

אני אחראי ...  
כשמי שלא יהיה, איפה שלא יהיה,  
יקרא לעזרה, אני רוצה  
ש-A.A. תמיד יהיו שם.  
ולזה אני אחראי.

אלה הם

... A.A.

מבוא לתכנית ההחלמה  
של AA

”אלכוהוליסטים אנונימיים“ היא אגודה של גברים ונשים החולקים את חוויותיהם, את כוחם ואת תקוותם זה עם זה כדי שיוכלו לפתור את בעיותיהם המשותפות ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם.

• הדרישה היחידה לחברות היא רצון להפסיק לשתות. אין דמי חברות ב-A.A.; אנו מממנים את פעילותנו בעצמנו בעזרת התרומות שאנו תורמים.

• ל-A.A. אין כל קשר לכל כת, זרם דתי, פוליטיקה, ארגון או מוסד שהם; האגודה אינה מעוניינת ליטול חלק בכל מחלוקת שהיא, לתמוך בכל עמדה שהיא או להתנגד לה.

• מטרתנו העיקרית היא להישאר פיכחים ולסייע לאלכוהוליסטים אחרים להגיע לפכחות.

## **A.A. אלה הם**

*A.A. ... מבוא לתכנית ההחלמה של*

כל הזכויות שמורות ד ל-A.A. Grapevine, Inc.;  
שכפול ברשות

“This is A.A.”

Copyright © 1984  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Grand Central Station, Box 459  
New York, NY 10163, USA  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

Translated from English. English language  
copyright: A.A.W.S., Inc., New York, N.Y.  
All rights reserved. No part of this translation  
may be duplicated in any form without the  
written permission of A.A.W.S., Inc.

”אלה הם A.A.“

Copyright © 1984  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Grand Central Station, Box 459  
New York, NY 10163, USA  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

מתורגם מאנגלית. הזכויות בגרסה האנגלית לעבודה זו גם הן שמורות ל-A.A.W.S., ניו-יורק, ניו-יורק. כל הזכויות שמורות. אין לשכפל בשום צורה כל חלק מתרגום זה ללא אישור בכתב.

## **רק אתם תוכלו להחליט**

אם נראה לכם שיש לכם בעיה עם הרגלי השתייה שלכם, או שהרגלי השתייה שלכם הגיעו לנקודה שבה הם קצת מדאיגים אתכם, המידע על "אלכוהוליסטים אנונימיים" ועל תכנית ההחלמה מאלכוהוליזם של A.A. עשוי לעניין אתכם. אחרי שתקראו עלון קצר זה, יכול להיות שתחליטו של- A.A. אין מה להציע לכם. אם כך, אנו מציעים שתשמרו על ראש פתוח בעניין. שקלו היטב את הרגלי השתייה שלכם לאור מה שאתם עשויים ללמוד מן הקריאה בדפים הבאים. החליטו, בעצמכם, האם באמת הפך האלכוהול לבעיה עבורכם או לא. וזכרו כי אתם תמיד מוזמנים להצטרף אל אלפי הגברים והנשים ב-A.A. שהניחו את בעיות השתייה שלהם מאחור ושחיים עכשיו חיים "נורמליים" של פיכחות יום-יומית בונה.

## מי אנחנו

אנחנו, גברים ונשים החברים ב-A.A., גילינו, והודינו, שאיננו יכולים לשלוט באלכוהול. למדנו שעלינו להיות בלעדיו כדי שלא להביא הרס על עצמנו ועל הקרובים לנו.

יחד עם קבוצות מקומיות באלפי ישובים, אנחנו מהווים חלק מאגודה בין-לאומית לא פורמאלית, שחברים בה כעת אנשים מ-146 מדינות. יש לנו מטרותנו עיקרית אחת: להישאר פיזיים בעצמנו ולסייע לאחרים הפונים אלינו בבקשה לעזור להם להגיע לפיחות.

איננו מתקני עולם, ואיננו קשורים בכל קבוצה, עמדה או זרם דתי שהם. אין לנו שאיפות לטהר את העולם מאלכוהול. איננו מגייסים חברים חדשים, אך אנחנו מקבלים אותם בחום. איננו כופים את ניסיונונו על אחרים, אלא משתפים בו את מי שמבקש אותנו לעשות זאת.

