

סיפורים אישיים

הסיוט של ד"ר בוב

(171)*

מייסד-שותף של אחוות A.A. תאריך היווסדות האחוה נקבע ליום מפוכחותו היציבה הראשון - העשרה ביוני, 1935. עד יום מותו, בשנת 1950, נשא את בשורת A.A. ליותר מ- 5,000 אלכוהוליסטים, גברים ונשים, שלהם העניק את שירותיו הרפואיים מבלי לצפות לתמורה. במסגרת פעילותו המבורכת נעזר רבות באחות איגנציה מבית החולים סיינט תומס באקרון, אוהיו. אחות זאת היא אחת הידידים הנאמנים ביותר שאחותנו תדע אי פעם.

נולדתי בכפר קטן בניו-אינגלנד המונה כ-7,000 תושבים. רמת המוסריות הכללית היתה, למיטב זכרוני, גבוהה בהרבה מהמקובל. בירה ומשקאות אלכוהוליים אחרים לא נמכרו בסביבה, מלבד בסוכנות המשקאות הממשלתית, שבה יכולת להשיג אולי פיינט (קרוב לחצי ליטר) משקה, אם עלה בידך לשכנע את הזבן שאתה באמת ובתמים זקוק לו. ללא הוכחה זאת נאלץ הקונה המשתוקק לצאת בידיים ריקות, וללא הדבר שלאחר מכן האמנתי שהוא התרופה לכל המחלות האנושיות. אנשים שהביאו לכפר משקאות מניו יורק או מבוסטון באמצעות שליחים, זכו ליחס של בוז וחשדנות מצד רוב אנשי העיירה הטובים. בעיירה היו שפע של כנסיות ובתי ספר, ובהם קיבלתי את חינוכי המוקדם. אבי היה איש מקצוע בעל שיעור קומה, והוא ואמי היו פעילים מאוד בענייני הכנסייה.

*מספרי העמודים בסוגריים מציינים את מספר העמוד בספר באנגלית.

לשניהם הייתה מנת משכל גבוהה בהרבה מהממוצע. לרוע מזלי הייתי בן יחיד, מה שאולי חיזק את אנוכיותי, שהיה לה תפקיד חשוב בהפיכתי לאלכוהוליסט.

בילדותי ובנעוריי נכפה עלי ללכת לכנסייה, לבית הספר של ימי ראשון ללימודי נצרות, למיסת הערב ולתפילות ימי שני ורביעי. כל אלה הביאו אותי להחלטה שכשאשתחרר מעול הוריי, לא תדרוך עוד כף רגלי בפתחה של כנסייה. דבקתי בהחלטה זו באדיקות בארבעים השנים הבאות, מלבד כאשר הנסיבות הצביעו על כך, שלא יהיה זה נבון להיעדר.

אחרי לימודי התיכון הגיעו ארבע שנים של לימודים באחת המכללות הטובות בארצות הברית, שם נראָה שהשתייה הייתה הפעילות העיקרית לצד תכנית הלימודים. נראָה שכמעט כולם עושים זאת. גם אני שתיתי, יותר ויותר, והדבר גרם לי הנאה רבה, שכמעט ולא התלווה אליה סבל, לא גופני וגם לא כלכלי. נראָה שבבקרים הצלחתי לחזור למסלול הלימודים בקלות רבה יותר מאשר מרבית חבריי לשתייה, שקוללו (או אולי בורכו) בבחילות של הבוקר שאחרי. מעולם לא היה לי כאב ראש, מה שגורם לי להאמין שהייתי אלכוהוליסט כמעט מההתחלה. נראה שכל חיי סבבו סביב עשיית מה שרציתי אני לעשות, תוך התעלמות מהזכויות, המשאלות וזכויות היתר של כל האחרים. הֵלֶךְ-רוח זה הפך בולט יותר ויותר ככל שחלפו השנים. סיימתי את לימודיי בהצטיינות רבה בעיני אחוות השתיינים, אך לא לדעתו של הדיקן.

בשלוש השנים הבאות גרתי בבוסטון, בשיקגו ובמונטריאול. הועסקתי בקונצרן יצרני גדול שמכר אספקה

למסילות רכבת, מנועי גז מכל הסוגים ועוד שלל פריטים של ציוד מכני כבד. במהלך שנים אלה שתיתי ככל שאפשר לי כיסי, עדיין מבלי לשלם על כך מחיר כבד מדי, אף שהתחלתי לסבול מרעידות בוקר מפעם לפעם. במהלך שלוש שנים האלה נעדרתי רק מחצי יום עבודה.

המהלך הבא שלי היה להירשם ללימודי רפואה באחת האוניברסיטאות הגדולות במדינה. שם לקחתי את עניין השתייה ברצינות רבה הרבה יותר. בעקבות יכולת שתיית הבירה הכבירה שלי התקבלתי כחבר באחת מאחוזות השתייה, ובמהרה הפכתי לאחת הדמויות המובילות שם. היו בקרים רבים שבהם הגעתי לכיתה, ועל אף שהתכוונתי היטב לשיעור, נאלצתי לשוב על עקבותיי ולחזור למעונות בגלל רעידותיי, מחשש "שאעשה בושות" אם אקרא לדבר לפני הכיתה.

העניינים הידרדרו, עד שבאביב של שנת הלימודים השנייה, לאחר תקופת שתייה ממושכת, הגעתי להחלטה שלא אצליח להשלים את הלימודים. ארזתי תיק ונסעתי דרומה לחודש, לחווה גדולה ששייכת לחבר שלי. כשהתפוגג הערפל שאפף את מוחי, החלטתי שהיה מאוד מטופש לעזוב את הלימודים ושמוטב שאחזור להשלים אותם. כשחזרתי לאוניברסיטה התברר לי שלסגל הייתה דעה אחרת בנושא. לאחר ויכוחים עיקשים התירו לי לחזור ולהיבחן, ועברתי את כל הבחינות בהצטיינות. אך הם סלדו מנוכחותי והודיעו לי שיעדיפו שאעזוב. לאחר דיונים מכאיבים רבים הכירו לבסוף בקורסים שהשלמתי,

ועברתי ללמוד באחת האוניברסיטאות המובילות האחרות לשנת הלימודים השלישית, שעמדה להתחיל בסתיו.

שם החמירה בעיית השתייה שלי כל כך, עד שהנערים במעונות חשו שעליהם לזמן את אבי, שערך מסע ארוך בניסיון כושל לתקן את דרכיי. כל זה היה לשווא, כי המשכתי לשתות וצרכתי משקאות חריפים הרבה יותר מאשר בשנים הקודמות.

לקראת מועד בחינות הגמר נסחפתי לבולמוס שתייה קשה במיוחד. כשנכנסתי לכיתה רעדה כף ידי כל כך, עד שלא יכולתי להחזיק את העט. לפחות בשלושה מקרים הגשתי מחברת בחינה ריקה לגמרי. העניין עלה מהר מאוד לדיון, שהיתה לו השלכה חיובית - היה עלי לחזור לשני רבעונים נוספים ולהישאר יבש לאורך התקופה כולה. כך עשיתי, והנחתי את דעתם של המורים גם בהתנהגותי וגם בהישגי בלימודים.

התנהלתי בצורה כה מכובדת, עד שהצלחתי להבטיח לעצמי משרה מתמחה נחשקת בעיר מערבית, וגרתי שם במשך שנתיים. במהלך שנתיים אלה הייתי כה עסוק, שבקושי עזבתי את בית החולים. כתוצאה מכך לא יכולתי להסתבך.

בתום שנתיים אלה פתחתי מרפאה בעיר התחתית. היו ברשותי מעט כסף, כל הזמן שבעולם ובעיה קשה בקיבה. במהרה גיליתי שכמה כוסיות מצליחות להקל על כאבי הבטן, לפחות לשעות ספורות, כך שכלל לא התקשיתי לחזור להתמכרותי הישנה.

הפעם כבר התחלתי לשלם מחירים כבדים מבחינה גופנית, ובתקווה להקלה אשפזתי את עצמי לפחות תריסר פעמים בבתי המרפא המקומיים.

עכשיו הייתי נתון בין הפטיש לסדן, כי אם לא שתיתי עינתה אותי קיבתי, ואם שתיתי - עצבי עשו זאת. לאחר שלוש שנים כאלה מצאתי את עצמי בבית החולים המקומי, שם ניסו לעזור לי, אבל אני מצדי שכנעתי את חבריי להבריא לי משקאות, או שגנבתי אלכוהול בין כותלי הבניין, כך שבמהרה מצבי הידרדר עוד יותר.

לבסוף היה על אבי לשלוח רופא מעיר הולדתי, והוא הצליח איכשהו להחזיר אותי לשם. שכבתי חודשיים במיטה לפני שעלה בידי לקום ולצאת מהבית. נשארתי שם עוד כמה חודשים ואז חזרתי העירה כדי להמשיך בעבודתי במרפאה. אני חושב שנבהלתי עד עמקי נשמתו מכל מה שקרה, או מדברי הרופא, או כנראה משניהם יחד, כי לא נגעתי שוב במשקה עד שהגיעה תקופת היובש (בארה"ב, 1920-1933).

כשהתקבל התיקון ה-18 לחוקה חשתי מוגן למדי. ידעתי שכולם יקנו כמה בקבוקים או ארגזים, ככל שיאפשרו להם ארנקיהם, ושבמהרה כל אלה ייגמרו. לכן זה לא ישנה כלל אם אשתה מעט. לא הייתי מודע אז לאספקה הבלתי נדלית של הממשלה, שאנו הרופאים יכולנו להשיג. לא ידעתי גם על המבריא שהופיע במהרה באופק. בהתחלה שתיתי במתינות, אבל תוך זמן קצר חזרתי להרגלי הישנים, שהסתיימו באסון כמו בפעם הקודמת.

במהלך השנים הבאות פיתחתי שני פחדים ברורים: האחד - הפחד מנדודי שינה, והאחר - שייגמר לי המשקה. לא הייתי אדם אמיד, וידעתי שאם לא אשאר מפוכח מספיק זמן כדי להרוויח כסף, הוא אכן ייגמר.

לכן, בדרך כלל לא שתיתי בבקרים למרות תשוקתי העזה למשקה, ובמקום לשתות התמלאתי בכמות גדולה של תרופות הרגעה כדי להשקיט את הרעידות, שהטרידו אותי מאוד. לעתים נכנעתי לכמיהה של הבוקר, אבל אז בתוך שעות ספורות כבר לא הייתי כשיר לעבודה. הדבר היה פוגע בסיכויי להבריח מעט משקה הביתה באותו ערב, מה שגרם, בתורו, לשעות של ניסיונות עקרים להירדם בלילה, ואחריהם לבוקר של רעידות בלתי נסבלות. בחמש עשרה השנים הבאות היה לי מספיק שכל לא ללכת לעולם לבית החולים לאחר ששתיתי, ורק לעתים רחוקות ביותר קיבלתי מטופלים כשאני שתוי. לעתים הייתי מתחבא באחד המועדונים שאליהם השתייכתי, ולפעמים נהגתי להירשם בבית מלון בשם בדוי. אך חבריי מצאו אותי בדרך כלל והייתי חוזר הביתה, אם הבטיחו שלא אֶנָּף.

אם אשתי עמדה לצאת אחר הצהריים, הייתי משיג כמות משקה גדולה ומבריח אותה הביתה, שם הייתי מחביא אותה בארון הפחמים, בכוננית הבגדים, מעל משקופי דלתות, מעל קורות במרתף או בין סדקים באריחי המרתף. השתמשתי גם בתיבות ובארגזים ישנים, במיכל קופסאות השימורים הישן, ואפילו במיכל האפר. מעולם לא השתמשתי במיכל המים בשירותים, כי הדבר נראה קל מדי. אחר כך גיליתי שאשתי בדקה אותו לעתים קרובות. נהגתי לתחוב בקבוקי משקה קטנים לתוך כפפות פרווה ולהשליך אותן אל מרפסת האוורור האחורית, כשימי החורף הפכו אפלים מספיק. מבריח המשקאות שלי החביא אלכוהול במדרגות האחוריות, שם יכולתי להגיע אליו בנוחות. לעתים הבאתי אותו בכיסיי,

אבל אלה נבדקו והדבר נעשה מסוכן מדי. נהגתי גם למלא בקבוקונים במשקה ולתחוב אחדים מהם בגרביים. זה עבד יפה עד שאשתי ואני הלכנו לראות את וואלאס בירי בסרט "ספינת הגרר אַנני", ומאז יצאו המכנסיים והגרביים משימוש!

לא אגזול מקום לתיאור כל חוויותי בבתי חולים ובבתי מרפא.

במהלך כל התקופה הפכנו, פחות או יותר, למנודים בקרב כל חברינו. לא יכולנו לצאת עם חברים, כי היה מובן מאליו שאשתכר, ומאותה סיבה אשתי לא העזה להזמין אנשים אלינו. הפחד שלי מנדודי שינה "דרש" שאשתכר כל ערב, אך כדי להשיג עוד משקה ללילה הבא נאלצתי להישאר מפוכח במהלך היום, לפחות עד לשעה ארבע. שגרה זו התקיימה כמעט ללא הפוגה במשך שבע עשרה שנה. זה היה חלום בלהות נורא - להרוויח כסף, להשיג משקה, להבריח אותו הביתה, להשתכר, רעידות בוקר, לקחת כמויות גדולות של סמי הרגעה כדי שאוכל להרוויח עוד כסף וחוזר חלילה, עד אינסוף. נהגתי להבטיח לאשתי, לילדי ולחבריי שלא אשתה עוד – הבטחות שרק לעתים רחוקות הותירו אותי מפוכח אפילו לאותו יום, למרות כנותי המלאה כשנתתי אותן.

לטובת אלה שנוטים לעשות ניסיונות, עלי לציין את מה שנקרא ניסוי הבירה. כשחזרה הבירה לראשונה (לאחר תקופת היובש), חשבתי שאני מוגן. מזה יכולתי לשתות כמויות נפשי. אין בכך סכנה. איש לא השתכר מעולם מבירה. וכך מילאתי את המרתף בבירה, בהסכמתה של אשתי הטובה. לא חלף זמן רב בטרם מצאתי את עצמי שותה לפחות ארגז וחצי ביום. הוספתי כחמישה עשר קילו למשקלי

בתוך חודשיים, נראיתי כמו חזיר וסבלתי מקוצר נשימה. אז עלה בדעתי רעיון: ידעתי שכשאופף אותך ריח של בירה, איש לא יכול לדעת מה באמת שתית, וכך התחלתי לחזק את הבירה באלכוהול נקי. מובן שהתוצאה הייתה גרועה מאוד ובכך הסתיים ניסוי הבירה שלי.

בערך באותה עת נקלעתי אל חבורת אנשים שמשכו אותי כי נראו נינוחים, בריאים ומאושרים. הם דיברו ללא מבוכה, דבר שמעולם לא יכולתי לעשות, הם נראו רגועים מאוד בכל מצב ונראו גם שהם בריאים מאוד. מעבר לכל אלה – הם נראו מאושרים. אני עצמי חשתי לא בנוח רוב הזמן, בריאותי הייתה במשבר, והייתי אומלל לחלוטין. הרגשתי שיש להם דבר-מה שלא היה לי ושאוכל לצאת ממנו נשכר. למדתי שמדובר בדבר רוחני, מה שלא קסם לי במיוחד, אך חשבתי שלא יוכל להיגרם לי כל נזק כתוצאה מכך. הקדשתי לעניין זמן רב ולמדתי אותו היטב במהלך השנתיים וחצי הבאות, אך בכל זאת השתכרתי בכל ערב. קראתי כל מה שמצאתי לגבי אלכוהול ודיברתי עם כל מי שחשבתי שידע משהו בעניין.

אשתי החלה להתעניין מאוד בנושא, והדבר עודד אותי, על אף שבשום שלב לא חשבתי ששם אמצא פתרון לבעיית האלכוהול שלי. לעולם לא אדע כיצד המשיכה אשתי להאמין בי ולנהוג באומץ לב במשך כל אותן שנים, אבל כך היה. אלמלא כן אני יודע שהייתי מת כבר מזמן. מסיבה עלומה התברכנו, אנו האלכוהוליסטים, בכישרון לבחור בנשים הטובות ביותר בעולם. מדוע שיהיו נתונות לעינויים שאנו מביאים עליהן, איני יכול להסביר.

באחת השבתות באותה תקופה, בשעת אחר הצהריים, התקשרה מישהי לאשתי והזמינה אותי לבוא באותו ערב לפגוש חבר שלה, שהיה עשוי לעזור לי. זה היה היום שלפני יום האם, ואני חזרתי הביתה הלום אלכוהול ונושא בידי עציץ גדול, שאותו הנחתי על השולחן ומיד עליתי במדרגות ואיבדתי את ההכרה. למחרת היא התקשרה שוב. על אף שהרגשתי רע מאוד, אמרתי מתוך נימוס "אז בואי נלך", וחילצתי מאשתי הבטחה שלא נישאר שם יותר מרבע שעה. נכנסנו לביתה בדיוק בשעה חמש וכשעזבנו השעה הייתה אחת עשרה ורבע. אחר כך קיימתי עוד שתי שיחות קצרות יותר עם האיש, ואז הפסקתי במפתיע לשתות. תקופת יובש זו נמשכה שלושה שבועות; אז נסעתי לאטלנטיק סיטי לכנס בן מספר ימים של אחווה שהייתי חבר בה. שתיתי את כל הוויסקי שהיה ברכבת וקניתי כמה ליטרים בדרך למלון. זה היה יום ראשון. השתכרתי באותו לילה, נותרתי מפוכח למחרת עד אחרי ארוחת הערב, ואז חזרתי להשתכר. שתיתי בבר ככל שהעזתי, ואז עליתי לחדר להשלים את המלאכה. ביום שלישי התחלתי בבוקר ועד הצהריים כבר הייתי "מאורגן" היטב. לא רציתי לבייש את עצמי אז עזבתי את המלון. קניתי עוד משקה בדרך לרציף. היה עלי לחכות זמן-מה לרכבת. איני זוכר דבר מאז ועד שהתעוררתי בביתו של חבר בעיירה קרובה לביתי. אנשים טובים אלה הודיעו לאשתי, והיא שלחה את חברי החדש להביא אותי. הוא בא והחזיר אותי הביתה למיטה,

ונתן לי כמה משקאות באותו לילה ובקבוק בירה אחד למחרת בבוקר.

זה היה בעשרה ביוני 1935, וזה היה המשקה האחרון ששתיתי. אני כותב כעת, בחלוף כמעט ארבע שנים.

עשויה להישאל השאלה: "מה עשה או אמר אותו אדם, שהיה שונה ממה שאחרים עשו או אמרו?" יש לזכור שקראתי הרבה ושוחחתי עם כל מי שידע או שחשבתי שידע דבר וחצי דבר לגבי אלכוהוליזם. אלא שזה היה אדם שעבר שנים רבות של שתייה מפחידה, שהיו לו כל חוויות השיכורים המוכרות לאדם, והצליח להירפא באותן דרכים שניסיתי אני ליישם, כלומר בגישה הרוחנית. הוא נתן לי מידע בנושא האלכוהוליזם שללא ספק היה מועיל. **אבל חשוב בהרבה, הוא היה האדם הראשון שדיברתי איתו, שידע על מה הוא מדבר ביחס לאלכוהוליזם מתוך ניסיונו שלו. במילים אחרות - הוא דיבר בשפתי. היו לו כל התשובות, ובהחלט לא מתוך קריאה.**

זו ברכה מופלאה להשתחרר מהמסלול הנורא שאמלל אותי. בריאותי תקינה וזכיתי מחדש בכבודי העצמי וביחס של כבוד מצד עמיתיי. חיי המשפחה שלי אידיאליים, והעסק שלי מצליח ככל שניתן היה לצפות שיצליח בזמנים אלה של חוסר ודאות.

אני מקדיש זמן רב למסור את מה שלמדתי לאחרים שרוצים בכך וצריכים זאת. אני עושה זאת מארבע סיבות:

1. מתוך תחושת שליחות.
2. זה גורם לי הנאה.
3. בדרך זו אני מחזיר את חובי לאיש שהקדיש מזמנו למסור לי את מה שקיבל.
4. בכל פעם שאני עושה זאת אני קונה לעצמי עוד מעט ביטחון כנגד מעידה אפשרית.

שלא כמרביטנו, לא התגברתי על כמיהתי למשקה במהלך השנתיים וחצי הראשונות להימנעותי משתייה. היא ליוותה אותי כמעט תמיד. אך בשום שלב לא הייתי אפילו קרוב לכניעה. הייתי מתרגז כשראיתי את חבריי שותים וידעתי שלא אוכל לעשות כמותם; אבל חינכתי את עצמי לזכור, שאף שפעם הייתה לי אותה זכות, הרי שניצלתי אותה לרעה באופן כה נורא, עד שהיא נלקחה ממני. אני צריך להתלונן על כך, כי מעולם איש לא החזיק אותי בכפייה ומזג משקה במורד גרוני.

אם אתה חושב שאתה אתאיסט, אגנוסטי, ספקן או שאתה מחזיק בכל סוג אחר של גאווה אינטלקטואלית המונעת ממך לקבל את המוצע בספר זה, אני מרחם עליך. אם אתה חושב עדיין שאתה חזק מספיק כדי לנצח במשחק הזה בעצמך, זה עניינך. אבל אם באמת ובתמים אתה רוצה להפסיק לשתות לתמיד, וחש בכנות שעליך לקבל עזרה כלשהי, אנו יודעים שבידינו פתרון עבודה. לא תוכל להיכשל בדרך זו, אם תבחר בה ולו במחצית ההתלהבות שהפגנת כשהושטת ידך למשקה נוסף.

אביך שבשמיים לעולם לא יאכזב אותך!

קבלה הייתה הפתרון

הרופא חשב שאינו מכור, הוא פשוט כתב לעצמו מרשמים לטיפול במחלותיו הרבות. קבלה הייתה המפתח לשחרורו.

(407)

אם היה אי-פעם מישהו שהגיע ל-A.A. בטעות, הרי שזה אני. פשוט לא הייתי שייך לכאן. מעולם, גם לא ברגעים הפרועים ביותר, לא העליתי בדעתי שאולי ברצוני להיות אלכוהוליסט. אמי מעולם לא רמזה אפילו, שכאשר אגדל אולי ארצה להיות נשיא A.A. לא רק שלא חשבתי שלהיות אלכוהוליסט זה רעיון טוב, אפילו לא הרגשתי שיש לי בעיה גדולה עם שתייה. כמובן שהיו לי בעיות, כל מיני בעיות. "אם לך היו בעיות כמו שלי, גם אתה היית שותה". זו הייתה הרגשתי.

בעיותי העיקריות היו קשורות לנישואיי. "אם הייתה לך אישה כמו שלי, גם אתה היית שותה". מקס (מקסין) ואני היינו נשואים עשרים ושמונה שנים כשהגעתי ל-A.A. בהתחלה היו חיי הנישואין שלי טובים, אבל הם הידרדרו עם הזמן, כשהיא התקדמה בשלבים המכשירים לחברות בארגון אל-אנון. בתחילה נהגה לומר לי: "אינך אוהב אותי, מדוע אינך מודה בזה?" אחר כך הייתה אומרת: "אינך מחבב אותי, מדוע אינך מודה בזה?" וכשמחלתה התקדמה לעבר השלבים הסופיים צעקה: "אתה שונא אותי! אתה שונא אותי! מדוע אינך מודה שאתה שונא אותי?" אז הודיתי.

אני זוכר היטב שאמרתי: "יש רק אדם אחד בעולם שאני שונא יותר מאשר אותך, ואדם זה הוא אני עצמי". היא בכתה קצת והלכה למיטה, זו הייתה התשובה היחידה שנותרה לה לבעיות. גם אני בכיתי קצת וערבבתי לי משקה נוסף (כיום איננו צריכים לחיות כך יותר).

מקס לא הגיעה למצב זה משום שלא היה לי אכפת. למעשה נראה שדאגתי לה יותר מדי. שלחתי אותה לארבעה פסיכיאטרים בזה אחר זה, ואף אחד מהם לא הביא אותי לפיכחון. שלחתי גם את ילדיי לפסיכיאטרים. אני זוכר שפעם אחת עשו אבחנה פסיכיאטרית גם לכלב. צרחתי על מקס: "למה את מתכוונת, הכלב פשוט צריך יותר אהבה?" תאמרי לרופא החתולים והכלבים המטומטם הזה שהוא לא פסיכיאטר מבוורלי הילס. כל מה שאני רוצה לדעת זה למה הכלב מרטיב בחיקי בכל פעם שאני אוחז אותו?" (הכלב לא הרטיב את מכנסיי אפילו פעם אחת מאז שהצטרפתי ל-A.A., וגם אני לא!).

ככל שעבדתי יותר עם מקס, כך היא חלתה יותר. לכן לא הופתעתי שזה הסתיים במחלקה הפסיכיאטרית. אבל כאשר דלת הפלדה נטרקה, והיא הייתה זו שהלכה הביתה, הייתי המום.

התחלתי לשתות בשנים הראשונות של בית הספר לרוקחות כדי להירדם. אחרי שהייתי בבית הספר כל היום, עבדתי כל הערב בבית המרקחת של המשפחה, ואחר כך למדתי עד השעות הקטנות של הלילה, לא יכולתי לישון שינה עמוקה, כי כל חומר הלימודים התרוצץ בראשי. חלק ממני ישן וחלק אחר היה ער והבוקר מצא אותי עייף וטיפש. ואז מצאתי את הפתרון.

בתום לימודי הלילה הייתי שותה שתי כוסות בירה, קופץ למיטה, נרדם מהר ומתעורר ממש חכם.

שתיתי את ימי בבית הספר ותמיד סיימתי בהצטיינות. סיימתי את בית הספר לרוקחות, קיבלתי הסמכה, סיימתי את לימודי הרפואה ואת ההתמחות, עברתי הכשרה מיוחדת ולבסוף התחלתי לעבוד, וכל אותו זמן הלכה השתייה שלי וגברה. אבל חשבתי שזה בגלל שהאחריות שלי הלכה וגדלה. "אם היו לך התחייבויות כמו שלי, אם היית זקוק לשינה כמוני, גם אתה היית שותה".

נהגתי לשתות לאחר שעות העבודה. אני זוכר שמצאתי את עצמי באמצע הלילה במגרש החניה של הרופאים, כשרגלי האחת בתוך הרכב והאחרת על האדמה ולא ידעתי מי מהן היא הרגל המובילה; מצאתי את עצמי מסיים שיחת טלפון - ואז נוכחתי שיצאתי מהמיטה, עניתי לצלצול הטלפון, הדלקתי את האור וניהלתי שיחה עם מטופל. לא ידעתי אם אמרתי לו למהר לבית החולים ושאפגוש אותו שם, או שייקח שני כדורי אספירין ויטלפן אלי בבוקר. עם בעיה כזאת לא יכולתי לשוב ולהירדם. אז הייתי מתיישב לצפות בסרטים ישנים של וולאס בירי ששודרו בטלוויזיה ושותה.

