

הספר הגדול

ALCOHOLICS ANONYMOUS

אלכוהוליסטים אנונימיים

לשימוש פנימי בלבד

הדפסה 1993

תוכן הספר

עמוד

I	הקדמה	
II	הקדמה למהדורה הראשונה	
III	הקדמה למהדורה השנייה	
VIII	הקדמה למהדורה השלישית	
1	חוות דעת של הרופא	
6	סיפורו של ביל	פרק 1
19	יש פתרון	פרק 2
29	עוד על אלכוהוליזם	פרק 3
40	אנו הכופרים	פרק 4
51	כיצד הדבר פועל	פרק 5
62	קדימה לפעולה	פרק 6
75	עבודה עם אחרים	פרק 7
86	לנשים	פרק 8
100	המשפחה לאחר מכן	פרק 9
112	אל המעסיקים	פרק 10
123	החזון בעבורך	פרק 11
134	הסיוט של ד"ר בוב	
143	רופא, אלכוהוליסט, מתמכר	
154	שחרור מהכבלים	
161	אי.אי. למדה אותו לטפל בפכחות	
167	נספחים	

הקדמה

זוהי המהדורה השלישית של הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים". המהדורה הראשונה הופיעה באפריל 1939, ובמהלך שש עשרה השנים שלאחר מכן, יותר מ-300,000 עותקים הופצו. המהדורה השנייה, הוצאה לאור ב-1955, והגיעה לתפוצה של יותר מ-1,150,000 עותקים.

מפני שהספר הזה הפך להיות הטקסט הבסיסי לחברותנו ועזר למספר כה רב של גברים ונשים אלכוהוליסטים להחלים, קיימת התנגדות לכל שינויים קיצוניים שיעשו בו. לכן, החלק הראשון של הכרך הזה המתאר את תוכנית ההחלמה של אי.א.י. נשאר ללא שינוי במסלול העריבות לשתי המהדורות השניה והשלישית. החטיבה השניה שנקראת "חוות דעת של הרופא" נשמרה בשלמותה, כפי שהיא נכתבה במקור ב-1939 ע"י ד"ר וויליאם ד. סילקוורט המנוח, הנדיב הרפואי הגדול של חברותנו.

המהדורה השניה הוסיפה את הנספחים, שתיים עשרה המסורות, וההדרכה כיצד ליצור קשר עם אי.א.י. אבל השינוי הראשי היה בחטיבה של הסיפורים האישיים, שהוגדלה כדי לשקף את צמיחת החברותא. "סיפורו של ביל", "הסיוט של ד"ר בוב", וששה סיפורים אישיים נוספים מהמהדורה הראשונה נשארו בשלמותם; שלושה נערכו ואחד מהם הופיע בשם אחר. גירסאות חדשות של שני סיפורים נכתבו, עם כותרת חדשה; שלושים סיפורים חדשים לגמרי נוספו; וחטיבת הסיפורים פוצלה לשלושה חלקים, תחת אותן כותרות ראשיות, כפי שהן בשימוש עתה.

במהדורה שלישית זאת, חלק אחד ("חלוצי אי.א.י.") נשאר ללא שינוי. תשעה סיפורים בחלק השני ("הם הפסיקו בזמן") הועברו ממהדורה השניה; שמונה סיפורים חדשים נוספו. בחלק השלישי ("הם איבדו כמעט הכל") שמונה סיפורים נשמרו; חמישה הם חדשים.

כל השינויים שנעשו במהלך השנים ב"ספר הגדול" (חברי אי.א.י. מצאו ש-סלואי עבור הכרך הזה) יש לחם אותה מטרת: להציג את החברותא הנוכחית של אלכוהוליסטים אנונימיים מדויק יותר, ועיי"כ להגיע ליותר אלכוהוליסטים. אם יש לך בעיית שתייה, אנו מקווים שתעשה הפסקה קצרה בקריאת אחד מארבעים וארבעה הסיפורים האישיים ותחשוב: "כן, זה קרה לי"; או, יותר חשוב, "כן, חרגתי ככה"; או הכי חשוב, "כן, אני מאמין שהתוכנית הזאת יכולה לעבוד בשבילי, גם כן".

הקדמה למהדורה הראשונה

זוהי ההקדמה כפי שהופיעה בהדפסה הראשונה של המהדורה
הראשונה ב-1939

אנחנו מ"אלכוהוליסטים אנונימיים" הננו קבוצה של יותר ממאה גברים ונשים שהחלימו ממצב נפשי וגופני שנראה היה כחסר תקווה. המטרה העיקרית של הספר הזה היא להראות לאלכוהוליסטים אחרים בדיוק כיצד החלמנו. אנו מקווים שהדפים האלו יהיו עבורם הוכחה כל כך משכנעת שלא יצטרכו יותר כל הוכחה. אנו תושבים שהדיווח שלנו יעזור לכל אחד להיטיב להבין את האלכוהוליסט. חרבה אנשים אינם מבינים שהאלכוהוליסט הוא אדם מאוד חולה, ונוסף לכך אנחנו בטוחים שדרך החיים שלנו יש לה יתרונות לגבי כולם.

חשוב שנשאר אנונימיים מפני שאנחנו יותר מידי מעטים בהווה מכדי לטפל במספר המדהים של בקשות אישיות שיגיעו כתוצאה מהדפסה זו. בחיותנו ברובנו אנשי מקצוע ועסקים, לא נוכל לעסוק בעבודתנו במקרה כזה. אנו רוצים שיוכן שהעבודה שלנו עם אלכוהוליסטים היא עיסוק.

כאשר מישחו מהחברותא שלנו כתב או מדבר בפני ציבור על אלכוהוליזם, אנו מבקשים אותו להשמיט את שמו האישי ובמקום זאת לכנות עצמו כ"חבר של "אלכוהוליסטים אנונימיים".
אנו מבקשים ברצינות רבה מהעתונות לכבד בקשה זו, ולא נהיה מוגבלים מאוד.

איננו ארגון במובן המקובל של המילה. אין כל תשלומי חברות או חובה. הדרישה היחידה לחברות היא התשוקה הכנה להפסיק לשתות. איננו קשורים לכל אמונה, כת או קבוצה דתית כל שהיא ואיננו מתנגדים לאף אחד. אנחנו פשוט רוצים לעזור לאלו שסובלים.

נהיה מעוניינים לשמוע מאלו שמגיעים לתוצאות מהספר הזה, בעיקר מאלו שהתחילו לעבוד עם אלכוהוליסטים אחרים. אנו רוצים לעזור במקרים כאלו.

נקבל בברכה שאלות מחברות מדעיות, רפואיות ודתיות.

אלכוהוליסטים אנונימיים

הקדמה למהדורה השניה

הנתונים המובאים בהקדמה זו מתארים את החברות לפי שהיתה
ב-1955

מאז ההקדמה המקורית לספר זה, שנכתב ב-1939, התרחשו ניסים באופן סיטוני. ההדפסה המוקדמת ביותר הביאה את התקווה "שכל אלכוהוליסט בכל מקום ימצא את החברות של "אלכוהוליסטים אנונימיים" בהישג ידו. "כבר עתה", ממשיך הטקסט, "שניים, שלושה וחמישה מאיתנו הרחיקו והגיעו לקהילות אחרות".

שש עשרה שנים חלפו בין ההדפסה הראשונה של ספר זה לבין הצגתו השניה כעת ב-1955. בזמן קצר זה, "אלכוהוליסטים אנונימיים" התפשטו וכיום מונה הארגון כמעט 6,000 קבוצות ולמעלה מ-150,000 חברים מחלימים. ניתן למצוא קבוצות בכל אחת מארצות הברית וכן בכל החבלים של קנדה. לאי.אי. יש קהילות פורחות בבריטניה, במדינות סקנדינביה, דרום אפריקה, דרום אמריקה, מקסיקו, אלסקה, אוסטרליה והוואי. כמו כן, התחלות מבטיחות נעשו ביותר מ-50 מדינות מחוץ לארה"ב ובמדינות שתחת השפעתה. כמה קבוצות נוצרות כעת באסיה. רבים מחברינו מעודדים אותנו באומרם שזוהי רק ההתחלה. רק סימן לעתיד גדול יותר שנמצא עדיין לפנינו.

הניצוץ שעתיד היה להיחפץ לקבוצת אי.אי. הראשונה, נדלק באקרון, אוהיו, ביוני 1935, בעת פגישה של סוכן בורסה מניו-יורק עם רופא מאקרון. שישה חודשים לפני הפגישה, סוכן הבורסה שוחרר מהשתייה הכפייתית שלו ע"י חוויה רוחנית פתאומית שבאה לאחר שפגש חבר אלכוהוליסט שהיה בקשר עם קבוצת אוקספורד של אותם ימים. כמו כן הוא נעזר רבות בד"ר ווליאם ד. סילקוורט המנוח, רופא שהתמחה באלכוהוליזם ושכיום נחשב כלא פחות מקדוש ע"י חברי אי.אי. סיפורו על החברות שלנו בימיה הראשונים מופיע בדפים הבאים. מרופא זה, למד סוכן הבורסה על הטבע החמור של האלכוהוליזם. למרות שהוא לא יכול היה לקבל את כל העקרונות של קבוצות אוקספורד, הוא היה משוכנע שיש צורך בחשבון נפש נוקב, בהודאה בפגמי אופי, בפיצויים לאלה שנפגעו, עזרה לזולת ובצורך באמונה ובתלות באלוהים.

לפני מסעו לאקרון סוכן הבורסה עבד קשה עם אלכוהוליסטים רבים על פי התאוריה שרק אלכוהוליסט יכול לעזור לאלכוהוליסט אחר, אך הוא הצליח אך ורק לשמור את עצמו פיכת. סוכן הבורסה נסע לאקרון למטרת עסקים הרפתקנית שכשלה, ועזבה אותו עם הפחד הגדול שיתחיל לשתות שוב. הוא נוכח לדעת לפתע שעל מנת לשמור על עצמו הוא חייב לשאת את הבשורה שלו לאלכוהוליסט אחר. אותו אלכוהוליסט היה הרופא מאקרון.

רופא זה ניסה שוב ושוב לפתור את בעייתו ע"י אמצעים רוחניים ונכשל. אך כשסוכן הבורסה נתן לו את תאורו של ד"ר סילקוורט על מחלת האלכוהוליזם ועל חוסר האונים הכרוך בה, החל הרופא לחפש אחר מרפא רוחני למחלתו בנכונות שכמוה לא היתה לו אי פעם בעבר. הוא התפכח, ולא בא משקה לפיו עד למותו בשנת 1950. נראה שהדבר מוכיח שאלכוהוליט אחד יכול להשפיע על אלכוהוליסט אחר יותר מכל אדם שאינו אלכוהוליסט. כמו כן הסיפור מצביע על כך שעבודה מאומצת של אלכוהוליסט אחד עם חברו, חיונית לחלמה קבועת.

ואז החלו שני הגברים לשבת ולעזור בחתרגשות כמעט רבה מידי לאלכוהוליסטים שהגיעו לאולם רחב הידיים בבית-חולים של אקרון. המקרה הראשון שלהם, מקרה נואש, החלים מייד והפך לחבר אי.אי. מספר שלוש. לעולם לא בא משקה נוסף לפיו. עבודה זו באקרון נמשכה במהלכו של קיץ 1935. היו הרבה כשלונות, אך מידי פעם היתה הצלחה נוגעת ללב. כשסוכן הבורסה חזר בניו-יורק בסתיו 1935, הקבוצה הראשונה של אי.אי. למעשה נוצרה, למרות שאיש לא הכיר בכך באותה עת.

בסוף שנת 1937, מספר החברים שהיתה להם פכחות שניתן להוכיח בה, הספיק כדי להוכיח לחברותא שאור חדש נכנס לעולמו החשוך של האלכוהוליסט.

קבוצה קטנה שניה, הוקמה ללא דיחוי בניו-יורק. חוץ משתי קבוצות אלו היו אלכוהוליסטים במקומות רחוקים שאימצו לעצמם את הרעיונות הבסיסיים באקרון או בניו-יורק וניסו להקים קבוצות אי.אי. בערים אחרות.

זה היה הזמן המתאים, חשבו הקבוצות שנלחמו על קיומן, להציג את המסר ואת הנסיון המיוחד שלהן בפני העולם. החלטה זו הניבה פירות באביב 1939 עם פרסום ספר זה. החברותא בזמן זה מנתה 100 נשים וגברים. החברותא המתפתחת, שעד אז היתה חסרת שם, החלה להקרא "אלכוהוליסטים אנונימיים", בדיק כשמו של הספר שלה. התקופה שבה פעלנו בעיוורון הסתיימה ואי.אי.

נכנס לשלב חדש בתקופת החלוציות שלו.

עם הופעת הספר החדש החלו להתרחש דברים רבים. ד"ר הארי אמרסון פוסדיק, איש הדת הנודע, סקר את החברותא בחיוביות. בסתיו 1939, פולטו אוורסלר, שהיה העורך של חירות פירסם מאמר במגזין בשם "אלוהוליסטים ואלוהים". מאמר זה הביא ל-800 פניות נרגשות שחציפו את המשרד הקטן שהספיק לקום עד אז, בניו-יורק. כל פניה נענתה בתשומת לב ודאגה; ספרים ועלוני חופצו. אנשי עסקים שגנו מהקבוצות הקיימות, עזרו לאותם חברים חדשים לעתיד לבוא. קבוצות חדשות הוקמו והתגלה, לתדהמת כולם, שאת המסר של אי.אי. ניתן להעביר בדואר כפי שניתן להעבירו בעליפה. בסוף 1939 היו, לפי הערכה כ-800 אלוהוליסטים בדרכם לחלמה.

באביב 1940, ערך ג'ון ד. רוקפלר הבן, ארוחת ערב לרבים מחבריו, אליה הזמין חברי אי.אי. כדי שיספרו את סיפורם. חדשות על כך נפוצו בעולם ושוב התעוררו שאלות, ואנשים רבים נכנסו לחנויות ספרים וקנו את הספר "אלוהוליסטים אנונימיים". במרץ 1941 הגיעה החברותא ל-2,000 חברים. לאחר מכן, ג'ק אלכסנדר כתב מאמר בעיתון סטרייט אינדינר פוסט, שהציג את אי.אי. באור כה מחמיא לעיני הציבור שאלוהוליסטים במצוקה באמת הציפו אותנו. עם סיום שנת 1941 היו באי.אי. 8,000 חברים. מגמת ההתפתחות המשיכה במלוא התנופה. אי.אי. הפך למוסד לאומי.

החברותא שלנו נכנסה אז לשלב המפחיד והמרגש של תקופת ההתבגרות. המבחן שהיא עמדה בפניו היה זה: האם מספר רב כל כך של אלוהוליסטים לא יציבים בעבר, יוכלו להיפגש ולעבוד יחד בהצלחה? האם יהיו מריבות לגבי חברות, מנהיגות וכסף? האם תהיה שאיפה לכח ומעמד? האם יהיו מחלוקות שיפצלו את אי.אי.? עד מהרה צצו ועלו בעיות אלה מכל הכיוונים, בכל קבוצה. אך כתוצאה מנסיון מפחיד, ובתחילה אף מפריד זה, צמח השכנוע שחברי אי.אי. יהיו חייבים להתאחד או למות כל אחד לבד. היינו חייבים לאחד את חברותנו או שנעלם.

כפי שגילינו את העקרונות שעל פיהם יוכל כל אלוהוליסט לחיות, כך היינו חייבים לפתח עקרונות שעל פיהם יוכלו קבוצות אי.אי. ואי.אי. כארגון לחתקיים ולתפקד ביעילות. המחשבה המנחה היתה שאף אלוהוליסט, גבר או אשה, לא יוכלו שלא להתקבל לחברותא שלנו; שמנהיגנו יוכלו לשרת אבל לעולם לא למשול; שכל קבוצה תהיה אוטונומית ושלא יהיה מעמד של תירפיסטיים מקצועיים; שלא יהיו דמי חברות ותשלומי חובה;

שאת הוצאותינו נכסה על ידי תרומותינו. המטרה היא מינימום של הארגון האפשרי, גם במרכזי השרות שלנו. יחסי הציבור שלנו יבוססו על משיכה ולא פרסומת. הוחלט שכל חברינו חייבים להיות אנונימיים בעיתונות, ברדיו, בטלוויזיה ובסרטים. ובכל הנסיבות איננו נותנים את שמנו, איננו מתנגדים, או נוטלים חלק במחלוקות ציבוריות כלשהן.

זה היה החומר ממנו נוצרו שתיים-עשרה המסורות של אי.אי. שמפורטות בספר זה בעמוד 168. למרות שלאף אחד מעקרונות אלה לא היה כוח של כלל או של חוק הם הפכו למקובלות כל כך ב-1950, עד שבכנס הבינלאומי הראשון שנערך בקליבלנד, הם אושרו. חיום האחדות היוצאת מן הכלל של אי.אי. הוא אחד הנכסים החשובים ביותר שיש לחברותא.

בזמן שהקשיים הפנימיים של תקופת הברגות שלנו סולקו, הקבלה שלנו ע"י הציבור הרחב גדלה בצעדי ענק. היו לכך שתי סיבות עיקריות: מספרם הרב של המחלימים, והמשפחות שאוחדו מחדש. הדברים הללו הותירו רושם בכל מקום. מהאלכוהוליסטים שבאו לאי.אי. ובאמת ניסו, 50% חתפכחו מיד ונשארו כאלה; 25% חתפכחו לאחר כמה נפילות, והנותרים, אלה שנשארו באי.אי. הראו שיפור. אלפים אחרים באו למספר פגישות אי.אי. ובתחילה החליטו שאינם רוצים בתוכנית. אך חלק גדול מהם - כשניים מתוך שלושה - חזרו עם הזמן.

סיבה נוספת לקבלה שלנו ע"י הציבור הרחב היא העזרה שקיבלנו מחברים - חברים ברפואה, בדת ובעתונות, יחד עם רבים מספור שהפכו למליצי יושר עיקביים שלנו. ללא תמיכה זאת היה ארגון אי.אי. מצליח להתקדם בצורה מועטה בלבד. כמה מהמלצותיהם של אנשי הדת והרפואה שתמכו באי.אי. נמצאים בהמשכו של ספר זה.

"אלכוהוליסטים אנונימיים" אינו ארגון דת. כמו כן איננו תומכים בהשקפה רפואית מסויימת, למרות שאנו משתפים פעולה באופן נרחב עם אנשי-רפואה כפי שאנו עושים עם אנשי-דת. מאחר ואלכוהול אינו מבדיל בין אנשים, אנו חתך אישי תואם של אמריקה, וגם בארצות רחוקות מתנהל אותו תהליך דמוקרטי של שיוויוניות. בחשתיכות הדתית האישית של חברינו ניתן למצוא קתולים, פרוטסטנטים, יهودים, הינדים ומעט מוסלמים ובודהיסטים. יותר מ-15% מאיתנו חן נשים.

בחוזה גודלת החברותא שלנו בכ-7% בשנה. עד כה, בבעיה הכללית של מספר מיליונים אלכוהוליסטים בפועל ואלכוהוליסטים פוטנציאליים אנו חשים שרק הותרנו שריטה על פני השטח. רוב הסיכויים הם שלעולם לא נוכל אלא לגעת בחלק קטן של בעיית האלכוהוליזם על כל היבטיה. על תרפיה לאלכוהוליסטים אין לנו לבטח כל מונופול. אך עדיין תקוותנו הגדולה היא שכל אלה שעדיין לא מצאו תשובה, יתחילו למצוא אותה בדפיו של ספר זה ויצטרפו אלינו לדרך הראשית שמובילה אל החופש.

הקדמה למהדורה השלישית

במרץ 1976 כשהמהדורה הזו נשלחה למדפיס התערכה הזהירה של מספר החברים של "אלכוהוליסטים אנונימיים" בעולם היה 1,000,000 ב-28,000 קבוצות שנפגשות ב-90 ארצות.* סקר הקבוצות בארה"ב וקנדה מראה שאי.אי. מתפשט לא רק לעוד ועוד אנשים, אלא גם לטווח רחב יותר ויותר. נשים מהוות כעת יותר מרבע ממספר החברים; ובין החברים החדשים חיחס הוא שלישי. שבעה אחוזים מהחברים באי.אי. שלקחו חלק בסקר הם צעירים מגיל שלושים - וביניהם הרבה שהם בשנות הטיפש עשרה.**

נראה שהעקרונות הבסיסיים של תוכנית אי.אי. טובים עבור בני אדם עם הרבה צורות חיים שונות, כשם שהתוכנית הביאה להחלמה לאלו מהרבה לאומים שונים.

שנים עשר הצעדים שמתמצתים את התוכנית יכולים להיקרא Los Doce Pasos (ספרדית) בארץ אחת, Les Douze Etapes (צרפתית) בארץ אחרת, אבל הם הולכים בדיוק באותה דרך להחלמה שהדליקה את החברים הראשונים של אלכוהוליסטים אנונימיים. למרות הגידול הרב בגודל ובהתפשטות של החברותא הזו, התמצית נשארה פשוטה ואישית. כל יום, באיזה שהוא מקום בעולם מתחילה החלמה כאשר אלכוהוליסט אחד מדבר עם אלכוהוליסט אחר ומתחלק איתו בנסיון, כח ותקווה.

* ב-1988, יותר מ-73,000 קבוצות אי.אי. פועלות ב-114 ארצות.

** ב-1988, כשליש הן נשים; חמישית בגילאי 30 ומטה.

חוות דעת של הרופא

אנו אנשי "אלכוהוליסטים אנונימיים" מאמינים שהקורא יהא מעוניין בהערכה הרפואית של תוכנית ההחלמה המתוארת בספר זה. עדות משכנעת חייבת בוודאי לבוא מאנשי רפואה אשר היה להם ניסיון עם סיבלם של חברינו ואשר נוכחו בחזרתנו לבריאות. רופא בעל-שם, שהיה רופא ראשי בבית חולים ממשלתי מכובד המתמחה בהתמכרויות לאלכוהול וסמים הגיש לא.א. את המכתב הבא:

לכל מאן דבעי

אני התמחיתי בטיפול באלכוהוליסטים במשך שנים רבות.

בסוף שנת 1934 טיפלתי בפציינט אשר למרות היותו איש עסקים מצליח בעל הכנסה גדולה - היה אלכוהוליסט מהסוג שהגעתי לאבחנה כי הוא חסר תקווה.

במשך התהליך בעת טיפולו השלישי, הוא רכש רעיונות מסויימים חנוגעים לאמצעים העשויים להביא להחלמה. כחלק מתהליך שיקומו הוא החל להציג את התפיסות שלו לאלכוהוליסטים אחרים, בהשפיעו עליהם לעשות אותו דבר עם אחרים. מעשה זה הפך לבסיס לחברותא, שגדלה במהירות, של האנשים האלה ומשפחותיהם. איש זה ועוד 100 אחרים נראה שהחלימו. אני, באופן אישי מכיר מקרים רבים אשר היו מהסוג שכל יתר השיטות נכשלו לגביהם.

עובדות אלה מסתבר שיש להן חשיבות רפואית עצומה; משום האפשרויות היוצאות מן הכלל של גידול מהיר - המצויות בקבוצה זו, הם עשויים להוות עידן חדש בטיפול באלכוהוליסטים. בהחלט סביר להניח שלאנשים אלה, יש את התרופה לאלפי מקרים שכאלה. אתם יכולים לסמוך באופן מוחלט על כל דבר שיאמרו על עצמם.

שלכם בברכה,

ד"ר וויליאם ד. סילקוורט

הרופא אשר לפי בקשתנו המציא לנו מכתב זה, הואיל להרחיב דיעותיו במסגרת הצהרה אחרת שתובא בהמשך. באותה הצהרה הוא מאשר את אשר אנו, שסבלנו את עינויי האלכוהול, חייבים להאמין – שגופו של האלכוהוליסט הוא בלתי נורמלי כפי שמוחו אִינוֹ נורמלי. זה לא סיפק אותנו כשנאמר לנו שאיננו יכולים לשלוט בשתייתנו רק משום שאנו לא מסתגלים לחיים, שהיינו שרויים בבריחה מתמדת מהמציאות או שהיינו מפגרים מבחינה נפשית. דברים אלה היו נכונים במידה מסויימת לגבי חלק מאיתנו במידה רבה, אולם, אנו בטוחים שגופנו היה חולה אף הוא. לפי אמונתנו, כל תאור של אלכוהוליסט המשמיט את הגורם הפיזי – אינו מושלם.

תיאוריית הרופא האומרת שאנו אלרגיים לאלכוהול – מעניינת אותנו. בתור אנשים פשוטים, יש רק משמעות קטנה לדעתנו בכל הקשור לנכונות התיאוריה הזו. אלא שבתור שתיינים-בעייתיים-לשעבר אנו יכולים לאמר שההסבר שלו הוא הגיוני. זה מסביר דברים רבים, אשר אחרת, לא היינו יכולים לברר.

למרות שאנו מבססים את הפתרון שלנו על המישור הרוחני ועל בסיס העזרה לזולת, אנו מחייבים אישפוז לאלכוהוליסט שהוא נפחד במיוחד או מעורפל ומבולבל.

לעיתים קרובות יותר, הכרחי הדבר שמוחו של האיש יתנקה – לפני שבכלל יפנו אליו משום שכך יש לו אפשרות להבין יותר ולקבל יותר את אשר יש לנו להציע.

וכך כותב הרופא:

הנושא המועלה בספר זה נראה לי כבעל חשיבות עליונה לאלה שנפגעו מהתמכרות לאלכוהול. אני אומר זאת לאחר ניסיון של שנים רבות כמנהל הרפואי של אחד מבתי החולים חוותיקים ביותר בארץ המטפלים בהתמכרות לאלכוהול וסמים.

לפיכך היתה לי תחושת סיפוק אמיתית כאשר התבקשתי להקדיש כמה מילים לנושא המובא בספר זה בפירוט בה רב.

אנו הרופאים, נוכחנו מזה זמן רב שפסיכולוגיה נפשית היתה בעלת חשיבות דחופה לאלכוהוליסטים, אלא שהחשלויות שנבעו ממנה היו מעבר לתפישתנו, מה בקשר לסטנדרטים האולטרה-מודרניים שלנו, גישתנו המדעית לכל דבר, יתכן ואיננו מצויידים טוב מספיק על מנת לגייס את כוחות הטוב אשר נמצאים מעבר לטווח ידיעתנו הסינטטית.

לפני שנים רבות אחד מהתורמים הנכבדים ביותר לספר זה, הובא לטיפולו בבית החולים שלנו ובהיותו כאן הוא סיגל לעצמו כמה רעיונות אשר אותם יישם לשימוש מעשי.

מאוחר יותר, הוא ביקש את הזכות שיורשה לו לספר את סיפורו לפציפינטים אחרים. במעט חשש, נתנו את הסכמתנו. המקרים שעקבנו אחריהם היו מעניינים ביותר; למעשה רובם מדהימים. חוסר האנוכיות של אנשים אלה, כפי שנזכרנו לדעת, חוסר כל מניע לריווחיות, ורוח חברות שבהם - גורמים נחת לכל אחד אשר עסק זמן רב ומתיש בשטח זה של האלכוהוליזם. הם מאמינים בעצמם, אך מעל לזאת הם מאמינים בכוח עליון המושך אלכוהוליסטים חזרה משערי המוות.

כמובן שאלכוהוליסט חייב להשתחרר מתשוקתו הפיזית למשקה, ולפעמים הדבר דורש תהליך אשפוז בבית חולים לפני שגישה פסיכולוגית תשיג הישגים מירביים. אנו מאמינים, וכך טענו לפני כמה שנים, שפעולת האלכוהול על אלכוהוליסטים כרוניים אלה היא גילוי של אלרגיה; שתופעת התשוקה לשתות מוגבלת לאנשים אלה ולעולם לא קורית לשתיינים ממוצעים. טיפוסים אלרגיים אלה לעולם אינם יכולים לשתות בבטחה כמות כלשהי של אלכוהול, וברגע שיצרו לעצמם את ההרגל ואינם יכולים לשבור, ברגע שאיבדו את הבטחון העצמי שלהם, והבטחון בדברים אנושיים - בעיותיהם מתגברות והופכות להיות קשות לפתרון בצורה מדהימה.

אך לעיתים רחוקות מספיקה פניה רגשנית זו. המסר, שיכול לעניין ולתפוס אנשים אלכוהוליסטים אלה חייב להיות עמוק ובעל-משקל. כמעט בכל המקרים, האידיאלים שלהם חייבים להיות מעוגנים בכוח גדול מהם עצמם, באם רצונם לבנות מחדש את חייהם.

אם יש כאלה החשים, שאנו בתור פסיכיאטרים המנהלים בתי חולים לאלכוהוליסטים - נשמעים רגשניים-משהו - שיבואו לקו החזית עצמו, יראו את הטרגדיות, את הנשים המיואשות, הילדים הקטנים, שיהיה הפתרון לבעיות אלה חלק מעבודת היוס-יום שלהם אפילו ברגעי שנתם, ואז אפילו הציניים ביותר לא יתפלאו שאנו קיבלנו ועודדנו את החברותא הזה. לאחר שנות נסיון מרובות אנו מרגישים, שלא מצאנו דבר שתרם יותר לשיקומם של אנשים אלה מאשר ההתארגנות הזו של עזרה לזולת אשר מתפתחת עתה בקרב האלכוהוליסטים.

גברים ונשים שותים בעיקר משום שהם אוהבים את ההשפעה הנוצרת ע"י האלכוהול. התרוממות הרוח היא כה מוליכת-שולל שכאשר הם מודים שזה מזיק, לאחר זמן כבר אין באפשרותם להבדיל בין האמיתית והמזויף. לגביהם, חייהם האלכוהוליים נראים כחיים נורמליים. הם חסרי-מנוחה, רגזנים ואינם שבעי-רצון עד אשר הם יכולים שוב להרגיש את תחושת ההקלה והנוחות אשר באה מיד לאחר כמה כוסיות - אותן כוסיות שהם רואים את האחרים לוקחים ללא חשש. לאחר שהם נכנעו שוב לתשוקתם, כפי שכה רבים עושים, ותופעת הכמיהה מתפתחת, הם עוברים את שלבי הבולמוס הידועים כל כך, לאחריהם באים רגשות חרטה בתוספת החלטה נחושה שלא לשתות יותר. דבר זה חוזר על עצמו שוב ושוב ועד שאותו אדם לא יעבור שינוי במבנה הפסיכי שלו יש תקווה מועטה בלבד להתלמתו.

מאידך, ועד כמה שהדבר יישמע מוזר לאלו שאינם מבינים, ברגע שהשינוי הנפשי אכן מתרחש, אותו אדם עצמו שנדמה היה שהוא נדון לכליה, שהיו לו כל כך הרבה בעיות שנתייאש מלפתורן, לפתע מוצא את עצמו שולט בקלות בכמיהתו לאלכוהול כאשר המאמץ היחידי הנדרש הוא לשמור על כמה כללים פשוטים.

אנשים זעקו אלי בתחינה אמיתית ונואשת: "דוקטור, אינני יכול להמשיך ככה! לי הכל כדי לחיות למענו, אני חייב להפסיק לשתות אבל אינני יכול! אתה חייב לעזור לי!"

בעומדו בפני בעיה זו, חייב לפעמים הרופא הישר עם עצמו לחוש בחוסר יכולתו שלו עצמו. למרות שהוא נותן מעצמו הכל, לעיתים קרובות אין זה מספיק. קיימת התחששה שחייב להיות משהו מעבר לכוח האנושי על מנת לבצע את אותו השינוי במבנה הפסיכי. למרות ששינויים נפשיים, כתוצאה מטיפול פסיכיאטרי הם לא מבוטלים, אנו הרופאים חייבים להודות שהשפעתנו על הבעיה הזו היא קטנה, ככלל. סוגים רבים של אנשים אינם נענים לגישה הפסיכולוגית הרגילה.

אינני מחזיק בדעת המאמינים שאלכוהוליזם היא בעיה של שליטה נפשית בלבד. חיו בטיפול אנשים רבים אשר עבדו, למשל, במשך תקופה של חודשים על איזושהי בעיה או עיסקת-כספים שהיתה חייבת להתבצע בתאריך מסויים, שהיה הנוח להם. הם לקחו משקה אחד ביום לפני אותו תאריך, ואז תופעת הכמיהה מיד הפכה לחשובה יותר מכל העניינים האחרים, וכך העיסקה באותו תאריך כלל לא נערכה. אנשים אלה לא שתו על מנת לברוח; הם שתו על מנת להתגבר על כמיהה שהיתה מעבר לשליטתם הנפשית.

ישנם מצבים רבים הנובעים מתופעת הכמיהה אשר גורמים לאנשים להקריב את החשוב שבדברים והעיקר לא להמשיך להלחם.

הסיווג של האלכוהוליסטים נראה קשה ביותר והפירוט אינו מתאים למסגרת הספר הזה. ישנם כמובן הפסיכופטים אשר אינם יציבים מבחינה נפשית. כולנו מכירים את חסוג הזה. הם תמיד "מפסיקים לשתות לעולם ועד". הם בעלי חרטה מופרזת ומחליטים פעמים רבות אולם החלטתם לעולם אינה נחושה.

ישנו חסוג אשר אינו מוכן להודות שהוא לא יכול לשתות. הוא מתכנן דרכים שונות לשתיה. הוא מחליף את התעסוקה שלו או את הסביבה. ישנו אותו סוג שתמיד מאמין שלאחר היותו משוחרר במשך תקופה מסויימת מאלכוהול, הוא יכול לקחת אותו ללא סכנה. קיים חסוג של בעלי הדיכאון הפתולוגי שהוא אולי הכי פחות מובן ע"י חבריו ואשר עליו אפשר לייחד פרק שלם.

וכן ישנו חסוג שהוא נורמלי בחלט מכל בחינה, חוץ מאשר השפעת האלכוהול עליו. לעיתים קרובות הם בעלי יכולת, אינטליגנטיים וחברותיים.

לכל אלה ועוד רבים אחרים יש סימפטום אחד משותף: הם אינם יכולים להתחיל לשתות מבלי שתפתח אצלם תופעת הכמיהה. תופעה זו, כפי שטענו, יכולה לחוות אישור לאלרגיה אשר מבדילה אנשים אלה מאחרים ומציבה אותם לחוד כבעלי יישות מיוחדת. אף טיפול שאנו מכירים, לא הצליח לעקור דבר זה מן השורש.

ההקלה היחידה שבאפשרותנו להציע היא הימנעות מוחלטת משתיה.
דבר זה מדרבן אותנו מיד לוויכוח נוקב. רבות נכתב בעד ונגד, אולם בין הרופאים רווחת הדעה שרוב האלכוהוליסטים הכרוניים נידונו לכליה.
מהו הפתרון? יתכן ואוכל לענות על כך טוב יותר ע"י התייחסות לאחד המקרים שחוותי.

כשנה אחת לפני המקרה הזה הובא אדם לבית החולים לטפול באלכוהוליזם כרוני. הוא החלים רק בצורה חלקית מדימום בקיבה ונראה שהוא היה מקרה של ניוון נפשי פתולוגי. הוא איבד כל דבר בעל ערך בחייו והיה חי, אפשר לומר, אך ורק למען השתיה. הוא הודה בתום לב והאמין שאין תקווה בעבורו. בעקבות הפסקת השתיה הסתבר שלא נגרם לו נזק מוחין קבוע. הוא קיבל את התכנית המשורטטת בספר זה. שנה לאחר מכן התקשר איתי ברצותו לראותי ואני חשתי תחושה מוזרה של התרגשות. הכרתי את האיש בשמו ובצורה חלקית את תווי פניו אולם בכך הסתיים כל דימיון שהיה לו עם האיש שהכרתי קודם. משבר כלי, פקעת עצבים רועדת ומיואשת - צמח אדם הנוסד סביבו הרגשה של בטחון עצמי ושביעות רצון. שוחחתי עמו במשך זמן מה אולם לא יכולתי להביא עצמי לתחושה שאכן חכרתי את האיש הזה לפניי. עבורי היה הוא אדם זר וכך גם נפרד ממני. זמן רב חלף והוא לא חזר לשתייה.

כאשר אני נזקק לעידוד נפשי, אני מהרהר לעיתים קרובות במקרה נוסף שהובא ע"י רופא מכובד בניו-יורק. הפצינט ערך את הדיאגנוזה שלו עצמו, ובהחליטו שהוא חסר-תקווה, התחבא באיזה אסם נטוש בנחישותו למות. הוא ניצל ע"י פלוגת-חיפושים ובמצב נואש הובא אלי. בעקבות שיקומו הפיזי שוחח עמי ובדרך גלויה טען שלדעתו הטיפול הוא בזבוז משאבים, אלא אם כן אוכל להבטיחו - דבר שאיש לא עשה מעולם - שבעתיד יהיה לו את "כח הרצון" להתנגד לדחף השתיה.

בעית האלכוהול שלו היתה כל כך סבוכה והדכאון שלו כה עמוק, שהרגשנו שתקוותו היחידה תהיה דרך מה שכינינו בזמנו "פסיכולוגיה מוסרית" והיה לנו ספק אם אפילו זה יהיה לו השפעה כלשהי עליו.

מכל מקום הוא נעשה "מכור" לרעיונות המובעים בספר זה. הוא לא לקח כל משקה במשך שנים רבות. אני רואה אותו מדי פעם והוא מהווה דוגמה יפה לבן אנוש שהיית רוצה לפגוש.

אני בהחלט מייעץ לכל אלכוהוליסט לקרוא ספר זה ולמרות שאולי הוא בא על מנת ללגלג, בכל זאת יתכן וישאר על מנת להתפלל.

ד"ר ויליאם ד. סילקוורט

פרק 1

סיפורו של ביל

קדחת המלחמה עוררה את העיר בניו אינגלנד שאליה נשלחנו כקצינים צעירים מפלטסבורג. החניפה לנו העובדה שהאזרחים החשובים הזמינו אותנו לבתיהם ונתנו לנו הרגשה של גבורים. כאן חיו אהבה, עדוד, רגעים נעלים ורגעי שמחה. הרגשתי שסוף סוף אנו חלק מהחיים, ובאמצע ההתרגשות גיליתי את המשקה. שכחתי את האזהרות החמורות והדעות הקדומות של משפחתי בקשר למשקה. לאחר זמן הפלגנו "לשם". הייתי מבודד ושוב פניתי לאלכוהול.

נחתנו באנגליה. ביקרתי בקתדרלה בוינססטר, הייתי נרגש וטיילתי סביב. תשומת לבי חופנתה לכתובת חרותה על אבן מצבה ישנה:

"כאן שוכב חיל מהמפשייר
שחטף את מותו
משתית בירה קרה.
אף פעם לא שוכחים חייל טוב
בין אם מת מרובהו
או מכוסו".

אזהרה מבשרת רע.

ואני לא שמתי לב אליה. בגיל עשרים ושתיים, ותיק מלחמות של עמים זרים, חזרתי סוף סוף הביתה. חשבתי שאני מנהיג, האם החיילים לא התייחסו אלי בהערכה רבה ! חשבתי שהכשרון שלי למנהיגות יציב אותי בראש מפעלים ענקיים שאנהל בבטחון רב.

למדתי משפטים בקורס ערב, והשגתי עבודה כחוקר בחברת ביטוח. המרוץ להצלחה החל, אוכיח לעולם שאני חשוב. עבודתי הביאה אותי לוולסטרית, ולאט לאט התחלתי להתעניין בשוק הכספים. הרבה אנשים הפסידו כסף, אבל כמה התעשרו מאד. מדוע שאני לא אצליח ? למדתי כלכלה ומינהל עסקים בנוסף ללמודי החוק. בהיותי אלכוהוליסט פוטנציאלי כמעט ונכשלתי בקורס המשפטים. באחת מהבחינות הסופיות הייתי כ"כ שתוי שלא

יכולתי לחשוב ולכתוב. למרות שהשתייה שלי עדיין לא היתה ממושכת, היא הפריעה לאישתי. היו לנו שיחות ארוכות שבהן הרגעתי את הנבואות שלה ע"כ שספרתי לה שגאונים הגו את תכניותיהם הטובות ביותר כשהיו שתויים ושכך בנו את התורות הפילוסופיות המרשימות ביותר. כשגמרתי את קורס לימודי, ידעתי שהחוק לא מתאים לי. נתפסתי במערבולת המפתה של וולסטריט - הגבורים שלי היו מנהיגים בעסקים ובעולם הכספים. מתוך התערובת של משקה וספקולציה, התחלתי ליצור את הנשק שפעם יחזור אלי כבומרנג וכמעט יחתוך אותי לגזרים: חיינו בחסכון וצברנו, אני ואשתי, כ-1,000 דולר. הכנסתי אותם לבטחונות שהיו אז זולים ולא כל כך מקובלים. חשבתי בצדק שיום אחד הם יקפצו. לא הצלחתי לשכנע את חבריי בבורסה שישלחו אותי לבדוק בתי חרושת והנהלות. אבל אשתי ואני החלטנו לנסוע בכל מקרה. פיתחתי תאוריה שרוב האנשים איבדו כסף בבורסה מתוך בורות בנושא השוק. לאחר מכן מצאתי עוד סיבות רבות לכך.

ויתרנו על מקומות העבודה שלנו ונסענו באופנוע. כשהסירה הצמודה לו עמוסה באוהל, בשמיכות, בגדים להחלפה, ושלשה כרכים ענקיים של ספר נתונים של עולם הכספים. חברינו חשבו שצריך להקים ועדה לחקר השגעון, יתכן שהם צדקו. היתה לי הצלחה מסויימת בספקולציות, כך שהיה לנו קצת כסף, אבל פעם אחת עבדנו בחוה במשך חודש כדי שלא נצטרך למשוך כסף מההון 'חקטן' שהיה לנו. זו היתה עבודת הכפיים ההגונה האחרונה שעשיתי למשך זמן רב. במשך שנה כיסינו את כל החלק המזרחי של ארה"ב, ובסוף השנה הדוחות שהגשתי לוולסטרייט השיגו לי עמדה ושמוש בחשבון הוצאות גדול. כשנצלתי הזדמנות עשיתי כסף נוסף, והיה לנו רוח של כמה אלפי דולרים באותה שנה.

במשך כמה השנים הבאות נתמזל מזלי בכסף ובתהילה. הגעתי למה שרציתי. אנשים עקבו אחר השפוט שלי ורעיונותי והרויחו מיליונים על הנייר. השגשוג הגדול של סוף שנות העשרים תסס ותפת. השתייה הפכה לחלק חשוב ומשכר בחיי. היו שיחות רועשות במועדוני הג'ז בעיר העילית. כל אחד בזבז באלפים ודיבר במיליונים. הלגלגנים יכלו ללגלג וללכת לעזאזל. קניתי לי מספר רב של חברים עשירים.

השתיה שלי קבלה ממדים רציניים יותר, ונמשכה כל היום וכמעט כל לילה. התוכחות של חברי נסתיימו במריבה ונעשיתי זאב בודד. חיו הרבה סצנות אומללות בדירתנו המפוארת. לא היתה חוסר נאמנות היות והנאמנות לאשתי שנתמכה ע"י שכרות מוחלטת הצילה אותי לפחות מקטטות כאלו.

ב-1929 נתקפתי בקדחת הגולף. נסענו מיד מחוץ לעיר, אשתי עודדה אותי בזמן שהצלחתי לנצח את וולטר הייגן. המשקה השיג אותי מהר יותר ממה שאני הצלחתי להשיג את וולטר. החילותי ברעידה עצבנית בבקר. משחק הגולף אפשר לי לשתות כל יום וכל לילה. היה נחמד להסתובב במסלול האכסלוסיבי שעורר בי כל כך הרבה יראת כבוד כשהייתי נער. חשגתי שזוף מושלם שרואים רק אצל אנשים עשירים. הבנקאי המקומי התבונן בי בחיוך ספקני כשהוצאתי והכנסתי סכומי כסף גדולים.

ופתאם באוקטובר 1929 פרצה אימת גיהנום בבורסה שבניו יורק. בסיום יום הגיהנום הזה התנדנדתי מהבר של המלון למשרד סוכן הבורסה. זה היה בשמונה בערב, חמש שעות לאחר שהשוק נסגר. הטיקור (המכשיר הטלגרפי שרושם את המחירים בבורסה) עדיין טרטר. נעצתי מבט בחלק קטן של הטייפ שעליו היה כתוב xyz-32 המחיר היה 52 בבוקר. אני חוסלתי ואיתי חוסלו הרבה מחברי! העתונים דווחו על אנשים שקפצו למוות ממגדלי בנין הבורסה. זה הגעיל אותי. אני לא אקפוץ. חזרתי לבר. חברי הפסידו מליונים מאז עשר בבוקר - אז מה? מחר יהיה יום חדש. כששתיתי, שוב חזרה אלי ההחלטה הנחושה להרוות.

למחרת בבקר טלפנתי לחבר במונטריאול. עדיין נשאר לו כסף רב והוא חשב שעלי לנסוע לקנדה. באביב הבא, שוב חיינו בסגנון שהיינו רגילים אליו. הרגשתי כמו נפוליון שחזר מאלבה. האי סנט הלנה לא היה בשבילי אבל השתייה שוב תפסה אותי וחברי הנדיב היה צריך לפטר אותי. בפעם הזו נשארתי בחוסר כל.

עברנו לגור עם הורי אשתי. מצאתי עבודה והפסדתי אותה כשרבתי עם נהג מונית. למזלי, אף אחד לא יכול היה לנחש שלא אמצא עבודה במשך חמש שנים, ושלא אנשום נשימה אחת מפוכחת. אשתי החלה לעבוד בחנות כל בו, וכשחזרה הביתה תשושה מצאה אותי שכור. נעשיתי אורח לא רצוי בסוכנויות בורסה.

המשקה חדל להיות מותרות: זה הפך לצורך. ג'ין מאיכות נמוכה בכמות של שניים, לפעמים שלושה בקבוקים ליום, נהפך לשגרה. לעיתים עסקה קטנה הביאה רווח של כמה מאות דולר, והייתי משלם את החוב בברים וחנויות המעדנים. זה נמשך ללא סוף. והחילותי להתעורר מאד מוקדם בבוקר כשאני רועד בחוזקה. הייתי זקוק לכוסית מלאה ג'ין מלווה בחצי תריסר בקבוקי בירה אם רציתי לאכול ארוחת בוקר. אבל למרות זאת, עדיין חשבתי שאני יכול לשלוט במצב והיו תקופות של פכחות וזה חידש את תקוותה של אשתי.

בהדרגה נעשו העניינים גרועים יותר, את הבית לקח בעל המשכנתא, אם אשתי נפטרה. אשתי ואביה חלו.

ואז נפלה בחלקי הזדמנות לעשות עסקה טובה. המניות היו בנקודה הנמוכה של 1932, ואיך שהוא יצרתי קבוצה שרצתה לקנות. הייתי מקבל חלק נדיב מהרווחים, ואז התחלתי בבולמוס ענקי של שתיה וההזדמנות נעלמה.

התעוררתי. צריך היה להפסיק בזאת. ראיתי שלא יכולתי לעמוד אפילו במשקה אחד. גמרתי לשתות לעולמים. לפני כן כתבתי המון הבטחות מתוקות, אבל אשתי ראתה לשמחתה שהפעם באמת התכוונתי לכך, ואכן התכוונתי לכך.

זמן קצר לאחר מכן, חזרתי הביתה שתוי, לא היה ריב. היכן היתה ההחלטה הגדולה שלי? פשוט לא ידעתי, אפילו לא זכרתי אותה. מישחו הושיט לעברי משקה, ולקחתי אותו. האם אני משוגע? התחלתי לתהות בהקשר לכך היות וחוסר מדהים של פרספקטיבה היה קרוב מאד לשגעון.

החלטתי עוד פעם וניסיתי עוד פעם. עבר זמן מה, והבטחון התחלף בבטחון מופרז. יכולתי לצחוק על מזקקות הג'ין. עכשיו יש לי מה שדרוש כדי להשאר מפוכח. יום אחד נכנסתי לבית קפה כדי לטלפן. לא עבר זמן והכיתי על דלפק הבר כשאני שואל את עצמי איך זה קרה. כשהויסקי עלה לראשי אמרתי לעצמי שבפעם הבאה אצליח טוב יותר, אבל שהפעם כדאי להשתכר היטב. וזה מה שעשיתי.

איני יכול לשכוח את רגשי החרטה, אימה וחוסר הישע של הבוקר למחרת. כבר לא היה בי האומץ להלחם. המוח שלי דהר ללא שליטה והיתה בי תחושה איומה של אסון הרובץ בפתח. בקושי העזתי לחצות כביש, כדי שלא אתמוטט ואדרס ע"י משאית מוקדם בבוקר, כשאור היום טרם הופיע. שתיתי תריסרי כוסות בירה במקום שפתוח כל הלילה, העצבים המרוטים שלי נרגעו לבסוף. מעתון בוקר למדתי שהשוק שוב במצב של גיהנום. גם אני הייתי במצב כזה. השוק יתאושש אבל אני לא אחלים. זו היתה מחשבה קשה. האם להרוג את עצמי? לא-לא עכשיו. ואז אפך אותי ערפל נפשי. הג'ין יוכל לסדר הכל. ולכן שתיתי שני בקבוקים, והשגתי שכחה.

הגוף והראש הם מכונות מופלאות, היות ושלי עמדו בכך עוד שנתיים ימים. לעיתים גנבתי מהארנק הכחוש של אשתי כשאחז בי טירוף הבוקר והשגעון. ושוב התנדנדתי סהרורי לפני חלון פתוח, או ארון התרופות שהיו בו רעלים, כשאני מקל את עצמי שאני חלש אופי. היו נסיעות מהעיר אל מחוץ לעיר ובחזרה, כשאני ואשתי חפשו מקלט. ואז הגיע לילה שבו העינוי הגופני והנפשי היה כה גרוע שחששתי שאתפרץ החוצה דרך מסגרת החלון. איך שהוא הצלחתי לסחוב את המזרון שלי לקומה התחתונה יותר, שמא אקפוץ פתאום. הרופא בא עם תרופת הרגעה חזקה. ביום הבא שתיתי ג'ין וחומר הרגעה. התרכובת הזו הביאה אותי לפי התהום. אנשים חששו שאאבד את שפיות דעתי. גם אני חששתי. כמעט ולא יכולתי לאכול כלום עם השתיה, והייתי עשירים ק"ג מתחת למשקל שלי.

גיסי היה רופא, ובזכות אדיבותו ואדיבות אמי שמו אותי בבית חולים ידוע שעסק בשקום נפשי וגופני של אלכוהוליסטים. מוחי התבהר בהשפעת הטפול בבלה-דונה. טיפול במים ותרגילים קלים עזרו לי הרבה, והטוב מכל פגשתי רופא נחמד שהסביר שלמרות שאני בודאי אנוכי וטפש, הייתי גם חולה במחלה רצינית מבחינה גופנית ונפשית. הוקל לי כשגיליתי שאצל האלכוהוליסטים הרצון בקשר למלחמה במשקה, נחלש בצורה מפליאה, למרות שיש רצון חזק בכל השטחים האחרים. כך הסבירו את ההתנהגות הבלתי מובנת שלי למרות הרצון הנואש להפסיק לשתות. היות והבנתי את עצמי יצאתי עם תקוות גדולות. במשך שלושה או ארבעה חודשים

המצב היה מצויין. יצאתי העירה באופן קבוע ואפילו עשיתי קצת כסף. בודאי זה היה הפתרון - הכרה עצמית.

אבל זה לא היה הפתרון, היות והגיע היום המפחיד שבו שתיתי עוד פעם. עקומת הבריאות הנפשית והגופנית שלי נפלה כבקפיצת סקי. לאחר זמן חזרתי לבית החולים. זה היה הסוף. המסך ירד עבורי. הודיעו לאשתי המיואשת והמותשת שהכל יסתיים בהתקפת לב בזמן ההזיות שלי או שאפתח מוח רפה אולי בתוך שנה. בקרוב תצטרך למסור אותי לקברן או לבית חולים לחולי רוח.

הם לא היה צריכים לספר לי - ידעתי. וכמעט ברכתני את הרעיון. זו היתה מכה מוחצת לגאווה שלי, אני שחשבתי כה גבוה על עצמי ועל יכולתי שלי, אני שחשבתי שאוכל לעבור כל מכשול נלכדתי לבסוף בפינה. עתה אצלול לחשיכה, כשאני מצטרף לתהלוכה הבלתי פוסקת של השכורים שהלכו לפני. חשבתי על אשתי המסכנה. אחרי הכל היה לנו הרבה אושר. מה לא הייתי מוכן לעשות כדי לכפר על עוונותי. אבל כל זה נגמר עכשיו.

מילים אינן יכולות לתאר את הבדידות והיאוש שמצאתי בביצה המרה הזו של הרחמים העצמיים. מכל הכוונים הייתי מוקף בחול טובעני. מצאתי מתחרה בקנה מידה שלי, נוצחתי. האלכוהול היה האדון שלי.

ברעידה יצאתי מבית החולים - אדם שבור. הפחד גרם לי להתפכחות מסויימת. ואז בא השגעון המפתה של הלגימה הראשונה. וביום שביבת הנשק ב-1934 הייתי שוב שתוי. כולם היו בטוחים שיכלאו אותי באיזה שהוא מקום או שאמעד בצעדי לעבר הסוף האומלל. כמה חשוך החושך לפני השחר: במציאות זו היתה ההתחלה של הבולמוס האחרון שלי. בקרוב אזרק לתוך מה שאני קורה המימד הרביעי של הקיום. עמדתי להכיר אושר, שלווה ותועלת, בדרך חיים שנעשית יותר נהדרת ככל שהזמן עובר.

לקראת סוף חודש נובמבר אפרורי, ישבתי ושתיתי במטבח. בסיפוק מסויים הרהרתי בעובדה שיש לי ג'ין חבוי בבית במידה מספקת לכל הלילה וליום הבא. אשתי היתה בעבודה. תהיתי אם אפשר להעזי להתביא בקבוק שלם של ג'ין ליד ראש המטה שלנו. אצטרך אותו לפני שיאיר היום.

ההרהורים שלי נפסקו ע"י הטלפון. קולו העליז של חבר מימי בית הספר שאל אם הוא יכול לבוא. הוא היה מפוכח. עברו שנים מאז שיכולתי לזכור שבא לניו יורק במצב כזה. התפלאתי, השמועות אמרו שהוא מאושפז בגלל שגעון שנגרם ע"י האלכוהול. התפלאתי כיצד הוא נמלט. כמובן שהוא יאכל ואח"כ אוכל לשתות אותו בגלוי. מצבו לא עניין אותי. חשבתי רק על כך שנוכל לחוש שוב את רוח הימים שעברו. היה הזמן שהוא שבו שכרנו מטוס כדי לגמור השתכרות. בואו היה כנווה מדבר בתוך המדבר הצחיח של האפסיות. זהו בדיוק נווה מדבר. שתיינים הם כאלו.

הדלת נפתחה והוא עמד שם, עם עור רענן וזורת. היה משהו בעיניו. הוא היה שונה בדרך שאין להסבירה, מה קרה?

דחפתי משקה לעברו. הוא סרב. הייתי מאוכזב, אך סקרן. והתפלאתי מה קרה לו, הוא לא היה עצמו.

שאלתי "מה העניינים?"

הוא התבונן בי ישירות ובפשטות ובחיוך אמר: "יש לי דת". נדהמתי. אם כך זה מה שקרה. בקיץ שעבר היה משוגע אלכוהוליסט, עכשיו חשדתי הוא משוגע קצת על דת. היה לו מבט זוהר. כן, הברנש קצת "בשמיים" אבל שיברך אותו האל, ניתן לו להטיף! נוסף לזה הגין שלי יספיק ליותר זמן מאשר ההטפות שלו.

אבל הוא לא הטיף. הוא ספר לי בדרך עובדתית כיצד שני אנשים הופיעו בבית המשפט ושכנעו את השופט לדחות את אשפוזו. הם ספרו על רעיון דתי פשוט, ותכנית פעולה מעשית. זה היה לפני חודשיים והתוצאה היתה ברורה לעין. זה פעל!

הוא בא כדי לשתף אותי בנסיון שלו - אם רציתי בכך. הייתי בהלם, אבל התעניינתי, כמובן שהתענינתי. הייתי מוכרח היות וחייתי חסר תקווה.

הוא דיבר במשך שעות. זכרונות ילדות עלו במוחי. יכולתי כמעט לשמוע את קול הכומר כשישבתי בימי ראשון שקטים, רחוק שם על מדרונות ההר; היתה ההצעה להתחייב לפכחון שלעולם לא חתמתי

עליה. הלגלוג טוב הלב של סבי על מעשיהם של כמה אנשים שהלכו לכנסיה; ההתעקשות שלו שבשמים יש מוזיקה, אבל הוא לא הסכים שלכומר יש זכות לאמר לו כיצד עליו להאזין, חוסר הפחד שבו דיבר על דברים אלו לפני שמת, זכרונות אלו צפו אלי מהעבר, והם גרמו שאבלע בחזקה.

היום ההוא בזמן המלחמה בקתדרלה של וינססטר עלה אלי מהעבר.

תמיד האמנתי בכוח גדול ממני. הרבה פעמים הרהרתי בדברים אלו; לא הייתי כופר. רק מעט אנשים הם באמת כופרים, כי דבר זה פרושו אמונה עוורת בדעה המשונה שהיקום נוצר מאפס והוא ממחר ללא תכלית לתוך שום דבר. גבורי האינטלקטואליים, הכימאים, האסטרונומים, אפילו אלו שהאמינו בהתפתחות האבולוציה, דברו על חוקים וכוחות עצומים שיצרו את היקום. למרות שהיו שהתנגדו לכך, לא היה לי ספק שיש מטרה נעלה ורתמוס בשורש הדברים. כיצד יכלו להיות כל כך הרבה חוקים מדויקים ולא היתה אינטליגנציה? פשוט הייתי מוכרח להאמין ברוח היקום, שאין לה זמן או מגבלת. אבל הגעתי רק עד כאן.

אבל ביחס לדתות של העולם וביחס לכמרים כאן נפרדתי. כשהם דברו על אלהים אישי, שהיה האהבה, והכוח וההכוונה העל אנשיים התעצבנתי והמוח שלי נאטם בפני התאוריה הזו.

התייחסתי לישו כלאדם גדול, הרחק מעל אלו שהלכו בעקבותיו. התורה המוסרית שלו - מצויינת. לעצמי - אמצתי את אותם חלקים שנראו לי נוחים ולא יותר מדי קשים, ולא התייחסתי לשאר.

המלחמות של חדת, הרציחות והשריפות שבאו בעיקבות הויכוחים הדתיים עשו אותי חולה. היה לי ספק כנה האם הדתות באמת הביאו טוב לעולם. שפטתי את מה שראיתי באירופה, ומה שראיתי מאז - כח האלחים לא הורגש במעשי האנושות ואחוות האנושות היתה רק בדיחה נתעבת. אם היה שטן, הוא היה כנראה הבוס של היקום. וכמובן הוא שלט בי.

