

חוות דעתו של הרופא

אנו, אנשי "אלכוהוליסטים אנונימיים", מאמינים שהקורא יהיה מעוניין בחוות דעת רפואית על תכנית ההחלמה המתוארת בספר זה. עדות משכנעת צריכה לבוא מאנשי רפואה, שצברו ניסיון בטיפול בסבלם של חברינו ושנוכחו בחזרתנו לבריאות. רופא בעל שם, שהיה רופא ראשי בבית חולים ממשלתי מכובד המתמחה בהתמכרויות לאלכוהול וסמים, שלח ל-A.A. את המכתב הבא:

לכל המעוניין

שנים רבות התמחיתי בטיפול באלכוהוליסטים.

בסוף שנת 1934 טיפלתי בחולה, שאף שהיה איש עסקים מצליח בעל הכנסה גבוהה, היה אלכוהוליסט מהסוג שעל פי אבחנותי היה חסר תקווה.

במהלך סדרת הטיפולים השלישית שעבר, הגיע לרעיונות מסוימים בנוגע לדרכים העשויות להביא להחלמתו. כחלק מתהליך שיקומו החל להציג את תפיסותיו לאלכוהוליסטים אחרים. מהלך זה הפך לבסיס לאחוה, שגדלה במהירות, של אותם אנשים ובני משפחותיהם. נראה שאדם זה ועוד יותר ממאה אחרים החלימו. אני מכיר אישית מקרים רבים מהם, ששיטות טיפול אחרות כשלו לגביהם לחלוטין. נראה שלעובדות אלה חשיבות רפואית עצומה; לאור האפשרויות היוצאות מן הכלל של גידול מהיר הגלומות בקבוצה זו,

ייתכן שהם מציינים עידן חדש בטיפול באלכוהוליים. בהחלט סביר להניח שלאנשים אלה יש תרופה לאלפי מקרים כאלה.

אתם יכולים לסמוך באופן מוחלט על כל דבר שיאמרו על עצמם.

שלכם בברכה,

ד"ר ויליאם ד. סילקוורת'.

הרופא ששלח אלינו, לבקשתנו, מכתב זה, ניאות להציג את דעותיו בהרחבה בהצהרה נוספת שתובא מיד. באותה הצהרה הוא מאשר את הדבר שבו אנו, שסבלנו מעינויי האלכוהול, חייבים להאמין – שגופו ומוחו של האלכוהוליסט חולים באותה מידה. לא הניח את דעתנו כשנאמר לנו, שאיננו יכולים לשלוט בשתייתנו רק משום שאיננו מסתגלים לחיים, שהיינו שרויים בבריחה מתמדת מהמציאות או שהיינו פגומים מבחינה נפשית. דברים אלה היו נכונים במידה מסוימת, ואף במידה רבה עבור אחדים מאתנו, אבל אנו בטוחים שגופנו היה חולה אף הוא. אנו מאמינים שכל תיאור של אלכוהוליסט המתעלם מהגורם הגופני אינו מושלם.

תיאוריית הרופא, האומרת שאנו אלרגיים לאלכוהול, מעניינת אותנו. כהדיוטות, יש רק משמעות קטנה לדעתנו בכל הקשור לנכונות תיאוריה זו. אלא שכשתיינים בעייתיים לשעבר, ביכולתנו לומר שההסבר שלו הגיוני. הוא מסביר דברים רבים, שאם לא כן לא היינו יכולים להסביר. למרות שאנו מבססים את הפתרון שלנו על המישור הרוחני ועל בסיס העזרה לזולת, לאלכוהוליסט שהוא נפחד במיוחד או מעורפל ומבולבל אנו ממליצים על אשפוז.

במרבית המקרים הכרחי שמוחו של האדם יתנקה בטרם
יפנו אליו, כדי שיהיה לו סיכוי טוב יותר להבין ולקבל את
מה שיש לנו להציע. וכך ממשיך וכותב הרופא:

הנושא המוצג בספר זה נראה לי כבעל חשיבות עליונה לאלה
שנפגעו מהתמכרות לאלכוהול. אני אומר זאת לאחר ניסיון של שנים
רבות כמנהל הרפואי של אחד מבתי החולים הוותיקים ביותר במדינה,
המטפל בהתמכרות לאלכוהול ולסמים.