ככל ששתייתי התמשכה, כך התקצר משך השפעת האלכוהול על שנתי; היה עלי לשתות שוב ושוב כדי לחזור ולהירדם במהלך הלילה. אבל אף פעם לא הפכתי לשתין של בוקר. 5 בבוקר הייתה שעת הסיום. אם השעה הייתה דקה ל-5, הייתי שותה כדי להירדם. אם היה חמש ודקה, הייתי נשאר ער ומתנהג כקדוש מעונה לאורך היום כולו. בהדרגה התקשיתי יותר ויותר להתעורר בבוקר, עד שיום אחד שאלתי את עצמי מה הייתי עושה עבור מטופל שמרגיש כל כך גרוע. התשובה לא איחרה לבוא.

הייתי נותן לו משהו שימרץ אותו.

אז התחלתי מיד לבלוע ולהזריק סמים ממריצים. בסופו של דבר לקחתי ארבעים וחמישה מיליגרם של בנזדרין בעל השפעה ארוכת טווח, וארבעים וחמישה מיליגרם של בנזדרין בעל השפעה קצרת טווח, וכל זה רק כדי לקום מהמיטה כל בוקר. לקחתי עוד במשך היום כדי להגביר את תחושת ה"היי", ועוד כדי לשמר אותה. כשהגזמתי בכמות הייתי לוקח כדורי הרגעה לאיזון. סמי המרץ השפיעו לעתים על השמיעה שלי; לא יכולתי לשמוע מספיק מהר את מה שאני עצמי אמרתי. הייתי תוהה - מעניין למה אני אומר זאת שוב - אמרתי את זה כבר שלוש פעמים. אבל לא יכולתי לסגור את הפה.

לתהליך האיזון אהבתי מאוד להזריק דמרול, אבל גיליתי שאני מתקשה לעסוק היטב ברפואה כשאני מזריק מורפיום. אחרי הזרקה הייתי צריך להשאיר יד אחת פנויה כדי לגרד את אפי שעקצץ ללא הרף, והיו לי גם פרכי רצון בלתי נשלט להקיא. אף פעם לא הגעתי לתוצאה הרצויה מקודאין, מפרקודן ומכדורי הרגעה. אבל במשך תקופה מסוימת הייתי מזריק לווריד פנטוטל על מנת להרדים את עצמי. זה החומר שהרופא המרדים משתמש בו, כשהוא מכניס את המחט לווריד ואומר לך "ספור עד עשר", ולפני שאתה מגיע לשתיים אתה כבר ישן. זה גרם לי לעילפון מידי ומענג. אבל הרגשתי שאיני יכול לשכב במיטה ולהזריק את החומר לוורידים בזמן שילדי ואשתי צופים בי, ולכן שמרתי את החומר בתיק, ואת התיק במכונת, ואת המכונת במוסך. למזלי המוסך היה צמוד לבית. במוסך הייתי מכניס את המזרק לווריד, בעודי מנסה לחשב בדיוק כמה חומר להזריק כדי להתגבר על כדורי המרץ, להוסיף על כדורי

השינה ולהתעלם מכדורי ההרגעה, כדי לקבל כמות שתספיק בדיוק כדי שאוכל להוציא את המזרק, לפתוח את חוסם העורקים, להשליך אותו ברכב, לטרוק את דלת המכונית, לרוץ דרך המסדרון וליפול למיטה לפני שאירדם.

היה קשה לאמוד את הכמות הנכונה. לילה אחד נאלצתי לשוב ולהרדים את עצמי שלוש פעמים, ואז החלטתי סוף סוף לוותר על זה. אבל לשם כך היה עלי להוציא את כל החומר מהבית ומרשותי. לבסוף הייתי צריך לעשות זאת עם אלכוהול ועם כל הכדורים. לא יכולתי להפסיק להשתמש בכימיקלים כל עוד הם היו בבית. אם הם היו בסביבה, תמיד מצאתי בהם צורך - במיוחד בכדורים. מעולם לא לקחתי סמי הרגעה, משככים או כדורי מרץ משום שהייתי מכור לכדורים. תמיד לקחתי אותם מכיוון שהיו לי סימפטומים, שרק אותם כדור היה יכול להקל עליהם. לכן, לכל כדור שלקחתי היה צורך רפואי כשעשיתי בו שימוש. עבורי, כדורים לא יוצרים את הרצון לבלוע כדור; הם יוצרים את התסמינים המחייבים לצרוך את הכדור כדי להקל עליהם. כרופא ורוקח שגדל בתוך בית מרקחת היה לי כדור לכל מחלה, והייתי חולה לעתים קרובות.

היום גיליתי שאיני יכול לעבוד את תכנית A.A. כשאני לוקח כדורים, וגם לא כשהם בהישג ידי, ואפילו לא למקרה חירום. איני יכול לומר: "רצונך יעשה" ולקחת כדור. איני יכול לומר: "אני חסר אונים מול האלכוהול, אבל אלכוהול מוצק הוא בסדר". איני יכול לומר: "אלוהים יחזיר אותי לשפיות דעתי, אבל עד שיעשה זאת אשלוט בעצמי בעזרת כדורים". הוויתור על אלכוהול לא היה מספיק בשבילי; הייתי חייב לוותר על כל כימיקל שמשנה את מצב הרוח והתודעה כדי להישאר מפוכח ונינוח.

בשני מקרים במהלך סופי שבוע החלטתי שלא אקח שום דבר. בשניהם היו לי עוויתות בבוקר יום ראשון. בשתי הפעמים הייתה תגובתי, שלא לכוהול ודאי לא היה שום קשר לכך, מכיוון שלא שתיתי בלילה הקודם. הנוירולוג שהיה אחראי על התיק שלי לא העלה על דעתו לשאול אם שתיתי, ואני לא העליתי על דעתי לספר לו. כתוצאה מכך הוא לא הצליח להבין מדוע היו לי עוויתות והוא החליט לשלוח אותי למרכז הרפואי מאיו. לי נראה שנדרש לי קודם כל ייעוץ. אני הייתי המאבחן הטוב ביותר שהכרתי באותה עת, ומובן שהכרתי את המקרה שלי טוב יותר מכל אחד אחר. אז התיישבתי עם עצמי ועברתי על העובדות שעמדו מאחורי העוויתות: שינויים באישיות, כאבי ראש יומיומיים, תחושה של פורענות מתקרבת, תחושת שיגעון ממשמש ובא. לפתע התברר לי הכול: היה לי גידול במוח, ואני עומד למות, וכולם ירחמו עלי. המרכז הרפואי מאיו נראה כמו מקום טוב לאשר בו את האבחנה שלי.

לאחר תשעה ימים של בדיקות במאיו אֶשְׁפּוּזוּ אותי במחלקה סגורה - מכל המקומות! זו הייתה אותה פעם, שעליה סיפרתי שהדלת נטרקה ומקס היא זו שהלכה הביתה. לא אהבתי להיות במחלקה של המשוגעים, ובעיקר לא אהבתי שהכריחו אותי לאכול עוגיות מזוגגות בערב חג המולד. אז הקמתי מהומה כזאת, שהם הסכימו בסוף שאחתום על שחרור מרצון, בניגוד לדעתם. מקס קיבלה על עצמה את האחריות עלי, אחרי שהבטחתי לעולם לא לשתות שוב, לא לקחת שום כדור, לא לקלל, ולעולם לא לדבר עוד עם נשים. עלינו על המטוס ומיד פרץ ריב גדול בשאלה אם אשתה את המשקאות המחולקים חנם במטוס. מקס ניצחה: לא שתיתי. אבל חי נפשי, גם לא דיברתי ולא אכלתי! וכך בילינו מקס ואני ושתי בנותינו את חג המולד לפני שמונה

שנים. כשהגענו הביתה לקחתי בקבוק ויסקי ונכנסתי למיטה. למחרת התקשרה מקס לנוירולוג ודיווחה לו מה הייתה ההבחנה במרפאת מאיו. הוא דאג שאפגש עם פסיכיאטר מקומי, שמיהר לקבוע שעלי להיות ביחידת בריאות הנפש של בית החולים המקומי. האנשים שם עמדו על כך שצריך לאשפז אותי במחלקה, אבל מקס ואני ידענו שעלי לקבל חדר פרטי. לבסוף היא שאלה: "האם אתם מודעים לכך שהוא חבר צוות בבית החולים הזה?" וקיבלתי את החדר הפרטי.

הזמן חלף לאט מאוד במחלקת המשוגעים השנייה שלי. לא הצלחתי לרדת לשורש העניין ושאלתי את עצמי כל הזמן "מה עושה אדם נחמד כמוני במקום כזה?" הם רצו שאצור חגורות עור – תארו לכם! האם למדתי כל אותן שנים כדי ליצור חגורות עור? חוץ מזה, לא הצלחתי להבין את ההוראות. הנערה הסבירה לי ארבע פעמים, והייתי נבון מדי לשאול שוב. (אבל אני שמח לציין שלאחר שהשתתפתי בפגישות A.A. ספורות הצלחתי לעשות זוג מוקסינים יפים באמת - וחצי ארנק. נעלתי את המוקסינים האלה כל לילה במשך שבע השנים הבאות עד שהם נשחקו. ליום ההולדת השביעי שלי ב-A.A. אשתי, המכוונת לתכנית כחברת אל-אנון, כיסתה אותם בארד. כיום נמצא ברשותי זוג המוקסינים שהוא כנראה היקר ביותר שמישהו ראה אי פעם, והם עוזרים לי לזכור היכן הייתי).

בשהותי בבית החולים נאחזתי ברעיון שליווה אותי רוב חיי, שאם רק אוכל לשלוט בסביבתי החיצונית, סביבתי הפנימית תיעשה נוחה. חלק גדול מזמני הוקדש לכתיבת מכתבים, פתקים, הוראות ורשימות של דברים למקס, שהיתה גם האחות במשרד שלי - דברים שהיה עליה לעשות על מנת לאפשר לעולם להמשיך לנוע בעת אשפוזי.

אדם צריך להיות חולה מאוד כדי לעשות זאת, ואחר צריך אולי להיות אפילו יותר חולה, כדי לחזור כל יום ולקבל רשימה חדשה, כפי שעשתה מקס. (היום איננו צריכים להיות כך. מקס עדיין עובדת אתי במשרד, אבל מסרנו את רצוננו, את חיינו ואת עבודתנו להשגחת אלוהים. עשינו את הצעד השלישי בקול רם כשכל אחד משמש כְּעֵד לאחר – בדיוק כפי שכתוב בספר הגדול. והחיים הולכים ונעשים פשוטים וקלים יותר ככל שאנו משתדלים לשנות לחלוטין את המנהגים הישנים, בכך שאנו דואגים לסביבתנו הפנימית באמצעות שנים עשר הצעדים, ומניחים לסביבה החיצונית לדאוג לעצמה.)

יום אחד, בעודי יושב בבית החולים, הפסיכיאטר שלי ניגש אלי מאחור ושאל: "מה דעתך לדבר עם מישהו מ-A.A.?" תגובתי הייתה שכבר עזרתי לכל החולים במחלקה, ועדיין היו לי הרבה בעיות משל עצמי מבלי שאנסה לעזור לאיזה שתיין מ-A.A. אבל מהמבט על פניו של הפסיכיאטר הבנתי שזה באמת יגרום לו אושר אם אסכים. אז הסכמתי, ללא שום סיבה טובה אחרת. מהר מאוד גיליתי שהיתה זו טעות - כשליצן גדול נותר אל החדר והכריז, כמעט בצעקה: "שמי פרנק ואני אלכוהוליסט, חה-חה-חה!" באמת שריחמתי עליו; הדבר היחיד שהיה לו להתגאות בו היה העובדה שהוא אלכוהוליסט. רק לאחר מכן סיפר לי שהוא עורך דין.

בניגוד לשיקול דעתי הלכתי אתו לפגישה באותו ערב, ודבר-מה משונה החל לקרות. הפסיכיאטר, שבדרך כלל התעלם ממני, החל להתעניין בי לפתע; מדי יום הוא שאל אותי כל מיני שאלות על פגישות A.A. בהתחלה תהיתי אולי הוא בעצמו אלכוהוליסט ושלח אותי כדי ללמוד על A.A.;

אבל מהר מאוד התברר שיש לו רעיון ילדותי: שאם יצליח להביא אותי למספיק פגישות בזמן שהותי בבית החולים, אמשוך ללכת גם לאחר שחרורי. ולכן, פשוט כדי לשטות בו, ביקשתי מפרנק לקחת אותי לפגישה בכל לילה. ופרנק אכן דאג לי לפגישה כל לילה, מלבד ביום שישי, היום שבו רצה להיפגש עם חֶבְרָתוֹ. "איזו דרך מרושעת לנהל ארגון", חשבתי, והלשנתי עליו לפסיכיאטר, שלא נראה מודאג; הוא פשוט דאג שמישהו אחר ייקח אותי בימי שישי.

לבסוף שחרר אותי הפסיכיאטר מבית החולים, ומקס ואני התחלנו ללכת לפגישות בעצמנו. כבר בהתחלה חשתי שהן אינן מסייעות לי כלל, אבל שהן בהחלט עוזרות למקס. ישבנו בקצה החדר ודיברנו רק בינינו. חלפה בדיוק שנה עד שדיברתי בפגישת A.A. אף שנהנינו מהצחוקים בימים הראשונים, שמעתי הרבה דברים שנראו לי מטופשים. אני פירשתי את המילה "מפוכח" כ-"שותה", אך לא שתוי". כשצעיר כבד ממדים ובריא למראה נעמד ואמר: "אני סיפור הצלחה אם לא שתיתי היום", חשבתי לעצמי "למען השם, יש לי אלפי דברים לעשות היום לפני שאוכל להתגאות בכך שלא שתיתי!" מובן שעדיין שתיתי באותה תקופה. (היום אין דבר בעולם שחשוב לי יותר מאשר לשמור את האלכוהוליסט הזה מפוכח; לא ללגום משקה זה בהחלט הדבר החשוב ביותר שאני עושה מדי יום).

נראה שכל מה שדיברו עליו בפגישות היה שתייה, שתייה ושתייה. זה הצמיא אותי.

רציתי לדבר על בעיותי **הגדולות**; השתייה נראתה לי בעיה קטנה. וידעתי שוויתור על "משקה אחד ליום אחד" לא יועיל לי באמת. לבסוף, כעבור שבעה חודשים, החלטתי לנסות את זה. עד היום אני נפעם כיצד כל כך הרבה בעיות, שאת רובן לא קישרתי לשתייה, הפכו לנשלטות או שפשוט נעלמו מאז שהפסקתי לשתות.

כשהגעתי ל-A.A. כבר ויתרתי על כל הסמים, על רוב הכדורים ובאופן חלקי על האלכוהול. בתחילת יולי נטשתי את האלכוהול לגמרי, והפסקתי לקחת כדורים חודשים ספורים לאחר מכן. מששכך הדחף לשתות, היה קל למדי להיות בלי אלכוהול. אבל במשך זמן מה היה קשה להימנע מלקחת כדור כשהופיע הסימפטום המתאים, כמו: שיעול, כאב, חרדה, חוסר שינה, התכווצות שרירים או כאבי בטן. בהדרגה זה נעשה קל יותר ויותר. היום אני חש שכבר ניצלתי עד תום את זכותי לשלוות נפש כימית.

עזר לי מאוד כשהשתכנעתי שאלכוהוליזם הוא מחלה ולא סוגיה מוסרית; ששתיית כתוצאה מכפייה, אף שלא הייתי מודע לכך בזמנו; ושמפוכחות אינה עניין של כוח רצון. לאנשים ב-A.A. היה משהו טוב בהרבה ממה שהיה לי, אבל פחדתי לוותר על מה שהיה לי כדי לנסות דבר חדש; בַּמּוֹכַר הייתה תחושת בטחון.

לבסוף נוכחתי שקבלה היא המפתח לפתרון בעיית השתייה שלי. אחרי שהייתי ב-A.A. כשבעה חודשים והפחתי בהדרגה את השימוש באלכוהול ובכדורים, אך לא מצאתי את התכנית מועילה כל-כך, הצלחתי סוף סוף לומר: "בסדר, אלוהים, **באמת** נכון שאני - מכל האנשים,

מוזר ככל שזה נראה, ועל אף שלא נתתי את רשותי לכך – אני באמת-באמת סוג של אלכוהוליסט. וזה בסדר מצדי. ועכשיו, מה אעשה בקשר לכך? "כשהפסקתי לחיות בבעיה והתחלתי לחיות בפתרונה, הבעיה נעלמה. מאותו רגע ואילך לא היה לי, ולו פעם אחת, דחף לשתות.

וקבלה היא התשובה **לכל** בעיותי היום. כשאני מוטרד, הסיבה היא שאני מוצא איזה שהוא אדם, מקום, דבר או מצב - איזו שהיא עובדה בחיי - שאינם מקובלים עלי, ולא אמצא שווה עד שלא אקבל את אותו אדם, מקום, דבר או מצב כמשהו שצריך להיות בדיוק כך באותו רגע. שום דבר, לחלוטין שום דבר, אינו קורה בעולמו של אלוהים בטעות. כל עוד לא יכולתי לקבל את האלכוהוליזם שלי, לא יכולתי להישאר מפוכח; עד שאקבל את החיים בדיוק בתנאים שלהם, לא אוכל להיות מאושר. עלי להתרכז פחות במה שצריך להשתנות בעולם ויותר במה שצריך להשתנות בי ובגישה שלי.

שייקספיר אמר: "כל העולם במה, וכל האנשים הם רק שחקנים". הוא שכח להזכיר שאני הייתי המבקר הראשי. תמיד יכולתי לראות את המגרעות בכל אדם, בכל מצב. ותמיד שמחתי להצביע על כך, כי ידעתי שכמוני, גם אתה רוצה בשלמות. A.A. וקבלה לימדו אותי שיש מעט טוב גם ברעים ביותר מאתנו ומעט רע גם בטובים ביותר; שכולנו ילדי האלוהים ושלכולנו יש זכות להיות כאן. כשאני מתלונן על עצמי או עליך, אני מתלונן על מעשה ידיו של אלוהים. אני אומר בכך שאני יודע יותר טוב מאלוהים.

במשך שנים הייתי בטוח שהדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות לאדם נחמד כמוני הוא שאהיה אלכוהוליסט.

היום אני מוצא שזה הדבר הטוב ביותר שקרה לי מאז ומעולם. הדבר מוכיח שאיני יודע מה טוב עבורי. ואם איני יודע מה טוב עבורי, איני יודע גם מה טוב או רע עבורך, או עבור כל אחד אחר. לכן עדיף שלא אתן עצות, שלא אניח שאני יודע מה נכון, ושקבל את החיים לפי התנאים שלהם, כפי שהם היום - ובעיקר את חיי שלי, כפי שהם. לפני A.A. שפטתי את עצמי לפי כוונותיי, אך העולם שפט אותי בהתאם למעשיי.

הקבלה הייתה גם הפתרון לבעיות הנישואין שלי. זה כאילו ש-A.A. נתנה לי משקפיים חדשים. מקס ואני נשואים כעת שלושים וחמש שנים. לפני הנישואין, כשהיא הייתה נערה כחושה וביישנית, יכולתי לראות בה דברים שאחרים לא בהכרח ראו - דברים כמו יופי, קסם, שמחת חיים, מתנת היותה בת שיחה נעימה, בעלת חוש הומור ואיכויות רבות אחרות. נראה, שבמקום שיהיה לי מגע מידאס, הכוח להפוך כל דבר לזהב, היה לי מוח שהגדיל כל דבר שהתמקד בו. במשך שנים, כשחשבתי על מקס, תכונותיה הטובות גדלו והתעצמו, והתחננו, ואיכויותיה התגלו לי יותר ויותר, והיינו יותר ויותר מאושרים.

אבל אז, כששתינו עוד ועוד, נראה שהאלכוהול השפיע על ראייתי: במקום להמשיך לראות את הטוב ברעייתי, התחלתי לראות את מגרעותיה. וככל שהתמקדתי יותר בפגמיה, כך הם גדלו והתרבו. כל מגרעת שהבאתי לתשומת לבה גדלה יותר ויותר. בכל פעם שאמרתי לה שהיא אפס, היא נסוגה קצת יותר לתוך הלא-כלום. ככל ששתינו יותר כך היא קמלה.

ואז יום אחד בפגישת A.A. נאמר לי שאני מרכיב את עדשות משקפיי הפוך; הכוונה מאחורי "האומץ לשנות" בתפילת השלווה אינה שעלי לשנות את נישואיי, אלא שעלי לשנות את עצמי וללמוד לקבל את בת זוגי כפי שהיא. A.A. נתנה לי זוג משקפיים חדשים. שוב אני יכול להתמקד בתכונותיה הטובות של אשתי ולראות אותן גדלות וגדלות. אני יכול לעשות אותו דבר בנוגע לפגישת A.A. ככל שאני מתמקד יותר במגרעותיה, כמו התחלה באיחור, מונולוגים ארוכים של שתיינים או עשן סיגריות, כך הפגישה נעשית גרועה יותר. אבל כשאני מנסה לראות מה ביכולתי לתרום לפגישה, ולא מה אני יכול להשיג ממנה, וכאשר אני מנסה לראות מה טוב בה ולא מה רע בה, הפגישה נעשית טובה יותר ויותר. כשאני מתמקד במה שטוב היום, יש לי יום טוב, וכשאני מתמקד במה שרע, יש לי יום רע. אם אני מתמקד בבעיה, הבעיה גדלה, וכשאני מתמקד בפתרון, הפתרון גדל.

היום מקס ואני מנסים לתקשר על רגשותינו ופחות על דעותינו. נהגנו להתווכח בנוגע לדעותינו השונות, אבל איננו יכולים להתווכח בנוגע לרגשותינו. אני יכול לומר לה שאינה צריכה לחשוב בדרך מסוימת, אבל ודאי שאיני יכול לקחת ממנה את הזכות להרגיש כפי שהיא מרגישה. כשאנו עוסקים ברגשות, אנחנו זוכים להכיר את עצמנו, וגם זה את זה, הרבה יותר טוב.

לא היה קל לתקן את מערכת היחסים עם מקס. להיפך, המקום הקשה ביותר לפעול בו ברוח התכנית היה בביתי שלי, עם ילדיי ולבסוף עם מקס. נראה שראשית היה עלי ללמוד לאהוב את אשתי ואת משפחתי ורק אחר כך את החבר החדש ב-A.A.

אבל זה היה בדיוק ההיפך. לבסוף, הייתי צריך לעשות מחדש כל אחד משנים עשר הצעדים מתוך מחשבה על מקס, מהצעד הראשון שבו אמרתי: "אני חסר אונים מול האלכוהול ואבדה לי השליטה על חיי המשפחה שלי" ועד הצעד השנים עשר, שבו ניסיתי לחשוב עליה כעל חברת אל-אנון חולה, ולנהוג בה באותה אהבה שהייתי מעניק לחבר A.A. חולה חדש. כשאני נוהג כך, אנחנו מסתדרים היטב.

הדבר שהוא אולי הטוב ביותר עבורי הוא לזכור ששלוותי עומדת ביחס הפוך לציפיות שלי. ככל שציפיותי ממקס ומאחרים גבוהות יותר, כך שלוותי פוחתת. אני יכול לראות את שלוותי גוברת כשאני נפטר מציפיותי. אבל אז "הצדק" שלי נכנס לתמונה וגם הוא יכול לפגוע בשלוותי. אני צריך להיפטר הן מה"צדק" והן מציפיותי, באמצעות השאלה "עד כמה הדבר באמת חשוב? כמה זה חשוב בהשוואה לשלוותי ולמפוכחותי הרגשית?" וכשאני מעריך את שלוותי ואת מפוכחותי יותר מאשר כל דבר אחר, אני יכול לשמר אותם ברמה גבוהה - לפחות לרגע זה.

קבלה היא המפתח ליחסי עם אלוהים היום. אף פעם איני יושב בבטלה ומחכה שיורה לי מה עלי לעשות. אני עושה את מה שמוטל עלי לעשות, ואני משאיר את התוצאות לאלוהים; תהיה התוצאה אשר תהיה, זה רצון אלוהים ממני.

אני חייב להפעיל את הקסם של מוחי המגדיל על הקבלה ולא על הציפיות, כי שלוותי עומדת ביחס ישר לרמת הקבלה שלי. כשאני זוכר זאת, אני יכול לראות שמעולם לא היה לי טוב יותר. תודה לאל על A.A.!

הוא חי רק כדי לשתות

"הטיפו לי, ביקרו אותי, קיללו אותי, אבל אף אחד לא אמר לי מעולם 'אני מזדהה עם מה שקורה לך'. זה קרה לי, וזה מה שעשיתי בקשר לזה."

(446)

במבט לאחור על חיי איני רואה שום דבר שהיה בו כדי להזהיר אותי או את משפחתי מפני האסון שהביא עלינו האלכוהוליזם. למיטב זיכרוננו הקולקטיבי לא היה מעולם אף שתיין במשפחתנו משום צד. משפחתנו באה ממסורת בִּפְּטִיסְטִית דרומית עתיקה. אבי היה כומר, ואני הלכתי לכנסייה מדי יום ראשון עם כל בני משפחתי, וכמוהם הייתי פעיל בעבודת הדת. הוריי עבדו בתחום החינוך; אבי ניהל את בית הספר שבו למדתי ואמי הייתה מורה שם. הם היו חברים פעילים בקהילה המקומית וכולם כיבדו אותם. במשפחתנו שררו אחווה ואִכפָּתִיּוּת. סבתי מצד אמי התגוררה אִתָּנוּ ועזרה לגדל אותי. היא הייתה אישה דתית מאוד ודוגמה חיה לאהבה ללא תנאי.

בילדותי הוטבעו בי ערכים של מוסר ושל למידה. אמרו לי שאם אתה מחונך היטב לאורם של ערכי מוסר, לא יהיה דבר שיעמוד בדרכך להצלחה בחיים אלה ולעולם. כילד וכאדם צעיר הייתי אוונגליסט. לפי זרם זה בנצרות, המאמינים חייבים להתנזר לחלוטין משתיית אלכוהול, וכך נהגתי. הצטיינתי בלימודי בבית הספר וחלמתי על קריירה של הוראה ועזרה לזולת.

