

יש פתרון

אנו, מ"אלכוהוליסטים אנונימיים", מכירים אלפי גברים ונשים שהיו פעם חסרי תקווה כמו ביל. כמעט כולם החלימו. הם פתרו את בעיית השתייה שלהם.

אנחנו אמריקאים ממוצעים. אנחנו מייצגים את כל המגזרים וגם תחומי עיסוק רבים, ובאים מרקע פוליטי, כלכלי, חברתי ודתי מגוון. אנחנו אנשים שבדרך כלל לא היו מתחברים. אבל יש בינינו אחווה, ידידות והבנה מופלאות. אנו כמו נוסעים באנייה שנטרפה, רגע לאחר שניצלו מטביעה - כשהחברות, השמחה והדמוקרטיה פושטים בקרב כולם, מנער הסיפון ועד לשולחן רב החובל. אך בניגוד לתחושות נוסעי הספינה, שמחתנו על כך שהצלחנו להימלט מהאסון אינה דועכת כשאנו הולכים כל אחד לדרכו. התחושה שהיינו שותפים לסכנה היא אחד מיסודות המלט החזק הקושר אותנו יחד. אבל זה כשלעצמו לא היה מחבר אותנו יחד כפי שאנו מחוברים כעת.

העובדה המפעימה עבור כל אחד מאתנו היא שמצאנו פתרון משותף. יש לנו דרך שעליה אנו מסכימים באופן מוחלט ושלאורה אנו יכולים להתאחד ולפעול באחוה ובהרמוניה. אלה הן החדשות המסעירות שספר זה נושא לאלה שעדיין סובלים מאלכוהוליזם.

מחלה מסוג זה - ואנו מאמינים שמדובר במחלה - מערבת את הסובבים אותנו בדרך ששום מחלה אחרת אינה עושה. אם לאדם יש סרטן כולס מרחמים עליו, אבל אף אחד לא נפגע ואינו כועס. לא כך לגבי מחלת האלכוהוליזם, כי בגללה נהרסים כל הדברים שעבורם כדאי לחיות. היא הופכת את חייהם של כל המקורבים לסובל. היא גורמת לחוסר הבנה, לטינה עזה, לחוסר ביטחון כלכלי. חברים ומעסיקים סולדים ממנה. היא מעוותת את חייהם של ילדים חפים מפשע, של רעיות עצובות ושל הורים - כל אחד יכול להוסיף לרשימה זו.

אנו מקווים שספר זה יספק מידע וירגיע את אלה שנפגעו או שעלולים להיפגע. יש רבים כאלה.

פסיכיאטרים מומחים שטיפלו בנו גילו, שלעתים אי אפשר לשכנע אלכוהוליסט לדבר על מצבו ללא הסתייגויות. למרבית הפלא בני הזוג שלנו, הורינו וחברינו האינטימיים, מגלים, בדרך כלל, שהם מתקשים להגיע אלינו עוד יותר מהפסיכיאטרים והרופאים.

אבל מי שהיה שתיין בעייתי ומצא פתרון זה, והוא מצויד כהלכה בעובדות על עצמו, יכול בדרך כלל לזכות באמונו המלא של אלכוהוליסט אחר תוך שעות מועטות. בטרם מגיעים להבנה זאת לא ניתן להשיג כמעט דבר.

גילינו שהתנאים היעילים ביותר להשגת אמון הם שלאדם הפונה לאלכוהוליסט הייתה בעיה דומה, שהוא בוודאי יודע על מה הוא מדבר, שכל התנהגותו זועקת למועמד החדש שבידיו התשובה האמיתית, שאיננו מתנהג כקדוש ממנו; שאין בו דבר מלבד רצון כן לעזור; שאין תשלומי חובה, שאין כלפיו תלונות, שאין צורך למצוא חן בעיני איש וגם לא להקשיב להרצאות.

פנייה כזו הביאה אלכוהוליסטים רבים לקום ממיטותיהם ולשוב ולהלך על רגליהם.

איש מאתנו אינו הופך את העבודה הזו למקצועו ולעיסוקו העיקרי, ואיננו חושבים שהדבר היה תורם לעילותנו. אנחנו מרגישים שהפסקת השתייה היא רק ההתחלה. חשוב הרבה יותר שניישם את עקרונותינו החדשים בבתינו, בעבודתנו ובשאר עיסוקינו. כולנו מקדישים חלק גדול מזמננו הפנוי למאמץ שנתאר כאן. אחדים הם ברי מזל כל כך, עד שביכולתם להקדיש את רוב זמנם לעבודה זו.

