

ניסיון, עוצמה ותקווה

# נָשִׁים ב-A.A.



ספרות A.A. מאושרת על ידי ועידת השירות הכללי

"אלכוהוליסטים אנונימיים", A.A., היא התקברות של גברים ושל נשים החולקים זה עם זה את ניסיונם, את כוחם ואת תקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם.

הדרישה היחידה לתקברות היא הרצון להפסיק לשתות. אין ב-A.A. לא תשלומים ולא דמי חבר – אנו נושאים את עצמנו בעזרת תרומותינו.

A.A. אינה מעורבת בפוליטיקה, בדת או בחברה, אינה קשורה בשום ארגון או מוסד, אינה מעורבת במחלוקות כלשהן ואינה תומכת בשום עניין או מתנגדת לו. מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים ולעזור לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את פיכחונם.

זכויות יוצרים © על ידי *A.A. Grapevine, Inc.*; הודפס מחדש באישור.

כותרת מקורית:

A.A. עבור האישה

מתוקן 2018.

זכות יוצרים © 2018

על ידי *Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

פל הזכויות שמורות.

סיפורים בעמודים 11, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 26 ו-28 מוגנים בזכויות יוצרים של © על ידי *AA Grapevine, Inc.*,

והודפסו כאן ברשות.

כתובת דואר:

*Box 459, Grand Central Station, NY 10163*

[www.aa.org](http://www.aa.org)

הודפס בישראל 2024

## נשים ב.-A.A.

### האם יש לך בעיית שתייה?

לרבים מאתנו יכול להיות קשה להודות ולקבל את העובדה שיש לנו בעיה עם אלכוהול. לפעמים אלכוהול נראה כמו הפתרון לבעיות שלנו, הדבר היחיד שהופך את החיים לנסבלים. אבל אם כשאנחנו מסתכלים בכנות על חיינו, נראה שכשאנחנו שותים נוצרות בעיות - בעיות בבית או בעבודה, בעיות בריאות, או עם המשפחות שלנו, אפילו בחיינו החברתיים - סביר להניח שיש לנו בעיית שתייה.

ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" למדנו שכל אחד, בכל מקום וללא קשר לנסיבות האישיות שלו, עלול לסבול ממחלת האלכוהוליזם. למדנו גם, שכל מי שרוצה להפסיק לשתות יכול למצוא עזרה והחלמה ב"אלכוהוליסטים אנונימיים".

### את לא לבד

הסיפורים הבאים מספרים את חוויותיהן של 12 נשים, כולן אלכוהוליסטיות שמצאו פיתרון ודרך חיים חדשה ב"אלכוהוליסטים אנונימיים". סיפורים אלה מציגים את ניסיונן, את כוחן ואת תקוותן.

לא משנה אם את בת 16 או 60, עשירה או ענייה, בוגרת מכללה או נושרת מתיכון, מנהלת עסקים או אם במשרה מלאה, מטופלת במתקן טיפול, אישה במעצר או זרת רחוב. יש עזרה זמינה, אבל **את** חייבת לקבל את ההחלטה לבקש אותה.

אם את חושבת שיש לך בעיית שתייה, את עשויה להזדהות עם החוויות המשותפות בסיפורים אלו. אנו מקווים שתגלי, כפי שגילו הנשים הללו, שאת מוזמנת ל"אלכוהוליסטים אנונימיים", ושגם את יכולה למצוא חופש ואושר חדשים באורח חיים רוחני זה.

## "הייאוש השתקע"...

השוטרים היו שוב מחוץ לדלת ביתי, דופקים כדי להיכנס. הייתי בבקבוק היין השני שלי, שיכורה ומפרה את הוראות בית המשפט לענייני משפחה, שהורו שלא אחזיק שתייה בסביבת הילדים. הייתי אם גרושה במשך 12 שנים והורה עיקרית לשלושה בנים. שישה חודשים קודם לכן ביקש אביהם לקבל את המשמורת הראשית עליהם, והמשפחה שלנו חזרה לבית המשפט ונמצאת בתהליך הערכה מתמשכת על משמורת הילדים. הסיבות של אביהם היו פשוטות: הייתי אם שיכורה ומתעללת.

זמן קצר לפני שהמשטרה הגיעה, מילאתי מחדש את כוס הקפה שלי ביין הזול שהוסתר בארון שלי, ואז שוטטתי במסדרון כדי לבדוק מה מצב הילדים. גיליתי שאחד הבנים, ששלחתי לחדר שלו במיוחד כדי להתמודד עם שיעורי הבית שלו, התעלם ממני. איך הוא מעז לשבת על הרצפה ולשחק בצעצועים, במקום! כשהתחלתי לצעוק עליו בזעם שתוי, נמאס לו. הוא קם מהרצפה ודחף אותי החוצה מהחדר שלו. נפלתי לאחור לאורך המסדרון, והפלתי את אחת הדלתות הכפולות של חדר הכביסה מהצירים שלה בדרכי למטה. כל שלושת הבנים עזבו את הבית וחיכו בחוץ, השאירו אותי לבד, חבולה, יושבת על הרצפה ותוהה איך הגעתי למצב הזה.

אני לא זוכרת הרבה ממה שאמרו השוטרים באותו לילה, אבל הצהרה אחת צלצלה באוזניי בקול רם וברור והיא איתי עד היום: "ראיתי הרבה אימהות שמעדיפות לחבק בקבוק מאשר לחבק את ילדיהן. את לא רוצה להיות אימא כזו". השוטר צדק. לא רציתי להיות האימא הזאת, אבל עדיין, איכשהו הייתי.

השינה חמקה ממני באותו לילה, כשהייאוש השתקע ומילים אלו הדהדו שוב ושוב במוחי. בבוקר, לאחר שלקחתי את הילדים לבית הספר, הושטתי יד בבקשת עזרה והתקשרתי למִפְרָה ששמעתי שהתפכחה בעזרת A.A. היא פינתה את יומן הפגישות שלה, עזבה את מה שעשתה ולקחה אותי לפגישת A.A. הראשונה שלי. הבנים לא חזרו הביתה אחרי הלימודים באותו יום - או בכל יום אחר כך - במשך זמן רב למדי. השתייה שלי עלתה לי במשמורת על הילדים, וידעתי שאם אשתה משקה נוסף זה יעלה לי הרבה יותר.

לא ידעתי איך להפסיק לשתות, אבל ב-A.A. נראָה שאנשים מצאו פתרון. כשהציעו לי ללכת ל-90 פגישות ב-90 יום, עשיתי 90 פגישות ב-90 יום. הוצע לי לקבל ספונסרית וגם את זה עשיתי. כשהתלוננתי בפני חברים אחרי הפגישות, שאיבדתי את הילדים שלי, הם הרגיעו אותי ואמרו שזה יסתדר אם פשוט לא אשתה. האמנתי להם והאמנתי שהתוכנית הזאת יכולה לעבוד גם בשבילי. אז נשארתי, שטפתי כוסות קפה, ערמתי כיסאות, הלכתי להמון פגישות, ובחסד אלוהים לא שתיתי מאז אותו ערב לפני יותר משבע שנים.

את חג המולד המפוכח הראשון שלי ביליתי עם הבנים בביקור בפיקוח. זה היה הצעד הראשון שלי לבנייה מחדש של מערכות היחסים, שנקטעו בעקבות שנים של שתייה.

הרבה השתנה מאז, והכל טוב. היום הילדים הם גברים צעירים ואנחנו נהנים מקשר חם ואוהב. פעם הם הביטו באמם השיכורה באכזבה ובגועל, והיום הם יכולים לראות אותה באור חדש: מפוכחת, מאושרת, שמחה וחופשיה! תודה לכם, "אלכוהוליסטים אנונימיים", על מתנת הפיכחון שניתנה לי!

### **"פעם התביישתי בסיפור שלי".**

ההורים שלי הגיעו לארה"ב כדי לברוח ממלחמת וייטנאם והתחילו מכלום. באמצעות עבודה קשה ונחישות הצליח אבי לסיים קולג' והפך למהנדס מצליח, בעוד לאמי הייתה קריירה נהדרת בעבודה עבור המחוז.

גדלתי בבית אסייתי קפדני מאוד ואני חלק מהדור הראשון של המשפחה שלי שנולד בארצות הברית. נאסר עליי לבלות את הלילה בבתים של חברים, לא יכולתי להשתתף בשיעורי ספורט והייתי חייבת להשיג ציונים מושלמים. אני יודעת עכשיו שהוריי רק רצו להכין אותי לעתיד טוב באמריקה. הם אהבו אותי, רצו את הטוב ביותר עבורי ועשו מה שהם ידעו שעובד עבורם. רצון חזק, עבודה קשה, חינוך ומשמעת יביאו אותי הכי רחוק, כך האמינו. ואל תבקשי עזרה, היו אומרים, כי זה סימן לחולשה. בבית הייתה דיקטטורה: אבי היה המפרנס וכל מה שהוא אמר היה החוק. שאלות היו אסורות. לא הבנתי בגיל הזה למה נראה שלכל החברים שלי יש משפחות כל

כך ידידותיות ואוהבות, ואני הייתי תקועה עם הורים שמעולם לא דיברו איתי ולא הרשו לי לעשות כלום.

הייתי נערה מתריסה ופעלתי כמיטב יכולתי בניגוד לכללים של ההורים שלי. כעסתי עליהם מאוד בגלל ילדותי. עם זאת, לא שתיתי אלכוהול עד שהייתי בקולג' – ואז התאהבתי בו במהירות. אלכוהול הפך אותי ל"חלק מ"- מישהי שכיף להיות בסביבתה, חברותית וחסרת עכבות - אז השתוללתי מהר וחזק. נכנסתי קצת לסמים והכיף לא נמשך זמן רב. השימוש והשתייה בקצב שעשיתי זאת הביאו אותי למצבים מאוד מסוכנים. בגיל 22 סוממתי והותקפתי מינית. העולם שלי התנפץ. שנאתי את עצמי, לא בטחתי באף אחד, והשתייה שלי יצאה מכלל שליטה. אבי התנער ממני במשך שנתיים ואמר שאני בושה למשפחה. הפסקתי להשתמש בסמים, אבל האלכוהול הפך לאמצעי היחיד שלי להימלט מהתיעוב העצמי, הבושה, הגועל והדיכאון שהרגשתי כשהתפכחתי. זה הטירוף של המחלה הזו: שתיתי כדי להפסיק לשנוא את עצמי, אבל שנאתי את עצמי ככל ששתיתי יותר. לא יכולתי לעצור את המעגל האינסופי.

