פרק 8

לרעיות (לבני ולבנות הזוג)*

ספר זה הציג עד כה, מלבד כמה יוצאים מן הכלל, את סיפוריהם של גברים אלכוהוליסטים. אבל הנאמר כאן נכון באותה מידה גם לגבי נשים. פעילויותינו בקרב נשים ששותות הולכות ומתרחבות. בידינו הוכחות לכך שנשים שבות לקַו הבריאות באותה מידה כמו גברים, אם הן מנסות את מה שאנו מציעים. אבל בכל מקרה של גבר ששותה מעורבים אנשים נוספים - האישה שרועדת מפחד ההתקף הבא; האֵם והאב הרואים את בנם נהרס. יש בינינו נשים, קרובים וחברים שבעייתם נפתרה, ולעומתם כאלה שטרם מצאו פתרון מאושר. אנחנו רוצים שנשים של אלכוהוליסטים אנונימיים יִפנו אל נשותיהם של גברים ששותים יותר מדי. דבריהן יתאימו כמעט לכל אחד שקשור בקשרי דם או בקשרי חיבה לאלכוהוליסט.

כנשותיהם של אלכוהוליסטים אנונימיים אנחנו רוצות שתרגישו שאנו מבינות, כפי שאולי רק מעטים יכולים להבין. ברצוננו לנתח טעויות שעשינו. אנו רוצות שתבינו שאין מצב קשה מדי, ואין אומללות שלא ניתן להתגבר עליה.

עברנו בדרך זרועה במכשולים, בכך אין ספק. היו לנו פגישות ארוכות עם כאב, גאווה, תסכול, רחמים עצמיים, חוסר הבנה ופחד. אלה אינם בני לוויה נעימים.

**הספר נכתב ב-1939 והכתוב בפרק זה יוצא מתוך הנחה שהאלכוהוליסט בבית הוא הגבר. אבל רבות מההצעות שמובאות כאן יכולות להתאים גם למי שחי עם אישה אלכוהוליסטית, אם היא עדיין שותה או שהיא מחלימה ב-A.A. בסוף הפרק מופיע מקור נוסף לעזרה.*

חשנו הִזדהות רגשנית וגם טינה מרירה. כמה מאתנו פנו מקיצוניות לקיצוניות, ותמיד קיווינו שיום אחד ישובו אהובֵי נפשנו להיות כשהיו.

נאמנותנו ותשוקתנו שהבעלים שלנו יזקפו את ראשיהם ויהיו ככל אדם אחר לבשו צורות מגוחכות. היינו נטולות אנוכיות והקרבנו את עצמנו. סיפרנו אינספור שקרים כדי להגן על גאוותנו ועל שמו הטוב של הבעל שלנו. התפללנו, התחננו והיינו סבלניות. התפרצנו באכזריות. ברחנו. היינו היסטריות. חיִינו באֵימה. חיפשנו אחר חיבה. ניהלנו פרשיות אהבים כנקמה.

לילות רבים היו בתינו לשדות קרב. בבוקר התנשקנו והשלמנו. חברינו המליצו שנשליך את בעלינו וכך עשינו, ואף בהחלטיות, אבל תמיד חזרנו בנו כעבור זמן-מה מתוך תקווה, תמיד בתקווה. הגברים שלנו נשבעו בחגיגיות שגמרו עם השתייה לעולמים. האמנו להם כאשר אף אחד אחר לא האמין, או לא יכול היה להאמין. ואז, לאחר כמה ימים, שבועות או חודשים – באה התפרצות מחודשת.

רק לעתים רחוקות הזמנו חברים לביתנו, כי מעולם לא ידענו מתי יופיעו הגברים של הבית ובאיזה מצב. יכולנו אך בקושי לקיים קשרים חברתיים. חיִינו כמעט בבדידות מוחלטת. כשיצאנו לבילוי שתו הבעלים שלנו בהיחבא כל כך הרבה, עד שקִלקלו את האירוע. ואם לא שתו, הפכו אותם רחמיהם העצמיים למשביתי שמחות.

אף פעם לא חיִינו בביטחון כלכלי. מִשְׂרתם עמדה תמיד בסכנה, או שכבר איבדו אותה. גם רכב משוריין לא היה מצליח להביא את המחאת המשכורת הביתה בשלום.

חשבון הבנק הִידלדל כמו שלג ביוני.

לעתים היו נשים אחרות. כמה מכאיב היה הגילוי; כמה אכזרי היה לשמוע מפי הגברים שלנו, שאותן נשים הבינו אותם טוב יותר מאתנו!