את המשקה האלכוהולי הראשון שתיתי הרחק ממשפחתי, רק לאחר שהלכתי ללמוד באוניברסיטה יוקרתית בחוף המזרחי. אמנם טעמתי קודם לכן בירה ומעט יין, אבל החלטתי שאני מעדיף מיץ פירות. לפני כן לא ביקרתי מעולם בבר, עד שערב אחד שכנעו אותי חברים לבוא איתם לארוחה רגועה בליווי קוקטיילים. הייתי מסוקרן. אני עדיין זוכר את האווירה המעורפלת אפופת העשן, את הקולות העמומים ואת קרקוש הקרח בכוסות. הכול היה מתוחכם להפליא. אבל יותר מכול אני זוכר את התחושה הראשונה שהוויסקי החם חולל בגופי.

שתיתי כל כך הרבה באותו ערב, עד שאף אחד מחבריי לא האמין שלא שתיתי מאז ומעולם. לא השתכרתי, אבל היו חלקים באותו ערב שלא זכרתי למחרת. אבל החשוב מכול באותו לילה היה שהרגשתי שאני שייך. הרגשתי בבית בעולם, היה לי נוח בחברת אנשים. למרות שכילד הייתי פעיל בכנסייה ובחיי בית הספר, מעולם לא הרגשתי באמת בנוח. למעשה, הייתי חסר מנוחה וחסר ביטחון בחברת אנשים ורוב הזמן הכרחתי את עצמי להיות חברותי כמו הוריי, כי זה מה שציפו ממני. אבל אותו לילה בבר לא היה דומה לשום דבר אחר בחיי. לא רק שהרגשתי לגמרי בנוח, אלא שבאמת אהבתי את כל הזרים שהיו סביבי, והם החזירו לי אהבה, והכול בזכות אותו שיקוי קסום – אלכוהול. איזו תגלית!

בשנה שלאחר מכן התחלתי לעבוד כמוֹרֶה. מְשָׁרְתִי הראשונה הייתה בקולג' שהיה מרוחק כשמונים קילומטר מעיר הולדתי. עוד בטרם הסתיימה שנת הלימודים נתבקשתי להתפטר מעבודתי בגלל השתייה.

בתוך זמן קצר הפכה השתייה לדרך חיים מקובלת אצלי. אהבתי משקאות אלכוהוליים. אהבתי אנשים ששתו ואת המקומות שבהם שתו. באותה תקופה, אף שאיבדתי את מִשְׁרְתִּי וגרמתי בושה למשפחתי, לא עלה על דעתי כלל שאלכוהול עלול להיות בעיה. הִחֵלְטֵתִי החלטה נחרצת שעמדה להנחות אותי לאורך שנים רבות: האלכוהול הוא חבר שלי, ואני אלך אחריו עד קצות תבל.

אחרי אותה משרה ראשונה היו משרות רבות נוספות שאיבדתי מכיוון ששתיתי. לימדתי בבתי ספר רבים ובמדינות שונות (בארה"ב). כבר לא הייתי הבחור המוסרי הצעיר שייעודו בחיים הוא לעזור לאחרים לחיות טוב יותר. הייתי קולני ויהיר, כועס ופוגעני, תמיד מאשים אחרים ומתעמת איתם. נאסרתי והוכיתי. הבל הפה שלי היה דוחה, ולעתים קרובות השתכרתי בכיתות ובמקומות ציבוריים. בסופו של דבר עבודתי כמורה הסתיימה בביזיון. משפחתי לא הבינה מה קורה לי וגם אני לא הבנתי. ברגעים של בהירות הייתי מלא בושה, אשמה וחרטה. גרמתי מבוכה לכל מי שאי פעם האמין בי, ובעיני אחרים הפכתי לבדיחה. ביקשתי את נפשי למות. עכשיו הפך האלכוהול לחברי היחיד.

מצאתי את עצמי בבית חולים לחולי נפש, ושם מן הסתם ניצלו חיי. איני יודע כיצד הגעתי לשם, אבל אני יודע שהפכתי לאובדני. היה לי נוח בבית החולים, וכאשר שוחררתי אחרי כמה חודשים - בכיתי. באותו זמן ידעתי שלא אסתדר מחוץ לחממת בית החולים. היה לי ביטחון מאחורי החלונות המסורגים של בית החולים ורציתי להישאר שם עד סוף חיי. אמנם לא יכולתי לשתות שם, אבל היו שם תרופות מרגיעות וגם אחרות, ואני השתמשתי בהן.

המילה אלכוהול מעולם לא הוזכרה, ואני לא מאמין שהרופאים ידעו הרבה יותר ממני על אלכוהוליזם. לאחר ששחררתי מבית החולים עברתי לעיר גדולה כדי להתחיל מחדש. חיי הפכו לסדרה של התחלות חדשות. עם הזמן הרמתי כוסית, השגתי משרות טובות ואיבדתי אותן כמו בעבר. כל רגשות הפחד והחרטה חזרו עשרת מונים, כשהם מלווים בדיכאון נוראי. עדיין לא הבנתי, שהשתייה עלולה להיות הסיבה לכל הסבל. כדי להתקיים מכרתי את דמי ואת גופי. המשכתי לשתות. הפכתי לחסר בית וישנתי במקומות של אוטובוסים ורכבות. ליקטתי בדלי סיגריות מהמדרכות, שתיתי מבקבוק יין משותף עם שיכורים אחרים. שתיתי את דרכי למחסה העירוני לגברים והפכתי אותו לביתי. קיבצתי נדבות. באותו זמן חייתי רק כדי לשתות. לא התרחצתי ולא החלפתי את בגדיי; הסרחתי; הפכתי רזה וחולני; התחלתי לשמוע קולות וראיתי בהם אותות מבשרי מוות. הייתי מפוחד, יהיר, כעוס ומלא זעם על אנשים, על אלוהים ועל היקום כולו. לא היה לי דבר לחיות בשבילו, אבל הייתי מפוחד מדי לשלוח יד בנפשי. בשלב זה הכניסה אותי עובדת סוציאלית למשרדה; היא עבדה עם חסרי הבית והיתה חברה מפוכחת ב"אלכוהוליסטים אנונימיים", והיא סיפרה לי את הסיפור שלה – כיצד היא שתתה, מה קרה וכיצד התפכחה. איש לא עשה זאת קודם לכן. הטיפו לי, ביקרו אותי, קיללו אותי והמליצו לי, אבל לראשונה אמר מישהו: "אני מזדהה עם מה שעובר עליך. זה קרה גם לי, וזה מה שעשיתי בעניין." באותו ערב היא לקחה אותי לפגישה הראשונה שלי ב-A.A.

באותם ימים ראשונים האנשים בפגישות עטפו אותי בחביבות, ולא שתיתי. אבל השדים הרוחניים של הגמילה נחתו עלי. אני הייתי שחור והאחרים – לבנים. מה הם יודעים על סבל? מה הם יכולים לספר לי? הייתי שחור והייתי מבריק ולכן העולם דחה אותי כל הזמן. שנאתי את העולם, את האנשים שבו ואת האל המעניש. ועם זאת האמנתי שהאנשים ב-A.A. היו כנים, ושהדבר שבו האמינו עבד בשבילם. רק לא האמנתי ש-A.A. תעבוד עבורי, שיכור שחור.

עוד זמן רב האמנתי באמת ובתמים שאני שונה, עד שהיתה לי מה שעכשיו אני יודע שהיתה ההתעוררות הרוחנית הראשונה שלי: אני הייתי אלכוהוליסט, ולא הייתי חייב לשתות! כמו כן למדתי שאלכוהוליזם, כמחלה הנוהגת בשוויון הזדמנויות, אינה מפלה בין אנשים – היא אינה מוגבלת לגזע, לאמונה או למיקום. סוף כל סוף השתחררתי מההשתעבדות לייחודיות שלי.

בתחילת תקופת הפיכחון שלי היה עלי לגור במלון עלוב ושורץ שיכורים. לראשונה נעשיתי מודע בצורה חמורה לסביבה שחייתי בה – הצחנה, הרעש, העוינות והסכנה הפיזית. הטינות הצטברו עם ההבנה שבמו ידיי הורדתי לטמיון קריירה, המטתי בושה על משפחתי והתנכרתי לה, והגעתי לשפל המדרגה כשגרתי במחסה לחסרי בית. ועם זאת הצלחתי להבין שמדורת הטינה והזעם דוחפת אותי להרים כוסית ולצלול אל מותי. אחר כך הכרתי בכך שאני צריך להפריד את הפיכחון שלי מכל דבר אחר שקורה לי בחיים. לא משנה מה קורה ומה לא קורה, אני לא יכול לשתות. למעשה, הדברים שקרו לי בחיי – לכולם כאחד לא היה כל קשר לפיכחון שלי ;

הגאות והשפל מתרחשים בנהר החיים כל הזמן, לטוב ולרע, ואיני יכול להרשות לעצמי שהפיכחון שלי יהיה תלוי בעלויות ובירידות של החיים. הפיכחון חייב לעמוד בפני עצמו.

וחשוב עוד יותר – הגעתי לאמונה שאיני יכול לעשות זאת לבד. מאז תקופת הילדות ולמרות האהבה שקיבלתי, מעולם לא הנחתי לאנשים, גם לא לקרובים אלי ביותר, לחדור לחיי. כל חיי חייתי בשקר תהומי, בלי לחלוק עם איש את מחשבותיי ואת רגשותיי האמיתיים. חשבתי שיש לי קשר ישיר עם אלוהים, ובניתי סביבי חומת אי-אמון. ב.-A.A. התוודעתי למשמעות המופשטת של המילה "אנחנו" החוזרת ומופיעה בשנים עשר הצעדים, ובהדרגה הכרתי בכך שאני יכול להפריד את הפיכחון שלי מהסכנות שבחוץ ולהגן עליו מפניהן, רק באותה מידה שבה אני סומך על הניסיון של חברים מפוכחים ב.-A.A., החולקים עם אחרים את מסעם לאורך שנים עשר הצעדים אל ההחלמה.

מתנות הפיכחון ניתנות בשפע ומתעצמות, ממש כמו אופייה של המחלה שהן מחליפות. אחת מהן היא בוודאי השחרור מכלא השונות, וההכרה בכך שדרך החיים של A.A. היא ברכה ושהיא זכות גדולה מעין כמוה – ברכה של חיים חופשיים מהכאב ומההשפלה שבשתייה, חיים מלאים בשמחת הפיכחון, וזכות לגדול בפיכחון מדי יום ביומו ולהביא לאחרים את מסר התקווה כפי שהוא נמסר לי.

חזון של החלמה

תפילה חרישית ושבירית של אינדיאני משבט מיק-מק
כוננה קשר מתמשך עם כוח עליון.

(494)

חשבתי שאני שונה בשל היותי אינדיאני. שמעתי הצהרה
ברוח זאת מילידים אמריקאים רבים בפגישות הראשונות
שלי ב-A.A. אני רק משכתי בכתפיי ואמרתי לעצמי: אתה
חושב שאתה שונה, ומה באשר אליי? אני לא רק אינדיאני,
אני גם ג'ינג'י!

גדלתי בשמורת אינדיאנים בקנדה. כנער צעיר הייתי
אינדיאני גאה בן שבט המיק-מק (שבט אינדיאנים גדול החי
במזרח קנדה ובצפון מזרח ארה"ב). בני משפחתי נודעו
כשתיינים כבדים, אלימים וקשוחים, ואני התגאיתי בהם.
סיפרו לי שסבא שלי היה הציף של השבט, אבל נאלץ לעזוב
את התפקיד משום שנכנס לכלא לאחר שירה באדם. הישיבה
בכלא הייתה כמעט כמו עיטור של כבוד במשפחה שלנו, או
לפחות כך זה נראה לי אז. אני זוכר שכילד קטן נהגתי לעמוד
על ארגז בירה (תמיד היו הרבה כאלה סביב לבית) ולומר
לעצמי: בעוד כמה שנים אהיה בגובה כזה.

אך היו פעמים שבהן חזיתי בהתפרצויות הזעם של אבי
והתמלאתי פחד. נשבעתי שלא אהיה כמוהו, אבל באותם
ימים לא הבנתי את הקשר בין הכעסים לבין אלכוהול.
תמיד חשבתי שאני שונה. פעמים רבות רציתי מאוד
שיהיה לי שיער שחור כמו לכל חבריי. בני משפחתי דיברו
בבית בשפת המיק-מק, אבל אני סירבתי לדבר בה; כשהם
פנו אלי עניתי באנגלית. הרגשתי שאיני יכול לדבר מיק-מק
טוב כמו הוריי, ולכן הייתי נחוש בדעתי לא לדבר בה כלל.

הייתי בן עשר כששתייתי לראשונה משקה אלכוהולי. בערב השנה החדשה גנבתי מהוריי שתי כוסות וודקה. איני יכול לומר שהמשקה עשה את מה שהיה אמור לעשות, כי נעשיתי חולה עד מוות, הקאתי ושלשלתי. למחרת הייתי אחוז אימה שהוריי יגלו את מה שעשיתי. לזמן מה למדתי את הלקח.

כמה שנים לאחר מכן, כשהייתי בתיכון, השגנו חבריי ואני בקבוק רום ממברית משקאות אלכוהוליים. השתכרתי לגמרי וזה היה נפלא. אני זוכר שהיתה לי הרגשה של חופש מוחלט. שתייתי במהלך חמש עשרה השנים הבאות. השתייה הפכה לחלק חשוב בחיי, ואני חשבתי שזה נורמלי. אחר כך התחילו להופיע האלימות, המריבות והמכות, פעולות לא חוקיות והתדמית של "בחור קשוח". בני משפחתי התגאו בי, וכמה מהם אפילו עודדו אותי להמשיך.

במשך מספר שנים נכנסתי ויצאתי לסירוגין ממוסדות סגורים לחינוך מתקן של בני נוער, ואחרי שמלאו לי שמונה עשרה התחלתי לבלות בבתי כלא מחוזיים. כאשר חזרתי הביתה הרגשתי הייתה מרוממת, כי ידעתי שחבריי וקרובי משפחתי יכבדו אותי יותר, כי הייתי בכלא והפכתי ל"גבר".

כשהייתי במעצר במוסד לבני נוער, במרחק 800 קילומטר מביתי, נמסר לי שאמי גוססת ממחלת הסרטן. קיבלתי אישור לנסוע ולהיות אֶתה זמן-מה. ערב אחד ביקשו בני משפחתי שאשאר אֶתה בבית ואתן לה את התרופות שהיה עליה לקחת. כבר שתייתי כמה כוסיות והייתי חסר מנוחה, כי רציתי לצאת לחגוג עם חבריי, אבל הסכמתי בחוסר רצון להישאר בבית. התמלאתי רחמים עצמיים, וכל מה שחשבתי עליו היה הכיף שהיה יכול להיות לי. נהגתי באמי בחוסר סבלנות עם אמי, וכאשר סירבה לקחת את התרופות כמעט הכנסתי אותן בכוח לפיה; ואז עזבתי אותה והצטרפתי לחבריי. למחרת בבוקר התעוררתי בכלא המחוזי, 150 קילומטר מביתי. התברר שנתפסתי בידי המשטרה במהלך ניסיון פריצה.

באותו ערב, בעודי בכלא, אמי נפטרה. אפשרו לי להגיע ללוויה, ואני עדיין זוכר עד כמה בודד הייתי שם, גם כשהייתי עם בני משפחתי. חשתי רגשי אשמה וייסורי מצפון, ובמשך שנים האמנתי שאני אחראי בצורה מסוימת למותה של אמי. אירוע זה רדף אותי במשך שנים והטריד את שלווה נפשי. האלכוהול הפך רגשות מכאיבים אלה לזמן קצר, אבל ייסורי המצפון תמיד שבו ועלו. בניסיון להתנחם אמרתי לעצמי שאנרץ חיי הוא חלק מגורלי, כמו גורלם של רבים מבני משפחתי, אבל ייסורי המצפון נותרו בעינם.

אני יכול לזכור רק דבר טוב אחד שקרה אז. כשאמי שכבה גוססת במיטתה דיברתי איתה בשפת המיק-מק. היא נראתה מאושרת ואמרה לי שזה נפלא לשמוע אותי מדבר מיק-מק. אני נוצר בליבי את הזיכרון הזה.

בהמשך פגשתי נערה צעירה ונולד לי בן. פָּאָב גאה נתתי לו את שמי, והשתייה שלי פחתה לזמן מה. יום אחד הבטחתי לבני ש"מחר" אקח אותו לסרט. באמת התכוונתי לכך מעמקי לְבִי וציפיתי לעשות זאת. באותו לילה שתיתי כוסית אחת, שהובילה לרבות נוספות. למחרת היה לי הנגאובר, ואף על פי שהבטחתי לבני ללכת לסרט באותו אחר צהריים לקחתי כוסית כדי "לסדר" את עצמי. אותה כוסית גררה אחריה עוד ועוד כוסיות, ואני הצדקתי את מעשיי בכך שאמרתי לעצמי: הוא כל כך צעיר והוא לבטח לא יזכור שהבטחתי לו ללכת לראות סרט. למחרת חשתי רגשות אשמה וייסורי מצפון, והרגשתי שאני פשוט לא אבא טוב. ניגשתי לבני והוא דיבר בהתרגשות על ההליכה לסרט. לא יכולתי לומר דבר, כי הסרט כבר לא הוקרן. הנחתי לאמו להסביר לו.

בשנים שלאחר מכן נעיתי נטשה אותי ולקחה אתה את בני, ואני חזרתי לגור עם אבי. שתייתי החריפה אפילו יותר, ואֵתָה התגברו גם רגשות האשמה, ייסורי המצפון והפחד.

אושפזתי בבית חולים בעקבות איבוד נזלים והתייבשות, היה לי אירוע מוחי קטן, שהייתי במשך שבוע במחלקה פסיכיאטרית, והיו לי כמה התקפים אלכוהוליים. איבדתי את אמונם של בני משפחתי ושל חבריי. הם פשוט לא יכלו לסמוך עלי בשום דבר. מעת לעת הפסקתי לשתות לזמן מה, אבל תמיד חזרתי לשתיה.

אני בהחלט יכול להזדהות עם ביל ו' שאמר בעמוד 4 בספר הגדול: "... כששתיתי, שבה אלי ההחלטה הנחושה לזכות". הייתי שותה כוסית ואז ידעתי שהכול יסתדר. התכוונתי לתקן את דרכי; הכול עתיד להשתנות – אתה תראה. אבל לא. דבר לא השתנה. ניסיתי כל כך הרבה דרכים לנצח במשחק: הלכתי לכנסייה ונדרתי לא לשתות יותר; הלכתי לבקתת הזעה אינדיאנית כדי להתנקות מרעלים; תכננתי לבצע פשע כדי להיכנס לכלא; נדרתי שאתרחק ממשקאות חריפים. שום דבר לא הצליח. אחר כך הגיעו הכדורים, שנועדו להפסיק את הרעידות ולהתרחק מהמשקה לזמן מה.

ערב אחד, במהלך מסיבה שערכתי בביתי, התעורר ויכוח שהוביל למהלומות, כרגיל. אחד מאחיי דקר אותי בגבי בסכין והתמוטטתי על הרצפה מחוסר הכרה. חזרתי להכרתי בבית החולים. הם אמרו לי שאחת מריאותיי נפגעה ושהוציאו ממנה נקז אל מחוץ לגופי. למחרת הגיעו כמה מחבריי לבקר אותי והביאו עימם בקבוק משקה. גאוותי עדיין הייתה שמורה עמי. עדיין הייתי הבחור הקשוח. שכבתי שם במיטה כשצינורות מנקזים את ריאותיי, מעשן סיגריות ושותה אלכוהול. לאחר זמן, כשהייתי ב-A.A., הייתה לי החוצפה לפקפק בצעד השני ולתהות מדוע היה צורך "להחזיר את שפיות דעתי".

אני יכול לומר בכנות ששום דבר לא "עבד" בשבילי עד שהצטרפתי ל"אלכוהוליסטים אנונימיים". לבסוף מצאתי את עצמי במרכז טיפול ואחרי תכנית שנמשכה עשרים ושמונה ימים התחלתי ללכת לפגישות A.A. על בסיס קבוע.

במרכז הטיפול הכירו לי את הספר הגדול של "אלכוהוליסטים אנונימיים", וכשעזבתי את המקום ידעתי שתקוותי היחידה היא שנים עשר הצעדים.

נאמר לי שתכנית A.A. היא תכנית רוחנית ושמוטב שיהיה לי כוח עליון. לא ידעתי דבר על אלוהים או על כוח עליון והתחלתי לנסות למצוא אחד כזה. בתחילה חשבתי שמכיוון שאני אינדיאני, אולי אני צריך לנסות למצוא אותו על פי המסורת שלנו. אחר כך חשבתי שאולי עלי ללכת לכנסייה שהיתה בשמורת האינדיאנים. אחר כך האמנתי שאם אלך למספיק פגישות A.A. ורק אשב שם, יתגלה לי חיזיון, ואז אחלים. יום אחד שאל אותי חבר, אם אני מאמין שאכן יש כוח עליון. האמנתי שיש אלוהים כזה או אחר. הוא אמר לי שזה מספיק, והמשיך ואמר שעם אמונה זו והתמדה בהגעה לפגישות אמצא כוח עליון כפי שאני מבין אותו. אני אסיר תודה היום על עצה זאת.

כעבור שלושה חודשים ב-A.A. חזרתי הביתה ערב אחד לאחר הפגישה ושמעתי קולות מוזיקה וצחוק של מסיבה עולים מן הדירה הסמוכה. כמה מחברי השתייה שלי היו במסיבה זו, ופשוט ידעתי שאני עתיד לסיים שם את הערב. לא רציתי לשתות, אבל המסיבה פעלה עלי כמו מגנט. אחוז פחד חציתי את הרחוב בריצה אל תא טלפון ציבורי. טלפנתי אל הספונסר שלי, אבל לא הייתה תשובה. רצתי הביתה בפניקה, נכנסתי לחדר השינה והתיישבתי על המיטה, נשאתי את מבטי מעלה ובקול חלוש אמרתי את המילים האלה: "ובכן, חבר, אני מניח שזה רק אתה ואני." תאמין או לא, זה עבד, מילים פשוטות אלו פעלו. משהו קרה: מעט שלווה עטפה אותי, החרדה נמוגה, נשכבתי על המיטה ונרדמתי. ישנתי טוב באותו לילה, השינה הראשונה הטובה מזה זמן רב. אותה בקשה חלושה מאלוהים פעלה. היא פעלה משום שהייתי כן ובאמת רציתי בעזרתו של אלוהים. מאותו יום ידעתי שמצאתי כוח עליון שיעזור לי.

במהלך החודשים הבאים החלו חיי להשתנות לאטם בשעה שעשיתי את הצעד הראשון של תכנית ההחלמה שלנו. בפגישות הקשבתי לדוברים והתחלתי ללמוד את הספר הגדול בעזרת חבר ותיק. בפולקלור של שבט המיק-מק יש אנשים קטנים שאנו קוראים להם בּוֹגֶה־לְדֶמוֹגִ'ס. הם חיים בהרים, אבל לעתים קרובות הם מתגנבים לבתינו ועושים תעלולים, לרוב בלילה, כדי שלא יראו. כשראיתי שהפרק הרביעי בספר הגדול, "אנו האגנוסטים", משתנה לנגד עיניי, אמרתי לחברי A.A. שהבּוֹגֶה־לְדֶמוֹגִ'ס השתעשעו עם הספר הגדול שלי. אתם יודעים מה? הם עדיין עושים זאת היום. עכשיו אני מבין שאני צריך להתמקד בריפוי המחלה הרוחנית שלי, ושכל שתתחזק אמונתי, כך יפחתו בעיותיי. היום יש בי יותר אמונה מאי-פעם, וככל שאמונתי גְּדֵלָה כך פחדיי מתפוגגים.

לְבַחֹר שבילה שנים בבתי כלא, בתי חולים, מחלקות פסיכיאטריות, בחור שלא יכול היה להפסיק לשתות – היה רק פתרון אחד – "אלכוהוליסטים אנונימיים" ושנים עשר הצעדים. הייתי בר-מזל שהונחיתי לכיוון הנכון. שינוי דרמטי התרחש בחיי. בקרוב אני מקווה לחגוג שנתיים רצופות של פיכחון. בתוך שנתיים השתנו חיי מהקצה אל הקצה. היום אני משמש ספונסר לאחרים. אני מבין את המילה חמלה ואני מרגיש אותה. בימים אלו אני עושה את הצעד השמיני ואני פשוט יודע שנכון לי עוד אושר בחיי, כאשר אמשך "לצעוד בדרך אל עבר גורל מאושר".

בתנועה

עבודת תכנית A.A. הראתה לאלכוהוליסט זה כיצד
להפסיק למדוד ולהגיע אל אסירות תודה.

(486)

כשהגעתי לפגישת A.A. הראשונה שלי בגיל עשרים ושמונה חשבתי שחיי הגיעו לקיצם. התחלתי לשתות בראשית שנות העשרה שלי, וראיתי את המשקה כפתרון לבעיותי, לא כבעיה עצמה. אבל אפילו אני נאלצתי להודות שחיי הפכו גרועים למדיי, ושהאפשרויות שלי הצטמצמו במהירות. ברגע של ייאוש הסכמתי ללכת לפגישת A.A. אחת.

היום, כאשר אני מביט לאחור על ימי השתייה שלי, יותר קל לי לראות שלאכוהול היה חלק בכל אסון שפקד אותי בחיי. כבר כילד צעיר, בן עשר או אחת עשרה, התחלתי לגנוב משקאות כשהורי לא שמו לב, או שחבריי ואני היינו משכנעים מישהו מהתיכון המקומי לקנות לנו כמה בירות. מאז הלכו בעיותי והתרבו, בהדרגה אבל בעקביות.

זה החל באירועים פשוטים בבית הספר. היינו חולקים בצהריים מארז של שישה בקבוקי בירה, וחשבנו שאיש לא ישים לב. לא עלה בדעתי שנער בן שלוש עשרה יתקשה להסתיר אפילו את ההשפעה של בירה אחת. כאשר הייתי בן ארבע עשרה או חמש עשרה, הדברים הלכו והחמירו, ומעשיי גבו מחירים שהלכו ותפחו – חברתית, מוסרית וכלכלית.