לפיכך חשתי סיפוק רב כאשר התבקשתי להקדיש כמה מילים
לנושא הנדון בספר זה בפירוט כה רב.

אנו, הרופאים, נוכחנו מזה זמן רב שעבור אלכוהוליסטים יש
הכרח בסוג של טיפול פסיכולוגי-מוסרי, אלא שיישומו הציב קשיים
שמעבר לתפיסתנו. ייתכן שעם הסטנדרטים הסופר-מודרניים שלנו
וגישתנו המדעית לכל דבר, איננו מצוידים מספיק טוב כדי ליישם את
כוחות הטוב, הנמצאים מחוץ לתחום הידע הסינטטי שלנו.

לפני שנים רבות הובא לטיפולנו בבית החולים אחד התורמים
הנכבדים ביותר לספר זה. בהיותו כאן רכש מספר רעיונות שאותם
יישם מיד באופן מעשי.

מאוחר יותר הוא ביקש שיורשה לו לספר את סיפורו לחולים
אחרים. בחשש-מה נתנו את הסכמתנו. המקרים שעקבנו אחריהם היו
מעניינים ביותר; למעשה רבים מהם היו מדהימים. חוסר האנוכיות
של אנשים אלה, שאליהם התוודענו, היעדר כל מניע לתועלתיות
ותחושת השותפות ביניהם, הם מקור השראה למי שפעל זמן רב ומייגע
בשטח זה של האלכוהוליסטים. הם מאמינים בעצמם ויותר מכך הם
מאמינים בכוח המושך אלכוהוליסטים חזרה משערי המוות.
מובן שאלכוהוליסט חייב להשתחרר מתשוקתו הגופנית

למשקה, ולפעמים נדרש תהליך אשפוז בבית חולים לפני שהאמצעים הפסיכולוגים יוכלו להיות יעילים באמת.

אנו מאמינים, וכך טענו לפני שנים אחדות, שפעולת האלכוהול על אלכוהוליסטים כרוניים אלה היא ביטוי של אלרגיה; שתופעת התשוקה לשתות קיימת רק אצל אנשים אלה ולעולם אינה מתגלה אצל שתיינים מתונים. טיפוסים אלרגיים אלה לעולם אינם יכולים לשתות בבטחה שום כמות של אלכוהול, וברגע שסיגלו לעצמם את ההרגל וגילו שאינם יכולים לחרוג ממנו, ברגע שאיבדו את ביטחונם העצמי ואת היכולת לבטוח בדברים אנושיים, נערמות בעיותיהם מולם והופכות קשות לפתרון בצורה מדהימה.

פנייה רגשית נרגשת אליהם מספיקה רק לעתים רחוקות. המסר העשוי לעניין ולתפוס אנשים אלכוהוליסטים אלה חייב להיות עמוק ובעל משקל. כמעט בכל המקרים החזון שלהם צריך להיות מבוסס על כוח גדול מהם עצמם, אם ברצונם לשקם את חייהם.

אם יש כאלה שחשים שאנו, כפסיכיאטרים המנהלים בתי חולים לאלכוהוליסטים, נשמעים רגשניים מדי, מוטב שיבואו לקו החזית עצמו ויִראו את הטרגדיות, את הרעיוות המיואשות, את הילדים הקטנים. כאשר יהפכו את החיפוש אחר פתרון לבעיות אלה לחלק מעבודת היום יום שלהם, אפילו בשנתם, או-אז גם הציניים ביותר לא יתפלאו שקיבלנו ועודדנו אחווה זו. לאחר שנות ניסיון רבות אנו מרגישים, שלא מצאנו דבר שתִרם לשיקומם של אנשים אלה יותר מהתארגנות נטולת תועלת עצמית זו הצומחת בקרבם.