הנושים, השריף, נהגי המוניות הכועסים, השוטרים, הבטלנים, החברים ואפילו הנשים שהם הביאו לעתים הביתה - הבעלים שלנו חשבו שאיננו מכניסות אורחים. "משביתות שמחות, נודניקיות, בכייניות", הם קראו לנו. ולמחרת חזרו שוב לעצמם, ואנחנו היינו סולחות ומנסות לשכוח.

ניסינו לשַמֵר את אהבת הילדים לאביהם. לַזאטוטים סיפרנו שאביהם חולה, מה שהיה קרוב יותר לאמת מכפי שהבנו. הם היכו את הילדים, עקרו משקופי דלתות ממקומם, שברו כלי אוכל יקרים ותלשו קלידי פסנתרים. ובאמצע מהומה כזאת הם היו מסוגלים לצאת החוצה כשהם מאיימים שיעברו לגור עם האישה האחרת לתמיד. בייאושנו אפילו השתכרנו בעצמנו - השתייה שתשים סוף לכל ההשתכרויות. התוצאה המפתיעה היתה, שהדבר כנראה מצא חן בעיני בעלינו.

אולי התגרשנו בשלב זה ולקחנו את הילדים אל בית הורינו. ואז הוטחה בנו ביקורת קשה על ידי הורי הבעלים שלנו על כך שנטשנו אותם. בדרך כלל לא עזבנו. נשארנו עוד ועוד. לבסוף חיפשנו תעסוקה לעצמנו, כשהעוני התדפק על פִּתְחנו.

כשהבולמוסים הלכו ותכפו התחלנו לחפש עזרה רפואית. הסימנים הגופניים והנפשיים המדאיגים, מעטֵה רגשות האשם, הדיכאון ורגשות הנחיתות שהשתלטו על

אהובינו – כל אלו הטילו עלינו אימה ובלבלו אותנו. כמו אוגרים בכלוב הרצים בתוך גלגל ניסינו בסבלנות וּבְלֵאוּת לטפס, כשאנו נופלות באפיסת כוחות לאחר כל ניסיון עקר להגיע לקרקע מוצקה. רובנו הגענו לשלב הסופי של אשפוזים בבתי מרפא, בבתי משוגעים, בתי חולים ובבתי סוהר. לעתים היו התפרצויות של זעקות מתוך הזיות וחוסר שפיות. לעתים קרובות המוות היה קרוב.

בתנאים אלה רק טבעי שעשינו טעויות. חלקן נבעו מִבּוֹרוּת ביחס לאלכוהוליזם. לעתים חשנו במעורפל שאנו עוסקות באנשים חולים. אם היינו מבינות לגמרי את אופייה של מחלת האלכוהוליזם, אולי היינו נוהגות אחרת.

כיצד יכלו גברים שאהבו את נשותיהם ואת ילדיהם להתנהג בחוסר מחשבה, קשיחות לב ואכזריות שכאלה? לא ייתכן שיש בהם אהבה, חשבנו. ובדיוק כשהשתכנענו שהם חסרי לב, הם הפתיעו אותנו בהחלטות חדשות ובתשומת לב מחודשת. לזמן מה שבו להיות חביבים כמו פעם, רק על מנת לשוב ולרסק לרסיסים את יחסי החיבה שנִבְנוּ. כששאלנו מדוע החלו שוב לשתות זכינו לתירוצים מטופשים, או שלא זכינו למענה כלל. זה היה כה מביך ושובר לבבות. הייתכן שטעינו עד כדי כך בגברים שנישאנו להם? כששתו הפכו לזרים לנו. לעתים נאטמו בפנינו, עד שנדמה היה שבנו חומה גבוהה סביב עצמם.

ואפילו אם לא אהבו את משפחותיהם, כיצד יכלו להיות כה עיוורים לגבי עצמם? מה קרה לכושר השיפוט, לשכל הישר ולכוח הרצון שלהם? מדוע לא יכלו לראות שעבורם משמעות השתייה היא חורבן? מדוע הסכימו כאשר אחרים

הצביעו על סכנות אלה, ומיד חזרו והשתכרו? אלה הן אחדות מהשאלות שמתרוצצות במוחן של כל הנשים הנשואות לאלכוהוליסטים. אנו מקוות שספר זה ענה על חלקן. אולי הבעל שלך חי בעולם המוזר של האלכוהוליזם, שבו כל דבר מעוות ומוגזם. את חשה שהוא באמת אוהב אותך באותו חלק של נפשו שלא התעוות. ייתכן כמובן שאינכם מתאימים, אבל במרבית המקרים האלכוהוליסט רק נראה לא אוהב ולא מתחשב. בדרך כלל הוא אומר ועושה דברים מזעזעים רק משום שהוא מעוות וחולה. כיום רוב הגברים שלנו הם בעלים והורים טובים יותר משהיו קודם לכן.

