

חזון עבוד

עבור רוב האנשים הרגילים השתייה מסמלת חברותיות, חברות ומתן דרור לדמיון. משמעותה שחרור מזהירות, משעמום ומדאגה. קרבה משמחת בין חברים והרגשה שהחיים טובים. אך זה לא היה כך עבורנו, באותם ימים אחרונים של שתייה מופרזת. ההנאות הישנות אבדו. נותרו רק זיכרונות. לעולם לא נוכל לשחזר את רגעי העבר הגדולים. הייתה השתוקקות עיקשת ליהנות מהחיים כמו פעם ואובססיה שוברת לב, שנס חדש של שליטה יאפשר לנו זאת. תמיד הגיע ניסיון נוסף - שהפך לכישלון נוסף.

ככל שאנשים נהגו בנו בפחות סובלנות - כך פָּרִשְׁנוּ יותר ויותר מהחברה, מהחיים עצמם. משהפכנו לנתיניו של המלך אלכוהול, אזרחיה הרועדים של ממלכתו המטורפת, עטפו אותנו אדי הבדידות המקפיאיים. הם התעבו והשחירו. אחדים מאתנו חיפשו במקומות עלובים אחר הבנה, חברות והסכמה. לרגעים השגנו זאת - ואז נפלנו לתהום השכחה, שממנה התעוררנו בזוועה ומצאנו את עצמנו עומדים מול ארבעת הפרשים המחרידים: אימה, בלבול, תסכול וייאוש. שתיינים אומללים הקוראים שורות אלה יבינו!

מדי פעם מכריז שתיין כבד, ברגע של מפוכחות, "זה כלל לא חסר לי. אני מרגיש טוב יותר. עובד טוב יותר. נהנה יותר". כשתיינים בעייתיים לשעבר,

אנו מחייכים לשמע הברקה זאת. אנו יודעים שחברנו נוהג כאותו ילד השורק לעצמו בחשיכה כדי להתעודד. הוא משלה את עצמו. הוא היה מקריב כל דבר כדי לשתות חצי תריסר משקאות ולצאת מזה בשלום. בקרוב ישוב וינסה את כוחו במשחק הישן, משום שאיננו מאושר במפוכחותו. הוא אינו יכול לתאר לעצמו חיים ללא אלכוהול. יבוא יום שבו לא יוכל לדמיין חיים עם אלכוהול וגם לא בלעדיו. אז ידע בדידות שרק מעטים יודעים כמותה. הוא יעמוד על פי התהום. הוא ייחל לסוף.

הראינו כיצד נחלצנו אנו מהתחתית. אתה אומר: "כן, יש בי נכונות לכך. אבל האם אני נידון לחיים שבהם אהיה טיפש, משעמם וקודר, כמו כמה אנשים צדקניים שראיתי? אני יודע שעלי להסתדר ללא שתייה, אך כיצד אוכל? האם יש לך תחליף ממשי?"

כן, יש תחליף ואף הרבה יותר מכך. זאת החברות ב"אלכוהוליסטים אנונימיים". שם תמצא שחרור מדאגה, משעמום ומחשש. דמיון יוצאת. סוף כל סוף תהיה משמעות לחיים. לפניך השנים המספקות ביותר של קיומך. כך אנו מוצאים את האחוה, וכך תמצא אותה גם אתה.

"כיצד זה יקרה?", אתה שואל – "היכן אמצא אנשים אלה?"

אתה עומד לפגוש חברים חדשים אלה בקהילתך שלך. בקרבתך גוועים אלכוהוליסטים חסרי אונים, כמו אנשים שספינתם טבעה. אם אתה גר במקום גדול, יש בו מאות כאלה. בעלי מעמד ופשוטי עם, עשירים ועניים – אלה הם החברים לעתיד של "אלכוהוליסטים אנונימיים". ביניהם תמצא חברים לכל החיים. תיקשר אליהם בקשרים חדשים ונפלאים, כי יחדיו תימלטו מצרה ותצאו, כתף אל כתף, אל

דרככם המשותפת. אז תדע מה משמעות הנתינה מעצמך, כדי שאחרים יוכלו לשרוד ולגלות מחדש את החיים. אז תבין את משמעותו המלאה של הביטוי "ואהבת לרעך כמוך".