בקרב החברים באגודה שלנו ניתן למצוא גברים ונשים בכל הגילים הבאים מרקעים חברתיים, כלכליים ותרבותיים שונים. כמה מאתנו שתו במשך שנים רבות לפני שקלטו כי אינם מסוגלים להתמודד עם האלכוהול. אחרים, התמזל מזלם והם יכלו להבין, בשלב מוקדם בחייהם ובקריירת השתייה שלהם, שהאלכוהול יצא משליטתם.

ההשלכות של שתיית האלכוהול שלנו היו שונות גם הן. כמה מאתנו הפכו לנוודים לפני שפנו אל A.A. בבקשה לעזרה. אחרים איבדו משפחה, רכוש וכבוד עצמי. בערים רבות התגלגלנו אל שכונות העוני. אחדים מאתנו אושפזו או נכלאו אין-ספור פעמים. ביצענו עוולות חמורות - נגד החברה, נגד המשפחות שלנו, נגד המעסיקים שלנו ונגד עצמנו.

אחרים מאתנו מעולם לא נכלאו או אושפזו. גם לא איבדו את מקום העבודה או את המשפחה שלהם בעקבות השתייה. אך גם הם הגיעו בסופו של דבר לשלב שבו הבינו שהאלכוהול מפריע את מהלך חיינו התקין. כאשר גילינו שלא יכולנו להיות ללא אלכוהול, פנינו גם אננו ל-A.A. בבקשה לעזרה.

## מה למדנו על אלכוהוליזם

הדבר הראשון שלמדנו על אלכוהוליזם הוא שהוא אחת הבעיות העתיקות ביותר בהיסטוריה. רק לאחרונה התחלנו להפיק תועלת מגישות חדשות לבעיה. לדוגמה, הרופאים של היום יודעים הרבה יותר על אלכוהוליזם לעומת קודמיהם מלפני שני דורות בלבד. הם מתחילים להגדיר את הבעיה ולחקור אותה לעומק.

אמנם אין "הגדרה רשמית" של A.A. לאלכוהוליזם, אך רובנו מסכימים כי תיאורו כ"כפייה פיזית המלווה באובססיה נפשית" הולם את נקודת מבטנו. כוונתנו לכך שהייתה לנו תשוקה פיזית ברורה לצרוך אלכוהול מעבר ליכולתנו לשלוט בו, ובניגוד לכל כללי ההיגיון. לא זו בלבד שהשתוקקנו באופן חריג לאלכוהול, גם נכנענו לו לעתים קרובות ברגעים הכי גרועים שרק יכולנו. לא ידענו מתי (או כיצד) להפסיק לשתות. לפעמים נראה היה כי חסרנו את ההיגיון הנחוץ כדי לדעת מתי לא להתחיל.

כאלכוהוליסטים, למדנו בדרך הקשה שבכוח הרצון לבדו, איתן ככל שיהיה מבחינות אחרות, לא היה די בכדי שנישאר פיכחים. ניסינו להיגמל לתקופות זמן מוגדרות מראש. נשבענו שבועות חגיגיות. עברנו ממותגים וממשקאות מסוימים לאחרים, ניסינו לשתות רק בשעות מסוימות. אבל אף אחת מן התכניות שלנו לא עזרה. בסוף תמיד מצאנו את עצמנו, במקום או במאחר, משתכרים - כשלא רק שרצינו להישאר פיכחים, גם היו לנו כל התמריצים ההגיוניים האפשריים להישאר פיכחים. עברנו תקופות של ייאוש עמוק כאשר היינו בטוחים שמשוהו לא היה בסדר אתנו מבחינה נפשית. התחלנו לשנוא את עצמנו על זה שבזבזנו את הכשרונות שהתברכנו בהם ועל הבעיות שגרמנו למשפחות שלנו ולאחרים. לעתים קרובות היינו שוקעים ברחמים עצמיים ומכריזים ששום דבר כבר לא יוכל לעזור לנו.

היום, כשאנחנו נזכרים בזה אנחנו יכולים לחייך, אבל אז הייתה זו חוויה מרה ובלתי נעימה.

הדתות הגדולות כולן מיוצגות באגודה שלנו, ומנהיגים דתיים רבים עודדו את צמיחתנו. ישנם אפילו מספר אתאיסטים ואגנוסטים מוצהרים בקרבנו. אמונה או דבקות בדת רשמית אינה תנאי חברות באגודה.

הבעיה המשותפת שלנו, האלכוהול, היא המאחדת אותנו. בעצם זה שאנחנו נפגשים, מדברים ועוזרים *יחד* לאלכוהוליסטים אחרים, אנחנו מצליחים איכשהו להישאר פיכחים ולהשתחרר מן הכפייה לשתות, שהייתה פעם הכוח השלט בחיינו.