נסי לא לדון את הבעל האלכוהוליסט שלך לכף חובה על-אף דבריו ומעשיו. הוא פשוט עוד אדם חולה ובלתי הגיוני. טפלי בו, אם הדבר ביכולתך, כאילו הוא חולה בדלקת ריאות. כשהוא מכעיס אותך, זִכרי שהוא חולה מאוד.

אך ישנו יוצא מהכלל חשוב לַכַּתוּב כאן. נוכחנו שיש כמה גברים שכוונותיהם רעות ביסודן, ושום כמות של סבלנות לא תשנה לגביהם. אלכוהוליסט בעל מזג כזה עלול למהר להשתמש בכתוב בפרק זה, כדי לנופף בו כבאלה מעל ראשך. אל תתני לו לעשות זאת. אם את משוכנעת שהוא כזה, אולי תחליטי שמוטב לעזוב. האם נכון לתת לו להרוס את חייך ואת חיי ילדייך? במיוחד כאשר מוצעת לו דרך להפסיק את השתייה ואת ההתעללות - אם הוא באמת מוכן לשלם את המחיר.

הבעיה העומדת בפניך משתייכת לרוב לאחד מארבעה סוגים:

הראשון: אולי בעלך הוא רק שתיין כבד. אולי הוא שותה באופן קבוע, ואולי רק לפעמים הוא מפריז בשתייה. אולי הוא מבזבז יותר מדי כסף על משקאות. אולי זה פוגע בכושרו השכלי והגופני, אבל הוא אינו חש בכך. לעתים הוא מהווה מקור מבוכה לך ולחבריו. הוא משוכנע שביכולתו להתמודד עם השתייה שלו, שהיא אינה מזיקה לו ושהיא נדרשת לו במסגרת עיסוקיו. יש להניח שייפגע אם יקראו לו אלכוהוליסט. העולם מלא אנשים כמוהו. אחדים מהם ימָתנו את שתייתם או יפסיקו לגמרי והאחרים ימשיכו. רבים מאלה שימשיכו יהפכו עם הזמן לאלכוהוליסטים אמיתיים.

השני: בעלך מפגין חוסר שליטה, שכן אין ביכולתו להישאר מפוכח גם כשהוא רוצה בכך. לעתים קרובות הוא משתולל בזמן השתייה. הוא מודה בכך, אבל משוכנע שישתפר. הוא החל לנסות, בעזרתך או בלעדיה, דרכים שונות למיתון שתייתו או להפסקתה לגמרי. אולי הוא מתחיל לאבד את חבריו. אולי עסקיו נפגעים מעט. מעת לעת הוא נעשה מודאג ומתחיל להיות מודע לכך שאינו יכול לשתות ככל האדם. לעתים הוא שותה בבקרים וגם במהלך היום כדי להשקיט את עצביו. לאחר בולמוסי שתייה רציניים הוא מתחרט ואומר לך שברצונו להפסיק. אבל כשהוא מתאושש מהבולמוס הוא חוזר להרהר כיצד יוכל לשתות במתינות בפעם הבאה. אנו חושבים שאדם זה נתון בסכנה. אלה הם הסממנים של אלכוהוליסט אמיתי. אולי הוא עדיין יכול לנהל את עסקיו בצורה סבירה. ודאי שטרם הרס הכול. אנו נוהגים לומר ש"**הוא רוצה לרצות להפסיק**".

השלישי: בעל זה התקדם הרבה יותר מבעל מִספר שתיים. פעם היה כמוהו ומאז החמיר מצבו. חבריו נטשו אותו, ביתו עומד להתמוטט והוא אינו יכול להחזיק במשרתו. אולי כבר זימְנו לו רופא והוא החל בסבב המייגע של אשפוזים ובתי חולים. הוא מודה שאינו יכול לשתות כמו אנשים אחרים, אבל אינו מבין מדוע. הוא נאחז בֶּאמונה שימצא דרך לעשות זאת. אולי הגיע לנקודה שבה הוא רוצה באופן נואש להפסיק, אבל איננו יכול. המקרה שלו מעלה שאלות נוספות שנשתדל לענות עליהן. אם זהו המצב, את יכולה להיות אופטימית למדי.

הרביעי: אולי יש לך בעל שנואשת ממנו לגמרי. הוא אושפז במוסד אחר מוסד. הוא אלים או מתנהג בחוסר שפיות מוחלט כשהוא שתוי. לעתים הוא שותה בדרכו הביתה מבית החולים. אולי סבל מבִלבול. ייתכן שהרופאים נדו בראשם והציעו שתאשפזי אותו. אולי כבר נאלצת לאשפז אותו. ועדיין, ייתכן שהתמונה אינה קודרת כפי שהיא נראית. רבים מהבעלים שלנו, הנמצאים בתוכנית, היו במצב גרוע כפי שתיארנו ובכל זאת הם החלימו.

