

המשפחה לאחר מכן

נשותינו הציעו כמה גישות ודרכי פעולה עבור רעייתו של בעל מחלים. אולי נוצר הרושם שיש לעטוף אותו בצמר-גפן ולהעריץ אותו. משמעותה של הסתגלות מוצלחת היא ההיפך הגמור. כל חברי המשפחה צריכים להימצא על מישור משותף של סובלנות, הבנה ואהבה. הדבר דורש תהליך של הורדת האגו. האלכוהוליסט, אשתו, ילדיו, המחותנים שלו - לכל אחד מהם יש בוודאי דעה ברורה לגבי יחס המשפחה כלפיו. כל אחד מעוניין שיכבדו את רצונו. אנו נוכחים שככל שבן משפחה דורש יותר שיוותרו לו, כך בני המשפחה נוטרים כלפיו יותר טינה. הדבר גורם למריבות ולאומללות.

ומדוע? האם זה לא משום שכל אחד רוצה להוביל? האין כל אחד מבני המשפחה מנסה לביים את ההצגה לפי רצונותיו? האם אינו, בתת-הכרתו, מנסה לנצל את חיי המשפחה לתועלתו במקום לתרום להם?

הפסקת השתייה אינה אלא הצעד הראשון לקראת יציאה ממצב מתוח מאוד שאינו נורמלי. רופא אמר לנו: "שנים של חיים במחיצת אלכוהוליסט יפגעו קרוב לוודאי בנפשו של כל בן זוג או ילד. במידה מסוימת המשפחה כולה חולה". המשפחה חייבת לדעת, בצאתה לדרך ההחלמה, שלא הכול יתנהל על מי מנוחות. כל אחד בתורו עלול לכאוב או להתקשות בדרך.

יהיו קיצורי דרך מפתים ושבילים צדדיים שבהם הם עלולים לסטות מהדרך ולאבד אותה.

נניח שנספר לכם על כמה מהמכשולים שהמשפחה תתקל בהם; נניח שנציע לכם דרכים להימנע מהם - אפילו להפוך אותם למועילים עבור אחרים. משפחת האלכוהוליסט מייחלת לשובם של האושר והביטחון. הם זוכרים כיצד אבא היה רומנטי, מתחשב ומצליח. החיים נמדדים בהשוואה לאותם שנים, וכאשר ההשוואה מאכזבת, המשפחה עלולה להיות אומללה.

ביטחון המשפחה באבא גדל והולך. הימים הטובים יחזרו במהרה, הם חושבים. לפעמים הם דורשים שישב אותם מיד! אלוהים - כך הם מאמינים - כמעט חייב להם פיצוי זה עבור חשבון ארוך שמועד פירעונו עבר מזמן. אלא שראש המשפחה הקדיש זמן רב כדי להרוס מהיסוד את עסקיו, את הרומנטיקה, את הידידות ואת בריאותו - כל אלה נהרסו לחלוטין או ניזוקו. ייקח זמן לפנות את ההריסות. אף שמבנים ישנים יוחלפו בסופו של דבר בטובים יותר, הבנייה תארך שנים בטרם תושלם.

אבא יודע שבו האשם; אולי יידרשו לו שנים של עבודה קשה על מנת לשקם את עצמו מבחינה כספית, אך אין לגנותו על כך. ואולי לעולם לא יהיה לו כסף רב כבעבר. אך משפחה נבונה תעריך אותו על מה שהוא מנסה להיות, יותר מאשר על מה שהוא מנסה להשיג.

מפעם לפעם יכו במשפחה בעיות מהעבר, כי היסטוריית השתייה של כמעט כל אלכוהוליסט הייתה מלווה בהרפתקאות מצחיקות, משפילות, מביישות או טראגיות. הדחף הראשון יהיה לטמון שלדים אלה בארון ולסגור אותם על מנעול וברית. המשפחה עלולה להיתפס לרעיון,

שתוכל להגיע לאושר רק אחרי שהעבר יישכח. אנו חושבים שהשקפה כזו היא אנוכית ומנוגדת לדרך החיים החדשה. הנרי פורד אמר פעם בלכמה, שהניסיון הוא הדבר רב הערך ביותר בחייו של אדם. הדבר נכון רק אם הוא מוכן להפיק מעברו לקחים לעתיד. אנו צומחים הודות לנכונותנו להכיר בטעויות שלנו ולתקן אותן. כך הופך עברו של האלכוהוליסט לנכס העיקרי של המשפחה, ולעתים קרובות זהו הנכס היחיד כמעט!