נקודת מפנה חלה כאשר הייתי בן חמש עשרה. אמי הייתה בעיצומו של הליך גירושים מכוער. שלא באשמתו של אף אחד אחר, החלטתי שיש בידי פתרון לבעיה. במהלך מריבת שיכורים עם אבי החורג ניסיתי להרוג אותו, כשאני מתכנן היטב כל צעד. אני זוכר במעורפל שגגרת מהבית על ידי שוטרים, בעודי מנסה לתרץ את מעשיי כשהייתי שתוי. בסופו של דבר הציג בפניי השופט שתי אפשרויות: להיכנס לבית כלא של בני נוער עד שאגיע לגיל עשרים וחמש, או לעזוב את המדינה עד גיל עשרים ואחת לפחות. לא רציתי להיאסר בכלא של בני נוער, וחשבון פשוט הביא אותי לִאָזֹר אומץ ולהתרחק מהמקום הרחק ככל יכולתי.

החיים לא השתפרו במהלך שלוש עשרה השנים הבאות, עד שזכיתי להגיע לדלתות A.A., אבל במהלכן למדתי את אומנות הגאוגרפיה. מביתי בחוף המזרחי טסתי ליפן. אחר כך חזרתי לארה"ב, לניו אינגלנד, ולאחר מכן נדדתי לקליפורניה לשש שנים, בהן ראיתי את האלכוהוליים לוקח אותי לתהומות של חרפה, בושה וייאוש. וכפי שאמר לי בזמנו אחד הספונסרים הראשונים שלי: "אני לא התרועעתי עם האנשים הנחותים ביותר – אני הפכתי לאחד מהם".

הפרטים כשלעצמם דומים למדי בקרב רוב האלכוהוליסטים: הלכתי למקומות שבזמנו נשבעתי שכף רגלי לא תדרוך בהם; עשיתי דברים שלא יכולתי לדמיין שאעשה; הסתובבתי עם אנשים שבעבר הייתי חוצה את הכביש כדי לא לפגוש בהם. היו ימים שבהם כאשר הסתכלתי במראָה, באמת לא ידעתי מי הוא זה שמביט בי משם. לומר שהגעתי לקצה זו לשון המעטה. החיים פשוט לא יכלו להימשך בדרך זו עוד זמן רב.

התחלתי להאיץ בדרך ליומי האחרון. בתיקי הרפואי ציין הרופא שישה או שבעה ניסיונות התאבדות. רובם היו ניסיונות מעוררי רחמים כדי לקבל עזרה, על אף שלא ראיתי אותם ככאלה. ניסיון ההתאבדות האחרון שלי היה פומבי והבהיר שאיבדתי כל קשר עם המציאות ועם הבנה של השלכות מעשיי על אחרים. וכך זה היה: לקראת סעודת חג ההודיה הזמין אותי אחד מחבריי לביתו, לדעתי מתוך רחמים. הוריו הגיעו לעיר מהחוף המזרחי והוא ערך מסיבה בביתו. שם, סביב שולחן הארוחה החגיגי, נעמדתי וניסיתי להתאבד לעיני כולם. הזיכרון של אירוע זה נחרט במוחי כמעשה של "ייאוש מעורר רחמים ובלתי נתפס", כמו שכתוב בספר הגדול. מה שעצוב עוד יותר הוא שמעשיי נראו לי הגיוניים באותו זמן.

בעקבות תקרית זאת חיפשתי פסיכולוג, כדי לברר מה לקוי אצלי. בפגישה הראשונה אמרה הפסיכולוגית: "ספר לי על עצמך." התחלתי לעשות זאת, ואחרי חמש דקות היא הפסיקה אותי כדי לומר לי שני דברים: האחד - שהיא חושבת שמרגע שנכנסתי לחדרה לא אמרתי ולו מילה אחת שהיא אמת; והשני - שאני אלכוהוליסט. (לקח לי זמן רב להבין כיצד תיאור חיי עשוי לגרום למישהו לחשוב שהייתי שתיין.) הפסיכולוגית אמרה שאם אני רוצה להמשיך ולהיפגש אֶתה אני צריך להסכים לשני דברים: ראשית, היא נתנה לי כרטיס ביקור שעליו היה רשום מספר טלפון. היא אמרה שבפעם הבאה שאנסה להתאבד עלי להתקשר קודם כל למספר זה. ושנית, אמרה שתיתן לי ספר וביקשה שאקרא כמה מאות עמודים מתוכו עד לפגישתנו הבאה. לפני שעזבתי נתנה לי עותק של הספר הגדול.

לקח לי זמן, אבל בסופו של דבר הגעתי לפגישת A.A. הראשונה שלי. בליל השנה החדשה יצאתי לבלות. כשהתעוררתי חשבתי שזה הבוקר שלמחרת.

לאחר שהצלחתי לייצב את ראשי, לקחתי כמה כדורי אספירין וניסיתי לשתות כוס קפה, הצצתי בעמוד הראשי של העיתון. התאריך היה ה-9 בינואר, ואני הייתי בבלקאאוט כבר יותר משבוע. אחרי כל מה שכבר קרה, מקרה זה היה מפחיד מספיק כדי להביא אותי בפעם הראשונה לפגישת "אלכוהוליסטים אנונימיים".

כאשר הגעתי לאותה פגישה ראשונה ראיתי שמקום ההתכנסות הוא בכנסייה. כילד יהודי טוב לא התכוונתי להיכנס לכנסייה. ידעתי שלא אתקבל שם בסבר פנים יפות. הסתתרתי על רצפת המכונית והצצתי מבעד לחלון, מחכה לשיכורים שיגיעו. כל הבאים נראו נורמליים, כך שחשבתי שטעיתי בכתובת. עמדתי כבר לעזוב את המקום כשראיתי את אחד מחבריי לשתיה עובר בסמוך. קפצתי מהמכונית ובירכתי אותו לשלום. כמה מצחיק, גם הוא הגיע לראשונה לפגישת "אלכוהוליסטים אנונימיים", איזו מקריות! וכך פסענו שנינו פנימה אל תוך עולם ששינה את כל חיי מן הקצה אל הקצה.

במשך זמן רב לא אהבתי את A.A. ואת האנשים שם. לא נתתי אמון באיש ועייפתי מלשבת בפגישות ולהקשיב לחברים חדשים שסיפרו שמצאו את אלוהים, שבני משפחותיהם חזרו אליהם, שהם זוכים ליחס של כבוד מהחברה ושמצאו שלוות נפש. לא עלה על דעתי שהיו להם ספונסרים ושהם עבדו את שנים עשר הצעדים להחלמה. מה שהיה לי הוא מה שאני קורא לו היום "ספונסר מהפה ולחוץ". תמיד היה לי ספונסר, אבל בכל פעם שאחד מהם היה "מציע באהבה" שאעשה משהו, הייתי מפטר אותו והולך לחפש ספונסר אחר. נותרתי כועס, מריר ומבודד, על אף שהשתתפתי בחמש או שש פגישות A.A. בשבוע ושלא שתיתי. אחרי שבעה חודשי פיכחון התחלתי להשתעמם ב-A.A. ותהיתי האם אכן זה כל מה שיש לחיים להציע. הרעיון שלא לשתות שוב נראה לי מעט קיצוני, וחשבתי שאולי הפעם זה יהיה שונה.

ואז קרה דבר שהיום אני מאמין שעזר לי להישאר מפוכח ולמצוא את הכוח העליון שלי. בוקר אחד התעוררתי ולא הרגשתי את רגליי; עדיין יכולתי ללכת אבל הדבר היה כרוך בקושי, והמצב הלך והחמיר עם הזמן. במשך מספר חודשים עברתי בדיקות רפואיות, פגשתי רופאים, התאשפזתי בבתי חולים, ולבסוף אובחנתי כחולה בטרשת נפוצה. מאז עברתי מסע משמעותי. היום אני הולך עם קביים או נעזר בכיסא גלגלים. פעמים רבות רציתי לשתות וגם התכוונתי לשתות שוב. במהלך שנת הפיכחון השנייה שלי הפכתי להיות יותר ויותר כועס. אחד הספונסרים שלי כינה תקופה זאת בשם "השנים הכעוסות". הייתי מאותם אנשים שאתה פוגש בפגישות ותוהה כיצד הם נותרים מפוכחים.

חברים מקבוצת הבית שלי לא הרימו ידיים; הם המשיכו לאהוב אותי. יום אחד הודיעה נציגת הקבוצה בוועדת השירות הארצית שהיא עוברת דירה ושעליה לוותר על התפקיד. החברים בחרו בי למלא את מקומה. הם הסבירו לי ששירות של שנתיים שיש בו מחויבות רצינית, זה בדיוק מה שאני צריך. ניסיתי להסביר להם שאני לא מתאים לתפקיד, אבל הם אמרו שאלך לפגישת העסקים החודשית של השירות הכללי ואספר להם מהן הבעיות שלי עם עשיית שירות. למותר לציין שגם שם לא הסכימו שאעזוב את התפקיד.

עם הזמן למדתי, למרות מה שאני, שהדבר הטוב ביותר בשירות ב-A.A. הוא שלזמן מה הפסקתי להתמקד בעצמי. בשלב מסוים התחלתי לסגור את פי ולהקשיב למה שחברים אחרים אמרו בפגישות. אחרי ש"החזקתי שריר" במשך כמעט שנתיים, נשברתי לבסוף ונוכחתי שאיני יכול להישאר מפוכח בכוחותיי שלי, אבל הייתי אחוז אימה מהמחשבה שאחזור לשתות. לאחר כל ניסיונות ההתאבדות שלי לא היה בי פחד למות, אך לא יכולתי לשאת את המחשבה שאחזור לחיות כפי שחייתי קודם לכן. עמדתי במקום שהוותיקים כינו "נקודת זינוק", ולא ידעתי מה לעשות.

ערב אחד עשיתי דבר שאין להעלותו על הדעת – לפחות לגביי. אחרי שאספתי את הספונסר שלי לאותו החודש כדי שנלך לפגישה, הודעתי לו שאני מוכן לעבוד את שנים עשר הצעדים של "אלכוהוליסטים אנונימיים". במובנים רבים חיי החלו מחדש באותו לילה. אדם זה ליווה אותי לאורך הצעדים בדרך אוהבת ועדינה, שעד אחרון ימיי אהיה אסיר תודה עליה. הוא לימד אותי להתבונן פנימה אל נשמת, לקבל בברכה כוח עליון אל חיי, ולהושיט את ידי לאחרים. הוא לימד אותי להביט במראָה ולאחוב, ואפילו לכבד, את האדם המביט אֵלַי משם.

כאשר הגעתי לצעד התשיעי יצאה הרוח ממפרשיי. בוקר אחד התעוררתי שטוף זיעה ולא יכולתי להתאושש מסיט שהיה לי בלילה – שיום המחרת הוא יום הפיכחון האחרון שלי. אחרי שטלפנתי לחברים ולספונסר שלי ידעתי מה עלי לעשות. הקדשתי את היום כולו, יותר משמונה או תשע שעות, להליכה לְמִשְׁרָדִי אנשים כדי לכפר על מעשיי. כמה מהם נפעמו כשראו אותי. אישה אחת קראה למשטרה. כשהשוטרים הגיעו התברר שאחד מהם הוא חבר ב-A.A. והוא שָׁכַנַע את האישה לא להגיש תלונה נגדי. אפילו פגשתי מישהו שחשבתי שהלך כבר לעולמו, וכך הזמנתי את "המת" לארוחת צהריים וכיפרתי על מעשיי גם בפניו. לראשונה חשבתי, ולמעשה הרגשתי, שאני באמת חבר ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" ושיש לי במה לחלוק בפגישות.

לאחר ארבע שנות פיכחון חזרתי לעיר הולדתי, אותה עזבתי לפני שנים כה רבות בעקבות האיום במאסר. כיפרתי על מעשיי בפני האדם שניסיתי לרצוח כאשר הייתי בן חמש עשרה. ביקרתי כמה מהאנשים שישבו סביב השולחן באותה סעודת חג ההודיה כשניסיתי להתאבד מול עיניהם, וכיפרתי על מעשיי גם בפניהם. הגעתי הביתה מותש, אבל ידעתי שאיכשהו עשיתי את המעשה הראוי. יש להניח שלא הייתה

זו מקריות שבשנה שלאחר מכן הזמין אותי חברי הוותיק שוב לסעודת החג ההודיה.

A.A. וצעדי ההחלמה לימדו אותי כיצד להסתכל על אירועים בחיי בדרך שונה. עכשיו אני יכול להבין כיצד קרה שדברים מסוימים, שבזמנו נראו לי כאסונות גדולים, התגלו בסופו של דבר כברכה. מובן שהאלכוהוליזם שלי נכנס לקטגוריה זאת. היום אני באמת ובתמים אלכוהוליסט אסיר תודה. איני מתחרט על העבר ואיני רוצה לסגור עליו את הדלת. האירועים שבעבר גרמו לי חרפה ובושה מאפשרים לי עכשיו לחלוק עם אחרים את ההבנה כיצד להפוך להיות חבר מועיל של המין האנושי. המוגבלות הגופנית שלי לא שניתה את גישתי; אם בכלל – היא חיזקה אותה. מזמן למדתי שלא משנה עד כמה איני מרגיש נוח בגלל מצבי הגופני, הרגשתי משתפרת כאשר אני יוצא מעצמי ועוזר לאדם אחר. עזר גם שלמדתי להתבדח על מצבי ולא לקחת את עצמי יותר מדי ברצינות. עכשיו אני מודע לכך שאיני האדם היחיד בעולם שיש לו בעיות.

דרך התנסויותיי במתן שירות הראתה לי A.A. עד כמה התכנית מגוונת ונפוצה בעולם. נסעתי ברחבי ארצות הברית ולפני כמה שנים אפילו נסעתי לישראל לכמה חודשים. בשהותי שם הלכתי לפגישות וגם הנחיתי פגישה שהתקיימה במקלט.

כמו לכל אחד אחר יש לי ימים טובים וימים רעים. אבל לא כמו בתקופה ששתיתי, רק לעתים נדירות אני חרד ממה שעלול לקרות לי היום. אפילו הייתה לי הזדמנות לראות את אבי מצטרף ל-A.A. השתתפנו יחד באין-ספור כנסים של A.A. בשנים האחרונות, וחלקנו זה עם זה יותר דברים מאשר אי-פעם. אני חושב ששנינו קיבלנו בהשלמה ובשלווה את העבר, ואנו מרגישים בנוח עם ההווה.

בשנים האחרונות חזרתי ללמוד והתחלתי קריירה חדשה. כאשר אני מתנייע בכיסא הגלגלים שלי אני מופתע להיווכח שבאמת איני יכול אפילו לדמין את חיי בעבר בצורה אחרת ממה שהיו – וזה בסדר מבחינתי. הכלים לפיכחון ולהחלמה שקיבלתי ב-A.A. נמצאים איתי תמיד כדי שאשתמש בהם בכל תחומי חיי, וכל מה שנדרש ממני הוא נכונות לעשות את המוטל עלי. אני אסיר תודה ששיכור כמו שהייתי, התמזל מזלי להמשיך לחיות עד שהגעתי ל"אלכוהוליסטים אנונימיים".

ריקה מבפנים

היא גדלה בסביבת A.A. והיו לה כל התשובות, מלבד כשהיה מדובר בחייה שלה.

(512)

העברתי את חיי "בכאילו" – מתנהגת כאילו אני יודעת, אבל לא באמת ידעתי (לא שאלתי את המורים בבית הספר שאלות, כי חששתי שהם יגלו שאיני יודעת את התשובה), או שהייתי מתנהגת כאילו לא היה אכפת לי משום דבר. תמיד הרגשתי שכל האחרים קיבלו הדרכה לחיים, ואילו אני הייתי במקום אחר כשאלוהים חילק את הוראות ההפעלה. איני יודעת היכן רכשתי את הגישה שזה בסדר לא לדעת, אבל זו הייתה תפיסה שליוותה את חיי וכמעט הרגה אותי. הרעיון שיש להציב מטרה, לעבוד לקראתה ולהגשים אותה היה זר לי. או ש"יש לך את זה" או שלא, ואם אין לך, מצבך עלול להיות רע. לרגע לא עצרתי וחשבתי שאחרים היו צריכים לעבוד קשה כדי להשיג את מה שהיה להם. בהדרגה תורגמה עמדותי לבוז כלפי אלה שידעו – זו דרכו של אלכוהוליסט להתנשא מעל אלה שמצליחים!

אבי הצטרף ל-A.A. כאשר הייתי בת שבע. את רוב ערביי שישי של ילדותי ביליתי בפגישות A.A. פתוחות, כי לא יכולנו להרשות לעצמנו לקחת בייביסיטר (בפגישות הייתי הילדה היושבת בפינה וקוראת ספר). איך זה השפיע עלי? ידעתי שלהיות אלכוהוליסט פירושו שאסור לך לשתות יותר ושעליך ללכת לפגישות A.A. כאשר החלה קריירת השתייה שלי, נזהרתי מאוד לא להוציא מפי את האות "A" בהקשר

לשמי. בבית היו נותנים לי את לוח הפגישות. חוץ מזה ידעתי שבפגישות A.A. משתתפים גברים זקנים ששתו קפה, עישנו ואכלו דונאטס – אני הרי הייתי שם (בדיעבד אני בטוחה שרוב ה"גברים הזקנים" האלה היו בקושי בני שלושים). ובכן לא עוד A.A. בשבילי, כי משמעות הדבר הייתה לא לשתות. וכאשר שתיתי חיי השתנו.

הייתי בת חמש עשרה כשהשתכרתי בפעם הראשונה. אני יכולה לספר לכם היכן זה היה, עם מי הייתי ומה לבשתי. זה היה יום חשוב עבורי. תוך שנה הפכתי לדוגמה מייצגת להשלכות האלכוהוליים בקרב בני נוער. הציונים שלי צללו, חבריי התחלפו, הרסתי מכונית, הופעתי החיצונית הידרדרה והושעיתי מבית הספר. (כאשר התפכחתי לראשונה, תהיתי מדוע לא הכניסו אותי אז הוריי לטיפול במוסד. ואז נזכרתי שכאשר הייתי בגיל העשרה לא היו קיימים מרכזי טיפול בבני נוער. למעשה עדיין יש בידי עבודת קרמיקה שאבא הכין לי במחלקה הפסיכיאטרית, מפני שכאשר הוא שתה, לא היו בכלל מרכזי טיפול לאלכוהוליסטים). תמיד הייתי מוכנה להבטיח להשתפר, לנסות יותר, להוציא לפועל את יכולותיי ולנצל את הפוטנציאל שלי. פוטנציאל – זוהי הקללה של כל אלכוהוליסט מתחיל.

איכשהו הצלחתי לסיים את התיכון והמשכתי לקולג', שם נכשלתי מיד. לא הצלחתי להגיע לשיעורים. בהמשך הבנתי שהיו לכך שתי סיבות: האחת – אם למישהו מחבריי היה שיעור חופשי הצטרפתי אליהם. חשבתי שאני צריכה להיות אתם כל הזמן. פחדתי שאם יבלו בלעדיי יתחילו לתהות לשם מה הם צריכים את חברתי בכלל. הם עלולים להיווכח שיותר טוב להם בלעדיי. ואז הם יספרו לאחרים, שיספרו לאחרים נוספים, ואני אהיה לבד.

הסיבה השנייה הייתה שמעולם לא הצלחתי לסגל לעצמי מיומנות שיחה חברתית. כשפגשתי מישהו הרגשתי תמיד שמהו לקוי אצלי מבחינת יצירת תקשורת. מבחינתי, כשאמרתי "היי, שמי הוא _____", השתררה דממה מחרישת אוזניים, כאילו חשבו – אז מה? איך אנשים מצליחים בכלל לנהל שיחות? איך הם נפגשים ומתחילים לשוחח כאילו הם מכירים זה את זה שנים? עבורי זה היה עוד דבר שהיה לא בסדר שלא ידעתי. וכך המשכתי לשתות. וכאשר שתיתי לא היה אכפת לי.

עלי לקטוע את רצף הסיפור ולציין שאהבתי לשתות. השתייה העמידה אותי במרכז החיים. הייתי שתיינית חברתית – השתייה גרמה לי להיות מאוד חברותית. לא אהבתי במיוחד לשתות עם נשים אחרות; שתייתי עם "הבחורים הגדולים". תמיד הייתה לי קיבולת אדירה לאלכוהול, ורכשתי מיומנות במשחק הביליארד, שהפכה אותי לפופולרית מאוד בסצנת הפונדקים המקומית. בתקופה מסוימת היה לי גם אופנוע. כאשר קראתי את "סיפורו של ביל" בספר הגדול, במקום שבו הוא אמר: "הגעתי", ידעתי למה הוא מתכוון.

במשך ארבע עשרה שנים לקחה אותי השתייה למקומות שלא התכוונתי להגיע אליהם. ראשית עברתי דרומה, כי ידעתי שעיר הולדתי הייתה הבעיה. (שמעתי פעם מישהו אומר בפגישה, שיש ארבע או חמש מדינות, שראוי שבכניסה אליהן יתלו שלטים האומרים: "גם כאן זה לא עובד!".) עשיתי מה שנשים עושות, התחתנתי. נישואי הראשונים היו רומן של לילה אחד שנמשך חמש שנים - מובן שלא יכולתי להודות שעשיתי טעות. נולדו לנו שני ילדים ואני רציתי לצאת ממסגרת הנישואין, אך לעזוב פירושו היה לקחת אחריות. אז רק המשכתי לשתות עד שהוא זרק אותי. וכך זו הייתה אשמתו שהנישואין כשלו.

בשלב מסוים, לפני שחזרתי הביתה, איבדתי משרה שהיתה חשובה לי מאוד בגלל השתייה. הלכתי לראשונה לפגישה של "אלכוהוליסטים אנונימיים". ואמרתי: "אני אלכוהוליסטית". תמיד כשהלכתי עם אבי לפגישות הייתי אומרת: "אני אתו". טלפנתי לאבי וסיפרתי לו שהלכתי לפגישה. תוך שבוע הוא שלח לי קופסה שהיו בה: הספר אלכוהוליסטים אנונימיים, קלטת של דברים שאמר בפגישות A.A., שני ספרי מדיטציה, עותק של הספר שנים עשר צעדים ושתיים עשרה מסורות ועוד. אני חושבת שהוא שמר את כל אלה ליום שבו אהיה מוכנה.

וכך, גרושה, חזרתי הביתה. תוך שנה נאסרתי באשמת סיכון ילדיי. עזבתי את ילדיי הישנים לבד בבית והלכתי לשתות. הם נלקחו ממני ונמסרו לאמי. ואז התחיל סבב מרכזי הטיפול. ידעתי לדבר לעניין, אחרי הכול גדלתי עם A.A. הייתי זו שהיועצים ביקשו ממנה שתדבר עם האימהות שהסתייגו לעזוב את ילדיהן וללכת לטיפול. היה לי נאום שלם מוכן: "איננו יכולות להיות אימהות טובות, אם אנחנו לא מפוכחות." הבעיה הייתה שעמוק בפנים הוקל לי שילדיי חיו אצל אמי. היה קשה מדי להיות הורה. אבל לא יכולתי לומר זאת לאנשים – הם היו עלולים לחשוב שאני אימא רעה.

ואכן **הייתי** אימא רעה. הייתי אימא איומה. אמנם לא הכיתי אותם, ומוכן שאמרתי להם שאני אוהבת אותם, אבל המסר שילדיי קיבלו ממני היה: "כן, אני אוהבת אתכם, ועכשיו לכו מפה." למעשה היה עליהם להיות בלתי נראים בביתם שלהם. לא היה לי דבר לתת להם מבחינה רגשית. כל מה שהם רצו היה את אהבתי ואת תשומת ליבי. והאלכוהוליזם גזל ממני את היכולת להעניק להם אותן. הייתי ריקה מפנים.

כשהייתי בטיפול אבי נפטר וירשתי סכום שכמעט הספיק לי כדי להרוג את עצמי. במשך שנתיים וחצי שתיתי בדיוק כמו שרציתי. אני בטוחה שהגעתי לשם הרבה יותר מהר בזכות הירושה.

לקראת הסוף התגוררתי בדירה קטנה בעליית גג; הכסף אזל מזמן. היה זה נובמבר, קר ואפור. כאשר התעוררתי ב-5:30 היה אפרורי בחוץ. האם השעה הייתה 5:30 בבוקר או 5:30 אחר הצהריים? לא יכולתי לדעת. הסתכלתי מבעד לחלון והתבוננתי באנשים – האם הם הולכים לעבודה או חוזרים הביתה? חזרתי לישון. כשהתעוררתי לא היה אור וגם לא חושך. פקחתי את עיני אחרי מה שנראה לי כשעות, אבל השעה הייתה רק 5:45. ואפור. ואני בת עשרים ושמונה. לבסוף ירדתי על ברכיי וביקשתי מאלוהים עזרה. לא יכולתי להמשיך לחיות כך. גרתי בדירה מאוגוסט ולא טרחתי לפרוק את חפציי. לא התרחצתי. לא יכולתי לענות לטלפון. לא יכולתי לבקר את ילדיי בסופי השבוע. אז התפללתי. משהו גרם לי לחטט בקופסה שאבי שלח לי לפני שנים ושלפתי משם את הספר הגדול (אני תמיד אומרת לאנשים לקנות את הספר בכריכה קשה – מאיזושהי סיבה יותר קשה להיפטר ממנו). קראתי שוב את "סיפורו של ביל". הפעם היה בו היגיון. עכשיו יכולתי להזדהות. ישנתי כשהספר בזרועותיי כמו דובון צעצוע. התעוררתי רגועה בפעם הראשונה מזה חודשים. ולא רציתי לשתות.

הייתי שמחה לומר שהייתי מפוכחת מאז, אבל זה לא מה שהיה. אכן לא רציתי לשתות באותו יום, אבל לא נקטתי בשום פעולה שתבטיח את המשך הפיכחון. אתם מבינים, אני מאמינה שאנו מקבלים מאלוהים יותר מ"רגע אחד של חסד" – אבל זה תלוי בנו אם ננצל את הרגע ונפעל. אבל אני

הקשבתי לקול האומר: "את יכולה באותה מידה לשתות. את הרי יודעת שזה מה שתעשי."

בימים הבאים, בכל פעם שהלכתי ל"בֶּאֱרַ השתייה" שלי, שמעתי אנשים מסביבי מדברים על תכניותיהם להתפכח. הברמן שלי רצה להפסיק לשתות; הבחור ששיחקתי איתו ביליארד אמר שהוא רוצה לחזור ל-A.A.; מישהו ששתה על ידי בבר אמר משהו על כך שהוא הולך לפגישות A.A. במועדון המקומי. אכן הפסקתי לשתות, פחות או יותר, במשך כמה חודשים, אבל בסופו של דבר פתחתי בבולמוס שתייה שהיה יכול לסיים את הכול.