הבה נשוב לבעל המשתייך לקבוצה הראשונה. למרבה הפלא, לעתים קרובות קשה להתמודד אתו. הוא נהנה מהשתייה. היא מעוררת את דמיונו. חבריו נראים לו קרובים יותר מעל כוס משקה. אולי את עצמך נהנית לשתות אתו כשאינו מפריז. ביליתם ערבים מאושרים בשתייה ובשיחה ליד האח. אולי שניכם אוהבים מסיבות, שלולא השתייה היו משעממות. גם אנו נהנינו מערבים כאלה; בילינו בנעימים. אנו יודעות שהמשקה מסיר עַכָּבוֹת חברתיות. חלקנו, אבל לא כולנו, חושבות שיש לשתייה יתרונות, כל עוד היא נעשית במידה.

העיקרון הראשון בדרך להצלחה הוא לעולם לא להתרגז. גם אם בעלך נעשה בלתי נסבל ועליך לעזוב אותו זמנית, את צריכה, אם את יכולה, לעשות זאת בלי לנטור טינה. סבלנות ומזג טוב נחוצים כאן ביותר.

הצעתנו הבאה היא לעולם לא לומר לו מה עליו לעשות בנוגע לשתייה שלו. אם הוא רואה בך מטרד או הורסת שמחות, סיכוייך להועיל אפסיים. הוא ישתמש בכך כתירוץ לשתות עוד יותר. הוא יאמר לך שאינך מבינה אותו. זה עלול להוביל אותך לערבים של בדידות. הוא עלול לחפש מישהו אחר שינחם אותו - ולא תמיד גבר אחר.

הישארי נחושה בדעתך ששתייתו של בעלך לא תקלקל את יחסיך עם ילדיך, או עם חבריך. הם זקוקים לחֶבְרתך ולעזרתך. ניתן להמשיך בחיים מלאים ומועילים גם אם בעלך ממשיך לשתות. אנו מכירים נשים שאינן מפחדות והן אפילו מאושרות על אף המצב. אל תנסי לתקן את בעלך. את עלולה להיכשל בכך, ולא משנה עד כמה תנסי.

אנו יודעות שלעתים קשה ליישם המלצות אלה, אך שִׁברונות לב רבים יימנעו אם תצליחי לקיים אותן. אולי בעלך ילמד להעריך את התנהגותך ההגיונית ואת סבלנותך. אולי זה יכין את הקרקע לשיחה חברית על בעיית האלכוהול שלו. השתדלי שיעלה את הנושא בעצמו. הקפידי לא להיות ביקורתית בשיחה זאת. במקום זה, נסי לשים את עצמך במקומו. הראי לו שברצונך לעזור ולא לבקר.

כשאכן מתעוררת שיחה בנושא, תוכלי להציע לו לקרוא ספר זה או לפחות את הפרק על אלכוהוליזם.

סַפְּרִי לו שדאגת, אולי שלא לצורך. שאת חושבת שעליו להכיר את הנושא טוב יותר, כי כל אחד צריך להבין בבהירות את הסיכון שהוא לוקח, אם הוא שותה יותר מדי. הראי לו שאת בוטחת ביכולתו למתן את שתייתו או להפסיקה לגמרי. אִמרי לו שאינך רוצה להעכיר את מצב רוחו, שאת רק רוצה שישמור על בריאותו. כך את עשויה להצליח לעורר את התעניינותו באלכוהוליזם.

יש להניח שיש כמה אלכוהוליסטים בין מכריו. את יכולה להציע שתתעניינו בהם יחד. שתיינים אוהבים לעזור לשתיינים אחרים. בעלך עשוי להסכים לדבר עם אחד מהם.

אם בעלך אינו מגלה עניין בפנייתך, אולי מוטב להניח לנושא, אבל אחרי שיחה ידידותית בדרך כלל יבחן הבעל את הנושא בעצמו. אולי תידרש ממך המתנה סבלנית, אבל היא תשתלם. בינתיים תוכלי לנסות לעזור לאשתו של שתיין כבד אחר. אם תנהגי בהתאם לעקרונות אלה, בעלך עשוי להפסיק את שתייתו או למתן אותה.

נניח שתיאור הקטגוריה השנייה מתאים לבעלך. במקרה כזה יש לפעול לפי אותם עקרונות שחלים לגבי הקטגוריה הראשונה. אבל אחרי בולמוס השתייה הבא שלו, שאלי אותו אם היה רוצה באמת להפסיק לשתות לתמיד. אל תבקשי שיעשה זאת עבורך או עבור מישהו אחר. שאלי רק אם היה **רוצה** בכך.

מרבית הסיכויים שהוא אכן היה רוצה בכך. הראי לו את העותק של הספר וספרי לו מה גילית על אלכוהוליזם. הראי לו שכאלכוהוליסטים, מחברי הספר מבינים. ספרי לו חלק מהסיפורים המעניינים שקראת. אם את חושבת שיירתע מפתרון רוחני, בקשי ממנו לקרוא את הפרק על אלכוהוליזם.

אולי אז יתעניין מספיק על מנת להמשיך לקרוא.

אם הוא מתלהב, יש חשיבות רבה לשיתוף הפעולה שלך. אם תגובתו מתונה, או שהוא חושב שאינו אלכוהוליסט, אנחנו מייעצות שתניחי לו. אל תפצירי בו לקבל את התכנית. שתלת את הזרעים במוחו. הוא יודע שאלפים במצבו החלימו. אבל אל תזכירי לו זאת לאחר ששתה, כי הוא עלול להתרגז. במוקדם או במאוחר יש להניח שתמצאי אותו שב וקורא בספר. חכי עד שנפילות חוזרות ונשנות ישכנעו אותו שעליו לפעול, כי ככל שתזרזי אותו, כך תתעכב החלמתו.

אם בעלך מתאים למתואר בקטגוריה השלישית, אולי התמזל מזלך. אם את בטוחה שהוא רוצה להפסיק לשתות, את יכולה לגשת אליו עם ספר זה בשמחה, כאילו גילית נפט. אולי הוא לא יהיה שותף להתלהבותך, אבל כמעט בטוח שיקרא את הספר ואולי אף ידבק בתכנית מיד. אם לא, יש להניח שלא תצטרכי לחכות זמן רב. ושוב - אל תדחקי בו. הניחי לו להחליט לבד. עזרי לו בשמחה לעבור בולמוסים נוספים. דברי אתו על מצבו או על ספר זה רק כשהוא מעלה את הנושא. בכמה מקרים מוטב להניח לאדם מחוץ למשפחה להציג את הספר. הם יכולים לדחוף לפעולה מבלי שיעוררו איבה. אם בעלך הוא אדם נורמלי מהבחינות האחרות, סיכוייך בשלב זה טובים.

אפשר היה לחשוב שמצבו של אדם המשתייך לקטגוריה הרביעית הוא חסר תקוה, אבל אין זה כך. רבים ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" היו כאלה. כולם נואשו מהם. הכישלון נראה בטוח. ולמרות זאת, לעתים קרובות הם החלימו בצורה מרשימה ומלאת עוצמה.

קיימים יוצאים מהכלל. יש גברים שנפגעו כל כך מהאלכוהול, עד שאינם יכולים להפסיק. לעתים יש מקרים שהפרעות אחרות מסבכות את האלכוהוליזם. רופא או פסיכיאטר טובים יכולים לקבוע אם אלה סיבוכים רציניים. בכל מקרה, נסי להביא את בעלך לקרוא ספר זה. אולי יגיב בהתלהבות. אם כבר התאשפז במוסד, אבל אינו מצליח לשכנע אותך ואת הרופאים ברצינות כוונותיו, תני לו הזדמנות לנסות את הדרך שלנו - אלא אם לדעת רופאו מצבו הנפשי אינו מאפשר זאת. אנו ממליצים זאת בביטחון רב. במשך שנים עבדנו עם אלכוהוליסטים שהיו סגורים במוסדות. מאז שהודפס ספר זה לראשונה הצליחה A.A. להוציא אלפי אלכוהוליסטים מבתי חולים לחולי נפש ומבתי חולים מכל הסוגים. רובם לא שבו לשם מעולם. כוחו של אלוהים חודר עמוק!

ואולי המקרה שלך הפוך. אולי הבעל שלך חופשי, אבל היה צריך להיות סגור במוסד. יש אנשים שאינם יכולים, או שאינם רוצים להתגבר על האלכוהוליזם. כשהם נעשים מסוכנים מדי, לדעתנו הדרך המתחשבת היא לסגור אותם, אך מובן שיש להיוועץ ברופא טוב. הנשים והילדים של גברים אלה חווים סבל נורא, אבל לא יותר משסובלים גברים אלה עצמם.

אך לעתים עליך לצאת לחיים חדשים. אנו מכירים נשים שעשו זאת. אם יאמצו דרך חיים רוחנית, תהיה דרכן קלה יותר.

אם בעלך שתיין, את ודאי חוששת ממה שהאחרים חושבים ושונאת לפגוש את חבריכם. את מסתגרת יותר ויותר בתוך עצמך וחושבת שכולם מדברים על המצב בביתכם.

את נמנעת מלדבר על נושא השתייה, אפילו עם הורייך. אינך יודעת מה לספר לילדים. כשבעלך במצב רע, את הופכת לזאבה בודדת וחרֵדה, המקווה שמכשיר הטלפון לא היה קיים כלל.