אולי ייראה בלתי ייאמן, שאותם אנשים ישובו להיות מאושרים, מכובדים ומועילים. כיצד הם יכולים להתרומם משפל האומללות, מהקלון ומחוסר התקווה? התשובה המעשית היא שמכיוון שדברים אלה קרו לנו, הרי שהם יכולים לקרות גם לך. אם תרצה בהם יותר מכל ותהיה מוכן להיעזר בניסיונו, אנו בטוחים שהם יקרו גם לך. עידן הניסים עדיין אתנו. ההחלמה שלנו מוכיחה זאת!

תקוותנו היא שכאשר תוכנו של ספר זה יגיע אל גל הגאות האלכוהולי העולמי, יאחזו בו שתיינים מובסים ויקבלו את הצעותיו. אנו בטוחים שרבים ישובו לעמוד על רגליהם ויצעדו קדימה. הם יפנו אל אנשים חולים אחרים וקבוצות A.A. יפרחו בכל עיר או כפר קטן, ויהיו כגן עדן לאלה שחייבים למצוא דרך החוצה.

בפרק "לעבוד עם אחרים" קיבלת מושג כיצד אנו פונים לאחרים וכיצד אנו מסייעים בהחלמתם. נניח כעת שבעזרתך אימצו כמה משפחות דרך חיים זו. תרצה לדעת כיצד להמשיך מאותה נקודה. אולי הדרך הטובה ביותר לאפשר לך להציץ אל עתידך, תהיה לתאר את צמיחת החברות בינינו. הנה סקירה קצרה:

לפני שנים, בשנת 1935, נסע אחד מחברינו לעיר מערבית מסוימת. מבחינה עסקית נסיעתו נכשלה. לו היה מצליח

בעסקה, היה שב לעמוד על רגליו מבחינה כלכלית, דבר שנראה אז כבעל חשיבות עליונה. אך היוזמה הסתיימה בתביעה משפטית ושקעה עמוק בבוץ. מהלך העניינים היה טעון ברגשות קשים ובמחלוקות.

מיואש ומריר מצא את עצמו במקום זר, כשהוא נבדק וכמעט חסר כל. כשהוא עדיין חלש מבחינה גופנית ומפוכח רק חודשים ספורים, הבין שהוא בסכנה. הוא רצה עד מאוד לשוחח עם מישו, אבל עם מי?

אחר צהריים עגום אחד פסע בלובי של המלון ותהה כיצד יצליח לשלם עבור שהותו שם. בקצה האולם, מכוסה זכוכית, היה מונח מדריך הכנסיות המקומי. במורד הלובי נפתחה דלת אל בר מושך. הוא יכול היה לראות את הקהל העלוי שבתוכו. שם יוכל למצוא חברה ושחרור. אם לא ישתה כמה משקאות, אולי לא יהיה לו אומץ להכיר אנשים, וצפוי לו סוף שבע בודד.

מובן שלא יכול היה לשתות, אך מדוע שלא יישב ליד שולחן כשלפניו בקבוק ג'ינג'ר אייל ויקווה לטוב? אחרי הכול, האם איננו מפוכח מזה שישה חודשים? אולי יוכל להסתדר עם שלוש כוסיות, לא יותר! פחד אחז בו. הוא הילך על קרח דק. שוב היה זה הטירוף הערמומי משכבר הימים - אותו משקה ראשון. כשרעד עובר בו, הוא חזר לעברו השני של החדר, אל מדריך הכנסיות. מוזיקה ושיחה עליזה עדיין בקעו מהבר.

אבל מה עם אחריותו כלפי משפחתו וכלפי האנשים שימותו משום שלא יידעו כיצד להחלים? אה, כן - האלכוהוליסטים האחרים? ודאי ישנם רבים כאלה בעיר זו. הוא יטלפן לאיש כמורה. שפיותו שבה אליו והוא הודה

לאלוהים. לאחר שבחר באחת הכנסיות באופן מקרי, צעד לתא טלפון והרים את השפופרת.