מעולם לא ידעתי שאלכוהוליזם הוא מחלה וחשבתי שאני פשוט אישה חלשה מאוד, כי לא יכולתי להפסיק לשתות. כל מה שרציתי היה קצת שלוה. רדפתי אחרי זה במשך שנים, ותמיד פספסתי את הנקודה. עברתי ניסיון התאבדות כושל, נהיגה בשכרות, ביקורים מרובים במיון, גמילה ואשפוז כפוי במתקן פסיכיאטרי. לקחתי הרבה תרופות ועברתי טיפול במשך שנים. פיתחתי דלקת לבלב חריפה כתוצאה מהשתייה, ויום אחד נכנס הגוף שלי להלם ספיגה, ועצר לי את תפקודי הכליות והריאות. במשך 34 ימים בבית החולים הלכתי בעזרת הליכון ומיכל חמצן. החוויה הזו הפחידה אותי ולא הרמתי כוס משקה לזמן מה, אבל אני אלכוהוליסטית. לאחר תשעה חודשים ללא אלכוהול וללא תכנית, הבריאות שלי השתפרה - אבל המחלה השתלטה שוב. חזרתי למיון תוך שבועיים.

הרופא אמר לי, שבגלל דלקת הלב שלי אמות אם אשתה שוב. סוף סוף הבנתי שאני אלכוהוליסטית מהזן חסר התקווה. אז קיבלתי את ההחלטה להיכנע לתכנית A.A. הגעתי לפגישות רק מתוך רצון להפסיק לשתות, אבל על ידי עבודת הצעדים, הרווחתי כל כך הרבה יותר.

הקשר שלי עם ההורים שלי השתקם. המחלה הזו שברה את כל החומות ואילצה אותנו להיות כנים אחד עם השני. זה בטח הרסני לראות את האלכוהול מוצץ את החיים מהבת שלך. היום הם התומכים הכי גדולים שלי, יחד עם בעלי הלא אלכוהוליסט, שאוהב את A.A. ואימץ את התוכנית יחד איתי.

יש לי קריירה מבטיחה במה שאני אוהבת. יש לי תחושת ערך עצמי, שלווה בנפשי ושְמחה בלבי. העולם שלי כבר לא אפור וחסר מטרה. למדתי איך להיות עובדת טובה, רעיה, בת, אחות וחברה מועילה בחברה. חרטה, פחד, תיעוב עצמי ועוגמת נפש כבר לא שולטים בחיי. הכפייה לשתות הוסרה ממני. אני יודעת מי אני פְּליבה שלי, מה אני מייצגת ומה בי ראוי להערכה, ואני אוהבת את עצמי. מערכת היחסים שלי עם כוחי העליון היא בלתי שבירה ולא הייתי משנה דבר בעברי. אני חייבת את חיי לתוכנית A.A.

פעם התביישתי בסיפור שלי, ועכשיו אני חולקת בו בחופשיות בתקווה שהניסיון, הכוח והתקווה שלי יוכלו לעזור לאדם אחר שנאבק להישאר מפוכח.

## **"יכולתי להפסיק לזמן מה, אבל תמיד התחלתי מחדש."**

כנערה אפרו-אמריקאית צעירה נשבעתי לא לשתות אלכוהול, לאחר שראיתי את אבי נעשה קרבי כששתה. אבל לילה אחד, כשהייתי בת 16, החלטתי לראות מה כל כך מיוחד באלכוהול. חבר הציע לי משקה במסיבה ואני היססתי לפני שניסיתי. היה לזה טעם נורא; לא הבנתי למה אנשים נהנו מזה כל כך. אז כמו כל שיכורה טובה, החלטתי להמשיך לשתות עד שהשפעות האלכוהול ישתלטו עליי. וכשכך קרה, הדבר פתאום התברר! אם קודם לכן הייתי שקטה ולא חשתי בנוח בחברת אנשים, נעשיתי עכשיו אמיצה וחברותית. לפתע יכולתי לדבר עם בנים, ונראָה שהבעיות שלי כבר לא היו חשובות.

למדתי את ההשלכות של השתייה שלי במהירות, כשלמחרת בבוקר קרקעו אותי. ובכל זאת, רציתי עוד מההרגשה שנתן לי האלכוהול, אז התחלתי לשתות בהילולות שתייה בסופי שבוע עם חברים. נעשיתי טובה בתמרון העולם שסביבי כדי להשיג אלכוהול. לעתים קרובות הייתי סומכת על החברים המבוגרים יותר של

החברים שלי, שהיו מוכנים לקנות אלכוהול.

סיימתי את התיכון ועמדתי בפני בחירות גדולות. ההורים שלי הציעו לשלם עבור המשך לימודיי. עם זאת, ככל שהכחשתי שהשתייה שלי היא בעיה, המצפון שלי לא נתן לי לקבל את הכסף שלהם, בידיעה שכנראה אמשך את אורח החיים שלי כנערת מסיבות. סירבתי להצעתם, והחלטתי במקום זאת לפלס את דרכי בעצמי.

לאחר ששקלתי את הדברים בקפידה החלטתי להתגייס לחיל הנחתים. ההורים שלי לא היו מרוצים מכך שבתם הצעירה מתגייסת, במיוחד לאחר ה-11 בספטמבר, אבל רציתי להיות חיילת מרינס. אז כשהגעתי לגיל 18 נשבעתי אמונים והתגייסתי.

לאחר הכשרה בסיסית הוצבתי בג'קסונוויל, צפון קרוליינה. ציפיתי לסופי השבוע, שבהם נצא למסיבות מחוץ לבסיס ונשתה. פגשתי מישהו ויצאנו במשך שנה לפני שנודע לי שהוא עומד להישלח לאפגניסטן. הלב שלי נשבר. כשהוא עזב, השתמשתי בכלי היחיד שהכרתי לצורך התמודדות - אלכוהול - ובסופו של דבר נקלעתי לדיכאון. חגגתי לעתים קרובות יותר והשתייה שלי הלכה והחמירה. לילה אחד, תוך כדי יציאה ממסיבה, כמה נחתים מיחידה אחרת חטפו אותי ואנסו אותי. מרוסקת, פניתי שוב לאלכוהול. אבל הפעם זה היה יותר גרוע מאי פעם. הדיכאון שלי הפך לייאוש. לעתים קרובות הייתי משתכרת ומהרהרת בהתאבדות.

נחרדתי כשביחידה שלי הבחינו בשתייתי. בחסד אלוהים הציעו לשלוח אותי לטיפול באשפוז. התכוננתי לאירוע על ידי כך שהשתכרתי ככל שיכולתי. נכנסתי למתקן מבולבלת ונשארתי כך במהלך כל שהותי. התרסתי ועדיין לא השתכנעתי שיש לי בעיית שתייה.

לאחר הטיפול השתחררתי מהשירות עם "שחרור מכובד". חזרתי הביתה למיזורי, שם חוויתי תקופות של שתייה מרובה ואחריהן ניסיונות לשלוט בשתייה שלי. יכולתי להפסיק לזמן מה, אבל תמיד חזרתי שוב לשתות.

הבנתי שאני צריכה לעשות משהו עם החיים שלי, אז הלכתי לעבוד ונרשמתי לאוניברסיטה. זמן קצר לאחר מכן, נעצרתי בגין נהיגה בשכרות והתביישתי כל כך. "את ממש כמו אבא שלך", אמרתי לעצמי. "לעולם לא אעשה זאת שוב." וכך היה... עד שקיבלתי את דו"ח הנהיגה



בשכרות השני שלי תוך חמש שנים. הפעם מצאתי את עצמי בצרות משפטיות רציניות.

אורות פלורסנט זרחו מעל ראשי, כשישבתי על ספסל המתכת הקר בתא מעצר מסריח. אבל שם עשיתי את הצעד הראשון שלי לקראת החלמה. הרכנתי את ראשי ונשאתי תפילה צנועה לעזרה לכוחי העליון. באותו יום משהו ברוח שלי השתנה. נכנסתי ויצאתי מבית המשפט במשך שנה, לפני שבסופו של דבר נידונתי למאסר - אבל לא שתיתי.

נשארתי "יבשה" במשך שנתיים לפני ששבתי והרגשתי את הדחף המוכר של המחלה שלי. הפעם ידעתי לאן להגיע. מצאתי פגישה של A.A. לנשים ועשיתי את ההליכה הארוכה אל החזר. כשהגעתי לדלת הכניסה נבהלתי, ולרגע חשבתי לשוב לאחור. ואז ראיתי אישה מתקרבת ושאלתי, "את יודעת איפה פגישת A.A.?" היא חייכה ואמרה, "כן, גם אני בדרכי לשם. בואי איתי".

כשהגעתי הקשבתי למה שאנשים אמרו ועשיתי מה שעשו. לקחתי ספונסרית ויצרתי מערכות יחסים עם אלכוהוליסטיות אחרות. קראתי את הספרות והתחלתי לעבוד על הצעדים. הרשיתי לעצמי שיכירו אותי, ומבלי ששמתי לב, החיים נהיו מאושרים יותר ומלאי שלווה. החיים הקודמים שלי היו שדה קרב של חורבן אלכוהולי. היום אני בוחרת לחיות יום אחד בכל פעם בעזרת התוכנית הפשוטה הזאת.

## **“הבעיה הגדולה ביותר שלי הייתה כל רעיון הכוח העליון.”**

כשהייתי בת 13 התמלאתי כל כך בפחד וייאוש, עד שממש שקלתי להתאבד. הלכתי לכנסייה ורציתי להאמין, אבל לא הרגשתי את הנחמה והתקווה ששמעתי אחרים מדברים עליהן. פשוט כל כך רציתי למות.

אחר כך התחלתי לשתות והאלכוהול הציל את חיי. האלכוהול עשה עבורי מה שלא יכולתי לעשות עבור עצמי. אבל לא לאורך זמן.

בגיל 26 כבר השארתי מאחור בן, שני בעלים, מספר עבודות וכמה חברים. חזרתי בדיוק לאותו מקום נואש שהייתי בו כמתבגרת. לא היה אכפת לי למות, כי הפחד הכי גדול שלי היה לחיות עוד 50 שנה בהרגשה כזאת.

כשישה שבועות לפני שהגעתי לפגישה הראשונה שלי

יצאתי זמן קצר עם גבר שהיה חבר A.A. הוא השאיר את "הספר הגדול" על השולחן שלי. הבנתי שאני צריכה לדעת משהו על התוכנית שבה לקח חלק, אז הרמתי את הספר והתחלתי לקרוא. קראתי את 164 העמודים הראשונים באותו יום. בהחלט לא הבנתי את כל מה שאתבקש לעשות אם אלך ל-A.A., אבל הבנתי שאולי, אם אלך ואעקוב אחר ההצעות, הדברים יכולים להשתנות. זו הייתה הפעם הראשונה ב-26 שנותי שהייתה לי תקווה אמיתית.