לדעתנו מבוכתך אינה נחוצה. אף שאין צורך להיכנס לפרטים, את יכולה להסביר לחבריכם את אופי מחלתו של בעלך. אבל עליך להישמר שלא להביך אותו או לפגוע בו.

אחרי שהסברת לאנשים אלה בזהירות שבעלך חולה, תיווצר אווירה חדשה. מחסומים שצצו בינך לבין חברייך ייעלמו, ובמקומם תצמח הבנה אוהדת. לא תהיי במבוכה ולא תרגישי שעלייך להתנצל על אופיו החלש, לכאורה. אולי הוא כלל לא חלש. האומץ החדש שלך, אופייך הנוח וחוסר המבוכה שלך יחוללו עבורך פלאים מבחינה חברתית.

אותו עיקרון חל גם בנוגע לילדים. אלא אם כן הם ממש זקוקים להגנה מאביהם, מוטב שלא לקחת צד בשום ויכוח הפורץ בין אביהם לבינם בשעה שהוא שותה. השתמשי בכוחותיך כדי ליצור הבנה טובה יותר בבית. כך יפחת המתח הנורא שבו שרוי ביתו של כל שתיין בעייתי.

לעתים קרובות חשת מחויבת לספר למעסיקו ולחבריו של בעלך שהוא חולה, בשעה שהיה רק שיכור. השתדלי להימנע מחקירות כאלה כמיטב יכולתך. במידת האפשר, הניחי לבעלך להסביר. אסור שהתשוקה לגונן עליו תגרום לך לשקר לאנשים, בשעה שזכותם לדעת היכן הוא נמצא ומה מעשיו. שוחחי אִתו על כך כשהוא מפוכח ובמצב רוח טוב.

שאלי אותו, מה לעשות אם ישוב וישים אותך במצב כזה. אבל היזהרי שלא לחוש טינה בעקבות הפעם האחרונה שנהג כך.

יש פחד משתק נוסף. אולי את מפחדת שבעלך יאבד את מקום עבודתו: את חושבת על הבושה ועל הזמנים הקשים שיבואו עלייך ועל הילדים. זה אכן עלול לקרות, או שאולי כבר קרה לך מספר פעמים. אם זה יקרה שוב, הביטי על העניין באור אחר. אולי זה יהיה לברכה! אולי זה ישכנע את בעלך לרצות להפסיק לתמיד. ועכשיו את יודעת שהוא יכול להפסיק, אם רצונו בכך! פעם אחר פעם מה שנראה כאסון התברר כברכה, כי פֶּתַח פֶּתַח שהוביל לגילוי אלוהים.

צִיַּנוּ כבר במקום אחר עד כמה החיים טובים יותר, כשחיים אותם במישור רוחני. אם אלוהים יכול לפתור את התעלומה עתיקת היומין של האלכוהוליזם, ביכולתו לפתור גם את בעיותיך. אנו, הרעיות, גילינו שכל אדם אחר, סבלנו גם אנו מגאווה, מרחמים עצמיים, מגאוותנות ומכל אותן תכונות שיש לאדם המרוכז בעצמו; וגם אנו נהגנו באנוכיות או בחוסר כנות. כשהבעלים שלנו החלו ליישם עקרונות רוחניים בחייהם, נוכחנו שטוב יהיה אם נעשה זאת גם אנחנו.

כמה מאתנו לא האמינו, בהתחלה, שאנו זקוקות לעזרה זו. ככלל חשבנו שהיינו נשים טובות למדי, ושהיינו יכולות להיות נחמדות יותר אם רק היו הבעלים שלנו מפסיקים לשתות. אבל מטופש לחשוב שהיינו טובות מכדי להזדקק לאלוהים. וכעת אנו מנסות ליישם עקרונות רוחניים בכל תחומי חיינו. כשאנו עושות זאת, אנו מגלות שהדבר פותר גם את בעיותינו שלנו; כתוצאה מכך נעלמים הפחד, הדאגה ורגשות הכאב, וזה דבר נפלא.

אנו מפצירות בָּךְ לנסות את התכנית שלנו, כי דבר לא יעזור לבעלך כמו שינוי יסודי בגישתך כלפיו, שאלוהים ידריך אותך כיצד לעשות. לכי יד ביד עם בעלך אם הדבר ביכולתך.

אם את ובעלך תמצאו פתרון למצוקת השתייה, תהיו כמובן מאושרים מאוד. אך לא כל הבעיות ייפתרו מיד. הזרע נזרע בקרקע חדשה, אבל הצמיחה רק החלה. על אף אושרך החדש, יהיו עליות ומורדות. רבות מהבעיות הישנות עדיין יהיו אתך. כך זה צריך להיות.