איש הכמורה הפנה אותו מיד לתושב מקומי, שאף שבעבר היה מכובד ובעל אמצעים, התקרב כעת אל נקודת שפל של ייאוש אלכוהולי. זה היה המצב הרגיל: בית בסכנה, אישה חולה, ילדים סובלים, חשבונות שלא נפרעו ומוניטין שניזוק. היה לו רצון עז להפסיק לשתות, אך הוא לא ראה דרך מילוט, לאחר שכבר ניסה ברצינות דרכים רבות. הוא הכיר בִּקְאב בכך שאינו שפוי לגמרי, אבל לא הבין את מלוא המשמעות של היותו אלכוהוליסט*.

כשחברנו שיתף אותו בניסיונו, הסכים האיש ששום מידה של כוח רצון שעומד לרשותו לא תצליח להביא אותו להפסיק לשתות לזמן רב. הוא הסכים שנראה שנדרשת חוויה רוחנית, אלא שהמחיר נראה גבוה מדי, לפי מה שהוצע לו. הוא סיפר כיצד חי בדאגה מתמדת שמא יגלו את שתייתו המופרזת. הייתה לו כמובן תפיסה מוטעית האופיינית לאלכוהוליסטים - כאילו רק מעטים יודעים על שתייתו. מדוע, טען, שיאבד את עסקיו הנוותרים, רק כדי להוסיף סבל למשפחתו בהודאה טיפשית בבעייתו בפני אנשים שמהם הוא מתפרנס? הוא יעשה כל דבר, אמר, מלבד זה.

אבל הוא הסתקן והזמין את חברנו לביתו. כעבור זמן מה, בדיוק כאשר חשב שהוא מצליח להשיג שליטה על השתייה שלו, יצא לבולמוס שתייה עצום. מבחינתו זה היה בולמוס השתייה ששם קץ לבולמוסי השתייה. הוא נוכח שיהיה עליו לעמוד בכנות מול בעיותיו כדי שאלוהים יאפשר

*הכתוב מתייחס לביקור הראשון של ביל אצל ד"ר בוב. שניהם יחד היו מייסדי A.A. סיפורו של ביל מופיע בתחילת הספר וסיפורו של ד"ר בוב מובא בתחילת חטיבת הסיפורים שבסופו, בעמוד 165.

לו אולי לשלוט בשתייה שלו.

בוקר אחד ניגש ישר לעניין ויצא לספר על בעייתו לכל אלה שפחד שיִדעו עליה. במפתיע מצא את עצמו מתקבל יפה, ונוכח שרבים ידעו על שתייתו. הוא נכנס למכוניתו ועשה סיבובים בין האנשים שבהם פגע. הוא רעד כשעשה זאת, משום שזה היה עלול להסתיים בחורבן, במיוחד בעסק כמו שלו.

בחצות חזר לביתו תשוש, אך מאושר מאוד. מאז לא שתה. נראה שהיום הוא חבר יקר ערך בקהילתו, והנזקים העיקריים שנגרמו בשלושים שנות שתייה, תוקנו בתוך ארבע שנות מפוכחות.

אבל החיים לא היו קלים עבור שני החברים. עמדו בפניהם קשיים רבים; הם גילו שעליהם להישאר פעילים מבחינת רוחנית. יום אחד טילפנו לאחות הראשית של בית החולים המקומי. הם סיפרו על עצמם ושאלו אותה אם יש לה עבורם מועמד, שהוא אלכוהוליסט מובהק.

היא ענתה: "כן, יש אצלנו אחד כזה. זה עתה היכה שתי אחיות. הוא משתגע לגמרי כשהוא שותה. הוא ברנש נפלא כשהוא מפוכח, אך ביקר כאן כבר שמונה פעמים בששת החודשים האחרונים. תבינו, הוא היה פעם עורך דין ידוע בעיר, ואילו כעת הוא קשור למיטה, כדי שלא ישתולל".

אמנם היה כאן מועמד, אבל לא כל כך מבטיח, כנראה. השימוש בעקרונות רוחניים במקרים כאלה לא היה מובן אז

*כאן מתייחס הכתוב לביקור הראשון של ביל ודרי' בוב אצל חבר A.A. השלישי, ביקור שהוביל להקמת קבוצת A.A. הראשונה, באקרון, אוהיו ב-1935.

כפי שהוא מובן היום. אבל אחד החברים ענה: "שְׁכְּנֵי אוֹתוֹ בחדר פרטי. אנחנו נגיע אליכם".