לְעֵבֶר מְכַאֵב זֶה עֲשׂוֹי לִהְיוֹת עֵרֶךְ עֲצוֹם עֲבוֹר מִשְׁפָּחוֹת אַחֵרוֹת שֶׁעֲדִיין נִאֲבָקוֹת בִּבְעִייתָן. אנו חושבים שכל משפחה שהוקל לה חייבת משהו לאלו שעדיין סובלות, ושבשעת הצורך צריך להיות כל חבר נכון להעלות שגיאות קודמות - ואפילו הן מצערות - ממקום מחבואן. חיינו כעת הם בעלי ערך מפני שאנו מראים לאלה שעדיין סובלים, כיצד אנו קיבלנו עזרה. אֲחוֹזֵי בִּמְחֻשָּׁבָה שֶׁבְּעִזְרַת אֱלֹהִים, הֵעֵבֶר הַחֲשׂוֹךְ הוּא הַנֶּכֶס הַגָּדוֹל בִּיּוֹתֵר שֶׁבִּידִיד - הַמִּפְתָּח לַחַיִּים וְלִאוֹשֶׁר עֲבוֹר אַחֵרִים. בִּאֲמֻצָּתוֹ תוֹכֵל לִהְרַחֵק מִמוֹת וּמֵאוּמִּלְלוֹת.

אפשר להעלות טעויות עבר כך שיהפכו לפגע של ממש. לדוגמה, אנו מכירים מצבים שבהם האלכוהוליסט או אשתו ניהלו פרשיות אהבים. בלהט החוויה הרוחנית סלחו זה לזה ושבּוּ וְהִתְקַרְּבוּ. נֶסֶה הַפְּיוֹס הִיָּה בְּהִישָׁג־יָד. וְאִזּוֹ, כִּתְּצָאָה מִהֲתַגְרוֹת כִּזּוֹ אוֹ אַחֵרֶת, הֵעֵלָה הַצַּד הַנִּפְגַּע מִמַּעֲמָקִים אֶת הַפְּרָשָׁה הַנוֹשֵׁנָה וּפִיזָר אֶת שְׂרִידֶיהָ בַּכַּעַס לְכָל עֵבֶר. לֹאֲחַדִּים מֵאֲתָנּוּ הֵיוּ כֹּאֲבֵי צִמְיָחָה כֹּאֲלֵה,

והם אכן גורמים לסבל רב. בעלים ונשים היו חייבים לפעמים להיפרד זה מזו לתקופת-מה, עד שסיגלו לעצמם נקודת מבט שונה והתגברו מחדש על גאוותם הפגועה. ברוב המקרים שרד האלכוהוליסט התנסות זאת ללא נפילה, אך לא תמיד. לכן אנו חושבים, שאלא אם הדבר משרת מטרה טובה ומועילה - אין לדון בפרשיות העבר.

אנו, בני משפחותיהם של חברי "אלכוהוליסטים אנונימיים", שומרים כמה שלדים כאלה בארון. כל אחד יודע על בעיות האלכוהול של האחרים. זה מצב שבתנאי חיים רגילים עלול לגרום כאב רב; עלולה להיווצר רכילות שערורייתית, לעג על חשבונם של אנשים אחרים ונטייה לנצל לרעה מידע אינטימי. אך מקרים כאלה הם נדירים ביותר בין חברינו. אנו משוחחים הרבה איש עם רעהו, אבל כמעט תמיד אנחנו שומרים על רוח של אהבה וסובלנות.

עיקרון נוסף שאנו מקפידים לשמור עליו הוא להימנע מלשתף מידע לגבי מקרים אינטימיים של חבר אחר, אלא אם כן אנו בטוחים שהוא מסכים לכך. אנו מוצאים, שבמידת האפשר מוטב לדבוק בסיפורינו שלנו. אדם יכול לבקר את עצמו או לצחוק על עצמו וזה ישפיע על אחרים בצורה חיובית, ולעומת זאת לביקורת וללעג מצד אדם אחר יש לעתים קרובות השפעה הפוכה. על בני הבית להקפיד בעניינים אלה, כי הערה לא זהירה ובלתי מתחשבת עלולה לעורר את השטן עצמו מרצו. אנו האלכוהוליסטים הננו אנשים רגישים. לאחדים מאתנו נדרש זמן רב כדי להתגבר על מגרעת חמורה זו.