אם נמשיך בדרך זו אין ספק שנגיע לתוצאה טובה. אבל ניגע רק בקצה-קצה של הבעיה. אלה מאתנו שחיים בערים גדולות המומים מהעובדה שמאות נידונים לאבדון מדי יום. רבים יכלו להחלים, אם רק הייתה להם אותה הזדמנות לה זכינו אנו. כיצד, אם כך, נמסור את מה שקיבלנו ללא תמורה?

החלטנו להוציא לאור באנונימיות ספר שבו הצגנו את הבעיה מנקודת ראותנו. נביא את הניסיון והידע המשותפים שלנו. נציע תכנית יעילה שעוזרת לכל אחד שמודאג מבעיית שתייה.

יהיה צורך לדבר על בעיות רפואיות, פסיכיאטריות, חברתיות ודתיות. אנו יודעים שעניינים אלה שנויים במחלוקת מטבעם. דבר לא ישמח אותנו יותר מאשר לכתוב ספר שלא יביא לוויכוח או למחלוקת. נעשה כמיטב יכולתנו להשיג מטרה אידיאלית זו. רובנו חשים, שגילוי סובלנות אמיתית לחסרונותיהם ולדעותיהם של אחרים ומתן כבוד לדעותיהם, הם שהופכים אותנו למועילים יותר לאחרים.

חיינו שלנו, כשתיינים בעייתיים לשעבר, תלויים במחשבה המתמדת על אחרים ועל הדרך שבה נוכל לעזור להם לספק את צרכיהם.

אולי כבר שאלת את עצמך מדוע חלינו כולנו כל כך כתוצאה מהשתייה. אתה ודאי גם סקרן לגלות איך ומדוע הצלחנו, בניגוד לדעת המומחים, להחלים ממצב נפשי וגופני חסר תקווה. אם אתה אלכוהוליסט שרוצה להתגבר על השתייה, אולי אתה כבר שואל - "מה עלי לעשות?"

מטרת ספר זה היא לתת תשובה מדויקת לשאלות אלה. נספר לך מה עשינו אנו. בטרם נִכְנֵס לדיון מפורט, מוטב שנסכם כמה נקודות, כפי שאנו רואים אותן.

פעמים רבות שמענו משפטים כגון אלה: "אני יכול לקחת את המשקה או להניח לו. מדוע הוא אינו יכול?" "מדוע אינך שותה כג'נטלמן או מפסיק?" "ברנש זה אינו יודע לשתות". "מדוע אינך מנסה בירה ויין?" "הנח למשקאות החריפים". "כוח הרצון שלו בוודאי חלש". "הוא יכול היה להפסיק, אם היה רוצה". "היא אישה כל כך נחמדה, הייתי מצפה ממנו שיפסיק בשבילה". "הרופא אמר לו, שאם ישתה שוב, זה יהרוג אותו, אבל הנה הוא שוב שיכור".

אלה הן הערות רגילות על שתיינים, שאנו שומעים כל הזמן. מאחוריהן נמצא עולם של פורות וחוסר הבנה. ביטויים אלה מתייחסים לאנשים שמגיבים למשקה בצורה שונה לגמרי מאתנו.

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

יש גם סוג מסוים של שתיין כבד, שסיגל לעצמו את ההרגל בצורה חמורה מספיק, שבהדרגה יהרוס את עצמו

מבחינה גופנית ונפשית. אולי זה יגרום לו למות מספר שנים טרם זמנו. אך אם יהיה לו מניע מספיק חזק, כמו בריאות לקויה, התאהבות, שינוי סביבה או אזהרה של רופא - שתיין מסוג זה יכול למתן את שתייתו או להפסיק לגמרי לשתות, על אף שייתקל בקושי ואולי יזדקק לעזרה רפואית.

אבל מה בקשר לאלכוהוליסט האמיתי? אולי החל כשתיין מתון; אולי הפך עם הזמן לשתיין כבד ששותה ללא הרף ואולי לא; אבל באיזה שהוא שלב בקריירת השתייה שלו הוא מאבד שליטה על צריכת המשקה ברגע שבו הוא מתחיל לשתות.