איננו מתיימרים לחשוב שאנחנו היחידים שיש להם פתרון לבעיית השתייה. אנו יודעים שתכנית A.A. עוזרת לנו, וראינו שהיא עוזרת, כמעט ללא יוצא מן הכלל, לכל מצטרף חדש שבאמת ובתמים רוצה להפסיק לשתות.

דרך A.A. למדנו מספר דברים על אלכוהוליזם ועל עצמנו. אנחנו מנסים לזכור היטב עובדות אלה כל הזמן, מפני שנראה כי הן המפתח לפיכחות שלנו. עבורנו, הפיכחות חייבת תמיד להיות בעדיפות ראשונה.

היום אנחנו מוכנים לקבל את הרעיון שמבחינתנו, אלכוהוליזם הוא מחלה, מחלה פרוגרסיבית שלעולם לא אפשר יהיה "לרפא", אך שכמו מחלות רבות אחרות, אפשר לעצור. אנחנו מסכימים שאין כל בושה לחלות במחלה, בתנאי שנתמודד איתה בכנות ונגסה לעשות משהו בנידון. אנחנו מוכנים להודות ברצון שאנו אלרגיים לאלכוהול ושהצעד ההגייוני ביותר לנקוט בו הוא להתרחק מן הגורם לאלרגיה שלנו.

אנו מבינים כעת שברגע שאדם חוצה את קו הגבול הבלתי נראה בין שתייה מרובה לשתייה כפייתית של אלכוהול, יישאר אדם זה אלכוהוליסט לנצח. ככל שידוע לנו, אי אפשר לחזור לאחור ולהיות אדם "נורמלי" השותה בחברה בלבד. "פעם אלכוהוליסט, תמיד אלכוהוליסט" היא עובדה פשוטה שעלינו לחיות איתה.

למדנו גם שבפני האלכוהוליסטים עומדות מספר ברירות. אם הם מוסיפים לשתות, הבעיה שלהם תלך ותחמיר - נראה שהם בדרך הבטוחה אל שכונות העוני, אל בתי החולים, אל בתי הכלא, או אל קברים שייכרו טרם זמנם. הברירה היחידה היא להפסיק לשתות לגמרי, להימנע ולו מכמות האלכוהול הקטנה ביותר בכל צורה שהיא. אם הם מוכנים ללכת בדרך הזו, ולנצל את העזרה הזמינה עבורם, הרי שחיים חדשים ייפתחו בפני האלכוהוליסטים.

היו רגעים בקריירת השתייה שלנו שבהם היינו משוכנעים שכל מה שהיה עלינו לעשות כדי לשלוט בהרגלי השתייה שלנו היה להפסיק לשתות אחרי הכוסית השנייה, החמישית או כל מספר אחר שהוא. רק בהדרגה התחלנו להבין שלא הייתה זו הכוסית החמישית או העשירית או העשרים ששיכרה אותנו, הייתה זו הראשונה! הכוסית הראשונה היא זו שהסבה את הנזק. הכוסית הראשונה היא זו שהעלתה אותנו על הסחרחה שלנו. הכוסית הראשונה הייתה זו שהתחילה תגובת שרשרת של מחשבה אלכוהוליסטית שהובילה לשתייה חסרת השליטה שלנו.

ב-A.A. מסכמים זאת כך: "לאלכוהוליסט, כוסית אחת זה יותר מדי ולאף כוסיות זה לא מספיק".

דבר נוסף שרבים מאתנו למדו במהלך ימי השתייה שלנו היה שפיכחות כפייתית היא בדרך כלל חוויה לא נעימה. אחדים מאתנו הצליחו להישאר פיכחים, מדי פעם, במשך ימים, שבועות ואפילו שנים. אך לא נהנינו מן הפיכחות שלנו. חשנו כמו קדושים מעונים. הפכנו לרגזנים, אנשים שקשה לחיות איתם ולעבוד איתם. התמדנו בזכות זה שצפינו ככיליון עיניים לרגע שבו נוכל לשוב לשתות.