אבל חברי יושב לפני והצהיר חד וחלק שאלהים עשה עבורו מה שהוא לא יכול היה לעשות בשביל עצמו. רצונו האנושי נכשל, רופאים קבעו שהוא בלתי ניתן לרפוי. התבררה עמדה לכלוא אותו. כמוני הוא הודה בכשלון מוחלט. ואז משחו הרים אותו מארץ המתים. פתאום העלו אותו מהמזבלה למפלס חיים טוב יותר מהטוב ביותר שידע קודם לכן בחייו.

האם הכוח הזה נוצר בתוכו? בברור לא. לא נותר בו יותר כח ממה שהיה בי ברגע ההוא: ובי לא היה כלל כח.

זה התמיה אותי. נראה היה כאילו שהאנשים הדתיים צדקו לאחר הכל. כאן פעל משחו בתוך חלב האנושי ועשה את הבלתי אפשרי. ברגע זה שיניתי בצורה יסודית את דעותי על מעשי ניסים. העבר חסר החיים לא חשוב; כאן ממולי, ליד שולחן המטבח, ישב נס והוא בישר בשורות גדולות.

ראיתי שחברי היה לא רק מאורגן מחדש בפנים. הוא היה על קרקע שונה, השורשים שלו נגעו בקרקע חדשה.

למרות הדוגמא החיה של חברי, עדיין נשארו בי שרידים של הדעות הקודמות הישנות שלי. המילה אלהים עדיין עוררה בי התנגדות מסויימת. והרגשה זו עוד גברה כשרמזו שיכול להיות אלהים אישי שלי. לא אהבתי את הרעיון. יכולתי לקבל רעיון של אינטליגנציה יוצרת, מוח אוניברסלי או רוח הטבע, אבל התנגדתי למחשבה של השליט של השמים, אפילו אם שלט באהבה. מאז דברתי עם עשרות אנשים שדברו בדרך דומה.

וחברי הציע מה שנדמה בזמנו כרעיון חדשני. הוא אמר "מדוע לא תבחר את האלהים לפי המושגים שלך?"

הצהרה זו הכתה בי קשות. היא המיסה את ההר הקפוא של השכלתנות שבצילו חייתי ורעדתי שנים רבות. לבסוף עמדתי באור השמש.

זו היתה רק הנכונות להאמין בכוח גדול ממני. לא נדרש ממני שום דבר נוסף על מנת להתחיל. ראיתי שמנקודה זו אפשר להתפתח, על בסיס זה של נכונות מלאה יכולתי לבנות מה שראיתי

אצל חברי. האם אשיג זאת? כמובן שכן !

וכך השתכנעתי שאלהים מתעניין בנו בני אנוש - כאשר אנו רוצים בו מספיק. לבסוף ראיתי, הרגשתי והאמנתי. טונות של גאווה ודעות קדומות נפלו ממני, ועולם חדש נגלה בפני.

הבנתי את החשיבות האמיתית של החוויה שהיתה לי בקטדרלה. לרגע חולף, הייתי זקוק לאלהים ורציתי בו. היתה בי הענווה הדרושה להיות נכון לקבל את האלהים והוא בא. אבל מהר מאד תחושת המצאוותו נמחקה ע"י המולת החיים - בעיקר התמולה שהיתה בתוכי. וכך זה היה מאז, כמה עוור הייתי.

בבית החולים נפרדתי מהאלכוהול בפעם האחרונה. היה צורך בטפול רפואי היות והראיתי סימנים של טרפון רטט.

שם הצעתי את עצמי בענווה לאלהים, כפי שהבינתי אותו, שיעשה עמי כרצונו. ללא הסתייגות שמתי עצמי תחת חסותו והדרכתו. הודיתי בפעם הראשונה שבעצמי לא הייתי שווה כלום; שבלעדיי הייתי אבוד. חשפתי את חטאי ללא פחד והייתי מוכן שחברי החדש יקח את מגרעותי מהיסוד. ומאז לא בא משקה אל פי.

חברי בקרני, וחשפתי בפניו את כל בעיותי ומגרעותי, עשינו רשימת כל החברים שבהם פגעתי או שהיתה לי טינה כלפיהם. הבעתי נכונות מוחלטת לגשת לאנשים אלו, ולהודות בשגיאותי. לעולם לא אהיה יותר בקורתי כלפיהם. עמדתי לתקן דברים כאלו כמיטב יכולתי.

הייתי צריך לבחון את מחשבותי לאור המודעות של אלוהים שבתוכי. מה שנראה כשכל ישר נעשה שכל לא ישר. אם הייתי בספק בקשר למשהו, הייתי אמור לשבת בשקט ולבקש לקבל את הדרכתו ואת הכוח לטפל בבעיות שלי כמו שהוא ירצה שאעשה. לעולם לא אתפלל בשביל עצמי, חוץ מבמקרים שבקשות אלו ישפיעו על התועלת שלי שאתן לאחרים. רק אז אני יכול לצפות שאקבל, ואז זה יחיה בכמות גדולה.

חברי הבטיח שאם אעשה זאת אכנס ליחסים חדשים עם הבורא שלי; שיהיו לי היסודות לדרך חיים שתענה על כל בעיותי. האמונה בכוה האלהים, פלוס נכונות מספקת, כנות וענווה לקיים ולשמור את סדר הדברים החזש - אלו היו הדברים החיוניים שנדרשו ממני.

פשוט אך לא קל, מחיר שיש לשלם. פרוש הדבר חרס האנוכיות. אני צריך לפנות בכל דבר לאבי האור שנמצא מעל כולנו.

אלו היו הצעות מהפכניות וקיצוניות, אבל ברגע שקבלתי אותם במלואם, התוצאה היתה מחשמלת. היתה תחושת נצחון מלווה בשקט כמו שלא ידעתי מעודי. היה בטחון מלא, הרגשתי שמרימים אותי, כאילו רוח צחה גדולה ירדה מראש ההר ונשבה דרכי. אלהים מופיע אצל רוב בני האדם בהדרגה, אבל ההשפעה שלו עלי היתה פתאומית ועזה.

לרגע נבהלתי וקראתי לחברי הרופא לשאול אם הייתי עדין שפוי בדעתי. הוא הקשיב בפליאה כשדברתי.

לבסוף הניד בראשו ואמר "קרה לך משהו שאיני מבינו אבל כדאי לך להצמד אליו. כל דבר טוב יותר ממה שהיה לך קודם לכן". הרופא הטוב רואה עכשיו אנשים רבים שחווים אותה חוויה. הוא יודע שהחוויה הללו הן אמיתיות.

כששכבתי בבית החולים עברה בי המחשבה שיש אלפי אלכוהוליסטים חסרי ישע שישמחו אם יהיה להם מה שאני קבלתי בחינם. יתכן שאוכל לעזור להם והם יוכלו לעזור אח"כ לאחרים.

חברי הדגיש את הצורך המוחלט לפעול לפי עקרונות אלו בכל תחומי חיי. בעיקר היה הכרחי לעבוד עם אחרים כמו שהוא עבד אתי. אמונה ללא פעולה תמות - הוא אמר. וכמה שזה נכון לגבי האלכוהוליסט. כי אם האלכוהוליסט לא יצליח לשפר ולהרחיב את חייו הרוחניים ע"י עבודה והקרבה עצמית למען אחרים, הוא לא יוכל לעבור את המבחנים ונקודות השפל שבדאי יבואו בעתיד, ולהישאר בחיים. אם הוא לא יעבוד, הוא בודאי ישתה שוב פעם, ואם ישתה הוא בודאי ימות. ואז האמונה בודאי תחיה מתה. זה המצב אתנו.

אשתי ואנוכי שקענו בחתלהבות ברעיון לעזור לאלכוהוליסטים אחרים למצוא פתרון לבעיותיהם. זה היה מזל, היות והשותפים הקודמים שהיו לי בעבודה נשארו ספקניים לגבי במשך שנה וחצי, ומצאתי רק מעט עבודה. לא הייתי כל כך בריא באותה עת. ועדיין נתקפתי התקפות של רחמים עצמיים וטינה. לפעמים זה כמעט שלח אותי חזרה לשתייה, אבל מהר מאד גיליתי שכאשר כל שאר האמצעים נכשלו, הצלתי את יומי כאשר עבדתי עם אלכוהוליסט אחר. הרבה פעמים חזרתי לבית החולים שלי ביאוש. כשהייתי מדבר עם אדם בבית החולים הייתי מתאושש בצורה מפתיעה ושוב עמדתי על רגליי. זוהי דרך פעולה לחיים שפועלת בזמנים קשים.

החילונו לעשות הרבה חברים ונוצרה ביננו חברותא שהיה נהדר להשתייך אליה. יש בנו את האושר מהחיים אפילו תחת לחץ וקשיים. ראיתי מאות משפחות עולות על דרך שבאמת תוביל אותם לאיזה שהוא מקום; ראיתי מצבים משפחתיים שנראו ללא תקנה והם הסתדרו. ראיתי מחלוקות ומריבות מכל המינים שנמחקו, ראיתי אנשים שיצאו ממוסדות לחולי נפש ותפסו מקום חשוב בחיי משפחותיהם והקהילת. אנשי עסקים ואנשי מקצוע חזרו לעמדתם הקודמת. כמעט אין צורה של בעיה או אומללות שלא התגברנו עליה בינו. בעיר מערבית אחת ובסביבותיה ישנם אלף חברים שלנו עם משפחותיהם. אנו נפגשים לעיתים תכופות כך שהחברים החדשים יוכלו למצוא את החברותא שהם מחפשים. בפגישות לא רשמיות אפשר למצוא לעיתים בין 50 ל-200 איש. אנו גדלים במספר החברים ובכוח.

אלכוהוליסט שקוע בתוך כוס משקה הוא יצור לא נעים. המאבקים שיש לנו אתם לפעמים דורשים מאמץ והם לעיתים משעשעים ולעיתים טרגיים. ברנש מסכן אחד אבד עצמו לדעת בתוך ביתי. הוא לא יכול היה, או לא רצה לראות את דרך החיים שלנו.

אבל יש גם הרבה הנאה בעניין. אני מתאר שרבים ידהמו מההתעסקות שלנו בהבלי העולם הזה ומקלות הראש שלנו. אבל ישר מתחת לזאת יש כובד ראש ורצינות. האמונה צריכה לעבוד עשרים וארבע שעות ביממה אתנו ובדרכנו או שנמות.

רובנו מרגישים שאיננו צריכים לחפש את האוטופיה, יש לנו אותה פה, כאן ועכשיו. כל יום השיחה הפשוטה של חברי במטבח מכפילה את עצמה במעגל מתרחב של שלום על האדמה ורצון טוב לבני אדם.

ביל, השותף המייסד של אי אי, נפטר ב-24 לינואר 1971.

פרק 2

יש פתרון

אנו מהאלכוהוליסטים האנונומיים, מכירים אלפי גברים ונשים שהיו פעם חסרי תקווה כמו ביל, כמעט כולם החלימו. הם פתרו את בעית השתייה שלהם.

אנו אמריקאים ממוצעים. אנו מייצגים הרבה משלוחי יד ובאנו מכל שכבות חכם ואנו מייצגים הרבה מצעים פוליטיים, כלכליים, חברתיים ודתיים. אנו אנשים שבד"כ לא היו מתחברים, אבל יש בינו חברותא, ידידות, והבנה מופלאים. אנו כמו נוסעים באניה רגע לאחר שנצלנו מספינה שנטרפה - כשהחברות, השמחה והדמוקרטיה קיימים אצל כולם מנער הסיפון ועד לשולחן רב החובל. בנגוד להרגשות נוסעי הספינה, השמחה שלנו, על שנמלטנו מהאסון, לא דועכת כשאנו הולכים בדרכינו הפרטיות. ההרגשה שהיינו שותפים לסכנה משותפת היא אחד מהיסודות של המלט החזק שמדביק אותנו יחד. אבל זה כשלעצמו לא היה מחבר אותנו יחד כמו שאנו מחוברים כעת.

העובדה האדירה עבור כל אחד מאתנו היא שמצאנו פתרון משותף. יש לנו דרך שעליה אנו מסכימים באופן מוחלט ושלאורה אנו יכולים להתאחד ולפעול באחוזה והרמוניה. אלו החדשות המסעירות שהספר הזה נושא לאלו שעדיין סובלים מאלכוהוליזם.

מחלה מסוג זה - ואנו גילינו שזו מחלה - מערבת את הסובבים אותנו יותר מכל מחלה אנושית אחרת. אם לאדם יש סרטן כולם מרחמים עליו אבל אף אחד לא נפגע ולא כועס. אין זה כך עם מחלת האלכוהול. היות ובגללה נהרסים כל הדברים שכדאי לחיות עבורם. היא הופכת את החיים של כל אלו שבאים במגע עם הסובל. היא גורמת לחוסר הבנה, טינה עזה, חוסר בטחון כלכלי. חברים ומעסיקים סולדים ממנה. היא מעוותת את החיים של ילדים חפים מפשע, ואת חייהם של הנשים העצובות והורים: כל אחד יכול להאריך רשימה זו.

אנו מקווים שספר זה יתן מידע וירגיע את אלו שנפגעו או עלולים להפגע. יש הרבה כאלו.

פסיכיאטרים מומחים שטפלו בנו מצאו שלעיתים אי אפשר לשכנע אלכוהוליסט לדבר על מצבו בלי הסתייגות. כמה שזה לא יראה משונה. הנשים, החורים והחברים האנטימיים שלנו מגלים בד"כ שהם יכולים להגיע אלינו עוד פחות מהפסיכיאטרים והרופאים.

אבל האלכוהוליסט לשעבר שמצא את הפתרון הזה, שמצוייד בעובדות על עצמו, יכול בד"כ להשיג את האמון המלא של אלכוהוליסט אחר לאחר שעות מועטות. קשה להשיג משחו כל זמן שלא מגיעים לאמון כזה.

מצאנו שהתנאים היעילים ביותר להשיג אמון הם בכך שהאיש שפונה לאלכוהוליסט חיתה לו בעיה שווה, שהוא בוודאי יודע על מה הוא מדבר. וכל ההתנהגות שלו צועקת למועמד החדש שיש לו את התשובה האמיתית, שאיננו מתנהג כמישהו קדוש ממנו. אין בו כלום חוץ מרצון כן לעזור, שאין תשלומים לשלם. אין צורך למצוא חן בעיני אנשים ולא צריכים להקשיב להרצאות. מצאנו שאלו התנאים היעילים ביותר. אחרי גישה כזו הרבה אלכוהוליסטים קמים מהמיטה ומתחילים ללכת מחדש.

אף אחד מאתנו לא הופך את העבודה הזו למקצועו. איננו חושבים שהיינו יעילים יותר אם זה היה המקצוע שלנו במקצוע שלנו ובעיסוק שלנו. אנו חשים שחוסר השתיה היא רק ההתחלה. עלינו עדיין להדגים את העקרונות החדשים שלנו בבתיים שלנו, במקצוע שלנו ובעיסוקים שלנו. הרבה מאתנו מבלים הרבה מזמנינו החופשי בנסיון שנתאר, חלק קטן הם ברי מזל כאלו שהם יכולים להקדיש את רוב זמנם לעבודה זו.

אם נמשיך בדרך זו אין להניח שהתוצאה לא תהיה טובה. אבל נפגע רק בקצה קציה של הבעיה. אלו מאתנו שחיים בערים גדולות המומים מחעובדה שמאות נדונים לאבדון כל יום. הרבה יכלו להחלים אם חיתה להם אותה הזדמנות שאנחנו קבלנו, כיצד ניתן את מה שקבלנו במתנה?

החלטנו להוציא לאור ספר אנונומי בו הצגנו את הבעיה מנקודת הראות שלנו. נפעיל את הנסיון והידע המשותף שלנו. נציג תכנית שימושית שעוזרת לכל אחד שיש לו בעיה עם שתיה.

יהיה צורך לדבר על בעיות רפואיות, פסיכיאטריות, חברתיות ודתיות. אנו יודעים שעניינים אלה מעוררים פולמוס באופיים. שום דבר לא יחנה אותנו יותר מאשר לכתוב ספר שלא יכלול שום דבר שיש לו בסיס לויכוח או דין ודברים. נעשה כמיטב יכולתנו להשיג מטרה אידיאלית זו. רובנו חשים שסובלנות אמיתית לחסרונותיהם ודעותיהם של אחרים וכבוד לדעותיהם הם שגורמים לכך שנועיל יותר לאחרים. החיים שלנו, כשתיינים לשעבר, תלויים במחשבה המתמדת על אחרים וכיצד נוכל לעזור להם לספק את הצרכים שלהם.

יתכן שכבר שאלתם את עצמכם מדוע כולנו חלינו כל כך קשה משתיה. ללא ספק אתם סקרנים לגלות כיצד ולמה, למרות הדעות המנוגדות של המומחים הצלחנו להחלים ממצב נפשי וגופני חסר תקווה. אם הינך אלכוהוליסט שרוצה להתגבר, אולי אתה כבר שואל - "מה אני צריך לעשות?"

מטרת ספר זה היא לתת תשובה מדויקת לשאלות אלו. נספר לך מה עשינו קודם. לפני שנכנס לדין מפורט, רצוי לסכם כמה נקודות כפי שאנו מבינים אותם.

כמה פעמים אמרו לנו אנשים: "אני יכול לקחת את המשקה או לעזוב אותו. מדוע הוא לא יכול?" "מדוע אינך שותה כ'גנטלמן' או מפסיק?" "אדם זה אינו יודע להסתדר עם המשקה שלו." "מדוע אינך מנסה בירה ויין?" "עזוב את המשקה החריף." "כוח הרצון שלו בוודאי חלש." "הוא יכול היה להפסיק אם היה רוצה." "היא כל כך נחמדה, הייתי חושב שהוא היה מפסיק בשבילה." "הרופא אמר לו שאם הוא ישתה עוד פעם הדבר יחרוג אותו, אבל הנה הוא שוב חזר לשתיה."

אלו הן הערות רגילות על שתיינים שאנו שומעים כל הזמן. מאחוריהן נמצא עולם של בורות וחוסר הבנה. ביטויים אלו מתייחסים לאנשים שתגובותיהם שונות לגמרי משלנו.

לשתיינים מתונים אין קושי לוותר על חשתיה לחלוטין אם יש להם סיבה טובה לכך. הם יכולים לשתות או לא לשתות.

ישנו גם סוג מסויים של שתיין כבד שסיגל לעצמו את ההרגל בצורה חריפה מספיק, כך שבהדרגה יהרוס את עצמו מבחינה פיזית ונפשית. יתכן שזה יגרום לו למות כמה שנים לפני הזמן. אך אם תהיה לו סיבה מספיק רצינית כבריאות לקוייה, אהבה, שנוי סביבה, או איום של הרופא - שתיין מסוג זה יכול למתן את שתייתו או להפסיק לגמרי למרות שזה יהיה לו קשה ויתכן שיצטרך עזרה רפואית.

אבל מה בקשר לאלכוהוליסט האמיתי? יתכן שהתחיל כשתיין מתון: יתכן שהפך עם הזמן לשתיין כבד מתמשך, אבל באיזה שהוא שלב בקריירת השתייה שלו הוא מאבד שליטה על צריכת המשקה, ברגע שבו הוא מתחיל לשתות.

זה האדם שגורם לך פליאה. בעיקר בגלל חוסר השליטה שלו. בזמן השתייה הוא עושה דברים אבסורדיים, דברים שלא יאמנו ודברים טרגיים. הוא ממש ד"ר ג'יקל ומיסטר הייד. הוא לעיתים נדירות קצת שיכור, הוא תמיד פחות או יותר שיכור מוחלט. בזמן שהוא שותה המזג שלו כלל לא דומה לטבע הרגיל שלו. יתכן שהוא האדם הכי נחמד בעולם. אבל אם תניח לו לשתות יום אחד, הוא נעשה מגעיל ואנטי חברתי בצורה מסוכנת. יש לו כשרון להיות שיכור בדיוק ברגע הלא נכון. בעיקר כשהוא צריך להחליט החלטה חשובה או להיות בפגישה. לעיתים קרובות הוא מאד הגיוני ומאוזן בקשר לכל דבר חוץ מאשר המשקה החריף. אבל בנוגע אליו הוא אנוכי וחסר יושר בצורה שאין להעלות על הדעת. לעיתים תכופות יש לו כשרונות מיוחדים, מיומנויות ונסיונות מיוחדות, ויש לפניו קריירה מבטיחה. הוא משתמש במתנות אלו כדי לבנות עתיד בהיר לו ולמשפחתו, ואז הוא מפיל את הבנין על ראשו בסדרת בולמוסי שתיה לא הגיוניים. הוא האיש שהולך למטתו כל כך שכור שהוא צריך לישון יממה. אבל מוקדם למחרת בבקר הוא מחפש כמטורף את הבקבוק שאולי הותיר מהלילה הקודם. אם הוא יכול להרשות לעצמו, הוא מחביא בקבוקי משקה בכל מיני מקומות בבית כדי שאף אחד לא יוכל למצוא את כל המאגר שלו על מנת לשפוך אותו לכיור. כשהעניינים נעשים גרועים יותר, הוא מתחיל להשתמש בסמי הרגעה חריפים יחד עם המשקה כדי להרגיע את עצביו על מנת

שיוכל ללכת לעבודה. ואז בא היום שהוא פשוט לא יכול לקום לעבודה והוא משתכר עוד פעם. יתכן שהוא ניגש לרופא שנותן לו מורפיום או איזה שהוא סם מרגיע כדי שיפסיק. ואז הוא מתחיל להופיע בבתי חולים ובתי המרפא.

זה אינו מתיימר להיות תאור כולל של האלכוהליסט האמיתי, היות ודגם ההתנהגות שלנו מגוון. אבל תאור זה עוזר לזהות את האלכוהליסט בקרוב.

מדוע הוא מתנהג כך? אם מאות נסיונות הראו לו שכוסית אחת פרושה זרם שוטף של שתייה עם כל הסבל וההשפלה הכרוכים בכך, מדוע הוא לוקח את הכוסית הראשונה? מדוע אינו יכול להשאר בהמנעות? מה קרה לשכל הישר וכוח הרצון שהוא מגלה לעיתים ביחס לדברים אחרים?

יתכן שלעולם לא תהיה תשובה מלאה לשאלות אלו. יש דעות שונות לחלוטין ביחס לשאלה מדוע האלכוהליסט מגיב אחרת מאנשים נורמליים. איננו בטוחים מדוע. אם הוא עבר נקודה מסויימת, קשה לעזור במשהו. איננו יכולים לפתור את החידה.

אנו יודעים שכאשר האלכוהליסט אינו שותה כפי שהוא עשוי לעשות במשך חודשים או שנים, הוא מגיב כמעט כמו אנשים אחרים. באותה מידה אנו גם בטוחים שברגע שהוא לוגם איזה שהוא אלכוהול משהו קורה בגוף שלו, גם מבחינה גופנית וגם מבחינה נפשית, שגורם לו שהוא למעשה לא יכול להפסיק. הנסיון של כל אלכוהליסט יספק הרבה אישורים לכך.

ההבחנות הללו יהיו אקדמיות וחסרות ערך אם החבר שלנו לא היה נוגע במשקה הראשון שמפעיל את תנועת המחזור הנורא. לכן הבעיה העיקרית של האלכוהליסט מרכזת בראשו ולא בגופו. אם תשאל אותו מדוע התחיל את הילולת השכרות האחרונה שלו, הסיכויים הם שיתן לנו כל אחת ממאה אמתלות. לעיתים לתרועים אלו יש סבירות מסויימת, אבל אף אחת מהן לא הגיונית לאור החורבן שבולמוס השתיה יוצר. הן נשמעות כפילוסופיה של אדם שמכה בראשו בפטיש כדי שלא ירגיש את כאב הראש שלו. אם תסב את תשומת לבו של האלכוהליסט לכך שהסיבות מוליכות אותו שולל, הוא יפטור אותך בבת צחוק, או שיתרגז ויסרב לדבר

מידי פעם הוא יאמר את האמת. וכמה שזה נשמע מוזר, האמת היא שבד"כ אין לו יותר מושג ממך מה גרם לו לקחת את הלגימה הראשונה. ישנם אלכוהוליסטים שמוצאים תרוצים שמספקים אותם. אבל לא תמיד. בלבם הם באמת אינם יודעים מדוע הם עושים זאת. ברגע שמחלה זו תופשת את האדם ברצינות הוא במבוכה. יש בהם את הדיבוק שאיך שהוא, פעם, הם יצליחו לנצח במשחק. אבל לעיתים קרובות הם חושדים שהם בנפילה הסופית.

רק מעשים מגלים כמה שזה נכון. בדרך מעורפלת משפחותיהם וחבריהם חשים ששתיינים אלו אינם נורמליים, אבל כולם מחכים בתקווה שהסובל יתעורר מהתרדמה שלו ויפעיל את כוח רצונו.

האמת הטרגית היא שהיום המאושר לעולם לא יגיע, אם האדם הוא אלכוהוליסט אמיתי הוא אבד את השליטה. בנקודה מסויימת במהלך השתיה של כל אלכוהוליסט, האדם עובר למצב שבו אפילו התשוקה העזה ביותר להפסיק לשתות היא ללא תועלת. כמעט בכל מקרה מגיעים למצב טרגי זה לפני שחושדים בכך.

העובדה היא שמסיבה בלתי ידועה רוב האלכוהוליסטים אבדו את כוח הבחירה בקשר לשתיה. הכוח שנקרא כוח הרצון פשוט אינו קיים. בזמנים מסויימים, איננו מסוגלים להביא למודעות שלנו בעוצמה הדרושה את הזכרון של הסבל והשפלה שחווינו אפילו בחודש או בשבוע החולף. אין לנו הגנה בפני המשקה הראשון.

התוצאות הכמעט בטוחות שבאות אפילו בעקבות כוס בירה אינן נכנסות לראשינו כדי להרתיע אותנו. אם מחשבות אלו עוברות במוחנו הן אינן ברורות ואפשר להחליפן עם הרעיון הישן והשחוק שהפעם נוכל להתנהג כאנשים אחרים. פשוט אין לנו את אותה הגנה מהסוג שמרחיקה אדם ומונעת ממנו לשים יד על תנור חם.

האלכוהוליסט יכול לאמר לעצמו כבדרך אגב "הפעם זה לא ישרוף", זוהי התשובה לכיצד, או שאולי הוא כלל אינו חושב. כמה פעמים החילונו לשתות בשויון הנפש ואחרי הכוס השלישית או הרביעית חלמנו על דלפק חבר ואמרנו "בשם האל, כיצד התחלנו פעם נוספת?" והמחשבה התחלפה ב "נו, אני אפסיק עם הכוס

הששית" או "מה זה כבר משנה?"

כאשר אדם עם נטיות אלכוהוליסטיות מאמץ דרך חשיבה זו, הוא נמצא מעבר לנקודה שבה עזרה אנושית תוכל לעזור, ואלא אם כן יאושפז, הוא ימות או ישתגע. במשך ההסטוריה אלפי אלכוהוליסטים הוכיחו עובדות ברורות ומכוערות אלו. רק בחסד האל, נמנעו עוד אלפי הוכחות כאלו. הרבה רוצים להפסיק אך אינם יכולים.

יש פתרון, כמעט אף אחד מאתנו לא אהב לחטט בתוך נפשו, לחשפיל את גאוותו, להודות בחסרונותיו והיינו חייבים לעשות זאת במידה ורצינו להשלים בצורה מוצלחת את תהליך ההבראה. אנו ראינו שזה עובד עם האחרים והגענו לאמונה שהחיים שחיינו היו חסרי תועלת ותקווה. ולכן כשפנו אלינו אותם אנשים שבעייתם נפתרה, לא נותר לנו אלא לתפוס את המערכת הפשוטה של כלים רוחניים שהניחו לרגלינו. גילינו את הרקיע וטסנו לתוך המימד הרביעי של החוויה ועל כך מעולם לא חלמנו.

העובדה הגדולה היא זו ולא פחות: היו לנו חוויות רוחניות עמוקות ומשפיעות שגרמו למהפכה בכל הגישה שלנו לחיים, ביחס לחברינו וביחס ליקום שברא האל. העובדה המרכזית בחיינו כיום היא הבטחון המוחלט שהבורא שלנו נכנס לליבנו ולחיינו בצורה מפליאה. הוא החל להשלים ולהשיג עבורנו אותם דברים שאנו לעולם לא היינו יכולים להשיג.

אם אתה אלכוהוליסט רציני כמו שאנו היינו, אנו מאמינים שאין לך פתרון ביניים. היינו במצב שבו החיים נעשו בלתי אפשריים, ואם עברנו לאזור שבו כבר לא יכולה לפעול עזרה אנושית, היו לנו רק שתי אפשרויות – אחת להמשיך עד הסוף המר כשאנו מאפילים את המודעות שלנו ומסתירים ממנה את המצב הבלתי נסבל, והשניה, לקבל עזרה רוחנית. עשינו זאת מפני שרצינו בכך בכנות והיינו מוכנים לעשות את המאמץ.

לאיש עסקים אמריקאי מסויים היה אופי טוב, חכמת חיים, והרבה יכולת. במשך שנים עבר מבית הבראה אחד למשנהו. הוא התייעץ עם מיטב הפסיכיאטרים האמריקאים. ואז נסע לאירופה ושם שם עצמו בידי רופא מפורסם (ד"ר יונג – הפסיכיאטר) כדי

שיטפל בו. למרות שהיה ספקן בגלל נסיונות קודמים, הוא גמר את הטפול עם בטחון בלתי רגיל. מצבו הפיסי והנפשי היו טוב בצורה לא רגילה. מעל לכל הוא האמין שקיבל ידע כה יסודי על הדרך בה פועל מוחו שבוודאי לא תהיה לו נפילה. למרות זאת, הוא השתכר זמן קצר לאחר מכן. והמבלבל מכל, הוא לא יכול היה לתת לעצמו כל הסבר מספק מדוע נפל.

ואז חזר לרופא שכה העריך ושאל אותו ישירות מדוע לא יכול היה להבריא. יותר מכל הוא רצה להשיג שוב את השליטה העצמית. הוא נראה די הגיוני ומאוזן בקשר לכל בעיותיו האחרות אבל לא היתה לו כל שליטה על האלכוהול, מדוע?

הוא התחנן לרופא לאמר לו את כל האמת וקיבל אותה. לפי שפוטו של הרופא הוא היה חסר תקווה לחלוטין. לעולם הוא לא יוכל להשיג בחזרה את העמדה שלו בחברה והוא יצטרך לשים עצמו מאחורי סורג ובריח או לשכור שומר ראש אם הוא רוצה להמשיך לחיות חיים ארוכים. זו היתה דעתו של הרופא הגדול.

אבל אדם זה עדיין חי והוא אדם חפשי. הוא אינו זקוק לשומר ראש והוא אינו מאושפז. הוא יכול ללכת לכל מקום עלי אדמות שלשם יכולים ללכת אנשים חופשיים אחרים מבלי שיקרה לו אסון, בתנאי שתשאר לו הנכונות לקיים עמדה פשוטה מסויימת.

חלק מהקוראים האלכוהוליסטים שלנו עשויים לחשוב שהם יכולים להסתדר בלי עזרה רוחנית. הבה ונספר לכם את המשך השיחה של חברנו עם רופאו.

הרופא אמר "יש לך מוח של אלכוהוליסט כרוני. אף פעם לא ראיתי חולה שהיה במצבך שהחלים". חברנו הרגיש ששערי הגהינום נסגרו עליו בחבטה.

הוא אמר לרופאו "האם אין יוצאים מהכלל?"

והרופא ענה "כן ישנם. מאז ראשית ההסטוריה קרו יוצאים מהכלל. פה ושם, מפעם לפעם היו לאלכוהוליסטים מה שאנו קוראים חוויות רוחניות חיוניות. תופעות אלו חן תופעות מיוחדות. הן קורות כשינוי עצום וסידור מחדש של תחושות נפשיות. הרעיונות,

חרגשות והעמדות שפעם הדריכו את האנשים האלו מושלכות לפתע הצידה, ומתחילה לשלוט בהם מערכת רעיונות ומניעים חדשים לחלוטין. למעשה, נסיתי ליצור בתוכך סדור רגשי חדש. זה עובד על הרבה אנשים שטפלתי בהם, אבל אף פעם לא הצלחתי עם אלכוהוליסט בקנה מידה שלך".

כשחברנו שמע זאת הוא נרגע קצת היות וידע שהוא הולך קבוע לכנסיה. אבל תקווה זו נהרסה כשהרופא סיפר לו שלמרות שיש לו אמונה דתית, במקרה שלו זה לא גרם לחוויה הרוחנית הדרושה.

זו היתה הדילמה האיומה שבפניה עמד חברנו כשהוא עבר את החוויה שהפכה אותו בסופו של דבר לאדם חופשי.

ביאוש של אדם טובע גם אנחנו חפשנו דרך לחמלט. מה שנראה בתחילה כקנה סוף דק, נתגלה כידו האוהבת ורבת הכוח של האלוהים. דרך חיים חדשה נתנה לנו, או אם תרצו קבלנו, תכנית לחיים שממש פעלה.

ויליהם ג'ימס - פסיכולוג אמריקאי ידוע, הבחין בספרו "חוויות דתיות שונות", דרכים רבות שבהם אדם גילה את האלחים. איננו רוצים לשכנע אף אחד שמגיעים לאמונה רק בדרך אחת. אם יש למה שלמדנו הרגשנו וראינו איזה שהיא משמעות פרושה שכולנו, ללא הבדל גזע, דת או צבע, ילדי האלחים שאתו אנו יכולים לבנות יחסים ע"י קשרים פשוטים ומובנים ברגע שאנו נכונים וכונים מספיק על מנת לנסות. מי שיש לו אמונה דתית מסויימת לא ימצא כאן משהו שיפריע לאמונה או לטכסים שלו. אין ביננו חכוכים ביחס לעניינים אלו.

אנו חושבים שאין זה מענייננו לאיזה גוף דתי משתייך מי מחברנו. זהו עניינו האישי של כל אחד וכל אחד מחליט לעצמו, לפי קשריו בעבר או הבחירה שלו בהווה. לא כולנו קשורים לגופים דתיים, אבל רובנו בעד חברות כזו.

בפרק הבא יש הסבר על האלכוהוליזם, ואחריו ההסבר המופנה לכופר. רבים מהכופרים הם חברינו כעת. ככל שהדבר יראה מוזר אנחנו לא רואים שהכפירה מהווה מכשול גדול לחוויה רוחנית.

וחלאה בספר מופיעה הדרכה ברורה שמראה כיצד אנחנו
חלמנו. ולאחר מכן ארבעים ושניים סיפורים אישיים.

כל אדם בספורים האישיים הללו, מספר בלשונו ומנקודת
ראותו, כיצד הוא מקיים את הקשר שלו עם אלהים. ספורים אלו
נותנים חתך סביר של חברינו, ונותנים הסבר ברור למה שקרה
בחיינו.

אנו מקווים שאף אחד לא יחשוב שיש טעם לפגם בגלויים
האישיים שבספורים הללו. תקוותנו שהרבה גברים ונשים
אלכוהוליסטים שנמצאים במצב מיואש יראו דפים אלו, ואנו
מאמינים שרק ע"י חשיפתנו חמלאה וחשיפת בעיותנו הם ישתכנעו
לאמר: "כן, אני גם אחד מאלו, אני צריך את מה שיש לחם".

פרק 3

עוד על אלכוהוליזם

רובנו לא היינו מוכנים להודות שאנו אלכוהוליסטים אמיתיים. אף אחד לא אוהב לחשוב שהוא שונה משאר בני האדם מבחינה גופנית ונפשית. ולכן, אין זה מפתיע שקריירת השתיה שלנו רצופה נסיונות חסרי תועלת להוכיח שאנו יכולים לשתות כמו אנשים אחרים. הדיבוק הגדול ביותר של כל שתיין לא נורמלי הוא הרעיון שאיך שהוא, פעם, הוא יוכל לשלוט ולהנות מהשתייה שלו. מפתיע ממש כמה עקשנית אשליה זו. רבים רודפים אחריה עד לשערי השגעון או המוות.

למדנו שאנו צריכים להודות בפני האני הפנימי שלנו שאנו אלכוהוליסטים. זהו הצעד הראשון להחלמה. יש צורך לנתץ את האשליה שאנו כמו אנשים אחרים או שנהיה כמו אנשים אחרים.

אנחנו האלכוהוליסטים הננו גברים ונשים שאבדו את היכולת לשלוט בשתייה שלהם. אנו יודעים שלעולם לא יוכל אף אלכוהוליסט לקבל בחזרה את השליטה בשתייה. כל אחד מאתנו חש בזמנים מסויימים שהוא מקבל בחזרה את השליטה אבל הפסקות אלו קצרות בד"כ והן מתלוות תמיד בשליטה קטנה עוד יותר, שהובילה עם הזמן לדמורליזציה בלתי ברורה ומעוררת רחמים. כולנו משוכנעים שאלכוהוליסטים מהסוג שלנו הם בצפרניה של מחלה מתקדמת. לאורך זמן אנחנו נעשים גרועים יותר, לעולם לא טובים יותר.

אנחנו כמו אנשים שאבדו רגל, הם אף פעם לא מגדלים רגל חדשה. באותה מידה לא קיים איזה שהוא טפול שיהפוך אלכוהוליסטים לסוג אחר של אנשים. ניסינו כל תרופה שאפשר להעלות על הדעת. בכמה מקרים היתה החלמה זמנית, ואחריה נפילה גרועה עוד יותר. רופאים שמכירים את בעית האלכוהוליזם מסכימים שאין דבר שיהפוך אלכוהוליסט לשתיין נורמלי. יתכן שהמדע יצליח פעם להשיג זאת אבל עדיין לא הצליח.

למרות כל מה שאנחנו יכולים לאמר, ישנם הרבה אלכוהוליסטים אמיתיים שלא יאמינו שהם שייכים לקבוצה זו. הם ינסו בכל דרך של רמאות עצמית או ניסויים, להוכיח שהם יוצאים מהכלל לחוק הזה, ולכן הם אינם אלכוהוליסטים. אם מישו שמראה חוסר שליטה בשתייה שלו יכול להפוך את עורו ולשתות כמו ג'נטלמן, אנו מסירים את הכובע בפניו. אלהים יודע, שאנחנו ניסינו קשה מאד והרבה מאד זמן לשתות כמו אנשים אחרים.

להלן כמה שיטות שניסינו: לשתות רק בירה, להגביל את מספר הכוסות, לעולם לא לשתות לבד, לעולם לא לשתות בבוקר, לשתות רק בבית, לעולם לא להחזיק משקה בבית, לעולם לא לשתות בשעות העבודה, לשתות רק במסיבות, לעבור מסקוטץ לקוניאק, לשתות רק יינות טבעיים, להכריז שנתפטר אם נמצא שכורים בעבודה, לנסוע לטיול, לא לנסוע לטיול, להצהיר (עם שבועה רצינית או בלעדיה) שלעולם לא נשתה, לעשות יותר פעילות פיזית, לקרוא ספרים שיביאו השראה, ללכת לחוות בריאות ובתי הבראה, להסכים ללכת לבתי חולים לחולי נפש, ואנו יכולים להאריך רשימה זו ללא סוף.

איננו רוצים להכריז שמישהו הוא אלכוהוליסט. אבל כל אחד יכול לקבוע זאת לבדו בקלות. הכנס לבר הקרוב ונסה לשתות שתיה מבוקרת. נסה לשתות ולהפסיק בפתאומיות, נסה זאת יותר מפעם אחת. לא יקה לך הרבה זמן להחליט, במידה ואתה כנה עם עצמך בקשר לכך. יתכן שכדאית התקפה קשה של עצבנות ורעידות על מנת לקבוע בוודאות את מצבך.

למרות שאין דרך להוכיח זאת, אנו מאמינים שמוקדם בקריירת השתיה שלנו רובנו יכלו להפסיק לשתות. אבל הקושי הוא בכך שיש רק מעט אלכוהוליסטים שיש להם תשוקה להפסיק, כשעדיין יש זמן. שמענו על מקרים מעטים שבהם אנשים שהראו סימני אלכוהוליזם, יכלו להפסיק לתקופה ארוכה בגלל תשוקה עמוקה לעשות זאת. זהו ספרו של אחד מהם.

אדם בגיל שלושים שהיו לו הרבה בולמוסי שתיה. הוא היה מאד עצבני בבקרים לאחר התקפות שתייה והרגיע עצמו עם עוד משקה. הוא היה בעל אמביציה להצליח בעסק שלו, וידע שלא יגיע לשום מקום אם ישתה. ברגע שהחל לשתות לא היתה לו כל שליטה.

הוא החליט שעד שיצליח בעסק שלו ויפרוש, הוא לא יגע בטיפת משקה. אדם יוצא מהכלל זה, נשאר יבש במשך עשרים וחמש שנים ופרש בהגיעו לגיל חמישים וחמש, לאחר קריירת עסקים מוצלחת ומאושרת. ואז הוא נפל קורבן לאמונה שיש למעשה לכל אלכוהוליסט, שתקופת היובש והמשמעת העצמית הארוכה שהיתה לו, מסווגת אותו כאדם שיכול לשתות ככל אדם אחר. הוא נעל את נעלי בית שלו ושלב את הבקבוק. תוך חודשיים הוא היה מאושפז בבית חולים, נבדך ומושפל. הוא ניסה לווסת את שתייתו תקופה מסויימת, ובינתיים ביקר מספר פעמים בבתי חולים. ואז, אזר את כל כוחותיו, ניסה להפסיק לשתות ונוכח שאינו יכול. עמדו לרשותו כל האמצעים שכסף יכול לקנות כדי להפסיק לשתות. כל הנסיונות נכשלו. למרות שהיה אדם חזק כשפרש, הוא התפורר במהירות ומת תוך ארבע שנים.

מקרה זה מקפל בתוכו מוסר השכל רב עצמה. רובנו האמנו שאם נשאר מפוכחים במשך תקופה ארוכה, נוכל אחר כך לשתות בצורה נורמלית. אבל כאן יש מקרה של אדם שבגיל חמישים וחמש גילה שהוא היה באותו מצב שבו היה בגיל שלושים. ראינו הדגמות של אמת זו פעם אחר פעם. "פעם אלכוהוליסט, תמיד אלכוהוליסט." אם נתחיל לשתות לאחר תקופה של התכחות, בזמן קצר נהיה באותו מצב גרוע שהיינו קודם לכן. אם אנו מתכננים להפסיק לשתות, אסור שתהיינה איזה שהן הסתייגויות ואסור שתהיה לנו תחושה שיום אחד נהיה מחוסנים מהאלכוהול.

יתכן וצעירים יקבלו עודד מהספור על חברנו ויחשבו שהם יכולים להפסיק כמוהו ע"י כוח הרצון שלהם. אנחנו מסופקים אם הרבה יכולים לעשות זאת, מכיון שאף אחד לא רוצה באמת להפסיק. כמעט אף אחד מהם לא יוכל לנצח והכל בגלל העוות הנפשי שכבר קנה לעצמו שביתה בתוכם. אחדים מחברינו, גברים בגיל שלושים או פחות מזה, שתו רק מספר מועט של שנים, אבל גילו שהם חסרי אונים כמו אלו ששתו עשרים שנה.

לא צריך לשתות תקופה ארוכה או לשתות כמויות גדולות כמו אחדים מאתנו על מנת להיות מושפע בצורה חמורה. זה נכון בעיקר בקשר לנשים. הרבה פעמים נשים, שהן אלכוהוליסטיות פוטנציאליות, עוברות את הגבול שאין חזרה ממנו לאחר שנים מועטות של שתיה. ישנם שתיינים שיפגעו מאד אם יקראו להם

אלכוהוליסטים והם מתפלאים מחוסר היכולת שלהם להפסיק. אנחנו שמכירים את הסימנים, רואים מספר רב של אלכוהוליסטים פוטנציאליים בקרב צעירים בכל מקום. אבל נסה להביא אותם לכך שיראו זאת! *

כשאנו מסתכלים אחורה, אנחנו מגלים ששתינו הרבה שנים מעבר לנקודה שבה יכולנו להפסיק בכוח הרצון שלנו. אם מישהו תוחה באם הגיע לאזור מסוכן זה, תן לו לנסות לא לשתות במשך שנה אחת. אם הוא אלכוהוליסט אמיתי ובמצב מתקדם מאד, יש סיכוי קלוש שיצליח. בימים הראשונים של השתיה שלנו לעיתים היינו מפוכחים שנה או יותר ולאחר מכן נעשנו שתיינים כבדים עוד פעם. למרות שאתה יכול להפסיק לתקופה נכבדה, אתה עדיין נשאר אלכוהוליסט פוטנציאלי. אנחנו חושבים שרק מעטים מאלו שימצאו שהספר נראה להם, יוכלו להשאר יבשים תקופה של כשנה. אחדים יהיו שכורים יום לאחר שיחליטו להפסיק, רובם לאחר כמה שבועות.

השאלה לגבי אנשים שאינם יכולים לשתות במידה, היא כיצד להפסיק לחלוטין. אנחנו מניחים כמובן, שהקורא משתוקק להפסיק. מה שיקבע אם האדם יכול להפסיק על בסיס לא רוחני – היא המידה שבה הוא כבר איבד את הכוח לבחור בין שתיה וחוסר שתיה. רבים מאתנו חשו שיש להם הרבה אופי. היתה לנו תשוקה עצומה להפסיק לעולם. אבל מצאנו שזה בלתי אפשרי. זהו האופי הערומי של האלכוהוליזם כפי שאנו מכירים אותו – חוסר היכולת המוחלטת להניח למשקה – ולא חשוב מה גודל הצורך או התשוקה להפסיק.

* הדבר נכון לגבי הזמן שבו נכתב חספר לראשונה, אבל מחקר שנעשה ב-1986 בארה"ב ובקנדה הראה שחמישית מחברי אי.איי. הם בגיל 30 ומתחת לזאת.

כיצד אם כן נעזור לקוראים שלנו להחליט לשביעות רצונם, אם הם שייכים לנו? הנסוי של הפסקה לתקופה מסויימת יעזור, אבל אנו חושבים שאנו יכולים לתת שרות טוב עוד יותר לאלכוהוליסט הסובל ואולי לרופאים. לכן נתאר כמה מצבי נפש שבאים לפני הנפילה לתוך השתיה, היות וזהו ללא ספק שורש הבעיה.

איזה סוג חשיבה שולט באלכוהוליסט שחוזר פעם אחר פעם לנסיון הנואש של הלגימה הראשונה? חברים שניסו להביאו למחשבה הגיונית אחרי בולמוס שגרם לגרושין או פשיטת רגל, לא מבינים מדוע הוא נכנס מייד לתוך בר. מדוע הוא עושה זאת? על מה הוא חושב?

הדוגמא הראשונה שלנו הוא חבר שנקרא לו ג'ים. לג'ים יש אישה נחמדה ומשפחה. הוא ירש סוכנות מכניות משגשגת. היו לו השגים מרשימים במלחמת העולם. הוא איש מכירות טוב. כולם מחבבים אותו. הוא אדם אינטליגנטי, נורמלי ככל שזה נראה חוץ מנטיה לעצבנות. הוא לא שתה עד גיל שלושים וחמש. במשך שנים מועטות הוא נעשה כל כך אלים כשהיה שכור שצריך היה לכלוא אותו. כשעזב את בית החולים לחולי נפש הוא יצר מגע אתנו.

אמרנו לו מה שידענו על אלכוהוליזם ומהי התשובה שאנו מצאנו. הוא התחיל, משפחתו נאספה מחדש, והוא החל לעבוד בסדר במשך זמן מה, אבל הוא לא פיתח את חייו הרוחניים. לתדהמתו הוא מצא עצמו שתוי חצי תריסר פעמים אחת אחר השנייה. בכל אחת מהפעמים הללו עבדנו איתו כשאנו עוברים בקפדנות על כל מה שקרה. הוא הסכים שהוא אלכוהוליסט אמיתי ובמצב רציני. הוא ידע שהוא עומד בפני נסיעה חזרה למוסד לחולי נפש אם ימשיך בדרך זו. נוסף לכך, הוא יפסיד את משפחתו שאותה אהב מאד.

ולמרות זאת הוא השתכר עוד פעם. בקשנוהו שיספר לנו כיצד זה קרה בדיוק. זהו ספורו: "באתי לעבודה ביום ג' בבקר. אני זוכר שהרגשתי נרגז שאני צריך להיות איש מכירות בחברה שהיתה פעם בבעלותי. היו כמה מלים חריפות ביני לבוס, אבל שום דבר רציני, ואז החלטתי לנסוע מחוץ לעיר לראות מישהו שרצה לקנות מכונת. בדרך הרגשתי רעב ועצרתי בפונדק שהיה בו גם בר. לא היתה לי כל כוונה לשתות. רציני רק כריך. היתה לי גם תחושה שאולי אמצא

קונה לרכב במקום הזה שהיה מוכר לי היות ובקרתי שם במשך שנים. אכלתי שם פעמים רבות במשך החודשים שהייתי מפוכה. ישבתי ליד שולחן והזמנתי כריך וכוס חלב ולא היתה בי עדיין שום מחשבה על שתיה. הזמנתי עוד כריך והחלטתי לשתות עוד כוס חלב.

לפתע עלה במוחי שאם אמהל כוסית קטנה של ויסקי בחלב הדבר לא יפגע בי על קיבה מלאה. הזמנתי ויסקי ושפכתי לתוך החלב. עברה בי מחשבה מעורפלת שאיני מתנהג בחכמה גדולה, אך הרגשתי בטוח היות ושתיתי על קיבה מלאה. הנסיון כה הצליח שהזמנתי ויסקי נוסף ושפכתי לתוך החלב. גם זה לא נראה כמפריע לי וניסיתי עוד אחד."

וכך החל מסע נוסף למוסד לחולי נפש עבור ג'ים. ושוב היתה סכנה שיאושפז, שיאבד את משפחתו, את עמדתו, שלא לדבר על הסבל החזק הפיזי והנפשי שהשתיה תמיד גרמה לו. היה לו ידע רב על עצמו באלכוהוליסט. אבל כל הסיבות נגד השתיה נדחקו הצידה בגלל הרעיון המטופש שהוא יוכל לעמוד בפני הויסקי אם רק ימהל אותו בחלב.

מה שלא תהיה ההגדרה של המילה, אנחנו מכנים זאת פשוט חוסר שפיות הדעת. כיצד אפשר לכנות בצורה אחרת את חוסר היחס וחוסר היכולת לחשוב נכוחה?

אתה עשוי לחשוב שזה מקרה קיצוני. אנו לא חושבים שזה מקרה דמיוני היות ודרך מחשבה זו היתה אופיינית לכל אחד מאתנו. לעתים חשבנו יותר מגלים על התוצאות – אך תמיד היתה קיימת התופעה הנפשית המוזרה שרצה במקביל למחשבה ההגיונית שלנו ותמיד מצאה איזה תרוץ שטותי כדי לקחת את הלגימה הראשונה. אבל המחשבה ההגיונית לא עצרה אותנו. המחשבה הלא שפויה היא שנצחה. למחרת היינו שואלים את עצמנו בכל הרצינות והכנות, כיצד זה יכול היה לקרות.

בכמה מקרים יצאנו באופן מכוון להשתכר, כשאנו חושבים שיש לנו הצדקה בגלל עצבנות, כעס, דאגה, דכאון קנאה וכדומה. אבל אפילו בדרך זו של התחלה אנחנו חייבים להודות שההצדקה שלנו לבולמוס היתה מטורפת ולא מספקת. לאור מה שקרה תמיד, אנחנו רואים כעת שכאשר התחלנו לשתות במכוון במקום בדרך אקראי,

היתה בנו מראש רק מחשבה רצינית מועטה בקשר לתוצאות הנוראות.

ההתנהגות שלנו ביחס לגלימה הראשונה היא כה בלתי מובנת ואבסורדית כמו זו של אדם שיש לו תאוה לחצות רחוב ברשלנות. הוא מתרגש מהקפיצה לפני מכוניות שנוסעות במהירות. הוא נהנה שנים מספר למרות אזהרות חברותיות שהוא מקבל. עד לנקודה זו אתה יכול לקרוא לו אדם טפש בגלל המחשבה המוזרה שלו בקשר להנאה. ואז עוזב אותו המזל והוא נפצע קלות פעם אחר פעם. אתה מצפה ממנו שאם הוא נורמלי, הוא יפסיק לעשות זאת. ואז הוא נפצע פעם נוספת, והפעם יש לו גולגולת מרוסקת. תוך שבוע לאחר שעזב את בית החולים, חשמלית מהירה שברה את זרועו. הוא מספר לך שהחליט להפסיק לחצות את הרחוב ברשלנות לעולמים. אך תוך ימים מועטים הוא שובר את שתי רגליו.

התנהגות זו נמשכת במשך שנים כשהיא מלווה בהבטחות אחר הבטחות להזהר או לא ללכת כלל ברחוב. לבסוף הוא כלל לא יכול לעבוד, אשתו מתגרשת ממנו, וכולם צוחקים עליו. הוא מנסה כל אמצעי כדי להוציא ממוחו שגעון זה של חציית רחוב ברשלנות. הוא סוגר עצמו במוסד, בתקווה לתקן את דרכיו. אבל ביום שהוא יוצא הוא עושה תחרות לפני מכונית כבוי אש, ששוברת את גבו. אדם כזה הוא משוגע, האם לא כן?

יתכן שתחשבו שההדגמה שלנו מטופשת מדי. אבל האם היא באמת כזאת? אנחנו שעברנו דרך המסחטה, מוכרחים להודות שאם היינו מחליפים אלכוהול בהליכה רשלנית ברחוב – ההדגמה היתה מתאימה לנו. לא חשוב כמה אנחנו אינטליגנטיים בכל המובנים האחרים, בקשר לאלכוהול היינו לא שפויים בדרך מוזרה. אלו מלים קשות אבל האם אין זה נכון?

חלק מכם חושבים: "כן, מה שאתה אומר לנו נכון, אבל זה לא מתאים במלואו, אנו מודים שיש לנו חלק מהסימפטומים האלו, אבל לא הגענו למצבים הקיצוניים שאתם הגעתם אליהם, וכנראה גם לא נגיע לכך. אבל אנו מבינים את עצמנו כל כך טוב אחרי מה שספרתם לנו שדברים כאלו לא יקרו לנו עוד פעם. לא הפסדנו את כל אשר היה לנו בחיים בגלל השתיה ואיננו מתכוונים להפסיד. תודה עבור המידע."

יתכן שזה נכון לגבי אנשים לא אלקוהוליסטים מסוימים, למרות העובדה שהם שותים עכשיו, הם יכולים להפסיק או למתן את עצמם מפני שמורותיהם וגופותיהם לא נפגעו כמו שלנו. אבל בלי יוצא מן הכלל האלקוהוליסט הפוטנציאלי או האמיתי לא יוכל להפסיק **לשתות בשום פנים ואופן רק על בסיס הכרה עצמית**. זו נקודה שאנו רוצים להדגיש עוד פעם, להרשים את הקוראים האלקוהוליסטים במה שגילינו מתוך נסיונות מרים. ניקח עוד דוגמה:

פרד הוא שותף בחברה מפורסמת של רואי חשבון. הכנסתו טובה, ביתו נאה, נישואיו מוצלחים והוא אב לילדים עם עתיד מבטיח. הוא היה מושך עד כדי כך שהיו לו הרבה חברים. הוא היה בן-אדם מוצלח מאד. הוא נראה יציב ומאוזן. אבל אף על פי כן הוא אלקוהוליסט. לפני שנה ראינו את פרד פעם ראשונה בבית חולים סובל מעצבנות מופרזת. היתה לו החוויה הראשונה מסוג זה והוא מאד התבייש. במקום להודות בעובדה שהוא אלקוהוליסט, הוא אמר לעצמו שבא לבית חולים להרגיע את העצבים. הרופא רומז שהוא במצב גרוע יותר ממה שהוא משער. במשך כמה ימים הוא היה מדוכא בקשר למצבו. הוא החליט להפסיק לשתות לגמרי. מעולם לא עלה בדעתו שאולי הוא לא יוכל לעשות זאת, למרות האופי שלו ומעמדו. פרד לא האמין שהוא אלקוהוליסט, וכלל לא היה מוכן לקבל תרופה רוחנית לבעיה שלו. סיפרנו לו מה אנו יודעים על אלקוהוליסטים. הוא התעניין והודה שיש לו כמה מן הסימפטומים. אבל היה עדיין רחוק מלהודות שהוא לא יוכל לעשות שום דבר בקשר לשתיה בעצמו. הוא היה משוכנע שחוויה משפילה זו, בתוספת הידע שהוא קבל, תשמור אותו מפוכח לשארית חייו. הכרת עצמו היא שתתקן הכל.

לא שמענו על פרד במשך זמן מה. יום אחד ספרו לנו שהוא שוב בבית חולים. הפעם הוא רעד, הוא אמר מייד שהוא רוצה לפגוש אותנו. הספור שספר לנו יש בו מוסר השכל היות וכאן היה אדם שחיה משוכנע שהוא צריך להפסיק לשתות, שלא היתה לו שום סיבה לשתות, שהראה כוח שפוט מצויין והחלטיות בכל דבר אחר, אבל למרות הכל נשכב על גבו במיטה.

ניתן לו לספר את ספורו: "מה שספרתם לי על אלכוהוליזם עשה עלי רושם רב, ובאמת לא האמנתי שאני אוכל לשתות עוד פעם. הערכתני את דעותיכם על חוסר השפיות הערמומית שבאה לפני הלגימה הראשונה, אבל הייתי בטוח שזה לא יקרה לי אחרי מה שלמדתי. תרצתי זאת בכך שעדיין לא הייתי במצב מתקדם כמו רובכם. שבד"כ הצלחתי לנצח בכל בעיותי האישיות האחרות, ולכן אצליה במקום שאתם נכשלתם. הרגשתי שיש לי את הזכות המלאה להיות בעל בטחון עצמי, ושזה רק ענין של תרגול כח הרצון שלי והעמידה על המשמר."

"בהלך רוח זה פניתי לעיסוקי ובמשך תקופה מסויימת הכל היה כשורה. לא היתה לי כל בעיה לסרב למשקאות, והחילותי לתהות אם לא עשיתי "פיל מנמלה". יום אחד נסעתי לווינגטון להציג עדות במשרד ממשלתי. כבר קודם לכן יצאתי מהעיר, בתקופת חיובש הזו, כך שלא היה שום דבר חדש בכך. מבחינה פיזית הרגשתי בנוח, לא היו לי בעיות דוחקות או דאגות. העבודה שלי היתה מוצלחת, הייתי מרוצה וידעתי שהשותפים שלי יהיו גם הם מרוצים. זה היה סוף של יום מושלם, בלי שום ענן באופק."