אלכוהוליסטים רבים נוטים להתלהב בקלות. יש בהם נטייה לקיצוניות. בתחילת ההחלמה יבחר אדם בדרך כלל אחד משני כיוונים. הוא יפתח בניסיון קדחתני לשקם את

עסקיו או שיהיה מוקסם כל כך מדרך חייו החדשה, עד שבקושי יעסוק בכל דבר אחר. בשני המקרים יתעוררו בעיות משפחתיות. בעניין זה יש לנו ניסיון בשפע.

אנחנו חושבים שמסוכן שישתער קדימה בניסיון לפתור את בעייתו הכלכלית. גם המשפחה תושפע מכך: בתחילה לטובה, כי תחוש שבעיותיה הכספיות עומדות להיפתר; ואז לרעה, כשתגלה שראש המשפחה מזניח אותה. האב עלול להיות טרוד בעבודתו במשך היום ועייף בלילה. הוא עלול להתעניין אך בקושי בילדיו ולהתרגז כאשר יטענו שהוא מזניח אותם. ואם לא יהיה מרוגז, הוא עלול להיות אפרורי ומשעמם, במקום שיהיה שמח ומלא חיבה כפי שהמשפחה הייתה רוצה לראותו. האם עלולה להתלונן על חוסר תשומת-לב. כולם מאוכזבים ולעתים קרובות הם גורמים לו לחוש בכך. תלונות כאלה יוצרות מחיצות. הוא מצדו עושה כמיטב יכולתו לפצות על הזמן האבוד. הוא נאבק להשיב את עושרו ואת שמו הטוב וחש שהוא מצליח במעשיו.

לפעמים האם והילדים אינם חושבים כך. מכיוון שהזנחו ונוצלו בעבר, הם חשים שהאב חייב להם יותר ממה שהם מקבלים. הם רוצים שיפנק אותם. הם מצפים שיחזיר להם את הזמנים הטובים שהיו בטרם שתה כל כך הרבה, ושיבטא חרטה על הסבל שנגרם להם. אבל הוא אינו נותן להם בשפע מעצמו. הטינה הולכת וגדלה. הוא מתנתק עוד יותר. לפעמים הוא מתפרץ בגלל דברים שוליים. המשפחה מבולבלת. הם מותחים עליו ביקורת, מצביעים על כישלונו ביישום תכניתו הרוחנית.

ניתן למנוע מצבים כאלה. שניהם, האב וגם המשפחה, טועים, למרות שלכל צד יש הצדקה מסוימת. אין טעם

בוויכוח שרק יחמיר את המצב. המשפחה חייבת להבין, שעל אף התקדמותו המופלאה של אבא, הוא עדיין בהחלמה. עליהם להיות אסירי תודה על כך שהוא מפוכח ושחזר להיות חלק מהעולם הזה. עליהם לשבח את התקדמותו. עליהם לזכור ששתייתו גרמה לכל מיני נזקים, ואולי ידרש זמן רב לתקנם. אם יחוש כל זאת, לא ייחסו חשיבות כה רבה לפרקי הזמן שבהם יהיה עצבני, מדוכא או אדיש. אלה ייעלמו אם ישררו בבית סובלנות, אהבה והבנה רוחנית.

ראש המשפחה צריך לזכור שהוא האשם העיקרי במה שקרה למשפחתו. רק בקושי יוכל לאזן את החשבון בימי חייו. עליו להבין מהי הסכנה האורבת לו אם יתרכז יותר מדי בהצלחה כלכלית. אף שלרבים מאתנו מצפה התאוששות כלכלית, נוכחנו שאסור לנו למקם את הכסף בראש. עבורנו, רווחה חומרית באה תמיד בעקבות התפתחות רוחנית; לעולם אינה מקדימה אותה.

