

## 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. כמוכן שהיו לי בעיות, כל מיני בעיות. "אם לך היו בעיות כמו שלי, גם אתה היית שותה". זו הייתה הרגשתי.

בעיותיי 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.

שתייתי 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 לשתנין 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 שימריץ 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 פְּרָצִי 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 שילדיי ואשתי צופים בי, ולכן שמרתי את החומר בתיק, ואת התיק במכוננית, ואת המכוננית 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 אִשְׁפּוּזוּ 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 חינם 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 נבוך 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, המכווננת 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 לחיות 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, אמשיך 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; בַּמְיֹכָר הייתה תחושת בטחון.

לבסוף נוכחתי שקבלה היא המפתח לפתרון בעיית השתייה שלי. אחרי שהייתי ב-A.A. כשבעה חודשים והפחתתי 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, כששתיי 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 ששתיי 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.!