

בתנועה

עבודת תכנית A.A. הראתה לאלכוהוליסט זה כיצד
להפסיק לנדוד 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 לבעיותיי, 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 שלא־אלכוהול 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 בעיותיי 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 שנגררתי 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 לְאָזוֹר 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 שמעשי 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 וברכתי 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 לגבוי. 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 מסיוט 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 לְמִשְׁרָדֵי 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 שְׁכַנֵּעַ 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 שינתה 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 לדמיין 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".