הלכתי לחדרי שבמלון והתלבשתי בלי חפזון לארוחת הערב. כשחציתי את מפתן חדר האוכל, חלפה במוחי המחשבה שהיה נחמד לשתות כמה כוסיות קוקטייל עם האוכל. ורק זה, שום דבר אחר. הזמנתי קוקטייל אחד עם הארוחה. ואז הזמנתי קוקטייל נוסף. אחרי הארוחה החלטתי לטייל. כשחזרתי למלון היה נראה לי שיהיה טוב לשתות לפני השינה, ונכנסתי לבר ושתיתי כוסית. אני זוכר ששתיתי כמה כוסות נוספות בלילה ההוא והרבה יותר למחרת בבקר. יש לי זכרון מעורפל מהטיסה באוירון בכיוון לניו-יורק. ושמצאתי נהג מונית חביב בשדה התעופה במקום את אשתי, הנהג לווח אותי במשך כמה ימים. רק מעט ידוע לי על מה שקרה, מה שאמרתי והיכן הייתי. ואז הייתי בבית החולים כשאני סובל סבל פיזי ונפשי חזק ללא נשוא.

ברגע שחזרה אלי היכולת לחשיבה עברתי בקפדנות על מה שאירע בערב ההוא בווינגטון. לא רק שלא הייתי על המשמר, לא ניסיתי להלחם נגד הלגימה הראשונה. באותו זמן כלל לא חשבתי על התוצאות. החילותי לשתות בחוסר זהירות כאילו הקוקטיילים הם שתיה קלה. אני זוכר עכשיו מה שחבריי האלכוהוליסטים ספרו

לי, כיצד הם נבאו שאם יש לי מוח של אלכוהוליסט בבוא הזמן והמקום, אשתה שוב פעם. הם אמרו שלמרות שאני בניתי חומת מגן, היא תתמוטט מול סיבה חסרת ערך בשבילי, הצורך במשקה. ובכן זה בדיוק מה שקרה ועוד יותר מכך, היות ומה שלמדתי על אלכוהוליזם כלל לא עלה בדעתי, מרגע זה ידעתי שיש לי ראש של אלכוהוליסט. ראיתי שכוח רצון והבנה עצמית לא יעזרו לי בתקריות נפשיות מוזרות אלו. אף פעם לא הבנתי אנשים שאמרו שבעיה מסויימת הביסה אותם לחלוטין. אז ידעתי. זו היתה מכה מוחצת.

שני חברים מ"האלכוהוליסטים האנונימיים" באו לראות אותי, הם חייכו, דבר שלא אחבתי כלל, ואז שאלו אותי אם אני חושב שאני אלכוהוליסט, ואם אני באמת חובסתי הפעם. הייתי מוכרח להודות בשני הדברים. הם ערמו עלי ערמות של עדויות לכך שמנטליות של אלכוהוליסט, שהראתי בווינגטון, היא מצב חסר תקווה. הם ספרו על תריסרי מקרים מחנסיון האישי שלהם. תהליך זה כיבה את כל תקוותי שאני אוכל לעשות את המלאכה לבדי.

ואז הם נתנו לי בראשי פרקים את התשובה הרוחנית ותכנית הפעולה שמאות מהם מקיימים בהצלחה. למרות שהייתי איש כנסייה רק לפי השם, לא היה קשה לי לבלוע מבחינה אנטלקטואלית את ההצעות שלהם. אבל תכנית הפעולה, למרות שנראתה מאד הגיונית, היתה מאד חמורה. לפי התכנית הייתי צריך להפטר מכמה השגות שהיו לי כל חיי. זה לא היה קל. אבל ברגע שהחלטתי לעבור את התהליך, היתה לי הרגשה מוזרה שהסירו את המצב האלכוהוליסטי שלי, ואכן זה מה שקרה.

התגלית שהעקרונות הרוחניים יפתרו את כל בעיותי היתה חשובה באותה מידה. מאז נכנסתי לדרך חיים שהיא מספקת הרבה יותר, ואני מקווה שגם בעלת תועלת יותר מדרך החיים שחייתי קודם לכן. דרך חיי הקודמת לא היתה רעה. אבל לא אחליף את הרגעים הטובים ביותר בחיי הקודמים ברגעים הרעים ביותר שיש לי כעת. לא הייתי חוזר לזאת אפילו אם יכולתי."

הספור של פרד מדבר בעד עצמו. אנו מקווים שזה מדבר ללב הרבה אלפים שהם כמותו. הוא הרגיש רק בסבוב הראשון של

המסחטה. רוב האלכוהוליסטים נמחצו קשות לפני שהחלו לפתור באמת את בעיותיהם.

הרבה רופאים ופסיכיאטרים מסכימים עם הממצאים שלנו. אחד מאלו, חבר צוות של בית חולים בעל שם עולמי, יצא בהצהרה זו לכמה מאתנו. "לדעתי אתם צודקים בקביעה שבאופן כללי יש סכנה שלאלכוהוליסט הממוצע אין תקווה. בקשר לשנים מכך, שאת ספוריהם אני מכיר, אין ספק בראשי שהייתם 100% חסרי תקווה חוץ מעזרה אלוהית. לא הייתי מקבל אתכם כחולים לבית חולים זה אם הייתי יכול להמנע מכך. אנשים כמוכם שוברים את לבי. למרות שאיני אדם דתי יש לי כבוד עמוק לגישה הרוחנית במקרים כמו שלכם. לרוב המקרים אין למעשה כל פתרון אחר."

ופעם נוספת: בזמנים מסויימים אין לאלכוהוליסט הגנה נפשית יעילה נגד הלגימה הראשונה. חוץ מבכמה מקרים נדירים אין האדם עצמו ולא אף אחד אחר, יכולים לספק הגנה כזו. ההגנה שלו צריכה לבוא מהכוח העליון.

פרק 4

אנו הכופרים

בפרקים הקודמים למדתם משהו על האלכוהוליזם. אנו מקווים שהצלחנו להבהיר בדיוק את ההבדל בין אלכוהוליסט ולא-אלכוהוליסט. אם אתה מגלה - בשעה שבכנות אתה רוצה בכך - שאינך יכול להפסיק לשותות לחלוטין, או, בשעה שאתה שותה אין לך שליטה מלאה על הכמויות של שתייתך - מסתבר שאתה כנראה אלכוהוליסט. במקרה כזה, הרי שיתכן שהינך סובל ממחלה אשר אותה אפשר לכבוש אך ורק ע"י חוויה רוחנית.

למי שמרגיש שהוא כופר, או איננו מאמין באלוהים, חוייה שכזו נראית בלתי אפשרית, אולם אם ימשיך בדרכו שלו, הרי זה אסון עבורו - במיוחד אם הוא אלכוהוליסט חסרת-קנות. להיות נידון למוות אלכוהולי - או להיות על בסיס רוחני - אלו הן ברירות לא קלות תמיד.

אולם, אין זה כל כך קשה. בערך כמחצית החברותא המקורית היתה מורכבת מאנשים מסוג זה. בתחילה, חלק מאתנו ניסו להימנע מהנושא הזה, בתקווה שאין אנו אלכוהוליסטים אמיתיים, אולם לאחר זמן מה נאלצנו להודות בעובדה שעלינו למצוא בסיס רוחני לחיינו - שאם לא כן אנו אבודים. יתכן ותהליך זה מתאים לתחושותיך, אולם התעודד, בערך כמחצית מאתנו היו בטוחים שהם חסרי אלוהים או שאינם מאמינים באלוהים. הניסיון שלנו מוכיח שאינך צריך להיות נבוכ מכם.

אם נוסחה מסויימת של מוסר או פילוסופיית חיים טובה יותר היו מספיקים כדי להתגבר על בעיית האלכוהול, רבים מאיתנו היו נרפאים לפני זמן רב. אולם אנו נוכחנו שנוסחאות ופילוסופיות כאלו לא הצילו אותנו, למרות שניסינו בכל מאודנו. היינו יכולים לרצות להיות מוסריים, לרצות שהפילוסופיה תנחם אותנו, היינו יכולים למעשה לרצות דברים אלו בכל נפשנו - אולם הכוח הדרוש לא היה בנמצא בכל הנוסחאות הללו. אוצרות הנפש האנושיים שהודרכו ע"י הרצון לא היו מספיקים, הם נכשלו באופן טוטאלי.

חוסר הכוח - זו היתה הדילמה שלנו. היה עלינו למצוא כוח אשר לאורו נוכל להיות, והיה זה חייב להיות כוח גדול מאשר עצמנו. ברור. אולם איפה וכיצד נוכל למצוא כוח כזה?

ובכן, על כך בדיוק נסוב הספר הזה. המטרה העיקרית שבו היא לאפשר לך למצוא כוח חזק ממך, אשר יפתור את בעייתך. פירושו של דבר שכתבנו ספר, אשר אנו מאמינים שהוא רוחני ובאותה מידה מוסרי. פירושו של דבר שאנו עומדים לדבר על אלוהים. כאן מתעוררת הבעיה עם הכופרים.

פעמים רבות אנו משוחחים עם אדם חדש וצופים כיצד תיקוותו מתעוררת, כאשר אנו משוחחים על בעיות האלכוהול שלו ומסבירים לו את דבר החברותא שלנו. אולם פניו נופלים כאשר אנו מדברים על דברים רוחניים, בעיקר כאשר אנו מזכירים את אלוהים. משום שאנו פתחנו מחדש נושא אשר אותו אדם חשב שהצליח לחמוק ממנו או להתעלם ממנו כליל.

אנו יודעים כיצד הוא חש. גם אנו חווינו את ספקותיו הכנים ודיעותיו הקדומות. חלק מאיתנו היו אנטי דתיים בצורה אלימה. לאחרים המלה "אלוהים" הזכירה מושגים מסויימים שניסו להתחזיר בהם להיותם ילדים. יתכן ואנו דחינו תפיסה מסוימת זו משום שהיא נראתה לנו לא מספקת. אנו דימינו לעצמנו שדחיה זו גרמה שנזנח בכלל את רעיון האלוהים.

הטרידה אותנו המחשבה שאמונה ותלות בכוח חזק מאיתנו מצביעה איכשהו על חולשה או פחדנות. הבטנו בספקנות מרובה בעולם זה שבו נלחמים אנשים ויש מלחמות בין מערכות דתיות ופורענויות בלתי ניתנות להסבר. הסתכלנו על אנשים שהעידו על עצמם שהם מאמינים בתהיה. כיצד יכול להיות שיצור עליון כלשהו יהיה לו קשר עם כל אלה? ומי בכלל יכול להבין דבר כזה כמו יצור עליון? ובכל זאת ברגעים אחרים, בלילות קסומי כוכבים, מצאנו את עצמנו חושבים: "אם כן, מי בכל זאת יצר את כל אלה?" היתה אז הרגשה של חרדת-קודש ופליאה, אולם היא נמוגה ומיד נעלמה.

כן, אנו בעלי מזג של בלתי מאמינים, היו לנו מחשבות וחוויות כאלה. מיד נאשר לכם זאת. אנו נוכחנו שברגע שהצלחנו להשתחרר מדיעות קדומות, והצלחנו לבטא אפילו נכונות להאמין בכוח חזק

מאיתנו, התחלנו לחוש בתוצאות, למרות שהיה זה בלתי אפשרי עבור מישהו מאיתנו להגדיר או להבין את אותו כוח אשר הוא אלוהים.

הוקל לנו מאוד כאשר גילינו שאיננו חייבים לקבל את תפישת האלוהים של מישהו אחר. התפישה שלנו, עד כמה שאינה מספקת, היתה מספקת על מנת לעשות את הקשר וליצור את השפעת הקשר שלו אתנו.

ברגע שהודינו שקיימת אפשרות שאכן קיים כוח של אינטליגנציה יוצרת, של רוח העולם המונח ביסודם של כל הדברים, התחלנו לחיות בתחושה חזקה וחדשה של כוח וכיוון, במידה שגם נקטנו צעדים פשוטים אחרים. נוכחנו שאלוהים אינו מתנה תנאים קשים מדי לאלה המחפשים אותו. עבורנו ממלכת הרוח היא רחבה ובעלת מקום לכולם, ללא יוצא מן הכלל, והיא לעולם אינה אסורה על אלו שברצינות חפצים בה. אנו מאמינים שהיא פתוחה עבור כל בני האדם.

לכן, כאשר אנו מדברים איתכם על אלוהים, כוונתנו לתפישה הפרטית שלכם על אלוהים. וזה כמובן מתייחס גם לכל החוויות הרוחניות האחרות אשר תמצאו בספר זה. אל תתנו לדיעות הקדומות שאולי יש לכם כנגד מונחים רוחניים להרתיע אתכם מלשאול באופן כנה מה אותם מונחים בעצם אומרים לכם. בתחילה, זה כל מה שהיינו זקוקים לו בשביל צמיחה רוחנית, בשביל לתת ביטוי לקשר ההכרתי הראשון שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו. לאחר מכן מצאנו את עצמנו משלימים עם דברים רבים אשר קודם לכן נראו לנו כבלתי נתנים להשגה. זו היתה צמיחה; אבל אם רצינו להמשיך לגדול היינו חייבים להתחיל במקום כלשהו. וכך השתמשנו בתפיסה שלנו עד כמה שהיא היתה מוגבלת.

היינו צריכים לשאול את עצמנו שאלה קצרה בלבד: "האם עתה אני מאמין או בכלל מוכן להאמין שקיים כוח חזק ממני עצמי?" ברגע שאדם מסוגל להגיד דבר כזה שהוא אכן מאמין, או נכון להאמין, אנו יכולים אכן להבטיחו שהוא נמצא בדרך הנכונה. חדבר הוכח בינינו פעמים רבות שעל גבי אבן הפינה הפשוטה הזו

אפשר לבנות מבנה רוחני בעל תוצאות.*

אלו היו חדשות נהדרות בעבורנו, משום שאנו שיערנו שלא נוכל להיעזר בעקרונות רוחניים אם לא נקבל דברים רבים הקשורים באמונה ואשר היה לנו קשה להאמין בהם. כאשר אנשים הציגו בפנינו גישות רוחניות, לעיתים כה קרובות היינו אומרים: "הלוואי והיה לי מה שיש לאיש זה. אני בטוח שהדבר היה עובד אילו הייתי יכול להאמין כפי שהוא מאמין, אבל אינני יכול לקבל בבטחון את האמיתות של חלקים רבים מהאמונה – ואשר הם כל כך פשוטים עבורו." וכך היה בזה משום נחמה שנוכחנו שאנו יכולים להתחיל בשלב פשוט יותר.

חוץ מכך שנדמה היה לנו שאין באפשרותנו לקבל דברים רבים באמונה, מצאנו את עצמנו פעמים רבות, כבעלי מוס בגלל עקשנותנו, רגישותנו והדיעות הקדומות שלנו. רבים מאיתנו היו כל כך רגישים שרק עצם הזכרת דברים רוחניים סימרה את שערם בהתנגדות חריפה. עלינו לנטוש צורת מחשבה זו. למרות שרבים מאיתנו התנגדו, מצאנו שאין זה קשה להסיר התנגדות זו. כאשר עמדנו פנים אל פנים מול הרס האלכוהול, נעשינו במהרה פתוחים לקראת רעיונות רוחניים כפי שניסינו להיות לגבי דברים אחרים. במקרה הזה האלכוהול שימש משכנע גדול; זה לבסוף הכניע אותנו למצב של הגיון. לפעמים היה זה תהליך מייגע ואנו מקווים שלא רבים ידבקו בדיעות קדומות זמן כה ממושך כפי שעשו כמה מאיתנו.

הקורא עדיין עשוי לשאול מדוע עליו להאמין בכוח גדול מעצמו. אנו חושבים שיש לכך סיבות טובות. בואו נתבונן בכמה מהן.

האדם המעשי מקפיד על עובדות ותוצאות. למרות זאת המאה ה-20 מקבלת תיאוריות מכל הסוגים, במידה והן מעוגנות בעובדות קיימות. יש לנו תיאוריות מרובות, למשל לגבי החשמל. כולם מאמינים בהן ללא שמץ של ספק. מדוע קבלת הדברים כאן כל כך ברורה? פשוט משום שאי אפשר להסביר מה שאנו רואים, מרגישים, נוהגים ומשתמשים ללא השערה סבירה כנקודת פתיחה.

* בבקשה הקפד לקרוא את נט"ח מס' 2 "חוויה רוחנית".

בימינו, כל אחד מאמין במערכת של השערות שלהן קיימת ראייה טובה - אולם לאו דווקא הוכחה שאפשר לראותה בעין. והאם אין זה המדע המראה שהוכחה נראית בעין - היא ההוכחה החלשה ביותר? הדבר מתגלה באופן עיקבי ככל שהאדם לומד את העולם החומרי, מה שנראה מבחוץ אינו המציאות הפנימית כלל. ולשם הדגמה:

כפיס-מתכת פשוט אינו אלא כמות גדולה של אלקטרונים מתערבלים זה על גבי זה במהירות מדהימה. גופים קטנטנים אלה נשלטים ע"י חוקים מדויקים וחוקים אלה מתאימים לגבי כל העולם החומרי. המדע מספר לנו זאת. אין לנו שום סיבה להטיל ספק בכך. מכל מקום כאשר ההשערה ההגיונית ביותר אומרת שמעבר לכל העולם החומרי והחיים כפי שאנו רואים אותם, ישנו הכל-יכול, המדריך, התבונה היוצרת. בדיוק פה מתעוררת הנטייה המסולפת שלנו והיא עולה על פני השטח ואנו יוצאים למסע מפרץ של שכנוע בטענה שאין זה כך. אנו קוראים ספרים עשירים במילים ושוקעים בויכוחים נפוחים, חושבים שהעולם אינו זקוק לאלוהים כדי להסביר אותו. באם טענותינו היו נכונות הן היו מובילות לדיעה שהחיים נוצרו מלא-כלום, משמעותם היא - אפס, והם מובילים ללא-כלום.

במקום שאנו נראה את עצמנו כיצורים אינטליגנטיים, חוד-החנית של יצירת האלוהים המתקדמת ביותר, אנו נשארים חסרי אלוהים. בחרנו להאמין שתבונתנו האנושית היא המילה האחרונה, ה-א' והת'. ההתחלה והסוף של הכל. די גאוני מצידנו, האם אין זה כך? אנו, אשר עברנו את הדרך המפוקפקת הזו, מתחננים בפניכם לנטוש את הדיעות הקדומות - אפילו נגד דת ממוסדת. אנו למדנו שלמרות שברירותן האנושית או שיטחיותן של כמה מהאמונות - אמונות אלה העניקו מטרה וכיוון למיליוני אנשים. אנשי אמונה הם בעלי ידיעה הגיונית מה היא תכלית החיים. למעשה לנו לא היתה שום תפיסה סבירה כלשהי בנושא. היינו משתעשעים ע"י שבציניות היינו מנתחים אמונות רוחניות וסותרים אותן, דווקא כשנוכחנו שאנשים רבים בעלי מודעות רוחנית - מכל הגזעים והצבעים - הוכיחו דרגה גבוהה של יציבות, אושר והבאת תועלת, אשר אותם היינו צריכים למעשה לחפש עבורנו.

במקום זאת, התמקדנו במגרעות האופי של אנשים מאמינים ולפעמים השתמשנו בחסרונות שלהם כבסיס להאשמה כללית נגדם. אנו דיברנו על חוסר סובלנות, כאשר אנו היינו בלתי סובלניים בעצמנו. אנו החמצנו המציאות והיופי של היער ע"י שחפשנו להעביר ביקורת על כמה מעציו המכוערים. מעולם לא נתנו תשומת לב הוגנת לצד הרוחני של החיים.

בסיפורינו האישיים תמצאו ניסוחים שונים באשר לגישתו ותפיסתו של כל מספר לגבי הכוח שהוא גדול ממנו עצמו. אם אנחנו מסכימים לתפיסה זו או אחרת - או שאיננו מסכימים - אין הדבר משנה הרבה. הניסיון הוכיח לנו שבהקשר למטרה שלנו, דברים אלו אינם צריכים לגרום לנו דאגה מרובה. אלו הן שאלות שכל אדם ואדם מסדיר בעבור עצמו.

מכל מקום, אנשים ונשים אלה מסכימים בצורה ברורה לגבי דבר אחד. כל אחד מהם זכה לגישה ולאמונה בכוח הגדול ממנו עצמו. בכל מקרה אינדיבידואלי הכוח הזה השיג את המופלא, את הנס, את מה שלא יכול היה להשיג הכוח האנושי. כמאמר מדינאי אמריקאי בכיר: "בואו ונינוכח בתוצאות בשטח."

הנה אלפי גברים ונשים בקיאים בהוויות עולם והם מצהירים בפירוש שמאז שהחלו להאמין שקיים כוח החזק מהם עצמם, מאז שהחליטו לנקוט בגישה מסויימת כלפי אותו כוח ולעשות כמה דברים פשוטים - התחולל שינוי מהפכני בדרך חייהם ובדרך מחשבתם. לאחר ההתמוטטות והיאוש שלהם, לאחר הכשלון המוחלט בתושייתם האנושית, הם מצאו שכוח חדש, שלווה, אושר ותחושת כיוון זורמים בתוכם. זה קרה לאחר שבכל ליבם הם ענו על כמה דרישות פשוטות. פעם הם היו מבולבלים מכך שראו את קיומם כחסר-תועלת, והם מראים את הסיבות שגרמו לחייהם הקשים. בנוסף לענין השתיה הם מספרים מדוע חייהם היו בלתי מספקים. הם מראים כיצד התחולל בהם השינוי. כאשר מאות רבות של אנשים מסוגלים לומר שההכרה בנוכחות אלוהים היא כיום העובדה החשובה ביותר בחייהם, הם מהווים סיבה רצינית מדוע חשוב שלאדם תהיה אמונה.

העולם של ימינו התקדם במאה האחרונה התקדמות חומרית יותר מאשר בכל הזמנים. כמעט כולם יודעים את הסיבה. סטודנטים ללימודי היסטוריה עתיקה מספרים לנו שבאותם זמנים עתיקים, האינטלקט של האדם היה שווה לאינטלקט חטוב ביותר של זמננו. ההתפתחות החומרית של העולם העתיק היתה איטית ביותר. הרוח של המדע המודרני, המחקר וההמצאה היו כמעט בלתי נודעים. בממלכת החומר הלעיטו את מוחות האנשים באמונות תפלות, מסורות וכל מיני דיעות מושרשות. כמה מבני זמנו של קולומבוס חשבו שהדעה האומרת שכדור הארץ הוא עגול – זוהי דיעה אווילית, ואחרים כמעט רצחו את גלילאו על תגליותיו האסטרונומיות.

ואנו שואלים את עצמנו: האם אין חלק מאיתנו נוהגים באותה גישה בלתי הגיונית כלפי ממלכת הרוח כיום, כפי שהקדמונים הרגישו לגבי ממלכת החומר? אפילו במאה שלנו, עתונאים אמריקאים חששו להדפיס את הדיווח על הטיסה הראשונה המוצלחת של האחים רייט. האם לא נכשלו כל ניסיונות הטיסה לפני כן? האם מכונת התעופה של פרופ' לנגלי לא צנחה לתהומות נהר הפוטומק? האם אין זה נכון שהמוחות המתמטיים הטובים ביותר הוכיחו שהאדם לא יוכל לטוס לעולם? האם האנשים לא אמרו שהאלוהים שמר זכות תעופה זו לציפורים בלבד? ורק שלושים שנה מאוחר יותר הפך כיבוש האוויר בידי האדם להיסטוריה ישנה ונסיעות במטוסים נכנסו למלוא התנופה.

אולם, במירב השטחים, הדור שלנו נכח בשחרור מושלם של המחשבה שלנו. תראה לכל פועל-בטל מוסף של עתון שבת ובו הצעה לחקור את הירח באמצעות רקטה והוא יאמר: "אני בטוח שיעשו זאת – ויתכן אפילו שזה לא יקח זמן רב." האם אין תקופתנו מצטיינת בכך שבקלות כה רבה זורקים את התיאוריות או החפצים שאינם פועלים יותר לטובת חדשים שכן פועלים?

היינו חייבים לשאול את עצמנו מדוע שלא נתייחס אל בעיותינו האנושיות באותה נכונות, על מנת לשנות את נקודת ההשקפה שלנו? היו לנו בעיות ביחסים בין אישיים, לא היינו יכולים לשלוט בטבענו הרגשני, היינו נוטים לדכאון ואומללות, לא יכולנו להתפרנס, היתה לנו תחושה של חוסר תועלת, היינו מלאים פחדים, היינו אומללים, לא יכולנו להיות לעזר אמיתי לאנשים אחרים – האם פתרון בסיסי

לכל הקללות חללו לא היה יותר חשוב מאשר לצפות בחדשות על טיסה לירח? כמובן זה חשוב יותר.

כאשר ראינו אנשים אחרים הפותרים את בעיותיהם ע"כ שבפשוטות סמכו על רוח העולם, היה עלינו לחדול מלפקפק בכו האלוהים. הרעיונות שלנו לא פעלו. אבל רעיון האלוהים כן פעל.

האמונה הכמעט-ילדותית של האחים רייט שביכולתם לבנות מכונה שתעופף היתה העיקר בהישג שהשיגו. בלעדי האמונה דבר לא היה קורה. אנו, הכופרים, דבקנו ברעיון שיכולת עצמית תפתור את בעיותינו. כאשר אחרים הראו לנו ש"יכולת אלוהים" עבדה אצלם, התחלנו להרגיש כמו אותם אנשים שהתעקשו וטענו שהאחים רייט לעולם לא יטוסו!

ההגיון הוא עניין גדול. אהבנו את הרעיון. אנו עדיין אוהבים רעיון זה. זה לא מקרה שנתן לנו הכוח לשפוט בהגיון, לבדוק את העדות של חושינו, ולהגיע למסקנות. זוהי אחת מהמעלות המקסימות של האדם. אנחנו שיש לנו נטיה לכפור, לא נרגיש בנוח עם ההצעה שאינה ניתנת לגישה הגיונית ופענוח. ולכן אנו עושים מאמצים לאמר מדוע אנו חושבים שהאמונה הנוכחית שלנו היא הגיונית, מדוע אנו חושבים שיותר שפוי והגיוני להאמין מאשר לא להאמין, מדוע אנו אומרים שהמחשבה הקודמת שלנו היתה כרוזכית ומדבקות כשהרמנו את ידינו בספק ואמרנו "איננו יודעים".

כשנעשנו אלכוהוליסטים, נמחצים ע"י המשבר שכפינו על עצמנו לא יכולנו לדחות או להתחמק, היינו צריכים לעמוד ללא פחד בפני ההצעה שאלוהים הוא הכל או שהוא לא כלום. אלוהים קיים או אינו קיים. מה תהיה הבחירה שלנו?

בהגיענו לנקודה זו – הגענו לעימות בשאלת האמונה. לא יכולנו להתחמק מהנושא. חלק מאיתנו הלכו דרך ארוכה מעבר לגשר ההיגיון לקראת חוף האמונה המיוחל. המסגרת וההבטחה לארץ חדשה הביאו בהירות לעיניים עייפות ואומץ מחודש לנפשות נלאות; זרועות ידידותיות הושטו בברכה לבאים; היינו אסירי תודה שחהגיון הביאנו עד הלום. אולם, משום מה, לא יכולנו לנחות על החוף. יתכן ונשענו יתר על המידה על ההגיון בקטע דרכנו האחרון ולא רצינו לאבד את תמיכתו.

זה היה טבעי. אבל הבה נחשוב ביתר ריכוז. ללא ידיעתנו - האם לא הביאו אותנו למקום שבו עמדנו בעזרת סוג מסוים של אמונה? האם לא האמנו בהגיון שלנו עצמנו? האם לא היה לנו בטחון ביכולת שלנו לחשוב? כן, חיינו בעלי אמונה, מלאי אמונה באלוהי ההגיון. כך שבדרך זו או אחרת גילינו שאמונה חיתה בשורה בזה כל הזמן!

כמו כן גילינו שהיינו סוגדים. עד כמה מצב כזה היה עלול לסמור את שערנו? האם לא היינו סוגדים לאנשים, לרגשות, לדברים שונים, לכסף ולעצמנו? וכן למטרה נעלה יותר, האם לא היינו סוגדים לשקיעת השמש, לים, לפרח? מי מאיתנו לא אהב מעודו משהו או משהו? עד כמה רגשות אלו, אהבות אלו, סגידות אלו שייכות להגיון טהור? מעט, או בכלל לא, כפי שנוכחנו לבסוף. האם לא היו אלה מסכת הדברים שמהם בנויים היו חיינו? האם רגשות אלו, בסופו של דבר לא היו המתווים את מסלול חיינו? בלתי אפשרי לומר שלא היינו מסוגלים לאמונה, אהבה או סגידה. בצורה זו או אחרת חיינו כמעט רק בזכות האמונה.

דמו בנפשכם חיים ללא אמונה! באם נישאר בשטח ההגיון הצרוף בלבד לא יהיו אלה חיים. אולם אנו האמנו בחיים, כמובן שכן. לא יכולנו להוכיח את החיים כפי שמוכיחים שקו ישר הוא הקו הקצר ביותר בין שתי נקודות, ובכל זאת, היתה אמונה. האם עדיין אנו יכולים לטעון שכל ענין החיים הוא סך הכל גוש של אלקטרונים, שנוצרו מלא-כלום, משמעותם לא כלום, והם מתגלגלים לעבר יעד של לא כלום? - כמובן שאיננו יכולים. האלקטרונים עצמם נראים יותר נבונים מגישה שכזו. לפחות, כך טוען הכימאי.

מכאן אנו נוכחים שההגיון אינו הכל. גם איננו יכולים לטעון שאפשר לסמוך באופן מוחלט על ההגיון, כפי שרובנו משתמשים בו, למרות שהוא בא מהמוחות המעולים שלנו. מה עם אותם אנשים שהוכיחו שהאדם לעולם לא יוכל לעוף?

לעומת זאת, אנו ראינו סוג אחר של מעוף, שחרור רוחנו מהעולם הזה, אנשים שהתעלו מעבר לבעיות שלהם. הם אמרו שאלוהים הפך את הדברים האלה לאפשריים - ואנו חיינו. אנו צפינו בשחרור

רוחני - אולם נטינו לומר לעצמנו שזה לא נכון.

למעשה, אנו שיטינו בעצמנו, משום שבכל אדם גבר אשה וילד, עמוק בתוכו ישנה התחושה הבסיסית של האלוהים. יתכן ותחושה זו הועבה ע"י אסון, או התהדרות, או סגידה לדברים אחרים - אולם בדרך זו או אחרת - תחושה זו קיימת. אמונה בכוח גדול מאיתנו ובתופעות הניסים של הכוח הזה בחיינו האנושיים - הן עובדות עתיקות כמו האדם עצמו.

בסופו של דבר, נוכחנו שאמונה בסוג כלשהו של אלוהים הוא חלק מהווייתנו, באותה מידה שיש לנו רגשות כלפי חבר. לעיתים, היה עלינו לחפשו, ללא פחד, אולם הוא היה בנמצא. הוא היה עובדה קיימת כפי שאנו קיימים. אנו מצאנו את המציאות הגדולה עמוק בתוכנו. האנליזה האחרונה, מטרתה לחפש ולמצוא את האלוהים. כזו היתה המציאות שלנו.

אנו יכולים רק להבהיר מעט את השטת. אם עדויותינו יכולות להפריך דיעות קדומות, לאפשר לך לחשוב באופן כנה, לעודד אותך לחפש בחריצות בתוך עצמך, אז אתה יכול אם ברצונך להצטרף אלינו בדרך המלך. עם גישה שכזו אינך יכול להיכשל. המודעות של אמונתך בוודאי תבוא אליך.

בספר זה תוכל לקרוא על חוויתיו של אדם שהגדיר עצמו כבלתי מאמין. סיפורו כל כך מעניין שחייבים לספר חלק ממנו כאן. השינוי שהתחולל בליבו היה דרמטי, משכנע ומרגש.

החבר שאנו מדברים בו היה בנו של כומר. הוא למד בבי"ס של הכנסייה, ושם הוא הפך מתמרד נגד מה שהוא הגדיר מנה גדושה מדי של חנוך דתי. במשך שנים לאחר מכן הוא היה עד לצרות ותסכולים מרובים: כשלון בעסקים, אי שפיות, מחלה אנושה, התאבדויות - אסונות אלה במשפחתו הקרובה הביאו אותו למרירות ודכאון. התפכחות מאשליות שלאחר המלחמה, אלכוהוליזם רציני ביותר, התמוטטות נפשית ופיזית, כל אלו הביאו אותו לנקודה של הרס עצמי.

1

לילה אחד בהיותו מאושפז בבית חולים - פנה אליו אלכוהוליסט אחד אשר עבר חוויה רוחנית. זעמו של ידידו התגבר והוא זעק במרירות: "אם קיים אלוהים בעולם, עבורי הוא וודאי

לא עשה דבר" אולם מאוחר יותר בחדרו, בהיותו לבד, שאל את השאלה הבאה: "האם יתכן שכל האנשים הדתיים שאני מכיר שוגים?", בהרהרו אחר התשובה, הוא חש כאילו הוא חי בגיהנום. ואז כחזיר-רעם באה אליו מחשבה גדולה ומחשבת זו כבשה את כל היתר: "מי אתה שתאמר שאלוהים אינו קיים?"

אותו אדם זוכר שהוא נחת במיטה על ברכיו, בתוך שניות מועטות היה הוא המום ע"י השכנוע בנוכחות של אלוהים. החוויה שטפה אותו מעליו ובתוכו עצמו, באותו הדר ובטחון, של גל שטפון גדול. כל אותם המחסומים שבנה סביבו במשך כל השנים, נסחפו ממנו הלאה והוא עמד בפני הנוכחות של כוח נצחי ואהבה. הוא צעד על הגשר – אל החוף. לראשונה הוא חי בצוותא עם המודעות שבינו לבין בוראו.

וכך הועמדה במקומה אבן הפינה של ידידנו. שום פורענויות שבאו לאחר מכן לא ערערו אותה. בעיית האלכוהול שלו נלקחה. באותו לילה עצמו לפני שנים, נעלמה אותה בעיה. להוציא כמה רגעים של תשוקה לשתות – המחשבה על שתיה לא חזרה אליו יותר ובזמנים כאלה הוא חש שאטי-נפש. נראה שהוא לא יוכל לשתות יותר – אפילו אם ירצה בכך. אלוהים שיקם את שפיותו.

מה הדבר הזה אם לא נס של החלמה? ובכל זאת – היסודות לכך הם פשוטים. הנסיבות גרמו לו לרצות להאמין. בענווה הוא מסר את עצמו בידי בוראו – אז הוא ידע זאת.

כך אלוהים החזיר את כולנו לשפיות דעתנו – לאדם זה, ההתגלות היתה פתאומית. יש בינינו כאלה שהתהליך אצלם הוא איטי יותר. אלוהים אכן בא אל כל אלה שבאמת ובתמים חיפשו אותו.

כאשר אנו התקרבנו אל האלוהים – האלוהים גילה עצמו בפנינו!

פרק 5

כיצד הדבר פועל

רק לעיתים נדירות ראינו אדם נכשל לאחר שהחליט ללכת בדרכנו בדבקות. אלו שאינם מחלימים הם אנשים שאינם יכולים או אינם רוצים להתמסר לתכנית פשוטה זו, בדרך כלל גברים ונשים שמטבעם אינם מסוגלים להיות כנים עם עצמם. יש אומללים כאלה. אין זו אשמתם. נראה שכך נולדו. הם אינם יכולים לפתח דרך חיים הדורשת כנות מוחלטת. סכוייהם קטנים מהממוצע. ישנם גם כאלו שסובלים מהפרעות נפשיות ורגשיות חמורות, אבל רבים מהם מחלימים אם ביכולתם להיות כנים.

ספורינו מגלים באורח כללי מה חיינו בעבר, מה קרה ומה אנחנו עכשיו. אם החלטתם שאתם רוצים מה שיש לנו ואתם מוכנים לעשות הכל על מנת להשיג זאת - אתם מוכנים לנקוט בצעדים מסוימים.

מכמה מהם נרתענו, חשבנו שנוכל למצוא דרך קלה ונוחה יותר. אך לא יכולנו. עם כל הרצינות שברשותנו אנו מבקשים מכם לנהוג ללא פחד וביסודיות מהתחלה. אחדים מאתנו נסו לדבוק בהשקפותינו הנושנות ללא תוצאה עד שנכנעו לחלוטין.

זכרו שאנו עוסקים באלכוהול-ערמומי מבלבל ורב עוצמה. ללא עזרה לא נוכל לו. אבל ישנו אחד ולו מלוא הכח - והוא האלוהים - מי יתן ותמצאוהו עכשיו.

דרכי ביניים לא העלו דבר. עמדנו בפרשת דרכים, חפשנו את חסותו ודאגתו בכל מאודנו. אלו הצעדים שנקטנו והצענו כתכנית להחלמה.

1. הודנו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, שאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול לחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלהים כפי שאנו מבינים אותו.

4. עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני אלהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלו באופיינו.
7. בקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
10. המשיכנו בחשבון הנפש וכששגינו הודנו בכך מיד.
11. הפשנו בדרך של תפילה וחרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו לשאת בשורה זו לאלכוהוליסטים ולישם עקרונות אלו בכל תחומי חיינו.

רבים מאתנו קראו "איזה תכנית איני יכול לעמוד בה" אל חשש. איש מאיתנו לא יכול היה לעשות זאת בשלמות. איננו קדושים. העיקר שאנו מוכנים להתפתח מבחינה רוחנית. העקרונות שקבענו הם תכנית להתפתחות. אנחנו טוענים להתפתחות רוחנית ולא לשלמות רוחנית.

חתאור שלנו של האלכוהוליסט, הפרק על הכופר, וההרפתקאות האישיות שלנו לפני ואחרי מבהירים שלושה רעיונות עיקריים.

- א. שאנו אלכוהוליסטים ואבדה לנו השליטה על חיינו.
- ב. כנראה שום כוח אנושי לא יכול היה לרפא את הנטיית שלנו לאלכוהוליזם.
- ג. אלהים יכול ויעשה זאת אם נבקשו.

כשהיינו משוכנעים הגענו לצעד השלישי והוא – החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלהים כפי שאנו מכירים אותו. מה אנחנו בעצם מתכוונים בכך, ומה אנחנו צריכים לעשות.

הדרישה הראשונה שנהיה משוכנעים שכל צורת חיים המבוססת על רצון עצמי תוכל רק בקושי להיות סיפור הצלחה. כשחינו על בסיס זה התנגשנו כמעט תמיד עם משהו או מישהו, למרות שהמניעים שלנו היו טובים. רב האנשים מנסים להיות סביב הכוח שמניע אותם. כל אדם הוא כמו שחקן שרוצה לנהל את ההצגה כולה, מנסה כל הזמן לסדר את האורות, את הבלט את התפאורה ואת שאר השחקנים לפי ראות עיניו. אם רק יקיימו את הסדורים שלו, אם יעשו מה שהוא רוצה, ההצגה תהיה נהדרת. כולם, כולל הוא עצמו, יהיו. החיים יהיו נהדרים. השחקן שלנו יכול להיות די וירטואוזי בנסיונות שלו לארגן הכל. הוא יכול להיות נחמד, מתחשב, סבלן ונדיב. אפילו צנוע וותרן. מצד שני, הוא יכול להיות אכזר, אנוכי, לא כנה, אבל כמו במקרה של רוב בני האדם, יש להניח שיש לו תכונות מגוונות.

מה קורה בדרך כלל? ההצגה לא כל כך מצליחה והוא מתחיל לחשוב שהחיים לא מתייחסים אליו בצורה הנכונה. הוא מחליט להתאמץ יותר. בפעם הבאה הוא דורש עוד יותר או נעשה אדיב עוד יותר כפי שהמצב דורש, ועדיין המחזה לא מתאים לו. הוא מודה אמנם שגם הוא קצת אשם אבל הוא בטוח שאנשים אחרים אשמים יותר. הוא מתמלא זעם ומרחם על עצמו, מהי בעייתו הבסיסית? האם אין הוא מחפש תועלת לעצמו גם כאשר הוא מנסה להיות טוב? האם אין הוא קרוב לאשליה שהוא יכול לסחוט ספוק והנאה מהעולם אם הוא יוכל להסתדר? האם אין זה ברור לשאר השחקנים שאלו הדברים שהוא רוצה? והאם אין המעשים האלו גורמים לכל אחד מהם שירצה לנקום בו ולקחת לעצמו כל מה שיוכל מהמחזה? האם אין הוא יוצר בלבול יותר מהרמוניה אפילו ברגעים הטובים ביותר שלו?

השחקן שלנו הוא אנוכי או אגוצנטרי כפי שמכנים זאת היום. הוא דומה לאיש עסקים בדימוס שמשתזף בשמש החורף בפלורידה כשהוא מתלונן על המצב העגום של האומה. הכומר שנאנח בגלל החטאים של המאה העשרים ופוליטיקאים ומתקני עולם שאומרים שהכל יהיה אוטופי אם כל שאר העולם היה יודע כיצד להתנהג, או העברין, מפצח כספות שחושב שהחברה פשעה נגדו. והאלכוהוליסט שאבד הכל והוא מאושפז. לא חשוב מהן התלונות שלנו האם אין רובנו מעוניינים רק בעצמנו, בטינה שלנו או ברחמים העצמיים שלנו?

אנוכיות וראית עצמי כמרכז, אלו הם לדעתנו שורשי הבעיה שלנו. אנחנו מונעים ע"י מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש תועלת עצמית ורחמים עצמיים. אנו דורכים על חברינו והם מחזירים לנו מידה כנגד מידה. לעתים הם מכאיבים לנו, כאילו בלי התגרות מצידנו, אבל אנו תמיד מוצאים שבאיזה שהוא זמן בעבר הגענו להחלטות שמבוססות על רצון והן שגרמו לכך שנהיה פגיעים.

וכן, אנו חושבים שהצרות שלנו הן בעיקרן מעשי ידינו. הן צומחות מאתנו, והאלכוהוליסט הוא דוגמא קיצונית לפריקת עול של רצון עצמי. למרות שהוא בד"כ לא חושב כך, מעל לכל, אנחנו האלכוהוליסטים צריכים להפטר מהאנוכיות הזו. אנחנו חייבים, אחרת הדבר יהרוג אותנו. אלהים מאפשר זאת, ולעיתים תכופות נדמה שאי אפשר להפטר לחלוטין מהרצון העצמי ללא עזרת האל. לרבים מאתנו היו אמונות פילוסופיות ומוסריות למכביר, אבל לא יכולנו לחיות לאורם למרות שרצינו זאת, גם לא היה בכוחנו להפחית את האנוכיות שלנו ע"י כך שרצינו או שניסינו לעשות זאת, היינו צריכים את עזרת האל.

זהו הכיצד והלמה של הענין. קודם כל, היינו צריכים להפסיק לשחק את האלהים, זה לא עבד. אחר כך החלטנו שמרגע זה אלהים יהיה הבימאי שלנו בדרמה של החיים, הוא המקור ואנחנו חסוכנים שלו. הוא האב ואנחנו ילדיו. רב הרעיונות הטובים הם פשוטים. והרעיון הזה היה אבן היסוד לשער הנצחון החדש שדרכו עברנו לתוך השחרור.

כשעשינו זאת בכנות קרו כל מיני דברים מרשימים. היה לנו מעסיק חדש. היות והיה לו מלוא הכוח הוא ספק לנו כל שהיינו צריכים אם היינו קרובים אליו, ואם בצענו את העבודה שלו כהלכה. כשהתבססנו במצב זה נעשנו פחות ופחות מעוניינים בעצמנו, בתכניות הקטנות שלנו ובתכנונים שלנו. יותר ויותר נעשינו מעוניינים במה שאנחנו יכולים לתרום לחיים. כשהרגשנו בכוח החדש שאדם בתוכנו, כשנהננו משקט נפשי, כשגילינו שאנחנו יכולים להתמודד עם החיים בהצלחה, כשנעשנו מודעים לנוכחות האל התחלנו לאבד את הפחד שלנו מהיום המחר והעתיד – נולדנו מחדש.

חיינו כעת בצעד השלישי. רבים מאתנו אמרו לבורא כפי שאנו מבינים אותו, "אלי, אני מעמיד עצמי לרשותך לבנות אתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מכבליי כדי שאוכל להיטב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהנצחון שלי עליהם יהווה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחיך לאהבתך ודרך חייך. מי יתן ואעשה את רצונך תמיד." חשבנו היטב לפני שעשינו צעד זה ודאגנו לכך שנהיה מוכנים, שנוכל לבסוף לתת עצמנו לחלוטין בפני האל.

מצאנו שרצוי מאד לעשות צעד רוחני זה עם אדם מבין, כאישה שלנו, החבר הטוב ביותר או יועץ רוחני. אבל יותר טוב לפגוש את האלחים לבד מאשר עם מישהו שלא יבין. המלים הן כמובן רשות ולא חובה כל זמן שאנחנו מבטאים את הרעיון ואומרים אותו בקול רם וללא הסתייגות. זו היתה רק ההתחלה, למרות שאם עשינו זאת בכנות ובענווה היתה לכך לעתים השפעה גדולה ומידית.

לאחר מכן התחלנו בדרך פעולה נמרצת, הצעד הראשון של פעולה זו הוא ניקוי בית יסודי, דבר שרבים מאתנו לא ניסו אף פעם. למרות שההחלטה שלנו חיונית ומכרעת תהיה לה השפעה מתמדת קטנה מאד אם לא נלווה אותה מיד בניסיון האמיץ לעמוד בפני הדברים שחסמו אותנו ובנסיון המיידי להפטר מדברים אלו. המשקה היה רק הסימן (הסימפטום): היינו צריכים לגשת לסיבות ולתנאים. לכן החילנו בחשבון נפש אישי - זה היה צעד רביעי. עסק שאינו עושה ספירת מלאי נהרס בדרך כלל. כשעושים ספירת מלאי במסחר - מחפשים ומנתחים עובדות. יש צורך במאמץ כדי לגלות את האמת בקשר למלאי שישנו. מטרה אחת היא לאתר סחורות פגומות ובלתי ניתנות למכירה. להפטר מהם מיד וללא חרטה. אם בעל העסק רוצה להצלח, הוא אינו יכול לרמות את עצמו בקשר לערך הדברים.

עשינו בדיוק אותו דבר בהקשר לחיינו. עשינו ספירת מלאי בכנות. ראשית, חפשנו את הפגמים באופיינו שגרמו לכשלון שלנו. כשהיינו משוכנעים שהאני שלנו בהתגלויותיו השונות, גרם לכשלון שלנו שקלנו את ההתגלויות הברורות ביותר שלו.

רגש טינה הוא האשם "מספר אחד". הטינה הורסת יותר אלכוהוליסטים מכל דבר אחר. מהטינה מתפתחות כל הצורות של המחלות הרוחניות, הרי אנחנו חולים לא רק מבחינה נפשית

וגופנית, אלא גם רוחנית. כשמתגברים על המחלה הרוחנית, אנחנו נרפאים מבחינה נפשית וגופנית. כשאנו מתעסקים עם רגשות טינה – אנו מעלים רגשות אלו על הנייר. רשמנו את רשימת האנשים המוסדות או עקרונות שעליהם כעסנו. שאלנו עצמנו מדוע כעסנו עליהם. ברוב המקרים גילינו שההערכה העצמית, המצב הכספי השאפתנות שלנו והיחסים האישיים שלנו (כולל מין) נפגעו או שאיימו עליהם. ולכן כעסנו. היינו שרופים.

ברשימה שלנו של רגשות הטינה רשמנו ליד כל שם את הפגיעה שחשנו. האם הדבר נגע בהערכה העצמית שלנו, הבטחון שלנו. השאפתנות שלנו, היחסים האישיים או המיניים שלנו.

בד"כ פרטנו את הדברים כמו בדוגמא הזו:

יש לי טינה כלפי	הסיבה	הדבר פוגע ב:
מר בראון	תשומת חלב שהוא מפנה לאשתי. ספר לאשתי על המאהבת שלי. בראון עלול לקבל את התפקיד שלי במשרד.	קשרים מיניים הערכה עצמית (פחד) קשרים מיניים הערכה עצמית (פחד) בטחון והערכה עצמית (פחד)
גב' ג'ונס	היא משוגעת-היא בזה לי. היא אשפה את בעלה בגלל השתיה. הוא חבר שלי. היא רכלנית.	יחסים אישיים הערכה עצמית (פחד)
המעביד שלי	הוא לא הגיוני לא הגון. שתלטן-מאיים לפטר אותי בגלל השתייה וניפוח של חשבון ההוצאות שלי.	הערכה עצמית (פחד) בטחון
אשתי	לא מבינה אותי ומנדנדת מחבבת את בראון. רוצה שארשום את הבית על שמה.	גאווה-יחסי מין אישיים בטחון (פחד)

עברנו פעם נוספת על חיינו. דבר לא נחשב אלא אם נעשה ביסודיות וכנות. כשגמרנו עיינו ברשימה בתשומת לב. הדבר הברור הראשון היה שהעולם והאנשים בו טעו לעתים קרובות. רובנו חסיק רק מכך שאחרים היו אשמים. בד"כ התוצאה היתה שאנשים המשיכו לגרום לנו עוול ואנחנו נשארנו כעוסים. לעתים התחרטנו ואז כעסנו על עצמנו. אבל ככל שנלחמנו וניסינו לעשות הכל בדרכנו מצב העניינים נעשה רע יותר. כמו במלחמה רק היה נדמה שהמנצח הרוויח. רגעי הנצחון שלנו היו קצרים.

ברור שחיים שמכילים טינה עמוקה מובילים לאומללות וחוסר תועלת. השעות שאנחנו מרשים לעצמנו לבזבז על טינה היו יכולות להיות בעלות ערך. לאלכוהוליסט שהתקווה שלו היא התפתחות וקיום הוויה רוחנית, בעית הטינה היא רצינית ביותר. מצאנו שזה ענין של חיים ומות. כאשר אנחנו שומרים רגשות כאלו, אנחנו מנתקים עצמנו מאור הרום. הטרופ של האלכוהול חוזר, ואנחנו תוזרים לשתייה. ובשבילנו, לשתות פרושו למות.

אם רצינו להיות חיינו צריכים להשתחרר מהכעס. התמרמרות וסערת הרוחות לא היו בשבילנו. יתכן שאנשים נורמלים יכולים להרשות לעצמם את הלוקסוס המפוקפק הזה אבל לאלכוהוליסטים זה רעל.

חזרנו לרשימה, היות והיא הכילה את המפתח לעתיד. חיינו מוכנים לחפש מנקודת ראות שונה לחלוטין. החילונו לראות שהעולם והאנשים בו באמת שלטו בנו. במצב זה העוולות המדומות או האמיתיות שעשו אחרים, היה להם את הכוח להרוג אותנו ממש. איך יכולנו לברוח? ראינו שאנחנו צריכים לשלוט ברגשות הטינה הללו, אבל כיצד? לא יכולנו לשאוף שיעלמו כשם שלא יכולנו לשאוף שהאלכוהול יעלם.

זו היתה הדרך שלנו: נוכחנו שיתכן שהאנשים שעשו לנו עוול היו חולים מבחינה רוחנית. למרות שלא אהבנו את הסימפטומים שלהם ואת הדרך שבה חס הפריעו לנו, הם היו חולים בדינק כמונו. בקשנו מאלהים שיעזר לנו להראות להם את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהיינו מראים בשמחה לחבר חולה. כשמישהו העליב אותנו אמרנו לעצמנו "אדם זה חולה, כיצד אני יכול לעזור לו? אלהים הצל אותי מהכעס, רצונך יעשה".

אנחנו נמנעים מפעולות תגמול וויכוחים. לא היינו מתנהגים כך לאדם חולה. אם אנו עושים זאת אנחנו הורסים את הסיכוי שלנו להיות לעזר. איננו יכולים לעזור לכל האנשים, אבל לפחות אלהים יראה לנו כיצד לקבל דעה סובלנית וטובת לב על כל אחד.

נתייחס לרשימה שלנו פעם נוספת. כשאנחנו מוציאים ממוחנו את העוולות שגרמו לנו אחרים, נחפש בהחלטיות את השגיאות שלנו. היכן היינו אנוכיים, לא כנים, מחפשים תועלת עצמית, ומפוחדים. למרות שהמצב לא היה לגמרי באשמתנו, נסינו להתעלם לחלוטין מהאדם האחר שהיה קשור בכך. היכן אנחנו אשמים? חשבון הנפש היה שלנו, לא של האדם האחר. כשראינו את שגיאותינו ערכנו אותם ברשימה. הצגנו אותם לפנינו בשחור לבן. הודנו בשגיאות שלנו בכנות והיינו מוכנים לישר עניינים אלו.

שים לב שהמילה "פחד" מופיעה בסוגריים ליד הבעיה עם מר בראון, גב' ג'ונס, המעביד והאשה. המילה הקצרה הזו נוגעת איך שהוא בכל שטח של חיינו. זה היה חוט רע ומכרסם; אריג ההווה שלנו היה שאזר בחוטים כאלו. הוא גלגל מצבים שהביאו לנו מזל רע שלדעתנו לא הגיע לנו. אבל האם לא אנחנו עצמנו החילוננו לגלגל כדור זה? לעתים אנחנו חושבים שצריך למיין פחד עם גניבה. אבל נראה שזה גורם לבעיות רבות אחרות.

אנחנו סוקרים את הפחדים שלנו ביסודיות. אנחנו מעלים אותם על נייר; למרות שלא היו לנו רגשות טינה בהקשר להם. שאלנו את עצמנו למה היו לנו רגשות אלו. האם אין הסיבה, שלא יכולנו לסמוך על עצמנו? יכולנו לסמוך על עצמנו עד גבול מסויים, אבל זה לא מספיק רחוק. לחלק מאתנו היה פעם בטחון עצמי רב. אבל זה לא פתר באמת את בעיית הפחד או כל בעיה אחרת, כשזה גרם לנו להתרברב זה היה עוד גרוע יותר.

אולי יש דרך טובה יותר - אנחנו חושבים כך. אנחנו נמצאים כעת על בסיס שונה. בסיס שבו אנחנו בוטחים וסומכים על אלהים. אנחנו בוטחים באלהים שהוא בלתי מוגבל, במקום על האני המוגבל שלנו. אנחנו חיים כדי לשחק את התפקיד שהוא התווה לנו. במידה ונפעל כפי שאנו חושבים שהוא רוצה שנפעל, ובמידה שאנחנו סומכים עליו בענווה, הוא יאפשר לנו להציב שלוה כנגד פורענות.

איננו צריכים להתנצל בפני מישחו על שאנו סומכים על הבורא. אנחנו יכולים לצחוק על אלו שחושבים שרוחניות היא דרך של חולשה, בצורה פרדוכסלית זוהי דרך של עוצמה. פסק הדין של דורות עברו הוא שאמונה פרושה אומץ. לכל אנשי האמונה יש אומץ. הם בוטחים באלהים שלהם. איננו מתנצלים עבור האלהים. במקום זאת אנו נותנים לו להדגים דרכנו מה שהוא יכול לעשות. אנו מבקשים אותו לחסיר את הפחד שלנו ולכוון את תשומת לבנו למת שהוא רוצה שנהיית. מיד אנחנו מתחילים להתגבר על פחד.

עכשיו בקשר למין. רבים מאתנו היו צריכים תיקון יסודי בקשר לכך. אבל מעל לכל ניסינו להיות הגיוניים. כה קל לרדת מהפסים. כאן אנו מוצאים שהדעות האנושיות מגיעות לקיצוניות - אולי קיצוניות מגוכחת. קבוצת קולות אחת קוראת שמין הוא תאוה של הטבע הבזוי שלנו. משהו שדרוש רק להתרבות. אבל יש גם קולות שקוראים בעד מין ועוד מין, שמצטערים על מוסד הנשואין. שחושבים שאפשר למצוא את השרשים של רוב בעיות הגזע בסיבות מיניות. הם חושבים שאין לנו מספיק מין, או שאין הוא מהסוג הנכון. הם רואים את חשיבותו בכל מקום. אסכולה אחת אינה מרשה לאדם לתבל את מזונותיו, והאחרת רוצה שנחיה על אוכל מפולפל ביותר. אנחנו רוצים להשאיר מחוץ למחלוקת הזו. איננו רוצים להיות השופטים של ההתנהגות המינית של כל אחד. לכולנו יש בעיות מין. לא היינו בני אנוש אם לא היו לנו בעיות. מה אנו יכולים לעשות בקשר אליהם.

סקרנו את ההתנהגות שלנו במשך השנים שעברו. היכן היינו אנוכיים לא הגונים או בלתי מתחשבים? במי פגענו? האם עוררנו קנאה חשד או מרידות ללא הצדקה? היכן שגינו, מה היינו צריכים לעשות במקום זאת? רשמנו כל זאת על דף והתבוננו בכתוב.

בדרך זו ניסינו. לגבש אידיאל שפוי והגיוני לחיי המין שלנו בעתיד. העמדנו כל קשר שהיה לנו למבחן זה - האם הוא אנוכי או לא? בקשנו מאלהים לעצב את האידאלים שלנו ולעזור לנו לחיות לפיהם. זכרנו תמיד שכוחות המין שלנו נתנו ע"י אלהים ולכן הם טובים ואסור לנו להשתמש בהם בקלות ראש או באנוכיות, ואסור לנו לבז או למאוס בהם.

לא חשוב מה יהיה האידיאל שלנו, אנחנו צריכים להיות נכונים להתפתח לעברו. אנחנו צריכים להיות נכונים לכפר על מעשינו היכן שפגענו, במידה ולא נגרום נזק נוסף ע"י מעשה זה. במילים אחרות, אנחנו עוסקים במין כמו בכל בעיה אחרת. בהרחורים אנו שואלים את האלהים מה אנחנו צריכים לעשות בכל ענין, התשובה הנכונה תבוא אם אנחנו רוצים בה.

רק אלהים יכול לשפוט את המצב שלנו בעיני מין. לעתים כדאי להתיעץ עם אדם נוסף. אבל אנחנו נותנים לאלהים להיות השופט הסופי. אנחנו מגלים שיש אנשים שהם קנאים בקשר למין כמו שיש אחרים שהם מתירנים. אנחנו נמנעים מעצה או מחשבה היסטריים.

נניח שלא נגיע עד האידיאל שלנו ונמעד? האם דבר זה פרושו ששוב נשתכר? זה מה שאומרים לנו כמה אנשים. אבל זו רק חצי אמת. הדבר תלוי בנו ובמניעים שלנו. אם אנחנו מצטערים על מה שעשינו, ויש לנו תשוקה כנה לתת לאלהים להנחות אותנו למעשים טובים יותר, אנו מאמינים שיסולח לנו ושלמד לקח. אם לא נצטער, וההתנהגות שלנו תמשיך לפגוע באחרים, כמעט בטוח שנחזור לשתייה. איננו עוסקים בתאוריה. אלו עובדות שלמדנו מהנסיון.

