一般的心理治療法都發生不了作用。

有些人相信酒癮疾病完全是一種神經控制的問題，我並不同意。例如，我遇過許多人，他們努力工作了好幾個月，為了解決某些問題，或在某個對他們本身有利的期限內完成某些業務上的工作。但是在這日期之前一天或兩天，他們喝了一杯酒，然後，嗜酒如命的現象又故態復萌，而且立刻超越其他所有的興趣，乃至於錯過重要的約會。這些人不是以喝酒來逃避現實，他們喝酒只是為了克服一項他們心理系統上無法控制的渴望。

從這種嗜酒如命的現象造成許多情況，使得不少人寧可選擇死亡而不願意繼續奮鬥下去。

想要為酒癮患者加以分類，似乎是一件最困難的事，而且這種詳細分類的工作不屬於本書的範圍。當然，有些是精神病患者，他們情緒不穩。對於這種類型的酒癮患者，我們都很熟悉。他們總是說：「永遠不再喝酒了」。他們表現得過度後悔，他們立下了許多願望，但卻永不作出一個決定。

有一種人，很不情願承認他不能喝酒。他計劃著各種喝酒的方式。他更換不同的酒，或更換喝酒的環境。有一種人常常相信，在一段時期完全不喝酒之後，他能夠喝酒而沒有危險。又有一種人，屬於抑鬱型的，或許他們最不為他們的朋友所了解，而關於這種人，要寫

成一整章的篇幅來描述是能夠辦到的。

此外，還有一些類型，在各方面完全正常，只是經不起酒精對他們所引起的作用。他們往往是聰明能幹而友善的人。

所有這些類型及其他許多類型的酒癮患者，都有一個共同的病徵：他們一開始喝酒，就一定會發展出嗜酒如命的現象。正如我們前面提議過的，這種現象可能是一種過敏性反應的表現，使他們不同於一般人，猶如一個不同種類的實體。所有我們熟悉的任何醫療方法，從來都無法永久性地根治這過敏性的反應。我們需要建議的唯一處方，就是完全戒酒。

這個提議立刻使我們捲入爭辯不已的漩渦中，很多贊成與反對的意見曾被寫下來，各執一詞，意見紛紜。但是在醫生當中，一般的意見似乎是：大多數長期嗜酒的酒癮患者是注定了沒藥可救的。

有什麼解決之方法呢？為了回答這個問題，或許最好是提一提我有過的經驗。

大約在這次經驗的一年之前，有一個人患了長期嚴重性的酒癮疾病，被帶到醫院來治療。他曾患了胃出血，剛剛好了一些，同時看來似乎是病態性神經系統上惡化的病例。他已喪失了他生命中一切有價值的事物，可說他活著只是為了喝酒。他坦白承認，同時也相信，對他來說已毫無希望了。隨著剔除酒精療程之後，發現他並沒有永久性的腦部受傷。他接受

了本書所列出的計劃。一年後，他來探訪我，而我終於體驗到一項非常奇特的感覺，我還記得這個人的名字，也認出他的部分容貌，但是完全判若兩人，與昔日的他已全然不同了。他已從過去的全身顫抖、失望灰心與神經崩潰中，變成充滿自信而感到滿足愉快的人。我與他談話了一段時間，但是不能使自己感覺到我從前認識過他，對我來說，他是一個陌生人，而他也就這樣離開了我，經過了很長的時間，他不再喝酒。

每當我需要心理上的鼓舞，我常常想到紐約一位名醫帶來的另一個病例。這位病人已做過他自己的診斷，並決定他的情況是毫無希望的。他曾躲在一個廢棄了的穀倉裡，決定一死了之。他被一個搜索隊拯救了出來，情況極為危險，被帶到我的診所來。在他經過身體的康復療程之後，他和我談了一次話，在這次談話中，他坦白敘述他認為這種治療是白費努力而已，除非我能向他保證，他將來會有「意志力」，來對抗喝酒的衝動，從來沒有人向他作過這種保證。

他的酒精問題是非常複雜的，加上他抑鬱不堪，使我們覺得他唯一的希望，就是透過遵行我們當時所稱的「道德心理學」的方法而行，而我們懷疑甚至於這個方法會有任何功效。

然而，他畢竟接納了本書所載的觀念，許多年以來，他未曾喝過一次酒。我偶爾看到他，他已成為一位人人樂見的模範人物。

我誠懇地建議，每一位酒癮患者要細讀這本書，雖然他可能原帶有嘲笑的態度，但也許他仍會留下來祈禱。

史可華醫生敬上