יומיים לאחר מכן התבונן חבר לעתיד של "אלכוהוליסטים אנונימיים" במבט מזוגג בשני הזרים שליד מיטתו. "מי אתם, חברים?" שאל, "ולשם מה החדר הפרטי? בעבר הייתי מאושפז תמיד במחלקה".

אחד החברים השיב: "אנו נותנים לך טיפול באלכוהוליזם".

בהבעת ייאוש ענה האיש: "אה, אין בזה טעם. דבר לא יעזור לי. אני אבוד. בשלוש הפעמים האחרונות השתכרתי כבר בדרכי הביתה מכאן. אני פוחד לצאת מפתח הדלת. אני לא מצליח להבין את זה".

במשך שעה סיפרו לו שני החברים על ניסיונם בשתייה. פעם אחר פעם אמר: "זה אני, זה אני, ככה בדיוק אני שותה".

האדם שבמיטה שמע מפיהם על ההרעלה החריפה ממנה סבל, וכיצד היא מדרדרת את גופו של האלכוהוליסט ומעוותת את מוחו. הם דיברו הרבה על המצב הנפשי לפני המשקה הראשון. "כן, זה אני", אמר האדם החולה, "אותה דמות. אתם בהחלט בקיאים בנושא, אבל אינני מבין כיצד זה יעזור. אתם אנשים מכובדים. גם אני הייתי פעם כזה, אבל עכשיו אני אפס. ממה שאתם מספרים לי, אני מבין יותר מתמיד שאיני יכול להפסיק". לשמע דבריו פרצו שני האורחים בצחוק. החבר לעתיד ב-A.A. הגיב: "עד כמה שאני רואה, יש כאן מעט מאוד ממה לצחוק".

שני החברים דיברו על חוויותיהם הרוחניות וסיפרו לו על דרך הפעולה שבה נקטו.

הוא התפרץ לדבריהם ואמר: "בעבר הייתי תומך נלהב

בכנסייה. אבל זה לא יעזור. התפללתי לאלוהים בבקרים שלאחר השתייה, ונשבעתי שלעולם לא אגע עוד במשקה, אבל כשהגיעה השעה תשע כבר הייתי שיכור כלוט".

בבוקר שלמחרת הוא התרכז מעט. הוא חשב על הדברים. "אולי אתם צודקים" אמר, "אלוהים ודאי יכול לעשות כל דבר." ואז הוסיף: "אבל הוא לא עשה הרבה בשבילי כשניסיתי להילחם בהילולת השתייה הזאת בעצמי". ביום השלישי מסר אותו עורך דין את חייו לחסותו ולהנחייתו של בוראו, ואמר שהוא מוכן לעשות כל מה שיידרש ממנו. אשתו הגיעה, כשבליבה רק שביב של תקווה, אף שנדמה היה לה שהבחינה בשינוי שכבר חל בבעלה. הוא החל לעבור חוויה רוחנית.

באותו אחר צהריים התלבש ויצא מבית החולים כאדם חופשי. הוא נכנס למרוץ פוליטי, נשא נאומים, השתתף בכנסים מכל הסוגים, ולעתים קרובות נשאר עד כל הלילה. הוא הפסיד במרוץ בפער קטן בלבד. אבל הוא מצא את אלוהים - וכך מצא גם את עצמו.

כל זה היה בחודש יוני 1935. הוא מעולם לא חזר לשתות. גם הוא הפך לאזרח מכובד התורם לקהילתו. הוא עזר לאחרים להחלים והוא חבר חשוב בכנסייה שנעדר ממנה זמן רב.

וכך, אתם רואים, היו כעת שלושה אלכוהוליסטים באותה עיר, שחשו שעליהם למסור לאחרים את מה שהם עצמם גילו, אחרת יחזרו לשקוע. לאחר כמה כישלונות במציאת חברים חדשים הופיע אדם רביעי. הוא בא בהמלצת מכר ששמע את הבשורות הטובות. הוא היה צעיר פזיז ועליו, שהוריו לא הצליחו להבין אם רצה להפסיק לשתות או לא. הם היו דתיים אדוקים, והיו מזועזעים עד עמקי נשמתם מסירובו לכל קשר שהוא עם הכנסייה.

