

עבודה עם אחרים

הניסיון המעשי מראה שאין דבר שיבטיח חסינות מפני השתייה כמו עבודה מאומצת עם אלכוהוליסטים אחרים. זה מצליח ואילו פעולות אחרות נכשלות. זוהי **ההצעה השתים עשרה** שלנו: שא את הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים! אתה יכול לעזור כשאף אחד אחר אינו יכול. אתה יכול לרכוש את אמונם, בשעה שאחרים נכשלים בכך. זכור שהם מאוד חולים.

החיים יקבלו משמעות חדשה. לראות אנשים מחלימים, לצפות בהם עוזרים לאחרים, לראות כיצד הבדידות נעלמת, לחזות באחוזה מתפתחת סביבך, לרכוש שפע של חברים - זו חוויה שאל-לך להחמיץ. אנו יודעים שלא תרצה להחמיץ אותה. מגע תכוף עם חברים חדשים ואיש עם רעהו הוא נקודת האור בחיינו.

אולי אינך מכיר אף שתיין שרוצה להחלים. אתה יכול למצוא אותם בקלות אם תשאל כמה רופאים או אנשי דת או שתברר בבתי חולים. הם ישמחו מאוד לעזור לך. אל תתחיל כמטיף או כמתקן עולם. לרוע המזל קיימות הרבה דעות קדומות. אתה תגביל את עצמך אם תעורר אותן. אנשי הדת והרופאים הם מומחים, ואתה יכול ללמוד מהם הרבה אם תרצה, אבל בשל הניסיון האישי שלך עם השתייה תוכל לסייע לאלכוהוליסטים אחרים בדרך ייחודית. לכן, פעל בשיתוף פעולה, לעולם אל תבקר. מטרתנו היחידה היא לעזור.

כשתמצא מישהו שעשוי להזדקק לעזרת "אלכוהוליסטים אנונימיים", נסה לקבל פרטים רבים ככל האפשר לגביו. אם אינו רוצה להפסיק לשתות, אל תבזבז זמן בניסיון לשכנעו. אתה עלול לקלקל הזדמנות שתגיע בהמשך. עצה זו תקפה גם לגבי משפחתו. עליהם להיות סבלנים ולזכור שמדובר באדם חולה מאוד.

אם יש איזה שהוא סימן שברצונו להפסיק לשתות, שוחח עם האדם שמתעניין בו ביותר - בדרך כלל אשתו. גבש לעצמך את התמונה לגבי דרך התנהגותו, בעיותיו, הרקע שלו, כמה רציני מצבו, מהן נטיותיו הדתיות. תזדקק למידע זה על-מנת שתוכל לשים את עצמך במקומו - כדי לראות כיצד היית אתה רוצה שהוא יפנה אליך, לו המצב היה הפוך. לעתים כדאי לחכות עד שיהיה בבולמוס. משפחתו עשויה להתנגד, אבל אם הוא אינו במצב גופני מסוכן, מוטב לקחת את הסיכון. אל תפנה אליו כשהוא מאוד שתוי, אלא אם הוא נוהג באלימות ומשפחתו זקוקה לעזרתך. חכה לסוף ההילולה או לפחות להפוגה שבה יהיה צלול. אז בקש מבן משפחתו או מחבר קרוב לשאול אותו אם הוא רוצה להפסיק לשתות לתמיד, ואם הוא מוכן לעשות כל מה שיידרש כדי להשיג זאת. אם תשובתו חיובית - כדאי להפנותו אליך כאל דוגמה לאדם שהחלים. צריך לתאר אותו כחבר באחוזה שהעזרה לאחרים מהווה חלק מתהליך ההחלמה שלהם, ולומר שתשמח לשוחח אתו אם הוא רוצה בכך.

לעולם אל תכפה את עצמך עליו בניגוד לרצונו. מוטב גם למשפחתו לא להתחנן בהיסטריה שיעשה משהו או לספר לו הרבה אודותיך. עליהם לחכות לסוף בולמוס השתייה הבא. אתה יכול לשים ספר זה במקום שבו הוא עשוי למצוא אותו יהיה בהפסקה משתייה. כאן לא ניתן לקבוע כלל חד-משמעי.