הבעיה הכי גדולה שלי הייתה כל הרעיון של הכוח העליון. כששתיתי כמו שהייתי צריכה לשתות ועשיתי כל מה שהתלווה לזה, לא נותר בחיי מקום למה שלמדתי בילדותי בשיעורי הדת. הייתי כעוסה, מרה וממורמרת. הייתי גם אתאיסטית לוחמנית. הייתי מתוכחת על אי קיומו של אלוהים עם כל מי שיכולתי לכתר בבר. אני עדיין חייבת לכפר מול אותם יושבי ברים אלמונים שמזלם הרע הושיב אותם לידי.

אבל הייתי חייבת להאמין ב-A.A. התחלתי להשתתף במפגשים ולעבוד עם ספונסרית. כשעבדנו על הצעדים נאבקתי במושג האלוהים. היא שאלה אותי בפשטות אם אני מאמינה ש-A.A. שינתה את חייה ואת חיי האנשים שפגשתי בפגישות. יכולתי לראות שאכן כך היה.

חבר A.A. אחר, קתולי אדוק, אמר לי שזה לא משנה אם אני מאמינה באלוהים, אבל הציע שארים את הראש ואותיר את עיניי פקוחות כשסגרנו את הפגישה, כדי שאוכל לראות את כל האנשים שנשארו מפוכחים באותו יום בגלל A.A. זו הייתה רֵאָיָה מוחשית למהו גדול ממני.

יותר מכל רציתי להיות מפוכחת, אז ניסיתי כל מה שאנשים הציעו בפגישות. ניסיתי במשך די הרבה זמן. אבל כמו בכנסייה, כילדה, מעולם לא הרגשתי את ההקלה והנינוחות שאחרים דיברו עליהן. אבל המשכתי לעבוד את הצעדים.

כשהגעתי לצעד השנים עשר, חיי כבר היו שונים מאוד. באמצעות הצעדים עשיתי שינוי נפשי מהותי. הייתה לי אמונה גדולה, שכמו שנאמר בספר "שנים עשר צעדים ושתים עשרה מסורות", "שנים עשר צעדי A.A. הם קבוצה של עקרונות רוחניים באופיים, שאם הם משמשים כדרך חיים, הם עשויים לסלק את הדחף לשתות ולאפשר לסובל להפוך לאדם שלם ומועיל".

עדיין הייתי אתאיסטית, פשוט לא כעסתי יותר. מצאתי  
שלווה באמצעות שירות ועבודה עם אחרים.

ככל שנשארתי מפוכחת, כך זכיתי להכיר אנשים בעלי  
אמונה גדולה, בתוך A.A. ומחוץ לה, ולמדתי הרבה מאוד  
מכולם.

עלי לזכור שלכל אחד מאתנו מצפה תרגולת רוחנית  
שמויחדת לו ואמונות רוחניות משלו, ולאף אחד מאתנו אין  
את הסוג "הנכון" של רוחניות. כשהגעתי ל-A.A. הייתי  
אסירת תודה שמצאתי פתרון שעבד עבורי. אני כבר לא  
רוצה למות. אני לא מפחדת לחיות עד שאזדקן, ואני רוצה  
שכל מי שנכנס דרך דלתות A.A. ימצא את זה גם הוא.

הפיכחון שלי הועשר על ידי מגוון החוויות הרוחניות  
של האנשים סביבי. למדתי כל כך הרבה מבעלי הקתולי,  
מהספונסרית שלי, שאמונתה וויקאן ומהכוהנים, הרבנים,  
הבודהיסטים והמוסלמים שהכרתי בהחלמה.

בחוברת שלנו "דרכים רבות לרוחניות", יש ציטוט של  
המייסד השותף ביל ו' מלפני יותר מ-50 שנה. הוא מתאר  
בצורה מושלמת את הדרך, שבה אני רואה היום את  
התקווה: "ב-A.A. אנו אמורים להיות קשורים יחדיו  
בקרבה הנובעת מסבל משותף... אל לנו, אם כן, להפעיל  
לחץ על אף אחד עם השקפותינו האישיות, או הקבוצתיות.  
במקום זה, הבה נעניק אחד לשני את הכבוד והאהבה  
שמגיעים לכל אדם, כשהוא מנסה לפלס את דרכו אל  
האור. הבה ננסה תמיד להיות פתוחים לכל ולא מגבילים;  
הבה נזכור שכל אלקוהוליסט בינינו הוא חבר ב-A.A.,  
כל עוד הוא או היא מצהירים זאת".

## "הפרת ההבטחות לילדים שלי..."

אמי נפטרה כשהייתי בת 12, ונהגתי לחשוב שהחיים  
שלי היו שונים אילו הייתה בחיים. עם זאת כעת אני  
מאמינה, שהבעיה שלי כבר הייתה חלק ממני גם אז. הייתי  
מאוד ביישנית ומלאת רגשי נחיתות. אבי עשה כמיטב  
יכולתו לגדל אותי ואת שתי אחיותיי הצעירות, ולשמור על  
המשפחה מאוחדת עד שהלכתי לקולג'. הוא גם שלח את  
שתי האחיות שלי לפנימייה.

אני זוכרת את הפחד העצום, שאחז בי כשאבי עמד  
להשאיר אותי לבד בקולג'. פשוט ידעתי שלא אצליח  
לעמוד בהיכרות עם כל האנשים האלה. כבר מההתחלה לא  
הרגשתי שייכת. וכך היו שנותיי בקולג' שנים של רגשות

פגועים, דחייה וחרדה.

לבסוף התחנתתי. בעלי היה גבר נאה מאוד, וחשבת שאפסיק לפחד וכבר לא אהיה כל כך חרדה בחברת אנשים. לרוע המזל זה לא מה שקרה, אלא אם כן שתיתי. בקולג' למדתי, שמשקה או שניים אפשרו לי לתקשר. ושלושה משקאות גרמו לי לשכוח שאני לא יפה!

בסופו של דבר נולדו לנו ילדים, והם היו חשובים לי יותר מכל דבר בעולם. ובכל זאת הייתי מתעוררת מוכת אימה ומבינה שנסעתי במכונית ברחבי הכפר כשאני בבלקאאוט, והילדים איתי.

ואז בעלי חלה. בודדה ומפוחדת, הייתי צריכה לשתות, למרות שהילדים - ועכשיו גם בעלי - היו תלויים בי.

עברנו לעיירה קטנה במסצ'וסטס כדי לגור עם החותנים שלי. קיוויתי שמעגל חברתי חדש לגמרי יפתור את הבעיה. זה לא קרה.

אני יכולה לערוב לכך שאחת הדרכים לא להתחבב על חמותך, היא להשתכר בפומבי בקהילה קטנה.

המעבר הבא שלנו היה לבית חווה ישן, שהיה קשה לחמם וקשה גם לטפל בו. בעלי נעדר לעתים קרובות, והשתייה שלי התגברה.

לילה אחד נסעתי לבר המרוחק כמה קילומטרים מהבית שלנו, והשארתי את בני בן ה-11 אחראי על אחיותיו. לקחתי איתי שכן מבוגר. אחד הגברים בבר הציע להחזיר את המכונית שלי הביתה, אבל מתוך וכחנות אמרתי לו שאני יכולה להתמודד עם זה. כשהתקרבתי הביתה האצתי מעט והתנגשתי בעמוד. התאונה גרמה לשכן שלי "פנסים שחורים" בשתי העיניים.

האיש שהציע להסיע אותנו הביתה עקב אחרינו ללא ידיעתי. הוא דאג שיגררו את המכונית מהתעלה שאליה הידרדרה ויעמידו אותה באמצע שביל הגישה שלנו. הוא לא נשאר הרבה זמן, אבל כשהוא עזב, עליתי למעלה ומצאתי את הבן שלי יושב ליד פתח יציאת האוויר החם בחדר, ומכוון דרכו את אקדח האוויר שלו.

"מה לעזאזל אתה עושה?" שאלתי. "לא ידעתי, אמא," הוא אמר, "אבל חשבת שאולי תצטרכי עזרה." באותה נקודה חשבת שהגעתי לתחתית. אני מאמינה שחייב להיות איזה גורם מניע שגורם לנו לרצות להתפכת, ואני בטוחה שבשבילי הגורם המניע היה הילדים שלי.

לעולם לא אשכח את מסיבת יום ההולדת הרביעית של הילדה הקטנה שלי. כשהגיע היום, שאר האמהות הגיעו עם ילדיהן, העיפו בי מבט אחד ונשארו למסיבה. הייתי כל כך שיכורה, שהן לא העזו להשאיר את ילדיהן לבד איתי. הפרת ההבטחות הזו לילדיי היא שגרמה לי לבסוף להבין שאני לא יכולה לחיות יותר עם עצמי, ופניתי ל-A.A. לעזרה. כמו רוב האנשים האחרים, הייתי מלאה בתפיסות השגויות הרגילות לגבי מה שאמצא כשאגיע לשם. חשבתי שכל האלכוהוליסטים הם כפריים. בפגישה הראשונה שלי הופתעתי לפגוש אנשים שהכרתי כחברי כנסייה מכובדים.

וחשוב עוד יותר, כשנכנסתי לראשונה לפגישת A.A. הייתה לי תחושה נפלאה של שייכות. כשדיברתי עם האנשים שם גיליתי, שאני לא היחידה בעולם שעשתה דברים מהסוג שעשיתי, תוך שפגעתי באנשים שאני אוהבת יותר מכל. (לפני בואי) פחדתי שאולי אני יוצאת מדעתי, והייתי אסירת תודה לגלות שאלכוהוליסם היא מחלה שיש לה שלוש פנים, ושהייתי חולה מבחינה נפשית, גופנית ורוחנית כאחת.

במהלך השנים הראשונות שלי התקשיתי להגיע לפגישות A.A. באופן קבוע. הילדים היו קטנים, ולא תמיד היה קל למצוא מישהו שיבוא לשבת איתם. למרות זאת, התאהבתי ב-A.A. כבר מהפגישה הראשונה ואיכשהו ידעתי, שבתוכנית הזו אני עומדת למצוא את התשובות.