אדם זה מתמיה אותך, בעיקר בשל חוסר השליטה שלו. בזמן השתייה הוא עושה דברים אבסורדיים, דברים שלא ייאמנו, דברים טרגיים. הוא ממש ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד. רק לעתים נדירות הוא קצת שתוי. תמיד הוא פחות או יותר שיכור עד טירוף. כשהוא שותה, התנהגותו דומה רק במעט לאופיו האמיתי. אולי הוא אחד האנשים הנחמדים בעולם. אבל הנח לו לשתות יום אחד והוא נעשה אנטי-חברתי בצורה גועלית ואפילו מסוכנת. יש לו כישרון להיות שיכור בדיוק ברגע הלא נכון. בעיקר כשהוא צריך לקבל החלטה חשובה או להשתתף בפגישה. לעתים קרובות הוא מאוד הגיוני ומאוזן בקשר לכל דבר מלבד המשקה החרף, אבל בנוגע אליו הוא אנוכי וחסר יושר להפליא. לעתים קרובות זהו אדם בעל יכולות מיוחדות, מיומן ומוכשר, שקריירה מבטיחה מצפה לו. הוא עושה שימוש ביכולותיו כדי לבנות עתיד ורוד לו ולמשפחתו, ואז ממוטט על ראשו את כל מה שבנה בסדרת הילולות שתייה מטופשות. הוא האדם שנכנס למיטתו שיכור כל כך, עד שעליו לישון יממה שלמה.

אבל מוקדם בבוקר המחרת הוא מחפש בטירוף את הבקבוק שאולי הותיר מהלילה הקודם. אם הוא יכול להרשות לעצמו, הוא מחביא בקבוקי משקה בכל מיני מקומות בבית, כדי להבטיח שאיש לא יוכל למצוא את האספקה כולה ולשפוך אותה לכיור. כשהדברים מחמירים הוא מתחיל להשתמש בשילוב של סמי הרגעה חזקים ואלכוהול להרגעת עצביו, כדי שיוכל ללכת לעבודה. ואז מגיע היום, שבו הוא פשוט לא יכול לקום לעבודה והוא משתכר שוב. אולי הוא ניגש לרופא וזה נותן לו מורפיום או איזה שהוא סם מרגיע כדי לעזור לו להפסיק. ואז הוא מתחיל להופיע בבתי חולים ובמוסדות אשפוז רפואיים.

כל זה אינו מתיימר להיות תיאור כולל של האלכוהוליסט האמיתי, מכיוון שדפוסי ההתנהגות שלנו מגוונים. אבל תיאור זה עוזר לזהות את האלכוהוליסט באורח כללי.

מדוע הוא מתנהג כך? אם מאות ניסיונות הראו לו שפירושה של כוסית אחת הוא מפלה נוספת, עם כל הסבל וההשפלה הכרוכים בכך, מדוע הוא מרים את הכוסית הראשונה? מדוע אינו יכול להמשיך להתנזר מהשתייה? מה על השכל הישר וכוח הרצון שהוא עדיין מפגין לעתים ביחס לדברים אחרים?

ייתכן שלעולם לא תהיה תשובה מלאה לשאלות אלה. הדעות חלוקות ביחס לשאלה מדוע מגיב האלכוהוליסט באופן שונה מאנשים נורמליים. איננו בטוחים מדוע מרגע שהגיע לנקודה מסוימת, ניתן לעשות רק מעט עבודה. איננו יכולים לפתור את החידה.

אנו יודעים שכאשר האלכוהוליסט מתרחק מהמשקה, כפי שהוא עשוי לעשות במשך חודשים או שנים, הוא מגיב בדומה לאנשים אחרים. באותה מידה אנו גם בטוחים שברגע

שהוא לוגם משקה אלכוהולי כלשהו, קורה משהו בגוף שלו, מבחינה גופנית וגם מבחינה נפשית, שלא מאפשר לו למעשה להפסיק. הניסיון של כל אלכוהוליסט יספק שפע של אישורים לכך.