לסיכום בקשר למין: אנחנו מתפללים ברצינות להגיע לאידיאל הנכון, אנו מתפללים להדרכה במצבים בלתי ברורים, אנו מתפללים לשפיות ולחזק לעשות את הדבר הנכון. אם המין מאד מפריע לנו אנחנו שוקעים יותר בעזרה לאחרים. אנחנו חושבים על הצרכים שלהם ועובדים עבורם. זה מוציא אותנו מתוך עצמנו. זה משקט את אותה התשוקה שאם היינו נכנעים לה, היינו סובלים.

אם היינו יסודיים בעריכת חשבון הנפש שלנו הרי שכתבנו הרבה. עשינו את רשימת רגשות הטינה שלנו ונתחנו אותם. התחלנו להבין את חוסר התועלת והפטליות שבהם. התחלנו לראות ההרס שבהם. התחלנו ללמוד סובלנות, סבלנות ורצון טוב לכל בני האדם, אפילו האויבים שלנו. היות ואנחנו מתייחסים אליהם כאל אנשים חולים, ערכנו רשימת אנשים שהתנהגותנו פגעה בהם. אנחנו מוכנים להכניס סדר בעבר שלנו באם נוכל.

בספר זה אתה קורא פעם אחר פעם שהאמונה עשתה בשבילנו
 מה שלא יכולנו לעשות בשביל עצמנו. אנחנו מקווים שאתה משוכנע
 כעת שאלהים יכול להסיר כל מחסום שכוה הרצון חסם אותך ממנו.
 אם כבר החלטתם וערכתם חשבון נפש של המגבלות הגסות ביותר
 שלכם או אז, זוהי התחלה טובה. אתם בלעתם ועכלתם נתחים
 גדולים של אמת ביחס לעצמכם.

פרק 6

קדימה לפעולה

לאחר שעשינו את חשבון הנפש שלנו, מה נעשה עמו? ניסינו ליצור גישה חדשה, ויחסים חדשים עם הבורא שלנו, וניסינו לגלות את המכשולים שבדרכנו. הודנו בפגמים מסויימים שלנו; נוכחנו לדעת באופן גס מה הבעיה; הצבנו את האצבע על הנקודות החלשות בחשבון הנפש שלנו. עכשיו אנו עומדים להפטר מהם. הדבר דורש מאתנו פעולה, כשתושלם פעולה זו פרוש הדבר שהתוודנו בפני אלהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדוייק של פגמינו. זה מביא אותנו לצעד החמישי בתכנית ההחלמה שהזכרנו בפרק הקודם.

יתכן שהדבר קשה - בעיקר לשוחח עם אדם נוסף על הפגמים שלנו. חשבנו שעשינו מספיק כשהתוודינו בפני עצמנו. אנחנו מסופקים אם זה כך. מהנסיון גילינו שבדרך כלל לא די בהערכת הפגמים לבד. רבים מאתנו מצאו שיש צורך בחרבה יותר. נהיה נכונים יותר לדון בבעיותנו עם אדם נוסף אם נדע את הסיבות הטובות לכך. הסיבה הטובה ביותר היא: אם נדלג על צעד חיוני זה, יתכן ולא נתגבר על השתיינות. פעם אחר פעם חברים חדשים ניסו לשמור לעצמם עובדות מסויימות בקשר לחייהם. הם ניסו להמנע מהצעד המשפיל ועברו לשיטות פשוטות יותר. כמעט תמיד הם השתברו. הם התפלאו מדוע נכשלו למרות שקיימו את שאר התכנית. אנחנו חושבים שהסיבה היא שהם אף פעם לא סיימו את נקיון הבית שלהם. הם עשו חשבון נפש, אבל דבקו בחלק מהפריטים שבמלאי. הם רק חשבו שאבדו את האנוכיות והפחד הם רק חשבו שהם נעשו ענווים. אבל הם לא למדו מספיק על ענווה, חוסר פחד וכנות בדרך הדרושה עד שיספרו לאדם אחר את כל ספור חייהם.

האלכוהוליסט מנחל חיים כפולים יותר מכל אדם אחר, הוא בהחלט שחקן. הוא מגלה לעולם החיצוני את הדמות הבימתית שלו, זוהי הדמות שהוא רוצה שאנשים יראו, הוא רוצה להנות משם טוב, אבל יודע בליבו שזה לא מגיע לו.

חסר ההתמדה שלו נעשית גרועה עוד יותר ע"י מעשים שהוא עושה בזמן התקפות השכרות. כשהוא חוזר לחושיו, הוא נגעל מארועים מסויימים שבהם הוא נזכר בקושי. זכרונות אלו הם חלומות בעותיים. הוא רועד בחושבו שמישהו עלול היה לראותו. הוא דוחף זכרונות אלו עמוק ככל האפשר. הוא מקווה שלעולם לא יראו אור יום. הוא חי בפחד מתמיד ובמתח, דבר שמזמין שתיה נוספת.

פסיכולוגים נוטים להסכים אתנו. בזבזנו אלפי דולרים על בדיקות. אנחנו מכירים רק מיקרים מועטים שבהם נתנו הזדמנות הוגנת לרופאים. רק לעיתים נדירות סיפרנו להם את האמת כולה ולא עשינו מה שיעצו לנו. לא היינו מוכנים להיות כנים עם אנשים נחמדים אלו ולא עם אף אחד אחר. אין פלא שלהרבה אנשים במקצוע הרפואה יש דעה שלילית על האלכוהוליסטים וסיכויי ההחלמה שלהם:

אנחנו חייבים להיות כנים לחלוטין עם מישהו, אם אנחנו מצפים לחיות חיים ארוכים או חיים מאושרים בעולם זה. באופן טבעי ובצדק אנחנו חושבים היטב לפני שאנחנו בוחרים את האיש או האנשים שאיתם נעשה צעד אינטימי וסודי זה. אלו מאתנו ששייכים למסדר דתי שדורש התוודות יצטרכו ובוודאי ירצו לגשת לסמכות שחובתה לקבל זאת. למרות שאין לנו קשר דתי יתכן ויהיה לנו טוב אם נדבר אם משהו שהוסמך ע"י איזו שהיא דת ממוסדת. אנחנו מוצאים שאדם כזה רואה ומבין את הבעיה שלנו במהירות. כמובן, אנחנו לפעמים פוגשים באנשים שאינם מבינים אלכוהוליסטים.

אם איננו יכולים או איננו רוצים לעשות זאת עלינו לחפש בין מכרינו חבר מבין שהוא גם שומר סוד. יתכן שנפנה לרופא שלנו או לפסיכולוג. אולי מישהו מהמשפחה שלנו, אבל איננו יכולים לגלות לנשים שלנו או לחורים שלנו דברים שיכאיבו ויאמללו אותם. אין לנו שום זכות להציל את עורנו על חשבון אנשים אחרים. אנחנו מספרים חלקים אלו בספור חיינו לאדם שיבין אך לא יפגע מכם. העקרון הוא שאנחנו צריכים להקפיד עם עצמנו אך להתחשב באחרים.

למרות הצורך הגדול לשוחח על עצמנו עם אדם אחר, יתכן שמישהו ימצא במקום כזה שבו אין לו אף אדם מתאים. אם זהו המצב, אפשר לדחות צעד זה, אך רק במידה ונהיה תמיד במצב הכן לעבור אותו בהזדמנות הראשונה. אנחנו אומרים זאת היות ואנחנו מאד מעוניינים שנדבר עם האדם המתאים. חשוב שהוא ישמור סוד. שהוא יבין היטב ויסכים עם מה שאנחנו עושים. שהוא לא ינסה לשנות את התכנית שלנו. אבל אסור לנו להשתמש בזה סתם כסיבה לדחיית בצוע הצעד.

כשאנחנו מחליטים מי ישמע את הספור שלנו, לא נבזבז זמן. יש לנו חשבון נפש כתוב ואנחנו מוכנים לשיחה הארוכה. אנו מסבירים לשותף שלנו מה שאנו עומדים לעשות ומדוע אנו חייבים לעשות זאת. הוא צריך לחוות, שאנו עסוקים במשימת חיים ומוות. רוב האנשים שיפנו אליהם בצורה זו ישמחו לעזור, הם ירגישו שהדבר נחשב להם לכבוד על מידת האמון שאנו נותנים בהם.

אנחנו מתעלמים מהגאווה ועושים זאת כשאנו מאירים כל פינה נסתרת באופי שלנו, כל פינה אפילה של העבר. כשעשינו צעד זה ולא הסתרנו דבר, אנחנו מאושרים, אנחנו יכולים להישיר מבט אל העולם. אנחנו יכולים להיות לבד במנותח נפש מוחלטת ובנוחיות מושלמת. הפחדים עוזבים אותנו. אנו מתחילים לחוש את קרבת הבורא, יתכן שהיו לנו אמונות רוחניות אבל עכשיו מתחילות להיות לנו חוויות רוחניות. ההרגשה שבעיית השתיה נעלמה מופיעה לעתים בצורה חזקה. אנו חשים שאנו הולכים יד ביד עם רוח היקום בדרך המלך.

בדרך חזרה הביתה, אנו מוצאים מקום שבו נוכל לבלות שעה שקטה בהרהורים על מה שעשינו. אנו מודים לאלהים מעומק ליבנו על שאנו מכירים אותו טוב יותר. אנו מורידים ספר זה מהמדף ופותחים בדף שבו מופיעים שנים עשר הצעדים. אנו קוראים בקפדנות את חמשת ההצעות הראשונות ושואלים עצמנו אם השמטנו משהו – היות ואנו בונים שער שדרכו נעבור סוף סוף כבני אדם משוחררים, האם עבודתנו יציבה עד כאן? האם האבנים מוצבות במקומן? האם חסכנו במלט ששמנו ביסודות? האם ניסינו לעשות בטון ללא חול?

אם אנו עונים על תשובות אלו לשבועות רצוננו. אנו יכולים להסתכל בצעד השישי. הדגשנו שאי אפשר בלי נכונות. האם אנו מוכנים כעת שאלהים יסיר את אותם פגמים שהודנו בהם? האם הוא יכול לקחת את כולם – כל אחד מהם? אם אנו עדיין דבקים במשהו ואיננו מוותרים, אנו מבקשים מאלהים שיעזור לנו להיות נכונים.

כשאנו מוכנים, אנו אומרים משהו כמו "אלי, אני נכון כעת שתקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שכעת תסיר ממני כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך ולחברי תן לי כוח, כשאני יוצא מכאן, לעשות את בקשותיך, אמן". השלמנו את הצעד השביעי.

עתה אנחנו צריכים פעולה נוספת בלעדיה נמצא ש"אמונה בלי פעולה פרושה מוות". חבה ונתבונן בצעדים השמיני והתשיעי. יש לנו רשימה של כל האנשים שפגענו בהם, ושאונו מוכנים לכפר על עוונותינו בפניהם. עשינו זאת כשערכנו את חשבון הנפש שלנו. העמדנו עצמנו לשם הערכה עצמית בצורה יסודית. עתה אנו פונים לחברנו ומתקנים את הנזק שעשינו בעבר. אנו מנסים לטאטא את הלכלוך שהצטבר כתוצאה מהנסיון לחיות לפי הרצון העצמי שלנו והרצון לנהל את ההצגה לפי רצוננו. אם אין לנו את הרצון לעשות זאת אנו מבקשים עד שהרצון יבוא. זכרו שהוסכם בתחילה לעשות כל שביכולתנו כדי לנצח את האלכוהול.

יש להניח שיש עדיין פקפוקים ופחד. כשאנו עוברים על רשימת חברינו לעבודה והידידים שפגענו בהם יתכן שעדיין נרגיש חסר בטחון לגשת אליהם על בסיס רוחני. אנחנו צריכים להרגע. יש אנשים שאיננו צריכים ויתכן שאסור לנו להדגיש את החיבת הרוחני בפניה הראשונה שלנו אליהם. אנחנו יכולים לגרום לכך שיהיו להם דעות קדומות. ברגע זה אנחנו מעוניינים להכניס סדר לחיים שלנו. אבל אין זו מטרה בפני עצמה. המטרה האמיתית שלנו היא להתאים את עצמנו כדי שנוכל להיות לתועלת מירבית לאלהים ולאנשים שסביבנו. רק לעיתים נדירות כדאי לגשת לאדם שעדיין סובל מעוולה שגרמנו לו, ולהצהיר שהפכנו דתיים. בזירה יקראו לכך להוביל עם הסנטר. מדוע שנחשוף את עצמנו כדי שישומו עלינו אות שאנחנו קנאים או טרחנים דתיים? אנחנו עלולים להרוס את ההזדמנות לשאת את הבשורה המועילה בעתיד. אבל האיש שלנו

בודאי יתרשם. מתשוקה הכנה שלנו לישר את ההדורים הוא יהיה יותר מעוניין בהפגנת רצון טוב מאשר בדיבור שלנו על גלויים רוחניים.

איננו מנצלים זאת על מנת להרתע מלדבר על אלהים. אנחנו מוכנים להכריז על האמונה שלנו בטקט ובהגיון, כאשר זה ישרת מטרה טובה. תעלה בודאי השאלה כיצד לגשת לאדם ששאנו. יתכן והוא גרם לנו יותר נזק ממה שאנו גרמנו לו, ולמרות שאולי למדנו לקבלו בגישה טובה יותר, עדיין איננו ששים להודות בטעויות שלנו, מכל מקום אנחנו לא מוותרים כשאנו צריכים לגשת לאדם שאותו איננו אוהבים. קשה יותר לגשת לאוייב מלחבר אבל אנו מוצאים שזה הרבה יותר מועיל לנו. אנחנו ניגשים אליו ברוח סלחנית. מתוודים על הרגשות השליליים שחשנו בעבר ומבטאים החרטה.

איננו מבקרים או מתווכחים עם אדם זה בשום תנאי. אנחנו פשוט מספרים לו שלעולם לא נתגבר על השתיה עד שלא נעשה כמיטב יכולתנו לישר את העבר. אנחנו נמצאים שם כדי לטאטא את הצד שלנו של הרחוב, אנחנו נוכחים שאי אפשר להשיג שום דבר בעל ערך עד שנעשה זאת. ולעולם לא נאמר לשני מה הוא צריך לעשות. לא דנים בפגמים שלו. אנחנו דבקים לאלו שלנו. נקבל סיפוק אם נעשה זאת בשלווה, בכנות ובפתירות.

בתשעה מקרים מעשרה יקרה דבר בלתי צפוי לעיתים האדם שפנינו אליו יודה באשמתו, ומלחמות של שנים יעלמו תוך שעה. רק לעיתים נדירות לא התקדמנו בצורה משביעת רצון. לעיתים האוייבים הקודמים שלנו משבחים מה שאנו עושים, ומאחלים לנו הצלחה. קורה שהם מציעים עזרה אבל אין זה משנה אם משהו זורק אותנו מהמשרד שלו. אנחנו עשינו את ההדגמה. עשינו את החלק שלנו. אלו מים שעברו את הסכר.

רוב האלכוהוליסטים חייבים כסף. איננו משתמטים מבעלי החוב שלנו. אנחנו מספרים לחם מה אנו מנסים לעשות, ואיננו מהססים לדבר על השתיה שלנו. הם בד"כ יודעים זאת כבר, בין אם אנו חושבים זאת או לא. אנחנו גם לא מפחדים לגלות את בעית האלכוהוליזם שלנו למרות שלפי התאוריה זה יכול לגרום לנו נזק כספי. לעיתים בעל החוב האכזר ביותר יפתיע אותנו אם ניגש אליו בדרך זו. אנחנו נותנים לאנשים אלו להבין שאנו מצטערים ואנו מסדרים את העסקה הטובה ביותר אתם. השתייה גרמה לכך

ששלמנו בחזרה רק לאט לאט, אנחנו צריכים להשתחרר מהפחד מבעלי החוב בלי להתחשב מהנדרש מאתנו, היות ואנחנו עלולים לשתות אם אנחנו מפחדים להתמודד אתם.

יתכן שעשינו מעשה פלילי שאם נגלה אותו לרשויות נלך לבית הסוהר. יתכן שהוצאנו מחשבון לא לנו ואיננו יכולים להחזיר זאת. כבר חודינו בכך בסודיות לאדם אחר, אבל אנו בטוחים שאם הדבר יודע נלך לבית הסוהר או נזרק מהעבודה. יתכן שזו רק עבירה קטנה כמו לנפח את חשבון ההוצאות שלנו. רבים מאתנו עשו דברים כאלו. יתכן שאנו גרושים, התחתנו פעם נוספת ואיננו משלמים את דמי המזונות לאשה מספר אחד כנדרש. היא כועסת על כך ויש לה צו לאסור אותנו. גם זו בעיה רגילה אצלנו.

למרות שלחרטתנו יש צורות רבות לאין ספור, יש מספר עקרונות כלליים שיכולים להדריך אותנו. בזכרנו שהחלטנו לעשות כל שביכולתנו על מנת למצוא חוויה רוחנית, אנו מבקשים שיתנו לנו הכוח וההדרכה לעשות את הדבר הנכון, ולא חשוב מה תהייה התוצאות האישיות לגבינו. יתכן שנאבד את העמדה או השם שלנו, או שנהיה צפויים למאסר – אבל אנו מוכנים. אנחנו חייבים להיות מוכנים. אסור לנו להרתע משום דבר.

בד"כ אבל, אנשים אחרים מעורבים בענין. לכן, לא נמהר ולא נהיה קדושים מטופשים שנקריב אחרים ללא צורך על מנת להציל עצמנו מבור האלכוהוליזם. אדם שאנו מכירים נישא מחדש. בגלל השתיה ורגשות הטינה לא שלם דמי מזונות לאשתו הראשונה. היא כעסה מאד. היא פנתה לבית משפט והשיגה צו מאסר נגדו. הוא החל בדרך החיים שלנו, השיג עבודה, ואחז את ראשו מעל למים. זה היה מעשה גבורה מרשים אם היה הולך אל השופט ואומר לו "הנה אני כאן".

חשבנו שהוא צריך להיות נכון לעשות זאת אם יהיה צורך בכך, אבל אם יהיה במעצר הוא לא יוכל לפרנס אף אחת מהמשפחות שלו. הצענו לו שיכתוב לאשתו הראשונה שידה בשגיאות שלו, ויבקש מחילה. הוא עשה זאת, וגם שלח סכום כסף קטן. הוא ספר לה מה ינסה לעשות בעתיד. הוא אמר שיהיה מוכן לחלוטין ללכת למאסר אם היא תעמוד על כך. כמובן שהיא לא עמדה על כך, וכל המצב תוקן כבר מזמן.

לפני שאנו נוקטים פעולה נמרצת שעלולה לסבך אחרים אנו חייבים לקבל את הסכמתם. אם קבלנו את רשותם, אם התייעצנו עם אחרים, אם בקשנו את עזרת האל ואנו צריכים לנקוט בצעד דרסטי. אסור לנו להתקפל.

דבר זה מזכיר את הסיפור של אחד מחברינו. בתקופת השתיה שלו הוא קיבל סכום כסף ממתחרה לעבודה שלו - אדם שהיה שנוא עליו מאד. הוא לא נתן כל קבלה על הכסף. כתוצאה מכך הוא הכחיש שקבל את הכסף, והשתמש בתקרית כדי להכפיש את שם האדם ההוא. כלומר הוא השתמש במעשהו הרע כאמצעי להרוס את שם האיש ההוא. למעשה הוא חיסל את המתחרה שלו.

הוא הרגיש שעשה פשע שאין לתקנו. אם היה מעלה שוב את העניין הישן ההוא, הדבר היה הורס את השם של השותף הנוכחי שלו, היה מבייש את משפחתו והיה גוזל ממנו את אמצעי המחיה שלו. איזה זכות היתה לו לערב את אותם אנשים שהיו תלויים בו? כיצד הוא יכול להרשות לעצמו לתת הצהרה פומבית שתזכה את המתחרה שלו?

לאחר שהתייעץ עם אשתו ושותפו, הוא הגיע למסקנה שכדאי לקחת סיכונים אלו ובלבד שלא יעמוד בפני חבורא שלו אשם בעבירה הרסנית זו. הוא נוכח שהוא צריך למסור את התוצאות לידי האלהים או שהוא יתחיל לשתות והכל ילך לאבוד בכל מקרה. הוא חלץ לכנסיה בפעם הראשונה לאחר שנים רבות. לאחר הדרשה, קם בשקט והסביר. התגובה לפעולתו היתה הסכמה כללית, וכיום הוא אחד מהתושבים המכובדים ביותר בעיר. דבר זה קרה לפני שנים רבות.

יש להניח, שיש לנו בעיות משפחתיות. יתכן שאנו מעורבים עם נשים בצורה שאיננו רוצים לפרסם זאת. אנחנו בספק אם בנוגע לכך האלכוהוליסטים שונים מבני האדם האחרים. אבל השתיה אכן מסבכת את חיי המין בבית. לאחר כמה שנים עם אלכוהוליסט האשה נעשית תשושה, מלאת טינה ונוטה לאבד קשר. כיצד היא יכולה להיות אחרת? הבעל מתחיל להרגיש בודד, ולרחם על עצמו. הוא מתחיל לחפש במועדוני לילה או במקומות דומים, משהו אחר מחוץ לאלכוהול, יתכן ויש לו פרשית אהבים סודית ומסעירה עם

"הנערה שמבינה אותו". בכנות אנו מוכרחים לאמר שיתכן שהיא מבינה אבל מה אנו יכולים לעשות בקשר לכך? אדם שמעורב בכך עלול לסבול מרגשי חרטה, בעיקר אם הוא נשוי לאשה נאמנה ואמיצה שעברה יסורי גיהנום אתו.

לא חשוב מה המצב, אנו בד"כ צריכים לעשות משהו בקשר לכך. אם אנו בטוחים שהאשה שלנו לא יודעת, האם לספר לה? לדעתנו, לא תמיד. אם היא יודעת באופן כללי שהתפרענו, האם אנו צריכים לספר לה את הפרטים? ללא ספק אנו צריכים להודות בשיגאות שלנו. יתכן שתדרוש לדעת את הפרטים. היא תרצה לדעת מי האשה והיכן היא. לדעתנו אנו צריכים לאמר לה שאין לנו זכות לערב אדם אחר. אנחנו מצטערים על מה שעשינו, ובעזרת האל זה לא יישנה. איננו יכולים לעשות יותר, אין לנו רשות להמשיך. למרות שיש יוצאים מהכלל מוצדקים ולמרות שאיננו רוצים לקבוע איזה שהוא כלל הרי שאנו מצאנו שזו הדרך הטובה ביותר.

תכנית החיים שלנו לא מבוססת על דרך חד סיטרית. היא טובה עבור האשה כשם שהיא טובה עבור הבעל. אם אנו יכולים לשכוח, כן גם היא יכולה לשכוח, רצוי אבל שלא נזכיר שם ללא צורך כדי שלא יהיה לה על מי להוציא את קנאתה.

יתכן שיש מקרים שבהם דרושה כנות מוחלטת, אף אדם מבחוח לא יכול להעריך מצב אינטימי כזה. יתכן ששניהם יחליטו שהדרך ההגיונית והעדינה ביותר היא לאמר – מה שקרה קרה. יתכן שכל אחד יחפש את אושרו של השני ויתפלל על כך. זכרו תמיד שאנו עוסקים עם הרגש האנושי האיום ביותר – קנאה, גנרל טוב עלול להחליט שכדאי להתקיף בעייה זו מהמאגפים ולא להסתכן בקרב פנים אל פנים.

אם אין לנו סיבוך כזה, יש הרבה דברים שאנו יכולים לעשות בבית. לפעמים אנו שומעים אלקוהוליסט אומר שהדבר היחיד שהוא צריך לעשות זה להיות מפוכח. כמובן הוא צריך להיות מפוכח, היות ולא יהיה לו בית אם לא יהיה כזה. אבל יש לו עדין דרך רחוקה אם הוא רוצה להיות טוב לאשה או הורים שבמשך שנים התנהג אתם בצורה מזעזעת. פשוט אי אפשר להבין את חסבלנות שהראו אמהות ונשים לאלכוהוליסט. אם הן לא היו סבלניות, לרבים מאתנו לא היה בית, ויתכן שלא היינו בין החיים.

האלכוהוליסט הוא כמו סערת טורנדו שפורצת דרך בתוך החיים של אנשים אחרים. לבבות נשברים, קשרים מתוקים מתחילים, יחסי חיבה נעקרים. הרגלים אנוכיים ובלתי מתחשבים יוצרים מהומה בבית. אנחנו מרגישים שאדם אינו חושב כשהוא אומר שפכחון מספיק. הוא כמו חקלאי שיצא מהמרתף נגד ההוריקנים, ורואה שבתו נהרס. לאשתו הוא אמר "לא רואים כאן בעיה, האם אין זה דבר גדול שהרוח פסקה לנשוב".

כן, יש לפנינו תקופה ארוכה של שקום. אנחנו צריכים לחובל. לא נשלם את החוב אם נמלמל שאנו מצטערים. אנו צריכים לשבת עם המשפחה ולנתח בכנות את העבר כפי שאנו רואים אותו, ונקפיד לא להעביר בקורות על האחרים. יתכן שהמגרעות שלהם בולטות מאד אבל יש להניח שהפעולות שלנו אחראיות לחלק מכך. ובכן אנחנו עושים ניקוי בית עם המשפחה. אנו מבקשים תוך תפילה והרהורים שהבורא יראה לנו את דרך הסבלנות, סובלנות, טוב הלב והאהבה.

החיים הרוחניים אינם תאוריה. אנחנו צריכים לחיות אותם. איננו צריכים ללחוץ על בני משפחתנו לחיות לפי עקרונות רוחניים, אלא אם כן הם מביעים תשוקה לחיות כך. איננו צריכים לדבר אתם על עניינים רוחניים ללא הפסק, הם ישתנו עם הזמן. ההתנהגות שלנו תשכנע אותם יותר מהדיבורים שלנו. אנו צריכים לזכור שכל אחד יהפוך לספקן אחרי עשר, עשרים שנה של חיים עם אלכוהוליסט.

יתכן שיהיו כמה עוולות שלעולם לא נוכל לתקן בשלמות. איננו מוטרדים בשלהם, אם אנו יכולים לאמר לעצמנו בכנות שהיינו מתקנים אותם אם היינו יכולים. יש אנשים שאיננו יכולים לראות – נשלח להם מכתב כנה. יתכן שתהיה סיבה טובה לדחיה במקרים מסויימים. אבל אם כן אפשר, איננו דוחים זאת. אנו צריכים להיות הגיוניים, בעלי טקט, מתחשבים וענווים מבלי שנתרפס ונתחנף. אנו עומדים על רגלינו כילדי האלהים, איננו זוחלים בפני אף אחד.

אם השתדלנו בשלב זה בהתפתחותנו, נתפלא עוד לפני שנעבור את מחצית הדרך. נלמד שחרור ואושר חדשים. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת, נבין את פרוש המילה שלוה ונדע

שלום עם עצמנו, לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הנסיון שלנו יכול לעזור לאחרים. הרגשת חוסר התועלת והרחמים העצמיים יעלמו. לא נתעניין בדברים אנוכיים ונזכה בהתענינות מחברינו. נאבד את העיסוק בעצמנו. הגישה שלנו לחיים תשתנה. הפחד בפני אנשים וחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו. נדע בדרך אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר. לפתע נגלה שאלהים יעשה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות לבדנו.

האם אלו הבטחות מוגזמות? איננו חושבים כך. ראינו שהם קוימו ביננו-לעתים במהירות לעתים לאט יותר. הן תמיד תתגשמה אם נפעל על מנת להשיגן.

מחשבה זו מביאה אותנו לצעד העשירי שמציע שנמשיך ונעשה חשבון נפש ונמשיך לתקן כל שגיאה שנעשה. החילונו לחיות דרך חיים נמרצת זו כשניקינו את העבר. נכנסנו לעולם הרוח. התפקיד הבא שלנו הוא להתפתח בהבנה וביעילות. אין זה דבר שקורה בין לילה. הוא ימשך במשך כל חיינו. המשיכו לעמוד על המשמר נגד האנוכיות חוסר הכנות טינה ופחד. כשהם מופיעים, אנו מיד מבקשים מאלהים להסיר אותם. אנו דנים בענין עם מישהו מיד ובמידה ופגענו במישהו אנחנו מיד מבקשים סליחה. ואז אנו מפנים את מחשבותינו למישהו שאנו יכולים לעזור לו. כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים.

הפסקנו להלחם במישהו או במשהו – אפילו באלכוהול, היות ועכשיו השפיות כבר תוחזר לנו. נתעניין במשקה רק לעיתים רחוקות. אם נתפתה נברח מכך כמו מאש בוערת. אנו מגיבים בצורה נורמלית ושפויה, ומגלים שזה קורה בצורה אוטומטית. נגלה שהגישה החדשה שלנו למשקה ניתנה לנו ללא מחשבה או מאמץ מצידנו. זה פשוט בא, זהו הנס. איננו נלחמים בו ואיננו נמנעים מהפתוי. אנו מרגישים כאילו הציבו אותנו במצב ניוטרלי – בטוחים ומוגנים. אפילו לא השביעו אותנו. במקום זה הבעיה הוסרה, היא אינה קיימת עבורנו. איננו מתרברבים ואיננו מפחדים. זה הנסיון שלנו. כך אנו מגיבים כל זמן שנדבוק במצב רוחני תקין.

קל לזנוח את התכנית הרוחנית של הפעולה ולנוח על זרי הדפנה. אנו בדרך לצרות אם נעשה זאת, היות והאלכוהול הוא אויב ערמומי. לא הבראנו מהאלכוהוליים. השגנו רק הקלה יומית

בתנאי שנשמור את המצב הרוחני שלנו. כל יום הוא יום בו אננו צריכים לשאת את החזון של רצון האל בכל מעשינו. "כיצד אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר – רצונך (ולא רצוני) יעשה". אלו מחשבות שצריכות ללוות אותנו באופן קבוע. אננו יכולים להפעיל את כוח הרצון שלנו לאור קו מנחה זה כמה שנרצה. זוהי הדרך הנכונה להפעילו.

נאמר כבר הרבה בקשר לכוח ההשראה והכוונה שמקבלים מהאלהים שלו מלא הכח והידע. אם פעלנו לפי ההוראות בקפדנות החילוננו לחוש את זרימת רוח האלהים בנו. מבחינה מסויימת קבלנו תודעת אלהים. החילוננו לפתח את החוש השישי החיוני הזה. אך אננו צריכים לצעוד קדימה והדבר דורש פעולה נוספת.

הצעד האחד עשר מציע תפילה והרהורים. איננו צריכים להתבייש בעניין התפילה. אנשים טובים מאתנו משתמשים בזאת באופן קבוע. אם יש לנו את הגישה המתאימה ואנו עובדים זאת, זה יפעל. קל להיות מעורפל בענין זה. אבל אננו מאמינים שאנו יכולים לתת הצעות ברורות ובעלות ערך בענין התפילה וההרהורים.

כשאנו פורשים לשנת הלילה, אננו סוקרים את היום שלנו בצורה בונה. האם הרגשנו טינה, האם היינו אנוכיים, לא ישרים או האם פחדנו? האם אננו צריכים לבקש סליחה? האם שמרנו לעצמנו משהו שהיה צריך לדון בו מיד עם אדם אחר? האם היינו אדיבים ונחמדים לכולם? מה יכולנו לעשות טוב יותר? האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן? או האם חשבנו על מה שנוכל לעשות לאחרים? על מה שיכולנו לדחוס לזרם חיינו? אבל אננו צריכים להשיג שלא נגרר לדאגה, חרטה או מחשבות אפלות, היות וזה ימעיט בעזרה שנוכל לתת לאחרים. אחרי שנגמור את הסקירה אננו מבקשים מאלהים שיסלח לנו ושואלים באיזה צורה עלינו לנהוג על מנת לתקן.

כשאנו מתעוררים נחשוב על עשרים וארבע השעות שלפנינו. אננו חושבים על תכניות היום שלנו. לפני שאנו מתחילים אננו מבקשים את אלהים לכוון את מחשבותינו, בעיקר אננו מבקשים שהן תרחקנה מהרגשת רחמים עצמיים וממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת עצמית. בתנאים אלו אננו יכולים להפעיל את היכולת השכלית שלנו בבטחון. לאחר הכל אלהים נתן לנו ראש כדי שנפעיל ונשתמש בו. חיי המחשבה שלנו יתו על מישור הרבה יותר גבוה

כאשר המחשבה שלנו משוחררת ממניעים לא נכונים.

כשאנו חושבים על היום שלנו יתכן שנצטרך לעמוד בפני חוסר החלטה. יתכן שלא נוכל להחליט באיזו דרך לבחור. כאן אנו מבקשים מאלהים שהוא יתן לנו השראה, מחשבה אנטואטיבית או החלטה. אנחנו נרגעים ולא לוקחים ללב. אנו לא נאבקים. לעיתים תכופות אנו מתפללים כיצד באות התשובות הנכונות לאחר שניסינו זאת זמן מה. מה שהיה נבואת לב או השראה מזדמנת, הפך להיות בהדרגה חלק מפעולת המוח שלנו. היות ואנו עדיין לא מנוסים והיות ורק עתה קיבלנו את המגע המודע עם אלהים, יתכן שלא תהיה לנו השראה כל הזמן. יתכן שנשלם עבור העזה זו בכל מיני מעשים ורעיונות אבסורדיים. למרות זאת, אנו מגלים שעם עבור הזמן, המחשבה שלנו תהיה יותר ויותר במישור של שאר רוח. אנחנו מתחילים לסמוך עליה.

בדרך כלל אנו מסיימים את תקופת ההרהורים בתפילה שתראה לנו את הצעד הבא במשך כל היום, ושינתן לנו כל שדרוש כדי שנטפל בבעיות שלנו. אנו מבקשים בעיקר להשתחרר מחרצון העצמי, ונזהרים לא לבקש בקשות שהן רק עבורנו - אנו יכולים לבקש דבר עבור עצמנו, אם זה יעזור גם לאחרים. אנו נזהרים אף פעם לא להתפלל עבור המטרות האנוכיות שלנו. רבים מאתנו בזבזו על כך זמן רב וזח לא עובד. אתם יכולים לראות בקלות מדוע זה לא עבד.

אם התנאים מרשים, אנו מבקשים מהנשים שלנו או החברים להצטרף להרהורי הבוקר ולתפילה שלנו. אם אנו שייכים למסדר דתי שדורש תפילת בוקר אנו עושים גם זאת. אם איננו חברים במוסד דתי, לעיתים אנו בוחרים וחוזרים על תפילות שמדגישות את העקרונות שדנו בהם. יש הרבה ספרים שיעזרו לנו. אפשר להתייעץ עם הכומר או הרבי. עלינו למצוא היכן אנשי הדת צודקים. ולהשתמש במה שהם מציעים.

במשך היום אנו עושים הפסקה כאשר אנחנו מעוצבנים או שאנו בספק, ומבקשים לקבל את המחשבה או דרך הפעולה הנכונה. אנו מזכירים לעצמנו כל הזמן שאנו כבר לא מנהלים את ההצגה, ופעמים רבות במשך היום אנו אומרים לעצמנו בענווה "רצונך יעשה!". ואז אנו פחות בסכנה שנכנס להתרגשות, פחד, כעס, דאגה,

רחמים עצמיים או החלטות מטופשות. אנו נעשים יעילים הרבה יותר. איננו מתעייפים בקלות, היות ואיננו שורפים אנרגיה בטפשות כפי שעשינו כשניסנו לסדר את חיינו שיתאימו לעצמנו.

זה עובד, באמת זה עובד.

אנחנו האלכוהוליסטים איננו ממושמצים. לכן אנו נותנים לאלהים לחנך אותנו למשמעת בדרך הפשוטה שפרשנו זה עתה.

אבל זה אינו הכל. יש לפעול ולפעול עוד. "האמונה ללא עבודה תמות". הפרק הבא מוקדש כולו לצעד השנים עשר.

פרק 7

עבודה עם אחרים

מניסיון מעשי למדנו ששום דבר אינו מבטיח חיסון נגד שתיה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלכוהוליסטים אחרים. זה פועל כשפעילויות אחרות נכשלות. זוהי ההצעה השנים עשר שלנו: שא את הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים! אתה יכול לעזור כאשר אף אחד אחר אינו יכול. הם יבטחו בך כשאחרים נכשלו. זכור שהם מאוד חולים.

החיים יקבלו משמעות חדשה. לראות אנשים שהחלימו, לראותם עוזרים לאחרים, לראות כיצד הבדידות נעלמת, לראות כיצד החברותא מתפתחת סביבך, לרכוש המון חברים - זו חוויה שאסור לך להחמיץ. אנו יודעים שלא תרצה להחמיצת. מגע תדיר עם חברים חדשים ואחד עם השני מהווה את נקודת האור בחיינו.

יתכן שאינך מכיר אף שתיין שרוצה להחלים. אתה יכול למצוא בקלות אם תשאל כמה רופאים, אנשי דת או בבתי חולים. הם ישמחו מאוד לעזור לך. אל תתחיל כמטיף או כמתקן עולם. לרוע המזל ישנם הרבה דיעות קדומות. אתה תגביל את עצמך אם תעוררם. אנשי הדת והרופאים הם מומחים ואתה יכול ללמוד מהם הרבה אם תרצה, אבל בגלל ניסיון השתיינות שלך אתה יכול לעזור בצורה מיוחדת במינה לאלכוהוליסטים אחרים. ולכן עבוד בשיתוף, אל תבקר. המטרה היחידה שלנו היא לעזור.

כשאתה מוצא מועמד ל"אלכוהוליסטים האנונומיים" גלה עליו כל מה שתוכל. אם איננו רוצה להפסיק לשתות, אל תבזבז זמן בניסיון לשכנעו. אתה עלול לקלקל הזדמנות מאוחרת יותר. עצה זו נתנת גם לגבי משפחתו. הם צריכים להיאזר בסבלנות, כשהם זוכרים שהם עוסקים באדם חולה.

אם יש איזה שהוא סימן שהוא רוצה להפסיק לשתות, שוחח עם האדם שהכי מעוניין בו - בדרך כלל אשתו. גלה מהי דרך התנהגותו, בעיותיו, הרקע שלו, כמה רציני מצבו, מה נטיותיו הדתיות. אתה צריך ידע זה על מנת שתוכל להעמיד עצמך במקומו

- כדי שתדע איך היית רוצה שיפנו אליך אם המצב היה חפוף.

לעיתים כדאי לחכות עד שיהיה בבולמוס. יתכן שהמשפחה תתנגד לך, אבל אם הוא לא במצב סכנה פיזית, עדיף להסתכן בכך. אל תתעסק איתו כשהוא מאד שתוי, אלא אם כן הוא במצב אלים והמשפחה זקוקה לעזרתך. חכה לסוף ההילולה, או לפחות להפוגה. אז בקש את משפחתו או חברו לשאול אותו אם הוא רוצה להפסיק לשותות לחלוטין ואם יעשה כל שביכולתו על מנת להשיג זאת. אם תשובתו חיובית - יש להפנותו אליך כאל אדם שהחלים. צריך לתאר אותו כאדם ששייך לחברותא שהעזרה לאחרים מהווה חלק מתהליך ההחלמה שלהם, ושתשמח לשוחח איתו אם הוא רוצה לראותך.

אל תכפה עצמך עליו, אם הוא אינו רוצה לראותך. אסור שמשפחתו תתחנן בהיסטריה שיעשה משהו, הם גם לא צריכים לספר לו הרבה עליך. הם צריכים לחכות לסוף בולמוס השתיה הבא. אתה יכול לשים ספר זה במקום שהוא יראה בזמן שהוא בהפסקה. אי אפשר לתת כאן שום הוראה מדויקת. המשפחה צריכה להחליט בעניינים אלו. אבל בקש אותם לא להיות חרדים חרדת יתר היות וזה יקלקל את העניין.

בדרך כלל המשפחה לא צריכה לספר את סיפורך. אם אפשר הימנע מלפגוש אדם דרך משפחתו. גישה דרך רופא או מוסד בטוחה יותר. אם חברך זקוק לאשפוז - ילך לאישפוז, אך לא נגד רצונו, אלא אם כן הוא אלים. תן לרופא, אם הוא מסכים, לספר לו שיש לו משהו שנראה כפתרון.

כשהאיש שלך במצב טוב יותר, יתכן שהרופא ימליץ על ביקור שלך. בשיחתך הראשונה אל תזכיר את המשפחה, למרות שיתכן שדיברת איתם. בדרך זו המועמד לא ירגיש שהוא תחת לחץ. הוא ירגיש שהוא יכול לדון איתך מבלי הנדנודים של משפחתו. בקר אותו כשהוא עדיין רועד. יתכן שהוא יהיה פתוח יותר לקבלה כשהוא עדיין מדוכא.

אם רק אפשר, פגוש אותו לבדך. בתחילה דבר באופן כללי. לאחר מכן, הסב את השיחה לאיזה שהוא שלב בתהליך השתיה. ספר לו מספיק על הרגלי השתיה, הסימפטומים והניסיונות שלך, על

מנת לעודד אותו לדבר על עצמו: תן לו לדבר אם הוא רוצה בכך. תקבל רעיון טוב יותר כיצד להמשיך איתו. אם הוא לא מדבר, תן לו ראשי פרקים של סיפור השתיינות שלך עד שהפסקת. אך אל תספר לו עדיין כיצד זה קרה. אם הוא במצב רוח רציני – ספר על הבעיות שגרם לך המשקה, אך אל תטיף מוסר, ואל תתן הרצאה. אם מצב רוחו קל יותר, ספר לו סיפורים משעשעים על ההרפתקאות שלך. נסה שיספר לך על שלו.

כשיראה שאתה יודע הכל על "משחק השתייה", החל לתאר את עצמך כאלכוהוליסט. ספר לו כמה מבולבל היית כיצד למדת שאתה חולה. ספר לו על מאמציך להפסיק לשתות. הראה לו את העיוות הנפשי שמוביל לגלימה הראשונה שגורמת לבולמוס. אנו מציעים שתעשה זאת כשם שאנו עשינו בפרק על האלכוהוליזם. אם הוא אלכוהוליסט הוא יבין אותך מיד. הוא ישווה את המצב הנפשי ההפכך שלך לזה שלו.

אם אתה בטוח שהוא אלכוהוליסט אמיתי, החל לדבר על חוסר התקווה שבמחלה זו. הראה לו מניסיוןך, כיצד המצב הנפשי המשונה שאופף את הלגימה הראשונה, מונע תפקוד נורמלי של כוח הרצון. לעת עתה אל תציין ספר זה, אלא אם כן הוא ראה אותו ורוצה לדבר על כך. היזהר לא לשים עליו תווית של אלכוהוליסט. תן לו להגיע למסקנה לבד. אם הוא עדיין דבק בדעה שהוא יכול להתגבר בעצמו על השתייה, אמור לו שיתכן שהוא יכול – אם הוא אינו אלכוהוליסט מדי. אבל עמוד על כך שאם הוא נפגע קשות, יש מעט סיכוי שיוכל להחלים בעצמו.

המשך לדבר על אלכוהוליזם כעל מחלה, מחלה שגורמת מוות. דבר על המצב הגופני והשכלי שמלווה את המחלה. מקד את תשומת לבו למצב ולניסיון שלך. אמור לו שהרבה נדונים לכליה היות ואינם מודעים למצבם המסוכן. הרופאים אינם אומרים לחולים את המצב לאשורו אלא אם כן זה יכול לשרת את המטרה. אבל אתה יכול לדבר על חוסר התקווה באלכוהוליזם היות ואתה מציע פתרון. לא יעבור זמן רב וחברך יודה שיש לו את רוב או כל התכונות של האלכוהוליסט. אם רופאו מוכן לומר לו שהוא אלכוהוליסט – מה טוב. אפילו אם בן חסותך לא מודה לחלוטין במצבו, הוא מסתקרן לדעת כיצד הבראת. תן לו לשאול אותך את השאלה, אם ירצה בכך. ספר לו בדיוק מה קרה לך, הדגש בחופשיות את הצד הרוחני. אם

האדם הוא כופר (אגנוסטי או אתאיסטי) הדגש שהוא לא חייב להסכים עם המושג שלך על אלוהים. הוא יכול לבחור איזה מושג שהוא רוצה כל זמן שזה מדבר אליו. הדבר העיקרי שהוא יהיה מובן להאמין בכוח גדול ממנו ושהוא יחיה לפי עקרונות רוחניים.

כשאתה עוסק באדם כזה, רצוי שתשתמש במושגים של יוס-יוס כשאתה מתאר עקרונות רוחניים. אין טעם בכך שתעורר דיעות קדומות שיתכן שיש לו נגד מושגים ודיעות דתיות שכלל אינן ברורות לו. אל תעורר דיעות כאלו ולא חשוב מהן דיעותיך אתה.

יתכן שהמועמד שלך שייך לכתה דתית. יתכן שהחינוך הדתי שלו טוב הרבה יותר משלך. במקרה זה הוא יכול לתהות כיצד תלמדו משהו נוסף. אבל הוא יסתקן לדעת מדוע האמונות שלו לא פעלו ושלך נראה שפעלו כה יפה. יתכן שהוא הדוגמא לאמת שאמונה לבד אינה מספקת. חיוני שיבין שצריך ללוותה בהקרבה עצמית, בחוסר אנוכיות ובפעולה בונה. הראה לו שאין בכוונתך לתת לו הדרכה דתית. הודה בכך שהוא כנראה יודע על כך יותר ממך, אבל הבא לידיעתו שכמה שלא תהיה אמונתו וידיעתו עמוקה, הוא לא יכול היה ליישם אותם, אחרת הוא לא היה שותף. יתכן שהסיפור שלך יעזור לו לראות היכן נכשל בהפעלת המצוות שהכיר כה טוב. אנו איננו מייצגים איזו שהיא דת או כת. אנו עוסקים רק בעקרונות הכלליים שמשותפים לרוב הכתות.

הראה לו בצורה כללית את תכנית הפעולה, הסבר כיצד עשית הערכה עצמית, כיצד ישרת את הדורי העבר ומדוע אתה מנסה לעזור לו כעת. חיוני שיידע שהנסיון שלך להעביר לו את התכנית הוא חלק חיוני בתהליך ההחלמה שלך. למעשה, יתכן שהוא יעזור לך יותר משאתה תעזור לו. הבהר לו שאין לו שום התחייבות כלפיו, ושאתה מקווה שהוא יעזור לאלכוהוליסטים אחרים במידה ויחלים. אמור לו כמה חשוב שיציב את טובת האחרים בראש. הבהר לו שאין עליו לחץ, שאינו צריך לראותך שנית אם אינו רוצה בכך. אתה לא תיעלב אם הוא רוצה שתלך, היות והוא עזר לך יותר משאתה עזרת לו. אם דיבורך היה שפוי, שקט ומלא הבנה הומנית יתכן שרכשת חבר. יתכן שהפרעת לו כשדיברת על בעיית האלכוהוליזם. זה לטובה. ככל שירגיש יותר חסר ישע כן יהיה הדבר לטובה. יש יותר סיכויים שהוא יעשה מה שתציע לו.

יתכן שהמועמד שלך יתן סיבות מדוע הוא לא צריך למלא את כל התכנית. יתכן שיתקומם נגד הרעיון של ניקוי בית יסודי שדורש שיטוחח על כך עם אדם אחר. אל תסתור דיעות אלו. אמור לו שפעם חשבת כמוהו, אבל אתה בספק אם היית מתקדם כפי שהתקדמת אם לא היית נוקט בפעולה. בביקורך הראשון ספר לו על החברותא של ה"אלכוהוליסטים אנונימיים". אם הוא מגלה עניין, השאל לו ספר זה.

אל תשהה זמן רב מדי, אלא אם כן חברך רוצה להמשיך לדבר על עצמו. תן לו זמן לחשוב על כך. אם אתה נשאר, תן לו לנווט את השיחה באיזה כיוון שירצה. לעיתים, אדם רוצה מאד להמשיך מיד, ואתה עשוי להתפתות לאפשר לו לעשות זאת. לעיתים, זו טעות. אם תהיה לו בעיה לאחר מכן, הוא עשוי לומר שאתה זירזת אותו. תצליח עם אלכוהוליסטים אם לא תגלה שום תשוקה למסע צלב או תיקון-העולם. לעולם אל תדבר אל אלכוהוליסט מלמעלה - מאיזה שהיא פיסגת הר מוסרית או רוחנית, פשוט פרוש את הכלים הרוחניים כדי שיבדוק אותם. הראה לו כיצד פעלו עבורך. הצע לו חברות וחברותא. ספר לו שאם הוא רוצה להבריא - אתה תעשה הכל לעזור.

אם הוא לא מעוניין בפתרון שלך, אם הוא רק מצפה ממך שתפעל כבנקאי שלו כדי לפתור את קשייו הכספיים, או כאחות שתטפל בו בזמן בולמוס - תצטרך אולי לעזבו עד שישנה את דעתו. הוא עשוי לעשות זאת לאחר שיפגע קצת יותר.

אם הוא באמת מעוניין ורוצה לראותך עוד פעם, בקש אותו לקרוא ספר זה עד שתחזור. אחרי שיקרא אותו הוא צריך להחליט בעצמו אם הוא רוצה להמשיך - אסור לך, לאשתו או לחבריו לדחוף או לדרבן אותו. אם רוצים שימצא את האלוהים, התשוקה צריכה לבוא מתוכו.

אם הוא חושב שיוכל לעשות את המלאכה בדרך אחרת, או הוא מבקר גישה רוחנית אחרת - עודד אותו לפעול בעצת המצפון שלו. אין לנו זכות יחיד על אלוהים יש לנו רק דרך שעבדה עבורנו. אבל ציין, שלנו, האלכוהוליסטים, יש הרבה דברים משותפים ושתרצה מכל מקום להיות בידידות, והנח לו.

אל תתיאש אם המועמד שלך אינו מגיב מיד. חפש אלוהוליסט אחר ונסה מחדש. בוודאי תמצא מישהו נושא מספיק שיקבל בהתלהבות מה שיש לך להציע; אנחנו מוצאים שחבל לבזבז זמן ברדיפה אחר מישהו שאינו יכול או אינו רוצה לעבוד אתך. אם תעזוב אותו במנוחה יתכן שיגלה שאינו יכול להחלים בעצמו. אם תבזבז יותר מדי זמן על אדם אחד, אתה שולל מאלוהוליסט אחר את ההזדמנות לחיות ולהיות מאושר. אחד מחברינו נכשל לחלוטין עם חצי תריסר המועמדים הראשונים שלו. הוא אומר לעיתים קרובות שאם היה ממשיך לעבוד עליהם, הוא היה מקפח רבים אחרים, שבינתיים החלימו.

נניח שאתה בא לביקור חשני אצל אותו אדם. הוא קרא את הספר ואומר שהוא מוכן לעשות את שנים עשר הצעדים של תכנית ההחלמה. אתה יכול לתת לו הרבה עצות מעשיות, היות וכבר עברת חוויה זו. הנח לו להבין שאתה בנמצא אם הוא רוצה להחליט ולספר את הספור שלו, אבל אל תעמוד על כך אם הוא מעדיף להתייעץ עם אדם אחר.

יתכן שהוא חסר פרוטה וחסר בית. אולי תעזור לו למצוא עבודה, או שתתן לו עזרה כספית קטנה. אבל אסור לך לקפח את משפחתך או הנושים שלך מכסף שמגיע להם. יתכן שתרצה להכניס אדם זה לביתך לכמה ימים, אך נהג בזהירות. וודא שמשפחתך תנהג בו מנהג הכנסת אורחים, וודא שהוא לא מנסה לכפות עצמו עליך למען כסף, קשרים, או מחסה. תגרום לו נזק אם תרשה זאת. תאפשר לו להיות בלתי כנה, תעזור לו להרוס עצמו במקום להחלים.

לעולם אל תתרחק מאחריות כזו, אבל היה בטוח שאתה עושה את הדבר הנכון אם אתה מקבל זאת על עצמך. אבן היסוד להחלמתך היא העזרה לאחרים. לא מספיק להראות טוב לב מידי פעם. עליך לפעול כ"שומרוני הטוב" כל יום, אם יש צורך בכך. יתכן שהדבר ידרוש הפסד שינת לילות רבים, התערבות גדולה בהנאות שלך, הפרעות בעבודתך; יתכן שהדבר ידרוש חלוקת הכסף שלך וביתך, הדרכה לנשים וקרובים מבוהלים, נסיעות מרובות לבתי משפט, לסנטוריום, בתי חולים, בתי סוהר ובתי חולים לחולי נפש. הטלפון שלך עלול לצלצל בכל שעות היום והלילה. אשתך עלולה לומר שאתה מזניח אותה. שיכור עלול לשבור את הרהיטים בביתך או לשרוף את המזרון. יתכן שתצטרך להלחם איתו אם הוא אלים.

לעתים תצטרך לקרוא לרופא ולתת תרופות מרגיעות בהדרכתו; יתכן שתצטרך לקרוא למשטרה או לאמבולנס. לעיתים תצטרך לעמוד בפני מצבים כאלו.

לעיתים נדירות אנו מרשים לאלכוהוליסט לגור בבתיים שלנו זמן ממושך. זה לא טוב עבורו, ולעיתים הדבר גורם סיבוכים רציניים במשפחה.

גם אם האלכוהוליסט אינו מגיב, אין סיבה שתזניח את משפחתו. אתה צריך להמשיך להיות חברותי אתם. תציע למשפחה את דרך החיים שלך. אם הם יקבלו ויחיו לפי עקרונות רוחניים, יש סיכוי טוב יותר שראש המשפחה יחלים, ואפילו אם ימשיך לשתות המשפחה תגלה שאפשר לשאת את החיים בקלות רבה יותר.

רצוי - או צריך לתת קצת גמילות חסדים במובן המקובל של המילה לאלכוהוליסט, שיכול ורוצה להחלים. אנשים שמבקשים כסף ומחסה לפני שהשתלטו על האלכוהול, לא נמצאים בדרך הנכונה. אבל אנו עושים כמיטב יכולתנו לספק אחד לשני דברים אלו כשפעולה זו מוצדקת. הדבר נראה כסתירה, אבל אנו לא חושבים כך.

הבעיה היא לא הנתינה עצמה, אלא מתי וכיצד לתת. זה קובע לעתים קרובות, את ההבדל בין הצלחה וכשלון. כשאנו מגישים את עבודתנו כשרות לאדם, האלכוהוליסט מתחיל לסמוך על עזרתנו במקום על עזרת האל, הוא תובע בחזקה דבר זה או אחר, וטוען שלא יוכל להשתלט על האלכוהול עד שידאגו לצרכים החומריים שלו. שטויות. חלק מאיתנו נכווה קשות כדי ללמוד אמת זו. עבודה או חוסר עבודה - יש אישה או אין אישה - אנחנו פשוט לא מפסיקים לשתות כל זמן שאנחנו תלויים באנשים אחרים יותר מאשר באלוהים.

יש להטביע במודעות של כל אדם שהוא יכול להחלים מבלי כל קשר לאדם אחר. התנאי היחידי הוא שיבטח באלוהים וינקח את ביתו.

ועתה, לבעיה המשפחתית: יתכן שהיו גירושין, פרידה או רק יחסים מתוחים. כשהמועמד שלך פיצה את משפחתו כמיטב יכולתו והסביר להם ביסודיות את העקרונות החדשים שלאורם הוא חי, הוא צריך להפעיל עקרונות אלו בביתו. זאת אומרת אם הוא בר מזל ועדיין יש לו בית, אסור לו להיות מודאג אפילו אם משפחתו עשתה טעויות. הוא צריך להתרכז בהדגמת הרוחניות שבו. יש להתרחק מוויכוחים והאשמות כמו ממגיפה. בחרבה בתים קשה לעשות זאת, אך חייבים לעשות זאת אם מצפים לתוצאות. אם ממשיכים בכך מספר חדשים ההשפעה על המשפחה תהיה בוודאי גדולה. האנשים הבלתי מתאימים ביותר – מגלים שיש להם בסיס שעליו הם יכולים להפגש. לאט לאט המשפחה יכולה לראות את המגרעות שלה ולהודות בכך. אפשר לדון בכך באווירה של עזרה וידידות.

לאחר שהמשפחה ראתה תוצאות מוחשיות, היא תרצה אולי להצטרף. דברים אלו יקרו בדרך טבעית ובזמן המתאים, במידה שהאלכוהוליסט ממשיך להראות שהוא יכול להיות מפוכח, מתחשב ועוזר, ללא שייכות למה שיאמרו או יעשו לו. כמובן, כולנו נופלים מתחת לסטנדרט הזה פעמים רבות. אבל אנו חייבים לנסות לתקן את הנזק מיד, אחרת נשלם את העונש בבולמוס.

אם היו גירושין או פירוד, אסור למחר לבני הזוג להפגש. הגבר צריך להיות בטוח בהחלטתו. האשה צריכה להבין חיטב את דרך חייו החדשה. אם הם יחדשו את קשריהם, יש לעשות זאת על בסיס טוב יותר היות והקודם לא עבד. כלומר, גישה חדשה ורוח חדשה בכל דבר. לעיתים טוב לכולם אם הזוג נשאר בפירוד. ברור, שאי אפשר לקבוע נוהל. תן להאלכוהוליסט להמשיך בתכניתו יום לאחר יום. כשיגיע הזמן לחיים ביחד, שני הצדדים ירגישו בכך.

שלא יאמר שום אלכוהוליסט שאיננו יכול להחלים אלא אם כן תחזור אליו משפחתו. זו פשוט לא כך. בכמה מקרים האשה לעולם לא תחזור בגלל סיבה זו או אחרת. הזכר למועמד שהחלמה שלו אינה תלויה באנשים. היא תלויה ביחס שלו לאלהים. ראינו אנשים שמשפחותיהם לא חזרו ולמרות זאת החלימו. ראינו אחרים שנפלו כשהמשפחה חזרה מוקדם מדי.

גם אתה וגם האדם החדש צריכים לצעוד יום אחר יום בדרך ההתפתחות הרוחנית. אם תתמיד יקרו דברים יוצאי דופן. במבט לאחור אנו נוכחים לדעת שהדברים שקיבלנו כאשר הפקדנו עצמנו בידי האל, טובים הרבה יותר מכל דבר שיכולנו לתכנן. עשה כפי שיורה לך הכוח העליון ותהיה בעולם חדש ונפלא ולא חשוב מהו מצבך הנוכחי.

כשעובדים עם אדם ומשפחתו, אסור לך לקחת חלק בסכסוכים שלהם. אתה עשוי לקלקל את הסיכוי לעזור להם. אבל הסב את תשומת לב המשפחה שהאדם היה מאד חולה וצריכים לטפל בו בהתאם. הזהר אותם שלא יעוררו טינה או קנאה. הצבע על כך שמגרעות האופי שלו לא ייעלמו בן לילה. הראה להם שהוא התחיל בתקופת התפתחות. כשהם חסרי סבלנות, בקש אותם לזכור את העובדה המבורכת שהוא מפוכח.