למרות שלא מצאתי את התשובות שלי בבת אחת, מצאתי אותן לאט. בהתחלה, עדיין הייתי כל כך ביישנית, כל כך מודעת לעצמי, כל כך עטופה בתוך עצמי, שהיה לי קשה מאוד להושיט יד ולאחוז ביד הידידותית שהושטה אליי בנדיבות.

עם הזמן, דרך שנים עשר הצעדים של A.A., הבנתי שאם אקבל את האהבה שהוצעה לי כל כך בחופשיות ואנסה לחלוק אותה עם אחרים, אוכל ללמוד דרך A.A. איך להרגיש בנוח בחברת אנשים. עבורי זה היה צעד נפלא קדימה. וזה הוביל לאחת המתנות הגדולות ביותר ש-A.A. נתנה לי: לא לפחד עוד. חיי תמיד נשלטו על ידי פחד - פחד מאנשים, ממצבים, מחוסר ההתאמה שלי. ב-A.A. למדתי להאמין, וכך לחיות ללא פחד.

**"הייתי חסרת שובע, ריקה מבפנים,  
וחיפשתי אושר בתחתית הבקבוק".**

שמי קאתי ואני אלכוהוליסטית. הודות  
ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" וחסד אלוהים, לא נאלצתי  
לשתות אלכוהול כבר 21 שנים.

לקחתי את המשקה הראשון שלי כשהייתי בת 16, וזה  
במקרה היה גם היום שבו התחתנתי.

מיד אהבתי את ההשפעה שהיתה לאלכוהול עליי.  
מטבעי אני אדם שקט וביישן, אבל האלכוהול אפשר לי  
לעשות דברים שלא הייתי חולמת לעשות בהיותי מפוכחת.

גדלתי בקווינס, ניו יורק, בשכונה מעורבת. ההבנה  
שאני אכן אישה שחורה הגיעה כשעברתי לשיקגו. לא  
שיכולתי לשנות זאת, זה רק גרם לי להיות נחושה יותר  
להפוך להיות מישהי.

שתיתי רק חמש שנים, אבל במבט לאחור, שתיתי כמו  
אלכוהוליסטית כבר מההתחלה. כששתיתי, מישהו אחר  
השתלט עליי - מישהו שלא כל כך אהבתי. יש לי שלושה  
ילדים. אחת נולדה בשלבים האחרונים של המחלה שלי,  
ואני יכולה לראות היום כיצד זה השפיע על אישיותה.

לא הייתי נאמנה לבעלי במהלך שנות השתייה שלי. את  
האשמה באומללות שלי תליתי בו, או בעובדה שהתחתנתי  
צעירה מדי. הייתי חסרת שובע, ריקה מבפנים, חיפשתי  
אחר אושר בתחתית הבקבוק.

לא שתיתי בברים. רוב השתייה שלי התרחשה בבית.  
העבודה של בעלי הוציאה אותו הרבה מהעיר, ואני הייתי  
נותנת לו בערך חצי שעה, ואז הולכת לחנות המשקאות,  
קונה את האספקה שלי ושותה ללא הרף - עד שהתעלפתי.  
הייתי הופכת למה שאחר כך למדתי שהיה "שק של רחמים  
עצמיים", קוראת לשותפיי לשתייה ועורכת מסיבה. עם  
זאת, התחושה שהותרה המסיבה נמשכה רק זמן קצר,  
בטרם השתלטו עלי רגשות החרטה והאשמה. לא היה לי  
מושג שאני אלכוהוליסטית. לא ידעתי מה זה  
אלכוהוליסטית. שוב חשבתי שכל הבעיות שלי נגרמות על  
ידי בעלי, ובשלב הזה החלטתי להתגרש ממנו.

אחר צהריים אחד, כשישבתי על הספה והאזנתי לרדיו  
או לטלוויזיה, אני לא זוכרת איזה מהם, שמעתי קול אומר,  
"אם יש לך בעיה עם אלכוהול, התקשר למספר הזה." כבר  
אמרו לי ששתיתי יותר מדי, אז למה לא? אם הכרוז היה  
אומר, "אם את אלכוהוליסטית..." לעולם לא הייתי  
מתקשרת. מתוך סקרנות התקשרתי. גברת, שהייתה מאוד

מנומסת, שאלה אותי אם אני צריכה עזרה בבעיית שתייה; היא גם שאלה אותי אם אוכל להישאר מפוכחת 24 שעות. אמרתי שלא. היא אמרה שכל אחד יכול להישאר מפוכח 24 שעות. נעלבתי וניתקתי את הטלפון.

הייתי אחת מאותם "שיכורים בוכים", אז באופן טבעי בכיתי עוד קצת. למחרת קמתי, התחלתי לשתות שוב ונזכרתי שאמש התקשרתי ל-A.A. החלטתי להתקשר שוב. דיברתי עם אותה גברת; היא הציעה שמישהו יתקשר אליי וייקח אותי לפגישה. סירבתי ללכת, ניתקתי, בכיתי ושתיתי עוד קצת.

התקשרתי שוב, והיא שאלה אם היא יכולה לשלוח לי חומר קריאה. היא עשתה זאת, ואני קראתי את החומר, התקשרתי אליה שוב, והיא אמרה לי היכן יש פגישה. זו הייתה פגישה פתוחה. ביקשתי משכנה לבוא איתי באותו לילה. היה שם גבר שדיבר. אני לא זוכרת שום דבר ממה שנאמר, רק גברת שנתנה לי "ערכת מתחילים" עם שמות חברים, וביקשה ממני להתקשר למישהו לפני שאקח את המשקה הבא שלי. היא גם אמרה לי "להמשיך לבוא". זה היה לפני 21 שנה.

היום אני הולכת לפגישות כדי להזכיר לעצמי שלמרות שאני מפוכחת מספר שנים, אני עדיין במרחק של משקה אחד בלבד משכרות. "אלכוהוליסטים אנונימיים" נתנה לי את ההזדמנות לחזור ללימודים, דבר שתמיד רציתי לעשות. בעוד כמה חודשים יהיה לי תואר שני בפסיכולוגיה. זה יכול לקרות רק ב-A.A. הכלים נמצאים שם; אני הייתי צריכה רק להישאר מפוכחת, להושיט יד ולקחת אותם.

היום, שוב, בזכות "אלכוהוליסטים אנונימיים", אני אחראית. יש לי עבודה טובה שמאפשרת לי לחלוק מעצמי עם המחלימים וגם עם האלכוהוליסטים שעדיין סובלים. בשבילי זה עדיין עובד – רק להיום.

## "ניסיתי לשתות את עצמי למוות... לחסום את הסבל והכאב שחשתי."

אחת ההבטחות ב"ספר הגדול" מדברת על כך שלא תצטער על העבר וגם לא תרצה לסגור עליו את הדלת. העבר שלי היה מלא בבושה, השפלה ואובדנים נוראים בגלל האלכוהוליזם שלי. אבל כשספונסר אוהב הדריך אותי דרך הצעדים, חוויתי סליחה מאלוהים ומבני אדם כאחד.

הכאב הגדול ביותר שגרם האלכוהוליזם שלי נבע מאובדן פתי התינוקת. בטרם נולדה קיבלתי החלטה למסור אותה לאימוץ. השתייה שלי יצאה משליטה לפני ההיריון, והסיבה היחידה שלא שתייתי בהריון הייתה שהאלכוהול גרם לי בחילה.

עברתי את תשעת החודשים כשאני יבשה ומלאה בשנאה עצמית, בושה, דיכאון ואשמה איומה. השתמשתי בסוכנות אימוץ, שבאותם ימים לא הציעה לי ייעוץ. בכל יום התעוררתי בתחושת חוסר ודאות מוחלט. לא הרגשתי שאני מסוגלת לגדל ילד לבד, ועמוק בפנים לא הרגשתי שמגיע לי ילד, כי הייתי כל כך רעה. כשהיא נולדה החזקתי אותה לזמן קצר לפני שיצאה לעולמה החדש. חלק מהנשמה שלי מת כשלקחו אותה.

בשמונה השנים הבאות ניסיתי לשתות את עצמי למוות, ניסיתי לחסום את האומללות והכאב שחשתי. לא הצלחתי לשמור על מערכות יחסים, מקומות עבודה, חלומות, תכניות ובסופו של דבר, לא יכולתי לשמור על שום דבר.

המחלה שלי התקדמה במהירות ושקעתי לגמרי בבקבוק וודקה. המשפחה שלי הציעה לי כסף כדי להיפטר ממני. נעצרתי; החברים שלי היו אנשים שישבו על כיסאות בר במקומות חשוכים ומעורפלים; ואני הסתחררתי בתוך חייהם של הרבה אנשים חפים מפשע, והשארתי הריסות בכל מקום שאליו הלכתי.

הפכתי חסרת תקווה. חשבתי על הבת שלי בכל פעם שראיתי ילד. דאגתי לשלומה והתפלשתי ברחמים עצמיים בגלל ההחלטה שלי לוותר עליה. הייתי קדושה מעונה שיכורה, לא מראה יפה לעין. נראָה שאיבדתי כל מה שחשוב.

רק בחסד אלוהים אני מפוכחת היום, ואני אסירת תודה להיות חברה ב"אלכוהוליסטים אנונימיים".  
ב-A.A. מצאתי את ההזדמנות להתמודד עם האמת בכל



תחום בחיי.

כשנכנסתי לתוכנית ידעתי בלבי שסוף סוף אני בבית. לראשונה בחיי הרגשתי בטוחה. רציתי מאוד להישאר מפוכחת והייתי מוכנה לעשות כל מה שיגידו לי. עם זאת, בהיותי נשלטת בידי האגו וללא תחושת ערך עצמי, נרתעתי מעריכת חשבון נפש.

לבסוף הגיע היום. או שאשתה או שאכתוב את הצעד הרביעי ואשתף אותו עם הספונסר שלי.

הסוד הכי גדול שלי היה האובדן של בתי. לבסוף הוצאתי הכול, אבל לפצע לקח שנים להגליד. פעמים רבות חשבתי שסלחתי לעצמי, אבל נראה שהבושה והאשמה נשארו. חשתי מקום ריק בלבי, ששום דבר לא יכול למלא.

הבעיה הכי גדולה שלי הייתה לפתור את הסכסוך שבתוכי. לא יכולתי להבין איך מישהו, וזה כולל אותי, יוותר על ילד. לבעלי ואני מעולם לא נולדו ילדים כי לא חשבתי שמגיע לי ללדת עוד תינוק. הרבה אנשים שילמו מחירים כבדים על האנוכיות שלי.