אבחנות אלה היו אקדמיות וחסרות ערך אם חברנו לא היה נוגע לעולם במשקה הראשון, המגלגל את כדור השלג הנורא. לפיכך עיקר הבעיה של האלכוהוליסט הוא במוחו ולא בגופו. אם תשאל אותו מדוע התחיל את הילולת השכרות האחרונה שלו, כל הסיכויים שיציע אחד ממאה תירוצים. לעתים יש בהם סבירות מסוימת, אבל אף אחד מהם אינו עומד במבחן ההיגיון לאור החורבן שהיא יוצרת. הם נשמעים כפילוסופיה של אדם החובט בראשו בפטיש כדי שלא להרגיש את כאב הראש שלו. אם תסב את תשומת לבו של האלכוהוליסט לכך שצידוקיו מוטעים ביסודם, הוא יפטור אותך בבת צחוק, או שיתרגז ויסרב לדבר.

מדי פעם יאמר את האמת. ועד כמה שזה נשמע מוזר, האמת היא שבדרך כלל אין לו יותר מושג מאשר לך, מדוע שתה את המשקה הראשון. ישנם אלכוהוליסטים שמוצאים תירוצים שמספקים אותם חלק מהזמן. אבל עמוק בלבם הם באמת אינם יודעים מדוע הם עושים זאת. ברגע שהמחלה אווזת בהם בחוזקה, הם מבולבלים מאוד. ישנו הדיבוק שאיך-שהוא, פעם, הם יצליחו לנצח במשחק. אבל לעתים קרובות הם חושדים שהעניין אבוד.

רק מעטים מבינים עד כמה זה נכון. במעורפל חשים משפחותיהם וחבריהם ששתיינים אלה אינם נורמליים, אבל כולם מחכים בתקווה ליום שבו הסובל יתעורר מתרדמתו ויתעשת.

האמת הטרגית היא שאם האדם הוא אלכוהוליסט אמיתי, יום מאושר זה אולי לא יגיע לעולם. הוא איבד את

השליטה. בנקודה מסוימת במהלך השתייה של כל אלכוהוליסט הוא עובר למצב שבו גם התשוקה העזה ביותר להפסיק לשתות לא תועיל. כמעט תמיד מגיעים למצב טרגי זה הרבה לפני שחושדים בכך.

העובדה היא שמסיבה שטרם התבררה איבדו רוב האלכוהוליסטים את היכולת לבחור, כשמדובר בשתייה. הכוח הקרוי כוח רצון פשוט אינו קיים. לעתים איננו מסוגלים להביא למודעותנו בעוצמה הדרושה את זיכרון הסבל וההשפלה, שחווינו אפילו בחודש או בשבוע שחלפו. אנו חסרי הגנה בפני המשקה הראשון.

התוצאות הכמעט ודאיות של השתייה, אפילו של כוס בירה אחת, אינן חודרות לראשינו ואינן מרתיעות אותנו. אם מחשבות אלה בכלל חולפות במוחנו, הן מעורפלות ואנו ממירים אותן בקלות ברעיון הישן והשחוק, שהפעם נוכל להתנהג כמו אנשים אחרים. פשוט אין לנו את אותו סוג של הגנה, המונעת מאדם להניח את ידו על תנור לוהט.

האלכוהוליסט עלול לומר לעצמו כבדרך אגב "הפעם זה לא ישרוף, הנה, כך", או שאולי איננו חושב כלל. כמה פעמים התחלנו לשתות בשוויון נפש ואחרי הכוס השלישית או הרביעית הלמנו על דלפק הבר ואמרנו לעצמנו "כיצד, למען השם, התחלתי פעם נוספת?" והמחשבה התחלפה ב"נו, אני אפסיק בכוס השישית", או ב"מה זה כבר יעזור?".

כאשר אדם עם נטיות אלכוהוליסטיות מאמץ דרך חשיבה זו, הוא נמצא מעבר לנקודה בה יוכלו בני אדם להועיל, ואלמלא יאושפו הוא עלול למות או לצאת מדעתו לצמיתות. עובדות קשות ומכוערות אלה אומתו בקרב גדודים של אלכוהוליסטים במהלך ההיסטוריה.

רק בחד האל נמנעו עוד אלפי הוכחות כאלה. רבים כל-כך רוצים להפסיק, אך אינם יכולים.

יש פתרון. כמעט אף אחד מאתנו לא אהב את החיפוש הפנימי, את הנמכת גאוותו ואת ההודאה בחסרונותיו, שנדרשו כדי להשלים בצורה מוצלחת את תהליך ההבראה. אך ראינו שזה עובד באמת אצל אחרים והשתכנענו בהעדר התקווה ובחוסר התועלת בחיים כפי שאנו חיינו אותם. לכן כשפנו אלינו אותם אנשים שבעייתם נפתרה, לא נותר לנו אלא להרים את ארגז הכלים הרוחניים הפשוטים שהונח לרגלינו. גילינו את גן העדן ושוגרנו אל הממד הרביעי של ההווה, ממד שעליו אפילו לא חלמנו.