אם הצלחת לפתור את בעיותיך המשפחתיות, ספר למשפחת החבר החדש כיצד השגת זאת. בדרך זו אתה יכול העמיד אותם על הדרך הנכונה מבלי שתבקר אותם. הסיפור כיצד אתה ואשתך יישבתם את הקשיים שווה יותר מכל ביקורת.

נניח שאנחנו תקינים מבחינה רוחנית, אנו יכולים לעשות כל מיני דברים שאלכוהוליסטים אינם אמורים לעשות. אנשים אמרו שאסור לנו ללכת למקום שמגישים בו משקאות, שאסור לנו להחזיק משקאות בבית, שאנו צריכים להתרחק מחברים ששותים, שאנו צריכים להימנע מסרטים שיש בהן סצנות של שתיה, שאיננו צריכים להכנס לבארים, שחברינו צריכים להסתיר את הבקבוקים אם נגיע לבתיהם, שאסור לנו לחשוב ואסור להזכיר לנו את חמשיהם כלל. הניסיון מוכיח לנו שאין זה כך בהכרח.

אנו פוגשים בתנאים אלו כל יום. אלכוהוליסט שלא יכול לפגוש תנאים אלו, יש לו עדיין ראש של אלכוהוליסט; משהו לא בסדר עם המצב הרוחני שלו. הסיכוי היחיד שלו להתפכח הוא להיות באיזה מקום כמו כיפת הקרח בגרנלנד, וגם שם איזה אסקימוסי יכול להופיע עם בקבוק וויסקי ולהרוס כל דבר; שאל כל אשה ששלחה את בעלה למקומות רחוקים על בסיס התאוריה שהוא יוכל להמלט מבעיית האלכוהול.

אנו מאמינים שכל תכנית מלחמה באלכוהוליזם שמציעה לגוון על האיש ההולה מפיתויים נדונה לכישלון. אם האלכוהוליסט מנסה לגוון על עצמו הוא עלול להצליח לתקופת מה, אבל הוא בדרך כלל גומר בהתפוצצות גדולה מבעבר. ניסינו שיטות אלו. הניסיונות הללו לעשות את הבלתי אפשרי נכשלו תמיד.

לכן, החוק שלנו הוא לא להימנע מכל מקום שיש בו שתיה, אם יש לנו סיבה טובה לחיות שם. זה כולל בארים, מועדוני לילה, מסיבות ריקודים, קבלות פנים, חתונות, אפילו סתם חניגות. לאדם שהיה לו ניסיון עם אלכוהוליסט, הדבר נראה כהתגרות במזל, אבל זה אינו כך.

שמת לב שעשינו הגבלה חשובה. לכן, שאל עצמך בכל הזדמנות, "האם יש לי איזה שהיא סיבה טובה, חברתית, עיסקית או אישית ללכת למקום זה? או האם אני מצפה "לסחוב" קצת הנאה מהאווירה של מקום זה? אם אתה עונה על שאלות אלו בדרך משביעת רצון אין סיבה לדאגה. לך או אל תלך, בחר במה שנראה לך טוב יותר. אבל וודא שתהיה על קרקע רוחנית מוצקה לפני שתתחיל, וחיה בטוח שהמניע להליכה הוא טוב לחלוטין. אל תחשוב על מה שתשיג מהארוע. חשוב על מה שאתה יכול להביא לשם. אבל אם אתה לא חזק, כדאי יותר שבמקום ללכת תעבוד עם אלכוהוליסט אחר!

מדוע שתשב עם פנים ארוכות במקומות שיש בהם שתיה, כשאתה נאנח על הימים הטובים בעבר. אם זו הזדמנות שמחה, תשתדל להגדיל את ההנאה של אלו שנמצאים שם; אם זה אירוע עיסקי, לך ועסוק בענייני העבודה בהתלהבות. אם אתה עם אדם שרוצה לאכול בבר לך איתו. הסבר לחברך שהם אינם צריכים לשנות את הרגליהם בגללך. בזמן ובמקום המתאימים הסבר לכל חברך מדוע האלכוהול לא טוב עבורך. אם תעשה זאת ביסודיות, רק מעט אנשים יציעו לך שתית. בזמן שהיית שותה התרחקת לאט לאט מהחיים. עכשיו אתה חוזר לחיים החברתיים של העולם הזה. אל תתחיל לסגת פעם נוספת רק מפני שחברך שותים משקאות.

העבודה שלך כעת היא לחיות במקום שבו תהיה לעזר הרב ביותר לאחרים, לכן לעולם אל תהסס ללכת לאיזה שהוא מקום שבו תוכל לעזור. אל תהסס לבקר במקום המלוכלך ביותר בעולם

כשאתה בשליחות זו, שמור על גחלת החיים עם מניעים אלו, ואלוהים ישמור אותך מכל רע.

רבים מאיתנו ממשיכים להחזיק משקאות בבית. אנו לעיתים צריכים אותם כדי להעביר טירונים חדשים את תקופת השפעת השתיה מאמש. חלק מאיתנו עדיין מגישים משקה לחברינו בתנאי שחם אינם אלכוהוליסטים. אבל חלק מאיתנו חושב שאיננו צריכים להגיש משקה לאף אחד. לעולם איננו מתווכחים על נושא זה. אנו מרגישים שכל משפחה, צריכה להחליט לעצמה, לאור הנסיבות שלה.

אנו נזהרים שכמוסד לעולם לא נראה חוסר סובלנות או שנאה לשתייה. הניסיון מוכיח שגישה כזו אינה עוזרת לאיש. כל אלכוהוליסט חדש מחפש את הרוח הזו בינינו והוא מאד נרגע כשהוא מגלה שאיננו צידי מכשפות. רוח חוסר הסובלנות עלולה להרתיע אלכוהוליסטים שאפשר היה להציל את חייהם, אלמלא טפשות זו. אנחנו אפילו לא נעשה טובה לענין השתייה המתונה, כי אין שתיין אחד לאלף שאוהב שמישהו ששונא שתייה יאמר לו משהו על שתייה.

אנו תקווה שיום אחד ה"אלכוהוליסטים האנונימיים" יוכלו לעזור לציבור להכיר בצורה טובה יותר את חומרת בעיית האלכוהוליזם, אבל אם הגישה שלנו תהיה עויינת ומרירה נוכל לעזור רק מעט. שתיינים לא יסכימו לכך.

לאחר הכל, אנחנו יצרנו את הבעיות שלנו. הבקבוקים היו רק סמל. נוסף לכך, אנחנו תהפסקנו להילחם במישהו או משהו – אנחנו חייבים להפסיק!

פרק 8

לנשים *

עד לכאן עסקנו בגברים, חוץ מבמקרים בודדים יוצאים מהכלל. אבל מה שאמרנו מתייחס גם לנשים. הפעילות עם נשים אלכוהוליסטיות הולכת וגדלה. יש עדות לכך, שנשים זוכות מחדש בבריאות באותה מידה כמו הגברים אם הן מנסות את מה שאנו מציעים.

אבל בכל מקרה של גבר ששותה יש מעורבות של אנשים אחרים – האישה שרועדת מפחד ההתקף הבא; האם והאב שרואים את בנם נחרס.

יש בינינו נשים, קרובים וחברים שהבעיות שלהם נפתרו וכאלו שעדיין לא מצאו פתרון מאושר. אנחנו רוצים שהנשים של האלכוהוליסטים האנונימיים, יפנו לנשים של גברים ששותים יותר מדי, מה שהן תאמרנה יתאים כמעט לכל אחד שקשור קשר דם או חיבה לאלכוהוליסט.

אנו, הנשים של אלכוהוליסטים האנונימיים רוצות שאתן, תרגשנה שאנחנו מבינים מה שאנשים מועטים יכולים להבין. אנחנו רוצות לנתח טעויות שעשינו, אנו רוצות לחטביע בכן את ההרגשה שאין מצב שהוא קשה מדי, ואין אומללות שהיא עמוקה מדי מכדי שאפשר יהיה להתגבר עליהם.

*הספר נכתב ב-1939, בפרק זה לוקחים בחשבון שהאלכוהוליסט בבית הוא כנראה הבעל היות והיו רק נשים מועטות באי.א. אבל הרבה מההצעות שמובאות כאן יכולות להתאים גם לאדם שחי עם אשה אלכוהוליסטית, בין אם היא עדיין שותה או שהיא מחלימה באי.א. מקור אחר לעזרה מופיע בסוף פרק 8.

עברנו בדרך סלעית, בכך אין ספק. היו לנו פגישות ארוכות עם כאב, גאווה, תסכול, רחמים עצמיים, חוסר הבנה ופחד. אלו אינם בני לווייה נעימים. נדחפנו לרחמים רגשניים, לטינה מרה. כמה מאיתנו פנו מקיצוניות אחת לשניה, כשאנו מקוות שיום אחד אהובי נפשנו שוב יחיו מה שהיו.

הנאמנות שלנו והתשוקה שהבעלים שלנו שוב יזקפו ראש ויהיו כמו כל אדם אחר לבשו צורות מגוחכות. חיינו לא אנוכיות והקרבתנו עצמנו. סיפרנו שקרים רבים כדי להגן על הגאווה שלנו ושמו הטוב של הבעל שלנו. התפללנו, התחננו וחיינו סבלניות. חיינו אכזריות, ברתנו, חיינו היסטוריות, חיינו באימה, ביקשנו שירחמו עלינו. היו לנו פרשיות אהבים עם גברים כדי לגמול לבעלים שלנו.

לילות רבים הבתים שלנו הפכו לשדה קרב. בבוקר התנשקנו והשלמנו. חברינו המליצו שנזרוק את הגברים ועשינו כך במטרה לא לקבלם בחזרה, אבל חזרנו בנו אחרי תקופת מה כשאנו מקוות, תמיד מקוות. הגברים שלנו נשבעו כל מיני שבועות שהם גמרו עם השתיה לעולמים. האמנו להם כאשר אף אחד אחר לא האמין או לא יכול היה להאמין. ואז לאחר כמה ימים, שבועות או חודשים – בולמוס שתיה חדש.

רק לעתים נדירות הזמנו חברים הביתה, כי מעולם לא ידענו כיצד ומתי יופיעו הגברים של הבית. כמעט לא יכולנו לקיים פגישות חברתיות. חיינו כמעט בבדידות. כשהזמינו אותנו, הבעלים שלנו שתו בהחבא כל כך הרבה שהם קלקלו את הפגישה, ואם מצד שני, הם לא שתו כלל – הרחמים העצמיים שהם חשו קלקלו את הפגישה.

אף פעם לא היה בטחון כלכלי, מקומות העבודה היו בסכנה, או שהפסידו אותם כליל. אפילו אוטו משוריין לא יכול היה להביא את המעטפות עם המשכורות הביתה. חשבון הבנק נתדלדל כשלג בקיץ.

לעתים היו נשים אחרות. כמה הכאיב הגילוי, כמה אכזרי לשמוע שהן הבינו את הבעלים שלנו ואנחנו לא:

הנשים, השריף, נהגי המוניות הכועסים, השוטרים, הבטלנים, החברים ואפילו הנשים שהם לפעמים הביאו הביתה - הבעלים שלנו חשבו שאיננו מראות מידת הכנסת אורחים. הם כינו אותנו "חורסות הנאה, נודניקיות, בכיניות", וביום הבא שוב חזרו לעצמם ואנחנו היינו סולחות ומנסות לשכוח.

ניסינו לשמור על אהבת הילדים לאביהם. סיפרנו לילדים קטנים שאביהם חולה. מה שהיה יותר קרוב לאמת ממה שהבנו. הם חכו בילדים, בעטו במשקוף הדלת, שברו כלים יקרים ותלשו את הקלידים מהפסנתר. ובאמצע מהומה כזאת הם עלולים היו לברוח החוצה באיום שיילכו לגור עם האשה האחרת לעולמים. בייאוש, אפילו השתכרנו בעצמנו, השכרות שתגמור כל שכרות. התוצאה הבלתי מצופה היתה שהדבר מצא חן בעיני הבעלים שלנו.

יתכן שבשלב זה התגרשנו ולקחנו את הילדים להורים שלנו. ואז ההורים של הבעלים שלנו העבירו עלינו ביקורת חמורה על שנטשנו את הבעל. נשארנו עוד ועוד. לבסוף חיפשנו תעסוקה בגלל סכנת העוני שעמדה בפנינו ובפני משפחתנו.

התחלנו לחפש עזרה רפואית כשהבולמוסים נעשו תכופים. הסימנים הפיזיים והנפשיים המבהילים, המראה הקודר של חרטת, דיכאון ונחיתות שכיסתה את אהובינו, כל אלו הפחידו ובלבלו אותנו. כמו בהמות המסובבות את מכונת הדיש, ניסינו בסבלנות ובליאות לטפס כשאנו נופלות לתוך תשישות אחרי כל נסיון נואש להגיע לקרקע מוצקה. רובנו הגענו לשלב האחרון כשהיו צריכים להתאשפז בחוות בריאות, סנטוריום, בתי-חולים ובתי סוהר. לעתים היו התקפות של הזיות וצרחות וחוסר דעת. המוות היה קרוב.

כמובן שעשינו טעויות בתנאים כאלו. חלק מהטעויות נבעו מבורות ביחס לאלכוהוליזם. לעתים חשנו במעורפל שאנו עוסקות באנשים חולים. יתכן שאם היינו מבינות את אופי מחלת האלכוהוליזם, היינו מתנהגות אחרת.

כיצד יכלו גברים שאהבו את נשותיהם וילדיהם להתנהג בחוסר מחשבה בקשיחות לב ואכזריות? חשבנו שאין בליבם אהבה. ובדיוק כשהיינו משוכנעות שהם חסרי לב, הם הפתיעו אותנו

בהחלטות חדשות ובתשומת לב חדשה. במשך זמן מה הם היו כפי שהיו. בעבר, רק על מנת שוב לשבור לרסיסים את יחסי החיבה שנבנו. כששאלנו מדוע הם התחילו שוב לשתות קיבלנו תירוץ מטופשים או לא קיבלנו שום תירוץ. זה היה כה מביך ושובר לבבות. האם יכולנו לטעות עד כדי כך בגברים שלהם נישאנו? כשהם שתו הם חיו זרים לנו, לעתים היה כה קשה להתקרב אליהם, כאילו הם בנו חומה גדולה סביבם.

ואפילו אם הם לא אוהבים את משפחותיהם כיצד הם יכולים להיות עיוורים לגבי עצמם? מה קרה לכומר השיפוט שלהם, לשכל הישר ולכוח הרצון שלהם? מדוע לא יכלו לראות שחשתיה תהרוס אותם? מדוע הם הסכימו כאשר אחרים הצביעו על סכנות אלו, ומיד השתכרו מחדש?

אלו הן חלק מהשאלות שמתרועעות במוחן של כל הנשים שנשואות לאלכוהוליסטים. אנו מקוות שספר זה נתן את התשובות לחלק מהן. יתכן שהבעל שלכן חי בעולם המוזר של האלכוהוליסט שבו כל דבר מעוות ומוגזם. אתן חשות שהוא באמת אוהב אתכן באותו חלק של נפשו שלא התעוות. כמובן שיכולה להיות קיימת אי התאמה, אבל ברוב המקרים רק נדמה שהאלכוהוליסט לא אוהב ולא מתחשב. בדרך כלל הוא אומר ועושה את הדברים הנוראים רק מכיוון שהוא מעוות וחולה. כיום רב הגברים שלנו הם בעלים והורים טובים יותר משהיו קודם לכן.

נסו לא להאשים את הבעל האלכוהוליסט שלכן למרות מה שעשה או אמר. הוא פשוט עוד אדם חולה ובלתי הגיוני, טפלו בו אם אתן יכולות, כאילו הוא חולה בדלקת ריאות. כשהוא מכעיס אתכן זכורנה שהוא מאד חולה.

אך יש יוצא מהכלל חשוב לכל מה שנכתב לפני כן. נוכחנו שיש כמה גברים שביסודם יש כוונות רעות ושום כמות של סבלנות לא תשנה לגביהם. אלכוהוליסט בעל מזג כזה עלול להשתמש במה שכתוב בפרק הזה כאלה מעל ראשך. אל תתני לו. אם את חשה שהוא בבירור מהטיפוס שהזכרנו - כדאי שתעזבי אותו. האם יש צדק בכך שיתחרס את חייך וחיי ילדייך? בעיקר כאשר יש לפנינו דרך להפסיק לשתות ולהתעלל - אם הוא רק ירצה לשלם את המחיר.

הבעיה העומדת בפני הנשים משתייכת לאחת מארבעה הקטגוריות הבאות:

אחת - הבעל שלכן הוא רק שתיין כבד. יתכן שהוא שותה באופן רצוף או שהוא שותה הרבה רק בהזדמנויות מסויימות. יתכן שהוא מבזבז יותר מדי כסף על שתיה, יתכן שהדבר גורם להאטה של היכולת השכלית והפיזית שלו, אבל הוא לא חש בכך. לעתים הוא מהווה מקור מבוכה, לכן ולחבריו. הוא בטוח שהוא מתמודד עם השתיה שלו, שהיא אינה מזיקה לו, ושהוא צריך את השתיה בעסקים שלו. הוא בוודאי ייעלב אם יקראו לו אלכוהוליסט. העולם מלא אנשים כמוהו. חלק יגבילו את השתיה שלהם או יפסיקו לגמרי, חלק לא. מאותם אנשים שימשיכו, חלק ניכר יהפוך לאחר זמן לאלכוהוליסטים אמיתיים.

שתיים - הבעל שלכן מראה חוסר שליטה ואינו יכול להישאר מפוכח גם כשהוא רוצה בכך. לעתים הוא מתפרע בזמן השתיה. הוא מודה בכך אבל הוא משוכנע שזה לא יקרה יותר. הוא מתחיל, בעזרתכן או בלעדית, כל מיני דרכים להקטין את כמות השתיה או להשאר יבש. יתכן שהוא מתחיל לאבד את חבריו. העבודה שלו ניאזקה קצת, הוא מוטרד לעתים ומתחיל להיות מודע לעובדה שאינו יכול לשתות ככל האדם. לעיתים הוא שותה בבקרים וגם במשך היום על מנת להשקיט את עצבנותו. לאחר בולמוסי שתיה רציניים הוא מתחרט ואומר לך שהוא רוצה להפסיק. אבל כשהוא מתאושש מהבולמוס הוא מתחיל שוב פעם לחשוב כיצד יוכל למתן את השתיה בפעם הבאה. אנו חושבים שאדם זה בסכנה, אלו הם סימני הזיהוי של אלכוהוליסט אמיתי. יתכן שהוא עדיין יכול לעבוד די טוב. הוא עדיין לא הרס הכל, וכפי שאנחנו אומרים בינינו "הוא רוצה לרצות להפסיק".

שלוש - בעל זה התקדם הרבה יותר מבעל מספר שניים. למרות שהיה פעם כמו בעל מספר שניים, הוא נעשה גרוע יותר. חבריו עזבוהו, הבית שלו עומד להתמוטט והוא אינו יכול להחזיק מעמד בעבודה. יתכן שקראו את הרופא וכבר

החל בסיבוב המעיין של סנטריום ובתי חולים. הוא מודה שאינו יכול לשתות כמו אנשים אחרים אבל אינו יודע למת. הוא עדיין דבק ברעיון שהוא עדיין ימצא דרך לעשות זאת. יתכן שתגיע לנקודה שבה הוא רוצה להפסיק בצורה נואשת, אבל אינו יכול. המקרה שלו מציב שאלות נוספות שנשתדל לענות עליהן. אתן יכולות לקוות אם זהו המצב.

ארבע - יתכן שיש לכן בעל שנואשתן ממנו לחלוטין. הוא אושפז במוסד אחד אחר השני. הוא אלים או מתנהג בחוסר שפיות מוחלט כשהוא שתי. לעתים הוא שותה בדרכו הביתה מבית החולים. יתכן שהיו לו התקפות רטט, יתכן שהרופאים נדו בראשם והציעו שתאשפזה את הבעל. יתכן שנאלצתן כבר לאשפז אותו. יתכן שתמונת המצב אינה כה קודרת. רבים מהבעלים שנמצאים בתוכנית היו במצב גרוע כמו שתיארנו, ולמרות זאת החלימו.

הבה נחזור לבעל מספר אחד. מוזר, אך לעתים קרובות קשה להתעסק איתו. הוא נהנה מהשתיה. היא מעוררת את דימונו. חבריו נראים לו קרובים יותר מעל כוס משקה, יתכן שאתן נהנות לשתות איתו כשאנינו מפריז. ביליתם ערבים מאושרים בשתיה ושיחה ליד האח. יתכן ששניכם אוהבים מסיבות שהיו משעממות ללא שתיה. גם אנו נהנינו מערבים כאלו, בילינו טוב. אנו יודעים הכל על השתיה כמרכז חברתי. חלק, אבל לא כולנו, חושבים שיש יתרונות לשתיה, אם היא נעשית בצורה סבירה.

העיקרון הראשון להצלחה שלעולם אל תתרגזי. אפילו אם הבעל שלך נעשה בלתי נסבל ואת צריכה לעזוב אותו באופן זמני, את צריכה, אם את יכולה, לעזוב בלי לנטור איבה. יש צורך רב בסבלנות ומזג טוב.

המחשבה השניה שאסור לך לעולם לאמר לו מה הוא צריך לעשות בקשר לשתיה שלו. אם הוא חושב שאת נודניקית או נוסכת דכאון, יש סיכוי אפסי שתצליחי באיזה שהוא דבר. הוא ישתמש בכך כבתיורן לשתות עוד. הוא יאמר לך שאין מבינים אותו, זה יכול להביא לך ערבים של בדידות. הוא עשוי לחפש מישהו אחר לנחם אותו - ולא תמיד גבר אחר.

עמדו בחלטותיהן שהשתיה של הבעל לא תקלקל את היחסים שלכן עם הילדים או עם החברים. הם זקוקים לחברתכן ולעזרתכן, אפשר להמשיך בחיים מלאים ומועילים, למרות שהבעל שלכן ממשיך לשתות. אנו מכירים נשים שאינן מפחדות והן אפילו מאושרות, למרות התנאים. אל תנסינה לתקן את הבעל. לא חשוב כמה קשה תנסינה – יתכן שלא תצלחנה לעשות זאת.

אנו יודעים שלעתים קשה למלא אחר המלצות אלו אבל תחסוכנה הרבה שברון לב אם תוכלנה לעמוד בהם בהצלחה. יתכן שהבעל יעריך את הסבלנות והתבונה שלכן. יתכן שזו יכין את הקרקע לשיחה חברית על בעיות האלכוהוליזם שלו. נסינה שהוא יעלה את הנושא בעצמו. וודאנה שלא תהיינה ביקורתיות בוויכוח. נסינה, במקום זאת, לשים עצמכן במקומו. הראינה לו שאתן רוצות לעזור ולא לבקר.

כשמתעורר דיון בנושא, אתן יכולות להציע שיקרא ספר זה או לבחור את הפרק על האלכוהוליזם. אמורנה לו שאתן מודאגות, אולי ללא צורך. אתן חושבות שהוא צריך להכיר את הנושא טוב יותר, היות וכל אחד צריך להבין בבהירות את הסיכון שהוא לוקח כשהוא שותה יותר מדי. הראינה לו שיש לכן אמון בכוח שלו למתן את השתיה או להפסיק. אמורנה שאינכן רוצות לרפות את ידיהם; שאתן רוצות רק שישמור על בריאותן, כך אתן עשויות לעורר את התעניינותו באלכוהוליזם.

בטח יש כמה אלכוהוליסטים בין מכריו. אתן יכולות להציע ששניכם יחד תתענינו בחברים האלכוהוליסטים. שתיינים אוהבים לעזור לשתיינים אחרים. הבעל שלכן עלול לרצות לדבר עם מישהו מהם.

אם גישה כזו לא פועלת על הבעל שלכן, יתכן שטוב ביותר להפסיק עם הנושא, אבל לאחר שיחה חברית, הבעל בדרך כלל מעורר את הנושא בעצמו – יתכן שתידרשנה לחכות בסבלנות אבל זה כדאי. בזמן זה אתן יכולות לנסות לעזור לאשה של שתיין רציני אחר. אם תפעלנה לפי עקרונות אלו, הבעל שלכן עלול להפסיק או למתן את השתיה שלו.

יתכן שהבעל שלכן מתאים לתאור מספר שניים. צריך לפעול לפי אותם עקרונות שמנינו בהקשר למספר אחד. אבל אחרי הבולמוס הבא שלו, שאלו אותו אם הוא באמת רוצה להפסיק לשתות לחלוטין. אל תבקשי שיעשה זאת עבורך או עבור מישהו אחר. רק אם הוא רוצה להפסיק.

הסיכויים הם שהוא רוצה. הראי לו את הספר שלך וספרי מה גילית על האלכוהוליזם. אמרי לו שמחברי הספר היו אלכוהוליסטים ולכן הם מבינים. ספרי חלק מהסיפורים המעניינים שקראת. אם את חושבת שהוא יתבייש או יירתע מתרופה רוחנית, בקשי אותו לקרוא את הפרק על האלכוהוליזם, ואז יתכן שיתעניין מספיק על מנת להמשיך לקרוא.

אם הוא מתלהב, העזרה שלך תהיה חשובה מאד. אם התגובה שלו פושרת או הוא חושב שאינו אלכוהוליסט, אנחנו מייעצות שתניחי לו. אל תדחקי בו לעשות את התכנית. זרעת את הזרע במוחו. הוא יודע שאלפים כמוהו החלימו - אבל אל תזכירי לו את זה לאחר שהוא שתה, היות והוא עלול להתרגז. במוקדם או מאוחר, יש להניח שתמצאי שהוא קורא בספר פעם נוספת. חכי עד שנפילות חוזרות תשכנענה אותו שהוא צריך לפעול היות וככל שתזרי אותו - כך תתעכב ההחלמה.

אם הבעל שלך הוא מתיאור מספר שלוש, יש לך מזל. אם את בטוחה שהוא רוצה להפסיק לשתות, את יכולה ללכת אליו עם ספר זה בשמחה כאילו שמצאת נפט. הוא עלול לא להתלהב כמובן, אבל בטוח שיקרא את הספר ויתכן שידבק בתכנית מיד. אם לא, יש להניח שלא תצטרכי לחכות הרבה זמן. ועוד פעם - אל תדחפי אותו. הנחי לו להחליט לבד. עזרי לו בעליצות לעבור בולמוסים נוספים. דברי על מצבו או על ספר זה רק כשהוא יעורר את העניין. בכמה מקרים עדיף שמישהו מחוץ למשפחה יציג את הספר. הם יכולים לדחוף לפעולה מבלי שיעוררו איבה. אם מבחינות אחרות הבעל שלך הוא יצור נורמלי, יש לך סיכויים טובים בשלב זה.

יתכן, היית חושבת שאדם ששייך לקטגוריה הרביעית, הוא חסר תקווה אבל אין זה כך. הרבה מחברינו ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" היו כאלו. כולם נואשו מהם. הכשלו נראה בטוח. ולמרות זאת לעתים תכופות ההחלמה של אנשים כאילו היתה חזקה

ומרשימה.

יש יוצאים מהכלל. יש אנשים שכה ניזוקו ע"י אלכוהול שאינם יכולים להפסיק. לעתים יש מקרים שאלכוהוליזם מסתבך על ידי הפרעות אחרות. רופא טוב או פסיכיאטר יכולים לקבוע אם הסיבוכים רציניים. בכל מקרה, נסו שהבעל יקרא ספר זה. הוא עלול להתלהב. אם הוא כבר מאושפז במוסד, אבל הוא מצליח לשכנע אותך ואת הרופאים שהוא מתכון ברצינות, תני לו הזדמנות לנסות שיטה זו – אלא אם כן הרופא שלו חושב שמצבו הנפשי לא נורמלי ומסוכן. אנו ממליצים על כך בבטחון. במשך שנים עבדנו עם אלכוהוליסטים שהיו סגורים במוסדות, מאז שהודפס ספר זה לראשונה, אי.אי. הצליחה להוציא אלפי אלכוהוליסטים מבתי חולים לחולי נפש ובתי חולים מכל סוג. רוב האלכוהוליסטים לא חזרו לשם לעולם. כוח האל חודר עמוק!

יתכן שהמקרה שלך הפוך. יתכן שהבעל שלך חופשי אבל בעצם היו צריכים לסגור אותו במוסד. ישנם אנשים שלא יכולים או לא רוצים להתגבר על האלכוהוליזם. כשהם נעשים מסוכנים מדי, הדבר הטוב ביותר הוא לסגור אותם, אבל כמובן צריך תמיד להתיעץ עם רופא טוב. הנשים והילדים של גברים כאלו סובלים סבל נורא, אבל לא יותר מהגברים עצמם.

אבל לפעמים את צריכה להתחיל חיים חדשים. אנו מכירים נשים שהצליחו בכך. אם נשים אלו תאמצנה להן דרך חיים רוחנית, הדרך תהיה חלקה יותר.

אם הבעל שלך שתיין, את בוודאי דואגת מה אנשים אחרים חושבים ואת שונאת לפגוש את החברים שלך. את מסתגרת בתוך עצמך וחושבת שכל אחד מדבר על המצב שלך בבית, את נמנעת מלדבר על נושא השתייה, אפילו עם ההורים שלך. אינך יודעת מה לספר לילדים. כשהבעל במצב רע, את הופכת למתבודדת רועדת ששואפת שמכשיר הטלפון לא היה קיים כלל.

אנחנו מצאנו שאין שום צורך במבוכה הזו. למרות שאין צורך שתדוני בבעית הבעל בפרטים, את יכולה להסביר לחברים שלך את אופי המחלה של הבעל. אבל את צריכה להשגיח שלא תגרמי למבוכה או נזק לבעל.

כשהסברת לאנשים אלו בדייקנות שהבעל שלך חולה, תיצרי אווירה חדשה. המחסומים שנמתחו ביניך ובין החברים ייעלמו עם ההבנה והתחשבות שתגדלנה. לא תהיי במבוכה ולא תרגשי שאת צריכה להתנצל כאילו על כך שלבעל יש אופי חלש. יתכן שהוא לא כזה. האומץ החדש שלך, האופי הנוח וחוסר המבוכה יפעלו רבות למענך מבחינה חברתית.

העקרון הזה טוב גם ביחס לילדים. חשוב לא לקחת צד בוויכוח בין האב השתוי והילדים, אלא אם כן הם צריכים ממש הגנה. השתמשי באנרגיה שלך לקדם הבנה בין כולם, ואז יקטן המתח הנורא שתופס כל בית שיש בו שתיין.

לעתים קרובות, חשת שאת צריכה לספר למעסיק ולחברים של הבעל שהוא חולה כאשר בעצם הוא רק היה שיכור. הימנעי מלהשיב לחקירות כאלו. כשזה אפשרי תני לבעל להסביר לבד. אסור שהתשוקה לגונן עליו תגרום לך שתשקרי לאנשים כשיש להם הזכות לדעת היכן ומה עושה הבעל. שוחחי עם הבעל על כך בזמן שהוא מפוכח ובמצב רוח טוב. שאלי אותו מה לעשות אם הוא שוב יציב אותך במצב כזה. אבל הזהרי לא לחוש טינה על הפעם האחרונה שהוא עשה לכן זאת.

יש פחד משתק נוסף. יתכן שאת מפחדת שהבעל יאבד את מקום עבודתו, את חושבת על הבושה והזמנים הקשים שיתרגשו עליך ועל הילדים. יתכן שזה באמת יקרה לך. או, שזה כבר קרה לך כמה פעמים. אם זה יקרה פעם נוספת, הסתכלי על כך באור אחר. יתכן שזה יהיה לברכה! יתכן, שזה ישכנע את הבעל לרצות להפסיק לעולמים. ועכשיו את יודעת שהוא יכול להפסיק אם הוא רוצה. פעם אחר פעם מה שנראה כאסון היה מתנת-חסד עבורך, היות ונפתחה בפניו הדרך שהולכה לגילוי האל.

הזכרנו כבר במקום אחר כמה טובים החיים כשחיים על מישור רוחני. אם אלוהים יכול לפתור את החידה עתיקת היומן של האלכוהוליסם, הוא יכול לפתור גם את בעיותיך. אנחנו, הנשים, גילינו שכמו כל אדם אחר, סבלנו מגאווה, רחמים עצמיים, גאוותנות וכל אותם דברים שיוצרים את האדם האנוכי. ולא היינו מעל לאנוכיות או חוסר כנות כשהבעלים שלנו החלו להכניס

עקרונות רוחניים לתוך חייהם, ראינו כמה טוב יהיה אם נעשה זאת גם כן.

בתחילה, חלק מאיתנו לא האמין שאנו צריכות עזרה זו. חשבנו שבאופן כללי אנו נשים די טובות ומסוגלות להיות נחמדות יותר אם הבעל שלנו יפסיק לשתות. אבל מטופש לחשוב שאנחנו כה טובות שאיננו צריכות את אלוהים. כעת אנו מכניסות עקרונות רוחניים לכל שטחי חיינו. כשאנו עושות זאת, אנו מגלות שזה פותר גם את בעיות שלנו, כתוצאה מכך אנחנו מאבדות את הפחד, הדאגה ורגשות הכאב, וזה הרי דבר נפלא. אנו מבקשות אתכן לנסות את התכנית שלנו, היות ושום דבר לא יעזור לבעל שלכן כמו שינוי עמדה יסודי כלפיו כפי שיורה לכן אלוהים. לכי יד ביד עם הבעל שלך אם את רק יכולה.

אם את והבעל תמצאו את הפתרון לבעיה הלוחצת של השתיה – תהיי כמובן מאד מאושרת. אבל לא כל הבעיות תיפתרנה מיד. הזרע נזרע בקרקע חדשה, אך הצמיחה רק זה עתה החלה. למרות האושר שמצאת כעת תהיינה עליות ומורדות. הרבה מהבעיות הקודמות עדיין יהיו אתך. כך זה צריך להיות.

האמונה והכנות שלך ושל הבעל יעמדו למבחן. מבחנים אלו הם חלק מהחינוך שלך, היות וכך תלמדי לחיות. תעשי שגיאות, אבל אם את מתכוונת באמת, הם לא יגררו איתך לנפילה. במקום זה את תרוויחי מהם. כשתגברי עליהם תחיי חיים טובים יותר.

בין המכשולים שתפגשי תמצאי רוגז, רגשות פגועים וטינה. הבעל יהיה לפעמים לא הגיוני ותרצי לבקר אותו. רסיס אבק באופק הביתי יכול להפוך לענן סוער של וויכוחים. סכסוכים משפחתיים אלו מאד מסוכנים, בעיקר לבעל שלך. לעיתים קרובות מוטל עלייך המשא להמנע מסכסוכים או לשמור אותם במידה. לעולם אל תשכחי שטינה היא סיכון קטלני לאלכוהוליסט. איננו מתווכחים שאת צריכה להסכים עם הבעל כל פעם שיש מחלוקת כנה של דיעות. אבל חיזארי מחוסר הסכמה בדרך של טינה או ביקורתיות.

את ובעלך תגלו שקל יותר להיפטר מבעיות רציניות מאשר מהבעיות חסרות החשיבות. פעם הבאה שיש לכם וויכוח סוער, ולא חשוב מה הנושא, יש לכל אחד מכם את הזכות המיוחדת לאמר: "זה נעשה רציני. אני מצטער (ת) שהתרגזתי. הבה נדבר על כך אחר כך". אם הבעל שלך מנסה להיות על מישור רוחני, גם הוא ינסה לעשות כמיטב יכולתו להימנע מעימותים ומחלוקות.

הבעל שלך יודע שהוא חייב לך יותר מאשר את הפכחון שלו. הוא רוצה להיות בסדר. אך אסור לך לצפות ליותר מדי. דרכי המחשבה והעשייה שלו הם תוצאה של הרגל של שנים רבות. מילות המפתח הן סבלנות, סובלנות, הבנה ואהבה. הראי לו שיש לך דברים אלו, והוא יקרין זאת בחזרה אליך. החוק הוא: חיי ותני לחיות. אם שניכם תראו נכונות לתקן את המגרעות שלכם, יהיה צורך מועט בביקורת אחד על השני.

אנחנו הנשים נושאות איתנו תמונה של גבר אידיאלי, הגבר שהיינו רוצות שהבעל שלנו יהיה. טבעי ביותר, שעתה משנפתרה בעיית האלכוהוליזם נרגיש שהוא יכול כבר להידמות לדימוי שטיפחנו. הסיכויים הם שהוא לא יהיה כזה, כמו כן הוא רק מתחיל את ההתפתחות שלו כמוך. היי סבלנית.

רגש אחר שאנו נושאות בחובנו הוא רגש טינה על שהאהבה והנאמנות לא ריפאה את הבעל שלנו מהאלכוהוליזם. איננו אוהבות את הרעיון שתוכן של ספר או עבודה של אלכוהוליט אחר השיגה בשבועות אחדים מה שאנו נאבקנו להשיג במשך שנים. ברגעים אלו אנו שוכחות שאלכוהוליזם זו מחלה, שלנו אין את הכוח להתגבר עליה. הבעל שלך יהיה הראשון שיאמר שהנאמנות והדאגה שלך הביאה אותו לנקודה שבה הוא יכול היה לקבל חוויה רוחנית. בלעדיך הוא היה מתפורר מזמן. כשבאות רגשות הטינה, נסי לעצור ולספור את הברכות שבחייך. לאחר הכל, המשפחה שלך מאוחדת מחדש, האלכוהול לא מהווה יותר בעיה ואת פועלת עם הבעל להשגת עתיד שלא חלמת עליו.

עדיין יש קושי נוסף שתחושי קנאה לתשומת הלב שהוא מראה לאנשים אחרים, בעיקר אלכוהוליסטים. את היית צמאה לחברה של הבעל, אבל הוא מקדיש שעות רבות לעזרת אלכוהוליסטים אחרים ובני משפחותיהם. את מרגישה שהוא צריך כעת להיות שלך.

העובדה היא שהוא צריך לעבוד עם אנשים אחרים כדי לשמור על הפכתו שלו. לעיתים הוא כל כך מתעניין באנשים אחרים שהוא מזניח אתך. חבית שלכם מתמלא באנשים זרים. יתכן שאינך אוהבת חלק מהם. הוא מתרגש מהבעיות שלכם, אבל לא מאלו שלך. זה לא יחיה טוב אם תצביעי ותגדנדי שאת צריכה יותר תשומת לב. אנו מוצאות שזו טעות אמיתית להקטין את ההתלהבות שלו לעבודה עם אלכוהוליסטים. את צריכה להצטרף למאמצים שלו ככל שתוכלי. אנו מציעות שתפני חלק ממחשבותיך לנשים של החברים האלכוהוליסטים החדשים. הן זקוקות להנחייה ואהבה של אשה שעברה את אותן חוויות.

כנראה שנכון שאת והבעל חיתם יותר מדי לבדכם, היות ובמקרים רבים השתיה מבודדת את אשת האלכוהוליסט. לכן את כנראה זקוקה לעניין חדש וסיבה טובה לחיים, ממש כמו הבעל. אם תשתפי פעולה במקום להתלונן, תגלי שההתלהבות העודפת שלו תקטן. שניכם יחד תתעוררו לרגש אחריות כלפי אחרים. את והבעל צריכים לחשוב על מה שאתם יכולים לתרום לחיים במקום לחשוב על מה שאפשר להוציא מהחיים. ללא ספק חייכם יהיו מלאים יותר בשל כך. תאבדו את החיים הישנים ותמצאו חיים טובים הרבה יותר.

יתכן שהבעל יתחיל לחיות על בסיס חדש, אבל כשהכל נראה כל כך יפה הוא מאכזב אותך כשיום אחד הוא בא שתוי הביתה. את לא צריכה להיבחל אם את בטוחה שהוא באמת רוצה להפסיק לשתות. למרות שטוב יותר אם לא תחיה לו נפילה כלל, כמו שקרה לרבים מאיתנו, אבל בהרבה מקרים אין זה דבר כל כך רע. הבעל יראה מיד שהוא צריך להכפיל את הפעילויות הרוחניות שלו אם הוא רוצה להישרד בחיים. את לא צריכה להזכיר לו את חוסר הרוחניות שבו – הוא יודע זאת. עודדי אותו ושאלי כיצד את יכולה לעזור עוד יותר.

הסימן הקל ביותר של פחד או חוסר סובלנות עלול להפחית את סיכוייך להחלמה. ברגע של חולשה הוא עלול להשתמש בחוסר האהדה שלך לחבריו אצילי הנפש כתירוץ חסר משמעות ובלתי שפוי לשתות.

אנחנו לעולם לא מנסים לסדר את חייו של הגבר כך שהוא יהיה מוגן מפיתויים. הוא ירגיש גם בנטיה הקלה ביותר מצידך לנהל את הפגישות או העסקים שלו, כך שלא יתפתה. הניחי לו חופש מלא לצאת ולבוא כרצונו. זה חשוב. אם הוא ישתכר אל תאשימי את עצמך. או שאלוהים הסיר את בעית האלכוהול מהבעל או שלא. אם לא הסיר אותה, כדאי שזה יתגלה מיד. ואז את והבעל יכולים מיד לחזור ליסודות. אם רוצים למנוע חזרה על השתיה צריך למסור את הבעיה וכל דבר אחר לידי האלוהים.

אנחנו יודעות שנתנו לך הרבה הנחיות ועצות; יתכן שנדמה שהטפנו לך. אם זה נראה לך כך, אנחנו מצטערות, כי גם אנו איננו אוהבות שיטיפו לנו. אבל מה שסיפרנו מבוסס על ניסיון, לעתים ניסיון מכאיב. היינו צריכות ללמוד זאת בדרך הקשה. לכן אנו רוצות מאד שתביני ושתמנעי מקשיים לא נחוצים.

ולך שנמצאת בחוץ – ושיתכן שתהיי במהרה עמנו – אנו אומרים "שיהיה במזל ושאלוהים וברכך".

החברותא של אל-נון – קבוצות המשפחה – נוסדה בערך שלוש עשרה שנה אחרי שנכתב פרק זה. למרות שהחברותא נפרדת לגמרי מזו של האלכוהוליסטים האנונימיים, היא משתמשת בעקרונות הכלליים של תכנית אי.אי. כהדרכה לבעלים, נשים, קרובים, חברים ושאר האנשים הקשורים לאלכוהוליסטים. הדפים הקודמים (למרות שהופנו רק לנשים) מציינים את הבעיה שעומדת בפני אנשים כאלו. אל-טין – לבני הטפס עשרה – ילדי האלכוהוליסטים – מהווה חלק מהחברותא של אל-נון.

אם אין בספר הטלפון המקומי שלכם מספר של אל-נון, אתן יכולות לקבל מידע נוסף על קבוצות המשפחה של אל-נון אם תכתבו למשרד הראשי:

BOX 862, MIDTOWN STATION, NEW YORK,
N.Y. 10018-0862

פרק 9

המשפחה לאחר מכן

חבורת הנשים שבינינו הציעה גישות שונות שבהן תנקוט אשה של בעל מחלים. יתכן שהן יצרו את הרושם שיש לעוטפו בצמר-גפן ולהעריץ אותו. הסתגלות מוצלחת היא למעשה ההיפך מכך. כל חברי המשפחה צריכים להתאחד על בסיס משותף של סובלנות, הבנה ואהבה. דבר זה דורש תהליך של הורדת האגו, האלכוהוליסט, אשתו, ילדיו, המחזותנים שלו, לכל אחד מהם יש בוודאי דיעה ברורה לגבי יחס המשפחה אליו או אליה. כל אחד מעוניין שרצונותיו יכובדו. אנו נוכחים שככל שכן משפחה דורש שיוותרו לו יותר – כך בני המשפחה נוטרים לו יותר. הדבר גורם לחוסר הסכמה וסבל.

ומדוע? האם לא משום שכל אחד רוצה לשחק את המנהיג? האין כל אחד מהמשפחה מנסה לביים את ההצגה לפי רצונותיו? האם אין הוא בתת-הכרה מנסה להפיק מחיי המשפחה במקום לתרום להם?

הפסקת חשתיה אינה אלא הצעד הראשון בהתנתקות ממצב לא נורמלי של מתיחות רבה. רופא אחד אמר לנו: "שנים במחיצתו של אלכוהוליסט הינו דבר כמעט בדוק כדי להפוך כל אשה או ילד של האלכוהוליסט לניאורוטיים. במידה מסויימת המשפחה כולה חולה". המשפחה חייבת להיות מודעת שכאשר תהליך ההחלמה מתחיל, לא יהיה הדבר נעים כל העת. כל אחד עלול לעבור מכאובים ומשברים. יהיו קיצורי-דרך מפתים ושבילים צדדיים שבהם הם עלולים לסטות ולאבד את דרכם.

נאמר שנספר לכם על כמה מהמכשולים שהמשפחה תיתקל בהם, נניח שנציע לכם דרכים למנוע מכשולים אלו – אפילו להופכם לתועלת עבור אחרים. משפחת האלכוהוליסט מתגעגעת לשובם של האושר והבטחון. הם זוכרים כיצד אבא היה רומנטי, מתחשב ומצליל. חחיים עתה נמדדים כנגד השנים ההן, וכאשר ההשוואה נכשלת – המשפחה עלולה להיות אומללה.

האמונה של המשפחה באב הולכת וגדלה. הימים הטובים מהעבר יחזרו במהרה, כך הם חושבים. לפעמים הם דורשים שיחזיר אותם ימים מיד! אלוהים - כך הם מאמינים - כמעט חייב להם פיצוי זה עבור חשבון ארוך שמועד פרעונו עבר. אלא שראש המשפחה בזבז זמן רב בהשחתת העסקים שלו, הרומנטיקה, החברות, הבריאות - כל אלה נחרסו או ניזוקו. יקח זמן לנקות את ההרס הזה, למרות שבניינים ישנים יוחלפו בסופו של דבר בטובים יותר, זה יקח שנים כדי להשלים את הבניינים החדשים.

אבא יודע שהוא האשם, יתכן ויהיה לו צורך בתקופה ארוכה של עבודה קשה על מנת לשקם את עצמו מבחינה כספית, אולם אין לגנותו על כך. יתכן ושוב לא יהיה לעולם הרבה כסף. אולם המשפחה החכמה תעריך אותו על כל מה שהוא מנסה להיות, יותר ממה שהוא מנסה לחשיג.

מפעם לפעם יכו במשפחה בעיות מהעבר שכן היסטורית השתיה של כמעט כל אלכוהוליסט היתה מלווה בהרפתקאות מצחיקות, משפילות, מביישות או טראגיות. הדחף הראשון יהיה לטמון את השלדים הללו בארון ולנעול אותן על ברית. יתכן שהמשפחה לכודה במחשבה שהבסיס לאושר בעתיד תלוי בשכחת העבר. אנו חושבים שהשקפה כזו היא אנוכית ועומדת בעימות ישיר עם דרך החיים החדשה.

הנרי פורד השמיע פעם הערה חכמה, שהניסיון הוא הערך העליון בחייו של אדם. הדבר נכון רק במקרה שאדם מוכן להפנות את עברו למטרה חיובית. אנו גדלים ע"י כך שאנו מוכנים להביט נכוחה ולתקן טעויות ולהפוך אותן לבעלות-תועלת. בדרך זו, עברו של האלכוהוליסט הופך לנכס הראשי של המשפחה ולעתים קרובות זה הנכס היחיד בלבד!

העבר המכאיב עשוי להיות בעל ערך לאין שיעור עבור משפחות אחרות, אשר עדיין נאבקות בבעייתן. אנו חושבים שכל משפחה שהוקל לה, חייבת משחו לאלו שעדיין סובלות, וכאשר תבוא ההזדמנות, כל חבר חייב להיות מוכן להעלות שגיאות קודמות

ואפילו הן מצערות – מתוך מקום מחבואן, חיינו כעת הם בעלי ערך מפני שאנו מראים לאלו שסובלים עדיין, כיצד אנו קיבלנו עזרה. על האלכוהוליסט להיצמד למחשבה שבעזרת אלוהים, העבר החשוך הוא הנכס הגדול ביותר שיש והוא – המפתח לחיים ולאשר עבור אחרים. עם נכס זה ניתן להרחיק מוות ואומללות מהם.

קיימת אפשרות להעלות מנבכי העבר מקרים שליליים, כך שהם הופכים להרסניים ממש כמגיפה. למשל, מוכרים לנו מצבים שבהם האלכוהוליסט או אשתו ניהלו פרשיות אהבה צדדיות. כאשר חשו לראשונה את החוויה הרוחנית – הם סלחו איש לרעהו והתקרבו זה לזה. הנס של ההתפייסות היה בהישג־יד. ואז, כתוצאה מהתגרות זו או אחרת הצד הנפגע יעלה ממעמקים את הפרשיה הנושנה ובכעס יפזר את אפרה מסביב. לכמה מאיתנו היו חוויות קשות כאלו והן אכן מכאיבות מאוד. בעלים ונשים היו חייבים לפעמים להיפרד זה מזו לתקופת־מה עד אשר סיגלו לעצמם נקודת־מבט שונה ונצחון חדש על הגאווה הפגועה. ברוב המקרים עבר האלכוהוליסט יסורים אלו ללא נפילה, אולם לא תמיד. ולכן אנו סוברים, שאם אין אנו באים לשרת מטרה טובה ומועילה – אין לשוחח על מקרי העבר.

אנו משפחות האלכוהוליסטים שומרים כמה זכרונות כאלו בארון. כל אחד יודע על צרותיו של האלכוהוליסט האחר. זהו מצב, אשר בתנאי חיים רגילים, עלול לגרום צער לא־ישוער; עלולה להיווצר רכילות שערורייתית, צחוק על חשבונם של אנשים אחרים ונטיה לנצל לרעה מידע אינטימי. בין חברינו, מקרים כאלה הם נדירים ביותר. אנו משוחחים איש על רעהו רבות אולם כמעט תמיד אנו מתבלים את שיחותנו ברוח של אהבה וסובלנות.

עיקרון נוסף שאנו שוקדים לשומרו הוא שאין אנו מוסרים מידע על מקרים אינטימיים של חבר אחר, אלא אם כן אנו בטוחים שהוא מסכים לכך. אנו מוצאים, שטוב יותר שנדבוק בסיפורינו־שלנו, במידת האפשר. אדם יכול לבקר את עצמו או לצחוק מעצמו וזה ישפיע על אחרים בצורה חיובית, אולם ביקורת וגיתוך הבאים ממישהו אחר יוצרים לעתים תכופות את ההשפעה התפוכה. אנשי המשפחה חייבים לשמור בקפדנות ששום הערה בלתי־זהירה ובלתי־מתחשבת לא תעורר את השטן עצמו. אנו האלכוהוליסטים הננו אנשים רגישים. זמן רב עובר עד שחלק מאתנו יכול להתגבר על

נכות זו.

אלכוהוליסטים רבים חס טיפוסים נלהבים. הם פונים לקיצוניות. בתחילת ההחלמה, אדם יברור לו בדרך כלל אחד משני הכיוונים; הוא עשוי להכנס למאמץ מטורף לעמוד שוב על רגליו בעסקים, או שיהיה כל כך מוקסם מדרך חייו החדשה – שבקושי ידבר על משהו אחר. בכל אחד מהמקרים הללו תתעוררנה בעיות משפחתיות. בענין זה יש לנו ניסיון בשפע.

אנו סבורים, שזה מסוכן לרוץ בפזיזות לפתור בעיות כלכליות. גם המשפחה תושפע מכך. בתחילה ינעם לה, באשר תחוש כי הנה בעיותיה הכספיות הולכות להיפתר, ואז לא ינעם לה כל כך כאשר תגלה, שראש המשפחה מזניח אותה. האב עלול להיות טרוד בעבודתו במשך היום ועייף בלילה. הוא עלול להתעניין רק מעט בילדיו, ויכול להפגין רוגז, כאשר יוכיחו אותו על כך. ואם לא רוגז, הוא יכול להיראות כאפרורי ומשעמם, לא עליז ומלא חיבה כפי שהמשפחה היתה חפצה לראותו. האם עשויה להתלונן על חוסר תשומת-לב. כולם מאוכזבים ולעתים תכופות הם מראים לו את זה. כאשר מתחילים עם תלונות שכאלו – נוצרת מחיצה. כל העצבים שלו נמתחים על מנת להשיג את אשר הפסיד בזמן האבוד. הוא חותר להשיג ממון ומוניטין וחש שהוא מצליח במעשיו.

לפעמים, האם והילדים אינם חושבים כך. היות והם היו מוזנחים ומנוצלים בעבר, הם חשים שהאב חייב לתת יותר ממה שהם מקבלים. הם רוצים שהוא יקדיש להם זמן רב. הם מצפים שהוא יעניק להם את הזמנים הטובים שנתן להם לפני ששתה כ"כ הרבה, ושיפגין בפניהם חרטה על הסבל שנגרם להם. אולם האב אינו נותן מעצמו בחופשיות. הטינה הולכת וגדלה. הוא משתף פעולה פחות ופחות. לפעמים הוא מתפרץ על דברים קטנים. המשפחה מוכתרתמהון. הם מעבירים עליו ביקורת, טוענים כלפיו עד כמה הוא נכשל בתוכנית הרוחנית שלו.

אפשר למנוע תופעה זו. גם האב וגם המשפחה טועים, למרות שלכל צד יש צידוק מסוים. אין תועלת להתווכח ובכך רק להחמיר את המצב. המשפחה חייבת להיות מודעת לכך, שלמרות שאבא

השתפר בצורה נפלאה, הריחו עדיין בבחינת מחלים. הם צריכים להיות אסירי-תודה על כך שהוא מפוכח ושייך לעולם הזה שוב. עליהם לשבח את התקדמותו. עליהם לזכור, ששתייתו גרמה לסוגי נזקים שונים, ויש צורך בזמן רב עד שיבואו על תיקונם. אם אכן יחוו את הדברים הללו הם לא יתייחסו ברצינות יתר אל תקופות החולי, הדכאון או האפאתיה שלו. אלה ייעלמו כאשר ישררו סובלנות, אהבה והבנה רוחנית.

ראש המשפחה חייב לזכור שהוא האשם העיקרי בכל אשר קרה למשפחה. הוא יכול בקושי לאפס את החשבון במשך תקופת חייו. אולם עליו לחוש בסכנה הטמונה בריכוז-יתר בהצלחתו הכלכלית. למרות שההחלמה הכלכלית נמצאת בשלב מתקדם אצל רבים מאיתנו, אנו נוכחנו, שאין עלינו להציב את הכסף במקום ראשון. עבורנו, מצב חומרי טוב בא תמיד בעקבות התפתחות רוחנית, לעולם איננו בא לפניו.

מאחר והבית סבל יותר מכל דבר אחר, הגבר צריך להתאמץ קשה עבור ביתו. הוא לא יגיע רחוק בשום שטח אם לא יוכיח חוסר-אנוכיות ואהבה תחת גג ביתו שלו. אנו יודעים שישנן נשים קשות ומשפחות קשות אולם הגבר המתגבר על האלכוהוליזם חייב לזכור שלו יש חלק גדול בחפיכתם לכאלה.

כאשר כל אחד במשפחה מלאת טינה מתחיל לראות את מגרעותיו ומודה בחן בפני אחרים, הוא מניח בסיס לשיחה רבת-עזר. שיחות משפחתיות אלו עשויות להיות בונות אם חן מתבצעות ללא וויכוחים לוחטים, רחמים-עצמיים, צידוק-עצמי או ביקורת נוטרת; לאט לאט יוכחו האם והילדים שהם דורשים יותר מדי, והאב ייווכח שהוא נותן מעט מדי. העיקרון יהפוך להיות לתת במקום לקבל.

מצד שני נניח שבראשית התהליך היתה לאב חוויה רוחנית. בבת אחת, הוא הפך להיות אדם אחר. הוא הפך להיות דתי נלהב. הוא מתקשה להתרכז בכל דבר אחר. ברגע שהפיכחון שלו מתחיל להתקבל כמובן מאליו, המשפחה מתחילה להסתכל על האב החדש וחזר שלהם בפחד ולאחר מכן ברוגז. נשמעים דיבורים על עיניינים

רוחניים, בוקר צהריים וערב. הוא עלול לדרוש שהמשפחה תמצא את האלהים במהרה או יתכן שיפגין אדישות כלפיהם ויאמר שהוא מעל ומעבר לבעיות היום-יום. הוא עשוי להגיד לאשתו, שהיתה אדוקה כל ימי חייה, שאין היא יודעת בכלל במה מדובר, ומוטב לה שתאמץ את סוג הרוחניות שלו כל עוד נותר לה זמן.

כאשר האב נוהג בדרך זו, המשפחה עשויה להגיב בצורה שלילית. הם עלולים להתקנא באותו האלוהים שגנב להם את חיבתו של אבא. בעודם אסירי תודה על כך שאינו שותף, יתכן והם לא יאהבו את הרעיון שאלוהים השלים את הנס במקום שהם נכשלו. הם לעיתים קרובות שוכחים שאבא היה מחוץ לטווח עזרתו של בן-אנוש. הם עשויים שלא להבין מדוע אהבתם ומסירותם אליו להצליחו להעלות אותו על הפסים. בסופו של דבר, אבא איננו טיפוס רוחני כ"כ. אם הוא מתכוון ליישר את כל העיוותים של העבר, על מה כל הדאגה הזאת לכל העולם – חוץ מאשר למשפחתו? מה בקשר למה שהוא אומר שאלוהים ידאג להם? הם חושדים שאבא קצת "מטרולל"!

הוא אינו כל כך חסר-יציבות כפי שהם עלולים לחשוב. רבים מאיתנו ראו את אבא בהתרוממות נפש עליזה. אנו שקענו בהתבסמות רוחנית. כמו מחפשי אוצר כחושים שמהדקים את החגורה כאשר הגענו לפיסת הלחם האחרונה ולפתע המכושים שלנו נגעו בזהב. שמחתנו על ששחררנו מחיים של תסכול לא ידעה גבולות. אבא מרגיש שהוא גילה משהו טוב יותר מזהב. למשך זמן מה הוא עשוי להחזיק את אוצרו לעצמו. יתכן ולא יראה מיד שהוא בקושי שרט מכרה-זהב עצום שיכניס לו רווחים רק אם יחפור בו במשך כל חייו ויעמוד על כך שימסור את כל המוצר.

אם המשפחה תשתף פעולה, אבא יבין מיד שהוא סובל מעיוות של ערכים הוא יתפוש עצמחייתו הרוחנית אינה סימטרית, שלאדם ממוצע כמוהו – חיים רוחניים שאינם כוללים התחייבויות משפחתיות לא יהיו מושלמים ככלות הכול. אם המשפחה תעריך את התנהגותו זו של אבא רק כשלב בהתפתחותו, הכל יבוא על מקומו בשלום. בקרב משפחה מבינה ואוהדת ייעלמו במהרה ההתנהגויות המוזרות של ילדותו הרוחנית של אבא.

