

עוד על אלכוהוליזם

רובנו לא היינו מוכנים להודות שאנו אלכוהוליסטים אמיתיים. אף אחד לא אוהב לחשוב שהוא שונה משאר בני האדם מבחינה גופנית ונפשית. לכן לא מפתיע שקריירות השתייה שלנו היו רצופות ניסיונות חסרי תועלת להוכיח שאנו יכולים לשתות כמו אנשים אחרים. האובססיה הגדולה ביותר של כל שתיין לא-נורמלי היא הרעיון, שבדרך מסוימת ובאחד הימים יוכל לשלוט בשתייתו וליהנות ממנה. מפתיע ממש עד כמה עקשנית אשליה זו. רבים רודפים אחריה עד לשערי השיגעון או המוות.

למדנו שעלינו להודות באופן מלא בתוך תוכנו שאנו אלכוהוליסטים. זהו הצעד הראשון להחלמה. עלינו לנתץ את האשליה שאנו כמו אנשים אחרים או שנהיה כמוהם.

אנחנו, האלכוהוליסטים, הננו גברים ונשים שאיבדנו את היכולת לשלוט בשתייה שלנו. אנו יודעים, **שלעולם** לא יוכל אף אלכוהוליסט לחזור ולשלוט בשתייה. כל אחד מאתנו חש לעתים שהוא משיג מחדש יכולת שליטה, אבל בעקבות הפסקות אלה - קצרות בדרך כלל - הגיעה עוד פחות שליטה, שהובילה עם הזמן לייאוש מעורר רחמים ובלתי נתפס. כולנו משוכנעים שאלכוהוליסטים מהסוג שלנו לְפִוְתִים בציפורניה של מחלה מתקדמת. עם הזמן מחמיר מצבנו ולעולם אינו משתפר.

אנחנו כמו אנשים שאיבדו את רגליהם; הם אף פעם לא מגדלים רגליים חדשות. באותה מידה לא קיים איזה שהוא טיפול שיהפוך אלכוהוליסטים מסוגנו לדומים לאנשים

אחרים. ניסינו כל תרופה שאפשר להעלות על הדעת. בכמה מקרים הייתה החלמה זמנית, ובעקבותיה באה תמיד נפילה גרועה עוד יותר. רופאים שמכירים את בעיית האלכוהוליזם מסכימים שאין דרך להפוך אלכוהוליסט לשתיין נורמלי. ייתכן שהמדע יצליח יום אחד להשיג זאת, אבל הוא טרם הצליח בכך.

למרות כל מה שנוכל לומר, ישנם אלכוהוליסטים אמיתיים רבים שלא יאמינו שהם שייכים לקבוצה זו. הם ינסו בכל דרך של הונאה עצמית ושל ניסויים להוכיח שהם יוצאים מהכלל לחוק הזה, ולפיכך אינם אלכוהוליסטים. אם מישהו שמראה חוסר שליטה בשתייה שלו יכול להפוך את עורו ולשתות כמו ג'נטלמן, אנו מסירים בפניו את הכובע. אלוהים יודע שאנחנו השקענו מאמצים רבים לאורך זמן ממושך לשתות כמו אנשים אחרים!

הנה 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 מוויסקי לברנדי, לשתות רק יינות טבעיים, להכריז שנתפטר אם נמצא שיכורים בעבודה, לצאת לטיול, לא לצאת לטיול, להצהיר (בליווי שבועה רצינית או בלעדיה) שלעולם לא נשתה, לעשות יותר פעילות גופנית, לקרוא ספרים מעוררי השראה, ללכת לחוות בריאות ולבתי הבראה, להתאשפז מרצון בבתי חולים לחולי נפש, ואנו יכולים להאריך רשימה זו ללא סוף.

איננו רוצים להכריז על מישהו שהוא אלכוהוליסט. אבל תוכל לאבחן את עצמך בקלות. היכנס לבר הקרוב ונסה לשתות באופן מבוקר. נסה לשתות ולהפסיק בבת אחת.

נסה זאת יותר מפעם אחת. לא יידרש לך זמן רב כדי להחליט, בתנאי שאתה כן עם עצמך בקשר לכך. ייתכן שכדאי לשאת התקפה קשה של עצבנות ורעידות כדי לקבל תמונת מצב מדויקת.