העובדה החשובה היא זו ולא אחרת: היו לנו חוויות רוחניות* עמוקות ומשפיעות שגרמו למהפכה בכל גישתנו כלפי החיים, ביחס לחברינו וביחס ליקום שברא האל. העובדה המרכזית בחיינו כיום היא הוודאות המוחלטת שבוראנו נכנס ללבנו ולחיינו בדרך פלאית. הוא החל להשלים עבורנו את הדברים שלעולם לא היינו יכולים להשיג בעצמנו. אם אתה באמת אלכוהוליסט, כפי שהיינו אנחנו, אנו מאמינים שאין פתרון ביניים עבורך. היינו במצב שבו החיים נעשו בלתי אפשריים, ואם נכנסנו אל האזור שבו לא תוכל עוד עזרה אנושית לפעול, ניצבו בפנינו רק שתי אפשרויות - הראשונה הייתה להמשיך עד הסוף המר, כשאנו מערפלים מודעותנו ומסתירים ממנה את מצבנו הבלתי נסבל, והשנייה - לקבל עזרה רוחנית.

*הסבר מלא בנספח 2, עמ' 270

בחרנו בשנייה משום שרצינו בכך בכנות והיינו מוכנים לעשות את המאמץ הנדרש.

איש עסקים אמריקאי מסוים היה בעל יכולת, חוכמת חיים ואופי טוב. במשך שנים נדד ממוסד אחד למשנהו. הוא התייעץ עם מיטב הפסיכיאטרים האמריקאים. ואז נסע לאירופה ופנה לטיפולו של רופא מפורסם (ד"ר יונג – הפסיכיאטר). אף שהיה ספקן באשר להצלחת הטיפול, לאור ניסיונותיו הכושלים הקודמים, הוא סיים טיפול זה כשברשותו ביטחון בלתי רגיל. מצבו, גופנית ונפשית, היה טוב להפליא. מעל לכל האמין, שרכש ידע כה יסודי על הדרך שבה פועל מוחו, שלא יעלה על הדעת שיחזור לשתות. ואף על פי כן השתכר כעבור זמן קצר. והמבלבל יותר מכול היה שלא הצליח לתת לעצמו כל הסבר מספק מדוע נפל.

ואז חזר לרופא שכה העריך ושאל אותו, ישר ולעניין, מדוע לא עלה בידו להבריא. יותר מכל רצה לחזור ולהשיג שליטה עצמית. נראה שהוא הגיוני ומאוזן למדי בנוגע לכל בעיותיו האחרות, אך לא הייתה לו כל שליטה בכל הנוגע לאלכוהול. מדוע?

הוא התחנך בפני רופאו שיאמר לו את כל האמת וכך עשה הרופא. למיטב שיפוטו של הרופא, המטופל היה חסר תקווה לחלוטין. לעולם לא יוכל לחזור לעמדתו בחברה, ויצטרך לשים את עצמו מאחורי סורג ובריח או לשכור שומר ראש, אם ברצונו להמשיך לחיות חיים ארוכים. זו הייתה דעתו של הרופא הדגול.

אבל אותו אדם חי עדיין והוא אדם חופשי. הוא אינו זקוק לשומר ראש ואינו מאושפז. הוא יכול ללכת לכל מקום

עלי-אדמות שאליו יכולים ללכת אנשים חופשיים אחרים מבלי שיקרה לו אסון, בתנאי שימשיך להיות נכון לדבוק בגישה פשוטה מסוימת.

חלק מקוראינו האלכוהוליסטים עשויים לחשוב שהם יכולים להסתדר ללא עזרה רוחנית. הנה המשיך השיחה של חברנו עם רופאו.

הרופא אמר: "יש לך מוח של אלכוהוליסט כרוני. מעולם לא ראיתי חולה במצבך שהצליח להחלים". חברנו הרגיש ששערי הגיהנום נסגרו עליו בחבטה. "האם אין יוצאים מהכלל?", שאל.