על המשפחה להחליט בעניינים אלה. אבל הפצר בהם לא להיות להוטים מדי, כדי שלא לקלקל.

לרוב מוטב שהמשפחה לא תספר את סיפורך. הימנע, במידת האפשר, מלפגוש אדם באמצעות משפחתו. לפנייה דרך רופא או מוסד יש סיכויי הצלחה טובים יותר. אם האדם זקוק לאשפוז - עליו לעשות זאת, אך לא בניגוד לרצונו, כל עוד אינו אלים. הנח לרופא, אם הרופא מסכים לכך, לספר לו שיש דבר שעשוי לפתור את בעייתו.

כשמצבו ישתפר, הרופא עשוי להמליץ על ביקור שלך. אל תזכיר את המשפחה בשיחתכם הראשונה, גם אם דיברת אִתָּם. כך לא יחוש שהוא נתון תחת לחץ. הוא ירגיש חופשי לשוחח אתך בלי שמשפחתו "תנדנד" לו. גש אליו כשהוא עדיין מעורער. אולי יהיה פתוח יותר להקשיב כשהוא מדוכדך.

פגוש אותו לבדך, אם הדבר אפשרי. פתח את השיחה בנושאים כלליים. כעבור זמן-מה כוון את השיחה לנושאים הקשורים לשתייה. ספר לו מספיק על הרגלי השתייה, הסימפטומים והניסיונות שלך, על מנת לעודד אותו לדבר על עצמו. אם ברצונו לדבר, הנח לו לעשות זאת. כך תקבל מושג טוב יותר כיצד להמשיך. אם אינו נוטה לדבר, תאר לו את קריירת השתייה שלך עד שהפסקת. אך אל תספר לו עדיין כיצד זה קרה. אם הוא במצב רוח רציני – הרחב בתיאור הבעיות שגרם לך המשקה, אך היזהר לא להטיף מוסר או להרצות. אם מצב רוחו מרומם, ספר לו סיפורים משעשעים על הרפתקאותיך. נסה שישפר לך על שלו.

כשִׁיראה שאתה יודע הכול על "משחק השתייה", התחל לתאר את עצמך כאלכוהוליסט.

ספר לו עד כמה היית מבולבל, וכיצד הבנת לבסוף שאתה חולה. ספר לו על המאבקים שניהלת כדי להפסיק לשתות. הראה לו את העיוות הנפשי המוביל ללגימה הראשונה, שסופה בבולמוס. אנו מציעים שתעשה זאת כפי שעשינו אנו בפרק על האלכוהוליזם. אם הוא אלכוהוליסט, הוא יבין אותך מיד. הוא ישווה בין מצבך הנפשי ההפכפך לזה שלו. אם אתה משוכנע שהוא אלכוהוליסט אמיתי, הרחב בתיאור אופייה חסר התקווה של המחלה. תאר לו מניסיוןך, כיצד המצב הנפשי המשונה האופף את הלגימה הראשונה מונע תפקוד נורמלי של כוח הרצון. לעת עתה אל תזכיר ספר זה, אלא אם הוא ראה אותו ורוצה לדבר עליו. היזהר לא לשים עליו תווית של אלכוהוליסט. הנח לו להגיע למסקנה בעצמו. אם הוא עדיין דבק ברעיון שהוא יכול לשלוט בשתייתו, אמור לו שאולי הוא אכן יכול - אם אינו אלכוהוליסט מדי. אבל עמוד על כך, שאם הוא נפגע קשות, הסיכוי שיוכל להחלים בכוחות עצמו הוא קטן. המשך לדבר על אלכוהוליזם כעל מחלה, מחלה שהיא חשוכת מרפא. דבר על המצב הגופני והשכלי המתלווה אליה. מקד את תשומת לבו בעיקר לניסיוןך האישי. אמור לו שרבים נידונים לכליה משום שאינם מודעים לחומרת מצבם. הרופאים נמנעים, ובצדק, לשתף את המטופלים במצב לאשורו, אלא אם הדבר ישרת את המטרה. אבל אתה יכול לדבר על חוסר התקווה שבאלכוהוליזם, כי אתה מציע פתרון. במהרה יודה חברך שיש לו רבים ממאפייני האלכוהוליסט, אם לא את כולם. אם רופאו מוכן לומר לו שהוא אלכוהוליסט - מה טוב. גם אם בן חסותך עדיין לא