עכשיו, כשאנחנו ב-A.A., אנחנו רואים את הפיכחות אחרת. אנחנו נהנים מתחושת השתחררות, תחושת חופש אפילו מן התשוקה לשתות. מכיוון שאיננו יכולים לצפות שנוכל לשתות באופן נורמלי אי פעם בעתיד, אנו מתרכזים בניסיון לחיות חיים מלאים ללא אלכוהול היום. אין ביכולתנו לשנות את העבר, והעתיד אינו ידוע. היום הוא הזמן היחיד שעלינו לדאוג לו. ואנחנו יודעים מניסיון שאפילו השיכורים "הגרועים" ביותר יכולים להחזיק 24 שעות מבלי לשתות. הם יצטרכו אולי לדחות את הכוסית הבאה לשעה הבאה, אפילו לדקה הבאה - אבל הם לומדים שאפשר לדחות אותה לפרק זמן כלשהו.

כאשר שמענו לראשונה על A.A., נראה היא לנו פלאי שמישהו שבאמת היה שותה ללא שליטה יצליח אי פעם להשיג את סוג הפיכחות שהחברים הוותיקים יותר ב-A.A. דיברו עליה, ולשמור עליה. אחדים מאתנו נטו לחשוב שהשתייה שלנו הייתה מסוג מיוחד, שהניסיון שלנו היה "שונה", ש-A.A. עוזרים אולי לאחרים, אבל שלנו הם לא יוכלו לעשות שום דבר. אחרים מאתנו, שעדיין לא נפגעו אנושות מן השתייה, הסיקו כי A.A. טובים אולי לשיכורים משכונות עוני, אבל אנחנו בטח נוכל לטפל בבעיה בעצמנו.

הניסיון שלנו ב-A.A. לימד אותנו שני דברים חשובים. קודם כל, כל האלכוהוליסטים מתמודדים עם אותן בעיות בסיסיות, בין אם הם מקבצים נדבות ברחוב כדי לקנות כוס קטנה של בירה, ובין אם הם מחזיקים במשרת ניהול בחברה גדולה. שנית, עכשיו אנחנו מבינים שתכנית ההחלמה של A.A. עוזרת כמעט לכל אלכוהוליסט שרוצה בכך בכנות, יהיה אשר יהיה הרקע או המקרה המסוים או דפוס השתייה המסוים שלו.

### **קיבלנו החלטה**

כולנו ב-A.A. צריכים היינו לקבל החלטה מכריעה אחת לפני שחשנו בטוחים בתכנית החדשה לחיים ללא אלכוהול. היינו צריכים להתמודד עם העובדות על עצמנו ועל השתייה שלנו באופן מציאותי ומתוך כנות. היינו צריכים להודות שכוחנו לא עמד לנו נגד האלכוהול. עבור אחדים מאתנו, היה זה האתגר הקשה ביותר שאי פעם נאלצנו להתמודד איתו.

לא ידענו יותר מדי על אלכוהוליזם. למילה "אלכוהוליסט" נתנו משמעות משל עצמנו. קישרנו אותה לנווד חסר הישע. חשבנו שהכוונה היא בוודאי לכוה רצון חלש, אופי חלש. אחדים מאתנו התחמקו מצעד זה של הודאה בהיותם אלכוהוליסטים. אחרים הודו בכך חלקית בלבד.

## להישאר פִּיכָה

עכשיו, אם כן, נשאלת השאלה האם נוכל להישאר פִּיכָהים באגודה כל כך לא פורמאלית ובלתי נוקשה.

התשובה היא שברגע שמגיעים לפיכחות, מנסים לשמור עליה באמצעות צפייה ומעקב אחר ניסיונם המוצלח של אלה שקדמו לנו ב-A.A.

הניסיון שלהם מספק "כלים" ומדריכים מסוימים שאנחנו חופשיים לקבל או לדחות, כראות עינינו. מכיוון שהפיכחות שלנו היא הדבר החשוב ביותר בחיינו כיום, נראה לנו נכון לאמץ את הדפוסים שמציעים לנו אלה שכבר הוכיחו כי תכנית ההצלחה של A.A. אכן משיגה את מטרתה.

לרובנו, עם זאת, רווח כאשר הסבירו לנו שאלכוהוליזם הוא מחלה. ראינו את ההיגיון שבטיפול במחלה שאימה להרוס אותנו. הפסקנו לנסות לרמות אחרים – ואת עצמנו – כדי שיחשבו שאנחנו יכולים להתמודד עם האלכוהול כאשר כל העובדות הצביעו על ההפך הגמור.