אם המשפחה תעביר ביקורת ותאשים - יתרחש מצב הפוך. אבא עלול לחוש שבמשך שנים השתיה גרמה לו להימצא בצד הלא נכון בכל וויכוח, ואילו עתה הוא הפך לאישיות נעלה כאשר אלוהים לצידו. אם המשפחה תמשיך בביקורתה, האשליה של אבא עלולה להתחזק. במקום להתייחס למשפחה כפי שהיה צריך, הוא עלול לסגת עוד יותר לתוך עצמו ויחוש שיש לו הצדקה רוחנית לכך.

למרות שאין המשפחה מסכימה לכל הפעילויות הרוחניות של אבא, עליהם לתת לו לעשות כפי הבנתו. אפילו אם הוא מפגין תזנחה מסויימת וחוסר אחריות כלפי משפחתו, עליהם לתת לו להרחיק לכת עד כמה שיחפוץ בכל הקשור לעזרה לאלכוהוליסטים אחרים. במשך אותם ימים ראשונים להחלמתו, דבר זה יבטיח את פיתחונו יותר מכל דבר אחר. למרות שכמה מדרכי התנהגותו הינם מפחידים וקשים, אנו סבורים שלאבא תהיה קרקע מוצקה יותר מאותו אדם המעמיד את הצלחתו בעסקים או במקצוע - לפני התפתחותו הרוחנית. לאבא יש פחות סיכויים לשוב לשותות וכל דבר עדיף על חזרה לשתיה.

אלה מאיתנו שבילו זמן רב בעולם של פנטזיה רוחנית, נוכחו לבסוף בילדותיות שבדבר. עולם זה של חלום הוחלף בתחושה גדולה של מטרה, המלווה בתודעה עולה וצומחת של כוחו של האלוהים בחיינו. הגענו לאמונה שאלוהים רוצה שנחזיק את ראשנו בעננים איתנו, אלא שרגלינו צריכות להיות נטועות חזק באדמה. זהו המקום שבו נמצאים חברינו הנוודים וכאן המקום שבו נעשה את עבודתנו. זוהי המציאות עבורנו. לא מצאנו דבר שאינו תואם בין חוויה רוחנית עזה לבין חיים מלאי תועלת, שפויים ומאושרים.

עצה אחת נוספת: בין שלמשפחה יש הכרה פנימית רוחנית ובין אם לאו, טוב יעשו אם יבחנו בקפידה את העקרונות שלפיו משתדל האלכוהוליסט לחיות. היה להם קשה לא להסכים לעקרונות פשוטים אלו, למרות שראש המשפחה עדיין נכשל במקצת ביישומם. דבר לא יעזור יותר לאדם העובר חוויה רוחנית מאשר אשה שתאמץ תוכנית רוחנית שפוייה על מנת להשיג תועלת עניינית מכך.

יהיו עוד שינויים יסודיים בניהול הבית. השתייה הממושכת פגעה קשות בתיפקודו של אבא עד שאמא הפכה לראש המשפחה. בכוח הנסיבות היא קיבלה את האחריות הזו בכבוד. היא נאלצה לעתים קרובות לנהוג באבא כבאדם חולה או כבילד סורר. אפילו כשרצה לעמוד על שלו, הוא לא היה מסוגל לכך משום ששתייתו גרמה לו תמיד להיות הטועה. אמא עשתה את כל התוכניות ונתנה את כל ההנחיות. כאשר הוא היה מפוכח, אבא בדרך כלל - ציית, וכך אמא שלא באשמתה, התרגלה "ללבוש את המכנסיים" בבית, ואבא שלפתע חזר לחיים מתחיל לעמוד על שלו. מצב זה מעורר בעיות - אלא אם כן המשפחה מודעת לנטיות הללו אצל כל אחד מהם, ומגיעה לידי הסכמה חברית.

השתייה מבודדת בתים רבים מהעולם החיצוני. יתכן ואבא זנח במשך שנים כל פעילות נורמלית: מועדונים, חובות אזרחיות, ספורט. כאשר מתחדשת אצלו התעניינות בדברים אלה, עלולה להתעורר תחושת קנאה. בני המשפחה עלולים להרגיש כאילו הם מחזיקים במשכנתא על אבא, משכנתא כה גדולה - שלא תרשה שום התייחסות לאנשים אחרים. אמא והילדים דורשים שאבא יישאר בבית ויפצה אותם על החסר שנגרם להם. זאת במקום שיפתחו ערוצים חדשים של התעניינות לעצמם.

ממש בהתחלה הזוג חייב לעמוד בכנות בפני העובדה שכל אחד מהם יצטרך מדי פעם להיכנע לשני, אם המשפחה רוצה להיות גורם משפיע בחייהם החדשים. אבא בוודאי יבלה זמן רב עם אלכוהוליסטים אחרים - אולם פעילות זו חייבת להיות מאוזנת. אפשר שיווצרו היכרויות חדשות עם אנשים שאינם יודעים דבר על אלכוהוליזם והוא יקדיש זמן לצרכיהם. בעיות הקהילה עלולות לדרוש תשומת לב. למרות שלמשפחה אין קשרים דתיים, הם עשויים לחפש קשר כזה או להיות חברים בגוף דתי כלשהו.

אלכוהוליסטים שהיו נוהגים ללגלג על אנשים דתיים ייצאו נשכרים מקשרים אלה. בהיותו אפוף בחוויה הרוחנית, האלכוהוליסט ימצא הרבה משותף עם אנשים אלה למרות שיהיו ביניהם חילוקי דעות מסויימים. אם הוא לא יתווכח על הדת, הוא ימצא חברים רבים חדשים ולבטח יתגלו לו דרכים חדשות שיביאו תועלת והנאה. הוא ומשפחתו יכולים להוות נקודת אור בקהילות

כאלו. הוא עשוי להביא תקווה חדשה ואומץ מחודש לכמרים או לרבנים המקדישים את כל-כולם לעולמנו המסוכסך. באמרנו כך אנו מתכוונים להצעה מועילה בלבד. עד כמה שזה נוגע לנו אין בזאת חובה כלשהי. מאחר ואיננו חברי כת או עדה כלשהן, איננו יכולים לעשות החלטות עבורם. כל אדם יוועץ במצפנו בלבד.

אנו דיברנו אתכם על דברים רציניים, לפעמים טראגיים. עסקנו באלכוהול מהצד הגרוע ביותר שבו. אך איננו חבורת מצוברחים. אם חברים חדשים לא יראו את השמחה וההנאה שבקיומנו – הם לא ירצו להצטרף. אנחנו בהחלט מחייבים הנאה מהחיים. אנו מנסים שלא לעסוק בציניות במצבן של אומות העולם ואיננו נושאים את סבלות כל העולם על כתפינו. כאשר אנו רואים אדם חשוקע בביצה הטובענית שהיא האלכוהוליזם אנו מגישים לו עזרה ראשונה ומוסרים לרשותו את מה שיש לנו. למענו, אנו חוזרים וחיים מחדש את הזוועות של עברנו. אולם, אלה מאיתנו שניסו לשאת על עצמם את כל הנטל והצרות של אחרים, מוצאים שבמהרה אלה מכניעים אותם.

לכן, אנו סבורים שעליצות וצחוק הם בעלי ערך. הבאים מבחוץ לפעמים נדהמים כאשר אנו פורצים בצחוק בגלל משהו מהעבר שנשמע טראגי. אולם מדוע שלא נצחק? אנו החלמנו, וקיבלנו את הכוח לעזור לאחרים.

כל אחד יודע שאנשים בעלי בריאות לקויה או אלה שמשחקים לעתים נדירות, אינם צוחקים הרבה. לכן, חשוב שכל משפחה תשחק ביחד או בנפרד ככל שהנסיבות מתירות. אנו בטוחים שאלוהים רוצה שנהיה מאושרים, שמחים וחופשיים. איננו יכולים להיעתר לאמונה שחיים אלה הם מסכת של דמעות, למרות שבעבר אכן זה היה כך עבור רבים מאיתנו. אלא ברור שאנו יצרנו את האומללות שלנו, לא אלוהים עשה זאת. לכן הימנעו מיצירה מתוכננת של אומללות. אולם אם באות הצרות, השתלטו עליהן בשמחה, בתור חזמנות להפגין את יכולתו הבלתי מוגבלת של אלוהים.

ועתה בקשר לבריאות: גוף הנשרף קשות ע"י אלכוהול לא תמיד יחלים מהר, ומחשבות מעוותות ודיכאון גם הם אינם נעלמים כהרף-עין. אנו משוכנעים שדרך חיים רוחנית היא בבחינת משקם-הבריאות הטוב ביותר. אנו, שהחלמנו משתיה רצינית, מחווים נס של בריאות נפשית. אולם אנו ראינו שינויים מרשימים בגופנו. כמעט שאין איש מאיתנו המראה סימני התפרקות.

אולם אין זאת אומרת שאין אנו מתחשבים באמצעי הבראה אנושיים. אלוהים העניק לעולם שפע של רופאים טובים, פסיכולוגים ומומחים מכל הסוגים. אל תהסס להביא את בעיותיך הבריאותיות בפני אנשים אלו. רובם נותנים הרבה מעצמם על מנת שתבאים אליהם יזכו במוח וגוף בריאים. נסו לזכור שלמרות שאלוהים עיצב ניסים למעננו אין עלינו להפחית מערכו של רופא טוב או פסיכיאטר. לעתים קרובות שירותיהם בעלי חשיבות ללא-תחליף בטפלם באדם חדש ובמעקב אחר המקרה שלו לאחר מכן.

אחד הרופאים הרבים שקראו את הספר הזה לפני הוצאתו לאור אמר לנו שהשימוש בממתקים יכול להיות יעיל, תלוי כמובן בעצת הרופא המטפל. לדעתם לכל האלכוהוליסטים צריך להיות שוקולד בחישג יד כדי שיהנו באספקת האנרגיה המהירה שלו בזמנים של תשישות. הוא הוסיף שלעיתים במשך הלילה מתעוררת כמיהה קלה ואותה אפשר לספק ע"י סוכריה. רבים מאיתנו שמו לב לנטיה לאכול ממתקים ומצאו את השימוש המועיל בהם.

מילה על יחסי מין. אלכוהול הוא ממריץ כה עז לקיום יחסי מין לגבי חלק מהאנשים עד שעסקו בו יתר על המידה. לעתים מתאכזבים זוגות כשהם נוכחים שכאשר השתיה נפסקת, יש לגבר נטיה לאימפוטנטיות. לבני הזוג יש עוגמת נפש עד שהם מבינים את הסיבה. כמה מאיתנו עברו מצב כזה אלא שבתוך כמה חודשים הם נהנו מיחסים אינטימיים מספקים יותר מתמיד. לא צריך להסס לקבל עצה מרופא או פסיכולוג אם המצב ממשיך. איננו מכירים מקרים רבים בהם הקושי הזה נמשך זמן רב.

האלכוהוליסט עלול להתקשות ביצירת קשרים חברתיים מחודשים עם ילדיו. מוחותיהם הצעירים הושפעו בתקופת השתייה שלו. אין צורך לאמר שהם עלולים בכנות לשנוא אותו על מה שעולל להם ולאיים. לפעמים הקשיחות והציניות שולטים בילדים. נראה שאינם סולחים ואינם שוכחים. דבר זה יכול להימשך במשך חודשים, הרבה מעבר לזמן שלקח לאמא לקבל את דרך חייו החדשה של אבא ודרך מחשבתו החדשה.

במשך הזמן יווכחו הילדים שאבא הוא אדם חדש ובדרכם שלהם הם יניחו לו לדעת זאת. כאשר דבר זה קורה, אפשר להזמין להצטרף לתכנית המדיטציה בבוקר ולהשתתף בשיחות יומיות ללא משוא פנים או נטירת איבה. מאותו פרק זמן ואילך, ההתקדמות תהיה מהירה. למפגש משותף כזה יכולות להיות תוצאות מפתיעות.

אם המשפחה מתנהלת על בסיס רוחני ואם לא, על האלכוהוליסט להיות כזה באם רצונו להחלים. האחרים חייבים להיות משוכנעים במעמדו החדש ללא צל של ספק. הבנת הדבר היא האמונה של רוב המשפחות החיות במחיצת אלכוהוליסט.

והנה מקרה שברצוננו לציין: אחד מחברינו הוא מעשן כבד ושתיין קפה. אין ספק שהוא הגזים בפעילות זו. בראותה זאת וברצונה לעזור – החלה אשתו להוכיח אותו על כך. הוא הודה שאכן הגזים בסיגריות ובקפה אולם אמר שאיננו מוכן להפסיק זאת. אשתו היא אחת מאלו הסבורים שיש במוצרים אלה משום חטא ועל כן היא נודנדה לו. חוסר הסובלנות שלה דחף אותו לבסוף להתקפת זעם: הוא השתכר.

כמובן שחברנו שגה – שגיאה גורלית. היה עליו להודות בכך בכאב ולחזק את מחסומי הרוחניים. למרות שכיום הוא חבר פעיל ונמרץ באי.איי. הוא עדיין מעשן ושותה קפה, אולם איש לא שופט אותו על כך, לא אשתו ולא רף אחד אחר. היא נוכחה שטעתה בכך שהפכה דבר כזה לבעיה בוערת כאשר מחלתו הרצינית ביותר היתה בשלבי הבראה מהירים. בהקשר לכך יש לנו שלושה משפטי מפתח:

- כל דבר בזמנו.
- חייה ותן לחיות.
- קח את הדברים בקלות.

פרק 10

אל המעסיקים

מבין המעסיקים הרבים בימינו, אנו חושבים על חבר אשר השקיע חלק גדול מחייו בעולם העסקים. הוא קיבל לעבודה ופיטר מאות אנשים. הוא מכיר את האלכוהוליסט - כפי שמעסיק רואה אותו. דיעותיו בהווה חייבות להוות הוכחה ניצחת לאנשי עסקים באשר הם.

אבל תנו לו לספר לכם:

בזמנו הייתי עוזר־מנהל מחלקה של חברה שהעסיקה 6600 אנשים. יום אחד נכנסה מזכירתי באומרה שמר ב. עומד על כך לשוחח איתי. אמרתי לה לענות לו שאינני מעוניין. הזהרתי אותו פעמים רבות שזו היא ההזדמנות האחרונה שאתן לו. זמן לא רב לאחר מכן הוא צלצל אלי מהאטפורד לאחר שבמשך יומיים רצופים היה כל כך שתוי, שבקושי יכול היה לדבר. אמרתי לו שהוא גמר את עבודתו - פעם אחת ולתמיד.

מזכירתי חזרה ואמרה, שלא היה זה מר ב. בטלפון, אלא אחיו, והוא רצה למסור לי הודעה. שוב ציפיתי לבקשת רחמים ממנו, אולם הדברים הבאים הגיעו דרך האפרכסת: "רציתי רק לאמר לך שפאול קפץ מחלון המלון בהארטפורד בשבת שעברה. הוא השאיר לנו מכתב ובו אמר שאתה היית הבוס הטוב ביותר שהיה לו אי פעם ואין להאשים אותך בשום מקרה."

פעם אחרת, כאשר פתחתי מכתב שהיה מונח על שולחני לפתע נפל מתוכו קטע מעתון. זו היתה מודעת־אבל, על מות אחד מאנשי המכירות הטובים ביותר שאי פעם היו לי. לאחר שבועיים של שתיה, הוא הניח את אצבעו על הדק רובה טעון, כאשר הקנה היה בתוך פיו. אני פיטרתי אותו בגלל שתיה מופרזת לפני ששה שבועות.

ועוד חוויה נוספת: קול אשה חלוש בקע משיחת טלפון רחוקה מווירג'יניה. היא רצתה לדעת אם ביטוח המנהלים של בעלה עדיין בתוקף. ארבעה ימים לפני כן הוא תלה עצמו בבקתת־העץ שלו. אני חייב הייתי לפטרו בגלל שתייתו, למרות שהיה אדם מבריק, עירני

ואחד המנהלים הטובים ביותר שידעתי מעודי.

הנה לפנינו שלושה אנשים יוצאים מן הכלל שהעולם איבד בגלל שאני לא הבנתי את בעיית האלכוהוליזם, כפי שאני מבין אותה כעת. איזה אירוניה – אני בעצמי הפכתי להיות אלכוהוליסט ואילו לא התערבותו של אדם מבין, הייתי גם אני עלול ללכת בדרכם של האנשים הללו. התדרדרותי עלתה לקהיליה העיסקית אלפי דולרים, משום שזה עולה הון לאמן אדם למשרת ניהול ביצועית. בזבוז מסוג זה ממשיך מבלי להעצר. אנו חושבים שעולם העסקים מלא מצבים כאלו והוא עשוי להשתפר אם תהיה הבנה גדולה יותר של כולם.

כמעט כל מעסיק מודרני חש אחריות מוסרית לגבי מצב הבריאות של עובדיו. והוא משתדל לעמוד באחריות זו. העובדה שעד עתה הוא לא נהג כך לגבי האלכוהוליסט מובנת בקלות. לגביו, נראה האלכוהוליסט לעתים קרובות כטיפש ממדרגה ראשונה. בגלל חיות העובד האלכוהוליסט בעל יכולת מיוחדת, או בגלל קירבתו האישית למעסיק, המשיך המעביד להעסיקו תקופה ארוכה מעל למתקבל על הדעת. היו מעסיקים שאף ניסו על עובדיהם כל תרופה ידועה. במקרים בודדים בלבד היו חסרי סבלנות וסובלנות. ואנו, אשר כפינו עצמנו על הטובים שבמעסיקים בקושי יכולים להאשימם, אם נהגו בנו בחומרה.

חנה למשל דוגמה אופיינית: פקיד בכיר באחד המוסדות הבנקאים הגדולים של אמריקה יודע שאינני שותה יותר. יום אחד הוא סיפר לי על מנהל אחד באותו בנק, אשר לפי תיאורו – הינו ללא ספק אלכוהוליסט. דבר זה נראה לי כהזדמנות טובה להיות לעזר, וכך, שוחחתי במשך שעותיים על בעית האלכוהוליזם, המחלה, על הסימפטומים שלה ותוצאותיה – כמיטב יכולתי. תגובתו היתה: "מעניין מאד, אבל אני חושב שאדם זה גמר עם השתיה. רק עתה הוא חזר מהעדרות של שלושה חודשים; לקח תרופות, נראה טוב, ועל מנת לחזק את הדבר, מועצת המנהלים הודיעה לו שזוהי ההזדמנות האחרונה שלו".

התשובה היחידה שיכולתי לנתת היתה שאם אדם זה ימשיך בדרך הרגילה, הוא יעבור לשתייה חזקה יותר. הרגשתי שתשובה זו היתה בלתי-נמנעת ותהיתי, האם הבנק נהג בחוסר צדק עם אותו

אדם; מדוע לא להביאו בקשר עם חברה של אלכוהוליסטים משלנו? יתכן ויהיה לו סיכוי. אני ציינתי שאני לא נגעתי בטיפת אלכוהול במשך שלוש שנים, וזאת בתקופה של קשיים שהיו מביאים תשעה מתוך עשרה אנשים לידי שתיה מופרזת. מדוע לא לאפשר לאותו אדם לפחות לשמוע את סיפורי? "את, לא" אמר ידידי "האדם הזה או שהוא גומר עם השתיה לחלוטין או שיהיה מחוסר עבודה - אם יהיו לו כח הרצון והאומץ לכך - הוא יצליח".

רציתי למשוך בכתפי מתוך ייאוש, משום שנוכחתי שנכשלתי ברצוני לעזור לידידי הבנקאי להבין. הוא פשוט לא יכול להאמין שעמיתו - המנהל, סובל ממחלה רצינית. לא היה דבר לעשותו - אלא לחכות.

אכן, אותו אדם חזר לשתייה ופוטר מעבודתו. לאחר פיטוריו - התקשרנו עמו. ללא התנגדות מיוחדת הוא קיבל את העקרונות והתחליף אשר עזרו אף לנו. ללא ספק, הוא נמצא עתה בדרך להבראת. עבורי, מקרה זה משרטט את חוסר ההבנה לגבי המכאובים הנובעים מאלכוהול וחוסר הידע על מידת הריווחיות שמעסיקים יכולים להפיק ע"כ שיושעו את עובדיהם החולים.

אם ברצונך לעזור, טוב יהיה אם תתעלם מהשתיה שלך או מחוסר השתיה שלך. בין אם אתה שתיין כבד, שתיין בינוני או מפוכח לגמרי, יתכן ויש לך דיעות ברורות ביותר בענין ואולי אפילו דיעות קדומות. אלה השותים במידה, יהיו מוטרדים יותר מאלכוהוליסט מאשר כאלה המתנזרים כליל מאלכוהול. שתיה מזדמנת והבנה של התגובות שלך מאפשרת לך להיות בטוח בדברים רבים, שלגבי האלכוהוליסט זה לא תמיד נכון. בתור שתיין מתון, אתה יכול לשתות, ואתה יכול להניח את המשקה בצד. בכל עת שתחפץ - אתה שולט בשתייתך. בערב, אתה יכול לשתות משהו, לקום בבוקר לנער את ראשך - וללכת לעבודה. עבורך - המשקה איננו בעיה. ואינך יכול להבין מדוע זו צריכה להיות בעיה עבור אחרים, מלבד טפשים וחסרי חוץ-שדרה.

כאשר עוסקים באלכוהוליסט, יכול להתעורר כעס טבעי על כך שאדם יכול להיות חלש כל כך, טיפש וחסר אחריות. אפילו כאשר אתה מבין טוב יותר את המחלה אתה עדיין יכול להרגיש באותה תחושת כעס.

מבט באלכוהוליסט הנמצא בחברה שלך - מכפיל אלף מונים את התחושה הזאת. האם הוא לא אדם מבריק בדרך כלל, מהיר מחשבה, בעל דימיון וחביב? כאשר הוא מפוכח, האם אין הוא עובד קשה על מנת לבצע דברים? אם יש לו את כל התכונות הללו והוא לא היה שותה - האם כדאי היה להחזיקו במשרתו? האם תינתן לו אותה התחשבות אם יסבול אותם מכאובים כפי שיש ליתר העובדים? האם שווה להושיעו? - אם החלטתך היא חיובית, בין שהשיקולים שלך הם הומניטאריים או מטעמי כדאיות - או שניהם גם יחד, ההצעות הבאות יכולות להיות לך לעזר.

האם אתה יכול לנטוש את התחושה שאתה עוסק רק בהרגל, בעקשנות או ברצון חלש? אם תחושה זו גורמת לך לקשיים, כדאי לך לקרוא שוב פרק 2 ופרק 3 בהם מתוארת מחלת האלכוהוליסט. אתה, בתור איש עסקים, רוצה לדעת את הצרכים לפני שתדון בתוצאה. אם אתה מודה שעובד שלך הוא אכן חולה, האם אפשר לסלוח לו על כל שעולל בעבר? האם אפשר לסלוח למוזרויות שלו בעבר? האם אפשר להעריך שהוא היה קורבן של דרך חשיבה מעוותת, כתוצאה מחשפעת האלכוהול על מוחו?

אני זוכר היטב את הזעזוע שקיבלתי כאשר רופא מכובד משיקו סיפר לי על מקרים בהם לחץ של נוזל בחוט השדרה הורס למעשה את המוח. לא פלא איפוא, שהאלכוהוליסט הוא בלתי הגיוני בצורה מוזרה. מי לא יהיה כך כאשר מוחו קודח? שתיינים רגילים אינם מושפעים מכך עד כדי כך, וכן אינם יכולים להבין את הטירוף המסויים של האלכוהוליסט.

קרוב לוודאי שהאיש שלך, ניסה להסתיר מספר ארועים שהיו לו, ויתכן שאף ארועים מלוכלכים ביותר. הם עלולים להיות מגעילים ביותר. אתה פשוט הולך לאיבוד ברצותך להבין כיצד בחר כל כך ישר מעורב בכלל באירועים מלוכלכים כאלו. אולם אפשר ליחס ארועים אלו, חמורים ככל שיהיו, להשפעה הבלתי נורמלית של האלכוהול על מוח האדם. כאשר אלכוהוליסט שותה, או מתאושש לאחר שתיה, אותו אדם שנחשב לסמל ההגינות בהיותו מפוכח - מסוגל לעשות דברים שלא יעלו על הדעת. לאחר שיתפכח, הגועל שלו יהיה איום. כמעט תמיד תעלוילים אלו מורים רק על מצבים זמניים.

דבר זה אינו אומר שכל האלכוהוליסטים ישרים בזמן פכתותם. כמובן שאין זה כך, ואנשים כאלה לעתים קרובות יסמכו עליך. כאשר יבחינו במאמצים שלך להבין את בעייתם ולעזור, יהיו כאלה שינצלו את אדיבותך. אם אתה בטוח שהעובד אצלך לא רוצה להפסיק לשתות מוטב שתפטור אותו וכמה שיותר מהר – ייטב. אתה לא עושה לו טובה כשאתה משאיר אותו בעבודה. פיטורים של אדם כזה יכולים להיות לו לברכה. יתכן וזוהי בדיוק המכה שלה הוא נזקק. אני יודע במקרה הפרטי שלי, ששום דבר שהחברה שלי היתה עושה למעני לא היתה גורמת לי להפסיק לשתות, משום שכל זמן שהיה באפשרותי להחזיק בעבודתי – לא יכולתי בשום פנים להינכח עד כמה חמור מצבי. אם מלכתחילה היו מפטרים אותי, וחיו נוקטים בצעדים שיציגו בפני את הפתרון הנכלל בספר זה, יתכן והייתי חוזר לעבודה לאחר ששה חודשים, אדם מפוכח.

אולם ישנם אנשים רבים החפצים להפסיק לשתות ואיתם אתה יכול להרחיק לכת. הטיפול המבין שלך – ישתלם לך תוך רווח רב.

יתכן ואתה חושב על אדם מסויים כזה; הוא רוצה להפסיק את שתייתו ואתה חפץ לעזור לו, אפילו אם מצידך זה פשוט חישוב עסקי. אתה יודע עכשיו יותר על אלכוהוליזם. אתה יכול לראות עתה, שמדובר באדם החולה באופן פיזי ונפשי גם יחד. אתה מוכן להתעלם מפעולותיו בעבר. הבה נניח שזו תהיה דרך הפעולה:

ציין בפניו, שאתה יודע על שתייתו, ודבר זה חייב להיפסק. אתה יכול להוסיף שאתה מעריך את היכולת שלו, שהיית רוצה להשאירו בעבודה, אולם אין באפשרותך לעשות זאת במידה והוא ימשיך בשתייתו. גישה נחושה בשלב זה עזרה לרבים מאיתנו. לאחר מכן הוא יכול להיות בטוח שאין בכוונתך לנאום, להטיף או להאשים; ושם הדברים נעשו בעבר – זה היה כתוצאה מחוסר הבנה. אם אתה יכול, הראה לו שאינך מאשים אותו. בנקודה זו יועיל אולי להסביר לו את מהות האלכוהוליזם כמחלה. אמור לו שאתה מאמין שהוא אדם חולה מאד, ואם הוא יודע שהוא חולה אנוש – האם ברצונו להחלים? אתה שואל זאת משום שאלכוהוליסטים רבים בחיותם מעורפלים ומסוממים אינם חפצים לחדול לשתות. אולם האם הוא רוצה? האם הוא ינקוט בכל צעד דרוש, יקבל על עצמו כל דבר אשר יבריא אותו, ויפסיק את שתייתו לתמיד?

אם הוא עונה בחיוב, האם הוא באמת מתכוון לכך, או שבתוך תוכו הוא חושב שהוא משטה בד, ולאחר תקופת מנוחה וטיפול הוא יוכל להסתדר עם כמה כוסיות פה ושם? אנו מאמינים שחייבים לבדוק ביסודיות נקודות אלו. עליך להיות בטוח שהוא איננו מוליך שולל אותך או את עצמו.

לפי שיקול דעתך תחליט באם לדבר על תוכן הספר הזה. אם הוא ממתן עצמו לפרק זמן מסויים וחושב שהוא עדיין יוכל לשתות בעתיד, אפילו בירה, מוטב שתפטר אותו לאחר הילולת השכרות הבאה שלו, אשר בודאי תבוא, במידה והוא אלכוהוליסט. הוא חייב להבין זאת בצורה ברורה ביותר. או שאתה עוסק באדם היכול להבריא ואשר יבריא - או שאינך. אם לא - הרי שאתה מבזבז את זמנך איתו. זה אולי נשמע חמור מאד, אולם זהו בדרך כלל המסלול הטוב ביותר.

לאחר ששיכנעת את עצמך שהאיש שלך אכן רוצה להירפא, ויחיה מוכן לכל דבר קיצוני על מנת לעשות זאת, אתה עשוי להחליט על מסלול מוגדר של פעולה. לרוב האלכוהוליסטים אשר שותים או שזה עתה ערכו הילולת שתיה - רצויה ולעתים דרושה מידה מסויימת של טיפול גופני. ענין הטיפול הגופני הוא ענין שיש לפנות בו לרופא שלך. בכל שיטה שהיא, המטרה היא לנקות באופן יסודי את השפעת האלכוהול מהמוח והגוף. כשהדבר נתון בידיים אמונות רק לעתים רחוקות זה לוקח זמן או כסף רב. האיש שלך יבריא מהר יותר באם יינתן לו טיפול כזה אשר בו הוא יוכל לחשוב נכונה ולא להשתוקק לאלכוהול. אם אתה מציע לו טיפול שכזה, צריך להקדים ולהודיע על ההוצאות הכרוכות בו, אך לדעתנו, מוטב להודיעו שהוצאות אלו ינוכו בעתיד משכרו. טוב עבורו שיחוש את מלוא האחריות המוטלת עליו.

במידה והאיש שלך אכן מקבל את הצעתך, יש לציין בפניו שהטיפול הגופני אינו אלא חלק קטן מכל התמונה. למרות שאתה מספק לו את הטיפול הרפואי הטוב האפשרי - הוא חייב להבין שעליו לעבור שינוי בנפשו. על מנת להתגבר על השתיה יידרש שינוי בדרך המחשבה והגישה שלו. כל אחד מאיתנו חייב היה להעמיד את הבראתו בראש סולם העדיפויות, מעל לכל דבר, משום שללא החלמה - היינו מאבדים גם את ביתנו וגם את העסק שלנו.

האם יש לך בטחון מלא ביכולת שלו להבריאו? בדברנו על בטחון, האם אתה יכול לאמץ את הגישה שכל זמן שיש לך נגיעה לענין - הדבר יהיה אישי ביותר, שהתמוטטותו הגופנית והנפשית מהאלכוהול, הטיפול שהוא עומד לעבור - לעולם לא ידובר בם ללא הסכמתו? רצוי יהיה לשוחח איתו על כך בחוזרו לעבודה.

נחזור לנושא המרכזי של ספר זה: הוא מכיל הצעות מלאות שלפיהן המעסיק יפתור את בעייתו. עבורך, חלק מהרעיונות הנכללים בו הינם בגדר חידוש. ייתכן ואינך מזדהה לגמרי עם הגישה שאנו מציעים. בשום פנים איננו טוענים שזו המילה האחרונה בנושא, אולם עד כמה שהדבר נוגע לנו - גישה זו פעלה עלינו. לאחר הכל, האם אינכם מעוניינים בתוצאות יותר מאשר בשיטות? בין שהדבר ימצא חן בעיני העובד שלך או לא - הוא ילמד את האמת המרה על האלכוהוליזם. הדבר לא יזיק לו בכלל, למרות שאין הוא מקבל את התרופה הזו.

אנו מציעים שבמשך הטיפול תסבו את תשומת לב הרופא שעומד לטפל בעובד שלך לספר זה. אם החולה יקרא בספר ברגע שהוא מסוגל כשהוא עדיין בדכאון יתכן ויגיע להכרה במצב שלו.

אנו מקווים שהרופא יספר לפציינט שלו את האמת על מצבו, כפי שהיא. כאשר תוצג בפניו התמונה של מצבו - רצוי שאיש לא יאמר לו שהוא חייב לציית להצעות אלו. הוא חייב להחליט בעצמו.

אתם סומכים על כך שהשינוי בגישתכם בתוספת התוכן של ספר זה - יפעילו את ה"טריק". במקרים אחדים אכן זה יפעל ובמקרים אחרים - יתכן שלא. אבל אנו סבורים שאם אתה מתמיד האחוז של ההצלחה - יספק אותך. שעה שעבודתנו מסתעפת ומספר חברינו גדל - אנו מקווים שתפנה את העובדים האלכוהוליסטים שלך לקשר אישי אתנו. בינתיים, אנו בטוחים שאפשר להשיג רבות ע"י שימוש בספר עצמו.

כאשר העובד שלך חוזר, שוחח איתו, שאל אותו אם יש לו את התשובה. אם הוא מרגיש חופשי לדבר איתך על בעיותיו, אם הוא יודע שאתה מבין ולא תכעס על דבר ממה שהוא יגיד לך, יש לו סיכויים רבים להתחיל מהר בהחלמתו.

בהקשר זה, האם אתה יכול לשמור על שלווה נפשך אם אותו אדם ימשיך לספר לך דברים מזעזעים? - הוא יוכל לגלות לך למשל, שהוא ניצל לרעה את חשבון ההוצאות שלו, שהיה בכוונתו לגזול ממך את חלקוהוה שלך. למעשה הוא יכול לומר כל דבר, באם קיבל על עצמו את הפתרון שלנו שכפי שאתה יודע - דורש כנות מוחלטת. האם תוכל למחוק זאת כפי שהיית עושה לגבי חשבון כושל ולהתחיל עמו הכל מחדש? אם הוא חייב לך כסף - אתה עשוי להעמיד תנאים להחזרתו.

אם הוא מדבר על בעיותיו בבית ללא ספק אתה יכול לתת לו הצעות שיהיו לו לעזר. האם הוא יכול לדבר איתך בכנות כל זמן שאיננו מספר סיפורים על העסק או מעביר ביקורת על שותפיו? עם סוג כזה של עובד - גישה כזו תגרור נאמנות ללא דופי.

האויבים הגדולים ביותר שלנו האלכוהוליסטים, הם: טינה, קנאה, תסכול ופחד. בכל מקום שבו מתאספים אנשים למטרות עסקים, שם תהיינה גם יריבויות, וכתוצאה מכך תיווצר פוליטיקה של המשרד. לפעמים אנחנו האלכוהוליסטים חושבים שאנשים רוצים לרמוס אותנו. לעתים קרובות - אין זה כך. אולם לפעמים ישתמשו בשתייתנו לצרכים הפוליטיים האלו.

נזכרנו במקרה אחד אשר בו אדם מרושע היה נוהג לספר בדיחות על המעללים של שתיינים אלכוהוליסטים. בדרך ערמומית זו הוא היה מעביר סיפורים. במקרה אחר, נשלח אלכוהוליסט לבית חולים לשם טיפול. מעטים מאד ידעו על כך בתחילה, אולם תוך זמן קצר התפרסם הדבר בין כל עובדי החברה, טבעי הדבר שמעשה מעין זה הפחית את סיכוייו של אותו אדם להבריא. המעסיק יכול במקרים רבים להגן על הקורבן מפני רכילות שכזו. המעסיק אינו יכול לנהוג עדיפויות כלפי החביב עליו, אולם תמיד הוא יכול להגן עליו מפני התנכלויות בלתי נחוצות וביקורת בלתי מוצדקת.

ככלל, האלכוהוליסטים הם אנשים בעלי מרץ. הם עובדים קשה ודורשים הרבה. האדם שלך חייב להפגין את חיותו טוב. מאחר והוחלש במידה מסויימת ועליו להתאים עצמו מחדש מבחינה נפשית וגופנית לחיים שאינם יודעים אלכוהול - הוא עלול להפריז.

יהיה עליך להחליש את תשוקתו לעבוד 16 שעות ביממה. יהיה עליך לעודד אותו לשחק מדי פעם. הוא ירצה לעשות רבות עבור אלכוהוליסטים אחרים, ודבר זה עלול להתעורר במשך שעות עבודתו בעסק. מרחב פעולה במידה סבירה, יכול לעזור. עבודה זו נחוצה לו לשם שמירת פכחותו. לאחר שהעובד שלך המשיך לתפקד ללא שתייה במשך כמה חודשים, יהיה באפשרותך להשתמש בשירותיו בהתעסקות שלך עם עובדים אלכוהוליסטים אחרים – כמובן אם הם יהיו מוכנים שיחיה גם אדם שלישי בתמונה, אלכוהוליסט שהחלים ועובד בתפקיד יחסית לא חשוב, יכול לשוחח עם אדם בעל עמדה טובה יותר. היות והוא על בסיס חיים שונה לגמרי, הוא לעולם לא ינצל עובדה זו.

אפשר לבטוח באיש שלך. ניסיון ממושך עם התירוצים האלכוהוליסטיים מעורר חשדות באופן טבעי. כאשר אשתו תטלפן ותודיע שהוא חולה – אתה עלול להסיק מסקנה שהוא שתוי. אם אכן הוא שתוי ועדיין חפץ להבריא – הוא יספר לך על כך אפילו אם זה יעלה לו במשרתו. משום שהוא יודע שעליו להיות כנה באם רצונו להמשיך לחיות. הוא יעריך זאת אם ידע שאינך מודאג יתר על המידה בגללו, שאינך חושד בו ואינך מנהל את חיו כך שיהיה מוגן מהפיתוי לשתות. אם הוא מקיים בחריצות את תוכנית ההחלמה, אתה יכול לשלוח אותו לכל מקום שהעסק מעוניין בו.

אם הוא ימעד ואפילו פעם אחת, יהיה עליך להחליט אם לפטר אותו. אם אתה בטוח שאין בכוונתו להיות רציני בתכנית – אין ספק שעליך לפטר. אם לעומת זאת, אתה בטוח שהוא עושה כמיטב יכולתו – ייתכן ותרצה לתת לו הזדמנות נוספת. אולם, עליך לדעת שאין זו חובתך להמשיך להחזיקו – משום שכבר מלאת את חובתך.

ישנו עוד דבר שתמצא לעשות. אם העסק שלך גדול דיו, יתכן ורצוי שגם המנהלים־הזוטרים יקראו את הספר הזה. אתה יכול לתת להם להבין שאין לך ריב עם האלכוהוליסטים שבעסק שלך. מנהלים־זוטרים אלו נמצאים לעתים קרובות במצב קשה. אנשים שמתחתם הם גם חבריהם לעתים קרובות. מסיבה זו או אחרת הם מחפים על אנשים כאלה בתקווה שהעניינים יסתדרו לטובה. לעתים הם מסכנים את משרותיהם שלהם ע"י רצונם לעזור לשתיינים כבדים אשר היה צריך לפטרם מזמן או לתת להם אפשרות להחלים.

לאחר הקריאה בספר זה, יכול מנחל זוטרי ללכת לאדם כזה ולומר לו בערך כך: "שמע, אד, אתה רוצה להפסיק לשתות - או לא? אתה מכניס אותי לצרות כל פעם שאתה משתכר. זה לא הוגן כלפי וכלפי החברה. אני למדתי משהו על אלכוהוליזם. אם אתה אלכוהוליסט - הרי שהינך אדם חולה מאד. ואתה מתנהג ככזה. החברה רוצה לעזור לך להחלים, ואם אתה מעוניין - יש דרך לצאת מזה. אם אתה מעוניין בכך - ישבחו לך את עברך והעובדה שנסעת לטיפול לתקופת מה - לא תוזכר. אולם אם אינך יכול או אינך מוכן להפסיק לשתות - מוטב שתתפטר."

יתכן והמנחל הזוטר שלך לא יסכים עם תוכן הספר הזה. אין הוא חייב. לעתים קרובות אינו צריך להראות אותו לאלכוהוליסט שבטיפולו. אולם לפחות הוא יבין את הבעיה ויותר לא ילך שולל ע"י הבטחות שיגרתיות. הוא יוכל לגבש עמדה כלפי אדם כזה אשר תהא בהחלט הוגנת ומקובלת. יותר לא יהא עליו לחפות על עובד אלכוהוליסט.

כל אלה מובילים למסקנות הבאות: אין לפטר שום אדם בגלל היותו אלכוהוליסט. באם הוא רוצה להפסיק, יש לספק לו הזדמנות אמיתית. אם איננו יכול או לא רוצה להפסיק לשתות - יש לפטר. היוצאים מן הכלל הם מעטים.

אנו סבורים שגישה מעין זו תביא להישגים אחדים. הדבר יתיר שיקום של אנשים טובים. באותו זמן, אתה לא תחוש בסלידה כלפי אלה שאינם רוצים או אינם מוכנים להפסיק. האלכוהוליזם עלול לגרום לחברה שלך נזק רב שמתבטא בבזבוז זמן, באנשים ובשמש הטוב. אנו מקווים שהצעותינו יעזרו לך למנוע בזבזים מעין אלו. אנו סבורים שאנו מגלים הגינות בכך שאנו מעודדים אותך להפסיק את הבזבוז הזה ולתת לאדם הראוי לכך - הזדמנות.

יום אחד הועברה פניה כזו אל סגן-נשיא של קונצרן תעשייתי גדול. הוא העיר: "אני מאוד שמח שאתם, חבר'ה, הצלחתם להתגבר על שתייתכם. אולם המדיניות של חברתנו היא שלא להתערב בהרגלים הפרטיים של עובדינו. אם אחד מעובדינו שותה במידה כזו שעבודתו סובלת מכך - אנו מפטרים אותו. אינני רואה כיצד אתם יכולים להיות לנו לעזר, משום שכפי שאתם רואים, אין לנו

בעיה של אלכוהוליזם". אותה חברה מוציאה מיליונים על מחקר בכל שנה. עלות התפוקה שלחם מגיעה למספרים נכבדים; יש להם מתקני תרבות; יש ביטוח לעובדי החברה; קיימת התעניינות אמיתית, אנושית ועסקית גם יחד ברווחתם של העובדים. אולם, אלכוהוליזם - טוב, הם פשוט לא מאמינים שיש להם בעיה כזו.

יתכן וזוהי גישה אופיינית. אנו כולנו אשר ראינו הרבה בחיי העסקים, לפחות מהזווית של אלכוהוליסטים, היינו חייבים לחייך למשמע חדיעה שהובעה ביושר ע"י אותו ג'נטלמן. הוא היה ודאי מזדעזע אם היה יודע כמה עולה לחברתו בעיית האלכוהוליזם, מדי שנה. יתכן ובאותה חברה מועסקים אלכוהוליסטים רבים בפועל או בפרטנציאל. אנו מאמינים שחמנהלים במפעלים גדולים לעתים קרובות יודעים מעט מאוד עד כמה נפוצה הבעיה הזו. גם אם אתה חש שבמפעלך לא קיימת בעית האלכוהוליזם יתכן וישתלם להעריך מבט אחד נוסף. אתה עלול לגלות כמה דברים מעניינים.

ברור שפרק זה מתייחס לאלכוהוליסטים, לאנשים חולים, מוכי סירוף, חברנו, סגן-הנשיא חשב על שתיינים מתוך הרגל או שתייני-כיף. לגביהם, המדיניות שלו ללא ספק נמרצת, אולם הוא לא ידע להבחין ביניהם לבין האלכוהוליסטים.

אי אפשר לצפות שעובד אלכוהוליסט יזכה במידה של זמן ותשומת לב מעל ומעבר. אין להופכו לחביב ההנהלה. הסוג הטוב של האנשים, אלה המחלימים - לא יחפצו ביחס שכזה. הם לא יכפו את עצמם; רחוק מכך. הם יעבדו כמטורפים ויהיו אסירי-תודה לך עד יומם האחרון.

כיום, יש בבעלותי חברה קטנה. יש בה עובדים אלכוהוליסטים אשר תפוקתם משתווה לזו של חמישה אנשי-מכירות רגילים. אולם למה לא? יש להם גישה חדשה והם ניצלו ממוות בחיים. אני נהניתי מכל רגע שחקדשתי להחלמתם.

פרק 11

החזון בעבורך

בעבור רוב האנשים הנורמליים, פירושה של שתייה הוא חגיגה, אירוח חברתי ודימיון עשיר. בעבורם השתייה אומרת שחרור מדאגה, שעמום ונטל. זוהי שמחה אינטימית בין חברים והרגשה שהחיים טובים הם. אכן אין זה כך איתנו בימים האחרונים של שתייה מופרזת. ההנאות לשעבר – הלכו ונעלמו. הן נשארו כזכרונות בלבד. לעולם לא נוכל לאחוז שנית באותם רגעים גדולים של העבר. היתה קיימת השתוקקות חוזרת ונשנית ליהנות מהחיים כפי שהיינו רגילים בעבר, ו"דיבוק" שובר לב שאיזשהו נס של שליטה בשתייה – אכן יאפשר לנו זאת. תמיד היה ניסיון נוסף שכזה – ותמיד היה זה כשלון.

ככל שאנשים הראו פחות סובלנות כלפינו – כך פרשנו יותר ויותר מהחברה, מהחיים עצמם. משהפכנו לנתיניו של המלך אלכוהול, האזרחים הרועדים של ממלכת הטירוף שלו, אדים מקפאים של הבדידות השתלטו עלינו. האדים התעבו והפכו שחורים יותר מאי פעם. חלק מאיתנו חיפשו לעצמם מקומות מטונפים, בהם קיוו למצוא הבנה, חברה והסכמה. לרגע השגנו זאת – ואז נפלנו לתהום השכחה – והתעוררנו בזוועה אל מול ארבעת הפרשים המחרידים: אימה, מבוכה, תסכול, יאוש. שתיינים אומללים שיקראו דף זה – יבינו!

מדי פעם אומר שתיין כבד, בהיותו מפוכח ברגע מסוים, "זה כלל לא חסר לי. אני מרגיש יותר טוב. עובד טוב יותר, מבלה יותר טוב." בתור שתיינים-בעייתיים-לשעבר, אנו מחייכים למשמע פרץ-תשובה זה. אנו יודעים שחברנו הוא כאותו ילד השורק לעצמו בחשיכה כדי לשמור על רוחו הטובה. הוא משטה בעצמו. בתוך תוכו הוא יקריב כל דבר על מנת לשנות חצי תריסר כוסיות ולהסתפק בזה. עתה הוא ינסה את המשחק הישן שוב, משום שהוא אינו מאושר בפכתותו. הוא אינו יכול לתאר לעצמו חיים ללא אלכוהול. יום אחד לא יהא באפשרותו לדמיון חיים, בין עם אלכוהול ובין בלעדיו. ואז הוא ידע בדידות כזו, שרק מעטים פוגשים בה. הוא יעמוד על קרש הקפיצה. הוא ייחל לסוף שיבוא.

אנו תראינו כיצד אנו נחלצנו מהתחתית. הוא אומר: "כן, אני מוכן. אולם האם יהיו חיי כזה של טיפש, משעמם וקודר, כפי שראיתי כמה אנשים צדקניים? אני יודע שעלי להסתדר ללא שתיה, אולם כיצד יכול אני? האם יש לך תחליף ממש?"

כן, ישנו תחליף, והוא הרבה יותר מכך. זוהי החברותא באי.א. שם תמצא שחרור מדאגה, שעמום ונטל. הדימיון שלך יוצת. לבסוף יהיו חייך בעלי-משמעות. השנים עם הסיפוק הרב ביותר בקיומך – ניצבות לפניך. כך מצאנו את החברותא, וכן תמצא גם אתה.

"כיצד דבר זה יכול להתבצע?" – אתה שואל – "איפוא אני יכול למצוא את האנשים הללו?" אתה יכול לפגוש חברים חדשים אלה בתחומי קהילתך. לא רחוק ממך, אלקוהוליסטים מתים חסרי-אונים כאנשים באוניה טובעת. אם אתה גר בעיר גדולה – ישנם שם מאות כאלה. בעלי-מעמד ונחותים, עשירים ועניים – אלה הם החברים לעתיד של אלקוהוליסטים אנונימיים. בתוכם תמצא חברים-לכל-החיים. תהיה רתוק אליהם בקשרים חדשים ונפלאים, משום שיחד איתם תברח מאסון גדול, ויחד, כתף-אל-כתף, תתחילו בדרככם המשותפת. אז תבין מה פירוש לתת מעצמך לאחרים, על מנת שיחיו ויגלו מחדש את החיים. אז תבין את המשמעות המלאה של הפסוק "ואהבת לרעך כמוך".

זה עלול להיראות כבלתי-אומן, שאותם אנשים ייהפכו מחדש למאושרים, מכובדים ובעלי תועלת. כיצד הם יכולים להתרומם משפל האומללות, מהקלון וחוסר התקווה? התשובה המעשית היא – מאחר ודברים אלה קרו לנו – הם יכולים לקרות גם לך. באם תחפוץ בס יותר מכל דבר אחר ותהיה מוכן להשתמש בניסיוננו – אנו בטוחים שאף אתה תשיג זאת. עידן הניסים עדיין קיים. ההחלמה שלנו מוכיחה זאת!

אנו מקווים שכאשר תוכנו של ספר זה יגיע אל גל הגאות האלקוהוליסטי העולמי – ייתלו בו שתיינים מובסים ויקבלו את עצותיו. אנו בטוחים שרבים יעמדו על רגליהם, ויצעדו הלאה. הם יפנו אל אנשים חולים אחרים ואגודות האי.א. יפרחו בכל עיר או כפר קטן – חוף המבטחים לאלה החייבים למצוא את הדרך החוצה.

בפרק "לעבוד עם אחרים" קיבלת מושג על דרך פנייתנו ועזרתנו לאחרים, לשם הבראתם. נניח עתה, שבעזרתך יאמצו לעצמן כמה משפחות דרך-חיים זו. אתה תרצה לדעת כיצד להמשיך מאותה נקודה. יתכן והדרך חטובה ביותר שתתן לך מבט על עתידך, יהיה ע"י שנתאר את הצמיחה של החברותא שלנו. הנה תיאור בקצרה:

לפני שנים, בשנת 1935, אחד מחברינו ערך נסיעה לעיר מערבית מסויימת, מבחינה עיסקית - נסיעתו היתה כישלון. באם היה מצליח בעיסקה שלו - הוא היה מתבסס מבחינה כלכלית - דבר שבאותו זמן נחשב לחיוני ביותר. אולם העיסקה נסתיימה בתביעה משפטית והתמוטטה לגמרי. התהליך התנהל תוך רגשות קשים וחילוקי דיעות.

מיואש ומריר, הוא מצא את עצמו במקום זה, ללא אשראי וכמעט חסר-פרוטת. בהיותו עדיין חלש מבחינה פיזית ומפוכח רק כמה חודשים, הוא נוכח שמצבו מסוכן. הוא רצה כל כך לשוחח עם מישהו. אולם עם מי?

באחר-צהריים עגום אחד, הוא פסע בלובי של המלון ותהה כיצד ישלם את החשבון של המלון. בקצה אחד של החדר ניצבה רשימה של הכנסיות המקומיות. למטה בלובי נפתחה דלת לתוך בר מושך. הוא יכול היה לראות את הקהל העליז שבפנים. שם יוכל למצוא חברה ופורקן. אם הוא לא ישתה כמה כוסות, יתכן ולא יהיה לו האומץ ליצור הכרויות, וצפוי לו סוף-שבוע בודד.

כמובן הוא לא יכול לשתות, אולם מדוע שלא לשבת ליד שולחן עם בקבוק משקה קל לפניו? אחרי הכל, האם אין הוא מפוכח כבר ששה חודשים? אולי הוא יוכל להסתדר עם כמה כוסיות משקה חריף - לא יותר! פחד השתלט עליו. הוא הלך על קרח דק. שוב היה זה הטירוף הערמומי משכבר הימים - אותו משקה ראשון. כשרעד עובר בו, הוא חזר על עקביו וירד ללובי למדריך הכנסיות. מוזיקה ושיחה עליזה עדיין שטפו אותו מהבר.

אולם, מה בקשר להתחייבויותיו - משפחתו ואנשים שימותו רק משום שלא ידעו כיצד להבריא, אה, כן - האלכוהוליסטים האחרים? ודאי ישנם רבים כאלה בעיר הזו. הוא יטלפן לאיש-כמורת. שפיותו חזרה אליו והוא חודה לאלוהים. בחר מס' טלפון

אקראי ממדריך הכנסיות, נכנס לתא טלפון והרים את השפופרת.

שיחתו עם איש הכמורה הובילה אותו עתה לתושב מקומי מסויים בעיר, שלמרות היותו מכובד בעבר, היה עתה בנקודת שפל של ייאוש אלכוהולי. זה היה המצב הרגיל: בית בסכנה, אישה חולה, ילדים מפוזרים, חשבונות שלא נפרעו ומוניטין ניוזק. היה לו רצון עז להפסיק לשתות, אולם הוא לא ראה כיצד משום שהוא ניסה ברצינות רבה כל מיני דרכים למנוסה. למרות שהיה מודע בכאב לכך שהוא אינו נורמלי, אותו אדם לא הבין ממש מה פירוש להיות אלכוהוליסט.

כאשר ידידנו התייחס לניסיונו שלו, הסכים אותו אדם ששום מידה של כוח רצון שגייס בעצמו לא תפסיק את שתייתו לזמן רב. הוא הסכים שחייבת לבוא חוויה רוחנית, אלא שהמחיר נראה גבוה מדי, לפי הבסיס שהוצע לו. הוא סיפר כיצד היה חי בדאגה מתמדת שמא יגלו את שתייתו המופרזת. היה לו כמובן "דיבוק" האלכוהוליסטי המוכר שרק מעטים יודעים על שתייתו. מדוע – הוא התריס – שיאבד את שאריות העסקים שלו ויביא סבל נוסף על משפחתו ע"י הודאה טיפשית במצבו בפני אנשים שמהם הוא מתפרנס? הוא יעשה כל דבר – חוץ מזה.

בכל זאת, בהיותו סקרן – הוא הזמין את ידידנו לביתו. זמן מה לאחר מכן, ובדיוק כאשר חשב שהוא מתחיל לשלוט במצב השתיה שלו, הוא נסחף בבולמוס שתיה. בשבילו היה זה בולמוס השתיה שגמר את כל קודמיו. הוא נוכח שיהיה עליו לעמוד פנים-אל-פנים מול בעיותיו שיתכן ואלוהים נתן לו שליטה עליהן.

בוקר אחד, הוא תפס את השור בקרניו, ויצא לספר על בעייתו לכל אלה שפחד שיידעו על כך. באופן מפתיע הוא מצא את עצמו מתקבל יפה ונוכח שרבים ידעו על שתייתו. הוא נכנס למכוניתו ועשה סיבוב בין האנשים שבהם פגע. הוא רעד בעשותו זאת משום שזה היה עלול להיות הרס עבורו, בעיקר עם אנשים שעבדו באותו שטח של עסקיו.

בחצות, הוא הגיע לביתו תשוש אולם מאושר מאד. מאז – הוא לא נגע במשקה יותר. כפי שנראה עתה הוא בעל ערך רב בעיני קהילתו והתחייבויותיו העיקריות שהצטברו במשך שלושים שנות

שתיה מופרזת - באו על תיקון במשך ארבע שנים מפוכחות.

אולם החיים לא היו קלים לשני החברים. עמדו בפניהם קשיים מרובים; שניהם נוכחו שעליהם להיות פעילים מבחינת רוחנית. יום אחד הם טילפנו לאחות הראשית של בית החולים המקומי. הם הסבירו את כוונתם ושאלו אם מאושפז שם מועמד אלכוהוליסט.

היא ענתה: "כן, יש לנו שיכור כזה. רק עכשיו היכה שתי אחיות. הוא משתגע לגמרי כשהוא שותה. אולם בחור נפלא כשהוא מפוכח; למרות שהיה פה כבר שמונה פעמים בששת החודשים האחרונים. הבינתי שהוא היה פעם עורך־דין ידוע בעיר, אולם רק עתה קשרנו אותו בעבותות - שלא ישתולל." *

כאן היה אכן מועמד, אולם התיאור - לא מבטיח ביותר. השימוש בעקרונות רוחניים במקרים כאלה לא היו אז מובנים כל כך כפי שהם כיום. אולם אחד החברים ענה: "שימי אותו בחדר פרטי. אנו מיד נבוא לשם".

יומיים לאחר מכן התבונן חבר־לעתיד של אלכוהוליסטים אנונימיים בעיניים מזוגגות בשני הזרים שליד מיטתו. "מי אתם חברים ולשם מה החדר הפרטי? תמיד הייתי בחדר־חולים רגיל." ענה אחד החברים: "אנו מגישים לך טיפול נגד אלכוהוליזם".

חוסר תקווה רב היה מרוח על פניו של האיש כשענה: "אה, זה חסר תועלת. שום דבר לא יעזור לי, אני אבוד. בשלושת הפעמים האחרונות השתכרתי בדרכי הביתה מכאן. אני פוחד לצאת מהדלת הזאת. אני לא מבין את זה".

במשך שעה, סיפרו לו שני החברים על הניסיון שלהם עם השתיה. פעם אחר פעם היה עונה: "זה אני, זה אני, אני שותה בדיוק ככה".

* זה מתיחס לבקור הראשון של ביל ודר' בוג' לחבר השלישי של אי. אי. זה הוביל לקבוצה הראשונה של אי. אי. בעקרון אוהיו ב-1935.

האדם ששכב במיטה שמע מפייהם על ההרעלה החריפה ממנה הוא סבל, כיצד זו מדרדרת את הגוף של אלכוהוליסט ומעוותת את מוחו. דיברו הרבה על המצב הנפשי לפני הכונית הראשונה. "כן, זה אני" אמר האדם החולה "אותה דמות. אתם בהחלט מכירים את הענין אולם אינני רואה כיצד זה עשוי לעזור. אתם אנשים מכובדים, גם אני הייתי פעם כזה, אבל עכשיו אני אפס. ממה שאתם מספרים לי - אני יודע יותר מתמיד שלא אוכל להפסיק". למשמע דבר זה פרצו השניים בצחוק, וכך אמר חבר האי.אי. לעתיד: "לעזאזל, ממה שאני רואה אין זה דבר מצחיק בכלל".

שני החברים דיברו על החוויות הרוחניות שלהם וסיפרו לו על מסלול הפעולה שבו הם נוקטים.

הוא התפרץ: "בעבר הייתי תומך נלהב של הכנסייה. אולם זה לא יעזור. הייתי מתפלל לאלוהים בבקרים-שלאחר-השתייה, ונשבע שלעולם לא אגע עוד במשקה, אבל כשהגיעה השעה תשע - כל גופי כבר רתח".

בבוקר שלמחרת היה המועמד מתרצה יותר. הוא חשב על הדברים. "יתכן ואתם צודקים" הוא אמר "אלוהים חייב להיות מסוגל לעשות כל דבר" ואז הוסיף "אלוהים לבטח לא עשה דבר עבורי כאשר ניסיתי לבדי להילחם בהשתוללות השתיה הזו".

ביום השלישי, אותו עו"ד מסר את חייו לחסותו והנחייתו של בוראו ואמר שהוא מוכן לעשות כל דבר הכרחי. אישתו באה, בקושי מעזה לקוות, למרות שהבחינה בשינוי שחל כבר בבעלה. הוא החל לעבור חוויה רוחנית.