מאחר שפיתנו סבל יותר מכל, נכון שישקיע בו את עיקר מאמציו. הוא יתקשה להרחיק לכת אם לא יפגין תחילה חוסר אנוכיות ואהבה תחת קורת הגג שלו. אנו יודעים שישנן נשים קשות ומשפחות קשות, אך האדם המתגבר על אלכוהוליזם חייב לזכור שיש לו חלק גדול בהפיכתם לכאלה. כאשר כל אחד במשפחה מלאת טינה מתחיל לראות את מגרעותיו ומודה בהן בפני אחרים, הוא מניח בכך בסיס לשיחה מועילה. שיחות משפחתיות אלו יהיו בונות אם אין בהן ויכוחים מתלהמים, רחמים עצמיים, הצדקה עצמית או ביקורת רוויית טינה; אט אט ייווכחו האם והילדים שהם מבקשים יותר מדי, והאב ייווכח שהוא נותן מעט מדי.

העיקרון המנחה יהפוך להיות נתינה ולא לקיחה. לחילופין, נניח שעם צאתו לדרך הייתה לאב חוויה רוחנית. הוא השתנה בן לילה. הוא הפך להיות דתי נלהב. הוא מתקשה להתמקד בכל דבר אחר. ברגע שהפיכחון שלו מתחיל להתקבל כמובן מאליו, המשפחה מתחילה להסתכל על האב החדש והזר שלהם בחשש ולאחר מכן ברוגז. הוא מדבר על עניינים רוחניים בוקר, צהריים וערב. הוא עלול לדרוש שהמשפחה תמהר למצוא את אלוהים או אולי להפגין כלפיהם אדישות מפליאה ולומר שהוא מעבר לעניינים גשמיים. הוא עלול לומר לאשתו, שהיתה דתית כל חייה, שאינה יודעת כלל במה מדובר, ושמוטב שתאמץ את סוג הרוחניות שלו, כל עוד הדבר בידיה.

כאשר האב נוהג בדרך זו, המשפחה עשויה להגיב בצורה שלילית. הם עלולים להתקנא באותו אלוהים, ששדד מהם את חיבתו של אבא. בעודם אסירי תודה על כך שאינו שותה, אולי לא יאהבו את הרעיון שאלוהים חולל את הנס בַּמקום שבו הם עצמם נכשלו. לעתים קרובות הם שוכחים שאבא היה במצב שבו לא יכול בן אנוש לעזור לו. הם עלולים שלא להבין מדוע אהבתם ומסירותם אליו לא פתרו את בעייתו. ככלות הכול, אבא איננו באמת רוחני כל כך, הם אומרים. אם בכוונתו לתקן את טעויות העבר, מדוע הוא דואג לכל העולם מלבד למשפחתו? מה בדבר הבטחתו שאלוהים ידאג להם? הם חושדים שאבא קצת ירד מהפסים!

הוא אינו כל כך חסר איזון כפי שהם עלולים לחשוב. רבים מאתנו קוּוּ התרוממות רוח זו. התענגנו על שיכרון החושים הרוחני. היינו כאותו מחפש זהב כחוש, שחגורתו מהודקת לאחר שהגיע לפת הלחם האחרונה, כשלפתע הִפָּה

המפוש שלנו בזהב. שמחתנו על ששחררנו מחיים של תסכול לא ידעה גבולות. האב במשפחה חש שגילה דבר טוב יותר מזהב. תחילה הוא עלול לנסות לשמור את האוצר לעצמו. אולי לא יקרה מיד שבקושי רק שרט מכרה זהב עצום, שיניב לו רווחים, רק אם יחפור בו במשך כל חייו ויקפיד למסור את התוצרת כולה.

אם המשפחה תשתף פעולה, הוא יבחין במהרה שערכיו התעוותו. הוא יבין שצמיחתו הרוחנית אינה מאוזנת, ושעבור האדם הממוצע חיים רוחניים שאינם כוללים את חובותיו כלפי משפחתו אינם כה מושלמים ככלות הכול. אם משפחתו תעריך שהתנהגותו של אבא היא רק שלב בהתפתחותו, הכול יבוא על מקומו בשלום. בקרב משפחה מבינה ואוהדת ייעלמו במהרה הגחמות של ינקותו הרוחנית של אבא.

ההפך עלול לקרות אם המשפחה תבקר ותאשים. האב עלול לחוש שבמשך שנים גרמה לו השתייה להימצא בצד הלא נכון בכל ויכוח, ואילו עתה הפך לאדם נעלה שאלוהים לצדו. אם המשפחה מתמידה לבקר אותו, אשלייתו עלולה להתגבר. במקום להתייחס למשפחה כראוי, הוא עלול לסגת עוד יותר לתוך עצמו ולחוש שיש לו הצדקה רוחנית לכך.