הובהר לנו כבר מן ההתחלה שאיש לא יוכל להגיד לנו שאנחנו אלכוהוליסטים. ההודאה חייבת הייתה לבוא מאתנו – לא מרופא או משר או מהאישה או מהבעל. היא חייבת הייתה להתבסס על עובדות שאנחנו בעצמנו הכרנו. חברינו יכלו אולי להבין את אופי הבעיה שלנו, אך אנחנו היינו היחידים שיכולנו לקבוע בוודאות אם הרגלי השתייה שלנו יצאו משליטה או לא. לעתים קרובות שאלנו: "איך אוכל לדעת אם אני באמת אלכוהוליסט?" נאמר לנו שאין חוקים נוקשים וברורים להגדרת האלכוהוליזם. למדנו שהיו, עם זאת, כמה תסמינים המעידים על כך. אם היינו משתכרים כאשר היו לנו כל הסיבות האפשריות להישאר פִּיכָהים, אם השתייה שלנו הלכה והחמירה, אם כבר לא נהנינו יותר מן השתייה כמו שפעם היינו נהנים – כל אלה, כך למדנו, עשויים היו להיות תסמיניה של מחלה הנקראת אלכוהוליזם. כאשר בחנו מחדש את חוויות השתייה שלנו ואת השלכותיהן, יכולנו למצוא סיבות נוספות כדי להכיר באמת על עצמנו.

אך טבעי הוא שאפשרות החיים העתידיים ללא אלכוהול נראתה לנו קודרת. חששנו שידידנו החדשים ב-A.A. יתגלו כמשעממים, או גרוע עוד יותר, כקיצוניים דתיים. גילינו שבמקום זאת הם היו אנשים כמונו, אך הייתה להם הסגולה המיוחדת שאיפשרה להם להבין את הבעיה שלנו – מתוך הזדהות, מבלי לשפוט.

התחלנו לשאול את עצמנו מה היה עלינו לעשות כדי להישאר פִּיכָהים, כמה תעלה החברות ב-A.A., ומי מנהל את הארגון, במקום מגורינו ובעולם כולו. מהר מאוד גילינו שאין חובות ב-A.A., שאיש אינו מחויב לפעול על-פי פולחן או דפוס חיים פורמאלי כלשהו. למדנו גם שב-A.A. אין דמי חברות מכל סוג שהוא: על עלות מקום הפגישה, הכיבוד והספרות המשמשת בפגישות מכסים באמצעות איסוף תרומות. אבל אפילו תרומות אלה אינן תנאי לחברות.

מהר מאוד התברר לנו שב-A.A. יש ארגון מינימלי בלבד, ושארן מי שיתן פקודות. הפגישות נקבעות בידי ראשי הקבוצה, המתחלפים באורח קבע כדי לפנות מקום לאנשים חדשים. מערכת ה"רוטציה" הזו פופולארית מאוד ב-A.A.

כבר בתחילת הקשר שלנו עם A.A. שמענו על "שנים עשר הצעדים" להחלמה מאלכוהוליזם. למדנו כי צעדים אלה ייצגו את ניסיונם של החברים הראשונים באגודה לתעד את המעבר שלהם משתייה חסרת שליטה לפיכחות. גילינו כי גורם מפתח למעבר זה הוא ככל הנראה ענווה, לצד הסתמכות על כוח הגדול יותר מאתנו. כמה חברים מעדיפים לקרוא לכוה זה "אלוהים", אך לנו נאמר כי מדובר בפירוש אישי בלבד, נוכל לחשוב על הכוח הזה באילו מושגים שיראו לנו. מכיוון שאלכוהול היה ללא ספק כוח חזק מאתנו כאשר היינו שותים, היה עלינו להודות שאולי לא יהיה בכוחנו לשאת את המבצע כולו על כתפינו בלבד, ושהגיוני היה לפנות למקור כלשהו בבקשת עזרה. ככל שהתפתחנו ב-A.A., הלך והבשיל בדרך כלל מושג הכוח הגדול יותר שלנו. אבל תמיד היה מדובר בתפישה אישית שלנו, איש לא כפה זאת עלינו.

לבסוף, למדנו מ"שנים עשר הצעדים" ומניסיונם של חברים ותיקים יותר שהעבודה עם אלכוהוליסטים אחרים שפנו אל A.A. בבקשת עזרה הייתה דרך יעילה לחיזוק פיכחותנו שלנו. כשרק התאפשר, ניסינו לעשות את חלקנו, תוך שאנחנו מנסים לזכור תמיד שהאדם האחר הוא היחיד שיוכל לקבוע אם הוא אלכוהוליסט.