לילה אחד ישבתי בפגישה שעסקה בצעד השמיני, כשמישהו סיפר שהם נהגו להמשיך להוסיף שמות לרשימת הכפרות שלהם לאורך זמן, בניסיון להיות כנים יותר בהחלמתם. מיד חשבתי על הבת שלי, ועל כך שלא ידעתי איך ביכולתי לכפר מולה, כי לא היה לי מושג איפה היא נמצאת.

הפעולה שבה נקטתי הייתה להתקשר לסוכנות האימוץ ולבקש להוסיף לתיק האימוץ מידע על עצמי. לא רציתי לחפש אותה, אבל רציתי שהיא תוכל לדעת מי אני, אם אי פעם תחליט לחפש אותי. הם שלחו לי טופס משפטי למילוי, שאותו החזקתי במשך כמה שנים. הפחד שלי שהיא תשנא אותי היה גדול מאוד ונמשך זמן רב. לבסוף מילאתי את הטופס, כתבתי מכתב לבת שלי ובו סיפרתי על עצמי, וצירפתי כמה תמונות.

כעבור שנתיים התקשרו מסוכנות האימוץ. "פאט, זה יום נפלא", אמרה האישה. "הבת שלך רוצה לדבר אתך, והיא רוצה גם לפגוש אותך".

קבענו שעה לשיחה באותו לילה ממש; במשך שאר היום בכיתי. הספונסרית שלי ב-A.A. והספונסרית שלי מתוכנית אחרת הגיעו אלי לדירה כדי לתמוך בי. התפללתי להדרכה וכוח.

הטלפון צלצל ושמעתי את הקול שלה, שנשמע דומה מאוד לשלי. עניתי לשאלותיה והחלה בינינו מערכת יחסים

מדהימה לגמרי. היא אישה יפה עם לב ונפש סלחניים.  
התפיסה שלי לגבי רגשותיה הייתה שגויה לגמרי. היא  
מעולם לא הרגישה דבר מלבד אהבה וסקרנות כלפיי.  
לאָמה המאמצת ולי יש מערכת יחסים נפלאה ובילינו יחד.  
היא עשתה עבודה יפה בגידול בתי, ואני חבה לה חוב עצום  
של תודה. החור בלב שלי מתמלא והוא גדוש באהבה היום.  
כל זה לא היה מתאפשר בלי המתנה האחרת בחיי:  
מפוכחות, והתוכנית של "אלכוהוליסטים אנונימיים". אני  
חשה בסליחה אלוהית ולפעמים מאמינה שאני האימא הכי  
ברת מזל בעולם. לאחרונה קיבלתי מבתי כרטיס, שעליו  
כתוב, "אני ברת מזל כל כך, כי יש לי שתי אימהות  
נפלאות".

## **"לא יכולתי להישאר מפוכחת, כי לא הייתי מוכנה להיות כנה."**

הגעתי ל-A.A. לראשונה לפני 22 שנים, כשהייתי  
בת 19. הייתי צעירה מפוכחת, במלחמה עם עצמי ועם  
העולם. הכעס הזין את המלחמה וכיסה על הפחדים שלי.  
כשניסיתי להתפכח הכעס הקשה עליי, כי נלחמתי בהצעות  
שניתנו לי - לפעמים נלחמתי באופן מוחלט וגלוי, ולפעמים  
בצורה מעודנת.

ידעתי שהחיים שלי לא ניתנים לניהול, אבל עדיין לא  
יכולתי לראות את חוסר האונים שלי מולם. לא יכולתי  
לוותר על הרצון שלי. מערכת היחסים שלי עם אלוהים  
כפי שהבנתי אותו הייתה מתוחה. ניסיתי את דרך הדת לפני  
שהגעתי ל-A.A., אבל המשכתי לשתות. ואילו  
ב-A.A. הקשבתי לתפיסות של אחרים לגבי כוח עליון.  
נאבקתי כדי להאמין, שאלוהים דואג לי ואוהב אותי.  
כעסתי על אלוהים במשך זמן רב וכל הבושה שחשתי  
חסמה אותי עוד יותר מפניו. בימים הראשונים של  
ההחלמה שלי שמרתי הרבה בפנים וחבשתי מסכה. הייתי  
בהכחשה ולא יכולתי לראות דברים על עצמי.

אחת הדרכים הקלות ביותר עבורי להימנע מהצורך  
להביט בעצמי הייתה להיכנס למערכת יחסים. אז  
התחתנתי עם אלכוהוליסט מחלים. כשהיו לי כחמש שנים  
מפוכחות, שתייתי שוב. לא הצלחתי להישאר מפוכחת, כי  
לא הייתי מוכנה להיות כנה. החלפתי את האובססיה שלי  
לאלכוהול בזוגיות.

במפוכחות למדתי שמערכות יחסים כרוכות בתקשורת, כנות, אהבה, נתינה וקבלה. הן לא נועדו כדי להסיח את דעתי מהחיים.

הרקע לכל זה היה הדיכאון הכרוני שלי. מאז שנכנסתי ל-A.A. היו לי הרבה אשפוזים פסיכיאטריים, חופשות מחלה בגין חוסר כשירות וטיפולים בחשמל. האלכוהול, שהוא חומר מדכא, רק החמיר את הדיכאון החמור ממילא שלי. לקח לי הרבה שנים להיות כנה לגבי זה. נאלצתי לקבל את זה שתמיד אצטרך לקחת תרופות.

הקבלה של זה ושל היבטים אחרים בחיי הייתה הכרחית במפוכחות שלי. הייתי צריכה להיות כנה לגבי הדיכאון וגם לגבי הנטייה המינית שלי.

בשלב מסוים אמרתי לבעלי שאני חושבת שאני גאה. ידעתי זאת כעובדה, אבל ניסיתי לרכך את המסר. האמת הייתה ששנינו היינו אומללים. הפכתי לאובדנית והיו לי מחשבות רצחניות. כתוצאה מכך עברתי אשפוז נוסף בבית חולים פסיכיאטרי. בעלי ואני נפרדנו והתגרשנו. התוכנית חייבה אותי לצמות. פעם אמרתי למישהי שאני לחלוטין לא מסוגלת להיות ישרה לאורך זמן. היא אמרה לי באופן חד וחלק שזה לא המצב. בכל שבוע היא הייתה שואלת אותי מה שלומי, ואני הייתי עונה ברשימה ארוכה של בעיות. היא הייתה מגיבה, "שתית היום?" הייתי אומרת "לא". והיא הייתה מזכירה לי, שאם כך, "אז זה יום טוב." קבלת חוסר האונים שלי ביחס לאלכוהול, לדיכאון שלי ולנטייה המינית שלי עומדת בעינה. אבל היום נוח לי בעור שלי. הבנתי שאלוהים תמיד היה שם וממשיך להיות שם כדי להדריך אותי בדרכי. אלוהים אוהב אותי - לא משנה מה עשיתי, והיום אני מנסה לעשות את רצונו. אלוהים כפי שאני מבינה אותו אוהב אותי לסביבת. אני כבר לא כל כך בודדה, שונה ומפוזרת כפי שהייתי פעם.

היום, עם תשע שנים של מפוכחות מתמשכת, אני יכולה לחלוק עם אחרים את ניסיוני, כוחי ותקוותי. אני יכולה להוות דוגמה לכך שהחלמה היא אפשרית, ולא משנה מה החיים יציבו בפנינו.

## "הרגשתי שהמזל שלי יגמר בקרוב... לא רציתי ללכת לכלא."

אבי נולד במקסיקו. אמי נולדה בלרדו, טקסס. הם התחתנו בסן אנטוניו ושם גם נולדתי, שלושה חודשים לאחר מכן. לאמי נולד ילד כמעט מדי שנה, ובסך הכול היינו שישה ילדים.

כשהייתי פעוטה, אבא שלי לקח אותי אתו לבר בעיר. הוא נתן לי לשתות מהספל שלו. אחר כך הסביר שעליי לשבת ללא תנועה כדי שלא אפול מהכיסא, ואז הלך לשירותים. בהיעדרו הרמתי את ספל הבירה שלו ושתיתי ממנו. מאז המשקה הראשון ההוא, לא יכולתי לקבל מספיק כדי לספק את הכפייה הלא-תיאמן לשתות עוד, שהחלה ברגע שהתחלתי לשתות.

כשהייתי בת 7 ההורים שלי החליטו שעלינו לעבור. הם דיברו על זה זמן מה, ואז לילה אחד הופיעו כמה אנשים בבית שלנו. הם אמרו שיש להם עבודות שמחכות להם בגריסון. ההורים שלי התקשרו ודיברו עם המעסיק הפוטנציאלי, שאמר שישמח לדאוג גם לאבי לעבודה. כל המשפחה שלנו התקבלה בברכה, אז עברנו לשם.

אף אחד מהורי לא שלט בשפה האנגלית, אבל רוב הזמן הצליחו להבין אותם; עם זאת, אני לא ידעתי מילה אחת באנגלית. בגלל מחסום השפה, הלימודים היו לי באמת קשים.

כשהייתי בת 8, המשפחה שלנו עברה שוב – הפעם ליוסטון, שם שובצתי בכיתה לדוברי שפות זרות. הרבה ילדים לעגו לי. הם קראו לי בשמות וכל הזמן נטפלו אלי.

כשהגעתי לחטיבת הביניים הכרתי חבר שלימד אותי איך להתלבש בצורה "מגניבה". התחלתי להיות מושעית מבית הספר בגלל מריבות והברזות. התחלתי גם לשתות בירה, לעשן סיגריות ולהשתמש במשאף.

בגיל 12 קראתי בטור של עצות בעיתון מכתב של ילדה בגילי, שסיפרה שאביה נוהג להיכנס לחדר השינה שלה באמצע הלילה וללטף אותה. בקושי האמנתי, כי אותו דבר בדיוק היה קורה בבית שלנו. הטור הציע לילדה לספר ליועצת בית ספר, לאמה או למשטרה. הרגשתי שאני לא יכולה לספר לאימא שלי, אז הלכתי ליועצת בית הספר. היא הזמינה את הרשויות. התבקשתי לזהות את אבי והוא נלקח למעצר. מאחר שקודם לכן מעולם לא הסתבך בצרות, הוא קיבל רק חמש שנות מאסר על תנאי. הוא גם נצטווה לעזוב את הבית לאלתר. אימא שלי כל הזמן שאלה אותי אם זה נכון, בזמן שאבי התעקש שהוא לא עשה שום

דבר רע. לא הצלחתי להבין איך היא יכולה לפקפק בכך שאני דוברת אמת. באופן טבעי, מה שקרה נודע בכל בית הספר וברחבי אזור מגורינו. מוצפת אשמה, בושה ובלבול, שתייתי עוד ועוד. רצייתי לשכוח שזה אי פעם קרה. בנים, שכביכול היו חברים שלי קודם לכן, ניסו לנצל את ההזדמנות. אמא שלי לא עזרה. היא הייתה מוצפת כל כך מהצורך לעשות בשבילנו הכול בעצמה, שהייתה אומרת, "אם לא היית פותחת את הפה הגדול שלך, אבא שלך עדיין היה כאן והיה עוזר לי!" מילים אלה, מאמא שלי, רדפו אותי זמן רב ביותר.