למרות שאין דרך להוכיח זאת, אנו מאמינים שמוקדם בקריירת השתייה שלנו רובנו יכולנו להפסיק לשתות. אבל הבעיה היא שרק למעט אלכוהוליסטים יש תשוקה להפסיק כשעדיין יש זמן. שמענו רק על מקרים מעטים שבהם אנשים שהראו סימני אלכוהוליזם, הצליחו להפסיק לתקופה ארוכה הודות לרצון עז לעשות זאת. הנה סיפורו של אחד מהם.

לאדם אחד בגיל שלושים היו בולמוסי שתייה רבים. הוא היה עצבני מאוד בבקרים שלאחר אותן התקפות שתייה והרגיע את עצמו בשתייה נוספת. הוא היה נחוש להצליח בעסקים, וראה שלא יוכל להשיג דבר אם ישתה. ברגע שהחל לשתות לא הייתה לו כל שליטה. הוא החליט שעד שיצליח בעסק שלו ויפרוש לא ייגע בטיפת משקה. אדם יוצא מהכלל זה נשאר יבש במשך עשרים וחמש שנים ופרש בהגיעו לגיל חמישים וחמש, לאחר קריירת עסקים מוצלחת ומאושרת. ואז נפל קורבן לאמונה שיש למעשה לכל אלכוהוליסט, שתקופת היובש הארוכה, ביחד עם המשמעת העצמית שהיתה לו, הכשירו אותו לשתות ככל אדם אחר. הוא נעל את נעלי הבית שלו ושלף את הבקבוק. תוך חודשיים היה מאושפז בבית חולים, נבוכ ומושפל. במשך תקופה מסוימת ניסה לווסת את שתייתו, 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 לפתור את בעייתו.

כל ניסיונותיו כשלו. אף שהיה אדם חזק כשפרש, הוא התפורר במהירות ומת תוך ארבע שנים.

מקרה זה מעביר מסר רב עוצמה. רובנו האמנו שאם נישאר מפוכחים במשך תקופה ארוכה, נוכל אחר כך לשתות בצורה נורמלית. אבל כאן יש מקרה של אדם שבגיל חמישים וחמש גילה שהיה באותו מצב בו היה בגיל שלושים. ראינו אמת זו באה לידי ביטוי שוב ושוב: "פעם אלכוהוליסט, תמיד אלכוהוליסט". אם נתחיל לשתות לאחר תקופה של פיקחון, הרי שתוך זמן קצר נהיה במצב גרוע כשהיינו. אם בכוונתנו להפסיק לשתות, אסור שיהיו לנו הסתייגויות כלשהן, ואף לא הרהור חבוי שיום אחד נהיה מחוסננים בפני האלכוהול.

הסיפור עלול לעודד צעירים לחשוב שיוכלו להפסיק כמוהו, בעזרת כוח רצונם בלבד. אנחנו מסופקים אם רבים יכולים לעשות זאת, מכיוון שאיש אינו רוצה באמת להפסיק, בוודאי לא צעירים, בשל העיוות הנפשי שכבר ארע להם. אחדים מחברינו, גברים בגיל שלושים או פחות, שתו רק שנים ספורות, אבל גילו שהם חסרי אונים כמו אלה ששתו עשרים שנה.

אין בהכרח צורך לשתות תקופה ארוכה, או לשתות כמויות גדולות כמו אחדים מאתנו כדי להיות מושפע בצורה חמורה. זה נכון בעיקר לגבי נשים. פעמים רבות נשים שהן אלכוהוליסטיות פוטנציאליות עוברות את הגבול שאין חזרה ממנו כבר לאחר שנות שתייה מעטות. ישנם שתיינים שיפגעו מאוד אם יקראו להם אלכוהוליסטים, שנדהמים לגלות שאין ביכולתם להפסיק. אנחנו, שמכירים את הסימנים, רואים מספר רב של אלכוהוליסטים פוטנציאלים בקרב צעירים בכל מקום.