למרות שהמשפחה אינה מסכימה לגמרי עם פעילותו הרוחנית של האב, עליהם להניח לו לפעול כמיטב הבנתו. אפילו אם הוא מפגין הזנחה וחוסר אחריות מסוימות כלפיהם, מוטב לאפשר לו להרחיק לכת כרצונו בעזרה לאלכוהוליסטים אחרים. באותם ימי החלמה ראשונים, זה יבטיח את מפוכחותו יותר מכל דבר אחר.

אף שמקצת פעולותיו מדאיגות ושנויות במחלוקת, אנו סבורים שלאב תהיה קרקע יציבה יותר מאשר לאותו אדם המעמיד את הצלחתו העסקית או המקצועית לפני התפתחותו הרוחנית. הסבירות שישב לשתייה קטנה יותר, וכל דבר עדיף על חזרה לשתייה.

אלה מאתנו שבילו זמן רב בעולם רוחני דמיוני נוכחו לבסוף בילדותיות שבדבר. עולם חלומות זה הוחלף בתחושה אדירה של יעוד, מלונה במודעות גוברת לכוחו של אלוהים בחייו. הגענו לאמונה שאלוהים רוצה שנותיר את ראשו בעננים אתו, בשעה שעל רגלינו להיות נטועות איתן באדמה. כאן נמצאים חברינו למסע וכאן צריכה מלאכתנו להיעשות. זוהי המציאות שלנו. לא מצאנו כל ניגוד בין חוויה רוחנית עזה לבין חיים מלאי תועלת, שפויים ומאושרים.

הצעה נוספת: אם יש למשפחה תפיסות רוחניות וגם אם לא, טוב יעשו אם יבחנו את העקרונות שלפיהם מנסה האלכוהוליסט במשפחה לחיות. יקשה עליהם שלא להסכים לעקרונות פשוטים אלה, גם אם ראש המשפחה עדיין מתקשה במקצת ביישומם. אין דבר שיועיל לאדם היוצא לדרך רוחנית יותר מאשר אישה שתאמץ תכנית רוחנית שפוייה ותעשה בה שימוש מעשי וחיובי.

יהיו שינויים יסודיים נוספים בהתנהלות הבית. המשקה הגביל את תפקודו של אבא לאורך שנים רבות, ואימא החלה לעמוד בראש המשפחה. היא מילאה תפקיד זה באומץ. מכורח הנסיבות נאלצה לעתים קרובות לנהוג באבא כבָּאָדָם חולה או כבילד סורר. אפילו כשרצה לעמוד על שלו נכשל, כי

השתייה הכשילה אותו שוב ושוב. אימא עשתה את כל התוכניות ונתנה את כל ההנחיות. כשאבא היה מפוכח הוא בדרך כלל ציית. וכך, שלא באשמתה, התרגלה אימא "ללבוש את המכנסיים" בבית. עכשיו, כשחזר לפתע לחיים, מתחיל אבא לעמוד על שלו. מצב זה מעורר בעיות - אלא אם כן המשפחה מודעת לנטיות אלה אצל כל אחד מהם, ומגיעה לסיכומים ידידותיים בנוגע אליהן.

השתייה מבודדת את מרבית הבתים מהעולם החיצוני. ייתכן שהאב זנח במשך שנים כל פעילות שגרתית: חברות במועדונים, חובות אזרחיות או פעילות ספורטיבית. כאשר הוא חוזר להתעניין בהם, עלולה להתעורר במשפחה תחושת קנאה. בני המשפחה עלולים להרגיש שלאבא יש חוב כלפיהם, שאינו מותיר מקום לאחרים. במקום לפתח תחומי פעילות חדשים לעצמם, הם דורשים שאבא יישאר בבית וישלים את החסר.

כבר בתחילת הדרך על בני הזוג לעמוד בכנות בפני העובדה, שכל אחד מהם יצטרך לוותר מדי פעם לאחר, אם הם רוצים שהמשפחה תמלא תפקיד מועיל בחייהם החדשים. אבא ישהה ודאי זמן רב במחיצת אלכוהוליסטים אחרים, אך פעילות זו חייבת להיות מאוזנת. אולי יהיו היכרויות חדשות עם אנשים שאינם יודעים דבר על אלכוהוליזם, ויש להתחשב בצרכיהם. בעיות הקהילה עשויות לדרוש תשומת לב. גם אם למשפחה אין קשר לדת, אולי ירצו לכוון קשר כזה או אף להצטרף לגוף דתי או רוחני כלשהו.