נעזרו גם בניסיונם של חברי A.A. רבים שהעניקו משמעות חדשה לאימרות או לסיסמאות משופשפות. "ראשון ראשון ואחרון אחרון" היא אחת הסיסמאות, המזכירה לנו שגם אם נרצה, לא נוכל לעשות הכול בבת אחת, שעלינו לזכור את חשיבותה הראשונה במעלה של הפיכחות בכל ניסיון לבנות מחדש את חיינו.

"לאט לאט" היא סיסמה נוספת שיש לה משמעות חדשה עבור אלכוהוליסטים שלוקים לעתים קרובות בלהיטות יתר בכל דבר שהם עושים. הניסיון מראה כי אלכוהוליסטים חייבים, ויכולים, לשלוט בקצב שלהם. "חיה ותן לחיות" היא הסיסמה השלישית, המושמעת שוב ושוב כדי לרמוז לכך שאלכוהוליסטים, כמה שנות פיכחות שרק יהיו להם, אינם יכולים להרשות לעצמם להפוך לבלתי נסבלים בעיני אחרים.

הספרים והעלונים של A.A. גם הם כלי עזר. זמן קצר לאחר שהגענו ל-A.A. הזדמן לנו לקרוא את "אלכוהוליסטים אננימיים", ספר הניסיון של A.A. שבו מתעדים החברים הראשונים את סיפוריהם ואת העקרונות שעל-פי אמונתם סייעו להם בהחלמה. חברים רבים, שהם פיכחים כבר שנים, מוסיפים להתייחס לספר זה ולארבעה נוספים כאל מקור להבנה ולהשראה [כולם מפורטים בסוף עלון זה]. A.A. גם מוציאה

לדוגמה, איננו נשבעים לכולם, איננו אומרים ש"לעולם" לא נשתה שוב. במקום זאת, אנחנו מנסים לעמוד במה שאנחנו ב-A.A. קוראים "תכנית 24 השעות". אנחנו מתרכזים בלהישאר פיכחים במשך 24 השעות הנוכחיות בלבד. אנחנו פשוט מנסים לצלוח יום אחד בכל פעם מבלי לשתות. אם אנחנו חשים צורך במשקה, איננו נכנעים לו וגם לו מתנגדים אליו. אנחנו פשוט דוחים את השתייה עד מחר.

אנחנו מנסים לשמור על צורת חשיבה כנה ומציאותית בכל הקשור לאלכוהול. אם אנחנו מתפתים לשתות – והפיתוי בדרך כלל נעלם אחרי כמה חודשים ב-A.A. – אנחנו שואלים את עצמנו האם הכוסית הספציפית שאנחנו חושבים עליה תהיה שווה את ההשלכות שחווינו לאחר ששתינו בעבר. אנחנו זוכרים כל הזמן שאנחנו חופשיים לחלוטין להשתכר, אם ברצוננו לעשות זאת, שהבחירה בין לשתות או לא לשתות תלויה אך ורק בנו. והחשוב מכל, אנחנו מנסים להודות בעובדה, שלא חשוב כמה זמן החזקנו מעמד בלי לשתות, תמיד נהיה אלכוהוליסטים – ואלכוהוליסטים, ככל שידוע לנו, לעולם לא יוכלו לשתות כבילוי חברתי או באופן נורמלי.

אנחנו הולכים בעקבות הוותיקים שהצליחו גם במובן נוסף. אנחנו בדרך כלל מוסיפים להגיע לפגישות של קבוצת ה-A.A. המקומית שאיתה יצרנו קשר. אין כל חוק המחייב השתתפות כזאת. וגם אנחנו איננו תמיד מצליחים להסביר את התרוממות הרוח שאנו חשים מהאזנה לסיפורים אישיים של חברים אחרים ולפירושים להם. רובנו, עם זאת, חשים שהשתתפות בפגישות וקשרים לא פורמאליים אחרים עם חברים ב-A.A. הם גורמים חשובים בשמירה על הפיכחות שלנו.



לאור אחת לחודש מגזין בין-לאומי הנקרא A.A.Grapevine, הנועד לחברים ותיקים וחדשים כאחד.