אבל נסה לגרום להם לראות זאת!"
 כשאנו מביטים לאחור, אנחנו מגלים ששתינו הרבה שנים מעבר לנקודה שבה יכולנו להפסיק בכוח הרצון שלנו. אם משהו מפקפק בכך שהגיע לאזור מסוכן זה, הנח לו לנסות להימנע משתייה במשך שנה. אם הוא אלכוהוליסט אמיתי ובמצב מתקדם מאוד, הסיכוי שיצליח קלוש. בראשית ימי השתייה היינו מפוכחים לעתים במשך שנה או יותר ולאחר מכן חזרנו לשתות כמויות גדולות. גם אם יעלה בידך להפסיק לתקופה ממושכת, עדיין ייתכן שאתה אלכוהוליסט פוטנציאלי. אנחנו חושבים, שרק מעטים מאלה שימצאו שהספר מדבר אליהם יוכלו להישאר יבשים במשך תקופה של כשנה. אחדים יהיו שיכורים כבר למחרת היום שבו יחליטו להפסיק; מרביתם ישתו תוך מספר שבועות. מבחינתם של אלה שאינם יכולים לשתות במידה, השאלה היא כיצד להפסיק לגמרי. אנחנו מניחים, כמובן, שהקורא מעוניין להפסיק. יכולתו של אדם כזה להפסיק לשתות, ולא על בסיס רוחני, תלויה בשאלה עד כמה איבד כבר את הכוח לבחור אם לשתות או לא. רבים מאתנו חשו שיש להם אופי חזק. הייתה לנו תשוקה עצומה להפסיק לעולמים. אבל גילינו שזה בלתי אפשרי. זו התכונה המבלבלת של האלכוהוליזם כפי שאנו מכירים אותו – חוסר יכולת מוחלט להניח למשקה, ולא חשוב עד כמה גדולים הצורך או התשוקה להפסיק.
 כיצד, אם כן, נעזור לקוראינו להחליט לשביעות רצונם אם הם שייכים אלינו? הניסוי של הפסקה לתקופה מסוימת

*כך היה כשנכתב הספר לראשונה, אבל סקר שנעשה ב-2003 בארה"ב ובקנדה הראה שאחד מכל 5 חברי A.A. הוא בן 30 או פחות.

יעזור, אבל אנו חושבים שביכולתנו לתת שירות טוב עוד יותר לאלכוהוליסט הסובל ואולי גם לעוסקים ברפואה. לכן נתאר כמה מצבים נפשיים, המגיעים לפני הנפילה והחזרה לשתייה, כי ברור שזה שורש הבעיה. איזה סוג חשיבה שולט באלכוהוליסט החוזר פעם אחר פעם על הניסוי הנואש של הלגימה הראשונה? חברים שניסו לדבר אתו בהיגיון אחרי בולמוס שתייה שהביא אותו לסף גירוש או פשיטת רגל, נדהמים לראותו פוסע מיד לתוך בר. מדוע הוא עושה זאת? על מה הוא חושב? הדוגמה הראשונה שלנו היא של חבר שנקנה בשם ג'ים. לג'ים יש אישה מקסימה ומשפחה. הוא ירש סוכנות מכוניות משגשגת. היה לו עבר צבאי ראוי לשבח במלחמת העולם. הוא איש מכירות טוב. כולם מחבבים אותו. הוא אדם אינטליגנטי, נורמלי ככל שניתן לראות, מלבד נטייה לעצבנות. הוא לא שתה עד גיל שלשים וחמש. תוך שנים ספורות נעשה כל כך אלים כשהשתכר, שהיה צורך לאשפזו. כשעזב את בית החולים לחולי נפש הוא יצר אתנו קשר. סיפרנו לו מה שידענו על אלכוהוליזם ועל התשובה שמצאנו. הוא יצא לדרך. משפחתו נאספה מחדש והוא החל לעבוד כמוכר בעסק שאותו איבד בגלל השתייה. במשך זמן מה היה הכול כשורה, אבל הוא לא פיתח את חייו הרוחניים. לתדהמתו מצא את עצמו שתוי חצי תריסר פעמים בזו אחר זו. פעם אחר פעם עבדנו אותו, ובחנו בקפידה את כל מה שקרה. הוא הודה שהוא אלכוהוליסט אמיתי ושמצבו חמור. הוא ידע שהוא עומד בפני חזרה למוסד לחולי נפש אם ימשיך בדרך זו. זאת ועוד, הוא ידע שיפסיד את משפחתו, שאותה אהב מאוד.

ולמרות זאת הוא השתכר שוב. ביקשנו שיספר לנו כיצד בדיוק זה קרה. זהו סיפורו: "הגעתי לעבודה בבוקר יום שלישי. אני זוכר שהייתי כעוס על כך שעלי להיות איש מכירות בחברה שפעם הייתה בבעלותי. היו חילופי דברים ביני לבין המנהל, שום דבר רציני. ואז החלטתי לנסוע מחוץ לעיר לפגוש מישהו שהתעניין בקניית מכונת. בדרך הייתי רעב ועצרתי בפונדק שהיה בו גם בר. לא הייתה לי כל כוונה לשתות. רציתי רק כריך. חשבתי גם שאולי אמצא קונה לרכב במקום זה, שהיה מופך לי מביקוריי שם מזה שנים. אכלתי שם פעמים רבות מאז שהתפכחתי. התיישבתי ליד שולחן והזמנתי כריך וכוס חלב. עדיין לא חלפה בי כל מחשבה על שתייה. הזמנתי כריך נוסף והחלטתי לשתות עוד כוס חלב.

לפתע עלה בדעתי, שאם אמהל בחלב כוסית קטנה של ויסקי הדבר לא יפגע בי, מכיוון שקיבתי מלאה. הזמנתי ויסקי ומזגתי אותו לתוך החלב. עברה בי מחשבה מעורפלת, שאיני נוהג בחוכמה גדולה, אך הרגשתי בטוח, כי שתיתי על קיבה מלאה. הניסיון הצליח כל כך, עד שהזמנתי עוד כוס ויסקי ומזגתי אותו לתוך כוס חלב נוספת. נראה שגם זה לא הפריע לי, אז ניסיתי עוד אחד."

כך החל מסע נוסף של ג'ים אל המוסד לחולי נפש. היו כאן האיוס באשפוז, הסכנה שִׁאָבֵד את משפחתו ואת מעמדו, שלא לדבר על הסבל העז, גופנית ונפשית, שהשתייה גרמה לו תמיד. **היה לו ידע רב על עצמו כאלוהוליסט. ועדיין, כל הסיבות האלה לא לשתות נדחקו הצידה בקלות**

בידי הרעיון המטופש, שהוא יוכל לעמוד בפני הוויסקי אם רק ימהל אותו בחלב!

תהיה הגדרת המילה אשר תהיה, אנחנו מכנים זאת פשוט חוסר שפיות. כיצד עוד ניתן לכנות את היעדר הפרופורציות ואת חוסר היכולת לחשוב בהיגיון?

אולי תחשוב שזה מקרה קיצוני. איננו חושבים כך, כי דרך מחשבה זו הייתה אופיינית לכל אחד מאתנו. לעתים חשבנו יותר מגיים על התוצאות. אך תמיד הייתה קיימת התופעה הנפשית המוזרה שפעלה לצד חשיבתנו ההגיונית ותמיד מצאה איזה תירוץ סתמי לקחת את הלגימה הראשונה. השכל הישר לא הצליח לעצור בעדנו. המחשבה הלא שפוויה היא שניצחה. למחרת היינו שואלים את עצמנו בכל הרצינות והכנות, כיצד זה יכול היה לקרות.

לעתים יצאנו באופן מכוון להשתכר, כשאנו חשים שיש לנו הצדקה בשל עצבנות, כעס, דאגה, דיכאון, קנאה וכדומה. אבל אפילו במקרים אלה עלינו להודות, שההצדקה שלנו לבולמוס הייתה מטורפת ולא מספקת לאור מה שקרה תמיד. אנחנו רואים כעת, שפִּמְקָרִים שבהם התחלנו לשתות במכוון ולא באקראי, כמעט לא הקדשנו מחשבה רצינית להשלכות הנוראות הצפויות בטרם שתינו.

ההתנהגות שלנו ביחס ללגימה הראשונה היא בלתי מובנת וחסרת היגיון כמו, למשל, של אדם שיש לו נטייה לחצות כבישים ברשלנות. הוא מתרגש מהקפיצה לפני מכוניות שנוסעות במהירות. הוא נהנה במשך כמה שנים וממשיך בכך על אף אזהרות ידידותיות שהוא מקבל. עד לנקודה זו תוכל לתאר אותו כשוטה,

שיש לו רעיונות מוזרים לגבי הנאה. ואז נוטש אותו מזלו והוא נפצע קלות פעם אחר פעם. היית מצפה ממנו שאם הוא נורמלי, יפסיק לעשות זאת. ואז הוא שוב נפצע, והפעם גולגולתו מתרסקת. תוך שבוע מהיום שהוא עוזב את בית החולים שוברת חשמלית מהירה את זרועו. הוא מספר לך שהחליט להפסיק לחצות את הרחוב ברשלנות לעולמים, אך תוך מספר שבועות הוא שובר את שתי רגליו.

התנהגות זו נמשכת לאורך השנים, כשהיא מלווה בהבטחות חוזרות ונשנות להיזהר, או להימנע לגמרי מללכת ברחוב. לבסוף אינו יכול עוד לעבוד, אשתו מתגרשת ממנו וכולם לועגים לו. הוא מנסה בכל דרך להוציא ממוחו שיגעון זה של חציית הכביש ברשלנות. הוא מאשפז את עצמו במוסד, בתקווה לתקן את דרכיו. אבל ביום שבו הוא משתחרר הוא מזנק לכביש לפני מכונית כיבוי ושובר את גבו. אדם כזה הוא משוגע, הלא כן?

אולי תחשבו שהדוגמה שלנו מגוחכת. אבל האם היא באמת כזאת? אנחנו, שעברנו בדרך הייסורים הזאת, מוכרחים להודות שאם היינו מחליפים אלכוהול בהליכה רשלנית ברחוב – הדוגמה הייתה מתאימה לנו. לא חשוב עד כמה אנחנו אינטליגנטים בכל המובנים האחרים, בכל מה שנוגע לאלכוהול, היינו בלתי שפויים בצורה מוזרה. אלה מילים קשות - אבל האין זה כך?

חלקכם חושבים ודאי: "כן, מה שאתם מספרים לנו נכון, אבל אינו חל עלינו לגמרי. אנו מודים שיש לנו כמה מהסימפטומים, אבל לא הגענו למצבים הקיצוניים שאתם הגעתם אליהם, וכנראה גם לא נגיע אליהם, כי לאחר מה שסיפרתם לנו אנו מבינים את עצמנו כל כך טוב, שדברים כאלה לא יקרו לנו שוב.

לא איבדנו את כל מה שהיה לנו בגלל השתייה ווודאי שגם איננו מתכוונים לאבד. תודה עבור המידע".

אולי זה נכון לגבי אנשים מסוימים שאינם אלוהוליסטים, ושעל-אף שהם שותים עכשיו בטיפשות או בכמות גדולה, הם יכולים להפסיק לשתות או למִתֵּן את שתייתם, מפני שמוחותיהם וגופותיהם לא נפגעו כמו שלנו. אבל האלוהוליסט, או האלוהוליסט הפוטנציאלי, כמעט בלי יוצא מהכלל, **לא יוכל להפסיק לשתות בשום פנים ואופן רק על בסיס הכרת עצמו**. זו נקודה שאנו רוצים להדגיש ולשוב ולהדגיש לקוראינו האלוהוליסטים, כי למדנו אותה מניסיונו המר. הנה דוגמה נוספת:

פרד הוא שותף בחברה מפורסמת של ראיית חשבון. הכנסתו טובה, ביתו נאה, נישואיו מוצלחים והוא אב לילדים שעתידם מבטיח. אישיותו מקסימה והוא מתיידד עם כל אחד. אם היה אי-פעם איש עסקים מצליח – זהו פרד. הוא אדם יציב ומאוזן לכל הדעות. ועם כל זאת, הוא אלוהוליסט. פגשנו בפרד לראשונה לפני כשנה בבית חולים, שאליו פנה כדי להחלים מבעיית עצבים קשה. זו הייתה ההתנסות הראשונה שלו מסוג זה והוא התבייש בה מאוד. בעודו רחוק מלהודות בעובדה שהוא אלוהוליסט, אמר לעצמו שבא לבית החולים כדי לתת מנוחה לעצביו. הרופא רמז לו בתקיפות שאולי הוא במצב גרוע יותר מכפי שהוא מעלה בדעתו. במשך כמה ימים היה מדוכדך בקשר למצבו. הוא החליט להפסיק לשתות לגמרי. לא עלה בדעתו, שאולי לא יצליח לעשות זאת, על אף אופיו ומעמדו. פרד לא האמין שהוא אלוהוליסט, ובוודאי שלא היה מוכן לקבל תרופה רוחנית לבעיה שלו. סיפרנו לו מה שאנו יודעים על אלוהוליוזם.

הוא התעניין והודה שיש לו כמה מן התסמינים, אבל היה רחוק מלהודות שלא יוכל לעשות דבר בנוגע לשתייה בכוחות עצמו. הוא היה משוכנע שהחוויה המשפילה שעבר, ביחד עם הידע שרכש, ישמרו אותו מפוכח לשארית חייו. הכרת עצמו תתקן הכול.

לא שמענו על פרד במשך זמן מה. יום אחד סיפרו לנו שהוא שוב בבית החולים. הפעם היה מעורער למדי. הוא אמר מיד שהוא להוט לפגוש אותנו. לסיפור שסיפר לנו יש מוסר השכל, כי כאן היה אדם, שהיה משוכנע שעליו להפסיק לשתות, שלא הייתה לו שום סיבה לשתות, שהראה כושר שיפוט מצוין והחלטיות בכל דבר אחר, ולמרות הכול שכב חסר אונים במיטתו.

ניתן לו לספר את סיפורו: "התרשמתי מאוד ממה שסיפרתם לי על אלכוהוליזם, ובאמת ובתמים לא האמנתי שאני עלול לשוב ולשתות. הערכתני את דעותיכם על חוסר השפיות הערמומית שבאה לפני הלגימה הראשונה, אבל הייתי בטוח שלי זה לא יקרה, בעקבות מה שלמדתי. אמרתי לעצמי שעדיין לא הייתי במצב מתקדם כמו רובכם ושבדרך כלל הייתה ידי על העליונה בכל בעיותי האישיות האחרות, ולכן אצליח במקום שבו אתם נכשלתם. הרגשתי שיש לי זכות מלאה להיות בעל ביטחון עצמי, ושיהיה עלי רק להשתמש בכוח הרצון שלי ולעמוד על המשמר.

בהלך רוח זה פניתי לעיסוקיי ובמשך זמן מה היה הכול כשורה. לא היה לי כל קושי לסרב למשקאות והתחלתי לתהות אם לא עשיתי "פיל מנמלה". יום אחד נסעתי לווינגטון להציג עדות חשבונאית כלשהיא במשרד ממשלתי.

כבר יצאתי מהעיר בתקופת היובש הזו, כך שלא היה בכך חדש. מבחינה גופנית הרגשתי טוב ולא היו לי בעיות דוחקות או דאגות. הפגישה עלתה יפה, הייתי מרוצה וידעתי שגם שותפיי יהיו מרוצים. זה היה ערב של יום מושלם, בלי שום ענן באופק.

הלכתי לחדרי שבמלון והתלבשתי בנחת לארוחת הערב. **כשחציתי את מפתן חדר האוכל, חלפה במוחי המחשבה שהיה נחמד לשתות כמה כוסיות קוקטייל בשעת הארוחה. זה הכול. שום דבר נוסף.** הזמנתי קוקטייל אחד עם הארוחה. ואז הזמנתי עוד אחד. אחרי הארוחה החלטתי לטייל. כשחזרתי למלון נראָה לי שכוס וויסקי עם סודה לפני השנייה תהיה בסדר, אז נכנסתי לבר ושתייתי אחת. אני זוכר ששתייתי כמה כוסות נוספות בלילה ההוא והרבה יותר בבוקר שלמחרת. אני זוכר רק במעורפל את הטיסה חזרה לניו יורק ושמצאתי נהג מונית חביב בשדה התעופה במקום את אשתי. הנהג ליווה אותי במשך כמה ימים. רק מעט ידוע לי על מה שקרה, מה שאמרתי והיכן הייתי. ואז אושפזתי בבית החולים, אשפוז שהתלוו לו סבל גופני ונפשי בלתי נסבלים.

ברגע שחזרה אֵלַי יכולת החשיבה עברתי בתשומת לב על מה שאירע בערב ההוא בושינגטון. **לא רק שלא נזהרתי, אלא שלא התנגדתי כלל לרצון לשתות את הכוסית הראשונה. באותו זמן לא חשבתי כלל על התוצאות.** התחלתי לשתות בחוסר זהירות, כאילו היו הקוקטיילים שתייה קלה. עכשיו נזכרתי במה שסיפרו לי חבריי האלכוהוליסטים, וכיצד ניבאו שאם יש לי ראש של אלכוהוליסט, הרי שבבוא הזמן והמקום אשתה שוב.