הודה לגמרי במצבו, הוא נעשה סקרן לדעת כיצד אתה החלמת. הנח לו לשאול אותך את השאלה, אם ירצה בכך. **ספר לו בדיוק מה קרה לך.** אתה חופשי להדגיש את הצד הרוחני. אם האדם הוא אגנוסטי או אתאיסט, הדגש **שאינו חייב להסכים עם תפיסת אלוהים שלך.** הוא יכול לבחור בכל תפיסה שהיא, כל עוד היא הגיונית בעיניו. **הדבר העיקרי הוא שיהיה מוכן להאמין בכוח גדול ממנו ושיחיה על בסיס עקרונות רוחניים.**

בעבודה עם אדם כזה רצוי שתשתמש בשפה פשוטה כשאתה מתאר עקרונות רוחניים. אין טעם לעורר דעות קדומות, שאולי יש לו כלפי מושגים ותפיסות הקשורים לדת. ייתכן שהוא מבולבל לגביהן. אל תעלה נושאים אלה, יהיו דעותיך אשר יהיו.

אולי המועמד שלך שייך למסדר דתי כלשהו. אולי החינוך הדתי שלו טוב בהרבה משלך. במקרה כזה הוא עשוי לתהות כיצד תוכל לתרום לידיעותיו. אבל הוא יהיה סקרן לדעת מדוע אמונותיו לא פעלו, בשעה שנראה שאמונותיך פעלו היטב. אולי הוא הדוגמה לכך שהאמונה עצמה אינה מספיקה. כדי שהאמונה תפעל יש ללוות אותה בהקרבה עצמית ובפעולה בונה נטולת אנוכיות. הראה לו שאין בכוונתך להדריך אותו בענייני דת. הודה בכך שכנראה הוא מבין בכך יותר ממך, אבל קֶסֶב את תשומת לבו לכך, שעל אף עומקה של אמונתו ולמרות ידיעותיו הנרחבות הרי שלא הצליח ליישם אותן, אחרת לא היה שותה. אולי סיפורך יעזור לו לראות היכן נכשל ביישום המצוות שהוא מכיר כל כך טוב.

איננו מייצגים שום דת או זרם דתי. אנו עוסקים רק בעקרונות כלליים, המשותפים לרוב הדתות. הצג בפניו בקווים כלליים את מסגרת תכנית הפעולה, הסבר כיצד ביצעת אתה הערכה עצמית, כיצד יישַׁרְת את הדוֹרֵי העבר, ומדוע אתה מנסה לעזור לו כעת. חשוב שיבין שלניסיוןך למסור לו את התכנית יש תפקיד חיוני בתהליך ההחלמה שלך. למעשה, ייתכן שהוא עוזר לך עוד יותר מאשר אתה עוזר לו. הבהר לו שאין לו שום התחייבות כלפיך, ושאתה רק מקווה שגם הוא בתורו ינסה לעזור לאלכוהוליסטים אחרים, כשיתחרר מקשייו. הדגש כמה חשוב שיציב את טובת האחרים לפני טובתו שלו. הבהר לו שאין עליו לחץ, שאינו צריך לראותך שנית אם אינו רוצה בכך. אל-לך להיפגע אם יבחר לסגת מהתכנית, כי הוא כבר עזר לך יותר מאשר אתה עזרת לו. אם דיברת אליו בהיגיון, בשקט ומתוך הבנה אנושית, אולי רכשת חבר. אולי הטרדת אותו בנוגע לאלכוהוליזם. אבל גם זה לטובה. ככל שיחוש חסר אונים, כך ייטב. הסיכוי שיילך בדרך שהצעת לו יגדל. ייתכן שהמועמד שלך יסביר מדוע אינו צריך לעשות את התוכנית. אולי יתקומם נגד הרעיון של ניקיון בית יסודי, הדורש ממנו לשוחח עם אדם אחר. אל תסתור דעות אלו. אמור לו שפעם חשבת כמוהו, אבל אתה בספק אם היית מתקדם כפי שהתקדמת, אם לא היית נוקט בפעולה. בביקורך הראשון ספר לו על אחוות "אלכוהוליסטים אנונימיים". אם הוא מביע התעניינות, השאל לו ספר זה.