מכיוון ש-A.A. זה למעשה דרך חיים, הצליחו רק מעטים מאתנו לתאר אי פעם כיצד בדיוק תורמים היסודות השונים בתכנית ההחלמה לפיכחות שאנו נהנים ממנה היום. לא כולנו מפרשים או חווים את התכנית בדיוק באותו אופן. כולנו יכולים להעיד, עם זאת, ש-A.A. עוזרים לנו בעוד שניסיונות רבים אחרים להגיע לפיכחות נכשלו. חברים רבים הפיכחים כבר שנים אומרים שהם פשוט קיבלו את התכנית "באמונה", והם עדיין אינם מבינים לגמרי כיצד מצליחים A.A. לעזור להם. בינתיים, הם ממשיכים לנסות ולהעביר את אמונתם לאחרים שעדיין מבינים טוב מדי את האופן הנורא שבו פועל האלכוהול נגד האלכוהוליסט.

## האם A.A. יעזרו לכולם?

תכנית ההחלמה מאלכוהוליזם של A.A., כך אנו מאמינים, תוכל לעזור כמעט לכל מי שמגלה רצון להפסיק לשתות. היא עשויה לעזור אפילו לאלה שמרגישים שדוחפים אותם לכיוון A.A. רובנו יצרנו קשר ראשון עם A.A. עקב לחץ חברתי או לחץ במקום העבודה. מאוחר יותר, קיבלנו בעצמנו את ההחלטה.

ראינו כמה אלכוהוליסטים מועדים במשך תקופה מסוימת לפני ש"קלטו" את התכנית. ראינו אחרים שהשקיעו מאמצים סמליים בלבד לפעול על-פי העקרונות הבדוקים המסייעים כיום ללמעלה ממיליון מאתנו להישאר פיכחים. מאמצים סמליים בדרך כלל אינם מספיקים.

אבל לא משנה עד כמה שבור וחלש יהיה אלכוהוליסט, או עד כמה גבוה יהיה מיקומו בסולמות החברתיים והכלכליים, אנחנו יודעים מניסיון ומתצפיות ש-A.A. מציעים דרך פיכחת להשתחררות מסחררת האימים של הרגלי שתייה בעייתיים ומבולבלים.

כאשר פנינו לראשונה ל-A.A. היו לרבים מאתנו מספר בעיות קשות – בעיות שהיו קשורות בכסף, במשפחה, בעבודה ובאישיות שלנו. מהר מאוד גילינו שהבעיה הדחופה המרכזית שלנו הייתה האלכוהול. ברגע שהצלחנו לשלוט בבעיה זו, יכולנו להתחיל לטפל בהצלחה בבעיות האחרות. פתרונות לבעיות אלה לא תמיד הושגו בקלות, אך יכולנו להתמודד איתן ביעילות רבה יותר כאשר היינו פיכחים.

היו ימים שבהם רבים מאתנו האמינו שהאלכוהול היה הדבר היחיד שהפך את החיים לנסבלים. לא יכולנו לחלום אפילו על חיים ללא שתייה. היום, באמצעות התכנית של A.A., איננו מרגישים שנלקח מאתנו משהו. נהפוך הוא, יצאנו לחופשי וגילינו שממד חדש נוסף לחיינו. יש לנו חברים חדשים, אופקים חדשים וגישות חדשות. לאחר שנים של ייאוש ותסכול חשים רבים מאתנו שלראשונה התחלנו לחיות באמת. אנחנו נהנים לחלוק חיים חדשים אלה עם כל מי שעדיין סובל מאלכוהוליזם, כפי שאנחנו סבלנו פעם, ומחפש דרך שתוביל אותו מן האפלה אל האור הגדול.

אלכוהוליזם הוא אחת מבעיות הבריאות העיקריות בארצות הברית. על-פי ההערכה ממשיכים מיליוני גברים ונשים לסבול, אולי שלא לצורך, ממחלה פרוגרסיבית זו. כחברי A.A., אנו מברכים על ההזדמנות לחלוק את ניסיונו בעצירת המחלה עם כל מי שמבקש עזרה. אנו יודעים שלא תהיה משמעות אמיתית לשום דבר ממה שאנחנו אומרים עד אשר יהיה מוכן האלכוהוליסט להודות אישית, כפי שאנחנו עשינו פעם, ש”האלכוהול ניצח אותי, ואני רוצה עזרה“.

ניתן לקבל סיוע מ-A.A. ללא כל תשלום או התחייבות. הקבוצות שלנו פועלות בערים, בעיירות ובאזורים כפריים רבים ברחבי העולם. חפשו את A.A. או את ”אלכוהוליסטים אנונימיים“ בספר הטלפונים במקום מגוריכם. לעתים ניתן גם להשיג מידע על פגישות מקומיות מרופאים ומאחיות, מאנשי דת, מעיתונאים, מקציני משטרה וממרפאות אלכוהול המכירות את התכנית שלנו.