בתום שבועיים של שתייה הגעתי לכך שאיש לא דיבר איתי, אז נסעתי דרומה, כי הייתי בטוחה ששם כולם מתגעגעים אליי. לא היה שום מִצְעָד קבלת פנים. אנשים בקושי זכרו אותי, וכשהגיע סוף השבוע כבר נותרתי בלי פרוטה. לא יכולתי אפילו לקנות כרטיס טיסה חזרה הביתה. היו לי רק דולר אחד, ואחד מההנגאברים הנוראים האלה. ידעתי שאם אנסה לשבת בֶּבֶר של שדה התעופה ולחכות שמישהו יזמין לי משקה, יהיה ברור שזו כוונתי, והגאווה שלי לא תוכל לעמוד במחשבה שאתבקש לעזוב. לרגע חשבתי לשדוד אישה זקנה קטנה ולחטוף את ארנקה, אבל ידעתי שעם המזל שלי אבחר בזקנה שעדיין בכושר.

אם היה לי אז עוד דולר אחד, אולי לא הייתי מפוכחת היום. ברגע שהתחלתי לשתות תמיד מצאתי תכנית, אבל באותו יום, בחסדו של האל, נגמרו לי התכניות. לא היה לי שום רעיון טוב. טלפנתי לאימא, אמרתי לה היכן אני נמצאת וביקשתי ממנה שתקנה לי כרטיס טיסה הביתה. לאחר מכן היא סיפרה לי שכמעט נמנעה מלעשות זאת, אבל פחדה שלא תראה אותי שוב.

היא "הפקידה" אותי במרכז מקומי לניקוי מרעלים ואמרה לי שאני יכולה להישאר שם או לעזוב, אבל שהיא גמרה איתי. נותרתי לבד. גם במחלקה לניקוי מרעלים קיבלתי את אותו מסר. חשבתי שהם צריכים לשלוח אותי למרכז טיפולי – שלושים יום עם ארוחות חמות ומנוחה נשמעו כמו דבר טוב – אבל הם אמרו לי שאני כבר יודעת כל מה שהטיפול יכול ללמד אותי, ושעלי ליישם זאת הלכה למעשה ולא לתפוס מיטה של מישהו שבאמת זקוק לטיפול. מאז אני מפוכחת. סוף סוף הייתי מחויבת להחלמה שלי. הייתי אחראית לנקוט בפעולה. אחד המשחקים האהובים עלי מאז ומעולם היה תמיד לגרום לכך שמישהו אחר יודא שעבודתי הושלמה. המשחק הזה נגמר.

אף פעם לא ציפיתי להגיע לגיל שלושים. פתאום הייתי בת עשרים ותשע וחצי ולא הראיתי סימנים שאני נוטה למות מתישהו בקרוב. ידעתי בלפי שאחיה אם אשתה ואם לא, ושלא משנה עד כמה המצב גרוע, הוא תמיד יכול להידרדר. יש אנשים שמתפכחים כי הם פוחדים למות. אני ידעתי שאחיה, וזה היה הרבה יותר מפחיד. נכנעתי.

בערב שבו יצאתי מהגמילה הלכתי לפגישת A.A., והאישה שדיברה שם אמרה שהאלכוהוליזם הביא אותה למצב שבו לא רצתה לעבוד ולא רצתה לדאוג לפתה, רק רצתה לשתות. לא יכולתי להאמין! כך הייתי אני! היא הפכה להיות הספונסרית הראשונה שלי, ואני שבתי וחזרתי למקום.

בערב השני ישבתי בכיסא שהיום אני קוראת לו "הכיסא של החבר החדש" – בשורה השנייה, צמוד לקיר. (אם אתה יושב בשורה השנייה, יודעים שאתה חדש. ואם אתה יושב בראשונה – מישהו עלול לפנות אליך). בתום הפגישה, כאשר אחזו ידיים לתפילה, באחד הצדדים לא הייתה לי יד לאחוז בה. אני זוכרת שחשבתי לעצמי "לעולם לא אשתלב כאן".

לפתע הושיט מישהו שעמד לפניי את ידו ואחז בידי; הוא דאג לוודא שהמעגל יהיה סגור. עד היום איני יודעת מי הוא היה, אבל אדם זה הוא הסיבה שבאתי גם בערב הבא – אדם זה הציל את חיי. והמשכתי לבוא.

במועדון המקומי התקיימה מדי יום פגישת צהריים של הספר הגדול, ואני הלכתי לפגישות אלו כל יום. לא כדי להתפכח ובטח לא כדי ללמוד מה נכתב בספר. הרעיון שלי היה כזה: ידעתי שאנחנו אמורים לקרוא בספר הגדול שלנו בכל יום. בקבוצה קראו המשתתפים בתורם פרק שלם, וזה נחשב, לא? הקריאה נמשכה כשלושים דקות, כך שלא היה סיכוי גדול שיבקשו ממני לדבר. הפגישות היו בצהריים, מה שפינה לי את הערבים. כל זאת חישבתי במוח האלכוהולי הממולח שלי.

למזלי שכחתי שאלוהים הוא האחראי על התוצאות. סוף סוף עשיתי משהו, ולא משנה מה היו המניעים לכך. חשבתי שאעבור על הספר הגדול פעם אחת ובוה "אסיים את חוק לימודי" ואלך לפגישות רגילות, אבל היו כל כך הרבה צחוקים בפגישות אלה, עד שבחרתי להמשיך ללכת אליהן. לא הייתי מאלה שנכנסים לפגישה ואומרים: "תודה לאל, אני בבית." לא רציתי במיוחד מה שהיה להם; פשוט לא רציתי יותר את מה שהיה לי – וזו הייתה ההתחלה הצנועה שהייתי זקוקה לה.

בזכות הנוחות של פגישות הצהריים הלכתי לשתי פגישות כל יום; לא היה לי דבר אחר לעשות בערבים. התחלתי לשים לב לכך שבין הבאים לפגישות יש אנשים שיש להם כמה וכמה שנות פיכחון – בעקבות עצלנותי פגשתי כמה מהאנשים הפעילים ביותר ב-A.A. התברר לי שהאנשים הבאים בקביעות לפגישות של הספר הגדול נוטים לחזור ולקרוא בו ולפעול בהתאם לכתוב בו.

כשהייתי מפוכחת מזה שבועיים נהרגה ביתו בת התשע של אחד החברים על ידי נהג שיכור. כעבור שלושה ימים האב הופיע לפגישה ואמר שהיה עליו להאמין שמותה לא היה לשווא. שאולי התאונה תגרום לאלכוהוליסט אחד להתפכח. כאשר עזבתי את הפגישה חשבתי מה היה קורה אם היו אלו ילדיי, או אולי אני עצמי? מה הם היו זוכרים ממני? הוצפתי ברגש (היום אני יודעת שהיתה זו אסירות תודה) והבנתי שאני יכולה להתקשר לילדיי ולומר להם שאני אוהבת אותם, שבאמת אפגש איתם כאשר נקבע, שהם יכולים לסמוך על המילה שלי, שגם אם תמיד אהיה רק "אימא שבאה בסופי שבוע", אני יכולה להיות אימא טובה של סופי שבוע. ניתנה לי הזדמנות להתקדם יחד איתם, לבנות מערכת יחסים שמבוססת על יסודות חדשים – אלוהים ואלכוהוליסטים אנונימיים – במקום לנסות לפצות אותם על מעשיי בעבר. כעבור שנה יכולתי לשתף את אותו אדם שפָּתו נהרגה, בכך שאולי מותה לא היה לשווא, כי חיי השתנו מאז אותו יום.

בתום חודש רגליי היו נטועות איתן באחוזה של "אלכוהוליסטים אנונימיים". המשכתי לבוא לפגישות בקביעות. איני יכולה להתחיל למנות את הדברים המופלאים שקרו לי בשנותיי במקום. ילדיי היו בני ארבע ושש כאשר התפכחתי, והם "גדלו" ב-A.A. הבאתי אותם לפגישות הפתוחות של A.A., והחברים שם נתנו להם את אותם הדברים שאני לא הייתי מסוגלת לתת להם בעבר – אהבה ותשומת לב. אט-אט הם הפכו לחלק מחיי, והיום ילדיי גרים איתי. נישאתי לחבר A.A., שהאמין בֶּאֱרֶגוֹן כמוני (הרגשתי שיש לנו התחלה טובה, כאשר ראיתי שהוא לא כועס עלי כש"הברזתי" לו כדי לעשות את הצעד השנים עשר).

הסכמנו להיות תמיד במקום השלישי זה ברשימתו של זו, כשבמקום הראשון אלוהים ובמקום השני "אלכוהוליסטים אנונימיים". הוא השותף שלי והחבר הטוב ביותר שלי. שנינו משמשים ספונסרים לכמה אנשים, וביתנו מלא אהבה וצחוק. הטלפון שלנו לא מפסיק לצלצל. אנו חולקים את האושר של מציאת פתרון משותף.

היו לנו זמנים קשים. הבן שלנו הוא דור שלישי של A.A. במשפחתי. אחרי שניסה להתאבד בגיל ארבע עשרה, התברר לנו שהוא אלכוהוליסט. אחרי שנה שהוא ב-A.A. קשה עדיין לדעת מה יקרה, אבל אנו בוטחים ב"אלכוהוליסטים אנונימיים", גם בימים שבהם איננו בוטחים בבן שלנו. בְּתוּ היא נערה יפיפייה, שמצאה את דרכה לאלוהים בלי שתצטרך לשתות. היא תוצר של האהבה שקיבלה מ"אלכוהוליסטים אנונימיים" ושל האמונה באחוה.

היום עדיין יש לי ספונסר וקבוצת בית. אני חברה יציבה ב"אלכוהוליסטים אנונימיים". למדתי להיות חברה A.A. טובה על ידי התבוננות בחברי A.A. טובים ועשיית מה שהם עושים. למדתי כיצד לנהל חיי משפחה טובים על ידי התבוננות בחיי נישואין טובים של אחרים ועשיית מה שהם עושים. למדתי להיות הורה טוב על ידי התבוננות בהורים טובים ועשיית מה שהם עושים. וסוף-סוף אני חופשיה להאמין שזה בסדר לא לדעת.

שמיים בטוחים

האלכוהוליסט האנונימי הזה הבין שהגילוי של מי שהוא
היה באמת מתחיל בידיעה מי הוא לא רצה להיות.

(452)

כלא. אילו חיים נפלאים. הנה אני יושב בתאי, מחכה
שהמים ירתחו כדי שאוכל להכין לי כוס קפה ולהיזכר.
כשאני יושב ומהרהר במצבי עכשיו, אני נוכח בעובדה שאין
להכחיש - אני כבר בשנתי הרביעית בבית הכלא, ועדיין יש
בקרים שבהם אני מתעורר בתקווה שכל זה יתגלה כחלום
רע.

לא גדלתי בבית ששתו בו משקאות אלכוהוליים, אבל
כאשר שתיתי את המשקה הראשון שלי בגיל שלוש עשרה,
ידעתי שאשוב ואשתה. בבית ילדוטי היו נטועים ערכי מוסר
גבוהים, ונראה שלא חדר אלי כל פחד מפני ההשלכות
האפשריות אם פעם אשתה כוסית. לעתים, כאשר רכבתי על
אופניי בשכונה, הבחנתי באדם מבוגר יושב בגינת ביתו
ושותה בירה. הייתי חוזר לשם מאוחר יותר, כשידעתי שאינו
בבית, פורץ לביתו וגונב את המשקה הזהוב מהמקרר.

אני זוכר היטב את הבוקר שבו אני וחבר גנבנו את
כרטיס האשראי של אבי ואת הטנדר שלו כדי לנסוע
לקליפורניה, מתוך תקווה להפוך לשחקני קולנוע. היינו
מצוידים באקדח, כדי שבבוא הזמן נוכל לגנוב מחנויות כדי
לאגור בירות, מזומנים וסיגריות. עוד בטרם הסתיים היום
הראשון של מסענו אמרתי לחברי שאיני יכול להמשיך,
ושאני חייב לחזור הביתה. ידעתי שאימא ואבא כבר
"מטפסים על הקירות" מרוב דאגה. חברי סירב לחזור, אז

הורדתי אותו מהטנדר ולא ראיתי אותו שוב. הוריי ייחסו, אולי, את התנהגותי למרד גיל הנעורים, אך לא היה להם שום מושג שמחלת האלכוהוליזם היא שהניעה אותי.

כשהייתי בן שש עשרה קיבלתי עבודה חלקית כַּשָּׂדֶר בתחנת רדיו מקומית. המבינים הבחינו שיש לי כישרון לזה. עזבתי את בית הספר התיכון והתחלתי לשובב תקליטים במשרה מלאה. שתייה ומסיבות הלכו יד ביד עם סוג זה של עבודה. במהרה נוצר דפוס התנהגות שליווה אותי במשך שנים רבות. בכל פעם שהמעסיקים שלי הבחינו באלכוהוליזם שלי והוא החל לפגוע בביצועי בעבודה, פשוט התפטרתי וחיפשתי עבודה בתחנת רדיו אחרת.

אני נזכר שיום אחד השמעתי מוזיקה בשעת הצהריים, כשקלטתי שאני לא יכול להמשיך לשדר אפילו רגע אחד בלי לשתות. הנחתי תקליט על הפטיפון והתגנבתי בשקט החוצה מהתחנה בלי שהבחינו בי. נסעתי לחנות משקאות, קניתי לי בקבוק ויסקי, נכנסתי למכונת, הדלקתי את הרדיו והתחלתי לשתות. ישבתי שם, מקשיב לשיר אחר שיר, עד שהתקליט הסתיים וכל מה שיכולתי לשמוע היה את שריטת המחט על התקליט. לבסוף מישהו בתחנה שם לב שאני לא נמצא בחדר הבקרה והניח תקליט אחר על הפטיפון.

במהלך השנים בתחנות השידור עבדתי מעת לעת כאיש רדיו ה"רודף" אחרי סערות וסופות בשטח. תפקידי היה להיעזר ברדאר כדי לעקוב אחרי הסערה ולאתר סופות טורנדו, סופות ברד, שיטפונות, סכנות ונוקים שגרמה הסערה. הייתי מדווח בטלפון הנייד שבמכונת בשידור חי, בעודי רודף אחרי הסערה. לילה אחד הייתה סערה עזה במיוחד, ולכן היו לנו יותר מאזינים מאשר אי-פעם. בשידור נשמעתי כאילו אני נמצא מאחורי הקווים באזור קרבות.

למחרת חָלַק לנו העיתון כבוד במאמר יפה, שבו שיבחו את העבודה המקצועית שנעשתה בסיקור תנאי מזג האוויר. אבל מה שאיש לא ידע הוא שכל אותם דיווחים "מקצועיים"

אודות הסופות נעשו ממקום מבטחים – מהמרפסת האחורית בביתי, כשאני מאלתר טוב יותר ויותר עם כל כוס ויסקי עם קולה ששתיתי.

לעתים עבדתי כשדרן-עיתונאי ודיווחתי על סיפורים חדשותיים רבים היישר מהשטח. באורח קבע נהגתי לשתות בזמן העבודה ולעתים קרובות הגיעו דיווחים על תאונות דרכים שנגרמו עקב שיכרות, בשעה שאני עצמי הייתי שתוי לגמרי. וכך הייתי מזנק אל נידת השידור כשבידי האחת מיקרופון ובאחרת בקבוק משקה וממהר אל מקום התאונה כשאני שיכור לפחות כמו האדם שגרם לתאונה, אם לא יותר. זה היה בלתי נמנע שיום אחד אהפוך אני להיות החדשות, ולא רק זה שמדווח עליהן, כשאגרום לתאונה רצינית כתוצאה משתייתי...

מפעם לפעם היו לי עימותים עם החוק – כי לא שילמתי קנסות, על שיכרות בציבור, על אלימות ועל נהיגה בגילופין. אבל שום דבר לא היה דומה ליום שבו זומנתי לתשאול במשטרה בנוגע למקרה רצח. בערב הקודם שתייתי והייתי מעורב בתקרית מסוכנת. ידעתי שלא ביצעתי רצח, אבל הנה אני כאן בתחנת המשטרה נחקר כחשוד העיקרי. לאחר שעה או שתיים של תשאול הוחלט שלא אני הוא זה שביצע את הפשע ושוחררתי. היה בזה די כדי שאהיה ער יותר למעשיי להבא.

הלכתי הביתה וטלפנתי לחברה שפגשתי קודם לכן בקניון המקומי. לא דיברתי אֶתה כבר כמה שנים, אבל הבחנתי שחל שינוי בהתנהגותה ובדרך דיבורה. כששוחחנו היא אמרה לי שהיא לא שותה כבר יותר משנה. היא סיפרה לי על קבוצה של חברים העוזרים לה להישאר מפוכחת. שיקרתי לה ואמרתי שגם אני לא שותה כבר כמה זמן. אני לא חושב שהיא האמינה לי, אבל היא נתנה לי את מספר הטלפון שלה ועודדה אותי להתקשר אליה אם יהיה ברצוני לפגוש את החברים שלה. מאוחר יותר, לאחר שהתגברתי על חששותיי, אזרתי אומץ להתקשר אליה והודיתי שיש לי

בעיית שתייה ושאני רוצה להפסיק לשתות. היא באה ואספה אותי, וכך הגעתי לפגישה הראשונה שלי ב-A.A. ידעתי שמצאתי ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" שמיים בטוחים. אבל במהלך ארבע וחצי השנים הבאות הייתי מה שמכונה "נופל כרוני". הייתי מגיע לשישה חודשים טובים של פיכחון, ואז לוקח בקבוק כדי לחגוג את המאורע. עשיתי את כל הדברים שהציעו לי לא לעשות. בשנה הראשונה סביב A.A. קיבלתי כמה החלטות גדולות, כמו: להתחתן, לשכור את הדירה היקרה ביותר שהצלחתי למצוא, לא להיעזר בספונסר שלי, להימנע מלעשות את הצעדים, להסתובב במקומות שבהם נהגתי להסתובב בהם עם חברי השתיינים משכבר הימים, ולדבר בפגישות יותר מאשר להקשיב. בקיצור, התעלמתי מהנס של A.A. המחלה שלי התקדמה והפכתי למטופל קבוע בבתי חולים לניקוי מרעלים, ביחידות לטיפול נמרץ ובמרכזי טיפול נפשי. אי-השפיות הזדחלה לעברי וראיתי את שערי המוות. יש אמרה הגורסת שאלכוהוליסטים מתפכחים, או שהם נאסרים, או שמכסים אותם באדמה. מכיוון שלא הייתי מוכן לעשות את מה שנדרש כדי להתפכח, עמדו בפני שתי האפשרויות האחרות. מעולם לא חלמתי שזה יקרה מהר כל כך.

זה היה סוף שבוע יפה בספטמבר לפני חג יום העבודה. החלטתי להצטייד בארגז בירה ובבקבוק יין. אחרי ששתיתי את הבירה ואת היין, שתיתי בהמשך הערב גם ויסקי, היה לי בלקאאוט, ביצעתי פשע מתוך שיכרות, נאסרתי ובתוך עשרה ימים נשפטתי, ונגזרו עלי עשרים שנות מאסר. אני מניח שמותו של אלכוהוליסט יכול להגיע בדרך דומה: אני שותה, אני מאבד את ההכרה, אני מת. לפחות בכלא אולי תהיה לי עוד הזדמנות לחיות איפה שהוא בהמשך הדרך.

איני יכול להתחיל לתאר את העֲנָה הנכפית על אלכוהוליסט שמגיע לכלא. על אף שהגיע לי עונש מאסר,

הטראומה הייתה נוראית. העידוד והתקווה היחידים שהיו לי הגיעו מקריאת הסיפורים האישיים שבספר הגדול הבלוי שמצאתי בתאי. ואז, יום אחד שמעתי משהו שנשמע כמו מוזיקה לאוזניי. אחד הקצינים בכלא הודיע שבכנסייה אמורה להתקיים פגישת A.A. כאשר נכנסתי לפגישה התיישבתי במעגל הכיסאות, ושוב מצאתי שמיים בטוחים מעלי.

אני כותב דברים אלו שלוש וחצי שנים לאחר אותה פגישה בכנסייה. מאז עברתי ליחידה גדולה יותר בכלא ונשארתי פעיל מאוד בתכנית המופלאה של "אלכוהוליסטים אנונימיים". הודות ל-A.A. הצלחתי להשיג דברים רבים בחיי. היא נתנה לי שפיות דעת ואיזון נפשי. עכשיו כשאני מוכן להקשיב ולהיות פתוח להצעות, נוכחתי שהתהליך של גילוי מי אני באמת כרוך בידיעה מי אני ממש לא רוצה להיות. בעוד מחלת האלכוהוליזם השוכנת בתוכי מפעילה עלי את כוחה בדומה לכוח הכבידה המושך אותי מטה, הרי ש-A.A. ושנים עשר הצעדים דומים לכוח העילוי, הגורם למטוס להמריא. ההמראה אפשרית רק אם הטייס עושה את מה שנדרש כדי לגרום למטוס להמריא. מאז שאני עובד את התכנית צמחתי רגשית וגם אינטלקטואלית. לא רק שיש לי שלוה עם אלוהים, אלא שיש לי שלוה של אלוהים הודות למודעות פעילה לאלוהים. לא רק שהחלמתי מאלכוהוליזם, אלא שהפכתי לאדם שלם – בגוף, ברוח ובנשמה.

מאז שקיבלתי על עצמי את העקרונות של A.A. ופעלתי על פיהם, קרו לי ניסים בזה אחר זה. רשויות המשפט שהרשיעו אותי וקורבנות הפשע שלי החליטו כולם לתמוך בשחרורי המוקדם מהכלא. מקריות? אני חושב שלא. קיבלתי מכתבים ממעסיקיי הקודמים ששמעו שהתפכחתי והציעו לי לשוב ולעבוד ברדיו. אלה הן רק דוגמאות של דברים שאלוהים עושה עבורי, שקודם לא יכולתי לעשות עבור עצמי.

אחד הדברים שהתחייבתי לעשות כגמול לחסדו של האל הוא להפוך מיד עם שחרורי לפעיל בוועדה מתקנת. חשוב ביותר לי ולפיכחוני לשאת את בשורת A.A. חזרה אל בין כותלי בתי הכלא ומתקני הענישה. מניסיוני הבנתי שאיני יכול לחזור על עקבותיי ולהתחיל את חיי מבראשית, אבל הודות ל-A.A. אני יכול להתחיל מעכשיו כדי להבטיח שסופם יהיה שונה לגמרי.

הבקבוק שלי, הטינה שלי ואני

מטראומת ילדות ומבתי מלון זולים לשתיינים מצא העוד
הזה בסופו של דבר את הכוח העליון, שהביא לו פיכחון
והחזיר לו את משפחתו, שאבדה מזמן.

(437)

כאשר נהגתי במשאית הריקה שלי לעבר עיירה הררית
קטנה, הגיעו זקני הארוך ושערותיי המזהמות כמעט עד
החגורה, לו הייתה לי כזאת. על כתפיי פונציו מקסיקני
מטונף ורוחש כינים ומתחתיו פיגימה מצחינה, לבשתי מכנסי
ג'ינס בלויים תחובים במגפי בוקר ללא עקבים. במגף אחד
היה נעוץ סכין ובשני – אקדח בקוטר 38 מ"מ. במשך שש
שנים נלחמתי על חיי במקומות עלובים ומזהמים, נהגתי
שיכור ברחבי המדינה. לא אכלתי זמן רב, הייתי מורעב
למחצה ומשקלי ירד ל-65 ק"ג. הייתי מרושע ושיכור.

אני מאמין שהאלכוהוליזם שלי החל באמת כאשר
הייתי בן אחת עשרה, לאחר שאמי נרצחה באכזריות. עד אז
היו חיי כמו אלה של כל הילדים האחרים שחיו בעיירה
קטנה באותה תקופה.

אמי עבדה בבית חרושת לייצור מכוניות. ערב אחד היא
לא חזרה הביתה מהעבודה. למחרת בבוקר לא היה כל סימן
ממנה או רמז כלשהו לסיבת היעלמותה; התקשרנו למשטרה
בחשש גדול. מכיוון שהייתי "ילד של אימא" הדבר היה
טראומטי במיוחד עבורי. כדי להחמיר את המצב הגיעו
שוטרים לביתנו כעבור מספר ימים ואסרו את אבי. הם מצאו
את גופתה המושחתת של אמי בשדה מחוץ לעיירה ורצו
לחקור אותו. ברגע זה ידעתי שחיי המשפחה שלי נהרסו! אבי
שוחרר וחזר עד מהרה הביתה – המשטרה מצאה בזירת

הרצח זוג משקפיים שלא היו שייכות לו. פריט זה הוביל למציאת האיש שרצח באכזריות את אמי.

בבית הספר הרכילות הייתה מרושעת; בבית היה תוהו ובוהו ואף אחד לא סיפר לי מה קורה. אני הסתגרתי ולא נתתי למתרחש במציאות לחדור לתוכי. חשבתי שאם אעמיד פנים שהדברים לא קרו, כך זה יהיה באמת. הפכתי בודד מאוד ומתריס נגד הכול. המבוכה, הכאב והצער החלו להירגע מעט לאחר שהופיע מאמר על מזלה הביש של משפחתי בירחון שבו סופר על רציחות מסתוריות. אבל הילדים בבית הספר לא הפסיקו לרכל ולהטריד אותי בשאלות מציקות. אני הסתגרתי בתוכי ונעשיתי רגזן ומנותק. כך היה קל יותר, כי אנשים עזבו אותי לנפשי כשנוכחו שאני מתחמק כל הזמן משאלות מטרידות.

אבי לא היה מסוגל לטפל בי ובשמונת אחיי, והמשפחה התפזרה לכל עבר. אחרי כשנה אבא התחתן שנית, ואחי הגדול לקח אותי לביתו. הוא ואשתו החדשה ניסו לעזור לי, אבל הייתי כה מסוגר ומתגונן, שאיש לא היה יכול לעזור. בסופו של דבר מצאתי עבודה אחרי שעות הלימודים במיון בקבוקי שתייה קלה במכולת. כאשר עבדתי קשה יכולתי לשכוח את מה שקרה. נוסף על כך, זה היה מקום טוב לגנוב ממנו בקבוקי בירה ולהופיע לפני הילדים האחרים בבית הספר כבחור הגדול. כך החלה השתייה שלי – כדרך להרחיק את הכאב ולהדחיקו.

כנער הייתי עבריין למחצה וכעבור מספר שנים הייתי כבר בוגר מספיק כדי להתגייס למרינס. חשבתי שאם אעזוב מאחוריי את המקור למרירותי, חיי יהיו טובים יותר, והשתייה לא תהיה כה חמורה. בתקופת הטירונות הבנתי שהשירות בצבא אינו התשובה לבעיותיי. המשמעת, הסמכות, תכנית האימונים הנוקשה – כל אלה היו בניגוד לאופיי, אבל הייתי מחויב לשנתיים. אם כך, עלי למצוא דרך לתפקד במחנה למרות רגשות הכעס והשנאה שפקדו אותי.