גברים ונשים שותים בעיקר משום שהם אוהבים את השפעת האלכוהול עליהם. התחושה מוליכה שולל כל כך, עד שבעודם מודים שיש בכך נזק, הרי שבחלוף הזמן אינם יכולים עוד להבחין בין הנכון לשגוי. חייהם האלכוהוליים נראים להם כחיים הנורמליים היחידים. הם חסרי מנוחה, רגזנים ואינם שבעי רצון,

אלא אם ביכולתם לחזור ולחוש את תחושת ההקלה והנוחות המגיעה ברגע ששנתו כמה כוסיות - אותן כוסיות שהם רואים את האחרים שותים ללא חשש. לאחר שנכנעו שוב לתשוקתם, כפי שעושים כה רבים, ותופעת הכמיהה מתפתחת, הם עוברים את שלבי הילולת השתייה המוכרים כל כך, שבעקבותיהם צצים ועולים רגשי חרטה, המלווים בהחלטה נחושה לא לשתות עוד. דבר זה חוזר על עצמו שוב ושוב, ועד שאותו אדם לא יעבור שינוי נפשי כולל אין כמעט תקווה שיחלים.

לעומת זאת - עד כמה שהדבר יישמע מוזר לאלה שאינם מבינים - ברגע שהשינוי הנפשי אכן מתרחש, אותו אדם עצמו, שנדמה היה שנידון לְכָלִּיה, שהיו לו כל כך הרבה בעיות שהתייאש מלפתור, מוצא את עצמו לפתע שולט בקלות בכמיהתו לאלכוהול, כאשר המאמץ היחידי הנדרש ממנו הוא לשמור על כמה כללים פשוטים.

אנשים זעקו אלי בתחינה אמיתית ונואשת: "דוקטור, אינני יכול להמשיך כך! יש לי הכול כדי לחיות למענו, אני חייב להפסיק לשתות אבל אינני יכול! אתה חייב לעזור לי!"

כשהרופא ניצב בפני בעיה זו עליו להודות לפעמים, אם הוא ישר עם עצמו, שאינו יכול לפתור אותה. על אף שהוא נותן מעצמו הכול, לעתים קרובות אין זה מספיק. קיימת תחושה, שנדרש משהו מעבר לכוח האנושי כדי לבצע את אותו שינוי במבנה הנפשי. אמנם מספר המחלימים כתוצאה מטיפול פסיכיאטרי הוא רב, אך אנו הרופאים חייבים להודות, שהותרנו אך חותם זעיר על בעיה זו בכללותה. הגישה הפסיכולוגית הרגילה אינה פועלת אצל סוגים רבים של אלכוהוליסטים.

איני מחזיק בדעת המאמינים שאלכוהוליים היא בעיה של שליטה נפשית בלבד. היו בטיפולי אנשים רבים, שעבדו, למשל, במשך כמה חודשים על פתרון בעיה או על עסקת כספים שהיתה חייבת להתבצע בתאריך שהיה נוח מבחינתם. הם שתו משקה אחד ביום הקודם לאותו תאריך, תופעת הכמיהה גברה מיד על כל העניינים

האחרים, והעסקה החשובה לא יצאה לפועל. אנשים אלה לא שתו על מנת לברוח, הם שתו על מנת להתגבר על כמיהה שהיתה מעבר לשליטתם הנפשית.

יש מצבים רבים הנובעים מתופעת הכמיהה, הגורמים לאנשים להקריב את היקר להם מכל במקום להמשיך להילחם.

סיווג האלכוהוליסטים נראה קשה ביותר ופירוט מקיף אינו מתאים למסגרת ספר זה. ישנם כמובן הפסיכופטים, שאינם יציבים מבחינה נפשית. כולנו מכירים סוג זה. הם תמיד "מפסיקים לשתות לעולם ועד". הם עמוסים ברגשות חרטה ומקבלים החלטות רבות, אבל החלטתם לעולם אינה נחושה.

קיים הסוג שאינו מוכן להודות שאין ביכולתו לשתות. הוא מתכנן דרכים שונות לשתיה. הוא משנה את סוג המשקה או את סביבתו. ישנו אותו סוג שתמיד מאמין שלאחר היותו משוחרר במשך תקופה מסוימת מאלכוהול, ביכולתו לשתות ללא סכנה. קיים הסוג בעל ההפרעה הדו-קוטבית, שהוא אולי הכי פחות מובן על ידי חבריו ואשר ניתן לייחד לו פרק שלם.

וכן ישנו הסוג שהוא נורמלי לחלוטין מכל בחינה, מלבד השפעת האלכוהול עליו. לעתים קרובות אלה הם אנשים בעלי יכולת, אינטליגנטיים וחברותיים.