התחלתי לברוח מהבית. בפעם הראשונה זה היה עם החבר שלי בן ה-23. גרנו בג'לוסטון עם אחותו, שתינו והסתממנו יחד. נקלענו למריבות נוראיות. הוא היכה אותי עד צאת נשמתו.

אחרי כשמונה חודשים חזרתי הביתה וחזרתי גם לבית הספר. כעבור שנתיים כבר עבדתי כרקדנית אקזוטית. נכנסתי להריון כשהייתי בת 18.

באותה תקופה אהבתי לצאת לבלות בלי לחזור הביתה. הייתי מתעלפת איפשהו, או נאסרת בגלל שהייתי תחת השפעה. הרגשתי שהמזל שלי ייגמר בקרוב ואני אפלא להרבה יותר מכמה ימים. לא רצייתי ללכת לכלא.

כמו מערכת היחסים המינית הראשונה שלי, גם כל מערכות היחסים המשמעותיות שלי לאחר מכן חזרו בעצם על עצמן. היה לי כישרון לבחור לוזרים אמיתיים, בדיוק כמו אבא שלי. כולם היו עבריינים מורשעים, אלכוהוליסטים, מכורים לסמים ומתעללים. למותר לציין שההערכה העצמית שלי היתה נמוכה. לאחר לידתם של שלושת ילדיי האחרים, מצאתי מפוכחות דרך "אלכוהוליסטים אנונימיים". נאבקתי בהרבה תקופות קשות במפוכחות, עם הילדים שלי ועם כל האחריות הנלווית לניסיון לחיות את החיים ולהתמודד. בתי הבכורה עדיין גרה עם אמי, אבל היא מאוד גאה בי. החיים שלי היום באמת טובים מאוד בהשוואה לעבר. בעל הבית שלי לא מאיים לפנות אותי. כשאני נכנסת לחנות משכון, זה כדי לקנות, לא כדי למשכן את הדברים שלי במטרה להשתכר. כשעצר אותי שוטר, הוא נתן לי דוח תנועה ואפשר לי לחזור לרכב. איזה הבדל גדול, עצום! עצם העובדה שיש לי מכונית מדהימה אותי. בימי השתייה שלי מכרתי את המכונית, כי השתייה הייתה הרבה יותר חשובה. תודה לאל שמצאתי את A.A.

## "בסוף ימי השתייה שלי... איימתי על חולים, הייתי שיכורה במשמרת, שקלתי לבצע רצח..."

אני אלכוהוליסטית. אני גם אחות מוסמכת, ורווקה שנהנית מפעילויות רבות. אבל זה לא תמיד היה המצב.

אני מפוכחת ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" כבר קצת יותר מחמש שנים, ואלה היו השנים המאושרות בחיי. לפני שפניתי ל-A.A. הייתי "יבשה" במשך שנה, מחשש להתקף נוסף של טרפון שיכורים (DT). נשבעתי שלעולם לא אקח עוד משקה, כי לא יכולתי להיתפס שוב שיכורה, כמו שהייתי בשבוע שבין חג המולד לערב השנה החדשה לפני שנים רבות.

מוקדם באותו בוקר חג המולד, נהגתי שיכורה ותחת השפעת סמים, הורדתי עמוד טלפון והרסתי את המכונת שלי, ולא בפעם הראשונה. בחדר המיון (עדיין הייתי במדים) הייתי גסת רוח ופוגענית ולא שיתפתי פעולה, וסירבתי לקבל טיפול עד למחרת בבוקר, שאז יכולתי להתאשפז בלי עדות לאלכוהול וסמים אחרים שמשנים מצב רוח.

באותה תקופה, עד כמה שאני זוכרת, הייתי שותה במהלך היום ומשתמשת בכל כימיקל שיכולתי להשיג עם מרשם, או בלעדיו. לאחר ששוחררתי מהאשפוז הפכו חוסר השקט הגובר, העצבנות והרעידות שלי להזיות של ממש, בליווי אימה הולכת וגוברת ממה שאני חווה.

לא יכולתי לחזור לבית החולים שבו הייתי מועסקת, ומשפחתי לא יכלה עוד לסבול את ההתנהגות האנטי-חברתית שלי. במשך שנה נוספת המשכתי לכרות תחתיות חדשות, בכל פעם עם חומר אחר, אבל השקפתי הבסיסית על החיים לא השתנתה. ההחלמה שלי החלה כשהפסקתי לקחת סמים והתחלתי לעשות מאמצים פעילים להשתפר. ההתחלה היתה כשהגעתי לפגישת A.A. הראשונה שלי.

הייתי ילדה ביישנית - רגישה מדי, עם עודף משקל וחסרת בטחון. חיפשתי נחמה בספרים ובגילום תפקיד "אמא קטנה". אני זוכרת שהרגשתי חשובה כשאבא נתן לי להתחנן לגימות מהמשקאות שלו. אהבתי את ההשפעה. הבלאק-אאוט (או התעלפות) האמיתי הראשון שלי התרחש כשהייתי בת 13. הרגשתי כאילו הדרך היחידה, שבה אוכל להעלים את תחושת הנחיתות שלי ואת המצפון המציק, היא להיות שיכורה.

בבית הספר נחשבתי לחברה טובת לב שהיתה מוכנה

לתת לכל אחד כל מה שיש לה. נטייתי לרצות אנשים גרמה לי לכאב רב, במיוחד במקצוע שלי, עד שלמדתי להגיד לא למשקה הראשון.

בשבילי, משמעות לבישת המדים הלבנים והכובע היתה להפוך ל"אחות פלא". אבל כשהייתי מחוץ למדים, התחברתי מאוד לסצנת תרבות הנגד. כדי לאזן את זה הייתי צריכה להיות ממש פלורנס נייטינגייל כשהייתי בתפקיד. תמיד כעסתי על חוסר היכולת של האנשים סביבי, בעודי משוכנעת שאני היחידה שעושה את העבודה. עם כל הכעס והקדושה המעונה, הייתי צריכה להשתכר אחרי העבודה כדי לשחרר קיטור. הייתי צריכה את העבודה שלי, שתאפשר לי להמשיך בהרגל שלי (לשתות), ועבודתי כאחות היתה הדבר המכובד היחיד שהיה לי.

בימי השתייה האחרונים, אחרי 12 שנות שתייה, איימתי על חולים, הייתי שיכורה בתפקיד, שקלתי לבצע רצח, חילקתי סמים לילדים, נטלתי מנת יתר, עברתי שתי הפלות והתעלפתי בברים כשאני במדים. הרחתי רע ובגדתי בחברתי הנאמנה - והאחרונה - עם בעלה. הייתי נוהגת בהיותי שיכורה מכדי ללכת. הרסתי כמה כלי רכב ונעצרתי פעמים רבות על ידי המשטרה, מבלי שזכרתי את זה.

תיעבתי שיכורים, כי הם היו הוכחה גלויה למה שהייתי אני מתחת למסכה שעטיתי - מניפולטיבית, לא ישרה, מפוחדת ובודדה. את רוב חיי העברתי בהעמדת פנים שאני משהו שאני לא.

ב-A.A. הראו לי איך לשנות באמת - מבפנים, לא רק מבחוץ - ומי שהראו לי זאת היו אנשים שעכשיו צוחקים על הצרות שלהם, בוכים בשמחתם ונהנים מהחיים.

היום אני עובדת כאחות טיסה בצוות שעושה הובלות במסוקים. עבורי זו הזדמנות לצמיחה מקצועית, שלא אוכל להתמודד אֶתה ללא מפוכחות. יש לי מוניטין של פְּנוּת, אם כי לא תמיד אני נוהגת בדיפלומטיות. היופי במפוכחות הוא היכולת להודות בטעותי, אם פגעתי במישהו במילה או במעשה חסר מחשבה, ולהמשיך הלאה. בזמן השתייה היה לי פחד נורא שמישהו יגלה שעשיתי טעויות. לכן לא הצלחתי ללמוד מהטעויות שלי וחזרתי ועשיתי את אותם דברים שלא עבדו, שוב ושוב.

כעת אני יכולה ללמוד ולצמוח עם האנשים שבחיי, מבלי להציב ציפיות לא מציאותיות בפניהם או לעצמי. חזרתי לכנסיית ילדותי עם אמונה בוגרת, ואני פעילה בשירות ב-A.A. וגם בעניינים קהילתיים ומקצועיים

אחרים.

תחום אחד בתכנית שבו אני עדיין מתקשה, הוא היכולת לראות את עצמי בצורה מציאותית ביחס לסובבים אותי. רכישת הערכה עצמית וקבלה עצמית היו כנראה המשימות הקשות ביותר שעמדו בפניי. בשעת צרה, במצבי חיים לא נוחים רבים, מצאתי קצת כבוד עצמי ושקט נפשי, אם קיבלתי אישור מהסביבה ואם לא.

אני מעריכה כל כך את המתנה של אהבה עצמית כנה. תמיד רציתי להיות מסוגלת לעזור לאחרים ולהיות מועילה, אבל לא הייתי מסוגלת בגלל הצרכים המשתקים של ההתמכרות שלי. עכשיו בהיותי חופשיה אני חיה חיים, שמעולם לא חלמתי שהם אפשריים ומבינה בכל יום יותר ויותר, שמה שמגביל אותי בחיים הוא רק חוסר האמונה שלי. מתוך מי שהיתה פעם זומבית מהלכת, בוקעת היום אישה מלאת יכולת, שלמה ואכפתית.

## "הבושה, החרטה והאשמה הכבידו עליי."

מסעה של אישה אחת ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" החל כך: נעשתה שיחת הטלפון ל-A.A. ושתי נשים מקסימות, נקיות, שפויות ומפוכחות נשלחו במוצאי שבת לפרבר של מעמד הביניים. אני בטוחה שהן תהו במה יתקלו. הן צלצלו בפעמון.