אל תאריך מדי בפגישה, אלא אם חברך רוצה להמשיך לדבר על עצמו. תן לו הזדמנות לשוב ולהרהר בדברים. אם בכל זאת אתה נשאר, הנח לו לנווט את השיחה לכיוון שיבחר. לעתים יהיה אדם חדש להוט להמשיך מיד, ואתה עלול להתפתות לאפשר לו לעשות זאת. לפעמים זו טעות. אם יתקשה אחר כך, סביר שיטען שהאצת בו. תצליח ביותר עם אלכוהוליסטים, אם לא תגלה שום תשוקה למסע צלב או לתיקון עולם. לעולם אל תדבר אל אלכוהוליסט מלמעלה - מאיזו שהיא פסגת הר מוסרית או רוחנית, פשוט פרוש בפניו את ארגז הכלים הרוחניים כדי שיוכל לבחון אותם. הראה לו כיצד הם פעלו עבורך. הצע לו חברות ואחוזה. אמור לו שאם ברצונו להבריא, תעשה כל מה שביכולתך כדי לעזור.

אם אינו מעוניין בפתרון שלך, אם הוא רק מצפה שתפעל כבנקאי שלו ותפתור את קשייו הכספיים או כאחות שתטפל בו בזמן בולמוס - אולי תצטרך להניח לו עד שיסנה את דעתו. זה עשוי לקרות לאחר שייפגע קצת יותר.

אם הוא מפגין התעניינות כנה ורוצה לראותך שוב, בקש ממנו לקרוא ספר זה עד פגישתכם הבאה. אחרי שיקרא אותו עליו להחליט בעצמו אם ברצונו להמשיך. אסור שיידחף או ידורבן לכך בידך, בידי אשתו או בידי חבריו. הרצון למצוא את אלוהים חייב לנבוע ממנו.

אם הוא חושב שיוכל לעשות את המלאכה בדרך אחרת או שהוא מעדיף גישה רוחנית אחרת - עודד אותו לפעול לפי מצפונו. אין לנו זכות יחיד על אלוהים; יש לנו רק דרך שעבדה עבורנו. ועם זאת הִדְגֵּשׁ שלנו, האלכוהוליסטים, יש הרבה במשותף, ושכל מקרה תשמח להישאר אתו בקשרי ידידות. והסתפק בכך.

אל תתייash אם המועמד שלך אינו משיב מיד. חפש אלכוהוליסט אחר ונסה שוב. ודאי תמצא מישהו שיהיה נואש מספיק ויקבל בהתלהבות את מה שיש לך להציע; זהו בזבוז זמן לרדוף אחרי מישהו שאינו יכול או שאינו רוצה לעבוד אתך. אם תניח לו לנפשו, אולי ישתכנע במהרה שאינו יכול להחלים בעצמו. אם תבזבז יותר מדי זמן על אדם אחד תשלול מאלכוהוליסט אחר את ההזדמנות לחיים ולאפשר. אחד מחברינו נכשל לחלוטין עם ששת המועמדים הראשונים שלו. לעתים קרובות הוא אומר שאם היה ממשיך להשקיע בהם מאמצים היה מונע מרבים אחרים, שבינתיים החלימו, את ההזדמנות להחלים.

וכעת נניח שאתה בא לביקור שני אצל אותו אדם. הוא קרא את הספר ואומר שהוא מוכן לעשות את שנים עשר הצעדים של תכנית ההחלמה. מכיוון שאתה מנוסה, ביכולתך לתת לו עצות מעשיות רבות. אמור לו שאתה זמין עבורו, אם ברצונו לקבל החלטה ולספר את סיפורו, אבל אל תעמוד על כך, אם הוא מעדיף לשתף אדם אחר.

אולי הוא חסר כל וחסר בית. במקרה כזה תוכל אולי לעזור לו למצוא עבודה או לסייע לו מעט כספית. אבל אל-לך למנוע ממשפחתך או מבעלי חובך כסף המגיע להם. אולי תרצה להכניס אדם זה לביתך למספר ימים, אך נהג בזהירות. ודא שיתקבל בברכה על ידי בני משפחתך ושאינו מנסה לנצל אותך מבחינה כספית, כדי לקשור קשרים או כדי לזכות במחסה. אם תרשה זאת רק תגרום לו נזק. בכך תאפשר לו להיות חסר כנות.

ייתכן שבכך תקדם את מפלתו ולא את החלמתו. לעולם אל תתחמק ממחויבויותיך אלה, אבל ודא שאתה עושה את הדבר הנכון כשאתה מקבל אותן על עצמך. עזרה לאחרים היא אבן היסוד להחלמתך. מעשה טוב מפעם לפעם אינו מספיק. עליך לפעול כ"שומרזני הטוב" בכל יום, אם יש צורך בכך. זה עלול לדרוש ממך להפסיד שינה בלילות רבים ולוותר על רבות מהנאותיך, ואף עלול להפריע לך בעבודתך. אולי תידרש גם לחלוק בכספך ובביתך, לייעץ לנשים ולקרובים מבוהלים ולבצע אינספור נסיעות לבתי משפט, למוסדות רפואיים, לבתי חולים, לבתי סוהר ולבתי חולים לחולי נפש. הטלפון שלך עלול לצלצל בכל שעה משעות היום או הלילה. אשתך עלולה לומר לפעמים שאתה מזניח אותה. שיכור עלול לרסק את הרהיטים בביתך או לשרוף מזרון. אולי תצטרך להיאבק בו, אם הוא אליס. לעתים תצטרך לקרוא לרופא ולתת לאדם תרופות הרגעה תחת פיקוחו של הרופא. במקרה אחר תצטרך אולי לקרוא למשטרה או לאמבולנס. לעתים תצטרך לעמוד במצבים כאלה. רק לעתים נדירות אנחנו מתירים לאלכוהוליסט לגור בביתו לאורך זמן. זה לא טוב עבורו, ולעתים גם גורם לסיבוכים רציניים במשפחתו. גם אם האלכוהוליסט לא נענה לפנייתך, אין סיבה שתזניח את משפחתו. עליך להמשיך לעמוד אתם בקשרי ידידות. הצע להם את דרך החיים שלך. אם יקבלו אותה ויחיו לפי עקרונות רוחניים, יש סיכוי גדול הרבה יותר שראש המשפחה יחלים. ואפילו אם ימשיך לשתות, יהיו החיים נסבלים הרבה יותר עבורם. עבור האלכוהוליסט שְׁיָכּוֹל ומוכן להחלים כמעט ואין

צורך בצדקה, והוא גם אינו רוצה בה. אנשים המבקשים כסף ומחסה בטרם השתלטו על השתייה, נמצאים בנתיב הלא נכון. אבל אנו עושים כל מאמץ לספק אותם דברים ממש, כשפעולה זו מוצדקת. זה עלול להיראות לא עקבי, אך איננו חושבים כך.

השאלה אינה האם לתת, אלא מתי ואיך לתת. לעתים קרובות זה מה שמבדיל בין הצלחה לכישלון. כשאנו מְתַעֲלִים את מאמצינו למישור של מתן שירות, האלכוהוליסט מתחיל לסמוך על עזרתנו במקום על עזרת האל. הוא תובע בנחרצות דבר זה או אחר, וטוען שלא יוכל להשתלט על האלכוהול בטרם יסופקו צרכיו החומריים. שטויות. אחדים מְאָתְנו ספגו מהלומות קשות עד שלמדו אמת זו: עם מקום עבודה או בלעדיו, עם אישה או בלעדיה, אנחנו פשוט לא מפסיקים לשתות כל עוד תלותנו באנשים אחרים קודמת לתלותנו באלוהים.

הַטָּעָה בתודעתו של כל אדם שיכולתו להחלים אינה תלויה באיש. התנאי היחיד הוא שיבטח באלוהים ושיעשה ניקיון בית.

ועתה, הבעיה בבית: עלולים להיות גירושים, פרידה או פשוט יחסים מתוחים. אחרי שהמועמד שלך פיצה את משפחתו כמיטב יכולתו והסביר להם ביסודיות את העקרונות החדשים שלאורם הוא חי, עליו ליישם עקרונות אלה בביתו. זאת בהנחה שהוא בר מזל ועדיין יש לו בית. גם אם משפחתו אשמה מבחינות רבות, הוא אינו צריך לעסוק בכך. עליו להתרכז בביטוי הרוחניות שבו. יש להימנע מוויכוחים ומהאשמות כמו ממגפה. בבתים רבים קשה

לעשות זאת, אבל זה הכרחי, אם רוצים להשיג תוצאות. אם מתמידים בכך במשך מספר חודשים, מובטח שההשפעה על המשפחה תהיה ניכרת. גם אנשים שלגמרי לא מסתדרים זה עם זה מוצאים בסיס משותף, שהם יכולים להסכים עליו. אט-אט יכולה גם המשפחה לראות את מגרעותיה ולהכיר בהן. אז ניתן לדון בהן באווירה של רצון טוב וידידותיות.

לאחר שהמשפחה נוכחה בתוצאות מוחשיות, ייתכן שתרצה להצטרף. דברים אלה יקרו מעצמם ובמועד המתאים, אם האלכוהוליסט ממשיך להראות שהוא יכול להיות מפוכח, מתחשב ועוזר, ולא משנה מה יאמרו לו וכיצד יתנהגו כלפיו. מובן שפעמים רבות איננו נוהגים בדרך אידיאלית זו. אבל עלינו לנסות ולתקן את הנזק מיד, או שנישא בְּעֹנֶשׁ בדמות בולמוס שתייה.

במקרה של גירושים או פרידה מוטב שבני הזוג לא ימהרו להיפגש. על האדם להיות בטוח בהחלטתו. האישה צריכה להבין את דרך חייו החדשה במלואה. אם יחדשו את הקשר, עליהם לעשות זאת על בסיס טוב יותר, כי הבסיס הקודם לא הצליח. משמעות הדבר גישה ואווירה חדשות לאורך כל הדרך. לעתים מוטב לכולם שהזוג יישאר בפירוד. מובן שאי אפשר לקבוע כלל גורף. הנח לאלכוהוליסט להמשיך בתכניתו יום אחר יום. כשיגיע הזמן לחיים ביחד, ייווכחו בכך שני הצדדים.

שלא יאמר שום אלכוהוליסט שאיננו יכול להחלים אלא אם כן משפחתו תחזור אליו. זה פשוט לא כך. לעתים האישה לא תחזור לעולם מסיבה זו או אחרת. הַזְכֵּר למועמד שהחלמה שלו אינה תלויה באנשים.

היא תלויה ביחסיו עם אלוהים. ראינו כיצד אנשים שמשפחותיהם לא התאחדו מחלימים. ראינו אחרים מועדים, לאחר שמשפחתם התאחדה מוקדם מדי.

