



**Allen Carr „Prosta metoda jak skutecznie kontrolować alkohol”
Przekład: Bogna Piotrowska. Betters, Warszawa 2009, 290 stron
(Easy way to control alcohol)**

Do sięgnięcia po książkę Allena Carra „Prosta metoda jak skutecznie kontrolować alkohol” zachęca notka na okładce, informująca o tym, że książka jest światowym bestsellerem. Wprowadza to jednak potencjalnego czytelnika w błąd, bo mowa tu o innej książce Allena Carra dotyczącej sposobów rzucania palenia, która rozeszła się na świecie w 11 milionach egzemplarzy. Na okładce znajdziemy też adres strony internetowej Allen Carr’s Easyway® Polska – licencjonowanego partnera Allen Carr’s Easyway International. Wizyta na stronie internetowej – w całości poświęconej rzucaniu palenia – przekonuje mnie, że metoda ta w przypadku uzależnienia od nikotyny rzeczywiście pomaga, a przynajmniej pomogła kilku polskim „znanym i lubianym” (takim jak Kazimiera Szczuka, Dorota Stalińska, Kinga Preis). Jak wynika z wywiadów, urzekł ich fakt, że Allen Carr to nie lekarz a księgowy, który „po ludzku – bez psychologii” tłumaczy mechanizm uzależnienia.

Czy jednak jest to metoda skuteczna również w przypadku problemów z alkoholem? Czy przewycięzanie uzależnienia od alkoholu może opierać się na tych samych zasadach, co rzucanie palenia? Może, ale nie musi. W przewycięzaniu uzależnienia ważny jest kontekst społeczny, sposób postrzegania danej substancji przez uzależnionego i jego najbliższe otoczenie, klimat medialny, polityka zdrowotna dotycząca danej substancji, jej dostępność, oferta leczenia i wiele innych czynników mikro- i makrospołecznych, które różnicują indywidualne szanse na wyjście z uzależnienia od danej substancji.

Wróćmy jednak do książki, którą rozpoczyna notka o autorze i kilka słów od polskiego wydawcy – znów wszystkie informacje odnoszą się głównie do uzależnienia od nikotyny. Dowiadujemy się więc, że Allen Carr był palaczem, że udało mu się skutecznie rzucić palenie i że opisał swoje doświadczenia w książce, która stała się światowym bestsellerem. Enigmatycznie dodano, że w przypadku uzależnienia od alkoholu – podobnie jak przy lęku przed lataniem i otyłości – ta metoda również się sprawdzi. Co istotne, zostało to potwierdzone w badaniach. Nie wspomniano, jakie to były badania i jakie wyniki. Zresztą Allen Carr również o nich nie pisze, wykazuje zdecydowaną niechęć do „naukowych wywodów” i do wszelkich „ekspertów” od uzależnień, zawsze umieszczanych w cudzysłowie.

Obciążenie pierwszych 15 stron książki poświęconej, bądź co bądź, metodzie kontrolowania alkoholu, informacjami o rzucaniu palenia oraz drobne marketingowe



manipulacje podziały na mnie zniechęcająco. Z drugiej strony, należą pewnie do nielicznego grona czytelników, którzy czytają wstęp zanim przejdą do lektury głównej części książki.

Do kogo skierowana jest ta książka? Allen Carr twierdzi, że do wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się jak skutecznie kontrolować alkohol. Znow mam wątpliwości. Jest to książka dla osób gotowych na przyswojenie blisko 300 stron tekstu, zawartego w 27 rozdziałach. Czytelnicy muszą być w momencie czytania książki skoncentrowani, trzeźwi i wypoczęci, muszą też zachować otwarty umysł (wymogi autora), co pewnie dodatkowo zawęży to grono. Nie ma obrazków, autor operuje jednak setkami metafor i czytelnik musi się tu wykazać wyobraźnią i umiejętnością przyswojenia iście sofistycznej argumentacji. Zasady są jasne: kto książki nie przeczyta, ten nie dowie się jak alkohol kontrolować, a jakiegokolwiek próby ograniczania picia powinny rozpocząć się dopiero po zakończeniu lektury.

Carr kwestionuje konwencjonalną wiedzę na temat uzależnienia od alkoholu, zarówno w wydaniu AA, jak i „ekspertów” od uzależnień. Nie ukrywa swoich sympatii i antypatii, choć książkę dedykuje bractwu AA i odnosi się do ruchu z dużym szacunkiem, to jednocześnie polemizuje z ich ideologią. Cel jest wspólny: pomoc ludziom borykającym się z problemem alkoholowym. Wydaje się, że książka ta skierowana jest do osób, którym z jakiś powodów nie odpowiada ani ideologia AA ani psychologiczna terapia uzależnień. W ich przypadku określenia w rodzaju „pseudopsychologiczny bełkot”, „psycholodzy, którzy nierzadko sami popijają” czy też „rady, które są zwykłymi komunałami gwarantującymi porażkę” mogą trafić na podatny grunt (s. 22–23). Ja jednak należą do tego grona „ekspertów”.