מצאתי את עצמי שותה בבר בכל לילה, עד שנזרקתי משם. כך העברתי את ימות השבוע, ובסוף השבוע הלכנו לבר הסמוך. מקום זה נוהל על ידי אנשים ששתו כמויות משקה גדולות כמוני ואף יותר. הפכתי ללקוח קבוע. ויכוחים ומכות היו דבר של שגרה שם.

הצלחתי לסיים את שתי שנות השירות ב"שחרור של כבוד" ונשלחתי לדרכי. כשאני עוזב מאחוריי את מחנה המרינס וחש געגועים הביתה ולשכונה הישנה שלי תפסתי טרמפים אל עיר הולדתי וחזרתי לביתו של אחי. במהרה מצאתי עבודה כצָפֵעַ בחברת בנייה בעיר. באותם ימים השתייה הייתה חלק בלתי נפרד מחיי.

חבר הכיר לי אישה שהפכה להיות יקרה לי והתחתנו. שנה לאחר מכן נולדה לנו בת, וכעבור זמן מה גם שני בנים. הן, עד כמה אהבתי את משפחתי. משפחה קטנה ויפה זו אמורה הייתה להושיב אותי על מקומי בנחת, אבל השתייה רק הלכה והתגברה. הדברים הגיעו לידי כך שהיה בלתי נסבל לחיות איתי, ואשתי הגישה בקשה לגירושין. התחלתי להשתולל, והשריף המקומי הורה לי לעזוב את העיר. ידעתי שאם אשאר במקום, הכעס על אשתי שלקחה ממני את ילדיי עלול לסבך אותי בצרות שלא אוכל לצאת מהן, וכך יצאתי שוב לדרך. עזבתי טעון בשנאתי, בטינתי ובבגדיי בתרמילי. והפעם לתמיד.

בעיר הגדולה הסמוכה יכולת למצוא אותי חסר פרוטה, שותה את עצמי עד לשכחה בַּמָּקוֹם עלוב ומוזנח. בתחילה מצאתי עבודה יומית מזדמנת שאפשרה לי לשלם עבור שכר דירה ומזון, אבל לא חלף זמן רב לפני שהכסף כולו בוזבז על משקאות. מצאתי מיסיון שהיה מוכן לקבל אליו אנשים שאין להם היכן לישון ומה לאכול.

אבל הפשפשים היו נוראים, המזון איום והאנשים שם היו גנבים, אז החלטתי שיהיה יותר פשוט לישון בחוץ ושלאמיתו של דבר איני צריך לאכול לעתים כה קרובות. גיליתי שגיוגגלים של נוודים, מכוניות חונות ובתים נטושים יכולים לשמש מקומות נחמדים לבקבוק שלי, לטינה שלי ולי עצמי. אף אחד לא העז להתעסק איתי! לא ייאמן לאילו מקומות החיים נשאו אותי.

נוודים אחרים שפגשתי לאורך הדרך לימדו אותי מהי הדרך הבטוחה ביותר לקפוץ על רכבת משא נוסעת וכיצד להגן על עצמי. הם אמרו לי מי הם האנשים שהכי קל לקבל מהם נדבה וכיצד ניתן "לסדר" אותם. הבעיה העיקרית שלי באותה תקופה הייתה למצוא דרך להשיג מספיק משקה כדי לאפשר לחיי לזרום הלאה בלי הפרעות. השנאה כרסמה בי מבפנים! בשש השנים הבאות נדדתי בין שכונות עוני. קרון רכבת מטען שנסע לכיוון מסוים היה טוב בשבילי בדיוק כמו קרון שנסע לכיוון אחר. לא היה לאן ללכת. אבל היה לכך יתרון אחד – אף פעם לא הלכתי לאיבוד, כי לא היה אכפת לי היכן אני נמצא. חציתי את ארצות הברית שלוש פעמים בלי תכנית, בלי סיבה וחצי מהזמן ללא מזון. התחברתי עם לא-יוצאים כמוני. מישהו היה אומר שמחפשים עובדים בפלורידה, או בניו-יורק, או בוויומינג, אז קמנו ונסענו. ועד שסוף-סוף הגענו ליעד, נאמר לנו שהם לא זקוקים לעוד עובדים. מבחינתנו זו לא הייתה בעיה, כי ממילא לא רצינו לעבוד.

יום לווהט אחד, בעודי יושב ושותה בעיירה מדברית אחת, קרה דבר לא רגיל. הרגשתי שהגעתי לנקודה ממנה איני יכול להמשיך עוד. כדי לברוח מכולם ארגנתי לי כמה משקאות והתחלתי ללכת אל המדבר. חשבתי שאלך עד שאמות. די מהר נעשיתי כל כך שיכור, שלא הייתי מסוגל להמשיך ללכת, נפלתי על האדמה ונאנחתי: **"הו אלוהים! אנא עזור לי."**

נדמה לי שאיבדתי את הכרתי, כי שעות לאחר מכן היא שבה אֵלַי ומצאתי את הדרך חזרה לעיר. בזמנו לא היה לי שום מושג מה גרם לי לשנות את דעתי בקשר למוות. היום אני יודע שהיה זה הכוח העליון שלי שתפס שליטה על חיי.

באותו זמן הייתי כל כך פראי ומטונף עד שאנשים נרתעו ממני. שנאתי את מבטי האימה על פניהם כאשר הביטו בי. הם הסתכלו עלי כאילו לא הייתי בן אנוש, ואולי באמת לא הייתי כזה. בעיר גדולה אחת ישנתי על סבכה כשאני מכוסה ביריעת ניילון, כדי שלא אקפא. לילה אחד מצאתי מִכָּל איסוף בגדים לתרומה שיכולתי להיכנס לתוכו; זה היה מקום חמים ונעים לישון בו, ובבוקר היו לי בגדים חדשים ללבוש. באמצע הלילה מישוהו זרק לתוכו עוד בגדים.

פתחתי את מכסה המכל, הסתכלתי החוצה ואמרתי "תודה!". האישה הרימה את ידיה ונמלטה בבהלה בעודה צועקת: "אלוהים, אלוהים!". היא קפצה אל תוך מכוניתה, כשהיא ממשיכה לצווח.

הייתי הדמות האנושית הכי אומללה כשהבהלתי את אותה אישה. מצאתי קרון קירור שעמד במסילה צדדית וקבעתי בו את משכני. בעיר זאת ניתן היה לקבל קצבת סעד בקלות יחסית, אז הלכתי והגשתי בקשה. עכשיו יכולתי לאכול! זה היה הביקור השלישי שלי באותה עיר, ומוכן שמהרתי היישר אל הבר המוכר והאהוב. כאן פגשתי ברמנית ששתתה כמו דג והיתה אישה מרושעת שכמוה לא פגשתי מעולם, אבל היה לה מקום לגור בו, אז עברתי להתגורר אֶתה. וכך החל סיפור אהבה של פעם בחיים!

סוף-סוף היו לי קורת גג מעל ראשי, סדינים ואוכל! כל מה שעשינו היה לשתות ולריב, אבל היא עבדה בבר וכך החזקנו מעמד. היה לנו מספיק כסף לקניית משקאות, אז שתינו ללא הפסקה במשך כמה חודשים. ואז, יום אחד בדרכי למצוא לי משקה פגשתי חבר ותיק ומבוגר ממני, שהיה נווד כמוני.

זכרתי אותו כשתיין ששתה כמויות מופרזות, "אלכוהוליסט". והנה הוא מתקדם לעברי במורד הרחוב לבוש חליפה, חולצה לבנה ועניבה, נראה נהדר!

כשחיוך רחב על פניו סיפר לי שהפסיק לשתות וכיצד עשה זאת, והוסיף ואמר שהוא מרגיש הרבה יותר טוב עכשיו. מחשבתי הראשונה הייתה – אם הוא יכול לעשות זאת, גם אני יכול ועוד הרבה יותר טוב, כי אני רק בן שלושים ושלוש.

הוא לקח אותי למועדון שהיו בו עוד כמה אלכוהוליסטים שהחלימו. שתיתי קפה בשעה שכולם סיפרו כיצד הם השתנו. נראו שיש להם משהו כאן! אם הם יכלו להפסיק לשתות, אולי, אבל רק אולי, אוכל גם אני. ההתלהבות שלהם הייתה מדבקת. התחלתי לחוש התרגשות מפעמת בתוכי, אבל לא היה לי מושג למה. מיהרתי לחברתי החדשה לספר לה מה קרה וכמה נפלא יהיה אם אפסיק לשתות. "אתה משוגע!", צעקה עלי. "אתה יכול פשוט לסחוב את ישבנך חזרה לקרון הקירור שגרת בו, לי יש מסיבות ללכת אליהן!" על אף שלא נראה שהצלחתי לשתף אותה בהתרגשותי, סיפרתי לה עוד.

למחרת הפסקנו שנינו לשתות. אין מילים היכולות להסביר מדוע, או כיצד זה קרה, זה פשוט קרה. זה היה נס! כל יום נוסף שבו הצלחנו להישאר מפוכחים היה עוד מתנה מהכוח העליון שוויתרתי עליו לפני שנים רבות.

כעבור שנה לקחנו על עצמנו עבודה בניהול מחנה מחוץ לעיר, שאליו נשלחו שיכורים כדי "להתייבש" ולהתפכח. תפקידנו היה לדאוג לכך שיהיה להם אוכל ושלא יסתבכו בצרות. היו ימים ששתי המשימות היו בלתי אפשריות לביצוע, אבל אנחנו לא ויתרנו והמשכנו לנסות. עם קצת עזרה מחברים ותיקים ב-A.A. הצלחנו להחזיק שם מעמד במשך שנה.

העבודה הייתה בהתנדבות ונותר לנו רק מעט כסף לעצמנו. בתום השנה עברתי על רשימת האנשים ששהו במקום במהלך השנה, שמנתה 178 איש. אמרתי לחברתי: "אף לא אחד מהם נותר מפוכח עד היום!" והיא השיבה: "נכון, אבל אתה ואני כן!" ובנימה משמחת זו – התחתנו.

הספונסר שלי אמר לי שאם ברצוני ליצור מערכת יחסים עם כוח העליון עלי להשתנות. באחת הפגישות אמר חבר: "זה לא משנה כמה אתה שותה, אלא מה השתייה עושה לך." הכרזה זו שינתה את תפיסתי לחלוטין. מובן, שהיה עלי להיכנע ולהודות שאני אלכוהוליסט. היה לי קשה להשתחרר מהכעס כלפי אשתי הראשונה שלקחה ממני את ילדי, כלפי הרוצח של אמי וכלפי אבי שזנח אותי. אבל הטינה הלכה ונחלשה עם הזמן, כאשר הבנתי מהם פגמי האופי שלי עצמי. הכרתי כמה נזירים במנזר סמוך, הם הקשיבו לסיפור שלי בפליאה מסוימת והם שעזרו לי להבין את עצמי. בד בבד הספונסר שלי וכמה חברים ותיקים לקחו אותנו תחת חסותם והרעיפו עלינו אהבה עד שחזרנו להיות חלק מהחברה.

לב הקרח שלי החל אט-אט להפשיר ואני השתנתי וחיזקתי את קשרי עם כוח העליון. החיים החלו לקבל משמעות שונה לחלוטין. כיפרתי על מעשיי בפני כל מי שהדבר היה אפשרי, אבל ידעתי שאצטרך לחזור לבית ילדתי כדי "לנקות" את החלק הזה בעברי. אלא שהיינו עסוקים בהפעלת חברת צביעת הבתים שהקמנו, וכשהשנים חלפו להן, ההזדמנות לחזור הביתה פשוט לא הגיעה.

החודשים שחלפו לאחר יום הפיכחון שלנו הפכו לשנים. התמסרתי יותר ויותר לתכנית שהצילה את חיי ואת חיי רעייתי. לקחתי חלק בעבודות שירות ב-A.A. ועזרתי להקים משרד שירות ראשי עבור קבוצותינו. שנינו הפכנו פעילים בשירות הכללי והתחלנו לנסוע ברחבי המדינה כדי להשתתף בפגישות A.A.

להפתעתי ניתנה לשנינו הזכות להיות נציגים בכנס השירות המרכזי. כמה זה היה משמח! אחד הרגעים הזכורים לי לטובה היה בפתחת הכנס, כאשר יושב ראש הוועד המנהל של השירות הכללי אמר: "התאספנו כאן כולנו הערב לא כפרטים, אלא כדי להיטיב עם אלכוהוליסטים אנונימיים בכל רחבי העולם." כאן חזרו אלי זיכרונות מהעבר, כשהייתי בין סבכות הברזל מחוץ לאותו מלון ממש, מנסה לחמם את עצמי כדי שלא אקפא למוות. הוצפתי רגשות של אסירות תודה לחסדו של אלוהים על היותי שם בפנים ולא בחוץ.

יום אחד שאל אותי חבר הכותב לפרנסתו באחד הירחונים, אם הוא יכול לכתוב את סיפור חיי. הוא הבטיח לשמור על האנונימיות שלי והסכמתי. הייתי מפוכח כבר עשרים וחמש שנה כמעט ולא היה לי מושג מה אלוהים, כפי שאני מבין אותו, עתיד לעשות למעני. אחי הבוגר, זה שלקח אותי לביתו לאחר שהמשפחה התפרקה, קרא במקרה את המאמר בעיתון. כך החלה שרשרת של אירועים ששינתה לא רק את חיינו, אלא גם את חיי משפחתי ואת חייהם של אחרים. זה היה לא פחות מנס של ימינו אנו. אלוהים עשה למעני את מה שאני לא יכולתי לעשות למען עצמי!

במאמר בעיתון הופיע שמה של העיר שבה התגוררתי. אחי וגיסתי טילפנו למודיעין, קיבלו את מספר הטלפון שלי והתקשרו אליי. זו הייתה הפעם הראשונה שדיברנו לאחר יותר משלושים שנה. כולנו פרצנו בבכי. הם סיפרו לי שניסו לאתר אותי כשנעלמתי לאחר הגירושים. הם היו מודאגים בגללי, כי מישו סיפר להם שמתתי או שעזבתי את המדינה. הרגשתי רע שהדאגתי אותם, אבל מכיוון שבמשך שנים הייתי מרוכז רק בעצמי לא עלה בדעתי שהם דאגו כל כך. דיברתי עם כל אחי ואחיותיי, בזה אחר זה, בתוך 24 שעות.

אחי נתן לי את מספר הטלפון של בתי, שלא דיברתי אֶתָה במשך עשרים ושבע שנים. התקשרתי אליה. ואחר כך דיברתי גם עם שני בניי. הו, אלוהים, איזו חוויה! גל של רגשות הציף אותי בעקבות כל הזיכרונות והשנים האבודות. לא יכולתי לדבר. בכיתי במשך כמה שבועות, כשפצעי העבר צפו אל פני השטח והחלימו. בהמשך חגגנו בעיר הולדתי את איחוד המשפחה. זה היה יום מאושר לכולנו. היינו יחד לראשונה מאז שהמשפחה התפרקה. אבי כבר נפטר, אבל כל ילדיו היו שם עם בני משפחותיהם – קהל גדול ועליו. לאחר כל השנים שבהן רציתי לדעת מה עלה בגורל בני משפחתי, הכוח העליון פעל באמצעות חברי והתיר את התסבוכת, כשהוא מאפשר לי לכפר על מעשיי בפני האנשים שנפגעו מהמרירות שלי.

אני מאמין שאני הוכחה חיה לאמרה ב-A.A., האומרת: "אל תרים ידיים עד שהנס קורה."

חופש מהשעבוד

כשהייתה צעירה הצטרפה ל-A.A. והיא מאמינה שהשתייה
הכבדה שלה נבעה מפגמים עמוקים יותר בתוכה. היא
מספרת כאן כיצד יצאה לחופשי.

(544)

העיוות הנפשי שהוביל אותי לשתייה החל שנים רבות
בטרם שתיתי, כי אני אחת מאלה שההיסטוריה שלהם
מוכיחה בבירור ששתייתם הייתה רק "סימפטום של בעיה
חמורה יותר". במאמצי לרדת לשורש "הגורמים והתנאים"
לשתייתי, השתכנעתי שמחלתי הרגשית שָׁכְנָה בתוכי מאז
שאני זוכרת את עצמי. מעולם לא הגבתי בצורה נורמלית
למצבים רגשיים.

הרפואה המקצועית הייתה מספרת לי, קרוב לוודאי,
שהגעתי לאלכוהוליזם בגלל הדברים שקרו לי בילדותי, ואני
בטוחה שמבחינתם הם צודקים, אבל ב-A.A. לימדו אותי
שמצבי הוא תוצאה של **הדרך שבה הגבתי** למה שקרה לי
כילדה. מה שחשוב לי הרבה יותר הוא ש-A.A. לימדה אותי
שבאמצעות תכנית פשוטה זו ביכולתי לשנות את דפוס
התגובה שלי, כך שיאפשר לי "לקדם את פני האסון
בשלווה."

אני בת יחידה להוריי, שהתגרשו בפתאומיות כשהייתי
בת שבע. ללא כל הסבר נלקחתי מביתי בפלורידה לביתם של
סבי וסבתי במערב התיכון. אמי עברה להתגורר בעיר סמוכה
ושם עבדה, ואבי, שהיה אלכוהוליסט, פשוט נעלם. לא
הכרתי את סבתי וסבי, ואני זוכרת שהייתי בודדה, מבוהלת
ופגועה.

עם הזמן הגעתי למסקנה שנפגעתי בגלל שאהבתי את הוריי, ומזה הסקתי שאם לעולם לא אתיר לעצמי לאהוב מישהו או משהו, לעולם גם לא אפגע שוב. להתרחק מכל דבר או מכל אדם שהרגשתי שאני מתחילה לחבב הפך להיות טבע שני שלי. גדלתי באמונה שעל כל אחד לעמוד ברשות עצמו ולא להזדקק לעזרה מאחרים, כי לא העזתי להיות תלויה באדם אחר. חשבתי שהחיים פשוטים למדיי; אתה מתכנן את חייך בהתאם לרצונותיך, ואחר כך אתה רק צריך אומץ להגשים את תכניתך.

בסוף גיל העשרה התחלתי להיות מודעת לרגשות שלא הייתי מודעת אליהם קודם לכן, כמו: אי-שקט, חרדה, פחד וחוסר ביטחון. הסוג היחיד של ביטחון שהכרתי באותה תקופה היה ביטחון חומרי. החלטתי שכל אותם פולשים ייעלמו מיד אם יהיה לי הרבה כסף. הפתרון נראה פשוט למדי. מתוך שיקול קר החלטתי להתחתן עם בעל עשיר, וכך עשיתי. אלא שהדבר היחיד שהשתנה היה הסביבה שבה נמצאתי, ומהר מאוד התברר שאותם רגשות מטרידים פוקדים אותי גם כשברשותי חשבון הוצאות פתוח. היה בלתי אפשרי להודות בשלב זה ש"אולי משהו לקוי בתפיסה שלי", וודאי שלא יכולתי לומר: "אולי משהו לקוי בי." לא היה לי קשה לשכנע את עצמי שאומללותי נבעה מהאדם שנישאתי לו, וכעבור שנה התגרשתי.

בטרם מלאו לי עשרים ושלוש כבר התחתנתי והתגרשתי שוב, הפעם למנהיג להקה מפורסם – גבר שנשים רבות חשקו בו. חשבתי שנישואים אלו יחזקו את האגו שלי, יגרמו לי להרגיש רצויה ובטוחה ויקלו על פחדיי, אבל שוב לא השתנה בתוכי דבר.

הדבר החשוב היחיד הוא שכבר בגיל עשרים ושלוש הייתי חולה בדיוק כמו שהייתי בגיל שלושים ושלוש כאשר הגעתי ל-A.A. אבל באותו זמן לא היה לי כנראה לאן ללכת, כי עדיין לא הייתה לי בעיית שתייה. גם לו יכולתי להסביר לפסיכיאטר את תחושות חוסר המשמעות,

הבדידות והיעדר המטרה בחיי, שבאו עם תחושה פנימית עמוקה של כישלון אישי בעקבות גירושי השניים, אני מפקפקת אם הרופא הטוב היה מצליח לשכנע אותי, שבעייתי הבסיסית היא רעב רוחני. אבל A.A. הראתה לי שזו הייתה האמת. וגם אם הייתי יכולה ללכת לכנסייה באותו זמן, אני בטוחה שהם לא היו מצליחים לשכנע אותי ששורשי מחלתי טמונים בתוכי. גם לא בצורך לעשות סקירה פנימית, ש-A.A. הראתה לי שהיא חיונית עבורי, אם ברצוני לשרוד. כך שלא היה לי מקום ללכת אליו. או שלפחות כך זה נראה לי.

לא פחדתי משום דבר ומאף אחד אחרי שהתוודעתי לשתייה. כבר בהתחלה נראָה שעם המשקה יכולתי תמיד לפרוש לעולמי הפרטי הקטן, שבו איש לא יכול היה להגיע אלי ולפגוע בי. זה נראָה מתאים שכשבסופו של דבר התאהבתי, זה היה באלכוהוליסט, ובעשר השנים הבאות התקדמתי מהר ככל שיוכל בן-אנוש להתקדם לעבר מה שהאמנתי שהוא אלכוהוליזם חסר תקווה.

באותו זמן המדינה הייתה שרויה במלחמה. בעלי גויס במהרה והיה מהראשונים שנשלחו אל מעבר לים. תגובתי הייתה דומה במובנים רבים לתגובתי לפרידה מהוריי בגיל שבע. נראה שצמחתי כמקובל מבחינה גופנית וגם רכשתי מיומנות שכלית סבירה, אבל מבחינה רגשית לא התבגרתי כלל. היום אני מבינה שאותו שלב בצמיחתי נבלם בגלל עיסוקי האובססיבי בעצמי, ושאונוכיותי הגיעה למידה כזאת, שלא יכולתי להתאים את עצמי לשום דבר שהיה מחוץ לשליטתי. שקעתי ברחמים עצמיים ובטינה, והאנשים היחידים שתמכו בגישתי ושהרגשתי שהבינו אותי היו אותם אנשים שפגשתי בברים וששתו כמוני. נעשה יותר ויותר הכרחי לברוח מעצמי, כי רגשות החרטה, הבושה וההשפלה שחשתי כשהייתי מפוכחת היו בלתי נסבלים כמעט. הדרך היחידה שבה יכולתי להתקיים הייתה להצדיק את הדרך שבה התנהגתי ברגעי המפוכחות, ולשתות את עצמי לדעת

בכל פעם שיכולתי.

בעלי חזר לבסוף, אך לא חלף זמן רב בטרם הבנו שנישואינו לא יוכלו להימשך. אז כבר הייתי כל כך מוכשרת בהונאה עצמית, עד ששכנעתי את עצמי שישבתי כל משך המלחמה וחיכיתי לאדם זה שישב הביתה, וככל שטינותי ורחמי העצמיים הלכו וגדלו, כך התעצמה גם בעיית האלכוהול שלי.

בשלוש שנות השתייה האחרונות נהגתי לשתות בזמן העבודה. כמות כוח הרצון שנדרשה כדי לשלוט בשתייתי במהלך שעות העבודה הייתה יכולה להביא אותי לתפקיד נשיאת החברה, לו הייתה מתועלת בצורה בונה. מה שתרם לאותו כוח רצון הייתה הידיעה שברגע שאסיים את יום העבודה אוכל לשתות עד אבדון. אבל בתוכי פחדתי פחד מוות, כי ידעתי שהולך וקרוב הרגע (והוא לא יכול להיות רחוק), שבו לא אוכל להמשיך בתפקידי. אולי לא אוכל למלא שום תפקיד, ואולי (וזה היה הפחד הגדול ביותר שלי) לא יהיה לי אכפת אם יש לי עבודה או לא. ידעתי שלא משנה היכן אני מתחילה, הסוף הבלתי נמנע יהיה ברחוב. המציאות היחידה שאפתה יכולתי להתמודד נכפתה עלי מעצם חזרתה – **הייתי חייבת לשתות**; ולא ידעתי שיש עוד משהו בעולם שניתן לעשות לגבי זה.

באותה תקופה פגשתי גבר שהיו לו שלושה ילדים שלא הייתה להם אָם, וזה נראה כמו פתרון לבעיה שלי. מעולם לא היה לי ילד ופעמים רבות זה היה תירוץ מספק לשתיה שלי. נראָה לי הגיוני שאם אנשא לאדם זה ואקבל אחריות על ילדיו, הם ישמרו על פיכחוני. וכך נישאתי שוב. לאחר שהצטרפתי לתכנית, סיפרתי את סיפורי ואחד מחבריי ב-A.A. אמר שאני מקרה קל יחסית מבחינת התכנית, כי הרי תמיד התעניינתי בבני אדם – פשוט לקחתי לי גבר אחד בכל פעם.

הילדים שמרו אותי מפוכחת קרוב לשלושה שבועות, ואחר כך המשכתי אֵל (אנא, אלוהים) ההשתכרות האחרונה

שלי. פעמים רבות שמעתי ב-A.A. אנשים שאומרים: "יש רק השתכרות טובה אחת בחייו של אלכוהוליסט, וזו ההשתכרות שמביאה אותו ל-A.A.", ואני מאמינה בזה. הייתי שיכורה שישים יום, עשרים וארבע שעות ביממה, וכוונתי הייתה לשתות את עצמי למוות, פשוטו כמשמעו. בתקופה זאת נכנסתי לכלא בפעם השנייה כי נמצאתי שיכורה ברכב. אני הייתי האדם היחיד שהכרתי מעולם שהיה אי-פעם בכלא ואני מניחה שיש חשיבות רבה לעובדה שהפעם השנייה כבר הייתה משפילה פחות עבורי.

לבסוף, מתוך ייאוש, פנתה המשפחה שלי לרופא לקבלת עצה, והוא הציע את A.A. בני משפחתי ידעו שבמצבי לא יכולתי לקלוט דבר מהתכנית ואשפזו אותי בבית חולים כדי שיתפוגג ערפל האלכוהול שאפף אותי, ואוכל לקבל החלטה מפוכחת לגבי עצמי. כאן הבנתי לראשונה שכאלכוהוליסטית פעילה לא היו לי זכויות. הִתְבָּרָה יכולה לעשות בי כרצונה כשאני שיכורה, ואני אינני יכולה לנקוף אצבע לְמִנוּעַ זאת, כי למעשה ויתרתי על זכויותיי ברגע שהפכתי למפגע עבור עצמי ועבור הסובבים אותי. הבושה הגדולה שחשתי לוותה בידיעה שחייתי ללא שמץ מחויבות חברתית ואף לא ידעתי מהי אחריות מוסרית כלפי אחיי בני האדם.

לפני שמונה שנים השתתפתי לראשונה בפגישת A.A., ובאסירות תודה עמוקה אני יכולה לומר שלא שתיתי מאז ושאיני משתמשת בכדורי הרגעה או בתרופות נרקוטיות, כי מבחינתי התכנית דורשת פיכחון מושלם. כבר אין לי צורך לברוח מהמציאות. אחד הדברים הגדולים באמת ש-A.A. לימדה אותי, הוא שלמציאות יש שני צדדים; לפני התכנית הכרתי רק את הצד הקודר שלה, ואילו עתה יש לי הזדמנות ללמוד גם על הצד הנעים.

חברי A.A. ששימשו כספונסרים שלי אמרו לי בהתחלה שלא רק שאמצא דרך לחיות בלי לשתות, אלא שאמצא גם את הדרך לחיות בלי **לרצות** לשתות, אם אעשה מספר דברים פשוטים.

הם אמרו: אם ברצונך לדעת כיצד התכנית פועלת, התשובה טמונה בספר. כנות, פתיחות ונכונות מכונים בספר הגדול היסודות החיוניים להחלמה. הם הציעו שאלמד את הספר של A.A. ואנסה לעבוד את שנים עשר הצעדים בהתאם להסבר שבספר, כי לדעתם יישום עקרונות אלה בחיי היומיום יביא לנו פיכחון וישמור אותנו מפוכחים. אני מאמינה בכך, ואני מאמינה גם שלא ניתן ליישם עקרונות אלה כמיטב יכולתנו מדי יום ביומו ולהמשיך לשתות, כי להבנתי הדברים מנוגדים זה לזה.

לא היה לי כל קושי להודות שאני חסרת אונים מול האלכוהול, והסכמתי בהחלט שאיבדתי את השליטה על חיי. הייתי צריכה רק להרהר בַּניגוד שבין התכניות שעשיתי לחיי לפני שנים רבות, לבין מה שקרה באמת, כדי לדעת שלא יכולתי לנהל את חיי - שיכורה או מפוכחת. A.A. לימדה אותי שבתור התחלה מספיקה גם **נכונות להאמין**. גם לא יכולתי לחלוק על מילות הצעד השני: "ישיב לנו את שפיות דעתנו", כי פעולותיי לפני A.A., בהיותי שיכורה וגם בעתות פיכחון, לא היו פעולות של אדם שפוי. השאיפה לַנְנוּת עם עצמי אילצה אותי להכיר בעובדה שחשיבתי הייתה חסרת היגיון. היא ודאי הייתה כזאת, כי אחרת לא ניתן להצדיק את התנהגותי הלא יציבה. קריאת ההגדרה המילונית תרמה לי: "הצדקה היא מתן סיבה מקובלת חברתית להתנהגות שאינה מקובלת חברתית, והתנהגות שאינה מקובלת חברתית היא צורה של אי-שפיות."

A.A. העניקה לי את השלווה שמקבלים כשיש תכלית לחיים, והזדמנות לשרת את אלוהים ואת האנשים סביבי, ואני שלמה עם נכונותם של עקרונות אלה, המאפשרים לי להגשים את ייעודי.

ב-A.A. למדתי שתינתן לי שלווה נפש בדיוק באותה מידה שאביא שלווה לחייהם של אחרים, ואת המשמעות האמיתית של האמרה "מאושר הוא האדם היודע דברים אלה ועושה אותם".

כי הבעיות היחידות שיש לי כעת הן אלה שאני יוצרת, כשאני מתפרצת בעקבות השתוללות של רצון עצמי.

מאז הגעתי לתכנית חווייתי חוויות רוחניות רבות, שבחלקן הגדול לא הבחנתי מיד, כי מנהגי ללמוד לאט, ואילו הן מגיעות בצורות שונות ומגוונות. אבל אחת מהן הייתה כה יוצאת דופן, עד שברצוני למסור אותה הלאה בכל הזדמנות, בתקווה שתעזור לאדם אחר כפי שעזרה לי. כפי שכבר ציינתי, רחמים עצמיים וטינה היו בני הלוויה הקבועים שלי, וחשבון הנפש שלי החל להיראות כמו יומן של שלושים ושלוש שנים, כי נראָה שיש לי טינה כלפי כל מי שאי-פעם הכרתי. כל הטינות "הגיבו לטיפול" המוצע בצעדים מלבד אחת, אבל אותה טינה היוותה בעיה.

טינה זאת הופנתה כלפי אימא שלי, וזו הייתה טינה בת עשרים וחמש שנה. הזנתי אותה, הפחתי בה רוח חיים וטיפחתי אותה כפי שנוהגים בילד עדין, והיא הפכה לחלק ממני, ממש כמו הנשימה. היא סיפקה לי תירוצים לחוסר החינוך שלי, לכישלון נישואיי, לכישלונות אישיים, לאי-התאמת, וכמובן לאלכוהוליזם שלי. ולמרות שחשבתי שבאמת רציתי להיפרד ממנה (מהטינה), עכשיו אני יודעת שדבקתי בה ולא רציתי לשחררה.

אבל בוקר אחד הבנתי שעלי להשתחרר ממנה, כי ימי החסד שלי הלכו ואזלו, ואם לא הייתי נפטרת ממנה, הייתי חוזרת להשתכר – וכבר לא רציתי לשוב ולהשתכר. בתפילותיי באותו בוקר ביקשתי מאלוהים שיראה לי דרך להשתחרר מאותה טינה. במהלך היום הביא לי חבר כמה ירחונים, כדי שאקח אותם לקבוצה בבית חולים שהתעניינתי בה. הצצתי בהם. כותרת בשער אחד מהם בישרה על מאמר מאת איש כנסיה נודע, ואת עיני תפסה המילה **טינה**.

במאמר נכתב בהחלטיות: "אם יש לך טינה וברצונך להשתחרר ממנה, הרי שאם תתפלל למען האדם או הדבר שאתה חש טינה כלפיהם, אתה תשתחרר. אם תבקש

בתפילתך שיינתן להם כל מה שאתה מבקש לעצמך, תצא לחופשי. בקש עבורם בריאות, שגשוג ואושר, ואז תהיה חופשי. גם אם אינך רוצה באמת שיזכו לכך, ותפילותיך הן רק מילים בעלמא ואינך מתכוון להן, המשך לעשות זאת בכל מקרה. עשה זאת כל יום במשך שבועיים, ועם הזמן תמצא את עצמך מתכוון באמת לדברים שלמענם התפללת, ותיווכח שבמקום לחוש מרירות, טינה ושנאה אתה חש כעת חמלה, הבנה ואהבה."

זה פעל עבורי אז, וזה פעל עבורי פעמים רבות מאז, וימשיך לפעול בכל פעם שאהיה מוכנה לעשות את מה שנדרש. לפעמים אני צריכה לבקש קודם נכונות, אבל גם היא מגיעה תמיד. ומכיוון שזה פעל עבורי זה יפעל עבור כל אחד מאתנו. כמו שאומר אדם דגול אחר: "החופש האמיתי היחיד שכן אנוש יכול לדעת אי-פעם, הוא החופש לעשות את מה שנדרש ממך לעשות, משום שאתה רוצה לעשות זאת." התנסות מופלאה זו ששחררה אותי מִכְּבָּלֵי השנאה והביאה במקומם אהבה, היא רק אישור נוסף לאמת שידועה לי היטב: באלכוהוליסטים אנונימיים אני מקבלת את כל מה שאני צריכה – וכל דבר שאני צריכה אני מקבלת. וכאשר אני מקבלת את מה שאני צריכה, אני תמיד מגלה שזה בדיוק **מה שרציתי כל הזמן**.

A.A. לימדה אותו לשמר את הפיכחון

"בעזרת האל... לעולם לא נצטרך לעסוק שוב בשתייה, אבל עלינו לדאוג מדי יום ביומו למפוכחותנו"

(553)

זמן קצר לאחר שהגעתי ל-A.A. אמר לי אחד הוותיקים דבר שהשפיע על חיי מאז. "A.A. לא מלמדת אותנו כיצד לטפל בשתייה שלנו, " הוא אמר, "היא מלמדת אותנו כיצד להתמודד עם הפיכחון שלנו."

אני מניח שתמיד ידעתי שהדרך לטפל בשתייה שלי הייתה להפסיק לשתות. כבר אחרי המשקה הראשון שלי – כוסית קטנה של שרי שנתן לי אבי לרגל השנה החדשה כשהייתי בן שלוש עשרה – עליתי לחדרי מסוחרר מחדווה וריגוש והתפללתי שלא אשתה שוב לעולם!

אבל כשהגעתי לגיל הקולג' שתייתי. מאוחר הרבה יותר, כאשר הפכתי לאלכוהוליסט במלוא מובן המילה, אנשים אמרו לי שעלי להפסיק. ואמנם, כמו אלכוהוליסטים אחרים שהכרתי, **אכן הפסקתי** לשתות מספר פעמים – פעם אחת בעצמי, למשך עשרה חודשים, ועוד מספר הפסקות שבהן אושפזתי בבית חולים. זו לא הֵכמה גדולה להפסיק לשתות, הֵכמה היא להתמיד בכך.

לשם כך היה עלי להגיע ל-A.A., כדי ללמוד להתמודד עם המפוכחות, הדבר שאתו לא הצלחתי להתמודד מלכתחילה. לכן שתייתי. גדלתי בקנוס, בן יחיד לזוג הורים אוהבים ששתו רק באירועים חברתיים. הרבינו לשנות את מקום מגורינו. למעשה, עד התיכון החלפתי בית ספר מדי שנה. בכל מקום הייתי הילד החדש – ילד רזה וביישן – שתמיד בוחנים אותו ותמיד מוֹכֶה. ברגע שהתחלתי לחוש מקובל, שוב עברנו למקום חדש.

כשהגעתי לתיכון כבר עמדו ליכתי הישגים מרשימים. כתלמיד מצטיין בקולג' נעשיתי העורך של ספר המחזור. עוד בטרם סיימתי את לימודי מכרתי מאמר ראשון שכתבתי לכתב עת ארצי. במקביל התחלתי לשתות במסיבות באחוות הסטודנטים ובמסיבות בירה.

לאחר שסיימתי את לימודי אזרתי עוז ועברתי לניו-יורק כדי להתחיל בקריירת כתיבה. קיבלתי משרה טובה בחברת הוצאה לאור ועשיתי "חלטורות" גם לכתבי עת נוספים. נחשבתי למעין "ילד פלא" וגם אני התחלתי לראות את עצמי ככזה. התחלתי לבקר בברים עם עמיתי הבוגרים יותר מהעבודה. בגיל עשרים ושתיים כבר שתיתי מדי יום. הצטרפתי לחיל הים ומוניתי להיות כותב הנאומים של אדמירלים. בהמשך יצאתי לים ושירתי כקצין תותחים במשחתת. לראשונה בחיי ביצעתי שתי עברות משמעת כתוצאה מהשתייה.

בשנת השירות האחרונה התחתנתי עם נערה נחמדה ומלאת חיים, שנהנתה גם היא מהשתייה. את תקופת החיזור שלנו בילינו בעיקר בברים ובמועדוני לילה, כשהספינה שלי עגנה בניו יורק. בירח הדבש שלנו חיכתה לנו שמפניה צוננת בצד המיטה יום ולילה.

הדפוס נקבע. בגיל עשרים ותשע כבר התקשיתי להתמודד עם החיים בגלל השתייה שלי. פחדים נוירוטיים טרדו את מנוחתי, ומדי פעם סבלתי מרעידות בלתי נשלטות. קראתי ספרי הדרכה עצמית. פניתי אל הדת בהתלהבות. נשבעתי שלא אשתה עוד משקאות חריפים ועברתי ליי. מתיקות היין גרמה לי בחילה, אז עברתי לבירה. הבירה לא הייתה חזקה מספיק, אז הוספתי לה שוט של וודקה – ומיד הגעתי למצב גרוע יותר מאי-פעם. התחלתי להגניב משקאות בעודי משמש בתפקיד ברמן עבור האורחים. גיליתי את שתיית הבוקר לטיפול בחמרמרות (הנגאוברים) הנוראות מהן סבלתי בבקרים.

ההבטחה המוקדמת של "ילד הפלא" הלכה ונמוגה, והקריירה שלי החלה להתערער. אמנם שאפתנותי עדיין בצבצה פה ושם, אבל היא הפכה לדמיונית. הערכים שלי התעוותו. ללבוש בגדים יקרים, שברמנים יידעו מה המשקה המועדף עלי עוד בטרם הזמנתי, שהמלצרים הראשיים במסעדות יזהו אותי ויושיבו אותי בשולחן הטוב ביותר, להמר בשאננות על סכומים גבוהים במשחקי ג'ין רמי – אלה היו הערכים החשובים בחיים, או כך חשבתי.

בלבול, פחד וטינה התנחלו בחיי. ועם זאת, יכולתי לשקר כלפי חוץ ולשטות בעצמי כלפי פנים השתפרה עם כל כוסית ששתיתי. אכן, עכשיו הייתי חייב לשתות כדי לחיות וכדי להתמודד עם דרישות היומיום. כאשר נקלעתי למצבים שהיו כרוכים באכזבה או בתסכול – והם הלכו ותכפו עם הזמן – הפתרון שלי היה לשתות. תמיד הייתי רגיש מאוד לביקורת, והעניין עוד החמיר. כאשר ביקרו אותי או נזפו בי, הבקבוק היה המקלט והנחמה.

כשעמד בפניי אתגר מיוחד או אירוע חברתי – כמו מצגת עסקית חשובה או ארוחת ערב חגיגית – הייתי חייב לחזק את עצמי קודם בכמה כוסיות. לעתים קרובות הגזמתי והתנהגתי בצורה מחפירה דווקא באירועים שבהם רציתי להיות במיטבי! למשל, בחגיגת חמישים שנות נישואין של הוריה של אשתי, שהיתה הזדמנות לכנס משפחתי ענק בביתנו. למרות שאשתי הפצירה בי לא להגזים בשתיה, הגעתי הביתה במצב לא טוב. אני זוכר שגוררו אותי ממחבואי שמתחת לפסנתר הכנף כשכוסית משקה בידי, ונעלו אותי בחרפה בחדרי.

יותר מכול סבלתי מכאב פנימי שנבע מכך שביצועי והישגיי בחיים לא עמדו בציפיות שהיו לי מעצמי. הייתי חייב לשכך את הכאב באמצעות אלקוהול. מובן שככל ששתיתי יותר הפכו ציפיותי לפחות מציאותיות וביצועי הלכו והידרדרו, כך שהפער בין הציפיות והביצועים הלך וגדל. וכמוהו הצורך לשתות.

בגיל ארבעים התפתח גוש גדול בבטני, וחששתי שיש לי גידול. הרופא קבע שזה כבד מוגדל מאוד ושעלי להפסיק לשתות. הפסקתי. לא נעזרתי באיש וגם לא נתקלתי בקושי גדול – מלבד זה שלא נהניתי מהחיים ללא שתייה. הייתי צריך להתמודד עם דרישות היומיום ללא המנחם שלי, ללא חומר ההרדמה, ללא המשענת – ולא אהבתי את זה. כעבור עשרה חודשים, כשהכבד שלי החלים, חזרתי לשתיה. בהתחלה רק כוסית אחת מפעם לפעם. אחר כך שתייתי לעתים קרובות יותר, אבל דאגתי שיהיו מרווחי זמן בין כוסית לכוסית. במהרה החמירה השתייה שלי כבעבר – כל היום ובכל יום. אבל ניסיתי באופן נואש לשלוט בה. עכשיו שתייתי בסתר, כי כולם ידעו שאסור לי לשתות. במקום לשתות בברים ובמועדונים מפוארים, היה עלי לשאת בקבוק וודקה בתיק, להתחמק לשירותים ציבוריים, ללגום, רועד, היישר מהבקבוק ולהשתדל לא להתפרק לגורמים. במהלך השנתיים הבאות חליתי מאוד. מצבו של הכבד המוגדל שלי החמיר ולקייתי בשחמת הכבד. הקאתי כל בוקר. לא יכולתי להכניס אוכל לפי. לעתים קרובות איבדתי את הכרתי. דם רב נזל מאפי. חבורות מסתוריות הופיעו על גופי. נעשיתי כל כך חלש שבקושי הצלחתי לשאת את גופי. המעסיק שלי הזהיר אותי פעם אחר פעם. ילדיי התחמקו ממני. כשהייתי מתעורר באמצע הלילה ברעידות, שטוף זיעה ופחדים, הייתי שומע את אשתי מתייפחת בשקט במיטה לצדי. הרופא שלי הזהיר אותי שאם אמשיך יהיה לי דימום בוושט ואמות. אבל אבדה לי היכולת לבחור. הייתי חייב לשתות!

אזהרות הרופא התגשמו לבסוף. השתתפתי בכנס בשיקגו והתהוללתי יומם ולילה. לפתע התחלתי להקיא ולאבד כמויות גדולות של דם מפי הטבעת. עכשיו הייתי חסר תקווה וחשבתי שמוטב לאשתי, לילדיי ולכל מי שיש לו חלק בחיי, לו הייתי מת. מצאתי את עצמי נישא באלונקה,

נלקח באמבולנס ומובל במהירות לבית חולים זר. למחרת התעוררתי כשצינורות מחוברים לשתי זרועותיי. תוך שבוע כבר הרגשתי מספיק טוב כדי לחזור הביתה. הרופאים אמרו לי שאם אשתה כוסית נוספת היא עלולה להיות האחרונה שלי. חשבתי שכבר למדתי את הלקח. אבל חשיבתי עדיין הייתה מבולבלת ולא הייתי מסוגל להתמודד עם חיי היומיום בלי עזרה. בחלוף חודשיים חזרתי לשתות. במהלך חצי השנה הבאה היו לי עוד שני אירועים של דימום וְשִׁטִּי, ורק בנס ניצלתי בשתי הפעמים. בכל פעם חזרתי לשתות – אפילו הגנבתי בקבוק וודקה לבית החולים ברגע שעירוי הדם הסתיים. בסופו של דבר הצהיר הרופא שלי שאינו יכול עוד להיות אחראי עלי ושלח אותי לפסיכיאטר שפעל באותו בניין. בחסדו של האל זה היה ד"ר הארי טיבוט, הפסיכיאטר שכנראה ידע אז על אלכוהוליזם יותר מכל אדם אחר בעולם. באותו זמן הוא היה נציג שאינו אלכוהוליסט בוועדת השירות המרכזית של A.A. היה זה ד"ר טיבוט המנוח ששכנע אותי לקבל עזרה ב-A.A. מצאתי ספונסר והתחלתי ללכת לפגישות, אבל המשכתי לשתות. תוך כמה ימים מצאתי את עצמי "מתייבש" בחוות גמילה לשיכורים. שם קראתי את הספר הגדול ואת הירחון "הגפן" והתחלתי לצעוד בדרך האיטית חזרה אל הבריאות ואל השפיות דרך תכנית ההחלמה של A.A. ימי המפוכחות הפכו לחודשים ולאחר מכן לשנים מפוכחות, וחיים חדשים ויפים החלו לבצבץ מבין הריסות הקיום הקודם שלי. היחסים עם אשתי חזרו להיות יחסי אהבה ואושר שלא ידענו כמותם אפילו לפני שהאלכוהוליזם שלי החמיר (היא כבר לא בוכה בלילות). כאשר ילדינו בגרו יכולתי להיות להם לאב בדיוק כשהם נזקקו לזה ביותר.

החברה שבה עבדתי קידמה אותי במהירות ברגע ששוב ניתן היה לסמוך עלי. כשחזרתי לקו הבריאות התחלתי לעסוק בספורט בהתלהבות: רצתי, השטתי סירות ועשיתי סקי.

את כל הדברים האלה ועוד רבים אחרים נתנה לי A.A. אך מעל לכול היא לימדה אותי איך לחיות בפיכחון. למדתי כיצד להתייחס לאחרים; לפני A.A. אף פעם לא יכולתי לעשות זאת בנינוחות ללא אלכוהול. למדתי להתמודד עם אכזבות ועם בעיות שבעבר שלחו אותי היישר אל הבקבוק. הבנתי שהדבר החשוב אינו להפסיק לשתות, אלא **להישאר מפוכח**. אלכוהוליסטים יכולים להפסיק לשתות במקומות רבים ובדרכים שונות – אבל "אלכוהוליסטים אנונימיים" מציע לנו דרך להישאר מפוכחים.

אם ירצה האל לעולם לא נצטרך עוד, אנו חברי A.A., לטפל בשתייה שלנו, אבל עלינו לתחזק את מפוכחותנו מדי יום ביומו. כיצד נעשה זאת? דרך למידה - באמצעות יישום בפועל של שנים עשר הצעדים ודרך השתתפות בפגישות - כיצד להתמודד עם הבעיות שבעבר, בימי השתייה, תלינו במשקה תקוות לפתרון.

למשל, נאמר לנו ב-A.A. שאיננו יכולים "להרשות לעצמנו" לטפח טינות ורחמים עצמיים, ולכן אנו לומדים להימנע מנטיות נפשיות אלה שגורמות לנו התמרמרות. בדומה לכך גם שחררנו את עצמנו מרגשות אשמה וחרטה במהלך "הניקיון הכללי" שעשינו במוחנו, באמצעות הצעדים הרביעי והחמישי בתכנית ההחלמה שלנו. למדנו כיצד לאזן את סערת הרגשות שהכניסה אותנו לצרות כשהיינו במצב רוח מרומם, וגם כשהיינו במצב רוח גרוע.

לימדו אותנו להבחין בין הרצונות שלנו (שלעולם לא ניתן לספקם) ובין הצרכים שלנו (שתמיד מסופקים לנו). זנחנו את מועקות העבר ואת החרדות לגבי העתיד, כאשר התחלנו לחיות בהווה, כל יום ביומו.

הוענקה לנו "השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם" – וכך נעלמו נטייתנו להתלקחות זעם מהירה ורגישותנו לביקורת.

מעל הכול אנו דוחים מעלינו את הדמיונות ומקבלים את המציאות. ככל ששתיתי יותר כך גם הרביתי לדמיין. בדמיוני ראיתי שאנקום בכל מי שפגע בי או דחה אותי. בעיני רוחי הרצתי שוב ושוב סצנות שבהן עמדתי ליד הבר ובידי כוסית ובדרך נס אני נישא משם לפתע אל עמדה של כוח ויוקרה. חייתי בעולם של חלומות. A.A. הובילה אותי בעדינות מאותם דמיונות אל קבלת המציאות בזרועות פתוחות. ומצאתי שהיא נפלאה! כי סוף סוף הגעתי לשלווה פנימית עם עצמי. ועם האחרים. ועם אלוהים.

תצטרף לשבט!

משמורה קנדית לברים מעבר לים ומשם לכלא בניו אינגלנד,
אינדיאני ערך מסע ארוך שהביא אותו לבסוף הביתה ל-A.A.
(עמ' 474 במהדורה השלישית)

אני גאה להיות אינדיאני אמריקני, בנו של איש גבוה,
וחבר A.A. כבר הרבה ירחים. כולנו אחד כשרוח גדולה
עוברת ב-A.A. כמו ששמש עוברת את היום. סיפור ראשון
שאני כותב. מצטער על שגיאות. לאהבה אין ניקוד או שורות
להתחיל ולהפסיק. בשפה שלנו יש מעט מילים להגיד הרבה
דברים.

נולדתי אינדיאני משבט מליסיט בשמורה בקנדה. הבכור
מבין 13 ילדים. הייתי נער כנסייה בשמורה. שתיתי פעם
ראשונה כנער צעיר, אבל פחדתי מאבא. אז לא שתיתי הרבה.
עכשיו חושב שהייתי אלכוהוליסט מהמשקה הראשון. אף
פעם לא שכחתי קסם של מי-אש.

כשהייתי בן 21, דוד שלי חזר הביתה לחופשה מהצבא.
נשארתי אתו בבית של דודה במיין. אותו לילה אנחנו שותים
בירה בפונדקים. היה לו בקבוק של משקה חזק. הוא נתן לי
לשתות הרבה מהבקבוק. הדבר הבא שאני זוכר זה את היום
הבא. פעם ראשונה שיש לי בלקאאוט אבל לא אחרונה.
לדודה שלי היה הרבה מה להגיד לי על שתייה. אני לא מקשיב
לאישה הזקנה.

אני מצטרף לצבא קנדה, אבל לא מצליח לברוח מבעיה.
מהר מגלה שבקנטינות מגישים משקאות לאינדיאנים
במדים. הפלגתי מעבר לים על בירה. מהר התחלפה
במשקאות חריפים. אז הרבה אובדני הכרה בשנתיים
הבאות. אלוהים בטח שמר עליי. לא הסתבכתי בשום צרה.

חזרתי הביתה. פגשתי את אבא (איש גבוה) בצומת בכביש – כיוון אחד לשמורה, כיוון שני למדינת מיין. נסעתי למסבאה במיין. זוכר רק שני משקאות ראשונים. ואז איבדתי את ההכרה וחזרתי הביתה אחרי ארבעה ימים. עכשיו אני מחליק במדרון מהר. נודר נדרים רבים אבל מפר אותם. אני נעצר. אני נעצר שוב. שופט אומר שפעם הבאה אני נכנס לכלא. אז אני עובר מחוז במיין. כשנגמרים המחוזות אני עובר לקונטיקט. מצליח להיות יבש כמה חודשים. בונה בתים לכמה שוטרים – חה חה. מהר אני כבר שותה בירה. ואז משקאות חריפים. ואז אני מגלה גם את בתי הכלא בקונטיקט. שוטרים אומרים להתקשר אליהם, ישחררו אותי. אני חושב הם מצטערים שהם אומרים לי. בשנתיים הבאות אני מתקשר אליהם הרבה פעמים. בפעם האחרונה בכלא קיבלתי "פנסים" בשתי העיניים. לשוטרים עכשיו נמאס ממני, קונים לי כרטיס לכיוון אחד לקנדה. אורזים בגדים שלי ומעלים אותי על רכבת. אחי ואני מוצאים עבודה בכביש מהיר במיין. אני נשאר יבש כמה זמן, אבל אומלל. אז אני שוב שותה, אבל יותר אומלל. אני רוצה לעצור את החיים הרעים האלה, אבל איך? פעם אחרונה שאני שותה אני הולך לחדר. חושב להרוג את עצמי. אז הולך לגשר כדי לקפוץ. בחסד אלוהים אני עוצר, חושב שני דברים: זה יהרוג את אימא ואבא הטובים; ואז אני נזכר בחבר'ה שדיברו על בחור אינדיאני שמפוכח כבר שלוש שנים. אני כבר שומע על A.A. אבל חושב זה דת. יש לי דת. אבל עכשיו אני יִשְׁנָה דת אם יביא חיים טובים.