שניכם, אתה והחבר החדש, צריכים לצעוד יום אחר יום בדרך ההתפתחות הרוחנית. אם תתמיד, יקרו דברים מדהימים. במבט לאחור אנו נוכחים לדעת שהדברים שקיבלנו כאשר הפקדנו את עצמנו בידי אלוהים, טובים יותר מכל דבר שיכולנו לתכנן. פֶּעַל כפי שיורה לך כוחך העליון ובמהרה תהיה בעולם חדש ונפלא, יהיה מצבך הנוכחי אשר יהיה.

כשאתה עובד עם אדם ובני משפחתו, עליך להקפיד לא לקחת חלק בסכסוכיהם. אתה עלול לפגוע בסיכוייך לעזור להם. אבל הדגש בפני בני המשפחה שהאדם היה מאוד חולה ושיש לנהוג בו בהתאם. הִזְקֵר אותם שלא לעורר בו רגשות טינה או קנאה. הצַבֵּעַ על כך שמגרעות האופי שלו לא ייעלמו בן-לילה. הראה להם שהוא הִחַל בתקופה של התפתחות. כשהם חסרי סבלנות, בקש מהם לזכור את העובדה המבורכת שהוא מפוכח.

אם אתה פתרת בהצלחה את הבעיות בביתך, ספר לבני משפחתו כיצד השגת זאת. כך תוכל להעלות אותם על הדרך הנכונה מבלי להיות ביקורתי כלפיהם. עֲרְפוּ של סיפורך, המגלה כיצד אשתך ואתה יישבתם את קשייכם, רב יותר מערכה של כל ביקורת שתמתח.

בהנחה שאנו כשירים מבחינה רוחנית, אנו יכולים לעשות כל מיני דברים שאלכוהוליסטים לכאורה אינם אמורים לעשות. אנשים אמרו לנו שעלינו להימנע ממקומות שמוגשים בהם משקאות אלכוהוליים ;

שאסור לנו להחזיק אותם בבית; שעלינו להתרחק מחברים ששותים; שעלינו להימנע מסרטים שיש בהן סצנות של שתייה; שאיננו צריכים להיכנס לברים; שעל חברינו להסתיר את בקבוקי המשקה כשאנו מבקרים בבתיהם; שאסור לנו לחשוב על אלכוהול ואסור להזכיר לנו אותו. ניסיונו מראה שזה לא בהכרח נכון.

אנו מתמודדים עם מצבים אלה מדי יום. אם אלכוהוליסט לא יכול להתמודד אתם, אז יש לו עדיין "ראש של אלכוהוליסט"; משהו לא תקין במצבו הרוחני. הסיכוי היחיד שלו להתפכח הוא באיזשהו מקום כמו כיפת הקרח בגרינלנד, וגם שם עלול להופיע אסקימוסי עם בקבוק ויסקי ולהרוס הכול! שאל כל אישה ששלחה את בעלה למקומות מרוחקים על בסיס התאוריה שכך יצליח להימלט מבעיית האלכוהול.

אנו מאמינים שכל שיטת לחימה באלכוהוליזם המציעה לגונן על האיש החולה מפיתויים נידונה לכישלון. אם האלכוהוליסט מנסה לגונן על עצמו, הוא עשוי להצליח לזמן מה, אבל לרוב זה ייגמר בפיצוץ גדול מאי פעם. ניסינו שיטות אלה. ניסיונות אלה לעשות את הבלתי אפשרי קָשָׁלוּ תמיד.

לכן, הכלל שלנו הוא לא להימנע ממקומות שיש בהם שתייה, **אם יש לנו סיבת מוצדקת להיות שם**. זה מתייחס לברים, למועדוני לילה, למסיבות ריקודים, לקבלות פנים, לחתונות ואפילו לסתם מסיבות שמחות. לאדם שהיה לו ניסיון עם אלכוהוליסט, הדבר נראה כהתגרות בהשגחה העליונה, אבל אין זה כך.