„(...) drodzy Czytelnicy, oddajemy w Wasze ręce *kolejną* pozycję Allena Carra, autora *kultowego* poradnika (...) jak rzucić palenie” (wyróżnienia własne recenzenta, s. 7) – czytając to zdanie mam wrażenie, że wpadła mi w ręce kolejna książka poczytnego autora, a nie poradnik dotyczący konkretnego problemu.

Rzeczywiście. Carr pisze ze swadą i poczuciem humoru, jego wywód jest błyskotliwy, metafory, których używa soczyste, a argumentacja przekorna. Dwa dni później docieram do ostatniego zdania książki: „A teraz zacznij cieszyć się życiem!”

Na czym polega metoda Allana Carra? Zdaniem autora jest to metoda zdroworozsądkowa. Carr stara się przede wszystkim zmienić przekonania oraz nastawienie czytelnika wobec alkoholu oraz wobec samej kwestii ograniczania picia, bowiem, jak sądzi to nie od substancji, ale od iluzji, jaką ona ze sobą niesie jesteśmy uzależnieni. Carr, podważając wszelkie autorytety, jednocześnie z ogromnym szacunkiem odnosi się do czytelnika swojej książki, jest też pełen wiary w jego możliwości. Nie wymaga przyznania się do problemu, nie stygmatyzuje, stara się zrozumieć i próbuje pomóc. Kwestionuje i ośmiesza zasadność instrumentów diagnostycznych, twierdząc że nigdy nie jest za późno na ucieczkę z pułapki alkoholowej, nigdy też nie jest za wcześnie. Zakłada, że osoba, która czyta jego książkę ma ku temu ważne powody i ten poziom uświadomienia sobie problemu zupełnie mu wystarcza.

Dla Carra alkoholizm jest chorobą, a jedyną metodą na jego przezwyciężenie (i tym samym na uzyskanie nad nim kontroli) jest całkowita abstynencja. Bardzo

radykałnie pojmuje też założenie o procesualnym charakterze uzależnienia – wszyscy używający alkoholu są na jakimś etapie rozwoju tej choroby (osoba używająca alkoholu porównywana jest do misjonarza, który zasiada do uczyty z ludożercami, by wkrótce się przekonać, że jest głównym daniem, s. 49). Jest to jednak choroba uleczalna.

W kolejnych rozdziałach książki Carr polemizuje z bardziej lub mniej naukowymi przekonaniem dotyczącymi używania alkoholu i natury uzależnienia, takimi jak korzyści wynikające z picia, wymóg posiadania silnej woli, istnienie osobowości podatnej na uzależnienia, mała szkodliwość picia towarzyskiego czy też używania alkoholi luksusowych. Wskazuje na społeczne i kulturowe źródła tych przekonań, obnażając przy okazji marketingowe zabiegi ze strony przemysłu alkoholowego. Koncentruje się na pokazaniu pozytywnych aspektów rzucenia (zaprzestania) picia. O sobie pisze z dystansem, czasem z przymrużeniem oka, przywołuje przykłady z własnego doświadczenia.

Słabością tej metody jest fakt, że trudno ją przekazać dalej – można tylko podarować komuś książkę. Carr zdecydowanie zniechęca do prób pomocy innym, zdając sobie sprawę z naturalnie pojawiającej się ku temu pokusy wśród trzeźwociowych neofitów.

Przekonany o sile własnej metody i o konieczności zdecydowania się na pełną abstynencję, autor w ostatnim rozdziale zachęca czytelnika do wypicia pożegnalnego drinka: „Wybierz jakiś wysokoprocentowy trunk, najlepiej taki, który najmniej ci smakuje. Nalej sporą miarkę. Zanim wypijesz poczekaj chwilę, zamknij oczy. Przysięgnij sobie, że to ostatni kieliszek w życiu. Skup się na ohydny smaku, wspomnij, jak dałeś się wykiwać i wydałeś fortunę na przywilej wlewania w siebie trucizny. A teraz zacznij cieszyć się życiem!” (s. 277).

Podoba mi się myśl, że w przypadku niektórych osób, ten drink rzeczywiście jest ostatni. Czemuż miałabym tę wiarę podważać – nie wątpię przecież w siłę i mądrość każdego człowieka. Zresztą jestem tylko „ekspertem”.

Justyna Iwona Klingemann
Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa