

עידור היקני...

המכונה ל' זמן מלאה

מתנה מוטב במוטב עלרכה

על הנדרש נעתיק לגבי שונק לוח

במשיכות נגז

יהי' דעק ונכאין במשיכה

אמן

מט'

שני - עשר

צעד - ים



שת - עשרה

מסורת

ALCOHOLICS ANONIMOUS WORLD SERVICES, INC.

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

לשימוש פנימי בלבד

ש ו נ י ם - ע ש ר

צ ע ד ל ם

תרגום זה הינו בהתאם לנוסח שאושר על-ידי A.A.

ת ו כ ן ה ע נ י ם

מ ב ו א

ש נ י ם - ע ש ר ה צ ע ד י ם

[תמצית הצעדים]

ה צ ע ד ה ר א ש ו ן

"הודינו כי אנו חסרי-אונים מול האלכוהול, כי אבדה לנו השליטה על חיינו".

מי מוכן להודות בתבוסה מוחלטת? ההודאה בחוסר-אונים הינה הצעד הראשון לשחרור. היחס שבין ענווה לפכחות. כפייתיות שכלית המצטרפת לאלורגיה - גופנית. מדוע על כל חבר A.A. להגיע אל התחית?

ה צ ע ד ה ש נ י

"הגענו לאמונה כי כוח גדול מאתנו יוכל להביא אותנו לשפיות".

במה אנו מסוגלים להאמין? A.A. אינו דורש אמונה; שנים-עשר הצעדים הם הצעות בלבד. חשיבותה של פתיחות מחשבתית. מיגוון של דרכים לאמונה. A.A. כתחליף לכוח-עליון. גורלם של מאבדי-האשליות. מכשולי-דרכים של שויון-נפש ודעה-קדומה. אמונה שאבדה נמצאה מחדש ב-A.A. בעיות של שכלתנות והסתפקות-אנוכית. חשיבה חיובית ושלילית. צדקנות עצמית. התרסה הינה מאפיין בולט של אלכוהוליסטים. צעד שניים הינו נקודת המפגש לשפיות. התייחסות נכונה לאלוהים.

ה צ ע ד ה ש ל י ש י

"הגענו להחלטה למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו".

הצעד השלישי דומה לפתיחתה של דלת נעולה. כיצד נכניס את אלוהים לחיינו? הרצון הוא המפתח. תלות כאמצעי לאי-תלות. הסכנה שבהסתפקות - עצמית. מסירת רצוננו לידינו של כוח-עליון. שמוט בלתי-נכון בכוח הרצון. מאמץ אישי מתמיד הנדרש להסתגלות לרצונו של אלוהים.

ה צ ע ד ה ר ב י ע י

"ערכנו ספירת-מלאי מוסרית של עצמנו נוקבת וחסרת-פחד".

כיצד עשויים חושים לפעול מעבר לתפקידם הרגיל. הצעד הרביעי הינו מאמץ לגלות את התחייבויותינו. הבעיה הבסיסית של קיצוניות של דחפים - אינסטינקטיביים. ספירת-מלאי מוסרית שגויה עלולה להסתיים ברגשות-אשם, בהתנשאות או בהאשמת אחרים. ניתן לרסום ערכים-חיוביים מול התחייבויות. צידוק-עצמי הינו מסוכן. הרצון לערוך ספירת-מלאי מביא עמו אור ואמונה חדשה. הצעד הרביעי הינו ראשיתה של פעולה לכל החיים. הסימנים הרגילים לחוסר-בסתון רגשי הינם דאגה, כעס, רחמים-עצמיים ודכאון. ספירת-המלאי חושפת יחסים. חשיבותה של עריכה נוקבת של ספירת-המלאי.

ה צ ע ד ה ח מ י ש י

"התודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו".

שנים-עשר הצעדים מפוגגים את ה'אני'. הצעד החמישי הוא קשה אך

חיוני לפכחות ולשלוות-נפש. התוודות היא משמעת עתיקה-יומין. ללא הודאה תסרת-פחד על פגמינו, מעטים מאתנו ישארו פכחים. מה אנו מקבלים מהצעד- החמישי? ראשיתה של אחווה עם אדם ואלוהים. אבד את תחושת-הבדידות, קבל מחילה ומסור אותה הלאה; למד ענווה; רכוש כנות ואמת על עצמך. הצורך ביושר מוחלט. הסכנה שבניחוח הגיוני. כיצד לבחור באדם שבפניו מתוודים. התוצאות הן שקט והכרה במציאות אלוהים. האיחוד עם אלוהים ואדם מכין אותנו לצעדים הבאים.

ה צ ע ד ה ש ש י

"היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלוהים מפגמים אלה באופיינו."

הצעד הששי דרוש לצמיחה רוחנית. תחילתה של עבודת-חיים. הכרה בשוני שבין השאיפה למסרה - ושלמות. מדוע עלינו להמשיך ולנסות. "היות נכון" הינו חשוב מכל. הצורך בנקיטת פעולה. דחייה הינה מסוכנת. מרידה עלולה להיות קטלנית. הנקודה אשר בה נוססים אנו מסרות מוגבלות ונעים אל עבר רצונו של אלוהים למעננו.

ה צ ע ד ה ש ב י ע י

"בקשנוהו בענווה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו."

מהי ענווה? כיצד היא עשויה להתפרש עבורנו? המסילה אל עבר החופש - האמיתי של רוח האדם. עזר הכרחי להישרדות. ערכו של ניקוב בלון-ה'אני'. כשלון וצער משתנים בעזרת ענווה. כוח מתוך חולשה. הכאב הוא מחיר - הכניסה לחיים חדשים. פחד מופנם הוא המפעיל העיקרי של פגמים. הצעד השביעי הוא שינוי של עמדה המאפשר לנו לצאת מתוך עצמנו ולנוע לעבר אלוהים.

ה צ ע ד ה ש מ י נ י

"ערכנו רשימת של כל האנשים בהם פגענו, ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם."

צעד זה ושני הבאים אחריו דנים ביחסים אישיים. הלימוד לחיות עם אחרים היא הרפתקה ופלאה. מכשולים: להירתע מלסלוח; לא להודות על הנזק לאחרים; שכחה מכוונת. הצורך בסקירה בלתי-נלאית של העבר. יכולת התבוננות-פנימית עמוקה כתוצאה מבחינה נוקבת. סוגי הנזק שנגרם לאחרים. המועות משפיטה קיצונית. בחירה בהסתכלות אובייקטיבית. הצעד השמיני הוא תחילת סופה של בדידות.

ה צ ע ד ה ת ש י ע י

"כיפרנו במישרין בפני אנשים בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים."

מוח רגוע הוא הדרישה הראשונית לשפיטה נכונה. תיזמון נכון חשוב בעשיית-כפרה. מהו אומץ? תבונה זהירה פירושה נקיטה בהזדמנויות מחושבות. כפרה מתחילה בעת הצטרפותנו ל-A.A. לא ניתן לרכוש שלווה-נפש על חשבונם של אחרים. הצורך בחסאיות. נכונות להתמודד עם תוצאות עברינו ולקחת אחריות לרווחתם של אחרים ברוחו של הצעד התשיעי.

ה צ ע ד ה ע ש י ר י

"המשכנו בספירת-המלאי האישית וכאשר שגינו הודינו בכך מיד."

המסוגלים אנו להשאר פכחים ולשמור על איזון-רגשי בכל התנאים? חיפוש-פנימי הופך להרגל סדיר. הודה, קבל ותקן פגמים בסבלנות. 'הנג-אובר' רגשי. כאשר מתיישבים עם העבר, ניתן להתמודד עם אתגרי - ההווה. מיגוון של ספירות-מלאי. כעס, סינה, קנאה,

צרות-עין, רחמים - עצמיים, גאווה פצועה - כל אלה הובילו לבקבוק. מטרה ראשונה - בלימה עצמית. ביטוח כנגד התנשאות ("big-shot-ism"). הבה נתבונן בסור הזכות כמו גם בסור החובה. בחינת המניעים.

ה צ ע ד ה א ח ד - ע ש ר ה

"חיפשנו בדרך התפילה וההרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת".

מדיסציה ותפילה הינם הערוצים העיקריים לכוח-עליון. הקשר שבין בחינה-עצמית ותפילה והרהורים. יסוד בלתי-מעורער לחיים. כיצד לעשות מדיסציה? למדיסציה אין סייגים. הרפתקה אישית. תוצאה ראשונה היא איזון-רגשי. מה בדבר תפילה? בקשות יומיומיות להבנת רצון-אלוהים ולחסד לבצע אותו. אין שאלה בדבר תוצאותיה הממשיות של תפילה. גמולן של תפילה ומדיסציה.

ה צ ע ד ה ש נ י י מ - ע ש ר

"כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה לאלכוהוליסטים, ולנהוג על-פי עקרונות אלה בכל עיסוקינו".

זו שא הצעד השנים-עשר היא שמחת-חיים. מילת-המפתח שלו היא פעולה. נתינה שאינה מבקשת כל תמורה. אהבה שאין לה תווית של מחיר. מהי התעוררות - רוחנית? מצב חדש של הכרה ושל יישות מתקבלים כמתנת-חיים. המזכנות לקבל את המתנה שוכנת בעבודת שנים-עשר הצעדים. המציאות הנפלאה. הגמול על עזרה לאלכוהוליסטים אחרים. סוגים של עבודה בצעד שנים-עשר. בעיות בעבודה בצעד שנים-עשר. מה בדבר הפעולה עפ'י עקרונות אלה בכל

עיסוקינו? חד-גוניות, כאב ואסון הופכים לשמש נכונה בעזרת
העבודה בשנים-עשר הצעדים. הקשיים שבשמוש. עבודה "דו-צעדית".
מעבר לעבודה "תריסר-צעדית" והופעות של אמונה. רוחניות צומחת
היא התשובה לבעיותינו. לתת קדימות לצמיחה רוחנית. השתלסות
ותלות-יתר. לתת את חיינו על בסיס של קח-ותן. תלות באלוהים
דרושה להחלמתם של אלכוהוליסטים. "לנהוג על-פי עקרונות אלה
בכל עיסוקינו": יחסי-משפחה ב-A.A. ההסתכלות בעניינים חומריים
משתנה. וכך אף התחושות ביחס לחשיבות-אישית. החושים שבים
ליעודם האמיתי. ההבנה היא המפתח לעמדות נכונות, מפתח לפעולה
נכונה לחיים טובים.

* * *

שתים עשרה המסורות

(תמצית המסורות)

מסורת אחת

טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות A.A.

ללא אחדות, יגווע A.A. ישנו חופש אישי אולם קיימת אחדות רבה. מפתח לפרדוקס: חיינו של כל חבר A.A. תלויים בציות לעקרונות רוחניים. על הקבוצה לשרוד, ואם לאו - לא ישרוד היחיד. הסובה המשותפת קודמת. כיצד לחיות בצורה הסובה ביותר ולעבוד יחדיו כקבוצות.

מסורת שתיים

"למטרות קבוצתנו יש רק סמכות סופית אחת - אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי לבטא את עצמו במצפון הקבוצה. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים".

מהיכן מקבל A.A. את הכוונתו? סמכות יחידה ב-A.A. הוא אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. היווצרותה של קבוצה. יסודי-צמיחה. ועדות-מתחלפות הינן משרתות הקבוצה. מנהיגים אינם מושלים, הם משרתים. היש ל-A.A. מנהיגות אמיתית? "מדינאים קשישים" ו"כנהנים שותתי-דם". מצפון הקבוצה פוצה את פיו.

מ ס ו ר ת ש ל ש

"הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. הוא הרצון להפסיק לשתות".

אי-סובלנות מקורית מבוססת על פחד. שלילת הזדמנותו של אלכוהוליסט כלשהו ב-A.A. הינה לעתים הכרזה על גזר-דינו למוות. תקנות-החברות מתבטלות. שתי דוגמאות מתוך הנסיון. כל אלכוהוליסט הינו חבר ב-A.A. כאשר הוא אומר זאת.

מ ס ו ר ת א ר ב ע

"על כל קבוצה להיות עצמאית מלבד בעניינים הנוגעים לקבוצות אחרות או ל-A.A. בכלל".

כל קבוצה מנהלת את עניניה כרצונה, מלבד אם חל איום על A.A. ככלל. האם חופש זה מסוכן? הקבוצה, כמו היחיד, חייבת לבטוף להסתגל לעקרונות המבטיחים הישרדות. שני אותות-סכנה - אל לקבוצה לעשות דבר העלול לפגוע ב-A.A. ככלל, ולא להתחבר אל עניינים חיצוניים. דוגמא: "מרכז A.A. שלא תיפקד".

מ ס ו ר ת ח מ ש

"לכל קבוצה ישנה מטרה עיקרית אחת - לשאת את המסר שלה לאלכוהוליסט שעודנו סובל".

מוסב לעשות דבר אחד היטב מאשר דברים רבים רע. חייה של אגודתנו תלויים בעקרון זה. סגולתו של כל חבר A.A. להזדהות עם החבר-החדש ולהביאו להחלמה הינה מתנת-אלוהים. . . . מסירת מתנה זאת לאחרים היא מסרתנו היחידה. לא ניתן לשמור על פכחות אלא אם מוסרים אותה הלאה.

מ ס ו ר ת ש ש

"קבוצת A.A. לעולם לא תמסור את שם A.A. ולא תממן כל מוסד מקורב או יוזמה חיצונית, פן בעיות של ממון, רכוש ויוקרה יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית".

נסיון הוכיח כי לעולם לא נוכל לתת חסות לכל יוזמה מקורבת, ללא קשר לחיוביותה. אין אנו יכולים להיות כל הדברים לכל האנשים. נוכחנו כי לא נוכל להשאיל את שם A.A. לכל פעילות חיצונית.

מ ס ו ר ת ש ב ע

"על כל קבוצת A.A. להיות נושאת את עצמה לחלוטין, ולסרב לתרומות מבחוץ".

לאף אחת ממסורות A.A. לא היו צירי-לידה כפי שהיו למסורת זאת. עוני משותף הינו ביסודו ענין של נחיצות. פחד מניצול, הצורך בהפרדת הרוחני מן החומרי. ההחלטה להתקיים על תרומות בהתנדבות של חברי A.A. בלבד. הסלת האחריות לתמיכה במטה A.A. ישירות על חברי A.A. מדיניות המטה הראשי היא מימון הוצאות כלליות בלבד יחד עם יתרה לשם הזהירות.

מ ס ו ר ת ש מ ו נ ה

"על 'אלכוהוליסטים אנונימיים' להשאר לעולם בלתי-מקצועניים, אך מרכזי-השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים".

לא ניתן לערב את הצעד-השנים-עשר וכסף. קו-ההפרדה בין עבודה - התנדבותית בצעד שנים-עשר ושרותים הניתנים בשכר. אין A.A. מסוגל לתפקד ללא עובדים שרותיים בשכר-מלא. עובדים מקצועיים איום חברי A.A. מקצוענים. יחס A.A. לתעשייה, לחינוך, וכיו"ב.

לעולם אין לקבל שכר בעבודת הצעד השנים-עשר, אך אלה העובדים
בשרותנו ראויים לשכרם.

מ ס ו ר ת ש ע

"A.A. כמות שהוא, אל לא להתארגן לעולם; אך אנו יכולים ליצור
הנהלות לשרותים או ועדות האחראיות ישירות בפני אלה שאותם הם
משרתים".

הנהלות וועדות מיוחדות. 'ועידת השרותים-הכלליים', חבר -
נאמנים. אין להכתיב דבר לחברי A.A. - כיחידים או ככלל. העדרם
של אילוצים פועל יפה היות ואם לא יעקוב כל חבר A.A. אחר
הצעדים המוצעים להחלמה, הוא חותם אז במו-ידיו על גזר דינו
למוות. אותם תנאים שרירים עבור הקבוצה. מחוללי המשמעת ב-A.A.
הם הסבל והאהבה. השוני שבין רוח של סמכות ורוח של שרות. מסרת
השרותים שלנו היא להביא את הפכחות להישג-ידם של כל אלה
הרוצים בה.

מ ס ו ר ת ע ש ר

"לאלכוהוליסטים אנונימיים אין כל דעה בעניינים חיצוניים;
ולכן, אין לגרור את שם A.A. למחלוקת צבורית".

אין A.A. נוטל חלק במחלוקת צבורית כלשהי. ההירתעות ממאבק
איננה זכות ייחודית. הישרדותו והתפשטותו של A.A. הם יעדינו
העקריים. הלקחים שנלמדו מן ה'תנועה הווינגטונית'.

מ ס ו ר ת א ח ת - ע ש ר ה

"מדיניות יחסי-הצבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת;
עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברדיו, בעתונות
ובסרטים".

יחסי-הצבור חשובים ל-A.A. יחסי-צבור טובים מצילים חיים. אנו מבקשים פרסום לעקרונות A.A., ולא לחבריו. העתונות שיתפה פעולה. אנונימיות אישית במישור הצבורי הינה אבן-הפנה למדיניות יחסי-הצבור שלנו. המסורת האחת-עשרה היא תזכורת תמידית כי אין מקום לשאפתנות אישית ב-A.A. כל חבר הופך להיות שומר פעיל של אגודתנו.

מסורת שתיים - עשרה

"אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד להעמיד עקרונות לפני אישיות".

הקרבה היא תמציתה הרוחנית של אנונימיות. להקריב מסרות אישיות למען הרווחה המשותפת היא תמציתן של כל שתיים-עשרה המסורות. מדוע לא יכול היה A.A. להשאר חברה סודית. עקרונות לפני אישיות. מאה אחוזי אנונימיות במישור הצבורי. אנונימיות הינה ענווה אמיתית.

מ ב ו א

'אלכוהוליסטים אנונימיים' היא אגודה עולמית של יותר ממאה אלף- (ב-1985 סעיף כי יותר מסיליון החלימו זרד A.A.) אלכוהוליסטים אשר חברו יחדיו בכדי לפתור את בעיותיהם המשותפות ולעזור לאחיהם הסובלים להחלים מאותה מחלה קדמונית ומבלבלת, האלכוהוליזם.

ספר זה עוסק ב"שנים-עשר הצעדים" וב-"שתים-עשרה המסורות" של 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. הוא מציג את ההשקפה הברורה על העקרונות אשר בעזרתם מחלימים חברי A.A. ואשר באמצעותם מתפקדות חברתם.

שנים-עשר הצעדים של A.A. הינם קבוצה של עקרונות, בעלי טבע רוחני, אשר בהיותם מופעלים כדרך של חיים, עשויים לסלק את הדחף לשתיה ולאפשר לסובל להפוך לאדם מושלם ומביא תועלת. שתים-עשרה המסורות של A.A. נוגעות לחייה של האגודה עצמה. הן מתוות את האמצעים אשר בעזרתם שומר A.A. על אחדותו, מייחס את עצמו אל העולם סביבו, ואת הדרך בה הוא חי וצומח. למרות שהמסות אשר לפנינו נכתבו בעיקר למען החברים, חשבו רבים מידידי A.A. כי פרקים אלה עשויים לעורר ענין ולמצוא את שמושם גם מחוץ ל-A.A. עצמו.

לא-אלכוהוליסטים רבים, מדווחים כי כתוצאה מן השמוש בשנים-עשר הצעדים של A.A., היו הם מסוגלים לעמוד מול קשיים אחרים בחייהם. הם חושבים כי שנים-עשר הצעדים יש להם משמעות רבה יותר מאשר פכחות בלבד עבורם של שתיינים-בעייתיים. הם רואים בהם דרך לחיים מאושרים ויעילים עבורם של רבים, אם אלכוהוליסטים הם אם לאו.

מתעוררת גם התענינות בשתים-עשרה המסורות. סטודנטים ביחסי-אנוש מתחילים לתהות כיצד ומדוע מתפקד A.A. כחברה. מדוע זה, הם שואלים, אין חבר A.A. יכול לעמוד במעמד סמכותי כלשהו לגבי זולתו, כי אין בנמצא כל דבר המזכיר שלטון-מרכזי? כיצד מסוגלת מערכת של עקרונות מסורתיים, הנטולה כל כוח תחוקתי,

לשמור על אחדותה של אחוות - 'אלכוהוליסטים-אנונימיים' ועל יעילותה? חלקו השני של כרך זה, (12 המסורות), למרות היותו ערוך למען חברי A.A., יתן לחוקרים אלה מבט אל פנימיותו של A.A. אשר מעולם לא נתאפשר לפני כן.

ראשיתם של 'אלכוהוליסטים אנונימיים' ב-1935 באקרון, אוהיו, כתוצאה של פגישה בין מנתח נודע וסוכן-בורסה ניו-יורקי. שניהם היו קורבנות חמורים של אלכוהוליזם ונחתך גורלם להפוך ולהיות מייסדים-משותפים של אגודת A.A.

העקרונות הבסיסיים של A.A., כפי שהם מוכרים כיום, הושאלו בעיקר משדות הדת והרפואה, למרות שמספר רעיונות אשר בהם היתה ההצלחה תלויה לבסוף היו תולדה של התבוננות בהתנהגותה וצרכיה של האגודה עצמה.

לאחר שלוש שנים של ניסוי-וטעיה בבחירת העקרונות הניתנים ביותר לתפעול אשר עליהם תוכל החברה להתבסס, ולאחר כמות רבה של כשלון בהבאת האלכוהוליסטים להחלמה, צמחו שלוש קבוצות מצליחות - הראשונה באקרון, השנייה בניו-יורק והשלישית בקליבלנד. אפילו אז קשה היה לאתר עשרים החלמות מלאות בכל שלוש הקבוצות.

למרות זאת, החליטה החברה הקטינה לערוך בדפוס את נסיונה בספר אשר הגיע לבסוף אל הצבור באפריל 1939. באותו זמן הגיע מספרן של החלמות לכמאה. הספר נקרא בשם "אלכוהוליסטים אנונימיים", וממנו שאלה האגודה את שמה. בו תואר האלכוהוליזם מנקודת מבטו של האלכוהוליסט. רעיונותיה הרוחניים של החברה הוגדרו לראשונה ב **שנים-עשר הצעדים**, והובהר השימוש בצעדים אלה בדילמה של האלכוהוליסט. יתרת הספר הוקדשה לשלושים ספורים או סקירה של אירועים אשר בהם תיארו אלכוהוליסטים את התנסויות שתייתם והחלמתם. עובדה זאת יסדה הזדהות בין קוראים אלכוהוליסטים והוכיחה להם כי הבלתי-אפשרי לחלוטין הפך עתה לאפשרי לחלוטין. הספר "אלכוהוליסטים-אנונימיים" הפך להיות ספר-העיון הבסיסי של האגודה, ועדיין הוא כזה.

כרך זה שלפנינו מציע התעמקות והרחבה של ההבנה בשנים-עשר הצעדים מכפי שנכתב לפני כן.

עם הוצאתו לאור של הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" ב-1939, תמה תקופת-החלוציות ותגובת-שרשרת נרחבת החלה כאשר האלכוהוליסטים שהחלימו נשאו את המסר לאחרים. בשנים שלאחר מכן נאספו לדגל A.A. עשרות אלפים, בעיקר כתוצאה של פרסום מצויין ומתמיד שניתן בחינם ע"י העתונות בכל העולם. אנשי-דת ורפואה התייצבו לשרות התנועה, ונתנו לה תמיכה בלתי-מסוייגת והסמכה.

התרחבות מדהימה זאת הביאה עימה יסורי-צמיחה חמורים. ההוכחה כי אלכוהוליסטים עשויים להחלים נעשתה. אך בשום-אופן לא היה בטחון כי מספר כה רב של בני-אדם שעדיין הם תוהים יוכלו לחיות ולעבוד בצוותא בהרמוניה ובתועלת כללית.

בכל מקום התעוררו שאלות מאיימות בעניני חברות, ממון, יחסים-אישיים, יחסי-צבור, ניהול הקבוצות, המועדונים ועשרות של מבוכות נוספות. היה זה מתוכה של קלחת אדירה זאת של התנסות טעונת חומר-נפץ שקבלו שתיים-עשרה מסורות A.A. את תבניתן ואשר פורסמו לראשונה ב-1946 ואשר אושרו לאחר-מכן בוועידה הבינלאומית הראשונה של A.A. בקליבלנד ב-1950. החלק הדרום במסורות בכרך זה מציג בפירוט מסויים את ההתנסות שיצרה בסופה את שתיים-עשרה המסורות וכך נתנה ל-A.A. את עיצובו העכשווי, את מהותו ואת אחידותו.

בהגיע A.A. עתה לבגרותו, החל הוא להתפרס על ארבעים ארצות-חוץ.

(ב-1985 מבוטס כנר A.A. ב-114 ארצות) לדעתם של ידידינו,

זוהי רק ההתחלה של שירותיו הייחודיים ורבי-הערך. אנו מקווים כי כרך זה יתן לכל הקוראים בו מבט מקרוב על העקרונות ועל הכוחות אשר עשו את 'אלכוהוליסטים אנונימיים' למה שהינם.

(את 'משרד חשדותם הכלליים של A.A.' ניתן לחשיג ע"י כתיבה

אל:

Alcoholics Anonymous, P.O.Box 459

(Grand Central Station' New York, NY 10163. U.S.A.

ה צ ע ד ה ר א ש ו ן

"הודינו שאנו חסרי אונים בפני האלכוהול, ושאיננו השליטה
על חיינו"

מי מוכן להודות בתבוסה מלאה? אף לא אחד, כמובן. כל
החושים הטבעיים שלנו מתקוממים כנגד עצם הרעיון של חוסר
אונים אישי. קשה להודות כי אנו בעצמנו, עם הכוס ביד, ייצרנו
בהכרתנו דחף כפייתי לשתייה הרסנית - דחף חזק כל-כך, עד שרק
מעשה ההשגחה העליונה יכול להסירו מעלינו.

אין סוג אחר של פשיטת-רגל שישווה למצבנו. האלכוהול מקיז
מאתנו כל עצמאות וכל כח-רצון להתנגד לדרישותיו. ברגע
שהשלמנו עם עובדה זו, פשיטת-הרגל שלנו כבני-אדם מתפקדים היא
מוחלטת.

אולם עם הצטרפותנו ל A.A. לומדים אנו במהרה לראות השפלה
מוחלטת זו באור אחר לגמרי. אנו מבחינים בכך שרק דרך התבוסה
המוחלטת מסוגלים אנו לצעוד צעדים ראשונים לעבר השחרור והכת.
הודאתנו בחוסר-האונים האישי שלנו, מונחת בסופו של דבר בקרקע
איתנה, עליה ניתן לבנות חיים מאושרים ובעלי תכלית.

ידוע לנו שעצם ההצטרפות ל A.A. תועיל אך במעט
לאלכוהוליסט שלא השלים קודם לכן עם חולשתו המחריבה ועם כל
תוצאותיה. עד שלא יודה בהשפלתו, תשאר התפכחותו - אם בכלל
יגיע אליה - תלויה על בלימה. אושר אמיתי לא יימצא כלל.
עובדה זו, אשר הוכחה מעבר לכל ספק בנסיון הרב שצברנו, הינה
אחת מעובדות היסוד של חיינו ב A.A. עקרון זה, שלא נוכל
למצוא כח ממשי לפני שנודה תחילה בתבוסה מוחלטת, הינו השורש
הראשי ממנו צמחה ופורחת חבורתנו כולה.

כאשר הועמדנו לראשונה מול האתגר להודות בתבוסה, רובנו

התקומם. הרי באנו ל A.A. בציפיה שילמדו אותנו בטחון עצמי! - ואז סיפרו לנו כי כשאנו עוסקים באלכוהול, לא יועיל לנו בטחון-עצמי כלל וכלל; למעשה, הוא גורם מזיק בלבד. מאמנינו הודיעו לנו כי נפלנו קורבן לדיבוק נפשי חזק וערמומי, העומד בפני כל כח-רצון אנושי. אמרו שאין לנו כל אפשרות להתגבר על כפייה זו באופן אישי, באמצעות רצוננו בלבד. בהעמיקם ללא-רחם את צרתנו, הצביעו מאמנינו על רגישותנו ההולכת וגוברת לאלכוהול, וכינו רגישות זו בשם "אלרגיה". רודן זה, האלכוהול, הניף חרב-פיפיות מעל לראשינו: קודם הוכינו בדחף בלתי-שפוי להמשיך לשתות; ולאחר מכן, באלרגיה גופנית שהבטיחה לנו כי בסופו של דבר נהרוס את עצמנו על ידי השתיה. מעטים בלבד ניצחו בדו-קרב זה בכוחות עצמם. עובדה סטטיסטית היא, שאין כמעט אלכוהוליסטים שהחלימו מעצמם. הדבר נכון, כנראה, מאז גילה האדם את האלכוהול.

בימיו הראשונים של A.A., רק המקרים הנואשים ביותר הצליחו לעכל אמת מרה זו. גם אלה התקשו לרוב לתפוס את חומרת מצבם. אולם אחדים הצליחו בכך; ואלה שדבקו בעקרונות A.A. באותו להט בו ייאחזו אדם טובע בקרש הצלה, כמעט תמיד החלימו. מסיבה זו זנה ההוצאה הראשונה של הספר 'אלכוהוליסטים - אנונימיים' (שהתפרסם כאשר A.A. היה עדיין ארגון קטן) במקרי שפל קיצוניים בלבד. אלכוהוליסטים רבים שהיו נואשים פחות, התנסו ב-A.A. אך נכשלו מפני שלא היו מסוגלים להודות בחוסר-אונים.