אלכוהוליסטים שנהגו בעבר ללגלג על אנשים דתיים או רוחניים, יפיקו עכשיו תועלת מקשר איתם. עכשיו, כשהוא חווה חוויה רוחנית, ימצא האלכוהוליסט הרבה במשותף עם אנשים אלה, על אף השונות בינו לבינם.

אם לא יתווכח בענייני דת ימצא חברים רבים חדשים, ולבטח יתגלו לו דרכים חדשות ליהנות ולהועיל. הוא ומשפחתו יכולים להוות נקודת אור בקהילות כאלה. הוא עשוי להביא תקווה חדשה ואומץ מחודש לכמרים, לאנשי דת או לרבנים המקדישים את חייהם לסיוע לאחרים בעולמנו המסוכסך. עד כה הייתה זו מבחינתנו הצעה מועילה ובלתי מחייבת. איננו חברי כת או עדה כזו או אחרת, ואיננו יכולים לקבל החלטות עבור אחרים בעניינים אלה. על כל אחד להיוועץ במצפונו.

העלינו בפניכם דברים רציניים, לפעמים טראגיים. עסקנו בהשלכותיו החמורות ביותר של האלכוהול. אך איננו חבורה עגומה. אם חברים חדשים לא יראו את השמחה וההנאה שבקיומנו, הם לא ירצו בו לעצמם. אנחנו בהחלט עומדים על כך שיש להפיק הנאה מהחיים. אנו מנסים לא לעסוק בציניות במצבן של אומות העולם, ואיננו נושאים את סבלות כל העולם על כתפינו. כאשר אנו רואים אדם שוקע בביצת האלכוהוליזם הטובענית, אנו מגישים לו עזרה ראשונה ומוסרים לו את מה שיש ברשותנו. למענו אנו חוזרים אל אימת העבר וכמעט חיים אותה מחדש. אבל אלה מאתנו שניסו לשאת על עצמם את כל הנטל והצרות של אחרים, מגלים במהרה שאֵלה מכניעים אותם.

לכן אנו סבורים ששמחה וצחוק הם בעלי ערך. הבאים מבחוץ נדהמים לפעמים כשאנו פורצים בצחוק על מה שנשמע כאירוע טראגי מהעבר. אך מדוע שלא נצחק? אנחנו החלמנו, וקיבלנו את הכוח לעזור לאחרים.

כל אחד יודע שאנשים בעלי בריאות לקויה, או אלה שממעטים לבלות אינם מרבים לצחוק.

לכן על כל משפחה ליהנות, ביחד או בנפרד, ככל שהמצב מאפשר. אנו בטוחים שאלוהים רוצה שנהיה מאושרים, שמחים וחופשיים. איננו יכולים להאמין שחיים אלה הם מסכת של דמעות, על אף שבעבר הם היו כאלה עבור רבים מאתנו. אבל ברור שאנו עצמנו יצרנו את אומללותנו. לא אלוהים הוא שעשה זאת. לכן, אל תסבול במתכוון, אבל אם מגיעות צרות, השתמש בהן בשמחה כבהזדמנות להדגים את כוחו הבלתי מוגבל של אלוהים.

ובנוגע לבריאות: גוף הנכוה קשות בידי האלכוהול לא יחלים בדרך כלל בן לילה, כפי שחשיבה מעוותת ודיכאון לא ייעלמו כהרף עין. אנו משוכנעים שלדרך חיים רוחנית יש כוח רב בשיקום הבריאות. אנו, שהחלמנו משתייה רצינית, הננו ניסים של בריאות נפשית. אבל נוכחנו שהתרחשו בנו גם שינויים גופניים מרשימים. בריאותו של כמעט אף אחד מאתנו אינה נתונה בסכנה.

אבל אין פירוש הדבר שאנו ממעיטים בערכן של דרכי ריפוי על ידי האדם. אלוהים סיפק לעולם שפע של רופאים, פסיכולוגים ומומחים מכל הסוגים, שעושים את מלאכתם נאמנה. אל תהסס לפנות אליהם ולדון אתם בבעיותיך הבריאותיות. רובם נותנים הרבה מעצמם כדי שהבאים אליהם ייהנו מנפש בריאה בגוף בריא. נסה ליזכר שאף שאלוהים חולל ניסים בקרֶבְנו, עלינו להימנע מלהפחית מערכו של רופא או פסיכיאטר טובים. לעתים קרובות אין תחליף לשירותיהם כשמדובר בטיפול בחבר חדש ובמעקב אחרי המקרה שלו בהמשך.