הדלת נפתחה על ידי רוח רפאים בחלוק מוכתם ביין, לבושה בפחיות מיץ תפוזים כגלילות לשיער, שהולכת על קצות אצבעותיה כי עקביה היו משומנים בווזלין והיא תיפול אם תלך ברגליים שטוחות. ההסבר שרוח הרפאים הזאת נתנה להופעתה המקסימה היה, שלמחרת היה יום ראשון ועליה להיראות טוב בבית הספר של יום ראשון.

כתמי היין על החלוק ועל השטיח גילו למבקרות, שְלמְרָאָה המשומן הזה יש בעיה לשמור על האלכוהול בְפָנִים. הן יכולות לדעת גם שיש לה עוד כמה בעיות! פעם התביישתי להודות שאני הייתי הדמות הזאת. היום אני יודעת שאפשר להשתמש בחוויה הזו כדי להציל חיים אחרים.

איך שתי הנשים האלה שמרו על פנים חסרות הבעה כשהחלו לחלוק בניסיוןן, כוחן ותקוותן, לעולם לא אדע. אחת דיברה על כך שהשתייה שלה הובילה אותה ל-A.A. השנייה דיברה על הדרך שבה שתייתה השפיעה על חיי המשפחה שלה. שתיהן אמרו שהן מוצאות תקווה



והחלמה בפגישות של "אלכוהוליסטים אנונימיים".

מובן שבכיתי - הרבה - כשהקשבתי להן. הבושה, החרטה והאשמה שלי הכבידו עליי (שלא לדבר על קופסאות מיץ התפוזים). דיברנו על שתייה. ניסיתי לספר להן עליי - איזה אדם נורא הייתי. ואז נאמרו לי המילים היפות ביותר, שאני מקווה שלעולם לא אשכח: "את לא צריכה לספר לנו שום דבר על עצמך שגורם לך להרגיש רע. אנחנו רק רוצות לעזור לך להפסיק לשתות."

הייתי מלאה בספק. איך מישהו יכול לחבב אותי? אני לא אהבתי את עצמי. לא הייתי בטוחה שאתם תקבלו את האישה הזו. אמא לארבעה ואם חורגת לשניים, שפירקה שתי משפחות ושני בתים, בוודאי לא תמָצא מתאימה להיכנס לקבוצה הזו, אם הנשים הללו שימשו כדוגמה כלשהי. כמו כן, לא הייתי אלכוהוליסטית "טהורה" – סבלתי מתחלואה כפולה, למרות שבאותה תקופה לא יכולתי לראות איך גם תרופות מרשם גורמות לי לדיכאון וחרדה מונומנטליים. על אף שמעולם לא שמעתי או קראתי את "שנים עשר ושנים עשרה", הייתי בטוחה שאפשר לסווג אותי כ"אישה שנפלה".

שני לילות לאחר מכן, מינוס קופסאות מיץ התפוזים והעקבים החלקלקים, לקחו אותי לפגישה. עדיין הייתי בטוחה שתשפטו את המראה החיצוני שלי, ולבשתי מעיל חורף לבן חדש, כובע קש מדהים, כפפות לבנות - הכול. בתום הפגישה חיפשתי את המעיל הלבן שלי ולא מצאתי אותו. מישהו היה צריך אותו יותר ממני (הם השאירו לי את הכובע). פחדתי להראות את הזעם שלי על מעשה כזה. עדיין פחדתי שלא תקבלו אותי. אבל אף לא אדם אחד אמר לי, שאני לא עומדת בדרישות, או שלא מקבלים אותי.

שלושה שבועות לאחר מכן שמעתי שיתוף שגרם לי לפרוץ בבכי. אדם עשה את מה שאני עשיתי - עזב משפחה ובית אל זרועות המאהב החשוב היחיד: האלכוהול. הוא היה מפוכח שש שנים ושמעתי אותו אומר, "הכול יהיה בסדר, אם רק לא תשתי".

בקבוצת הבית שלי יש 15 עד 25 גברים ונשים. יש כמה אנשים עם התמכרות כפולה. יש אנשים שגנבו מהקופה. יש אדם שמבלבל את סדר הצעדים מאז שעבר שבץ. יש אישה שבעלה לא מסוגל לדבר או לתפקד כבר למעלה מ-10 שנים. אנחנו בני 23 עד 67 בערך. יש לנו חבר חדש עם שישה ימי מפוכחות וותיק עם 14 שנים. אנחנו בעיקר לבנים, אבל לעתים קרובות יש כמה גברים או נשים כהי עור שמשתתפים. אנחנו רווקים, נשואים,

גרושים, אלמנים ואלמנות. אנחנו רופאים, עורכי דין, עקרות בית, אנשי מחשבים, עובדים בחווה, אנשי מכירות וגמלאים. יש בינינו מועדים, וגם חברים מושפעים שלא נגעו בטיפה מהיום שבו נכנסו דרך דלתות "אלכוהוליסטים אנונימיים". אנחנו מאמינים, ספקנים ואתאיסטים. לכולנו יש בעיות מלבד אלכוהול.

אבל כולנו שם מסיבה אחת בלבד - לכל אחד מאתנו יש רצון להפסיק לשתות. אין מי שנכנס דרך דלתות בית האסיפה הקטן שלנו, העשוי לבנים, ועוזב בלי לדעת זאת, או בלי לדעת שאנחנו לא רק רוצים שיחזור, אנחנו צריכים אותו בחזרה.

בקבוצת הבית שלי אנחנו מתכנסים כדי לחלוק מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו עם כל אלכוהוליסט סובל שנקרה בדרכנו - או שכבר נמצא שם. ואנחנו אף פעם לא שואלים שאלות - אז אף אחד לא צריך להגיד לנו שום דבר שהוא לא רוצה.

## **השתכרתי והשתוללתי במשך 10 שנים והפכתי לאלכוהוליסטית קשה, מרושעת וחסרת מודעות עצמית."**

במידה רבה גידלתי את עצמי מגיל 9 עד 13. אמי מתה ואבי היה שיכור, שהיה גדול עליו לגדל את אחותי ואותי בעצמו. הוא הלך לעבודה, ואני עשיתי כל מה שבא לי לעשות. כשהייתי בת 13 אבא שלי התחתן בשנית, אבל אז כבר הייתי ילדה פראית. ידעתי את כל התשובות. הייתי ערמומית ושקרנית טובה למדי. החוקים נועדו לכך שאפך אותם.

ברחתי מבית ספר רפורמי בגיל 16 ועשיתי את דרכי מדאלאס, טקסס, לניו יורק. הייתי חופשיה. חשבתי שאני חכמה, אבל למעשה הייתי חסרת ניסיון ותמימה ביותר. התחלתי לשתות כאילו אין מחר. שתיתי כמויות גדולות כבר מההתחלה, בייליתי וסבלתי מההשלכות של היותי טיפשה מאוד, צעירה מאוד ושיכורה מאוד.

לקח לי רק כמה שנים לגלות, שטובתי לא עמדה לנגד עיניהם של האנשים שאיתם באתי במגע. כל הזמן ניסיתי להאמין למה שהם אמרו ושוב ושוב נפגעתי, תמרנו אותי והשתמשו בי. חגגתי במשך 10 שנים והפכתי לאלכוהוליסטית קשה, מרושעת וחסרת מודעות עצמי - למרות שלא ידעתי זאת באותו זמן. יין זול נתן לי אומץ ללכת ברחובות ולהתנהג בקשיחות כדי להרחיק את

הטורפים, וגם עזר לי להצדיק את אורח החיים שלי, כדי שאוכל לחיות עם עצמי. היינות הזולים הגרועים עשו אותי חולה ומשוגעת. היין הפך לרעל ששלח אותי לבתי כלא, לבתי חולים ולבתים נטושים. למרות שהחיים שלי היו בלאגן שיכורים מוחלט, חשבתי שהאלכוהול הוא לא הבעיה שלי, אלא המושיע שלי. התאים לסגנון החיים שלי לחיות את החיים בשכרות, וזה גם אפשר לי להיות האישה השפלה שהפכתי להיות.

סדרה של אירועים הובילה אותי ואת משפחתי אל טוסון, אריזונה, ועשיתי את הצעד. הייתי מוכנה למצוא עבודה, לשלם מיסים ולחיות כמו אנשים רגילים, אבל לא היה לי שמץ של מושג שהאלכוהול היה הבעיה שלי. חשבתי שאני פשוט צריכה לצאת מהרחובות ולהפסיק להיעצר.

לאחר שבע שנים נוספות של ייאוש מעורר רחמים ובלתי נתפס, נכנעתי והגעתי לפגישה A.A. הראשונה שלי. התאהבתי באחוזה. לא היה לי מושג מה אני עושה ולא סמכתי על איש, אבל האנשים בפגישות עודדו אותי להמשיך לבוא. שנאתי גברים ולעתים קרובות כששיתפתי בפגישות הייתי אומרת, "כל הגברים הם כלבים". כמה מהחבר'ה בקבוצת הבית שלי היו מתחילים לנבוח. בסתר, אהבתי את זה.

האדם הראשון שהתחלתי לבטוח בו היה הספונסרית שלי, פאט. לא ידעתי מה לחשוב עליה, כי היא תמיד פגעה ברגשותיי. התחלתי לסמוך עליה יום אחד כשהיא אמרה לי, שלא אכפת לה מהרגשות שלי אלא מהחיים שלי. האמון שלי בה גדל כאשר - בין יבבות - שיתפתי אותה בכך שאני מתביישת, שמכרתי את גופי תמורת כסף. היא הביטה בי ובלי להניד עפעף אמרה, "טוב, מותק, לפחות קיבלת על זה כסף." המילים הספורות האלה הסירו את הבושה שלי, ומאז אני אוהבת אותה.

הגבר הראשון שבטחתי בו ב-A.A. היה בעלה, לותר. ראיתי אותו עובד עם חברים חדשים כשהייתי בביתם. ראיתי איך התייחס לפאט ולנשים האחרות. מעולם לא ראיתי אותו מזלזל באף אחד, והוא היה מאוד נחמד אליי. נראָה שהוא באמת מחבב אותי, אפילו לאחר שעברי נודע לו.

לאחר כמה שנים של מפוכחות התחלתי לסמוך על גברים אחרים בקבוצת הבית שלי, אבל לא הבנתי את זה עד יום קיץ הם אחד בטוסון. שני חברים בקבוצת הבית שלי, טים וטוני, אהבו לדוג. לא היו הרבה מקומות לדוג

בהם בטוסון, אבל טוני הכיר את כל אלה שהיו. אני ממש לא אוהבת לדוג, אבל אהבתי לבלות עם החבר'ה האלה. את חייבת להבין שלא היו בינינו "עניינים". אני קיללתי כמו מלח, עישנתי בלי הפסקה, שקלתי כ-125 קילו וראו את זה עליי, ולא ריחמתי על אף אחד.