שים לב שסייגנו את הכלל בתנאי חשוב. לכן שאל עצמך בכל אחד מהמקרים: "האם יש לי סיבה טובה - חברתית, עסקית או אישית ללכת למקום זה? או שאולי אני מצפה למעט הנאה עקיפה מהאווירה במקומות אלה?"

אם אתה עונה על שאלות אלה לשביעות רצונך, אין לך סיבה לדאגה. אתה יכול לבחור אם ללכת לשם, לפי שיקולך. אבל וְדָא שְׁתִּימָצָא על קרקע רוחנית מוצקה בטרם תתחיל, ושהמניע שלך ללכת מוצדק באמת. אל תחשוב על מה שתשיג מהאירוע. חשוב על מה שאתה יכול להביא אליו. אבל אם אינך יציב עדיין, במקום ללכת מוטב שתעבוד עם אלכוהוליסט אחר!

למה לשבת בפנים נפולות במקומות שבהם שותים, ולהיאנח למול זיכרון אותם ימים טובים? אם זה אירוע שמח, נסה להגביר את הנאת הנוכחים; אם זה אירוע עסקי, דאג לענייניך בהתלהבות. אם אתה בחברת אדם שרוצה לסעוד בבר, אל תהסס להצטרף אליו. הסבר לחבריך שאינם צריכים לשנות את הרגליהם בגללך. בזמן ובמקום המתאימים הסבר לכל חבריך מדוע האלכוהול מזיק לך. אם תעשה זאת ביסודיות, רק מעטים יציעו לך שתייה. בתקופת השתייה התרחקת אט-אט מהחיים. עכשו אתה חוזר לחיים החברתיים של העולם הזה. אל תתחיל לסגת שוב רק מפני שחבריך שותים משקאות אלכוהוליים.

תפקידך כעת הוא להיות במקום שבו תוכל לעזור ביותר לאחרים, לכן אל תהסס אף פעם ללכת לכל מקום שבו תוכל להועיל. אינך צריך להסס לבקר גם במקום השפל ביותר בעולם, כשאתה בשליחות זו. שמור על גחלת החיים כשאתה פועל ממניעים אלה, ואלוהים ישמור אותך מכל פגע.

רבים מאתנו ממשיכים להחזיק משקאות בבית. אנו נזקקים להם לפעמים כדי לעזור למצטרפים חדשים להתאושש מחמרמורת (הנגאובר). אחדים מאתנו עדיין מגישים משקה לחברינו, בתנאי שהם אינם אלכוהוליסטים. אבל יש בינינו כאלה שחושבים שאיננו צריכים להגיש משקה

לאף אחד. לעולם איננו מתווכחים בשאלה זו. אנו חשים שעל כל משפחה להחליט בעצמה כיצד לנהוג, כל אחת בהתאם לנסיבות שלה.

כארגון אנו נזהרים שלא להפגין לעולם חוסר סובלנות או שְׁנָאָה כלפי השתייה. הניסיון מוכיח שגישה כזו אינה מועילה לאיש. כל אלכוהוליסט חדש מחפש גישה זו בינינו וחש הקלה עצומה כשהוא מגלה שאיננו צידי מכשפות. אווירה של חוסר סובלנות עלולה להרתיע אלכוהוליסטים שאפשר היה להציל את חייהם, אלמלא טיפשות זו. לא נשָׁרַת בכך אפילו את עניין השתייה במתינות, מכיוון שאין ולו שתיין אחד מתוך אלף, שאוהב שמישהו ששונא אלכוהול יעיר לו בנוגע לשתייה.

אנו מקווים שיבוא יום ו"אלכוהוליסטים אנונימיים" יעזור לציבור להבין טוב יותר את חומרת בעיית האלכוהוליזם, אך נתקשה לעזור אם גישתנו תהיה מרירה או עוינת. שתיינים לא יקבלו זאת.

אחרי הכול, אנחנו יצרנו את הבעיות שלנו. הבקבוקים היו רק סמל. מלבד זאת, הפסקנו להילחם במישהו או במשהו. אין לנו ברירה!