אני מוצא בחור אינדיאני. אנחנו מדברים הרבה זמן. מספר לו שאני רוצה להתרחק מבקבוק ומסבל. איך הוא עושה זה? הוא אומר הוא לוקח אותי לפגישת A.A. אני הולך אתו לפגישה ראשונה בעיר קטנה במיין. הספונסר שלי אומר גברים שדיברו אומרים אמת. אז אני יודע שאנחנו הולכים אותה דרך. לא שתיתי מאז.

אני שומע אנשים אומרים "לא לשתות יום אחד". לא לנסות לא שותה חודש או כל החיים. רק יום אחד. זה נשמע קל, אז אני ינסה. הם אומרים להתקשר לחבר לפני שקונה משקה. דיבור ופגישות עושים לי הרגשה טובה. אז אני קופץ מהר מצעד ראשון לשנים עשר לעזור לאחי, שגר אתי. אחרי שבועיים הוא מגיע לפגישה. מגיע לאמונה. לא שתה מאז. שנינו מאושרים.

אחרי שישה חודשים אנחנו עוברים לברידג'פורט בקונטיקט. מוצאים אותה A.A., אותה רות. אחרי שנה אני נוסע לקנדה לשאת את המסר לאיש גבוה, אבל הוא לא מקשיב לבן. הוא זקן, חולה, רוצה להיות לבד עם בקבוק. ניסים קורים כל הזמן ב-A.A. אחרי שנתיים אחי לוקח איש גבוה לפגישת A.A. ראשונה שלו. איש גבוה היה עיוור אבל מהר הוא חוזר לראות. הוא נשאר מפוכח. פותח קבוצה בשמורה ונושא את המסר, עוזר לפתוח עוד קבוצות בכל רחבי מריטיימס וניו אינגלנד. הוא היה זקן אבל עכשיו הוא נעשה צעיר עם חיים חדשים ב-A.A. ונוסע כל הזמן. כשהוא מדבר מהלב גברים גדולים בוכים. מילים של אמת ואהבה הם תרופה חזקה. איש גבוה מת לפני חמש שנים איש מפוכח, שליו, מאושר.

עלון של מיין ("בומרנג") אומר: "עם ענווה ומסירות אינסופיות, אדון אינדיאני נכבד זה נסע אלפי קילומטרים כדי לשאת את בשורת המפוכחות. הוא נטע שתילים רבים, וירחים רבים יחלפו בטרם ימלא מישו את נעליו הגדולות". איש גבוה רואה עכשיו את הרוח הגדולה בקבוצה הגדולה בשמיים.

כדי למצוא עבודה אני נוסע הרבה. בכל מקום אני קודם כל מוצא קבוצת A.A. אני שומר על פשטות; הולך להרבה פגישות; נושא מסר לאלה שמקשיבים. עבורי התכנית היא רוחנית. אני חש ברוח גדולה בכל הפגישות וכשמדבר עם חברי A.A. אני חש שלווה. "איך?", הם שואלים אותי.

אני אומר "פשוט תנו לזה לקרות". האינדיאני המפוכח הזה אומר לגברים אדומי עיניים שרוצים תרופה טובה: "שימו פקק בבקבוק. שום שתיין לא חסר תקווה אם הוא רוצה הדרכה ללכת בשביל הנכון. לכו לפגישת A.A. תקשיבו, לא רק תשמעו רעש. קחו ספונסר ומספרי טלפון. תתקשרו לחבר ב-A.A. כשבאות מחשבות. תנו לרוח הקבוצה המבינה והאוהבת לשמור עליכם. קחו את ידי. לכו אתי לאורך שנים עשר צעדי A.A. אל השלווה".

לאינדיאנים אני אומר: "אל תפחדו להצטרף ל-A.A. פעם שמעתי אנשים אומרים 'רק אינדיאנים משתגעים כששותים'. אם ככה, A.A. מלא אינדיאנים. תצטרפו לשבט!"

מוצף רגשות

כשהמחסום מול אלוהים קרס, האיש שחשב את עצמו
לאגנוסטי היה בצעד השלישי.

(369)

כשהגעתי לראשונה ל-A.A. חשבתי שכולם שם שתו יותר
ממני, שכולם היו בצרה גדולה משלי. אבל המשכתי לבוא
לפגישות וכעבור זמן-מה התחלתי להקשיב לסיפוריהם
מראשיתם. הבנתי שהייתי באותה דרך. פשוט לא הרחקתי
לכת כמוהם – עד כה.

שתייתי לראשונה בשנתי האחרונה בתיכון. באותו לילה
חמקתי מהחלון כדי שהוריי לא ישמעו אותי יוצא. היינו
ארבעה והבאנו אתנו רק ארבעה בקבוקי בירה מתוצרת
ביתית. לעולם לא חזרתי על הטעות הזאת!

כעבור שבוע יצאו אחדים מאתנו לקמפינג, והבאנו אתנו
ארגזי בירות. סיימנו את כולן. גם האחרים שתו אבל אני
הייתי היחיד שהתחיל לתעות לאור הירח בחיפוש אחר
משהו. היום אני יודע מה חיפשתי. שלא כמו האחרים, אני
חיפשתי אחר משקה.

נהניתי מאוד באותו קיץ שבין התיכון לקולג'. הוא נסב
סביב שתייה: שתייה ופוטבול, שתייה וצייד, שתייה ומשחק
פול, שתייה ונהיגה. לא קרה כלום, אבל יכול היה לקרות.
כמעט נאסרתי. כמעט יריתי בחבר. המכונית שנהגתי בה
בלמה רגע לפני שהתרסקה.

אני לא חושב שרוב השתיינים המתונים זוכרים
בבהירות כה רבה את הלילה שבו שתו לראשונה. אני בטוח
שמעטים מאוד מהם הופכים את התאריך לאירוע שנתי שבו
הם משתכרים ככל שיוכלו. הייתה זאת שנת השתייה השנייה
שלי, כשהתחלתי לומר שאם אתה עדיין יכול להרגיש
(במישוש) את הפנים שלך, אתה לא שתוי מספיק. זה היה
בשנת השתייה השלישית שלי, ששתייתי יין אפרסקים

מתוצרת ביתית, וכשהוא נגמר עברתי לוויסקי. באותו לילה הקאתי בעודי שרוי בחוסר הכרה.

במהרה גיליתי שכשאני שותה וודקה אני לא חש בחילה. לשתות וודקה היה כמו מדע בדיוני – יכולתי להיות במקום כלשהו ובחלוף רגע להיות במקום אחר לגמרי. נראה שמעולם לא הצלחתי למצוא את האיזון הנכון. אני זוכר שהלכתי למסיבה. התחלתי לשתות ולפתע יכולתי לדבר עם כל אחד. נהניתי נורא אבל המשכתי לשתות. די מהר בקושי הצלחתי ללכת. חבר הסיע אותי הביתה באותו לילה, אבל לפעמים נהגתי הביתה כי הייתי שיכור מדי ללכת ברגל.

נעשיתי מורה ובמשך זמן מה לא שתיתי לעתים קרובות מדי. כשכן שתיתי, כמעט תמיד השתכרתי. המורים התכנסו כמה פעמים בשנה למסיבת פוקר. בדרך כלל לא שתיתי כלום. פעם אחת שתיתי, ועשיתי מעצמי צחוק. החלטתי שכבר לא כיף לי לשתות. הפסקתי.

התרופה שלי לשתיה הייתה בידוד. הייתי קס, הולך לעבודה, חוזר הביתה, צופה בטלוויזיה, וחוזר למיטה. הגיע שלב שבו לא זכרתי שום דבר טוב שקרה אי-פעם. לא יכולתי לדמיין שום דבר טוב שיקרה בעתיד. החיים התכווצו לכדי הווה נורא ואינסופי. הדיכאון הפך כל כך חמור, שרק טיפול תרופתי מנע ממני לשים קץ לחיי. כעבור שבעה חודשים הרופא הפסיק את הטיפול התרופתי. לא עמדתי להתאבד אבל גם לא הייתה בי שמחה.

מורה חדשה הגיעה לבית הספר והזמנתי את עצמי אליה, למשקה. אני זוכר שאמרתי לה, כשהרמתי את הכוס, שזה לא מעשה נכון במיוחד, אבל ש"אני חושב שזה שווה את הסיכון". ככה חזרתי לשתות, כאילו כלום. עם בוא החורף היא נסעה לבקר את החבר שלה. שוב נותרתי לבד.

יומיים לפני חג המולד הלכתי למסיבה. לא התכוונתי לשתות, כי נהגתי לשם וידעתי ששתיה ונהיגה הן שילוב גרוע בשבילי. לא הרגשתי טוב או רע במיוחד, רק מעט אי נוחות, כי לא הכרתי את רוב האנשים שם. רגע אחד ישבתי

על הספה ובמשנהו שתיתי כוס יין. לא קדם לזה שום תכנון מוקדם.

זאת הנקודה שבה אומרים רבים: "והמשכתי לשתות עוד עשר שנים". במקום זה, קרה דבר מוזר. ימים אחדים אחר כך ניגשה אלי אחת המורות ואמרה לי שהיא אלכוהוליסטית ושהיא הולכת ל-A.A. היא מעולם לא ראתה אותי שותה, כך שאיני יודע מה גרם לה לעשות זאת.

למחרת שאלתי אותה באיזו תדירות היא הולכת לפגישות. "פעם בשבוע?", שאלתי. לא, ענתה, היא הולכת כמעט מדי יום בחצי השנה האחרונה. זה נראה קצת קיצוני, אבל חשבתי שאם אלך אֶתה לפגישה, זה עשוי לעזור לה. מלבד זאת, הייתי בודד.

באמצע הפגישה עלה בי רעיון מוזר. אנשים הציגו את עצמם כאלכוהוליסטים ותקף אותי דחף לנהוג כמוהם. זה היה מוזר, כי מובן שאני לא הייתי כזה. אחר כך שאלה אותי הידידה שלי מה הייתה דעתי על הפגישה. עניתי שאיני יודע. רק הרבה אחר כך הבנתי שלראשונה מזה שנים הרגשתי שייך.

למחרת הלכנו לפגישה נוספת והפעם אכן אמרתי שאני אלכוהוליסט. לפגישה השלישית הלכתי בעצמי. הייתי מתוח. הרגשתי כאילו אני עומד לקפוץ החוצה מתוך עורי שלי. עשיתי דבר שעבורי היה מדהים. הרמתי את ידי והצגתי את עצמי כחבר חדש. היה לי עם מי לדבר. נרגעתי.

מדי פעם סיפרתי את האמת. אמרתי בפגישה שאני מפחד לקחת ספונסר כי אני מפחד ממה שהוא יורה לי לעשות. יצאתי מהפגישה עם מספר טלפון. התקשרתי ומוכן שהספונסר התחיל להדריך אותי לאורך הצעדים, בעזרת הספר הגדול.

התקשרתי אליו מדי יום. אמרתי לו שאני פשוט לא רוצה להיות אלכוהוליסט. הוא אמר שזה לא משנה מה אני רוצה. השאלה שהיה עלי לשאול את עצמי הייתה אם אני אלכוהוליסט או לא. הוא אפילו הציע שאתנסה במעט שתייה מבוקרת, אם אני בטוח. ידעתי שמעולם לא יכולתי לעשות זאת. לא היה עלי לעשות שום "מחקר" נוסף. הייתי צריך רק לבחון את דפוסי שתייתי בעבר.

אני זוכר שלפני שנים רבות אמרתי לחבר שאין לי בעיה עם שתייה, אלא בעיה להפסיק לשתות. צחקנו. זה היה נכון, אבל קרה דבר נוסף, שלא הבחנתי בו עד שהגעתי ל-A.A. לא הייתה לי רק בעיה להפסיק. הייתה לי גם בעיה עם ההתחלה. לא משנה כמה פעמים הפסקתי, או למשך כמה זמן, תמיד התחלתי לשתות שוב, מחדש.

אחרי שלא שתיתי במשך שלושה חודשים דיברתי על כך בטלפון עם החברה שלקחה אותי לפגישתי הראשונה. התלוננתי באוזניה על בעיות שהיו לי בעבודה ועל כך שהספונסר שלי לא הבין אותי. בהמשך השיחה ציינתי שגם כשהכרזתי שאני אגנוסטי הרגשתי שאולי משהו שמר עלי. היא שאלה: "לא הגיע הזמן שתחליט?"

ידעתי היכן להסתכל בספר הגדול ועד אז הקפדתי לא לעשות זאת. פתחתי את הספר בתפילת הצעד השלישי וקראתי לה אותה בטלפון. כלום לא קרה. לא ציפיתי שיקרה משהו. ואז, משום מה, חזרתי אל המילים: "איש מאתנו לא הצליח לקיים עקרונות אלה באופן מושלם". הן הדהדו במוחי.

משהו קרה. מחסום קרס. מבלי לזוז או לדבר נישאתי על גבי שיטפון של רגשות, בעודי ער לחלוטין לעצמי ולסובב אותי. יכולתי לשמוע את קולה של חברתי, שואלת מה קרה לי. לא יכולתי לענות. עדיין אני יכול להסביר זאת.

אני יודע שעשיתי את הצעד השלישי (מסרתי את חיי ואת רצוני לידי כוח גדול ממני) באותו לילה, כי למחרת התחלתי לעשות את ספירת המלאי של הצעד הרביעי, והמשכתי לכתוב עד שעשיתי את הצעד החמישי עם הספונסר שלי. במהרה הייתה לי רשימת אנשים שבהם פגעתי. דיברתי עם הספונסר על כל אחת מהכפרות. כשהתחלתי לתקן את המעוות עם המשפחה שלי, התחלתי להרגיש הרבה יותר טוב.

חלפו מאז אחת עשרה שנים וקשה לשחזר את הרגשות שעלו באותו לילה. מה לדעתי הייתה התוצאה? אני מאמין שהפקפוק בקיומו של אלוהים לא היווה מכשול לקיומה של חוויה רוחנית. אני יכול גם לומר שחוויה זאת לא הביאה אותה ודאות לגבי קיומו. "אלכוהוליסטים אנונימיים" נותנת בידי חופש להאמין ולפקפק כרצוני.

אני יודע שחיי שונים כעת. לא שתיתי מאז בואי ל- A.A. יש לי פחות טינות, ואני לא מבטל זמן רב במחשבות על העבר. גיליתי שניסיוני יכול לעזור לאנשים אחרים. הגעתי לאמונה שזמנים קשים אינם נושאים עמם סבל חסר טעם ושכל רגע עשוי לצוץ משהו טוב. זה שינוי גדול למישהו שנהג לקום כל בוקר בתחושה שהוא נידון ליום נוסף בחיים. כשאני מתעורר היום, קיימות אפשרויות רבות. אני מתקשה לחכות לראות מה יקרה עכשיו.

אני ממשיך לחזור, כי זה פועל.

אני אלקוהוליסט?

טבעת האלקוהול התהדקה סביב סופר זה, אבל הוא נמלט
כשהוא כמעט שלם.

(382)

כשאני מנסה לשרטט כיצד היו חיי "לפני", אני רואה
מטבע שלו שני פנים. האחד, זה שהראיתי לעולם ולעצמי,
היה אחראי – לפעמים אפילו מכובד. הייתי אב, בעל, משלם
מיסים, בעל בית. הייתי חבר מועדון, אתלט, אמן, מוזיקאי,
סופר, עורך, טייס ונוסע בעולם. הופעתי ברשימת ה"מי ומי"
בארצות הברית, כמי שהגיע להישגים נכבדים.

הצד האחר של המטבע היה מרושע, מבלבל. בתוכי לא
הייתי מאושר מרבית הזמן. היו זמנים שבהם חיים מלאי
הישגים וכבוד נראו משעממים באופן בלתי נסבל – הייתי
חייב לצאת. עשיתי זאת בכך שהפכתי "בוהמי" ללילה,
השתכרתי, והתגלגלתי הביתה עם שחר. ביום המחרת היו
רגשות החרטה תוקפים אותי כמו נמר. הייתי נאחז
בציפורניי במכובדות ונותר שם – עד הפעם הבלתי נמנעת
הבאה.

הערמומיות של האלקוהוליסם היא דבר מוזעזע. בכל
עשרים וחמש שנות השתייה שלי, היו רק מקרים בודדים
ששתיתי בבוקר. הבולמוסים שלי היו בני לילה אחד בלבד.
פעם או פעמיים, בימי השתייה המוקדמים, המשכתי ליום
נוסף, ורק פעם אחת, למיטב זכרוני, המשכתי לשלישי.
מעולם לא הייתי שתוי בעבודה, מעולם לא החמצתי יום
עבודה, רק לעתים רחוקות הייתי לא יעיל בגלל הנגאובר,
ושמרתי על תקציב אלקוהול מתון. המשכתי להתקדם
בתחום שבחרתי לי. כיצד ניתן לקרוא לאדם כזה
אלקוהוליסט? יהיה אשר יהיה המקור לאומללות שלי, לא
ייתכן שהאשם הוא במשקה, חשבתי.

מובן ששתיתי. כולם שתו, באווירה שאני החשבתי כשיא התרבות. אשתי אהבה לשתות, עמיתיי וכל המוחות המבריקים והמאורות הספרותיים שהערצתי כל כך שתו גם הם. קוקטייל של ערב היה מקובל כמו קפה בבוקר ואני מניח שהכמות היומית ששתיתי נעה פחות או יותר סביב חצי ליטר. גם בבולמוסים הנדירים (בהתחלה) היא לא עלתה על ליטר בערך.

כמה קל היה לשכוח בהתחלה שבולמוסים אלה התרחשו בכלל! כעבור יום או יומיים של חרטה משפילה הייתי מוצא הסבר. "הצטבר בי מתח עצבני והייתי חייב לפרוק אותו". או: "המצב הגופני שלי היה קצת ירוד והמשקה עלה לי ישר לראש". או אולי: "התחלתי לדבר ולא שמתי לב כמה אני שותה וזה הקנה בי". תמיד הגינו נוסחאות חדשות שימנעו צרות בעתיד. "עליך לרווח בין המשקאות ולשתות הרבה מים בין משקה אחד למשנהו". או: "תרפד את הקיבה במעט שמן זית", או: "תשתה כל דבר **מלבד** המרטינינים הארורים האלה."

שבועות חלפו ללא צרות נוספות והייתי בטוח שמצאתי את הנוסחה הנכונה. הבולמוס היה פשוט "אחד מאותם דברים". כעבור חודש כבר לא נראה סביר שהוא בכלל התרחש. המרווחים בין בולמוס אחד לאחר עמדו בהתחלה על שמונה חודשים.

אבל האומללות הפנימית הגדלה שלי הייתה אמיתית מאוד וידעתי שאני חייב לעשות משהו לגביה. חבר שלי נעזר בפסיכולוג וכעבור לילה מכוער במיוחד הציעה אשתי שאנסה זאת ואני הסכמתי. כמי שהתחנך על ברכי המדע היה לי אמון מלא במדע המוח. זה יהיה מרפא בטוח, ומלבד זאת זו תהיה הרפתקה. כמה מרגש יהיה ללמוד על התעלומות הפנימיות ששולטות בהתנהגות בני האדם, כמה נפלא לדעת סוף-סוף הכול לגבי עצמי! בקיצור, בזבזתי 7 שנים ו-10,000 דולר על הרפתקה פסיכיאטרית, ממנה יצאתי במצב רע מתמיד.

מובן שלמדתי דברים מרתקים רבים, ודברים רבים שהתגלו כמועילים בהמשך. למדתי איזו השפעה הרסנית יכולה להיות על ילד שתחילה מחבקים ובונים אותו, ואז מכים אותו בפראות, כפי שעשיתי אני.

בינתיים החמיר מצבי, מבחינת הסבל הפנימי שחווייתי וגם בנוגע לשתייה. צריכת האלכוהול היומית שלי לא השתנתה עם הזמן, מלבד אולי עלייה קלה, והבולמוסים נותרו של לילה אחד. אבל הם תכפו במידה מדאגה. בתוך 7 שנים התקצרו המרווחים ביניהם משמונה חודשים לעשרה ימים! הם גם הפכו מכוערים יותר ויותר. לילה אחד בקושי הצלחתי להגיע למועדון; אם היה עלי להתקדם עוד עשרה מטרים הייתי מתמוטט בביוב. בפעם אחרת הגעתי הביתה כשאני מכוסה דם. ניפצתי חלון בכוונה תחילה. לאור כל זה נעשה קשה יותר ויותר לשמור על חזות מכובדת ואחראית כלפי העולם. האישיות שלי כמעט נקרעה לשתיים במאמץ לעשות זאת. פיצול אישיות איים עלי ולילה אחד הגעתי לייאוש התאבדותי.

על פני השטח נראו החיים המקצועיים שלי תקינים. כעת עמדתי בראש יוזמה בתחום ההוצאה לאור, שהושקעו בה כמעט מיליון דולר. דעותיי פורסמו ב"טיים" וב"ניוזוויק" בליווי תמונות. פניתי לציבור דרך הרדיו והטלוויזיה. זה היה מבנה דמיוני שנבנה על יסודות רעועים. הוא התנווד והיה ודאי שיקרוס. וכך היה.

אחרי בולמוס השתייה האחרון הגעתי הביתה וריסקתי את רהיטי חדר השינה לרסיסים, ואָתם שישה חלונות ושני מעקות. כשהתעוררתי מפוכח עמד מולי מעשה ידי. את הייאוש שאחז בי לא ניתן לשחזר.

היה לי אמון מלא במדע, ורק במדע. "ידע הוא כוח", לימדו אותי תמיד. עכשיו היה עלי להתמודד עם הידיעה שידע כזה, במקרה הפרטי שלי, איננו כוח. המדע יכול לנתח במומחיות את המוח שלי, אבל אינו מצליח להרכיב אותו מחדש כיאות. זחלתי חזרה לפסיכולוג שלי, לא כי היה לי

אמון בו, אלא כי לא היה לי עוד לאן לפנות.
 אחרי שדיברנו במשך זמן-מה שמעתי את עצמי אומר:
 "ד"ר, אני חושב שאני אלכוהוליסט".
 "נכון", אמר במפתיע. "אכן כן".
 "אז למה, למען השם, לא אמרת לי במשך כל אותן
 שנים?", שאלתי.
 "משתי סיבות", אמר. "ראשית, לא יכולתי להיות בטוח.
 הקו המפריד בין שתיין כבד לאלכוהוליסט לא תמיד ברור.
 ושנית, לא היית מאמין לי לו היית אומר לד".
 נאלצתי להודות בפני עצמי שהוא צדק. רק אחרי
 שהובסתי בידי הסבל שלי יכולתי לקבל את המונח
 "אלכוהוליסט" ביחס לעצמי. אבל עכשיו קיבלתי אותו
 במלואו. ידעתי מתוך קריאה כללית שאלכוהוליסם הוא
 בלתי הפיך וקטלני. וידעתי שמתישו איבדתי את היכולת
 להפסיק לשתות. "ובכן, דוק", אמרתי, "מה נעשה?".
 "אין שום דבר שביכולתי לעשות", אמר, "ואין דבר
 שהרפואה יכולה לעשות. אבל שמעתי על ארגון שנקרא
 'אלכוהוליסטים אנונימיים', שהייתה לו הצלחה מסוימת
 בקרב אנשים כמוך. הם אינם מתחייבים לִדְבָר ולא תמיד הם
 זוכים להצלחה. אבל אם אתה רוצה, אתה רשאי לנסות
 אותם. זה עשוי להצליח".
 פעמים רבות לאורך השנים הודיתי לאדם זה, שהיו לו
 אומץ להודות בכישלונו וענווה להתוודות שעל אף כל השנים
 בהן למד את המקצוע, אין בידיו מענה. חיפשתי פגישת A.A.
 והלכתי לשם. לבד.
 כאן מצאתי מרכיב שהיה חסר במאמצים האחרים
 שעשיתי כדי להציל את עצמי. כאן היה – **כוח**! היה כאן כוח
 לחיות כל יום עד תומו, כוח לעמוד באומץ מול היום הבא,
 כוח שיהיו לי חברים, כוח לעזור לאחרים, כוח להיות שפוי,
 כוח להישאר מפוכח. זה היה לפני שבע שנים – והרבה
 פגישות A.A. – ולא שתיתי במהלך אותן שבע שנים. זאת
 ועוד, אני משוכנע לגמרי שאם אמשך לחתור בענווה אל עבר

העקרונות שפגשתי בפרקים הראשונים של ספר זה, ימשיך כוח מופלא זה לנבוע דרכי. מהו כוח זה? עם חבריי ב-A.A. אני יכול לומר רק שהוא כוח גדול ממני עצמי. אם לוחצים עלי אני יכול רק ללכת בעקבות מחבר הפזמונים שאמר, הרבה לפניי: "שקוט, ותדע שאני הוא אלוהים". לסיפורי יש סוף טוב אבל לא מהסוג המקובל. היה עלי עוד לעבור דרך גיהנום, אבל איזה הבדל זה בין לעבור גיהנום עם כוח גדול ממני ובלעדיו! כפי שניתן היה לצפות, המגדל המתנווד של הצלחתי בעולם קרס. עמיתי האלכוהוליסטים פיטרו אותי, השתלטו על המיזם, והביאו אותנו אל פשיטת רגל. אשתי האלכוהוליסטית עזבה עם מישהו אחר, התגרשה ממני ולקחה את יתרת רכושי. המכה הנוראה ביותר נפלה עלי לאחר שמצאתי מפוכחות באמצעות A.A. הניצוץ היחיד של הגינות שהאיר דרך הערפל של ימי השתייה שלי היה חיבה גמלונית לשני ילדיי, בן ובת. לילה אחד בני, בהיותו רק בן 16, נהרג במפתיע ובאורח טראגי. הכוח הגדול היה שם כדי ללוות אותי, מפוכח, ולדאוג לי. אני חושב שהוא שם גם בשביל בני. קרו גם דברים נפלאים. לאשתי החדשה ולי אין שום רכוש משמעותי, וההצלחה הנוצצת שביום נוסף כבר אינה בידיי. אבל יש לנו תינוק שהוא, אם תסלחו לי על רגשות שאחרי אלכוהוליזם, מתנה משמיים. העבודה שלי היא במישור עמוק ומשמעותי הרבה יותר מאי פעם, והיום אני בן אדם יצירתי למדי ושפוי יחסית. ואם יבואו שוב זמנים קשים, אני יודע שלעולם לא אצטרך לעבור אותם לבד.