באותו אחה"צ הוא לבש את בגדיו ויצא מבית החולים - אדם חופשי. הוא נכנס למערכת בחירות פוליטית, נשא נאומים, בקר לעתים קרובות במקומות מפגש של גברים מכל הסוגים, ותכופות נשאר עד כל הלילה. הוא הפסיד במרוץ בהפרש קטן בלבד. אולם הוא מצא את אלוהים - וע"י מציאת אלוהים הוא מצא את עצמו.

כל זה היה ביוני 1935. הוא לעולם לא שתה יותר. גם הוא הפך אזרח מכובד ובעל תועלת בקהילתו. הוא עזר לאחרים להחלים ומהווה כוח בכנסיה ממנה נעדר במשך זמן רב.

וכך, רואים אתם, היו שלושה אלכוהוליסטים באותה עיר ועתה הם חשים שעליהם לתת לאחרים מה שהם עצמם מצאו - פן הללו ישקעו בתהום. לאחר מספר כשלונות למצוא עוד אנשים הופיע אדם רביעי. הוא בא דרך מכר אשר שמע את הבשורות הטובות. מסתבר שהיה בחור שאפשר לכונו "שיקחהו האופל", אשר הוריו לא הבינו בעצמם אם רצה להפסיק לשתות או לא. הם היו אנשים דתיים מאד, ומאד מזועזעים מכך שבנם סירב לכל קשר שהוא עם הכנסיה. הוא סבל נוראות משתייתו המופרזת - אולם נראה כאילו אי אפשר היה לעשות דבר בנידון. הוא הסכים בכל זאת להתאשפז בבית החולים, ושם הושם בדיוק באותו חדר שרק לאחרונה עזב אותו עורך הדין.

היו לו שלושה מבקרים. לאחר זמן מה, הוא אמר: "הדרך שבה אתם מציגים את הענין הרוחני - יש בה היגיון. אני מוכן לקבל זאת. מסתבר שהורי אכן צדקו, אחרי הכל". וכך הצטרף לאגודה חבר נוסף.

כל הזמן הזה, נמצא ידידנו, מהמקרה של הלובי במלון, באותה עיר. הוא היה שם שלושה חודשים. עכשיו הוא חזר הביתה, עזב מאחוריו את מכרו הראשון, עורך הדין, ואת הבחור "שיקחהו אופל", גברים אלו מצאו דבר חדש לגמרי בחיים. למרות שידעו שעליהם לעזור לאלכוהוליסטים אחרים אם רצונם להישאר מפוכחים, הפך מניע זה למישני. עלה על זה האושר שהפיקו כשמסרו מעצמם לאחרים. הם התחלקו בבתייהם, באמצעים הדלים שלהם ובשמחה הקדישו מזמנם הפנוי לאחרים-סובלים. הם היו נכונים, ביום ובלילה, לשים אדם חדש בבית החולים ולאחר מכן לבקרו. הם גדלו במספרם. הם חוו כמה כשלונות מצערים, אולם במקרים אלו הם עשו מאמץ להביא את המשפחה של אותו אדם לדרך חיים רוחנית, וכך לחקל מעליהם הרבה דאגה וסבל.

לאחר שנה וחצי אותם השלושה הצליחו עם עוד שבעה נוספים. הם התראו לעתים תכופות; בקושי עבר ערב שבו אחד מבתיהם לא העניק מקלט לקבוצת גברים ונשים, מאושרים בשחרורם, וחושבים כל העת כיצד להציג את תגליתם לאנשים חדשים. בנוסף לפגישות לא פורמליות הללו, חם עשו להרגל להקדיש ערב אחד בשבוע שבו ישתתף כל מי שמעונין בדרך חיים רוחנית. מחוץ לחברות והרגשת הצוותא, המטרה העיקרית היתה לספק זמן ומקום – שם יוכלו אנשים חדשים להעלות את בעיותיהם.

אנשים מחוץ לאגודה החלו להתעניין. איש אחד ואשתו העמידו את ביתם הגדול לרשות אותו קהל שהיה מגוון באופן מוזר. הזוג הזה כל כך הוקסם מהענין שהם הקדישו את ביתם לעבודה זו. נשים זנוחות רבות ביקרו שם כדי למצוא אהבה וחברות מבינה בין נשים המבינות את בעייתן, לשמוע מפי בעליהן מה קרה להם, לקבל עצה כיצד בן זוגן יכול להתאשפז וכאשר הוא מועד – כיצד יש לגשת אליו.

אנשים רבים, מטושטשים עדיין משהייתם בביה"ח צעדו מעבר למפתן הבית הזה – לעבר השחרור. אלכוהוליסטים רבים שנכנסו לבית זה יצאו כשהם בעלי תשובה. האלכוהוליסט נכנע לאותו קהל עליז שבבית, שצחק מהאסונות שלו עצמו, והבין את בעיותיו. הוא התרשם מהאנשים שביקרו אותו בבית החולים, התמסרו לו כליל, ומאוחר יותר, שמע בבית זה סיפורים של אנשים אחרים שניסיונם היה זהה לשלו. ההבעה על פניהן של הנשים, אותו דבר בלתי-מוגדר בעיניהם של הגברים, האווירה המחשמלת והמעוררת של המקום, נתנה לו להבין שכאן סוף סוף הוא מצא את חוף המבטחים.

עצם הגישה המעשית לבעיותיהם, העדר אי-סובלנות מכל סוג שהוא, חוסר הרשמיות, הדמוקרטיה האמיתית, ההבנה הלבבית שחיתה לאנשים אלה – כל אלה אי אפשר היה שלא לקבלם. נשותיהם חיו יוצאות מרוממות נפש מעצם המחשבה על התרומה שהן יכולות לתת למשפחות מכרות שהוכו באלכוהוליזם אף הן. הם ידעו שיש להם הרבה חברים חדשים; נראה, כאילו הכירו את הזרים הללו מאז ומתמיד. הם צפו בניסים ואחד הניסים יגיע אליהם. היה להם החיזיון של המציאות הגדולה

האותב, והבורא הכל-יכול.

עתה הבית הזה יכול בקושי לאכסן את אורחיו השבועיים כי מספרם מגיע בדרך כלל ל-60 או 80. אלכוהוליסטים נמשכים לבוא גם ממרחקים. מהערים הסובבות נוסעות משפחות מרחקים גדולים כדי להיות נוכחים.

בקהילה במרחק כ-50 ק"מ יש 15 חברים באי.אי. בתוך עיר גדולה אנו חושבים שיום אחד החברותא שלהם תימנה כמה מאות*.

אולם החיים של אי.אי. הם יותר מאשר השתתפות באסיפות וביקורים בבתי חולים, משמעם גם: יישור הדורים של הסתבכויות בעבר, עזרה ביישוב חילוקי דיעות משפחתיים, הסברת בעיות הבן להורים הנזעמים שנשלו אותו. הלוואת כספים והשגת תעסוקה האחד לשני, כאשר הדבר מוצדק - אלו אירועים של יום-יום.

אין אדם שאיבד את כבודו או ששקע עמוק מדי - כך שלא יבורך בבואו - אם הוא רציני בכוונותיו. שוני במעמד חברתי, יריבויות קטנות וקנאות - באלו טפלו בדרך של צחוק. הם נטרפו באותה אוניה, ניצלו והתאחדו תחת אל אחד, עם לב ומוח קשובים לרווחתם של אחרים. דברים שחשובים לכל כך הרבה אנשים - אינם נחשבים יותר בעיניהם. כיצד הם יכולים?

בתנאים השונים אך במעט, מתרחש אותו הדבר גם בערים רבות במזרח. באחת מאותן ערים ישנו בית חולים ידוע לטיפול באלכוהוליסטים ומכורים לסמים. לפני שש שנים, אחד מחברינו היה מאושפז שם. רבים מאיתנו, חשו בפעם הראשונה את הנוכחות וכוח האלוהים בין כתליו. אנו חבים רבות לרופא המשמש שם, שסיפר לנו - למרות שזה יכול ליצור דיעות קדומות על עבודתו - שאמונתו כאמונתנו.

בכל כמה ימים רופא זה מייעץ לנו לפנות לאחד מהפציינטים שלו. בהבינו את עבודתנו, הוא יכול לעשות זאת בבוזנו מי הם

* נכתב ב-1939.

המועמדים להחלמה על בסיס הרוחניות. רבים מאתנו פציניטיס-לשעבר, הולכים לשם כדי לעזור. ואז, באותה עיר מזרחית, מתקיימות פגישות לא רשמיות, כמו אלה שתיארנו לכם, היכן שיכול אתה לפגוש חברים רבים ביותר. שם קיימת אותה התחברות מהירה, אותה הגשת-עזרה האחד לשני, כפי שהדבר קיים בין חברינו במערב. קיימת תנועת אנשים רבה בין מזרח למערב ואנו צופים גידול ניכר בעזרה שבחילופים הדדיים אלו.

יום אחד, אנו מקווים, שכל אלכוהוליסט תייר יוכל למצוא מרכז של אי.אי. במקום חפצו. במידה מסויימת זה כבר כך. חלק מאיתנו הם סוכני מכירות שנמצאים הרבה בנסיעות. קבוצות קטנות משלנו - של שניים, שלושה וחמישה מאיתנו התפרשו של פני קהילות אחרות ע"י קשר עם שני המרכזים הגדולים שלנו. אלה מאיתנו שנוסעים - קופצים לפגישה כל עת שביכולתם. נוהג זה מאפשר לנו לחושיט יד ובאותו זמן למנוע הסחות דעת מהדרך, דבר שכל אדם המרבה לנסוע יכול לספר לך עליו.* וכך אנו גדלים, וכך גם אתה יכול - אפילו אם אתה לבד ורק ספר זה בידך. אנו מאמינים ומקווים שהוא מכיל את כל אשר אתה זקוק לו על מנת להתחיל.

אנו יודעים מה אתה חושב. אתה אומר לעצמך: "אני בודד ורועד. אינני יכול לעשות זאת." אולם, אתה יכול. אתה שוכח שזה עתה נגעת במקור כוח שהוא חזק הרבה יותר ממך. להשיג תמיכה שכזו, כמו שאנו השגנו היה ענין של נכונות, סבלנות ועבודה.

אנו מכירים חבר של אי.אי. שהיה חי בקהיליה גדולה. לאחר שגר שם שבועות ספורים בלבד, גילה שבמקום הזה חיים יותר אלכוהוליסטים על כל ק"מ מרובע מאשר בכל עיר אחרת בארה"ב. היה זה רק ימים מועטים לפני כתיבה שורות אלו (1939). הרשויות היו מאד מודאגות. אותו חבר התקשר עם פסיכיאטר בעל-שם אשר לקח על עצמו התחייבויות מסויימות הנוגעות לבריאות הנפש של הקהיליה. אותו רופא הוכיח את יכולתו המרובה והתעניינותו באימוץ כל שיטת ריפוי לטיפול במצב. וכך הוא התעניין מה חברנו יכול לבשר לו?

* נכתב ב-1939, ב-1988 יותר מ-73,000 קבוצות אי.אי. פועלות ב-114 ארצות, וסעריכים את מספר החברים בלמעלה ממיליון.

חברנו המשיך לספר לו. השפעת הדברים היתה כה טובה שהרופא הסכים לבחון את הפציינטיים שלו ואלכוהוליסטים ממרפאה נוספת שבה הוא עבד. נעשו גם סידורים עם הפסיכיאטר הראשי של בית חולים ציבורי לבחור בעוד אחרים מתוך זרם האומללות הזורם דרך המוסד הזה.

לחברנו יהיו בקרוב ידידים בשפע. חלק מהם עלולים לשקוע ולעולם אולי לא יקומו, אולם אם ניסיונו משמש קנה-מידה, מעל למחצית מאותם אלה שיפנו אליהם - יהפכו לחברים באי.אי. כאשר כמה אנשים בעיר זו אכן מצאו את עצמם, גילו את השמחה כשעזרו לחברים להביט מחדש פנים-אל-פנים אל החיים, לא יהא דבר שיעצור, עד שכל אחד בעיר זו יקבל את ההזדמנות להחלים - אם הוא יכול ונכון.

אתה עדיין יכול לאמר: "אולם לא תהא לי הזכות להיות בקשר אתכם, אתם שכתבתם את הספר הזה", איננו בטוחים. אלוהים יחליט על כך, וכך עליך לזכור שהתלות האמיתית שלך היא תמיד על אלוהים. הוא יראה לך כיצד ליצור את החברותא אליה אתה חותר.*

ספרנו זה נועד להציע בלבד. אנו מכירים בכך שאנו יודעים מעט בלבד. באופן קבוע אלוהים יגלה לך ולנו יותר ויותר. שאל אותו כל בוקר - כאשר אתה מתרכז במדיטציה - כיצד אתה יכול לעזור לאדם שעדיין חולה. התשובות תבואנה, אם הבית שלך בסדר. כמובן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך. דאג לכך שהקשר שלך עם אלהים יהיה בסדר. ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי העובדה הגדולה עבורנו. הנח עצמך בידי אלוהים כפי שאתה מבין אותו. הודה במגרעותיך בפני אלוהים וחבריך. נקה את הריסות העבר שלך. תן בחופשיות ממה שמצאת והצטרף אלינו. נהיה עמך בחברותא של הרוח, ובוודאי תפגוש כמה מאתנו כשתצעד בדרך הגורל המאושר.

מי יתן ויברך אותך האל וישמרך עד אז.

* אלכוהוליסטים אנונימיים ישמחו לשמוע ממך. הכתובת:
P.O.B. 459 Grand Central Station, New York, N.Y. 10163

הסייט של ד"ר בוב

אחד ממייסדי "אלכוהוליסטים אנונימיים". הולדת
החברותא שלנו נמדדת מהיום הראשון של הפכחון
המתמיד שלו, 10.6.35.

עד שנת 1950, שנת מותו, הוא נשא את המסר שלו ליותר
מ-5,000 אלכוהוליסטים, גברים ונשים, לכל אלה הוא
נתן את שירותיו הרפואיים ללא מחשבה של רווח.

במתן שירותיו שגרמו לניסים, הוא נעזר רבות באחות
איגנציה בבית החולים סט. תומס עקרון אוהיו ארה"ב,
שהיא אחת מהידידים הגדולים ביותר שאגודתנו תדע
מעולם.

אני נולדתי בכפר קטן בניו-אינגלנד המונה כ-7,000 נפשות.
הרמה המוסרית הכללית, כפי שאני זוכר זאת, היתה מעל ומעבר
לממוצע. שום בירה או משקה אלכוהולי אחר לא היה נמכר
בסביבה, חוץ מאשר בסוכנות המשקאות הממלכתית אשר בו
אפשר היה להשיג כחצי בקבוק אם אפשר היה לשכנע את הסוכן
שאכן זקוקים למשקה הזה. ללא הוכחה שכזו הקונה בעל הציפיות
נאלץ לעזוב בידיים ריקות ללא אותו דבר, שמאוחר יותר האמנתי
שזה המרפא הכל-יכול לכל תחלואי אנוש. רוב האנשים הטובים
בעיר התייחסו בחוסר אמון וחוסר אהדה לאנשים שאליהם נשלח
משקה מבוססון או ניו יורק במשלוח מיוחד. העיר היתה עשירה
בכנסיות ובתי ספר לרוב שבהם רכשתי את השכלתי המוקדמת.

אבי היה אדם מקצועי בעל יכולת מוכרת וגם אבי וגם אימי,
היו פעילים מאד בענייני הכנסיה. שניהם, אבי ואימי היו בעלי
אינטליגנציה מעל הממוצע.

לרוע מזלי, הייתי בנם היחיד, דבר שיתכן והגביר את האנוכיות
שלי אשר שימשה תפקיד חשוב בפיתוח האלכוהוליזם אצלי.
מהילדות שלי ועד לבי"ס תיכון הייתי פחות או יותר נאלץ ללכת
לכנסית, בי"ס יום-ראשון, תפילת ערבית וכן תפילות בכנסיה בערבי
שני ורביעי. לכל אלה היתה עלי השפעה שהביאה אותי להחלטה

שכאשר אהיה חופשי משלטון ההורים – לעולם לא אדרוך יותר על סף הכנסיה. החלטה זו נשתמרה אצלי בנחישות במשך ארבעים השנה לאחר מכן מלבד אותם מקרים שבהם לא היה מן התבונה להמנע מללכת לכנסיה.

לאחר ביה"ס התיכון באו ארבע שנים בהם למדתי באחד מבתי הספר המעולים ביותר במדינה. בביה"ס הזה נחשבה השתיה לפעולה מרכזית מחוץ לתכנית הלימודים. נראה שכל אחד עשה זאת. אף אני שתיתי יותר ויותר וזה היה מקור הנאה ללא נזק גדול, פיזי או כספי. נראה שהייתי מסוגל בבוקר שלמחרת לחזור לעצמי טוב יותר מאשר רוב חברי השתיינים, אשר קוללו (או בורכו) בבחילה נוראה של הבוקר-למחרת. אפילו פעם אחת בחיי לא היה לי כאב ראש, דבר שמוביל אותי למחשבה שהייתי אלכוהוליסט כבר מההתחלה. כל החיים שלי נדמו כמתרכזים סביב עשיית הדברים שבהם אני חפץ – ללא התייחסות לזכויות, לרצונות או לפריבילגיות של מישהו אחר; מצב נפשי שהלך והשתרש ככל שהשנים נקפו. אני דורגתי כ"מצטיין מעולה" בעיני חבורת השתיינים אולם לא בעיניו של דיקן המכללה.

את שלושת השנים הבאות ביליתי בבוסטון, שיקגו ומונטריאל כעובד בקונצרן תעשייתי גדול, כשאני מוכר ציוד לרכבת, מנועי גז מכל סוג ומוצרי מתכת כבדים אחרים. במשך השנים הללו שתיתי ככל שאיפשר לי ארנקי, עדיין ללא נזק רב, למרות שהיו בקרים שחשתי כבר תופעות רעידה מדי פעם. במשך שלוש השנים הללו הפסדתי רק חצי יום עבודה בלבד.

צעדי הבא היה להתחיל בלימודי הרפואה, ונכנסתי לאחת האוניברסיטאות הגדולות במדינה. שם לקחתי את ענין השתיה ברצינות גדולה יותר מאשר בעבר. בשל יכולתי העצומה לשתות בירה, נבחרתי לחבר באחת מאגודות השתיה ובמהרה הפכתי שם לרוח החיה. בקרים רבים הלכתי ללימודי ולמרות שהייתי מוכן – פניתי חזרה לבנין מגורי בגלל עוויתות הרעידה שתקפוני, לא העזתי להכנס לכתה מחשש שמא אעורר סערה אם יקראו לי להשמיע את שעוריי.

המצב הלך והתדרדר, עד שבאביב השנה השניה ללימודי באוניברסיטה, לאחר תקופה ממושכת של שתיה, החלטתי שלא אוכל לסיים את הקורס, וכך נחוש בדעתי נסעתי לדרום, לבלות חודש בחווה השייכת לחבר שלי. כאשר ערפל השתיה התפוגג, הבנתי שנטישת בית הספר היתה אווילית מאד ומוטב שאחזור ואמשיך בעבודתי. כאשר הגעתי לביה"ס, גיליתי שבפקולטה היו דיעות שונות משלי על חענין. לאחר וויכוח נוקב, הם הירשו לי לחזור ולגשת לבחינות, שאת כולן עברתי בהצלחה. אולם חס היו מלאי-גועל ואמרו לי שיעשו כל מאמץ להאבק הלאה בלעדיי. לאחר וויכוחים מכאיבים נתנו לי לבסוף את ציוניי ואני עברתי לאחת האוניברסיטאות החשובות האחרות והתקבלתי כ"זוטרי" באותו סתיו.

שם נעשתה שתייתי גרועה כל כך שהבחורים בבנין בו התגוררתי, נאלצו להזעיק את אבי אשר עשה נסיעה ארוכה לשווא במאמץ להחזיר למוטב. ביקורו לא השפיע עלי כלל משום שאני המשכתי לשתות ולקחתי משקאות חריפים הרבה יותר מאשר קודם לכן.

בהתקרב הבחינות הסופיות נכנסתי לבולמוס שתיה נמרץ במיוחד. כאשר נכנסתי לכתוב את הבחינות, ידי רעדה כך שלא יכולתי להחזיק עפרון. מסרתי לפחות שלוש מחברות ריקות. במהרה הייתי כמובן על הפנים והתוצאה היתה שהיה עלי ללמוד מחדש שני סימסטרים ולהישאר יבש, אם רציתי לקבל תואר. ואכן את זאת עשיתי והתנהגותי כמו לימודי - היו לשביעות רצון הפקולטה.

אני כילכלתי את מעשיי במהימנות כזו שהיה באפשרותי להבטיח לי עבודה במקום מבוקש כסטאג'ר בצוות רופאים בעיר מערבית, שבה שהיתי שנתיים. במשך שנתיים אלו הייתי כ"כ עסוק שבקושי עזבתי את בית החולים. לפיכך לא יכולתי להסתבך באיזו שהיא צרה.

כאשר נסתיימו שנתיים אלו, פתחתי משרד במרכז העיר. היה לי סכום כסף קטן, הרבה זמן וצרות עם הקיבה. במהרה גיליתי ששתי כוסיות יקלו על מכאובי קיבתי, לפחות למשך כמה שעות כל פעם, וכך לא היה קשה כלל לחזור לשתייתי המופרזת הקודמת.

באותו זמן התחלתי לשלם תשלום יקר במובן הפיזי, ובתקווה להקלה, כלאיתי את עצמי מרצוני לפחות 12 פעם באחד הסנטוריומים המקומיים. הייתי עכשיו בין הפטיש והסדן, משום שאם לא שתיתי, קיבתי עינתה אותי – ואם כן שתיתי – עשו עצבי את אותו דבר. לאחר שלוש שנים כאלו נסגרתי בבית"ח המקומי, שם ניסו לעזור לי אולם אני הנעתי את חברי להבריה לי משקה, או שהייתי גונב אלכוהול מבית החולים, כך שבמהרה הורע מצבי.

לבסוף אבי נאלץ לשלוח אלי רופא מעיר הולדתי שהחזירני לעירי איכשהו, שם הייתי במיטה במשך כחודשיים לפני שיכולתי לצאת את הבית. נשארתי בעיר כחודשיים נוספים ואז חזרתי למרפאה שלי. אני סבור שהייתי כנראה מפוחד ביותר ממה שקרה, או מהרופא או משניהם גם יחד, כך שלא נגעתי יותר במשקה עד שהעבירו את החוק הממלכתי נגד משקאות חריפים.

כאשר נתקבל התיקון לחוק בדבר איסור משקאות אלכוהוליים – הרגשתי עצמי די בטוח. ידעתי שכל אחד יקנה בקבוקים אחדים או ארגזים של משקאות, כפי שיתיר אוצר המדינה ושזה יגמר במהרה. לכן זה לא ישנה הרבה אם אשתה במקצת. באותו זמן לא הייתי מודע לכמות הבלתי מוגבלת של אלכוהול שהממשלה התירה לנו, הרופאים לרכוש, כפי שלא הייתי מודע למברחי המשקאות שבמהרה הופיעו באופק. בתחילה שתיתי בצורה מתונה אך זה לקח זמן קצר יחסית להסתף בחזרה להרגלים הישנים שנשתיימו בצורה כה טרגית.

במשך השנים הבאות, פיתחתי שתי תופעות מובהקות של חרדה: האחת – חרדה מחוסר שינה והאחרת שהמשקאות ייגמרו לי. בהיותי אדם ללא אמצעים מרובים, ידעתי שאם לא אשאר מפוכח זמן מספיק כדי לצבור כסף – ייגמרו לי גם המשקאות. לכן, רוב הזמן לא שתיתי בבוקר את המשקה שכל כך השתוקקתי אליו, ובמקום זה מילאתי את עצמי בכמויות גדולות של תרופות מרגיעות להשקט את עצביי שדכדכו אותי מאד.

מידי פעם, הייתי נכנע לכמיהתי למשקה הבוקר. אך אם עשיתי זאת, לא עברו שעות רבות עד שלא הייתי מסוגל לעבוד. דבר זה הפחית את ההזדמנויות שהיו לי להבריה מעט משקה הביתה באותו ערב. והפרוש של זה היה שבלי לה התהפכתי במיטה ובבוקר היו לי

עוויתות רעידה בלתי נסבלות. במשך חמש עשרה השנים הבאות היה לי מספיק שכל שלא ללכת לבית החולים לאחר ששתייתי ולעיתים רחוקות קיבלתי פציינט כלשהו. לפעמים הייתי מתחבא באחד המועדונים בו הייתי חבר והיה לי הרגל להתמקם באיזה מלון תחת שם בדוי. אולם חבריי בדרך כלל מצאו אותי והייתי הולך לביתי באם הם הבטיחו שלא לגעור בי.

אם אשתי היתה מתכננת לצאת בשעות אחה"צ הייתי משיג כמות גדולה של משקאות ומבריה אותם הביתה; מחביאם במיכל הפחם, בארון הכביסה, מעל משקוף הדלת, בחרכים בסדקים, באריחי המרתף; הייתי גם משתמש בארגזים ובשירות ישנות, מיכל פחיות ישן ואפילו מיכל של אפר סיגריות. במיכל המים שמעל לבית השימוש מעולם לא השתמשתי מפני שזה נראה לי קל מדי. מאוחר יותר נוכחתי שאשתי היתה עושה ביקורת לעתים קרובות.

הייתי נוהג לשים בקבוקי אלכוהול שטוחים של 8-12 אונקיות בכפפות פרווה ודוחף אותם בצד אחורי של האכסדרה כאשר ימי החורף היו אפלים דיים. מבריה המשקאות שלי היה מחביא אלכוהול במדרגות האחוריות, כך שיכולתי להגיע למשקה בכל עת. לפעמים הייתי נושא את המשקה בכיסי, אולם אלה עברו ביקורת והפכו להיות מסוכנים מדי. הייתי גם נוהג לשים אלכוהול בבקבוקים קטנים ותוקע אותם מתחת למחזיקי-גרביים, כל זה פעל יפה עד אשר אשתי ואני הלכנו לראות את וולאס בירי בסרט "ספינת-הגרר אנני" שלאחר מכן תחבולות הגרביים והמכנסיים הסתיימו.

לא ארחיב את הדיבור על כל חוויותי בבית החולים או בסנטורים.

במשך הזמן הפכנו פחות או יותר מוחרמים ע"י ידידינו. לא הזמנו לצאת משום שוודאי הייתי משתכר, ומאותה סיבה אשתי לא הזמינה אנשים אלינו. החרדה שלי מפני חוסר שינה דחקה בי להשתכר מדי לילה, אלא שעל מנת להשיג עוד משקה ללילה הבא, היה עלי להישאר מפוכח במשך אותו יום לפחות עד השעה ארבע אחה"צ. שיגרה זו נמשכה, עם הפסקות קלות, במשך שבע עשרה שנה. היה זה באמת סיוט מבהיל להרוויח כסף, להשיג משקה, להבריה אותו הביתה, להשתכר, עוויתות רעידה בבוקר, לקיחת

תרופות רבות להרגעה כדי שאוכל להמשיך ולהשתכר יותר כסף וכך הלאה עד כדי בחילה. הייתי נוהג להבטיח לאישתי, לחבריי וילדיי שלא אשתה יותר – הבטחות שלעיתים רחוקות שמרו אותי מפוכה, אפילו במשך היום, למרות שהייתי כנה ביותר כאשר הבטחתי להם.

לטובת אלו בעלי נטיות לניסויים חדשים, עלי להזכיר את הניסוי המכונה נסוי הבירה, כאשר לראשונה שוב חזרה הבירה, חשבתי שאני בטוח. הייתי יכול לשתות בירה כמה שרק חפצתי. זה לא היה מזיק, איש לא השתכר מבירה, וכך מילאתי את המרתף עם בירה ברשותה של אשתי הטובה. לא עבר זמן רב עד ששתיתי ארגז וחצי ביום. העליתי במשקל כ-15 ק"ג בתקופה של חודשיים, נראיתי כמו חזיר והרגשתי שלא בנוח מקשיי נשימה. אז הגעתי למסקנה, שלאחר שאדם מסריח כולו מבירה, אף אחד לא יכול בדיוק לאמר מה הוא שתה וכך חיזקתי את שתייתי ע"י אלכוהול חזק יותר. כמובן, שהתוצאה היתה רעה מאד וזה סיים את ניסוי הבירה.

באותו זמן של ניסוי הבירה נתקלתי בחבורה של אנשים שנמשכתי אליהם משום שנראו לי מאוזנים, בריאים ומאושרים. הם דיברו בחופשיות רבה, ללא מבוכה, דבר שאני מעולם לא הצלחתי לעשות, ונראו נינוחים בכל מצב, ונראו לי ככריאים מאד. מעל לכל המעלות הללו הם נראו מאושרים. אני הייתי רוב הזמן מרוכז-בעצמי ולא חש בנוח, בריאותי היתה על סף שבירה והייתי אומלל ביותר. חשתי, שיש להם משהו שלי אין, שאני יכול להפיק מהם רווח. למדתי שהיה זה משהו דוחני בטבעו, אשר לא מצא חן בעיני ביותר, אלא שחשבתי שגם אין זה יכול להזיק. הקדשתי לדבר זמן רב ולמדתי במשך השנתיים וחצי הבאות, אך עדיין הייתי משתכר בכל לילה. קראתי כל דבר שיכולתי למצוא ודיברתי עם כל אדם שחשבתי שהוא יודע משהו על הענין.

אשתי החלה להתעניין בכך בצורה יסודית והיה זה הענין שלה שתמך בשלי, למרות שאני לא חשתי באיזה שהוא זמן שזה יכול להיות פתרון לשתייתי; כיצד אשתי שמרה על אמונתה ואומץ ליבה במשך כל אותם השנים – לעולם לא אבין, אבל היא עשתה זאת. אילולא היא, אני יודע שמזמן הייתי כבר מת. משום מה, נראה שאנו האלכוהוליסטים יש לנו הכשרון לבחור את הנשים הנפלאות ביותר בעולם. מדוע. שהן תהיינה משועבדות לעינויים שאנו גרמנו להן? לכך אין לי הסבר.

בערך באותו זמן, אשה התקשרה עם אשתי בשבת אחה"צ באומרה שחיתה רוצה שאבוא באותו ערב לפגוש חבר שלה העשוי לעזור לי. היה זה יום אחד לפני "יום האם" ואני הגעתי הביתה שיכור, נושא עציץ פרחים שאותו הינחתי על השולחן, ומיד עליתי לחדרי, ואיבדתי את ההכרה. ביום הבא התקשרה אותה אשה שנית. ברצותי להישמע מנומס, למרות שחשתי רע כ"כ אמרתי: "הבה ניענה להזמנה" וסחטתי מאשתי הבטחה שלא נישאר שם למעלה מרבע שעה.

נכנסנו לבית בדיוק בשעה חמש והיה זה לאחר 11 בלילה כאשר עזבנו. היו לי כמה שיחות עם אותו אדם לאחר מכן, והפסקתי לשתות בבת אחת. תקופת היובש ארכה בערך שלושה שבועות; אז נסעתי לאטלנטיק-סיטי להשתתף בכנס בן כמה ימים של אגודה ממלכתית שבה הייתי חבר. שתיתי שם את כל הוויסקי שהיה ברכבת וקניתי עוד בדרכי למלון. זה היה ביום ראשון. אותו לילה השתכרתי. ביום שני נשארתי מפוכח עד ארוחת הערב ואז שוב המשכתי להשתכר. שתיתי ככל שהעזתי בבר, ואז פרשתי לחדרי כדי להשלים את המלאכה. ביום שלישי, התחלתי לשתות בבוקר, מאורגן היטב עד לצהריים. לא רציתי להשפיל את עצמי וכך עזבתי את המלון. קניתי עוד משקאות בדרכי לתחנת הרכבת. היה עלי לחכות זמן מה לרכבת ומאז אינני זוכר דבר עד שהתעוררתי בבית של חבר, בעיר קרובה לביתי. אנשים טובים אלה הודיעו על כך לאישתי אשר שלחה את החבר החדש שלי להביא אותי. הוא הגיע והביא אותי הביתה, למיטה, נתן לי כמה כוסיות משקה באותו לילה ובקבוק בירה אחד למחרת בבוקר.

זה היה ה-10 ביוני 1935 וזה היה המשקה האחרון שלי. כשאני כותב עתה חלפו כבר כשש שנים.

השאלה שבוודאי תעלה בראשך היא: "מה אותו אדם אמר או עשה שהיה כה שונה ממה שאמרו או עשו האחרים קודם לכן?" יש לזכור שקראתי חומר רב ודיברתי עם כל אחד שידע או חשב שהוא יודע משהו על אלכוהוליזם. אלא שזה היה אדם שעבר שנים רבות של שכרות מבהילה. שחווה כמעט את כל חוויות השיכורים הידועות לבני-אדם, ואילו הוא התרפא ע"י אותו אמצעי עצמו שאני ניסיתי לרכוש, לאמור הגישה הרוחנית. הוא מסר לי מידע על נושא

האלכוהוליסם שהיה ללא ספק לעזר רב. חשיבות רבה היתה לעובדה שהוא היה בן האנוש הראשון אשר אתו דיברתי, שידע אודות האלכוהוליסם מתוך ניסיון אישי. במילים אחרות, הוא דיבר בשפתי שלי. הוא ידע את כל התשובות ובוודאי שהוא לא מצא אותן בספרים.

זוהי ברכה נהדרת להשיג את החקלה מהקללה הנוראה שנפגעת על ידה. בריאותי טובה ורכשתי מחדש את הכבוד העצמי ואת הכבוד מצד עמיתי למקצוע. חיי הבית שלי הם אידיאלים והעסקים טובים ככל שאפשר לצפות בזמנים בלתי יציבים אלה.

אני מקדיש זמן רב להעביר את אשר למדתי לאחרים אשר רוצים בזה וזקוקים לכך באופן נואש. אני עושה זאת בשל ארבע סיבות:

1. תחושת חובה.
2. זוהי הנאה.
3. משום שבעשתי זאת אני משלם את חובי לאדם שהקדיש זמן להעביר זאת אלי.
4. משום שכל אימת שאני עושה זאת אני מקבל מעט יותר ביטוח לעצמי נגד נפילה אפשרית.

שלא כרוב אנשינו, אני התגברתי על הכמיהה שלי במשך שנתיים וחצי שלא שתיתי. זה כמעט תמיד היה בתוכי. אך לא היה זמן שבו הייתי קרוב לכניעה. הייתי מתרגז כאשר ראיתי את חבריי שותים וידעתי שאני לא יכול, אלא שחנכתי את עצמי להאמין, שלמרות שפעם היתה לי זכות היתר הזו – אני כל כך פגעתי בה עד שלקחו ממני זכות זו. אינני חייב להתמרמר על כך, אחרי הכל, אף אחד לא היה צריך מעולם להשכיב אותי על הרצפה ולשפוך משקה לתוך גרוני.

אם אתה חושב שאתה כופר, ספקן או בעל כל צורה אחרת של גאווה אינטלקטואלית אשר מרחיקה אותך מקבלת כל הדברים שהובאו בספר זה, אני מרגיש רחמים כלפיך.

אם אתה עדיין מאמין שאתה חזק מספיק לנצח את המשקה
לבדך, זו בעיה שלך. אולם אם אתה בכנות ובאמת רוצה להפסיק
לשתות משקאות חריפים לעולם ועד ובכנות מרגיש שאתה זקוק
לעזרה, אנו יודעים שיש לנו התשובה עבורך. אם תלך בעקבות
הדברים הללו בחצי מאותה התלהבות שהפגנת כאשר מזגת כוסית
נוספת, זה לעולם לא ייכשל.

אביך שבשמים לעולם לא יאכזב אותך!

רופא, אלכוהוליסט, מתמכר

הרופא חשב שאיננו מכור, הוא סתם רשם לעצמו מרשמים רפואיים לקבלת סמים, לטיפול במחוסים חריבים שלו. קבלה היא המפתח לשחרור שלו.

אם אי פעם בא מישהו לאי. אי. בטעות, הרי זה אני. פשוט לא הייתי שייך לכאן, ואפילו לא ברגעים הפרועים ביותר, לא עלה בדעתי שאולי הייתי רוצה להיות אלכוהוליסט. אמי אף פעם אפילו לא רמזה שכאשר אגדל אולי ארצה להיות הנשיא של אי. אי. לא רק שלא חשבתי שלהיות אלכוהוליסט זה רעיון טוב, אפילו לא הרגשתי שהיתה לי בעיה גדולה עם שתיה. כמוכן שהיו לי בעיות, כל מיני בעיות. "אם לך היו את הבעיות שלי, גם אתה היית שותה" זו היתה הרגשתי.

הבעיות העקריות שלי היו בתחום חיי הנשואים. "אם לך היתה את האישה שלי גם אתה היית שותה". מכס ואני היינו נשואים עשרים ושמונה שנים כשהגעתי לאי. אי. זה התחיל כנשואים טובים אבל הם הלכו והתקלקלו במשך השנים כשהיא התקדמה בשלבים השונים שהכשירו אותה להיות באל-נון. בתחילה היא היתה אומרת "אינך אוהב אותי, מדוע אינך מודה בזאת?" אח"כ היא היתה אומרת "אינך מחבב אותי, מדוע אינך מודה בזאת?" וכשמחלתה התקדמה, לעבר שלבי הסיום היא צעקה "אתה שונא אותי! אתה שונא אותי! מדוע אינך מודה שאתה שונא אותי?" אז הודתי בכך.

אני זוכר היטב שאמרתי "יש רק אדם אחד בעולם שאני שונא יותר מאשר אותך, ואדם זה הוא אני". היא בכתה קצת והלכה למיטה, זו היתה התשובה היחידה שהיתה לה לבעיות. אני בכיתי קצת וערבבתי לי משקה נוסף (כיום איננו צריכים לחיות כך יותר).

מכס לא הגיעה למצב זה מכיוון שלא חיה איכפת לי. למעשה היה נראה שדאגתי לה יותר מדי. שלחתי אותה ל-4 פסיכיאטרים אחד אחרי השני, ואף אחד מהם לא גרם לי לפנחון. שלחתי גם את ילדיי לפסיכיאטרים. אני זוכר שפעם גם עשו אבחנה פסיכיאטרית לכלב. צרחתי על מכס "למה את מתכוונת, הכלב סתם צריך יותר אהבה? תאמרי לרופא החתולים והכלבים המטומטם שהוא איננו

פסיכיאטר של בוורלי הילס. כל מה שאני רוצה לדעת הוא מדוע הכלב מרטיב את מכנסיי כל פעם שאני אווז אותו" (הכלב לא הרטיב את מכנסיי אפילו פעם אחת מאז שהצטרפתי לאי.אי., וגם אני לא עשיתי זאת!).

ככל שעבדתי קשה יותר עם מכס היא חלתה יותר. גם כאשר זה הסתיים במחלקה פסיכיאטרית לא כ"כ התפלאתי. אבל כאשר דלת הפלדה נטרקה ונסגרה והיא היתה זו שהלכה הביתה, השתוממתי מאוד.

התחלתי לשתות על מנת להרדם, בשנים הראשונות של ביה"ס לרוקחות, אחרי שהייתי בביה"ס כל היום, עבדתי כל ערב בבית המרקחת של המשפחה, ואח"כ למדתי עד אחת שתיים בבקר. לא יכולתי לישון שינה עמוקה היות וכל מה שלמדתי התרוצץ בראשי. הייתי חצי ישן חצי ער, ובבוקר הייתי גם עייף וגם מטומטם. אז מצאתי את הפתרון. בסוף שעות הלימוד הייתי שותה שתי כוסות בירה, קופץ למיטה, נרדם מהר ומתעורר אדם חכם.

שתייתי את דרכי באוניברסיטה ותמיד הצטיינתי וכשעברתי דרך ביה"ס לרוקחות, ביה"ס הגבוה, ביה"ס לרפואה, סטג', רופא בית חולים, התמחות ולבסוף עבודה, השתייה שלי הלכה וגברה, וחשבת שזה בגלל העבודה שהאחריות שלי גדלה "אם היו לך ההתחייבויות שלי, אם היית צריך לישון כשם שאני הייתי צריך, גם אתה היית שותה".

השתיה שלי נעשתה אחר שעות העבודה. אני זוכר שמצאתי את עצמי באמצע הלילה במגרש החניה של הרופאים עם רגל אחת בתוך האוטו ורגל אחת על הרצפה ולא ידעתי מי היתה הרגל המובילה; ומצאתי עצמי מוריד את שפופרת הטלפון – ואז נוכחתי שיצאתי מהמיטה עניתי לטלפון, הדלקתי את האור ונהלתי שיחה עם פציינט, לא ידעתי אם אמרתי לו למהר לבית החולים ואני אפגוש אותו שם, או שיקח שני כדורי אספירין ויטלפן לי בבוקר. עם בעיה כמו זו, לא יכולתי להרדם שוב פעם. ולכן התישבותי, הסתכלתי בסרטים ישנים של וולס בירי בתכנית הטלוויזיה שרצה כל הלילה, ושתיתי.

ככל ששתיתי יותר כן התקצרה התקופה שהאלכוהול גרם לי לישון. הייתי צריך שוב לשתות על מנת להרדם, שוב ושוב במשך הלילה. אבל אף פעם לא נהייתי שתיין של בוקר. במקום זאת השעה 5 בבוקר היתה שעת הסיום. אם זה היה רגע אחד לפני 5 הייתי שותה כדי להרדם, אם זה היה רגע אחד אחרי, הייתי נשאר ער ומתנהג כקדוש כל היום. נעשה יותר ויותר קשה להתעורר בבוקר, עד שיום אחד שאלתי עצמי מה הייתי עושה אם פצינט שלי היה מרגיש כל כך רע. התשובה באה מיד, הייתי נותן לו משהו לעורר אותו.

כך שמיד התחלתי לקחת ולהזריק כדורי מרץ. בסופו של דבר לקחתי ארבעים וחמישה מיליגרם של בנזדרין בעל השפעה ארוכת טווח, וארבעים וחמישה מיליגרם של בנזדרין בעל השפעה קצרת טווח רק על מנת לקום מהמיטה כל בוקר. לקחתי עוד במשך היום כדי להמשיך את הרגשת העל (high) ועוד כדי לשמר זאת: כשהייתי לוקח יותר מדי הייתי לוקח כדורי הרגעה כדי למתן זאת. כדורי המרץ השפיעו לעתים על השמיעה שלי; לא יכולתי לשמוע מספיק מהר מה שאני אמרתי. הייתי תוהה "מדוע אני אומר זאת שוב – אמרתי זאת כבר שלוש פעמים" אבל לא יכולתי לסגור את הפה שלי.

וכדי לאזן את התהליך, ממש אהבתי להזריק לורידים דרמורול. אבל גיליתי שקשה לעסוק ברפואה בזמן שאתה מזריק מורפיום. אחרי זריקה הייתי צריך לעסוק ביד אחת בגרוד קבוע של אפי והיה לי גם פתאום צורך בלתי ניתן לשליטה להקיא. אף פעם לא קבלתי את ההשפעה שרציתי מקודאין, פרקודן וכדורי הרגעה. אבל במשך תקופה מסוימת הייתי מזריק לוריד פנטוטל על מנת להרדים את עצמי. זה החומר שהרופא המרדים משתמש בו כשהוא שם את המחט לתוך הוריד ואומר לך "ספור עד עשר" ולפני שאתה מגיע לשתיים אתה כבר ישן. זה גרם לי לעלפון מיידי וזה נראה מענג. הרגשתי שאני לא יכול לשכב במיטה להזריק את החומר לורידים בזמן שילדי ואשתי עמדו סביבי ולכן שמרתי את החומר בתיק שלי ואת התיק באוטו והאוטו במוסך. למזלי המוסך היה צמוד לבית. במוסך הייתי שם את המזרק לתוך הוריד ואז הייתי מנסה לחשב בדיוק כמה חומר להזריק כדי להתגבר על כדורי המרץ, להוסיף על כדורי השינה להתעלם מכדורי ההרגעה וכל זה כדי לקבל מספיק כדי שאוכל למשוך החוצה את המזרק, לפתוח את חוסם הורידים,

לזרוק את זה באוטו, לסגור את דלת האוטו, לרוץ דרך הכניסה וליפול לתוך המיטה לפני שארדם.

היה קשה לאמוד את הכמות הנכונה. לילה אחד, הייתי צריך להרדים את עצמי עוד שלוש פעמים, ולבסוף החלטתי לוותר על כך. אבל כדי לעשות זאת הייתי צריך להוציא את כל החומר מחבית ומנחלתי. לבסוף הייתי צריך לעשות אותו דבר עם אלכוהול וכל התרופות שלי. לא יכולתי להפסיק לקחת חומר כימי כל זמן שהוא היה בבית. אם החומר היה בסביבה תמיד מצאתי צורך בשבילו ובעיקר צורך לכדורים. אף פעם בחיי לא לקחתי כדור הרגעה, שינה או מרץ מפני שחייתי מכור לכדורים. תמיד לקחתי אותם מכיון שחיה לי את הסימפטום שרק הכדור הזה יכול היה להרגיע. לכן כל כדור שלקחתי היה לו חיבת רפואי. בשבילי, כדורים לא יוצרים את הצורך לבלוע כדור. הם יוצרים את הסימפטומים שדורשים שיקחו את הכדור על מנת להרגע. כרופא ורוקח שגדל בתוך בית מרקחת – היה לי כדור לכל תחלואה והייתי חולה הרבה פעמים.

כיום גיליתי שאיני יכול לעבוד את התכנית של אי.אי. אם אני לוקח כדורים, אין לי כדורים סביבי אפילו לא בשביל מקרה חרום בלבד. איני יכול לאמר "רצונך יעשה" ולקחת כדור. איני יכול לאמר "אני חסר אוניס מול האלכוהול, אבל אלכוהול מוצק הוא בסדר" איני יכול לאמר "אלוהים יחזיר אותי לשפיות דעתי, אבל עד שהוא יעשה זאת אני אשלוט בעצמי בעזרת כדורים". בשבילי לא היה מספיק לוותר רק על האלכוהול, הייתי צריך גם לוותר על חומרים כימיים שמשנים את מצב הרוח והמוח על מנת שאשאר מפוכח ובמצב טוב.

בשתי הזדמנויות במשך סוף שבוע החלטתי לא לקחת שום דבר. בשני המקרים היו לי עוויתות ביום ראשון בבוקר. בשני המקרים התגובה שלי הייתה שלא שתיתי כלום בלילה הקודם, כך שבדאי אלכוהול לא היה שום השפעה על כך. הניוירולוג שהיה אחראי על התיק שלי לא העלה על דעתו לשאול באם שתיתי, ואני לא העליתי על דעתי לספר לו. כתוצאה, הוא לא יכול היה לגלות מדוע היו לי עוויתות והוא החליט לשלוח אותי לקליניקת מין. נראה היה לי שהייתי צריך קודם כל יעוץ. אני הייתי המאבחן הטוב ביותר שהכרתי באותו זמן וכמובן שאני הכרתי את המקרה שלי טוב יותר מכל אחד אחר. כך שהתישבתי עם עצמי ועברתי על העובדות שהיו

מאחורי העוויתות: שינוי אישיות, כאבי ראש יומיומיים, תחושה של פורענות מתקרבת, תחושה של חוסר שפיות מתקדם. פתאום הכל היה ברור לי: היה לי גידול במוח ואני אמות וכל אחד ירחם עלי. קליניקת מיו היתה מקום טוב שבו יאשרו את האבחנה שלי.

אחרי תשעה ימים של בדיקות במיו אשפזו אותי במחלקה סגורה - מכל המקומות! זו היתה הפעם שבו הדלת נטרקה ומכס היתה זו שהלכה הביתה. לא אהבתי להיות במחלקה של המשוגעים, ובעיקר לא אהבתי שהכריחו אותי לאכול עוגיות מזוגגות בערב חג המולד. כך שעוררתי מספיק מחומה שהם הסכימו בסוף שאחתום על שחרור מרצון, בנגוד לדעה הרפואית. מכס קבלה על עצמה את האחריות עלי אחרי שהבטחתי אף פעם לא לשתות יותר ולא לקחת אף כדור, לא לקלל יותר ואף פעם לא לדבר יותר עם נשים. עליתי על המטוס ומיד היה ריב גדול באם אשתה את המשקה החופשי במטוס. מכס נצחה; לא שתיתי אותו. אבל אני גם לא דברתי ולא אכלתי וכך בילינו מכס ואני ושתי בנותינו את חג המולד לפני שמונה שנים.

כשהגענו הביתה לקחתי בקבוק ויסקי והלכתי למיטה. ביום הבא מכס התקשרה לניורולוג וספרה לו מה דעתם של הפסיכיאטרים בקליניקת מיו. הוא סידר שאראה פסיכיאטר מקומי שמהר החליט שאני צריך להיות ביחידת בריאות הנפש של בית החולים המקומי שלנו. האנשים שם עמדו על דעתם שצריך לאשפז אותי במחלקה ומכס ואני עמדנו על כך שיהיה לי חדר פרטי. לבסוף היא שאלה "האם אתם מודעים לכך שהוא שייך לצוות של בית החולים הזה?" וקבלתי את החדר הפרטי.

הזמן עבר מאוד לאט במחלקת המשוגעים השניה שלי. אף פעם לא יכולתי להבין בדיוק מה הענינים ושאלתי את עצמי כל הזמן "מה אדם נחמד כמוני עושה במקום כזה?". הם רצו שאעשה חגורות עור - מכל הדברים. האם הלכתי לאוניברסיטה כל השנים הללו על מנת לעשות חגורות עור? חוץ מזה לא יכולתי להבין את ההוראות. הנערה הסבירה לי ארבע פעמים והייתי נבוך מדי מכדי לשאול עוד פעם. אני אבל שמח לציין שהלכתי רק למעט פגישות אי.אי. לפני שהייתי מסוגל לעשות זוג מוקסינים יפים באמת - וחצי ארנק. נעלתי את המוקסינים האלו כל לילה במשך שבע השנים הבאות עד שהם נשחקו. ליום ההולדת השביעי שלי באי.אי. אשתי המתוכננת לתכנית וחברת אל-נון יצקה את המוקסינים בנחושת. כיום יש

ברשותי אולי את זוג המוקסינים היקרים ביותר שמישהו ראה אי פעם והם עוזרים לי לזכור היכן הייתי.

בבית החולים נתלתי ברעיון שהיה לי רוב ימי שאם הייתי יכול לשלוט בסביבה החיצונית, הסביבה הפנימית שלי תהיה נוחה. חלק גדול מזמני הוקדש לכתיבת מכתבים, פתקים, הוראות ורשימות של דברים למכס, שהייתה גם האחות במשרד שלי, מה שהיה עליה לעשות כדי שהעולם ימשיך להתנהל בזמן שאני הייתי כלוא. אתה צריך להיות מאד חולה כדי לעשות זאת ואולי האדם צריך להיות אפילו עוד יותר חולה כדי לחזור כל יום כדי לקבל רשימה חדשה – כשם שעשתה מכס. (כיום איננו צריכים לחיות בדרך כזו. מכס עדיין עובדת אתי במשרד, אבל מסרנו את רצוננו וחיינו והעבודה שלנו לחשגחת אלוהים. עשינו את הצעד השלישי בקול רם כשכל אחד משמש עד לשני – כמו שזה כתוב בספר הגדול והחיים ממשיכים להעשות פשוטים וקלים יותר ככל שאנו משתדלים להפוך את הרעיון הישן שלי, עי"כ שאנו מטפלים בסביבה הפנימית ע"י שנים עשר הצעדים ואנו נותנים לסביבה החיצונית להשגיח על עצמה).

יום אחד כשישבתי בבית החולים, הפסיכיאטר שלי בא מאחורי ושאל "האם תרצה לדבר עם מישהו מאי.אי." התגובה שלי היתה שכבר עזרתי לכל החולים במחלקה ועדיין היו לי הרבה בעיות משל עצמי מבלי שאנסה לעזור לאיזה שתיין מאי.אי. אבל מהמבט על פניו של הפסיכיאטר הבנתי שזה באמת יגרום לו אושר אם אסכים. וזו הסיבה שהסכמתי מהר מאד גיליתי שזו היתה טעות – כשהליצן הגדול חזה הגיע ברעש לתוך החדר וכמעט בצעקה אמר "שמי פרנק ואני אלכוהוליסט הנה הנה הנה!" באמת שרחמתי עליו, הדבר היחיד שהוא יכול היה להתגאות בו בחייו היה העובדה שהוא אלכוהוליסט. רק לאחר מכן הוא ספר לי שהוא עורך דין.

בניגוד למיטב השפוט שלי, הלכתי איתו לפגישה באותו ערב, ומשהו משונה התחיל לקרות. הפסיכיאטר שבדרך כלל התעלם ממני, התחיל להתעניין בי כל יום, הוא שאל אותי כל מיני שאלות על פגישות באי.אי. בתחילה תהיתי אולי הוא בעצמו אלכוהוליסט ושלח אותי לגלות בקשר לאי.אי., אבל מהר מאד נעשה ברור שבמקום זה היתה לו איזה שהיא דעה ילדותית: אם הוא היה יכול לשלוח אותי למספיק פגישות בזמן שהייתי בבית החולים אני אמשך ללכת גם אחרי שהוא יתן לי לצאת. ולכן רק בשביל הסיבה

שרציתי לרמות אותו בקשתי את פרנק לקחת אותי לפגישה כל לילה ופרנק באמת סדר לי פגישה כל לילה חוץ מיום ששי, שבו הוא חשב שהוא צריך פגישה עם החברה שלו. "זו דרך גרועה של נהול ארגון" חשבתי והלשנתי על פרנק לפסיכיאטר שכלל לא נרעש מכך: הוא פשוט סידר שמישהו אחר יקח אותי ביום ששי.

בסופו של דבר הפסיכיאטר שחרר אותי מבית החולים ומכס ואני התחלנו ללכת בעצמנו לפגישות. תיכף מההתחלה הרגשתי שהם לא עושים שום דבר בשבילי, אבל הם בהחלט עזרו למכס. ישבנו בסוף החדר ודברנו רק אחד עם השני. זה לקח בדיוק שנה עד שדברתי בפגישות אי.אי. למרות שנהנתי מהצחוק בימים הראשונים, שמעתי הרבה דברים שנראו לי מטופשים. אני הבנתי "מפוכח" כ- "שתיה מבלי להשתכר". כשאדם גדול צעיר ובריא למראה עמד ואמר "אני ספור הצלחה אם לא שתיתי היום" חשבתי "למען השם, יש לי אלפי דברים לעשות היום לפני שאוכל להתגאות בכך שלא שתיתי!" כמובן שעדיין שתיתי באותו זמן.

נקיים אין בהחלט שום דבר בעולם שיותר חשוב לי מאשר לשמור את האלכוהוליסט הזה במצב של פכחות; לא לקחת משקה זה הדבר הכי חשוב שאני עושה כל יום).

נראה שכל מה שדברו עליו בפגישות זו השתיה, השתיה, השתיה. זה גרם לי לצמא. אני רציתי לדבר על הבעיות הרבות הגדולות שלי: שתיה נראתה לי בעיה קטנה. וידעתי שיותר על "משקה אחד ליום אחד" לא יועיל לי באמת. לבסוף אחרי שבעה חודשים החלטתי לנסות את זה. עד היום אני נפעם כיצד כל כך הרבה בעיות שלי, רובן כאלו שלא היה להם לפי דעתי קשר עם השתיה, אני יכול לפתור או שהם פשוט נעלמו מאז שהפסקתי לשתות.

כבר ויתרתי על כל החומרים הנרקוטיים, רוב הכדורים וחלק מהאלכוהול כשהגעתי לאי.אי. בתחילת יולי, נטשתי את האלכוהול לגמרי, והפסקתי לקחת כדורים חודשים ספורים לאחר מכן. כשעזב אותי הדחף לשתות, היה די קל לחיות בלי אלכוהול. אבל במשך זמן מה היה קשה להמנע מכדור כשהיה לי את הסימפטום המתאים כמו: שעול, כאב, חרדה, חוסר שינה, התכווצות שריר או קלקול קיבה. זה נעשה יותר ויותר קל. כיום אני מרגיש שכבר השתמשתי בכל הזכות שלי לשלווה נפשית כימית.

עזר לי מאד כשהשתכנעתי שאלכוהול זו מחלה ולא ענין מוסרי; ששיתי כתוצאה מכפיה, למרות שלא הייתי מודע לה בזמנו; ושפכחות אינה ענין של כוח רצון. לאנשים באי.אי. היה משהו יותר טוב ממה שהיה לי, אבל אני פחדתי לוותר על מה שהיה לי על מנת לנסות דבר חדש, היה איזה שהוא בטחון בדבר המוכר.

לבסוף נוכחתי שקבלה היא המפתח לכל בעיית השתיה שלי. אחרי שחייתי באי.אי. שבעה חודשים כשאני מפחית מהאלכוהול והכדורים, ולא מוצא שהתכנית עובדת כ"כ טוב, הייתי יכול סוף סוף לומר "בסדר אלוהים, זה נכון שאני - מכל האנשים, ככל שזה יראה מוזר, ולמרות שלא נתתי לכך רשות - באמת באמת אני איזה שהוא אלכוהוליסט. וזה בסדר מצידי. עכשיו מה אעשה בקשר לכך?" כשחדלתי לחיות בבעיה והתחלתי לחיות בתשובה, הבעיה נעלמה, מאותו רגע והלאה, לא היה לי אפילו פעם אחת דחף לשתות.

וקבלה היא התשובה לכל הבעיות שלי כיום. כשאני מוטרד, זה מכיוון שאני מוצא איזה שהוא אדם, מקום, דבר או מצב - איזה שהיא עובדה של חיי - שאינם מקובלים עלי, ואיני יכול למצוא שלוה עד שלא אקבל את האדם הזה, המקום הזה, הדבר או המצב כמשהו שצריך להיות בדיוק כך ברגע זה. שום דבר, באופן מוחלט שום דבר, אינו קורה בעולמו של אלוהים בטעות. עד שלא קבלתי את האלכוהוליזם שלי לא יכולתי להשאר מפוכת, לא אוכל להיות מאושר אלא אם כן אקבל את החיים בדיוק בתנאים שלהם. אני צריך להתרכז לא כ"כ על מה שצריך להשתנות בעולם כמו על מה צריך להשתנות בי ובעמדות שלי.

שקספיר אמר: "כל העולם במה, כל הגברים והנשים הם רק שחקנים" הוא שכח להזכיר שאני הייתי המבקר העיקרי. תמיד יכולתי לראות את המגרעות בכל אדם ובכל מצב. ותמיד שמחתי להצביע על כך, כי אני ידעתי שאתה רוצה שלמות, כמו שאני רציתי. אי.אי. וקבלה למדו אותי שיש מעט טוב גם ברעים ביותר מאתנו ומעט רע גם בטובים ביותר מאתנו; שאנחנו ילדי אלוהים ולכל אחד יש את הזכות להיות כאן. כשאני מתלונן עלי או עליך, אני מתלונן על מעשי ידיו של אלוהים. אני אומר שאני יודע יותר טוב מאלוהים.