אמונתכם וכנותכם, שלך ושל בעלך, יעמדו למבחן. יש לראות בתרגילים אלה חלק מהלמידה שלכם, כי כך תלמדו כיצד לחיות. תעשו טעויות, אבל אם אתם רציניים, הן לא יגררו אתכם למטה. אתם תצאו מהן נשכרים. כשתתגברו עליהן תתגלה לכם דרך חיים טובה יותר.

בין המכשולים שתפגשי יהיו רגזנות, רגשות פגועים וטינות. בעלך יהיה לעתים לא הגיוני ותרצי לבקר אותו. מה שהחל כגרגר אבק באופק הביתי עלול להתפתח לענן מחלוקת סוער. סכסוכים משפחתיים אלה הם מאוד מסוכנים, בעיקר לבעלך. לעתים קרובות מוטל עליך הנטל להימנע מהם או לדאוג שיישארו בשליטה. לעולם אל תשכחי שטינה היא סכנה קטלנית לאלכוהוליסט. אין בכוונתנו לומר שעליך להסכים עם בעלך בכל פעם שאתם חלוקים באמת בדעותיכם. אבל היזהרי שלא להביע את אי הסכמתך בדרך ביקורתית או מלאת טינה.

את ובעלך תגלו שקל לכם יותר להתגבר על בעיות רציניות מאשר על בעיות שוליות. בפעם הבאה שאתם נקלעים לוויכוח סוער, בכל נושא שהוא, צריכה להישמר לכל אחד מכם הזכות לומר בחיוך: "העניין הופך לרציני מדי. אני מצטער(ת) שהתרגזתי. מוטב שנדבר על זה אחר כך". אם בעלך מנסה לחיות במישור רוחני, גם הוא ינסה לעשות כמיטב יכולתו להימנע מעימותים וממחלוקות.

בעלך יודע שהוא חייב לך יותר מאשר את הפיכחון שלו. הוא רוצה לפצות אותך. אך אסור לך לצפות ליותר מדי. דרכי החשיבה שלו והתנהגותו הן תוצאת הרגל של שנים. מילות המפתח הן סבלנות, סובלנות, הבנה ואהבה. הראי לו שיש בך אותן, והן יוקרנו חזרה אליך. הכלל הוא: חיה ותן לחיות. אם שניכם תַּראו נכונות לתקן את מגרעותיכם, לא יהיה צורך רב לבקר זה את זו.

אנו הנשים נושאות עמנו את דמות הגבר האידיאלי, הגבר שהיינו רוצות שהבעל שלנו יהיה. טבעי ביותר שכעת, משנפתרה בעיית האלכוהוליזם, נחוש שעכשיו יוכל בעלנו לעמוד בציפייה זו. מרבית הסיכויים שהוא לא יהיה כזה, כי כמוך, הוא רק מתחיל את התפתחותו. היי סבלנית.

רגש אחר שיש להניח שיהיה בקִרבנו הוא טינה על כך שאהבתנו ונאמנותנו לא ריפאו את הבעלים שלנו מהאלכוהוליזם. איננו אוהבות את הרעיון שתוכנו של ספר או עבודה של אלכוהוליסט אחר, השיגו בשבועות אחדים את מה שאנחנו נאבקנו להשיג במשך שנים. ברגעים אלו אנו שוכחות שאלכוהוליזם זו מחלה, שלא היה יכול להיות לנו שום כוח מולה. בעלך יהיה הראשון לומר שהיו אלה

נאמנותך ודאגתך שהביאו אותו לנקודה שבה יכול היה לחוות חוויה רוחנית. בלעדיך היה מתפרק מזמן לחתיכות. כשמגיעות מחשבות שמביאות איתן טינה, נסי לעצור ולספור את הברכות שבחייך. אחרי הכול, משפחתך התאחדה מחדש, האלכוהול לא מהווה עוד בעיה, ואת ובעלך פועלים יחד לקראת עתיד שאפילו לא חלמת עליו.

אולי תחושי קנאה כלפי תשומת הלב שהוא מרעיף על אנשים אחרים, בעיקר אלכוהוליסטים. רעבתְ לחברתו, ואילו הוא מקדיש שעות רבות לעזרה לאלכוהוליסטים אחרים ולבני משפחותיהם. את חשה שעליו להיות שלך עכשיו. האמת היא שעליו לעבוד עם אנשים אחרים כדי לשמור על פיכחונו. לעתים הוא מתעניין בהם כל כך, עד שהוא מזניח אותך. ביתכם מתמלא באנשים זרים. אולי אינך מחבבת אחדים מהם. הוא מתרגש מבעיותיהם, אבל לא מאלה שלך. אין טעם להצביע על כך ולתבוע יותר תשומת לב לעצמך. אנו מוצאות שזו טעות של ממש לדכא את התלהבותו לעבוד עם אלכוהוליסטים. עליך להצטרף למאמציו ככל יכולתך. אנו מציעות שתַפני חלק ממחשבותיך לנשים של החברים האלכוהוליסטים החדשים. הן זקוקות להנחיה ולאהבה של אישה שעברה את אותן חוויות.