לכל אלה ולרבים אחרים יש סימפטום אחד משותף: הם אינם יכולים להתחיל לשתות מבלי שתתפתח אצלם תופעת הכמיהה. תופעה זו, כפי שטענו, עשויה להיות ביטוי של אלרגיה. בכך הם שונים מאנשים אחרים ומסונגים קְשׁוּת מובחנת. שום טיפול שאנו מכירים לא הצליח לרפא תופעה זאת לצמיתות. הפתרון היחיד שביכולתנו להציע הוא הימנעות מוחלטת משתייה.

הדבר מביא אותנו מיד לזיכוכ נוקב. הובעו דעות לכאן ולכאן, אולם נראה שבין הרופאים רווחת הדעה שרוב האלכוהוליסטים הכרוניים נידונו לכליה.

מהו הפתרון? אולי אוכל לענות על כך טוב יותר דרך הצגת אחד המקרים שנתקלתי בהם.

באחד הימים הובא אדם לבית החולים לטיפול באלכוהוליזם כרוני. הוא החלים רק באופן חלקי מדימום בקיבה ונראָה שזהו מקרה של הידרדרות נפשית פתולוגית. הוא איבד כל דבר בעל ערך בחייו ואפשר לומר שחי אך ורק למען השתייה. בכנות הודה והאמין שעבורו אפסה כל תקווה. בעקבות הפסקת השתייה התברר שלא נגרם לו נזק מוחי קבוע. הוא קיבל את התכנית המתוארת בספר זה. כעבור שנה התקשר אֵלִי וביקש לראותי. התחושה הייתה מוזרה. הכרתי את האיש בשמו ובאופן חלקי גם בתווי פניו, אך בכך הסתיים כל דמיון שהיה לו עם האיש שהכרתי קודם. משבר כלי, פקעת עצבים רועדת ומיואשת, הפך לאדם שופע בטחון עצמי ושביעות רצון. שוחחתי עמו במשך זמן מה, אך לא הצלחתי לחוש שאכן הכרתי אותו לפני-כן. הוא היה לי זר וככזה גם נפרד ממני. זמן רב חלף והוא לא חזר אל האלכוהול.

כשאני נזקק לעידוד נפשי, אני מהרהר לעתים קרובות במקרה נוסף שהובא בידי רופא ניו-יורקי מכובד. המטופל אֶבֶחן את עצמו, ובהחליטו שמצבו חסר תקווה התחבא באסס נטוש, נחוש בדעתו למות. הוא ניצל בידי צוות חיפוש והובא אֵלִי במצב נואש. בעקבות שיקומו הגופני שוחח עמי וציין בכנות שלדעתו הטיפול הוא בזבוז משאבים, אלא אם כן אוכל להבטיח - דבר שאיש לא עשה מעולם - שבעתיד יהיה לו "כוח רצון" להתנגד לדחף השתייה.

בעיית האלכוהול שלו הייתה כל כך סבוכה והדיכאון שלו כה עמוק, עד שהרגשנו שתקוותו היחידה תהיה דרך מה שכינינו בזמנו "פסיכולוגיה מוסרית", ותהינו אם אפילו לכך תהיה השפעה כלשהי.

מכל מקום, הרעיונות שבספר זה "קנו" אותו. הוא לא שתה
במשך שנים רבות. אני רואה אותו מדי פעם והוא מהווה דוגמה יפה
לאדם שהיית שמח לפגוש.

אני בהחלט מייעץ לכל אלכוהוליסט לקרוא ספר זה ואף אם בא
על מנת ללגלג, ייתכן שישאר על מנת להתפלל.

ד"ר ויליאם ד. סילקוורת'י

מכל מקום, הרעיונות שבספר זה "קנו" אותו. הוא לא שתה
במשך שנים רבות. אני רואה אותו מדי פעם והוא מהווה דוגמה יפה
לאדם שהיית שמח לפגוש.

אני בהחלט מייעץ לכל אלכוהוליסט לקרוא ספר זה ואף אם בא
על מנת ללגלג, ייתכן שישאר על מנת להתפלל.

ד"ר ויליאם ד. סילקוורת'י