הוא סבל קשות מבולמוסי השתייה, אך נדמה היה שדבר לא יוכל לעזור לו. בכל זאת הוא הסכים להתאשפז בבית החולים, שם קיבל את אותו חדר שבו שהה לאחרונה עורך הדין.

היו לו שלושה מבקרים. כעבור זמן-מה אמר להם: "יש היגיון בדרך בה אתם מציגים את העניין הרוחני. אני מוכן 'לצאת לדרך'. מסתבר שהוריי אכן צדקו אחרי הכול." וכך הצטרף לאחוזה חבר נוסף.

כל אותו זמן שהה באותה עיר ידידנו מהמקרה של הלובי במלון. הוא נשאר שם במשך שלושה חודשים. לאחר מכן חזר לביתו, כשהוא מותיר שם את מכרו הראשון, את עורך הדין ואת אותו בחור פזיז. גברים אלו מצאו דבר חדש לגמרי בחיים. על אף שידעו שעליהם לעזור לאלכוהוליסטים אחרים אם ברצונם להישאר מפוכחים, הפך מניע זה למשני. עלה עליו האושר, שמצאו כשמסרו את כל-כולם לאחרים. הם חלקו בבתייהם ובאמצעיהם הדלים, ובשמחה הקדישו מזמנם הפנוי לחברים לסבל. הם היו נכונים, ביום ולילה, להביא אדם חדש אל בית החולים ולאחר מכן לבוא לבקרו. מספרם הלך וגדל. הם חוו כמה כישלונות מצערים, אבל במקרים אלה עשו מאמץ להביא את בני משפחתו של אותו אדם לדרך חיים רוחנית, ובכך הקלו מאוד על דאגתם וסבלם.

בתוך שנה וחצי הצליחו השלושה לעזור לשבעה אנשים נוספים. הם התראו לעתים תכופות; כמעט ולא היה ערב שבו לא נפגשו, גברים ונשים, באחד הבתים, מאושרים בשחרורם וחושבים כל העת כיצד להציג את תגליתם לחברים חדשים. בנוסף למפגשים ארעיים אלה, הנהיגו פגישה שבועית עבור כל מי שהתעניין בדרך חיים רוחנית.

מלבד חברות ומפגש חברתי, הייתה המטרה לספק זמן ומקום שבו יוכלו אנשים חדשים להעלות את בעיותיהם.

אנשים מחוץ לאחווה החלו להתעניין. חבר אחד ואשתו העמידו את ביתם המרווח לרשות הקהל, שהיה מגוון באופן מפתיע. הזוג הוקסם כל כך מהעניין, עד שהקדישו את ביתם לעבודה זו. רעיות מוטרדות רבות ביקרו שם כדי למצוא חברות אוהבת ומבינה בין נשים שהכירו את בעייתן, לשמוע מפי בעליהן את סיפורם, לקבל עצה איך יוכלו לאשפז את הבעל ההפכפך שלהן בבית החולים בפעם הבאה שימעד וכיצד לפנות אליו.

רבים שעדיין היו מטושטשים משהייתם בבית החולים, פסעו מעבר למפתן בית זה אל החופש. אלכוהוליסטים רבים שנכנסו אליו יצאו כשבידיהם הפתרון. הם נכנעו לאותו קהל שמח שבבית, אנשים שצחקו על צרותיהם בעבר והבינו את בעיותיהם של הבאים בשערי הבית. הם התרשמו מהאנשים שביקרו אותם בבית החולים, ונכנעו כליל כשבהמשך, בחדר בקומה עליונה בבית, שמעו את סיפוריהם של אנשים שניסיונם תאם לזה שלהם. ההבעה על פניהן של הנשים, אותו דבר בלתי מוגדר בעיניהם של הגברים, האווירה המחשמלת והמעוררת של המקום - כל אלה הביאו אותם להבנה שסוף סוף מצאו חוף מבטחים.

הגישה המעשית לבעיותיהם, היעדרה של אי-סובלנות מכל סוג שהוא, חוסר הרשמיות, השוויוניות האמיתית וההבנה המופלאה מצד אותם אנשים - כל אלה היו דברים שלא ניתן היה לעמוד בפניהם.