במשך שנים, אני הייתי בטוח שהדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות לאדם נחמד כמוני הוא שאני אחיה אלכוהוליסט. היום אני מוצא שזה הדבר הטוב ביותר שקרה לי מעולם. זה מוכיח שאני לא יודע מה טוב עבורי. ואם איני יודע מה טוב עבורי, אז איני יודע מה טוב או רע עבורך או עבור כל אחד אחר. כך שיותר טוב לי אם איני נותן עצות, ואיני חושב שאני יודע מה הטוב ביותר, ורק מקבל את החיים לפי התנאים שלהם, כמו שזה היום – בעיקר החיים שלי – כמו שהם. לפני אי.אי. שפטי את עצמי לפי הכוונות שלי בזמן שהעולם שפט אותי לפי המעשים שלי.

קבלה היתה גם התשובה לבעיות המשפחתיות שלי. זה כאילו שאי.אי. נתנה לי זוג משקפים חדשים. מכס ואני נשואים עכשיו שלושים וחמש שנים. לפני הנשואין, כשהיא היתה נערה כחושה ובישנית יכולתי לראות בה דברים שאחרים לא בהכרח ראו – דברים כמו יופי, קסם, עליצות ומתנת היותה נוחה לשיחה, חוש הומור ותכונות רבות טובות אחרות. זה כאילו שהיה לי במקום מגע של מידס שהופך כל דבר שנוגעים בו לזהב, מוח מגדיל שהגדיל כל דבר שהוא התמקד בו. במשך שנים כשהייתי חושב על מכס, התכונות הטובות שלה גדלו וגדלו, התחתנו וכל התכונות הללו נעשו יותר ויותר ברורות לי, והיינו מאושרים יותר ויותר.

אבל אז, ככל ששתייתי יותר ויותר, האלכוהול כאילו השפיע על הראייה שלי. במקום להמשיך לראות מה שהיה טוב באשתי, התחלתי לראות את המגרעות שלה. וככל שמוחי התמקד יותר במגרעות שלה הם גדלו והתרחבו. כל מגרעת שהצבעתי עליה נעשתה גדולה יותר ויותר. כל פעם שאמרתי לה שהיא שום דבר, היא נסוגה קצת יותר לתוך הלא כלום, ככל ששתייתי יותר כן היא נבלה יותר.

ואז יום אחד באי.אי. נאמר לי שהעדשות במשקפיים שלי מכוונות הפוך. "האומץ לשנות" בתפילת השלווה פרושו לא שאני צריך לשנות את נישואיי אלא שאני צריך לשנות את עצמי וללמוד לקבל את בת זוגי כמו שהיא. אי.אי. נתן לי זוג משקפיים חדשים. שוב אני יכול להתמקד על התכונות הטובות של אשתי ולראות אותן גדלות וגדלות.

אני יכול לעשות אותו דבר עם פגישת אי.אי. ככל שאני מתמקד יותר על המגרעות שלה כמו אחר, מונולוגים ארוכים של שתיינים, עשן סיגריות - הפגישה נעשית גרועה יותר. אבל כשאני מנסה לראות מה שאני יכול להוסיף לפגישה, יותר מאשר מה שאני יכול להשיג ממנה, וכאשר אני ממקד את מוחי על מה שטוב במקום על מה שרע בפגישה, הפגישה נעשית יותר ויותר טובה. כשאני מתמקד על מה שטוב היום, יש לי יום טוב, וכשאני מתמקד על מה שרע, יש לי יום רע. אם אני מתמקד על בעיה, הבעיה גדלה, אם אני מתמקד על התשובה, התשובה גדלה.

היום, מכס ואני מנסים להתדבר על מה שאנו מרגישים יותר מאשר על מה שאנו חושבים. נהגנו להתווכח על הדעות השונות שלנו, אבל איננו יכולים להתווכח על הרגשות שלנו. אני יכול לומר לה שהיא לא צריכה לחשוב בדרך מסוימת אבל אני בוודאי לא יכול לקחת ממנה את הזכות להרגיש כשם שהיא מרגישה. כשאנו עוסקים ברגשות, אנחנו נוטים להכיר את עצמנו וכל אחד את השני הרבה יותר טוב.

זה לא היה קל לתקן את היחסים עם מכס. להיפך, המקום הקשה ביותר לעבוד את התכנית היה בבית שלי, עם ילדיי ולבסוף עם מכס. נראה שהייתי צריך ללמוד לאהוב את אשתי ומשפחתי קודם כל; ואת החבר החדש באי.אי. בסוף. אבל זה היה בדיוק להיפך. לבסוף, הייתי צריך לעשות מחדש כל אחד משנים עשר הצעדים כשאני מתייחס במיוחד למכס, מהצעד הראשון שבו אמרתי "אני חסר אונים מול האלכוהול ואיבדתי את השליטה על חיי הבית שלי" ועד הצעד השנים עשר שבו ניסיתי לחשוב עליה כחבר חולה של אל-נון ולטפל בה עם האהבה שהייתי נותן לחבר אי.אי. חולה חדש. כשאני עושה את זה, אנחנו מסתדרים טוב בינו.

אולי הדבר הטוב ביותר שאני צריך לזכור הוא שהשלווה שלי נמצאת ביחס הפוך לציפיות שלי. ככל שהציפיות שלי ממכס ואנשים אחרים גדולות יותר, כן נמוכה יותר מידת השלווה שלי. אני יכול לראות את רמת השלווה שלי עולה כשאני נפטר מהציפיות. אבל אז ה"זכויות" שלי נכנסות לתמונה וגם הן יכולות להוריד בכוח את רמת השלווה שלי. אני צריך להפטר מ"הזכויות" שלי כשם שאני צריך להפטר מהציפיות שלי עי"כ שאני שואל את עצמי "כמה הדבר באמת חשוב? מה מידת החשיבות של זה בהשוואה לשלווה שלי

ולשפיות הרגשות שלי? כשאני מייחס יותר ערך לשלווה ולשפיות שלי מאשר לכל דבר אחר, אני יכול לשמור אותם ברמה גבוהה – לפחות לעכשיו.

קבלה היא המפתח ליחסים שלי עם אלוהים היום. אני אף פעם לא סתם יושב ולא עושה כלום כשאני מחכה שהוא יאמר לי מה לעשות. במקום זאת אני עושה מה שמוטל עלי לעשות, ואני משאיר את התוצאות לאלוהים; ומה שלא תהיה התוצאה זה רצון אלוהים בשבילי.

אני צריך לשמור את הקסם של מוחי המגדיל על הקבלה והרחק מחציפות, מפני שהשלווה שלי היא ביחס ישר לרמת הקבלה שלי. כשאני זוכר את זה, אני יכול לראות שאף פעם לא היה לי כ"כ טוב.

תודה לאלוהים עבור אי. אי. !

שחרור מהכבלים

היא הצטרפה לאי.אי. בצעירותה, היא מאמינה שהשתיה הרצינית שלה היתה תוצאה של מגרעות עמוקות ביותר. היא מספרת כאן כיצד השתחררה.

העיוות הנפשי שהוביל אותי לשתייה החל הרבה לפני שאפילו לקחתי משקה, מכיוון שאני אחת מאלו שההסטוריה שלהם מוכיחה באופן מוחלט שהשתיה היתה "סימפטום של בעיה עמוקה יותר".

דרך הנסיונות שלי להגיע ל"סיבות ותנאים" אני משוכנעת שהמחלה הנפשית שלי היתה קיימת מאז שאני זוכרת את עצמי. אף פעם לא הגבתי בדרך נורמלית למצב נפשי כלשהו.

אנשי הרפואה היו אומרים לי שהייתי מותנית לאלכוהוליזם ע"י דברים שקרו לי בילדותי. אני בטוחה שהם צדקו מבחינתם, אבל אי.אי. למד אותי שאני תוצאה של הדרך שבה הגבתי למה שקרה לי כילדה, ומה שיותר חשוב לי הוא שאי.אי. למד אותי שבעזרת התכנית הפשוטה הזו אני יכולה לחוות שינוי בדגם התגובה שלי שבוודאי ירשה לי "לעמוד בפני אסון בשלוות".

אני בת יחידה, וכשהייתי בת שבע נפרדו הורי בפתאומיות. מבלי כל הסבר נלקחתי מביתי בפלורידה לבית סבי וסבתי במערב התיכון. אמי עברה לעיר קרובה על מנת לעבוד, ואבי שהיה אלכוהוליסט פשוט הלך. סבי וסבתי היו זרים לי ואני זוכרת שהייתי בודדה, מבוהלת ופגועה.

עם הזמן הגעתי למסקנה שהסיבה לכך שהרגשתי פגועה היתה מפני שאהבתי את הורי, והגעתי גם למסקנה שאם אף פעם לא ארשה לעצמי לאהוב מישהו או משהו לעולם לא אפגע יותר. זה הפך לטבע שני שלי להתרחק מכל דבר או אדם אותו אני מתחילה לחבב.

גדלתי עם האמונה שאדם צריך לספק צורכי עצמו באופן מוחלט, כי אף פעם אסור להסתכן להיות תלוי בבן אנוש אחר. חשבתי שהחיים הם דבר די פשוט; אתה פשוט עושה תכנית לחיים, מבוססת על מה שאתה רצית, ואז כל מה שאתה צריך זה אומץ

ללכת אחרי רצונך. חשבתי שידעתי בדיוק מה שרציתי מהחיים וחשבתי שידעתי בדיוק כיצד להשיג זאת.

בשנות העשרה המאוחרות שלי נהייתי מודעת לרגשות שלא לקחתי בחשבון; חוסר שקט, חרדה, פחד וחוסר בטחון. הבטחון היחיד שידעתי עליו משהו באותו זמן, היה בטחון חומרי והחלטתי שכל הרגשות שחדרו פנימה יעלמו מיד אם רק יהיה לי הרבה כסף. הפתרון נראה פשוט. החלטתי בחישוב קר להתחתן עם כסף, וזה מה שעשיתי. הדבר היחידי שזה שינה היתה הסביבה שלי, ומהר התברר לי שיכלו להיות לי כל הרגשות הלא נוחים עם חשבון צ'קים בלתי מוגבל כשם שיכלו להיות לי על משכורת של נערה עובדת. היה בלתי אפשרי בשבילי לאמר בנקודה זו "אולי משהו לא בסדר בפילוסופיה שלי" ובודאי לא יכולתי לאמר "אולי יש משהו לא בסדר בי". לא היה קשה לשכנע את עצמי שהאיש שנשאתי לו אשם באומללות שלי, והתגרשתי ממנו בתום שנה.

נישאתי והתגרשתי עוד פעם לפני שהייתי בת עשרים ושלוש, והפעם לגנן ראשי של להקה מצליחה – אדם שהרבה נשים רצו בו. חשבתי שזה יתן לי כוח עצמי, שארגיש רצויה ובטוחה, ויסיר את הפחדים שלי, אבל שוב לא קרה השינוי הזה בתוכי.

הדבר החשוב היחיד בכל זה תלוי בעובדה שבגיל עשרים ושלוש הייתי כל כך חולה כמו בגיל שלושים ושלוש כשבאתי לאי.אי, אבל בזמן ההוא כנראה לא היה לי מקום ללכת אליו מכיוון שלא היתה לי בעית שתית, אם הייתי יכולה להסביר לפסיכיאטר את הרגשות של חוסר תועלת, בדידות וחוסר מטרה שבאו עם תחושה עמוקה של כשלון עצמי בגרושים השניים שלי, אני עדיין בספק רציני אם הרופא הטוב היה יכול לשכנע אותי שהבעיה הבסיסית שלי היא רעב רוחני, אבל אי.אי. הראתה לי שזאת היתה האמת. ואם הייתי יכולה לפנות לכנסיה בזמן ההוא אני בטוחה שהם לא היו יכולים לשכנע אותי שהמחלה שלי היתה בתוכי, והם לא היו יכולים להראות לי את הצורך לעשות אנליזה עצמית דבר שאי.אי. הראה לי, את הצורך בה באם רציתי לשרוד. ולכן לא היה לי לאן ללכת או כך זה נראה לי.

הסתכלתי סביבי באנשים שנראו מאושרים וניסיתי לנתח את האושר שלהם, ונראה לי שלא יוצא מהכלל לאנשים הללו היה משהו או משהו שהם אהבו מאד. לא היה לי את האומץ לאחוב, אני אפילו לא בטוחה שהיתה לי את היכולת. לא יכולתי להסתכן בפתד מהדחיה ובכאב שבא בעקבותיה, ואני התרחקתי מעצמי עוד פעם כדי למצוא תשובה, הפעם התרחקתי לתוך השתיה שקודם תמיד סרבתי לה, ובאלכוהול מצאתי אומץ מזויף.

לא פחדתי משום דבר או שום אדם אחרי שלמדתי לשתות, כי נראה היה ישר מהתחלה שעם האלכוהול יכולתי תמיד לפרוש לעולמי הפרטי במקום שאף אף אחד לא יכול להגיע אלי ולהכאיב לי. זה רק היה מתאים שלבסוף. כשהתאהבתי זה היה באלכוהוליסט, ובמשך עשר השנים הבאות התקדמתי בכל המהירות האפשרית לתוך מה שאני האמנתי שהוא אלכוהוליזם חסר תקווה.

במשך הזמן הזה, המדינה שלנו היתה במצב מלחמה. בעלי היה במדים ובין הראשונים שנשלח מעבר לים. התגובה שלי לכך היתה זהה בחרבה מובנים לתגובה שלי לעובדה שהורי עזבו אותי כשהייתי בת שבע. כנראה שגדלתי מבחינה פיזית בקצב המקובל והשגתי מידה מספקת של אמון אינטלקטואלי בשנים הבאות, אבל לא היתה שום התבגרות רגשית. נוכחתי כעת שהשלב הזה בהתפתחות שלי נעצר ע"י האובססיה שלי עם עצמי, וראיית עצמי במרכז הגיעה לממדים כאלו שהיה בלתי אפשרי בשבילי להתאים עצמי לאיזה שהוא דבר מחוץ לשליטה האישית שלי. הייתי שקועה ברחמים עצמיים וטינה והאנשים היחידים שהיו תומכים בגישה כזו או שהרגשתי שהם מבינים אותי חיו האנשים שפגשתי בברים. אותם אנשים ששנו כשם שאני שתיתי. הרגשתי צורך גדול יותר לברוח מעצמי, היות וכאשר הייתי פיכתת הרגשת החרטה, הבושה וההשפלה היו בלתי נסבלים. הדבר היחיד שאפשר לי קיום היה שניסיתי למצוא תרוצים בכל רגע של פכחות ושתייתי עד לאובדן חושים בתכיפות רבה ככל שיכולתי.

בסופו של דבר בעלי חזר אבל לא עבר זמן רב עד שנוכחתי שאיננו יכולים להמשיך בחיי הנשואים שלנו. באותו זמן הייתי אלופה ברמאות עצמית, ששכנעתי את עצמי שאני עברתי מלחמה,

וחיכיתי לאיש הזה שיחזור הביתה. ככל שהטינה והרחמים העצמיים גדלו כן גדלה הבעיה של האלכוהוליזם שלי.

בשלושת השנים האחרונות של השתיה שלי, שתיתי גם בעבודה. אם הייתי מעבירה לפסים בונים את כמות כוח הרצון שהשתמשתי בו להשתלט על השתיה שלי בשעות העבודה, הייתי יכולה להיות הנשיא, והדבר שאפשר את כוח הרצון הזה היתה הידיעה שברגע שהיום שלי יגמר אוכל לשתות עד לאובדן חושים. בפנים אבל הייתי מפוחדת עד מוות כי ידעתי שהזמן יגיע (והוא לא יכול להיות רחוק) שלא אהיה מסוגלת להחזיק את העבודה הזאת. אולי לא אהיה מסוגלת להחזיק כל עבודה שהיא או אולי וזה חיה הפחד הגדול ביותר שלי) שלא יהיה אכפת לי אם תהיה לי עבודה או לא. ידעתי שלא חשוב היכן אתחיל, הסוף הבלתי נמנע יבוא מהר. המציאות היחידה שיכולתי להתמודד איתה, נכפתה עלי ע"י עצם החזרה -הייתי חייבת לשתות; ולא ידעתי שיש איזה שהוא דבר בעולם שאפשר לעשות בקשר לכך.

בערך באותו זמן, פגשתי אדם שהיו לו שלושה ילדים חסרי אם וזה נראה כפתרון לבעיה שלי. אף פעם לא היה לי ילד, וזה היה הרבה פעמים תרוץ טוב לשתיה שלי. זה נראה לי הגיוני שאם אנשא לאדם זה ואקח את האחריות על הילדים האלו הם ישמרו שאהיה פיכחת. כך שהתחתנתי עוד פעם. זה גרם להערה הסתומה מאחד מחברי אי.אי. שלי כשספרתי את הסיפור שלי בבואי לתכנית שתמיד היתה לי נטיה חזקה לתכנית, מכיוון שתמיד התענינתי באנושות, אלא שרק לקחתי אותם, גבר אחד כל פעם.

הילדים גרמו לי להיות פיכחת קרוב לשלושה שבועות ואני התחלתי (בבקשה אלוהים) את ההשתכרות האחרונה שלי. שמעתי הרבה פעמים אומרים באי.אי. יש רק השתכרות אחת טובה בחיים של אלכוהוליסט, וזוהי ההשתכרות שמביאה אותנו לאי.אי. ואני מאמינה בזאת. הייתי שכורה במשך ששים יום בכל שעות היממה והכוונה שלי היתה לשתות עצמי למוות. הלכתי לבית סוהר פעם שניה בתקופה הזו, מכיוון שהייתי שתויה במכונית. אני הייתי האדם היחיד שהכרתי שהיה בכלל בבית סוהר, ואני חושבת שזה חשוב ביותר שהפעם השניה היתה פחות משפילה מהפעם הראשונה.

לבסוף, מתוך יאוש, המשפחה שלי פנתה לרופא לבקשת עצה והוא הציע את אי.אי. האנשים שבאו ידעו מיד שלא הייתי יכולה לקלוט שום דבר מהתכנית והכניסו אותי לסנטוריום כדי להוציא אותי מהערפול כדי שאוכל לעשות את ההחלטה הפכחת בקשר לעצמי. זה היה כאן שנוכחתי בפעם הראשונה שכאלכוהוליסטית פעילה לא היו לי כל זכויות. החברה יכולה לעשות בי כל שתרצה כשאני שתויה ואני לא יכולה לחזיז אצבע להפסיק זאת, מכיון שאני ויתרתי על הזכויות שלי ע"י האמצעי הפשוט של חיותי מסוכנת לעצמי ולאנשים סביבי. עם הבושה העמוקה באה גם הידיעה שחייתי ללא חוש של התחייבות חברתית ולא ידעתי גם את הפרוש לשאת אחריות מוסרית לבני מיני.

נוכחתי בפגישת אי.אי. ראשונה לפני שמונה שנים ועם אסירות תודה עמוקה אני יכולה לאמר שלא שתיתי מאז אותה פעם ושאני לא לוקחת חומרי הרגעה או סמים, כי התכנית הזו עבורי היא של פתרון מלא, ואני כבר לא צריכה לברוח מהמציאות. אחד הדברים הגדולים שאי.אי. למד אותי הוא שגם למציאות יש שני צדדים; אני הכרתי רק את הצד העכור לפני התכנית, אבל עכשיו יש לי הזדמנות ללמוד גם את הצד הנעים.

חברי אי.אי. שהיו המאמנים שלי אמרו לי בהתחלה שלא רק שאמצא דרך לחיות בלי משקה, אבל שגם אמצא דרך לחיות מבלי לרצות לשתות, אם אעשה דברים פשוטים אלה. הם אמרו שאם אני רוצה לדעת כיצד תכנית זו עובדת עלי לקחת את המילה הראשונה של השאלה (המילה האנגלית HOW - שפירושה כיצד - המתרגמת) שהאות הראשונה שלה H - כנות (Honesty), האות השניה O - פתיחות דעת (Open Mindedness) האות W - נכונות (Willingness); ואילו הדברים שהספר שלנו קורא להם הדברים ההכרחיים להחלמה. הם יעצו שאלמד את הספר של אי.אי. ואנסה לעשות את שנים עשר הצעדים לפי ההסבר בספר, כי לפי דעתם היישום של העקרונות הללו בחיי יום יגרום לי להיות פכחת ולהשאר פכחת. אני מאמינה בזאת, וגם מאמינה שאי אפשר לעבוד את העקרונות הללו למיטב יכולתנו, רק ליום אחד, ועדיין לשתות, כי אני לא חושבת ששני הדברים מתאימים אחד לשני.

לא היתה לי בעיה להודות שהייתי חסרת אונים מול האלכוהול. ובטח שהסכמתי שאבדה לי השליטה על חיי. הייתי צריכה רק להרחיק בהבדל בין התכניות שהיו לי לפני הרבה שנים בשביל החיים שלי, עם מה שבאמת קרה כדי לדעת שלא יכולתי לשלוט בחיי, בין אם הייתי שתויה או פיכחת. אי.אי. למד אותי שנכונות להאמין הספיקה להתחלה. זה היה נכון במקרה שלי, וגם לא יכולתי להתנוכח עם "להחזירנו לשפיות הדעת", מכיון שהפעולות שלי, בין אם שתויה או פיכחת, לפני אי.אי. לא היו של אדם שפוי. בגלל השאיפה שלי להיות כנה עם עצמי הייתי צריכה להוכיח שהמחשבה שלי היתה לא הגיונית. זה היה מוכרח להיות כך או שלא הייתי יכולה להצדיק את ההתנהגות השגויה שלי כמו שעשיתי. הרווחתי מההגדרה שמצאתי במילון "הצדקה פרושה לתת סיבה שמקובלת מבחינה חברתית להתנהגות שאינה מקובלת מבחינה חברתית, והתנהגות שאינה מקובלת מבחינה חברתית היא צורה של חוסר שפיות".

אי.אי. נתן לי שלושה שבמטרה, הזדמנות להיות כלי שרת לאלוהים ולאנשים סביבי ואני שלושה בעקרונות האלו שאין בהם טעות והם מספקים את קיום המטרה שלי.

אי.אי. למד אותי שתהיה לי שלושה נפש ביחס מדויק לשקט הנפשי שאני אביא לתוך החיים של אנשים אחרים, וזה למד אותי את הפירוש האמיתי של ההוכחה "מאושרים הם אלו שיודעים דברים אלו ועושים אותם" כי הבעיות היחידות שיש לי כעת הן אלו שאני יוצרת כשאני מתפרצת בהתקפת רצון עצמי.

היו לי הרבה חוויות רוחניות מאז שבאתי לתכנית, בהרבה מהן לא הבחנתי מיד, כי אני לומדת לאט והם באו בתחפושות רבות, אבל אחת היתה כה בולטת שאני רוצה להעביר אותה כל פעם שאני יכולה בתקווה שזה יעזור למישהו אחר כשם שזה עזר לי. כמו שאמרתי קודם, רחמים עצמיים וטינה היו חברי הקבועים, וחשבון הנפש שלי התחיל להראות כמו יומן של שלושים ושלוש שנים, כי נראה שהיתה לי טינה נגד כל אדם שידעתי. כולם חוץ מאחד "הגיבו לטפול" שמציעים הצעדים מיד, אבל האחד הזה הציב בעיה.

זה היה נגד אמי וזה ארך עשרים וחמש שנים. האכלתי אותו, אוררתי אותו, הזנתי אותו כשם שאדם עושה לילד עדין, וזה הפך לחלק מעצמי כמו הנשימה שלי. זה ספק לי את התרוצים לחוסר החשכלה שלי, כשלונות הנשואין שלי, כשלונות אישיים, חוסר התאמה וכמובן האלכוהוליזם שלי, ולמרות שבאמת חשבתי שאני רוצה להפטר מזה, היום אני יודעת שלא רציתי להניח לזאת.

אבל בוקר אחד נוכחתי שאני צריכה להפטר מזה כי פסק הזמן שלי עמד להסתיים ואם לא הייתי נפטרת מזה הייתי משתכרת – ולא רציתי להשתכר עוד פעם. בתפילות שלי בבוקר הוא בקשתי מאלוהים להראות לי דרך להשתחרר מהטינה שלי. במשך היום חבר שלי הביא לי כמה שבועונים להביא לבית חולים לקבוצה שחתעניתי בה, ואני התבוננתי בשבועונים ו"כותרת" בולטת באחד מהם עסקה במאמר שנכתב על ידי איש כמורה ידוע, ובכותרת תפסתי את המילה "טינה".

הוא אמר למעשה "אם יש לך טינה שאתה רוצה להשתחרר ממנה, אם תתפלל בשביל האדם או הדבר שאתה רוחש להם טינה, אתה תשתחרר. אם תבקש בתפילה שלך שכל מה שאתה רוצה בשבילך ינתן לאנשים הללו, אתה תשתחרר. בקש עבורם בריאות, שפע, אושר, ואתה תשתחרר. אפילו כשאתה לא באמת רוצה את זה עבורם, והתפילות שלך הן רק מילים ואתה לא מתכוון להן, עשה זאת. עשה זאת כל יום במשך שבועיים ותגלה שאתה מתחיל להתכוון לכך ואתה רוצה זאת עבורם, ותיווכח שבמקום הרגשת מרירות טינה ושנאה, אתה עכשיו מרגיש הבנה רחמים ואהבה".

זה עבד בשבילי אז, וזה עבד בשבילי הרבה פעמים מאז, וזה עובד בשבילי כל פעם שאני מוכנה לעשות זאת. לפעמים אני צריכה קודם לבקש שתהיה לי הנכונות, אבל גם זה תמיד בא. ומפני שזה עובד עבורי זה יעבוד בשביל כולנו. כמו במאמר של אדם גדול אחד "השחרור האמיתי היחידי שיצור אנוש יכול לדעת הוא לעשות מה שאתה צריך לעשות מפני שאתה רוצה לעשות זאת". התנסות גדולה זו ששחררה אותי מהכבלים של שנאה והביאה במקומם אהבה היא רק הוכחה נוספת לאמת שאני יודעת: אני מקבלת כל דבר שאני צריכה "באלכוהוליסטים אנונימיים" כל דבר שאני צריכה אני מקבלת – וכשאני מקבלת את מה שאני צריכה אני תמיד מוצאת שזה היה בדיוק מה שרציתי כל הזמן.

אי.אי. למדה אותו לטפל בפכחות

"בעזרת האל אנו . . . לא נצטרך עוד לעולם לטפל בשתיה, אבל אנו צריכים לטפל בפכחות כל יום".

חייתי רק זמן קצר בתכנית כשחבר ותיק אמר לי משהו שחשפיע על חיי מאותו יום. הוא אמר: "אי.אי. אינה מלמדת אותנו איך להתמודד עם השתיה שלנו, היא מלמדת אותנו כיצד להתמודד עם הפכחות".

אני מנחש שתמיד ידעתי שחדרך להתמודד עם השתיה שלי היא להפסיק. אחרי המשקה הראשון שלי – כוס קטנה של שרי שנתן לי אבי כדי לחגוג את ראש השנה כשהייתי בן 13 – עליתי למעלה למיטה שלי, מסוחרר מהתרוממות והתרגשות והתפללתי שלא אשתה יותר.

אבל כן שתיתי כשהגעתי לגיל המכללה. מאוחר יותר, כשהתקדמתי לאלכוהוליזם מפותח, אמרו לי אנשים שאני חייב להפסיק. כאלכוהוליסטים רבים אחרים שהכרתי, גם אני הפסקתי לשתות בהזדמנויות שונות. פעם הפסקתי לעשרה חודשים בעצמי, ובהפסקות אחרות כשאשפזו אותי. זו לא חכמה גדולה להפסיק לשתות; החכמה היא להשאר בהפסקה.

הגעתי לאי.אי. על מנת לעשות זאת. באתי ללמוד כיצד להתמודד עם הפכחות – זהו משהו שלא יכולתי להתמודד אתו קודם לכן ולכן שתיתי.

גדלתי בקנזס, בן יחיד להורים אוהבים ששנו רק בחברה. עברנו ממקום למקום לעתים תכופות. למעשה החלפתי בית ספר כל שנה עד ביה"ס התיכון. בכל מקום חדש הייתי אני הילד החדש, ילד רזה וביישן שצריך היה לבחון אותו ולהכות אותו. מיד כשרכשתי כמה חברים והתחלתי להרגיש מקובל, עברנו שוב.

כשהגעתי לביה"ס התיכון הייתי משיגן-יתר. הייתי תלמיד מצטיין במכללה ונעשיתי העורך של ספר השנה. מכרתי את המאמר הראשון שלי לירחון ארצי כשעדיין למדתי לתואר הראשון. התחלתי

גם לשתות במסיבות ומפגשי בירה של אגודת האחוזה.

לאחר סיום הלימודים נסעתי לניו יורק בחיפוש אחר קריירה של כתיבה. השגתי עבודה טובה בחברה להוצאות לאור ועבדתי גם עבור ירחונים אחרים. התיחסו אלי כאל ילד פלא וגם אני התחלתי לראות עצמי באור זה. אחרי העבודה התחלתי גם לבקר בברים עם מכריי הותיקים. בגיל עשרים ושתיים הייתי שתיין של יום יום.

ואז הצטרפתי לצי ונתמנתי כסגן משנה לכתוב נאומים בשביל האדמירלים. לאחר מכן יצאתי לים ושמשתי כקצין תותחנים על מלוות משחתות והתקדמתי לדרגת סגן. נכנסתי גם לבעיית משמעת ראשונה שלי שנוצרה ע"י השתיה בשתי הזדמנויות שונות.

בשנת השרות האחרונה שלי בצי התחתנתי עם נערה נחמדה ועירנית שנהנתה משתי. בילינו את תקופת החיזור שלנו בעיקר בברים ומועדוני לילה כשהאוניה שלי היתה בניו יורק. בירה הדבש שלנו היתה לנו שמפניה מצוננת בקרח ליד המיטה יום ולילה.

הדגם נקבע. בגיל עשרים ותשע היתה לי בעיה להתמודד עם החיים בגלל השתיה שלי. פחדים נזירוסטיים רדפו אותי, ומידי פעם היו לי התקפות של רעידות שלא יכולתי להשתלט עליהם. קראתי ספרים על עזרה עצמית. פניתי בהתלהבות לדת. נשבעתי לא לשתות משקאות חריפים ועברתי ליין. קבלתי בחילה מהמתיקות ועברתי לבירה. זה לא היה חזק מספיק והוספתי לזאת קצת וודקה – ומיד הייתי בצרה גדולה יותר מזו שהייתי בה קודם לכן. התחלתי לגנוב משקאות כששמשתי אחראי על הבר כאשר היו אורחים. התחלתי לשתות בבוקר על מנת לרפא את הרגשת ה"בוקר שלאחרי". מיד זה הפך לחלק מהדגם ולחלק מהבעיה.

ההבטחה של "ילד הפלא" גוועה והקריירה שלי החלה למעוד. למרות שהיה בי עדיין ניצוץ של אמביציה, זו נעשתה יותר במוח כפנטזיה. הערכים שלי נתעוותו. חשבתי שהערכים החשובים בחיים הם ללבוש בגדים יקרים, להכיר מוזגי בר שידעו מה להגיש לי עוד לפני שהזמנתי, שהמלצרים הראשיים יכירו אותי ויובילו אותי לשולחן הטוב ביותר, ולשחק משחקי קלפים על סכומי כסף גדולים עם אדישות של מהמר על ספינת נהר.

בלבול חושים, פחד וטינה נכנסו לתוך חיי ולמרות זאת עם כל משקה נוסף שלקחתי גדלה היכולת שלי לרמות כלפי חוץ ולהשלות את עצמי כלפי פנים. כמובן שכעת הייתי מופרח לשתות כדי לחיות וכדי להתמודד עם הדרישות של קיום יום יום. כשנתקלתי באכזבות או תסכולים – וזה קרה לי לעתים יותר ויותר תכופות – הפתרון שלי היה לשתות. תמיד הייתי רגיש מדי לבקורת ועתה נעשיתי עוד יותר פגיע. כשהעבירו עלי בקורת או גערו בי הבקבוק היה המפלט והמנטב שלי.

כשעמדתי בפני אתגר מיוחד או ארוע חברתי כמו הצגה עסקית חשובה או ארוחת ערב חגיגית נאלצתי לחזק את עצמי עם מספר כוסיות. לעתים תכופות הגזמתי בכמות והייתי מתנהג בצורה גרועה בדיוק בזמן שרציתי להיות במיטבי. למשל יום הנשואין החמישים של הורי אשתי היה הזדמנות למפגש משפחתי ענק בבית שלנו. למרות בקשותיה של אשתי שלא להגזים הגעתי הביתה במצב גרוע. אני זוכר שגררו אותי עם משקה ביד ממקום מחבואי מתחת לפסנתר, ונעלו אותי בבושת פנים בחדר שלי.

ומעל לכל סבלתי מכאב פנימי מפני שהביצועים וההישגים שלי בחיים לא ענו על הציפיות שהיו לי מעצמי. הייתי צריך להרדים את הכאב עם אלכוהול. כמובן ככל ששתיתי יותר הציפיות שלי נעשו פחות מציאותיות והביצוע שלי נעשה דל יותר והפער הלך וגדל. וכך הלך וגדל הצורך שלי לשתות.

בגיל ארבעים התפתח גוש גדול בקיבה שלי, וחששתי שזה גידול ממאיר. הרופא הכריז שזה כבד מוגדל ביותר ואמר שאני צריך להפסיק לשתות, ואכן הפסקתי ללא כל עזרה מבחוץ וללא קושי – אלא שלא נהניתי מהחיים ללא שתיה. הייתי צריך להתמודד עם הדרישות של חיי היום יום מבלי החומר המרגיע, המרדים, הקביים שלי. ולא אהבתי את זה.

וכך כשהכבד שלי החלים אחרי עשרה חודשים, חזרתי לשתיה. בתחילה רק משקה אחד בהזדמנויות. ואז נעשו המשקאות יותר תכופים אבל עדיין הקפדתי לעשות זאת בהפסקות, אך מהר מאד השתיה שלי נעשתה כ"כ גרועה כמו קודם – כל היום וכל יום, אבל ניסיתי בקדחתנות לשלוט בשתיה. והיא הפכה עתה לשתיה במחלת היות וכל אחד ידע שאסור לי לשתות. במקום לשתות

בברים מפוארים ובמועדונים הייתי צריך לשאת בקבוק וודקה בתיק שלי, להכנס לבתי שימוש ציבוריים וללגום מהבקבוק תוך כדי רעידה, על מנת שלא אתמוטט.

במשך השנתיים הבאות חליתי במהירות, הגידול של הכבד הפך למחלת השחמת. הקאתי כל בוקר. לא יכולתי לאכול. אבדתי את ההכרה לעתים תכופות. היו לי דימומים חמורים מהאף. חבלות חמורות הופיעו בדרך מיסתורית על גופי. נחלשתי כל כך שבקושי יכולתי לגרור את עצמי.

המעסיק שלי נתן לי התראה אחת, ואח"כ עוד אחת. הילדים שלי התעלמו ממני. כשהתעוררתי באמצע הלילה רועד, מכוסה זיעה ומלא פחדים, הייתי שומע את אשתי בוכה בשקט לידי במיטה. הרופא הזהיר אותי, שאם אמשיך כך אסבול משטף דם בוושט ואמות. אבל לא היתה לי כבר שום ברירה, הייתי חייב לשתות.

לבסוף קרה מה שהרופא הזהיר אותי שיקרה. הייתי נוכח בכנס בשיקגו ושתייתי יום ולילה. פתאום החילותי להקיא ולהפסיד דם רב מפי הטבעת. הייתי חסר תקווה והרגשתי שהדבר הטוב ביותר עבור אשתי, ילדיי וכל אחד אחר בחיי, שאני אמות. מצאתי את עצמי מובל באלונקה לתוך אמבולנס שהביאני לבית חולים זר. התעוררתי למחרת היום כשצינורות מחוברים לשתי זרועותי.

כעבור שבוע הרגשתי מספיק טוב שיכולתי לנסוע הביתה. הרופאים אמרו לי שאם אי פעם אקח עוד משקה אחד הוא עלול להיות האחרון. חשבתי שלמדתי את הלקח שלי. אבל החשיבה שלי היתה עדיין מבולבלת ועדיין לא יכולתי להתמודד עם האתגרים של חיי היום יום ללא עזרה. בתוך חודשיים חזרתי שוב לשתיה.

בחצי השנה הבאה היו לי שוב שתי התקפות של שטפי דם מחוושט וניצלתי מהן על חוט השערה. כל פעם חזרתי לשתיה – אפילו הגנבתי בקבוק וודקה לבית החולים ברגע שהפסיקו לתת לי ערויי דם. לבסוף הכריז הרופא שלי שאינו יכול להיות אחראי עלי ושלח אותי לפסיכיאטר שעבד באותה מערכת מרפאות. בחדר האל הוא במקרה היה ד"ר הרי טיבוט, הפסיכיאטר שכנראה ידע על אלכוהוליזם יותר מכל אחד אחר בעולם. באותו זמן הוא היה נאמן

לא אלקוהוליסט של מועצת השרות הכללי של האלקוהוליסטים
האנונימיים!

זה היה ד"ר טיבוט המנוח ששכנע אותי לחפש עזרה דרך אי.אי.
לקחתי מאמן והתחלתי להשתתף בפגישות אבל המשכתי לשתות.
תוך ימים ספורים מצאתי את עצמי בתהליכי ייבוש משתיה בחוה
של אנשים מכורים לשתיה. כשהייתי שם קראתי את הספר הגדול
ואת עיתון הגרייפליין והתחלתי את הדרך האיטית חזרה לבריאות
ושפיות בעזרת תכנית ההחלמה של אי.אי.

כשימי הפיכחות התרבו והפכו לחרושים ואח"כ לשנים של פכחות
החלו להתגלות חיים חדשים ויפים מתוך ההריסות של הקיום
חקודם שלי. היחסים ביני ובין אשתי חזרו ליחסי אהבה ושמחה
שאפילו לא הכרנו לפני שהאלכוהוליזם שלי נעשה חמור (היא כבר
לא בוכה בלילה). כשילדינו גדלו, יכולתי לחיות להם אבא כשהם
היו צריכים אותי מאד. כששוב הפכתי לאדם שאפשר היה לסמוך
עליו, התקדמתי במהירות בחברה שבה עבדתי. כשרכשתי מחדש את
הבריאות שלי הפכתי לגולש, ספן, ורץ מלא התלהבות.

אי.אי. נתן לי את כל הדברים האלו ודברים רבים אחרים. אבל
הוא למד אותי מעל לכל, כיצד להתמודד עם הפכחות. למדתי כיצד
להתייחס לאנשים. לפני אי.אי. לא יכולתי לעשות זאת בנוחיות
מבלי אלקוהול. למדתי לטפל באכזבות ובעיות שבעבר היו שולחות
אותי לבקבוק. נוכחתי שהעיקר הוא לא כ"כ להפסיק לשתות אלא
להשאר מפוכח. אלקוהוליסטים יכולים להפסיק לשתות בחרבה
הזדמנויות ודרכים, אבל האלקוהוליסטים האנונימיים מציעים לנו
דרך להשאר מפוכחים.

בעזרת האל, אנחנו חברי אי.אי. לא נצטרך לעולם לטפל
בשתייה אבל אנו צריכים לטפל בפכחות כל יום. כיצד אנו עושים
זאת? אנו לומדים דרך עשיית שנים עשר הצעדים וההתחלקות
בפגישות, כיצד להתמודד עם הבעיות שבימי השתיה שלנו פנינו
למשקה שיפתור אותם.

לדוגמא נאמר לנו באי.אי. שאנו לא יכולים להרשות לעצמנו
רגשות טינה ורחמים עצמיים ולכן אנו לומדים להמנע מעמדות
נפשיות מרעילות אלו.

באותה דרך אנו נפטרים מרגשות אשם וחרטה כשאנו "מנקים את הזבל" מתוך ראשנו, כשאנו עושים את הצעד הרביעי והחמישי של תכנית ההחלמה שלנו. אנו לומדים כיצד להשקיט את סחרחרת הרגשות שגרמה לנו כ"כ הרבה צרות בין אם חיינו למעלה או למטה.

אנו לומדים לתבחין בין הרצונות שלנו (שאף פעם אי אפשר לספק) וחצרכים שלנו (שתמיד ניתנים לנו). כשאנו לומדים לחיות בחווה רק ליום אחד אנו נפטרים מהמשא של העבר והחרדות של העתיד. ניתנת לנו "השלווה לקבל את הדברים שאין לשנותם" – וכך אנו מאבדים את המחירות שדוחקת אותנו לכעס ואת הרגישות לביקורת.

מעל לכל אנו דוחים את הפנטזיות ומקבלים את המציאות. ככל ששתיתי יותר, כן פנטזתי יותר על כל דבר. דמיינתי שאני מתנקם על מכאובים ורגשות דחייה. בעיני רוחי שיחקתי ושיחקתי עוד פעם את הסצינות שבהם הוציאו אותי, בדרך קסם, מהבר שבו שתיתי ומיד העלו אותי לדרגה של כוח ויוקרה. חייתי בעולם החלומות.

אי.אי. הוביל אותי בעדינות מתוך ה"פינטו" הזה לחיבוק המציאות בידיים פתוחות. מצאתי שזה יפה, מפני שסוף סוף חייתי בשלום עם עצמי, ועם אחרים ועם אלוהים.

נספחים

1. מסורת האי.אי.
2. חוויה רוחנית
3. חוות דעת הרופאים על אי.אי.

1. מסורת האי.אי.

אלו שהצטרפו לחברותא של אלכוהוליסטים אנונימיים למדו את ההבדל שבין אומללות לפכחות ולעתים קרובות, ההבדל שבין חיים ומוות. לאי.אי. יכולה, כמובן, להיות משמעות כזו גם לאין ספור אלכוהוליסטים שעדיין לא הגיעו אליהם.

כן, לשום חברה של גברים ונשים מעולם לא היה צורך כה רב בהשפעה מתמשכת ובאחזות קבועה. אנו האלכוהוליסטים נוכחים שאנו מוכרחים לעבוד ביחד ולשמור על קשר – אחרת, בסופו של דבר, רובינו נמות לבד.

אנו באי.אי. מאמינים ששתיים עשרה המסורות הן התשובות הטובות ביותר שניסיוננו הניב לאותן שאלות כה עקרוניות: "כיצד אי.אי. יכול לתפקד בצורה הטובה ביותר?" ו-"כיצד יכול אי.אי. לשמור על שלמות ובכך לשמור על קיומו?".

בדף הבא מופיעות "12 המסורות" במה שנקרא "מבנה מקוצר" המבנה שבדרך כלל נמצא בשימוש כיום. זוהי גירסה מתומצתת של ה"מבנה הארוך" של מסורות אי.אי. כפי שהודפסו לראשונה ב-1946. משום שהגירסה הארוכה היא יותר מפורשת ובעלת ערך היסטורי, גם היא מודפסת מחדש.

שתים עשרה המסורות

- אחת - טובתנו המשותפת חייבת להיות קודמת לכל; החלמה אישית תלויה באחדות של אי.אי..
- שתיים - למטרת קבוצתנו ישנה סמכות עליונה אחת - אל אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון קבוצתנו. מנחיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
- שלוש - הדרשה היחידה לחברות באי.אי. היא הרצון להפסיק לשתות.
- ארבע - כל קבוצה צריכה להיות עצמאית חוץ מדברים המשפיעים על קבוצות אחרות של אי.אי. ככלל.
- חמש - לכל קבוצה יש מטרה עיקרית אחת - לשאת את הבשורה שלה לאלכוהוליסט שעדיין סובל.
- שש - קבוצת אי.אי. לעולם לא תסב, תממן או תשאל את שמה לגוף או גורם היצוני כל שהוא כדי שבעיות של ממון, רכוש או יוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
- שבע - כל קבוצת אי.אי. חייבת לקיים עצמה באופן עצמאי, ולא להיעתר לתרומות מבחוץ.
- שמונה - אלכוהוליסטים אנונימיים חייבים להישאר לעולם בלתי מקצועיים, אולם מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מומחים.
- תשע - אי.אי. בתור שכזה לעולם לא יאורגן, אולם יש באפשרותנו ליצור וועדות או מועצות שירות אחראיות באופן ישיר לאלה הם שאותם משרתים.
- עשר - לאלכוהוליסטים אנונימיים אין כל דיעה בעניינים היצוניים. מכאן שאת שם אי.אי. לעולם אין לערב במחלוקות כלשהן.
- אחת עשרה - מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית במישור של העיתונות, רדיו וסרטים.

שנים עשרה – האנונימיות הוא הבסיס הרוחני לכל מסורותנו להזכירנו שלעולם נעמיד את העקרונות לפני האישיות.

שנים עשרה המסורות

(גירסה ארוכה)

הנסיון שלנו באי.אי. לימדנו את הדברים הבאים:

1. כל חבר באלכוהוליסטים אנונימיים אינו אלא חלק קטן מתוך שלמות גדולה, אי.אי. חייבת להמשיך להיות או שרובינו וודאי ימותו. לפיכך טובתנו המשותפת קודמת לכל, אולם טובת הפרט תבוא במהרה לאחר מכן.
2. למטרת קבוצתנו ישנה סמכות עליונה אחת – אל אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. ^{המורה}
3. חברות שלנו חייבת לכלול את כל אלה ובליים מאלכוהוליים, לפיכך איננו יכולים לסרב לאיש הרוצה להחלים. כמו כן, אי.אי. אינה יכולה לעולם להיות תלויה בכסף או קבלת מרות של איזה מוסד. כל שנים או שלושה אלכוהוליסטים המתאספים יחד יכולים לקרוא לעצמם קבוצה, כמידה ובתור קבוצה אין להם נספחים אחרים.
4. בהתייחס לעניינים שלה עצמה, קבוצה אי.אי. לא תהיה אחראית לשום סמכות אחרת חוץ מאשר למצפונה שלה. אלא אם תכניותיה נוגעות לטובתן של קבוצות שכנות אחרות ואז יש להתייעץ גם עם קבוצות אלו. ושום קבוצה, וועדה אזורית או פרט לא יבצעו שום פעולה העלולה להזיק לשלמות אי.אי., ללא התייעצות עם הנאמנים של מועצת השירות הכללית. בנושאים אלה טובתנו המשותפת היא הערך העליון.
5. כל קבוצת אי.אי. חייבת להיות יישות רוחנית שיש לה מטרה עיקרית אחת והיא לשאת את המסר לאלכוהוליסטים שעדיין סובלים.
6. בעיות של כסף, רכוש וסמכות יכולות בקלות להסיט אותנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית. לכן אנו חושבים שכל רכוש בעל ערך שיש לו שימוש אמיתי לאי.אי. ינוהל באופן נפרד וע"י כך

נפריד בין החומרי לבין הרוחני. קבוצת אי.אי. בתור שכו לעולם לא תיכנס לעסקים. עזרים מישניים לאי.אי. כמו מועדונים או בתי חולים הדורשים רכוש רב או אדמיניסטרציה רבה - יש לאגד אותם ולהרחיקם, כך שהקבוצות תוכלנה, אם יש צורך בכך, להנתק מהם. מכאן, שמתקנים מסוג זה לא ישתמשו בשם של אי.אי.; ההנהלה שלהם צריכה להיות האחריות הבלעדית של אותם אנשים המממנים אותם. למועדונים בדרך כלל מועדפים מנהלי אי.אי.; אולם בתי חולים וכן מקומות הבראה אחרים חייבים להיות נפרדים לגמרי מאי.אי. ולהיות תחת פיקוח רפואי. בשעה שקבוצת אי.אי. יכולה לשתף פעולה עם כל אחד, שיתוף כזה לא ירחיק לכת עד מתן ערבויות או תמיכה, מעשית או מרומזת. קבוצת אי.אי. אינה יכולה לקשור את עצמה לאף אחד.

7. קבוצות אי.אי. חייבות לקיים את עצמן באופן מלא ע"י תרומות שנותנים החברים עצמם. אנו חושבים שכל קבוצה במהרה תשיג את האידאל הזה; כל גיוס כספים ציבורי אשר ישא את השם אלכוהוליסטים אנונימיים הוא מסוכן ביותר, בין אם נעשה ע"י קבוצות, מועדונים, בתי חולים או גורמים חיצוניים אחרים; קבלת מתנות גדולות מכל מקור שהוא, או כל תרומה הגוררת התחייבות כלשהי - היא בלתי נבונה. אולם, שוב, אנו רואים בדאגה רבה גזברים של אי.אי. הממשיכים, ללא הסתייגות זהירה, לצבור כסף עבור מטרה לא מוגדרת ע"י אי.אי. הנסיון הזהירנו לעתים קרובות שאין דבר היכול להרוס כ"כ בבתחון את נחלת הרוחניות שלנו כפי שעושים חילוקי דעות על רכוש, כסף וסמכות.

8. אלכוהוליסטים אנונימיים חייבים להישאר לעולם בלתי-מקצועיים. אנו מגדירים כמקצוענות פעולה כמו העסקת יועצים לאלכוהוליסטים תמורת תשלום או משכורת. לעומת זאת, אנו יכולים להעסיק אלכוהוליסטים אשר יבצעו את השירותים, אשר לולא הם היה עלינו להתקשר עם לא-אלכוהוליסטים. שירותים מיוחדים כאלה יש לשלם תמורתם כיאות. אולם עבור עבודת ה"צעד ה-12" הרגיל שלנו לעולם אין לשלם.

9. כל קבוצת אי.אי. צריכה שיחיה בה מינימום בלבד של ארגון. תחלופה במנהיגות זה הדבר חשוב ביותר. הקבוצה חקטנה יכולה לבחור את המזכיר שלה, קבוצה גדולה בוחרת וועדה מתחלפת, וקבוצות של מטרופולין גדול בוחרת את וועדות המרכז או וועדות הקישור הבין-קבוצתיות, שלעיתים קרובות מעסיקות מזכיר בעבודה מלאה. הנאמנים של מועצת השירות הכללי, הם למעשה הוועדה הכללית לשירות של אי.אי. הם השומרים של מסורת האי.אי. שלנו והם מקבלים את תרומות ההתנדבות של חברי אי.אי. שבעזרתם אנו מקיימים את משרד השירות הכללי של אי.אי. בניו יורק. הם קיבלו את הסמכות מהקבוצות לטפל בכל ענייני יחסי הציבור שלנו והם מבטיחים את היושר של העתון הראשי שלנו ה"גרייפליין" של אי.אי.

על כל הנציגים האלה לפעול ברוח השירות, משום שמנהיגים אמיתיים ב-אי.אי. אינם אלא משרתים מנוסים ונאמנים של הכלל. הם לא מפיקים שום סמכות ממשית מהתוארים שלהם, הם לא שולטים; האהדה הכללית הוא המפתח ליעילותם.

10. שום קבוצת אי.אי. או חבר בה, לא יערבו את השם אי.אי. תוך כדי הבעה דעות בנושאים חיצוניים, במיוחד כאלה הנוגעים לפוליטיקה, גישות לגמילה מאלכוהול או כתות דתיות.

11. היחסים שלנו עם הציבור ככלל חייבים להיות מאופיינים ע"י סודיות אישית. אנו חושבים שאי.אי. צריך למנוע פרסומת רעשנית. אסור שישדרו, יצלמו או ידפיסו לציבור את שמותינו ותמונותינו כחברי אי.אי. יחסי הציבור שלנו חייבים להיות מונחים ע"י עקרון המשיכה ולא על פרסומת. אין צורך כלל לשבח את עצמנו. אנו מרגישים שיחיה זה מוטב שחברינו ימליצו עלינו.

12. ולבסוף, אנו כאלכוהוליסטים אנונימיים מאמינים שעקרון האנונימיות יש לו משמעות רוחנית אדירה. דבר זה מזכיר לנו שעלינו להעמיד את העקרונות לפני האנשים; שעלינו לתרגל באופן מעשי ענווה אמיתית. וזאת עד למטרה, כך שהברכות הבאות עלינו לא יקלקלו אותנו; שנחיה תמיד בהרחורי תודה לאלוהים השוכן מעלינו כולנו.

2. חוויה רוחנית

המושגים "חוויה רוחנית" ו"התעוררות רוחנית" מופיעים פעמים רבות בספר זה. קריאה מעמיקה מראה שחוויה כזו שגרמה שינוי מספיק באישיות המביא להחלמה מאלכוהוליזם חופיעה בינו פעמים רבות ובצורות שונות.

נכון אומנם שבהדפסה ראשונה של הספר היתה לקוראים רבים את ההרגשה ששינויי אישיות אלה, או חוויות דתיות אלו חייבות להיות מהירות, או לבוא כהתרוממות נפש מסעירה. לאושרו של כל אחד, מסקנה זו – בטעות יסודה.

בכמה מהפרקים הראשונים, מתוארים מספר שינויים מהפכניים פתאומיים. למרות שלא היה בכוונתנו ליצור רושם כזה, אלכוהוליסטים רבים בכל זאת הגיעו למסקנה שעל מנת להתחלים עליהם לחוש "תודעה אלוהית" בצורה מהירה ומסעירה ובעקבותיה יבוא מיד שינוי מהותי בהרגשה ובהשקפת העולם שלהם.

בקרב החברותא שלנו שהולכת וגדלה במהירות, קורים שינויים אלו לעתים קרובות אך הם אינם הכלל בשום פנים. רוב הנסיונות שלנו, הם מה שהפסיכולוג ווליאם ג'ימס קורא "השינוי החינוכי" משום שהם מתפתחים באיטיות במשך תקופת זמן. לעתים תכופות, חברים של האדם החדש מכירים בהבדל באישיותו זמן רב לפני שהוא נוכח בו בעצמו. לבסוף נוכח האלכוהוליסט שהוא עבר שינוי חד בתגובותיו לחיים; ששינוי כזה כמעט ולא יכול להיות מושג על ידו עצמו. מה שמתרחש לעתים קרובות במשך חודשים אפשר היה להשיגו רק לעתים רחוקות במשך שנים ע"י משמעת עצמית. להוציא מקרים יוצאים מן הכלל, חברינו מרגישים שהם נגעו במקור כח פנימי שעתה הם מזחים אותו עם תפישתם את הכוח העליון הגדול מהם עצמם.

רבינו חושבים שהתודעה הזו של כוח עליון גדול מאיתנו הוא התמצית של החוויה הרוחנית. החברים היותר דתיים בינינו קוראים לזה "תודעת אלוהים".

אנו רוצים להדגיש שכל אלכוהוליסט היכול להביט
בבעיותיו בכנות לאור החוויות שלנו, יכול להחלים. במידה
ואין הוא אוטוס את מוחו בפני תפישות רוחניות, הוא יובס רק
ע"י גישה של חוסר סובלנות או סרבנות קוראת תגר. לדעתנו
איש לא צריך לחוש קושי ברוחניות של התוכנית. נכוונות, כנות
ופתיחות דעת הם היסודות לחלמה ואין להם תחליפים.

"ישנו עיקרון המהווה מחסום כנגד כל מידע, המהווה
חיסון בפני כל הטעונוים, וללא ספק ישמר את האדם
בבורות נצחית - עיקרון זה הוא שאט נפש בפני
חקירת העניין".

הרברט ספנסר

3. היבט רפואי על אי.אי.

מאז הצהרתו הראשונה של ד"ר סילקוורט לגבי אי.אי. -
אגודות רפואיות ורופאים על פני כל העולם נתנו לנו את אישורם.
לחלן מובאים כמה קטעים מתגובותיהם של רופאים המשתתפים
עתה בכנס השנתי (שנת 1944) של האגודה הרפואית בניו יורק אשר
הוקראו בו הדברים הבאים:

ד"ר פוסטר קנדי, נאורולוג: "אגודה זו של אלכוהוליסטים
אנונימיים מתבססת על שני מצבורי הכוח הידועים למין האנושי,
דת ותחושת התחברות של אדם עם רעהו ... "אינסטינקט העדר".
לדעתו, המקצוע שלנו חייב להכיר בחערכה בנשק ריפוי זה. אם לא
נעשה כך, יאשימו אותנו בעקרות נפשית ובאיבוד האמונה היכולה
לעקור חרים ואשר בלעדיה הרפואה יכולה לעשות אך מעט בלבד."

ד"ר ג'. קורבי קולייר, פסיכיאטר: "אני הרגשתי שאי.אי. היא
קבוצה התלויה בחבריה בלבד ומשיגה את התוצאות הטובות
ביותר בהדרגתם העצמית כתוצאה מחפילוסופיה שלהם. כל
תיראפיה או תהליך פילוסופי היכול להעיד על אחוז החלמה של

50% - 60% ראויים להתחשבותנו."

ד"ר הארי מ. טיבוט, פסיכיאטר: "בתור פסיכיאטר, תרחרתי רבות על טיב היחסים המיוחדים שיש לי עם אי.אי. והגעתי למסקנה שהמשימה המסויימת שלנו יכולה לעתים קרובות להימצא בהכנות תודרך לפציינט לקבל על עצמו כל סוג של טיפול או עזרה מבחוץ. אני סובר עתה שעבודתו של הפסיכיאטר - מטרתה לנתץ את התנגדותו הפנימית של הפציינט, כך שמה שיש בתוכו יפרח, כפי שזה נעשה בפעילות של אי.אי."

ד"ר באור, אמר בשידור בתחנת השידור נבי.סי. מטעם האגודה האמריקאית לרפואה (בשנת 1946): "אלכוהוליסטים אנונימיים אינם נושאי-צלב; אינם חבורה מטיפה. הם יודעים שאסור להם לעולם לשתות; הם עוזרים לאחרים עם בעיות דומות. . באווירה זו האלכוהוליסט מתגבר לעתים קרובות על ההתרכזות המוגזמת בתוך עצמו. הוא לומד לסמוך על כוח עליון ולהעסיק את עצמו בעבודה עם אחרים, וכך נשאר מפוכח, יום אחר יום. הימים מצטברים לשבועות, השבועות לחודשים ושנים."

ד"ר ג'ון פ. סטופר, פסיכיאטר ראשי, בית החולים הכללי בפילדלפיה, כשהוא מציין לשבח את אי.אי. אומר: "האלכוהוליסטים שאנו מקבלים כאן בבית החולים חם בדרך כלל אלה שאינם יכולים להרשות לעצמם טיפול פרטי ואי.אי. הוא מעל ומעבר לדבר הטוב ביותר שיכולנו להציע להם. אפילו בקרב אלו אשר מדי פעם נוחתים בחזרה בבית החולים, אנו מבחינים בשינוי יסודי באישיותם. אתם בקושי תכירו אותם."

האגודה האמריקאית לפסיכיאטריה ביקשה בשנת 1949 שיוכן מסמך ע"י הוותיקים שבין חברי אי.אי. ואשר יושמע בכנס השנתי של האגודה. דבר זה נעשה והמסמך הודפס בשבועון האמריקאי לפסיכיאטריה בנובמבר 1949.