אני לא זוכרת אם הם הציעו לי לבוא איתם, או שאני צירפתי את עצמי לטיול שלהם, אבל כך או כך הלכתי. זה היה היום שבו הבנתי ש-A.A. שינתה את חיי, ואפשרה לי להאמין באנשים ולבטוח בהם שוב. סיימנו לדוג והיינו בדרכנו הביתה. ישבתי לבד במושב האחורי. הצליל הרך של קולותיהם ריחף מעליי. האוויר הצח והחם מהחלון הפתוח נשק לפניי. עצמתי את עיניי והרגשתי שלוה. הייתי במכונית עם שני גברים, שלא רצו ממני דבר מלבד להיות חברים שלי. בילינו יחד שלוש שעות; כיבדנו זה את זה. צחקנו, דגנו וחלקנו במפוכחות. הייתי שמחה, עליזה וחופשיה לראשונה בחיי הבוגרים. בדיוק כמו ש-A.A. הבטיחה, חיי נבראו מחדש.

אותו יום חם ויפה בטוסון היה הפעם הראשונה שבה ידעתי שאני יכולה לחזור להאמין באנשים ולאהוב אותם. ככה זה מאז. אני אסירת תודה לאלוהים ול-A.A., שלקחה את האישה האלכוהוליסטית התשושה הזאת והעניקה לה מפוכחות, חיים ויכולת לבטוח שוב.

## איך זה עובד

A.A. נותנת מסלול מוכח שיכול להוביל להחלמה. דרך האזנה לגברים ולנשים הרבים ב-A.A., המשתפים בכנות ובפתיחות על האלכוהוליזם שלהם, אנו מבינים שגם אנחנו סובלים מאותה מחלה. דרך שימוש בשנים עשר הצעדים של A.A. והתפיסות שאנחנו מתבססים עליהם, אנו מגלים דרכים חדשות לחיות. אם אנו מוכנים להיות כנים לגבי השתייה שלנו וליישם ברצינות את מה שאנו לומדים על עצמנו ב-A.A. סיכוינו להחלים טובים.

ייתכן של-A.A. אין פתרון לכל הבעיות שלנו, אך על ידי ביצוע ההצעות הפשוטות של תכנית A.A. נוכל למצוא פתרון לבעיית השתייה שלנו ודרך לחיות את החיים, רק להיום, ללא אלכוהול.

## היכן תוכלי למצוא את A.A.

יש קבוצות A.A. בערים גדולות, אזורים כפריים וכפרים ברחבי העולם. להרבה משרדים בין קבוצתיים או משרדים מרכזיים יש אתרי אינטרנט, שבהם מידע היכן ניתן למצוא פגישות. כמעט בכל מקום בארצות הברית או בקנדה תמצאו מספר טלפון של A.A. משאבים אלה יכולים לעזור לכוון אותך לפגישה בקהילה שלך. בנוסף, לעתים קרובות ניתן לקבל מידע על פגישות מקומיות מרופאים ואחיות, מאנשי דת, מכלי תקשורת, מפקידי משטרה, בבתי חולים ובמתקני החלמה מאלכוהול, שמכירים את התוכנית שלנו.

כל קבוצת A.A. שואפת לספק מקום מפגש בטוח לכל המשתתפים ולעודד סביבה בטוחה ומטפחת. ב-A.A. הניסיון, הכוח והתקווה המשותפים של אלכוהוליסטים מפוכחים הם חבל ההצלה למפוכחות; הסבל המשותף והפתרון המשותף שלנו מתעלים על רוב הקשיים, ועוזרים לנו ליצור את התנאים שבהם ניתן למסור את מסר התקווה וההחלמה של A.A. לאלכוהוליסט שעדיין סובל.

רוב הנשים האלכוהוליסטיות מרגישות בנוח למדי בכל קבוצת A.A. עם זאת, בקהילות A.A. רבות יש גם מפגשי נשים עם עניין מיוחד, שבהן עשוי להיות קל יותר לאישה להזדהות כאלכוהוליסטית או לשתף בפתיחות לגבי נושאים אישיים מסוימים.

אם את מתקשה לאתר קבוצה באזורך, אנא צרי קשר עם A.A. General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, [www.aa.org](http://www.aa.org), והם יפנו אותך לקבוצה הקרובה אליך.

מרכז השירות הארצי של A.A. בישראל AAICS

---

הקו החם \* 072-393-2500 [www.aa-israel.org](http://www.aa-israel.org)

וואטסאפ 053-303-9450 WhatsApp

## שנים עשר הצעדים של A.A.

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים – **כפי שאנו מבינים אותו**.
4. עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מכל הפגמים באופיינו.
7. ביקשנו אותו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני כל מי שיכולנו, חוץ מאותם המקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ושל הרהורים לשפר את הקשר התודעתי עם אלוהים – **כפי שאנו מבינים אותו**, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצוננו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

## שתים עשרה המסורות של A.A.

1. טובתנו המשותפת קודמת לכול. החלמה אישית תלויה באחדות A.A.
2. למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת – אָל אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא הרצון להפסיק לשתות.
4. כל קבוצה צריכה להיות אוטונומית מלבד בתחומים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.A. ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל.
6. קבוצת A.A. לעולם לא תתמוך במוסדות או מיזמים חיצוניים, לא תממן אותם ולא תשאיל להם את שמה, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "אלכוהוליסטים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. A.A. כשלעצמה לעולם לא תאורגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות, האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים אותם.
10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם A.A. במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית בכל אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד, שהעקרונות קודמים לאישיות.



רשימה חלקית של פרסומי .A.A.

פרסומים וטפסי הזמנה זמינים במשרד השירות הכללי של אלכוהוליסטים אנונימיים,

**Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.**  
טלפון: (212) 870-3400.

אתר אינטרנט [www.aa.org](http://www.aa.org)

[www.aalavina.org](http://www.aalavina.org)

A.A. PUBLICATIONS Below is a partial listing of A.A. publications. Complete order forms are available from the General Service Office of ALCOHOLICS ANONYMOUS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Telephone: (212) 870-3400; Website: aa.org.

## **BOOKS**

ALCOHOLICS ANONYMOUS

TWELVE STEPS AND TWELVE TRADITIONS

DAILY REFLECTIONS

ALCOHOLICS ANONYMOUS COMES OF AGE

AS BILL SEES IT

DR. BOB AND THE GOOD OLDTIMERS  
'PASS IT ON'

## **BOOKLETS**

LIVING SOBER

CAME TO BELIEVE

A.A. IN PRISON: INMATE TO INMATE

VOICES OF WOMEN IN AA (from AA Grapevine)

## **PAMPHLETS**

### **Experience, Strength and Hope:**

A.A. FOR THE BLACK AND AFRICAN-AMERICAN ALCOHOLIC

A.A. FOR THE NATIVE NORTH AMERICAN YOUNG PEOPLE AND A.A.

A.A. FOR THE OLDER ALCOHOLIC — NEVER TOO LATE

LGBTQ ALCOHOLICS IN A.A.

THE “GOD” WORD: ATHEIST AND AGNOSTIC MEMBERS IN A.A.

A.A. FOR ALCOHOLICS WITH MENTAL HEALTH ISSUES — AND THEIR SPONSORS  
ACCESS TO A.A.: MEMBERS SHARE ON OVERCOMING BARRIERS

A.A. AND THE ARMED SERVICES

DO YOU THINK YOU’RE DIFFERENT?

MANY PATHS TO SPIRITUALITY

MEMO TO AN INMATE

IT SURE BEATS SITTING IN A CELL (An illustrated pamphlet for inmates)

### **About A.A.:**

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS ABOUT A.A.

IS A.A. FOR ME?

IS A.A. FOR YOU?

A NEWCOMER ASKS

IS THERE AN ALCOHOLIC IN YOUR LIFE?

THIS IS A.A.

QUESTIONS AND ANSWERS ON SPONSORSHIP

THE A.A. GROUP PROBLEMS OTHER THAN ALCOHOL

THE A.A. MEMBER—MEDICATIONS AND OTHER DRUGS

SELF-SUPPORT: WHERE MONEY AND SPIRITUALITY MIX

THE TWELVE STEPS ILLUSTRATED  
THE TWELVE TRADITIONS ILLUSTRATED  
THE TWELVE CONCEPTS ILLUSTRATED  
UNDERSTANDING ANONYMITY

**For Professionals:**

A.A. IN YOUR COMMUNITY  
A BRIEF GUIDE TO A.A.  
IF YOU ARE A PROFESSIONAL  
ALCOHOLICS ANONYMOUS AS A  
RESOURCE  
FOR THE HEALTH CARE PROFESSIONAL  
A MESSAGE TO CORRECTIONS  
PROFESSIONALS  
IS THERE A PROBLEM DRINKER IN THE  
WORKPLACE?  
MEMBERS OF THE CLERGY ASK ABOUT  
A.A.  
A.A. MEMBERSHIP SURVEY  
A MEMBER'S-EYE VIEW OF ALCOHOLICS  
ANONYMOUS

**VIDEOS** (available on [aa.org](http://aa.org))

A.A. VIDEOS FOR YOUNG PEOPLE  
HOPE: ALCOHOLICS ANONYMOUS  
A NEW FREEDOM  
CARRYING THE MESSAGE BEHIND THESE  
WALLS

**For Professionals:**

A.A. VIDEO FOR HEALTH CARE  
PROFESSIONALS  
A.A. VIDEO FOR LEGAL AND  
CORRECTIONS PROFESSIONALS  
A.A. VIDEO FOR EMPLOYMENT/HUMAN  
RESOURCES PROFESSIONALS

**PERIODICALS**

AA GRAPEVINE (monthly)  
LA VIÑA (bimonthly, in Spanish)

## הכרזת אחדות

זאת אנו חייבים לעתידה של A.A.: להציב את רווחתנו המשותפת בראש, כדי לשמור על אחוותנו. כי באחדות A.A. תלויים חיינו וחיייהם של הבאים אחרינו.

## אני אחראי...

כשמישהו, בכל מקום, מושיט יד לעזרה, אני רוצה שידה של A.A. תהיה שם תמיד. ועל זה: אני אחראי.

מרכז השירות הארצי של A.A. בישראל AAICS

הקו החם \* 072-393-2500 [www.aa-israel.org](http://www.aa-israel.org)

וואטסאפ 053-303-9450 WhatsApp