"יש", ענה הרופא. "מאז ראשית ההיסטוריה היו מקרים יוצאים מהכלל. פה ושם, מעת לעת, היו לאלכוהוליסטים מה שאנו קוראים 'חוויות רוחניות חיוניות'. תופעות מיוחדות אלה קורות כשינוי עצום וסידור מחדש של תחושות רגשיות. הרעיונות, הרגשות והגישות שפעם היו הכוחות המניעים של אנשים אלה מושלכים לפתע הצידה, ומתחילה לשלוט בהם מערכת רעיונות ומניעים חדשה לחלוטין. למעשה, מה שניסיתי היה ליצור בתוכך סידור רגשי חדש כזה. זה פועל אצל אנשים רבים שטיפלתי בהם, אבל מעולם לא הצלחתי בכך עם אלכוהוליסט כמוך".*

מששמע זאת, התעודד חברנו מעט, כי אחרי הכול, חשב, הרי הוא חבר כנסייה נאמן. אבל תקוותו אבדה כשהרופא אמר לו שעל אף שאמונותיו הדתיות היו טובות מאוד, הרי שבמקרה שלו הן לא הביאו לחוויה הרוחנית החיונית.

* הרחבה בנספח 2, עמ' 270

זו הייתה הבעיה הנוראה שבה היה חברנו שקוע, כאשר עברה עליו ההתנסות יוצאת הדופן שהפכה אותו בסופו של דבר לאדם חופשי.

גם אנו, בתורנו, חיפשנו אחר נתיב מילוט, מתוך ייאוש כשל אדם טובע. מה שנראתה תחילה כקִנָּה סוף דק, התגלה כידו האוהבת ורבת הכוח של אלוהים. ניתנו לנו חיים חדשים או, אם תרצו, תכנית לחיים שבאמת פועלת.

וויליאם גיימס, הפסיכולוג האמריקאי הידוע, תיאר בספרו "חוויות דתיות שונות", דרכים רבות שבהן גילה האדם את אלוהים. אין ברצוננו לשכנע איש, שיש רק דרך אחת להגיע לאמונה. אם למה שלמדנו, הרגשנו וראינו יש איזושהי משמעות, הרי היא שכולנו - ללא הבדל גזע, דת או צבע עור - הננו ילדיו של אלוהים, אֵתו אנו יכולים לכוון מערכת יחסים על בסיס תנאים פשוטים ומובנים ברגע שאנו נכונים וכנים מספיק בשביל לנסות. המחזיקים באמונה דתית מסוימת לא ימצאו כאן דבר העומד בניגוד לאמונתם או לטכסיהם. אין בינינו חיכוכים בעניינים אלה.

אנו חושבים שאין זה מענייננו לאילו גופים דתיים משתייכים חברינו כיחידים. זהו עניינו האישי של כל אחד וכל אחד מחליט לעצמו, לפי קשריו בעבר או בחירתו בהווה. לא כולנו קשורים לגופים דתיים, אבל רובנו מצדדים בחברות כזו.

בפרק הבא מופיע הסבר על האלכוהוליזם, כפי שאנו מבינים אותו, ואחריו בא פרק הפונה לאגנוסטי. רבים מאלה שהיו בעבר אגנוסטים נמנים היום עם חברינו.

למרבה הפלא, איננו רואים באמונות אלה מכשול משמעותי בפני חוויה רוחנית. בהמשך הספר מופיעה הדרכה ברורה המראה כיצד החלמנו אנו. בעקבותיה מופיעים ארבעים ושניים סיפורים אישיים (בגרסה האנגלית. שלושה עשר סיפורים בתרגום זה).

כל אדם בסיפורים אישיים אלה מספר בלשונו ומנקודת ראותו כיצד הוא מקיים את הקשר שלו עם אלוהים. אנשים אלה מהווים חתך מייצג של חברי האחוה, ומציגים בצורה ברורה את מה שהתרחש בחייהם.

אנו מקווים שאיש לא יחשוב שיש טעם לפגם בגילויים האישיים שבסיפורים אלה. תקוותנו שגברים ונשים אלכוהוליסטים רבים הזקוקים לעזרה באופן נואש יקראו עמודים אלה, ואנו מאמינים שרק באמצעות חשיפתנו המלאה וחשיפת בעיותינו הם ישתכנעו לומר: "כן, גם אני אחד מהם; אני חייב שיהיה לי מה שיש להם".