אלה שאינם יכולים ליצור קשר עם קבוצה במקום המגורים שלהם מוזמנים לכתוב אל משרד השירות הבין-לאומי שלנו: General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. אנשי המשרד יקשרו אתכם עם הקבוצה הקרובה ביותר למקום מגוריכם. אם אתם גרים באזור מרוחק ואין כל קבוצה בקרבתכם, יספרו לכם אנשי המשרד כיצד מספר חברים ”בודדים“ נשארים פיכחים באמצעות יישום עקרונות A.A. ותכנית A.A.

כל הפונים אל A.A. יכולים להיות סמוכים ובטוחים כי האנונימיות שלהם תישמר.

אם אתם מרגישים שעשויה להיות לכם בעיית אלכוהול ומבקשים בכנות להפסיק לשתות, יותר משני מיליונים מאתנו יוכלו להעיד כי A.A. עוזרים לנו – ושאינן כל סיבה שבעולם שהם לא יעזרו לכם.

שנים עשר השלבים של "אלכוהוליסטים אנונימיים"

1. הודינו כי אנו חסרי כוחות מול האלכוהול – שחינו הפכו לבלתי אפשריים.
2. אנו מאמינים כעת כי כוח חזק מאתנו יוכל להשיב לנו את השפיות.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו לידי של האל כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית מדוקדקת ונטולת מורא של עצמנו.
5. מסרנו בפני האל, בפני עצמנו ובפני אדם אחר את טבעם המדויק של מעשינו הרעים.
6. אנו מוכנים ומזומנים לכך שאלוהים יסיר את כל פגמי האופי הללו.
7. ביקשנו ממנו בקשה צנועה להסיר את מגרעותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, והבענו את רצוננו לתקן את העוול שעשינו להם.
9. כשרק יכולנו, תיקנו ישירות את העוול שעשינו לאנשים הללו, למעט המקרים שבהם הדבר עשוי היה לפגוע בהם או באחרים.
10. הוספנו לנהל רשימת מלאי אישי, וכאשר טעינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר המודע שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לידיעת רצוננו מאתנו ולכוח להוציא אותו לפועל.
12. לאחר שחוונו התערורות רוחנית בעקבות שלבים אלה, ניסינו להעביר מסר זה לאלכוהוליסטים, וליישם עקרונות אלה באורח חיינו.

שנים עשר המסורות של "אלכוהוליסטים אנונימיים"

1. רווחתנו המשותפת לפני הכול; החלמה אישית תלויה באחדות A.A.
2. למטרת הקבוצה שלנו יש סמכות אולטימטיבית אחת בלבד – אל אהב כפי שהוא יבטא את עצמו במודעות הקבוצתית שלנו. מנהיגינו אינם אלא משרתים אנשי אמון; הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא רצון להפסיק לשתות.
4. כל קבוצה תהיה אוטונומית, להוציא עניינים המשפיעים על קבוצות אחרות בכלל A.A.
5. לכל קבוצה אין אלא מטרה עיקרית אחת – להעביר את המסר לאלכוהוליסטים שעדיין סובלים.
6. לקבוצות A.A. אסור בתכלית האיסור לתמוך, לממן או להעניק את שמם A.A. לכל מתקן או יום חיצוני, פן בעיות כספים, רכוש או יוקרה יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.
7. כל קבוצת A.A. חייבת לתמוך בעצמה ולסרב לקבלת תרומות מבחוץ.
8. 'אלכוהוליסטים אנונימיים' יישארו לעולם אגודה לא-מקצועית, אך מרכזי השירות שלנו יהיו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. ל-A.A. כישות, אסור בתכלית האיסור להיות מאורגנים; אך נוכל ליצור ועדות שירות שהיו אחראיות ישירות לאלה שאותם הן משרתות.
10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין כל דעה על נושאים חיצוניים; מכאן שאסור לגרור את שמם של A.A. לכל מחלוקת ציבורית שהיא.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מתבססת על משיכה יותר מאשר על קידום; עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת העיתונות, הרדיו והסרטים.
12. אנונימיות היא היסוד הרוחני של כל מסורותינו, והיא מזכירה לנו תמיד למקם את העקרונות לפני הזהויות.