יש להניח שאת ובעלך חייתם יותר מדי זמן לבדכם, כי במקרים רבים השתייה מבודדת את אשתו של האלכוהוליסט. לכן את כנראה זקוקה לעניין חדש ולסיבה טובה לחיים, ממש כמו בעלך. אם תשתפי פעולה במקום להתלונן, תגלי שהתלהבותו המוגזמת תתמתן. בשניכם יתעורר רגש אחריות חדש כלפי אנשים אחרים.

עלייך וגם על בעלך לחשוב מה ביכולתכם לתרום לחיים, במקום לחשוב מה ניתן לקחת מהם. זה יהפוך את חייכם למלאים יותר. תאבדו את החיים הישנים ותמצאו חיים טובים בהרבה.

ייתכן שבעלך יפתח דף חדש בחייו על בסיס חדש, ופתאום, כשהכול נראה יפה כל כך, יאכזב אותך כשיגיע הביתה שתוי. אם את משוכנעת בכנות כוונתו להפסיק לשתות, אינך צריכה להיבהל. אף שמוטב שלא תהיה לו נפילה כלל, כמו שקרה לרבים מהגברים שלנו, הרי שבמקרים רבים הדבר אינו נורא כל כך. בעלך יִראה מיד שעליו להכפיל את מאמציו הרוחניים אם ברצונו לשרוד. אינך צריכה להעיר לו על מה שלקוי ברוחניותו - הוא יֵדע זאת. עודדי אותו ושאלי אותו כיצד תוכלי לעזור עוד יותר.

גם הסימן הקל ביותר לפחד או לחוסר סובלנות מצדך עלול לפגוע בסיכוייו להחלים. ברגע של חולשה הוא עלול להשתמש בחוסר האהדה שלך לחבריו אצילי הנפש, כתירוץ חסר משמעות ובלתי שפוי לשתות.

לעולם איננו מנסים לארגן את חייו של אדם כך שנגונן עליו מפיתויי השתייה. הוא ירגיש גם בנטייה הקלה ביותר מצדך לנהל את פגישותיו או את עסקיו כך שלא יתפתה. הניחי לו להרגיש חופשי לצאת ולבוא כרצונו. זה חשוב. אם ישתכר, אל תאשימי את עצמך. אולי הסיר אלוהים את בעיית האלכוהול מבעלך ואולי לא. אם לא הסיר אותה, מוטב שהדבר יתגלה מיד. ואז את ובעלך יכולים לחזור מיד ליסודות. כדי למנוע חזרה לשתייה השאירי את הבעיה, ביחד עם כל דבר אחר, בידי אלוהים.

אנחנו יודעות שנתַנו כאן הנחיות ועצות רבות; אולי נדמה שהטפנו לך. אם כך זה נראה לך, אנו מצטערות, כי גם אנו איננו אוהבות שמטיפים לנו. אבל מה שסיפרנו מבוסס על ניסיון, לעתים ניסיון כואב. היינו צריכות ללמוד זאת בדרך הקשה. לכן אנחנו רוצות מאוד שתביני ושְתִמָּנְעִי מקשיים לא נחוצים.

ולָךְ הנמצאת בחוץ - ואולי תהיי במהרה אתנו - אנו אומרות: "בהצלחה, ושיברכך אלוהים".

אחוות אל-אנון - קבוצות המשפחה - נוסדה בערך שלוש עשרה שנה לאחר שנכתב פרק זה. למרות שהאחווה נפרדת לגמרי מזו של האלכוהוליסטים האנונימיים, היא מיישמת את העקרונות הכלליים של תכנית .A.A כהדרכה לבעלים, לנשים, לקרובים, לחברים ולשאר האנשים הקשורים לאלכוהוליסטים. הדפים הקודמים (על אף שהופנו לנשים) מתארים את הבעיה העומדת בפני אנשים אלה. אל-טין - לבני הנוער ילדי האלכוהוליסטים - מהווה חלק מאחוות אל-אנון (ואינה פועלת בישראל כרגע).

אם לא תמצאו את מספר הטלפון של אל-אנון, תוכלו לקבל מידע נוסף על קבוצות המשפחה של אל-אנון דרך המשרד הראשי:

AL-ANON WORLD SERVICE OFFICE
1600 CORPORATE LANDING PKWY VIRGINIA BEACH
VA 23454 , USA
PHONE NUMBER: +1 757-563-1600