בסיפוק רב אנו יכולים לציין כי בשנים שלאחר מכן השתנה המצב. אלכוהוליסטים שנהנו עדיין מבריאותם, ממשפחותיהם, ממקומות עבודתם ואף מבטחון כלכלי, התחילו להכיר באלכוהוליזם שלהם; עם שגברה מגמה זו, הצטרפו אליהם גם אנשים צעירים יותר, שלא היו אלא אלכוהוליסטים פוטנציאליים. מאלה נחסכו עשר עד חמש-עשרה שנים של גיהנום שעברו על חברינו הראשונים. היות וצעד זה מתייב הודאה בכך שאבדה השליטה על חיינו, כיצד יכלו אנשים כאלה לבצע צעד זה?

היה ברור לנו כי עלינו להבהיר לחברים אלה את מצבם לפני שידורדורו לשפל המדרגה, כמונו. כשסקרנו את קורות חיינו כאלכוהוליסטים, נוכחנו כי השליטה אבדה לנו, והיא הפכה מהרגל בלבד לתחילתה של הידרדרות קטלנית, שנים לפני שהכרנו בכך. לספקנים יכולנו לומר: "אולי בכל זאת אינכם אלכוהוליסטים. למה שלא תנסו לשתות בצורה מבוקרת, מבלי לשכוח את מה שסיפרנו לכם על אלכוהוליזם?" גישה זו הוכיחה את עצמה כיעילה ומועילה. הסתבר כי לאחר שאלכוהוליסט אחד נטע בלב חברו את ניצני האמת לגבי אופי המחלה, לא נשארו דעותיו של אותו אדם כפי שהיו. לאחר כל השתכרות היה אומר לעצמו "אולי בכל זאת צדקו אלה ב.A.A. . . ." ולאחר מספר נסיונות כאלה - לרוב שנים לפני תחילתם של קשיים רציניים - היה אותו אדם חוזר אלינו משוכנע. גם הוא הגיע לשפל, ככל אחד מאתנו. האלכוהול עצמו היה לסגורנו הטוב ביותר.

מדוע ההתעקשות על כך שכל חבר A.A. חייב להגיע תחילה לשפל המדרגה? התשובה היא כי רק מעטים יאמצו בכנות את תכנית A.A. אלא אם כן הגיעו כבר לשפל - כי ההחלטה לבצע את שאר אחד-עשר הצעדים של A.A. מחייבת קבלתן של גישות ופעולות, אותן לא יעלה על דעתו אלכוהוליסט אשר עדיין שותה משקאות חריפים. מי מוכן לקבל על עצמו כנות וסובלנות חסרי-פשרות? מי רוצה להתוודות בפני אחר על פגמיו ולכפר על הנזק שעשה? למי איכפת מכח עליון, שלא לדבר על תפילה והתבוננות? מי רוצה להקריב מזמנו וממרצו בהעברת בשורת A.A. לסובלים אחרים? לא, האלכוהוליסט הממוצע, שהוא אנוכי לחלוטין, איננו מעוניין כלל בתכנית כזו - אלא אם כן הוא מודע לכך שלגביו, אותה תכנית היא ענין של חיים ומוות.

האלכוהוליזם הוא זה שמאלץ אותנו להצטרף ל-A.A., ושם אנו מגלים את טבעו הקטלני של מצבנו. אז, ורק אז, נפתחים אנו לשכנוע ומוכנים אנו להקשיב כמו שרק ההולך-למוות מסוגל. אנו מוכנים לכל דבר שיסיר מעלינו את הדיבוק האכזרי הזה, האלכוהוליזם.

ה צ ע ד ה ש נ י

"הגענו לאמונה שכח גדול מאתנו יוכל להחזיר אותנו
לשפיות דעת"

ברגע שהם קוראים את הצעד השני, ניצבים רוב החברים החדשים ב.A.A בפני דילמה, לעתים רצינית ביותר. לרוב נשמע אותם זועקים: "ראו מה עשיתם לנו! שכנעתם אותנו שאנו אלכוהוליסטים ושאבדה לנו השליטה על חיינו. הורדתם אותנו לדרגה של חוסר-אונים מוחלט, וכעת אתם מכריזים שרק כח עליון יכול להסיר מעלינו את הכפייה. יש ביננו שאינם מוכנים להאמין באלוהים, ואחרים שאינם מסוגלים; וגם אלה המאמינים בקיומו של אלוהים, אינם מאמינים שהוא יחולל עבורם את הנס. יפה לכדתם אותנו בין הפטיש לסדן - ולאן עכשיו?"

הבה נדון תחילה באותו אדם האומר שאינו מוכן להאמין - האדם העקשן. את מצבו הנפשי ניתן לתאר רק כפראי. כל פילוסופיית חיו, בה היה גאה, נמצאת כעת בסכנה. לא די בכך, הוא חושב, שהודה בכך שהאלכוהול ניצח אותו. אך כעת, בעודו כואב ורוגז מעצם ההודאה, עליו לעשות משהו בלתי-אפשרי באמת. הוא מעריך כל-כך את תפיסתו כי האדם, אשר התפתח לתפארה מיצור חד-תאי עלוב, ניצב כעת בראש-החץ של האבולוציה - ועל-כן הוא הוא האל היחיד! האם עליו לוותר על כל זאת כדי להציל את עצמו?