הם אמרו שעל אף שבניתי חומת מגן, היא תקרוס יום אחד בעקבות סיבה שולית אל מול הרצון לשתות. ובכן, זה בדיוק מה שקרה ועוד יותר מכך, כי מה שלמדתי על אלכוהוליזם כלל לא עלה בדעתי. מאותו רגע ידעתי שיש לי ראש של אלכוהוליסט. ראיתי שכוח רצון והכרת עצמי לא יעזרו לי במקרים מוזרים אלה של היעדר חשיבה. מעולם לא הצלחתי להבין אנשים שאמרו שבעיה מסוימת הכניעה אותם לחלוטין. ואז ידעתי. זו הייתה מכה מוחצת.

שני חברים מ"אלכוהוליסטים אנונימיים" באו לבקר אותי. הם חייכו, דבר שלא אהבתי כלל, ואז שאלו אותי אם אני חושב שאני אלכוהוליסט, ואם באמת הובסתי הפעם. נאלצתי להודות בשני הדברים. הם ערמו בפני ערמות של עדויות לכך שאופי של אלכוהוליסט, כפי שהפגנתי בושינגטון, הוא מצב חסר תקווה. הם סיפרו על עשרות מקרים מניסיונם האישי. תהליך זה חיסל את תקוותי שאוכל לעשות את המלאכה לבדי.

ואז תיארו לי בראשי פרקים את התשובה הרוחנית ואת דרך הפעולה, שמאה מהם יישמו בהצלחה. אף שלא נהגתי לבקר בכנסייה, לא התקשיתי לקבל את הצעותיהם מבחינה אינטלקטואלית. אבל תכנית הפעולה, על אף שהיתה הגיונית מאוד, הייתה גם קיצונית מאוד. היה עלי להיפרד ממספר תפיסות שהחזקתי בהן כל חיי. זה לא היה קל. אבל כבר מאותו רגע שבו החלטתי לעבור את התהליך, הייתה לי הרגשה מוזרה שחלה הקלה במצבי כאלכוהוליסט, ואכן כך היה.

התגלית שעקרונות רוחניים יפתרו את כל בעיותיי, הייתה חשובה באותה מידה.

מאז אימצתי דרך חיים שהיא מספקת לאין שיעור יותר, ואני מקווה שגם מביאת תועלת רבה יותר, מהדרך שבה חייתי בעבר. דרך חיי הקודמת לא הייתה רעה, אבל לא אחליף את הרגעים הטובים ביותר בחיי הקודמים ברגעים הרעים ביותר שיש לי כעת. לא הייתי חוזר לאותם חיים גם לו יכולתי".

סיפורו של פרד מדבר בעד עצמו. תקוותנו שהוא מדבר ללבם של אלפים שדומים לו. הוא קווה רק את מחזור ה"סחיטה" הראשון. רוב האלקוהוליסטים נמחצו קשות לפני שהחלו לפתור באמת את בעיותיהם.

רופאים ופסיכיאטרים רבים מסכימים עם הממצאים שלנו. אחד מהם, חבר צוות של בית חולים בעל שם עולמי, הצהיר לאחרונה באוזני אחדים מאתנו: "לדעתי אתם צודקים בקביעה שככלל מצבו של האלקוהוליסט הממוצע הוא חסר תקווה. ביחס לשניים מכס, שאת סיפוריהם אני מכיר, אין לי כל ספק שהייתם חסרי תקווה ב-100%, מלבד עזרה אלוהית. לא הייתי מקבל אתכם כחולים לבית חולים זה, לו יכולתי להימנע מכך. אנשים כמוכם שוברים את ליבי. למרות שאיני אדם דתי יש לי כבוד עמוק לגישה הרוחנית במקרים כמו שלכם. לרוב המקרים אין למעשה כל פתרון אחר".

נחזור על כך שוב: בזמנים מסוימים אין לאלקוהוליסט שום הגנה נפשית יעילה נגד הכוסית הראשונה. מלבד כמה מקרים נדירים אין ביכולתו, וגם לא באפשרותו של אף אחד אחר, לספק הגנה כזו. ההגנה שלו חייבת להגיע מכוח עליון.