הם ונשותיהם היו יוצאים מרוממי-נפש מהמחשבה על מה שיוכלו לעשות כעת למען מכר שהופך בידי האלכוהול ולמען משפחתו. הם ידעו שיש להם חברים חדשים בשפע; נראָה כאילו הכירו זרים אלה מאז ומעולם. הם חזו בניסים, ואחד מאותם ניסים עמד לקרות להם. הם חזו במציאות הכבירה – בוראם האוהב והכול יכול.

כיום יכול הבית לאכלס אך בקושי את אורחיו השבועיים, שמספרם נע בין 60 ל-80 מדי שבוע. אלכוהוליסטים נמשכים מקרוב ומרחוק. משפחות נוסעות מרחקים גדולים מערים סמוכות כדי להיות נוכחות במפגשים. בקהילה המרוחקת כ-50 קילומטר משם יש חמישה עשר חברי A.A. אנו חושבים שיום אחד תִּמְנָה האחוה שם מאות רבות של חברים, מכיוון שזו עיר גדולה.* אבל בחיים בקרב "אלכוהוליסטים אנונימיים" יש יותר מאשר השתתפות באספות וביקורים בבתי חולים. תיקון הריסות העבר, עזרה ביישוב חילוקי דעות משפחתיים, הסבר להורים זועמים על בעיותיו של בנם, שאותו נישלו, הלוואת כסף ועזרה איש לרעהו בהשגת תעסוקה, כאשר כל אלה מוצדקים – אלה הם דברים של יום-יום. אין אדם שאיבד את כבודו או ששקע עמוק מכדי שיבורך בבואו - אם כוונותיו רציניות. הבדלים במעמד החברתי, יריבויות קטנות וקנאות – את אלה פוטרים בצחוק מעוֹד. בהגיעם מאותה נִייה טרופה, לאחר שניצלו והתאחדו תחת אל אחד, לבם ומוחם קשובים לרווחתם של אחרים. הדברים שחשובים כל כך לאנשים רבים – באופן טבעי אינם נחשבים עוד בעיניהם. כיצד הם יכולים להיחשב?

בתנאים דומים מאוד מתרחש אותו דבר גם בערים רבות במזרח. באחת מאותן ערים יש בית חולים ידוע

* נכתב ב-1939.

המטפל באלכוהוליסטים ובמכורים לסמים. לפני שש שנים היה אחד מחברינו מאושפז שם. רבים מאתנו חשו לראשונה בנוכחות אלוהים ובכוחו בין כתליו. אנו חבים רבות לרופא המטפל שם, שסיפר לנו, תוך שהוא מסתכן בכך שתיווצר כלפיו דעה קדומה, שהוא מאמין בדרכנו ובאמונתנו. מדי כמה ימים מפנה אלינו רופא זה מטופל שלו. מכיוון שהוא מבין את עבודתנו, הוא בוחן מי מהם מוכן ויכול להחלים על בסיס רוחני. רבים מאתנו, שהיינו מטופלים, הולכים לשם כדי לעזור. באותה עיר מזרחית מתקיימות פגישות לא רשמיות, כמו אלה שתיארנו לכם, שבהן לוקחים חלק משתתפים רבים. גם שם נוצרות במהירות חברויות, וקיימת אותה עזרה הדדית שאתה מוצא בין חברינו במערב. לא מעט חברים פוקדים את המזרח והמערב גם יחד, ואנו צופים גידול ניכר בשיתוף פעולה פורה זה בין הקבוצות. אנחנו מקווים שיום אחד יוכל כל אלכוהוליסט הנוסע ממקום למקום למצוא קבוצת A.A. בהגיעו ליעדו. במידה מסוימת זה כבר כך. יש בינינו כאלה שהם סוכנים נוסעים. קבוצות קטנות המונות שניים, שלושה או חמישה מאתנו קמו בקהילות אחרות, באמצעות קשר עם שני המרכזים הגדולים שלנו. אלה מאתנו שנוסעים מרבים לבקר שם. נוהג זה מאפשר לנו להושיט יד וגם להימנע מהפיתויים האורבים בדרך, שכל אדם המרבה לנסוע יכול לספר לך עליהם.* וכך אנו צומחים. וכך תוכל גם אתה, גם אם תהיה רק

* נכתב ב-1939. ב-1988 פועלות יותר מ-73,000 קבוצות A.A. ב-114 מדינות, ומעריכים את מספר החברים בהן ביותר ממיליון.