אחד מהרופאים הרבים שזכו לקרוא את כתב היד של ספר זה בטרם יצא לאור, אמר לנו שלעתים קרובות תועיל אכילת דברי מתיקה, בכפוף לעצת רופא, כמובן. לדעתו ראוי שיהיה לכל אלכוהוליסט שוקולד בהישג יד,

כי השוקולד הוא מקור אנרגיה מהיר בשעת עייפות. הוא הוסיף שלעתים מתעוררת בלילה כמיהה קלה שניתן לספק בממתק. רבים מאתנו התרגלו לאכול ממתקים וגילו שזה הרגל מועיל.

מילה על יחסי מין. האלכוהול כל כך מעורר מינית חלק מהגברים, עד שהפריזו בו. זוגות מתיאשים לעתים, כשהם מגלים שבעקבות הפסקת השתייה אובד לגבר אונו. אם אינם מבינים את הסיבה, הדבר עלול לגרום לעוגמת נפש. כמה מאתנו חוו זאת, אלא שבחלוף חודשים אחדים נוצרה אינטימיות קרובה מתמיד. אין להסס להיוועץ ברופא או בפסיכולוג אם המצב נמשך. איננו מכירים מקרים רבים שבהם קושי זה נמשך זמן רב.

האלכוהוליסט עלול להתקשות ביצירת קשרי חברות מחודשים עם ילדיו. מוחותיהם הצעירים היו נוחים להשפעה בתקופת השתייה שלו. גם מבלי שיאמרו זאת, הם עלולים לשנוא אותו על מה שעולל להם ולאימם. לפעמים הקשיחות והציניות שולטים בילדים. נראה שאינם סולחים ואינם שוכחים. הדבר עלול להימשך חודשים, הרבה אחרי שהאם קיבלה את צורת חייו ודרך חשיבתו החדשות של אבא.

עם הזמן ייווכחו הילדים שאבא הוא אדם חדש ובדרכם שלהם יתנו לו להבין זאת. אז אפשר להזמין להצטרף להרהורי הבוקר ואחר כך גם להשתתף בשיחות היומיומיות ללא משוא פנים או תחושת איבה. משם ואילך תהיה ההתקדמות מהירה. איחוד מחדש כזה מביא לעתים קרובות לתוצאות נפלאות.

אם המשפחה מתנהלת על בסיס רוחני ואם לא, על האלכוהוליסט לחיות כך אם ברצונו להחלים. עליו לשכנע את האחרים מעבר לכל ספק במצבו החדש. מרבית המשפחות שחיו עם שתיין צריכות לראות את השינוי קורה כדי שיאמינו.

המקרה הבא מדגים את העניין: אחד מחברינו הוא מעשן כבד ושתיין קפה רציני. אין ספק שהגזים בכך. כשנוכחה אשתו בכך ומתוך כוונה לעזור החלה לנזוף בו על התנהגותו. הוא הודה שאכן הגזים בסיגריות ובקפה אך אמר בכנות שעדיין אינו מוכן להפסיק. אשתו היא מהאנשים שסבורים ששימוש מוגזם בקפה ובסיגריות הוא חטא ולכן נדנדה לו. חוסר הסובלנות שלה דחף אותו לבסוף להתקף זעם. הוא חזר והשתכר.

מובן שחברנו טעה - טעות גורלית. היה עליו להודות בכך בכאב ולחזק את הגנותיו הרוחניות. אף שכיום הוא חבר פעיל ונמרץ ב-A.A., הוא עדיין מעשן ושותה קפה, אבל אשתו אינה שופטת אותו על כך, וגם לא אף אחד אחר. היא מכירה בכך שטעתה כש"עשתה עניין" מדבר כזה, בשעה שהבעיה החמורה ביותר שלו נפתרה במהירות.

בהקשר זה יש לנו שלושה משפטי מפתח. ואלה הם:

**כל דבר בזמנו,
חייה ותן לחיות,
קח את הדברים בקלות.**