אדם אחד, ובידך רק ספר זה. אנו מאמינים ומקווים שיש בו את כל מה שדרוש לך כדי להתחיל.

אנחנו יודעים מה אתה חושב. אתה אומר לעצמך: "אני בודד ורועד. אינני יכול לעשות זאת." אבל אתה יכול. אתה שוכח שאך זה עתה התוודעת למקור כוח גדול הרבה יותר ממך עצמך. עם תמיכה כזאת תוכל גם אתה להשיג מה שאנחנו השגנו. זה תלוי רק בנכונות, בסבלנות ובפעולה מצדך.

אנו מכירים חבר A.A. שעבר להתגורר בקהילה גדולה. בחלוף רק שבועות ספורים גילה שחיים שם כנראה יותר אלכוהוליסטים לקילומטר מרובע מאשר בכל עיר אחרת בארצות הברית. זה היה רק ימים אחדים לפני כתיבת שורות אלה (1939). הרשויות היו מודאגות מאוד. הוא יצר קשר עם פסיכיאטר נודע, שלקח על עצמו אחריות מסוימת למצב בריאות הנפש באותה עיר. התברר שאותו רופא היה מוכן ואף נלהב לאמץ כל שיטת פעולה לטיפול במצב. הוא התעניין מה יכול חברנו לבשר לו.

חברנו המשיך וסיפר לו. הדברים השפיעו על הרופא עד כדי כך, שהסכים לנסות את דרך A.A. בקרב מטופליו ובקרב אלכוהוליסטים ממרפאה נוספת שבה עבד. הוא סיכם גם עם הפסיכיאטר הראשי של בית חולים ציבורי גדול, שייבחרו לטיפול אנשים נוספים מהזרם הבלתי פוסק של אומללים שמגיעים אליו.

כך שלחברנו הפעלתן יהיו בקרוב ידידים בשפע. כמה מהם עלולים לשקוע ואולי לא יקומו לעולם, אבל אם ניסיונו משמש כקנה מידה, יותר ממחצית הפונים יהפכו לחברים ב"אלכוהוליסטים אנונימיים". לאחר שאנשים אחדים בעיר זו אכן מצאו את עצמם,

וגילו את האושר הטמון בעזרה לאחרים לשוב ולהתמודד עם החיים, לא ניתן יהיה לעצור את התהליך, עד שיזכה כל אחד להזדמנות להחלים - אם הוא יכול ומוכן לכך.

אתה עדיין עשוי לומר: "אבל אני לא אזכה לעמוד בקשר אתכם, שְׁכֶתְבְּתֶם ספר זה". איננו בטוחים. אלוהים יחליט על כך, ועליך לזכור לשים בו את מבטחך. הוא יראה לך כיצד ליצור את האחוה שאלה אתה משתוקק*.

מטרת ספרנו היא רק להציע. אנו מכירים בכך שאנו יודעים רק מעט. אלוהים יוסיף ויגלה עוד ועוד לך ולנו. שְׁאַל אותו בשעת הרהורי הבוקר כיצד תוכל לעזור לאדם שעדיין חולה. התשובות יגיעו אם ביתך מסודר. מובן שאינך יכול למסור לאחרים דבר שאיננו בידך. דאג לקשר תקין עם אלוהים, ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי המציאות הַכְּבִיָּה עבורנו.

התמסר לאלוהים כפי שאתה מבין אותו. הוֹדָה במגרעותיך בפניו ובפני חבריך. פְּנֵה את הריסות עברך. הַעֲנֵק ללא תמורה ממה שתמצא והצטרף אלינו. נהיה אֶתְּךָ באחוות הרוח, ובוודאי תפגוש כמה מאֶתְנו כשתצעד אל עֶבֶר גורל מאושר.

ועד אז - מי ייתן ויברך אותך אלוהים וישמור עליך.

*אנו ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" נשמח לשמוע ממך. הכתובת:

A.A. World Services, Inc.

P.O.B 459, Grand Central Station, New York, N.Y 10163

מידע על A.A. בישראל ניתן לקבל בטלפון:

072-3932500 - הקו החם

ובדף האינטרנט הארצי שלנו: WWW.AA-ISRAEL.ORG

(גם "A.A. ישראל" בגוגל יביא אותך לשם).