בנקודה זו, אל יהיה מופתע אם מאמנו ב.A.A יפרוץ בצחוק. זהו, חושב החבר החדש; כאן מתחיל הסוף. ואכן זה כך: התחלת סופם של חיינו הישנים, והתחלת יציאתנו לחיים חדשים. קרוב לודאי שהמאמן יאמר: "תירגע. הצעד העומד בפניך קל בהרבה ממה שאתה חושב. לפחות, כך הוא היה עבורי - וגם עבור חבר שלי, שהיה פעם כופר גמור; גם הוא הצליח בכך מבלי שאונה לו כל רע". "טוב", אומר החבר החדש. "אני יודע שאתה דובר אמת. נראה

ש-A.A. מלא אנשים שהיו להם פעם דעות כשלי. אך כיצד אתה מצפה שבנסיבות אלה אוכל 'להירגע'?"

"שאלה טובה", מסכים המאמן. "אך אני סבור שאוכל לספר לך כיצד להירגע - וגם זה לא כל-כך קשה. עליך רק להקשיב לשלושה משפטים: ראשית, A.A. לא יעמוד על כך שתאמין בדבר כלשהו; כל שנים-עשר הצעדים אינם אלא הצעות בלבד. שנית, אינך חייב לבלוע את כל צעד שניים בבת-אחת כדי להתפכח ולהשאר פכה; גם אני קיבלתי צעד זה בהדרגה. שלישית, הדבר היחיד הדרוש לך הוא פתיחות-דעת אמיתית. עליך רק לעזוב את הויכוחים על שאלות מעמיקות כגון "מי בא קודם - הביצה או התרנגולת?" אני חוזר ואומר לך: הדבר היחיד הדרוש לך הוא פתיחות-דעת."

והמאמן ממשיך: "קח לדוגמא את המקרה שלי. היה לי חינוך חילוני ומדעי. רחשתי כבוד למדע, ואף סגדתי לו. למען האמת, עד היום אני רוחש לו כבוד - אך אינני סוגד לו יותר. מורי הדגישו, חזור והדגש, את עקרון היסוד של כל מחקר מדעי: לחפש ולחקור, שוב ושוב, ותמיד לשמור על פתיחות-דעת. כשבאתי לראשונה ל-A.A., הגבתי בדיוק כמוך. אמרתי שכל ה-A.A. הזה הוא בלתי מדעי לחלוטין. את זה, אמרתי, אני לא מוכן לבלוע; אני לא יכול אפילו להתייחס ברצינות לשטויות כאלה."

"ואז התפכחתי. נאלצתי להודות ש-A.A. משיג תוצאות מרשימות. ראיתי שגישתי כלפי תוצאות אלה לא היתה בכלל מדעית. ל-A.A. היתה פתיחות - לי לא היתה. ברגע שהפסקתי להתווכח, התחלתי לראות ולהרגיש. באותו רגע התחיל צעד שניים לחדור לחיי, בעדינות ובהדרגה. לא אוכל לומר לך באיזה יום או באיזה מעמד הגעתי לאמונה בכח גדול ממני; אך איס ספק שאמונה זאת קיימת בי כיום. כדי להגיע אליה, הצטרכתי רק להפסיק להילחם נגדה, ולתרגל את שאר התוכנית של A.A. כמיטב יכולתי."

"זוהי כמובן רק דעתו של אדם אחד, המבוססת על נסיונו

האישי. אני מבטיח לך שחברי A.A. גילו אינספור שבילים בחיפושם אחר האמונה. אם זו שהצעתי לך אינה נראית לך, תוכל בודאי לגלות דרך מתאימה יותר, אם רק תביט ותקשיב לנעשה סביבך. ישנם רבים כמוך שהתחילו לפתור את הבעיה על ידי מציאת תחליף - הם נתנו ל-A.A. עצמו את תפקיד ה"כח העליון". ההגיון בכך הוא שיש לך כאן קבוצה גדולה מאד של אנשים, שפתרו את בעיית האלכוהוליזם שלהם - ובמובן זה מהווה קבוצה זו כח גדול ממך, היות ואתה אישית אפילו לא התקרבת לפתרון הבעיה. סביר שתוכל לבטוח בהם - וגם אמונה מזערית זאת תספיק. תמצא חברים רבים ב-A.A. שעברו את סף האמונה בדיוק בדרך זו. כולם יגידו לך שברגע שעברו את אותו סף, זכו באמונה רחבה ועמוקה יותר. הוסר מעליהם דיבוק האלכוהול, וחייהם השתנו ללא הכר; הם הגיעו לאמונה בכת עליון, ורובם אף התחילו להכיר באלוהים".

נדון כעת באלה שהיתה להם פעם אמונה, ואיבדו אותה. ישנם כאלה שנסחפו מאמונה לאדישות, כאלה שלא הרגישו צורך באמונה, כאלה שנעשו ביקורתיים כלפי הדת, וכאלה המתריסים כנגד האלוהים כיוון שלא מילא אחר דרישותיהם. האם מנסיונו של A.A. יוכלו כל אלה למצוא אמונה שתעזור להם?

לפעמים תכנית A.A. קשה יותר לאלה שאיבדו או נטשו את אמונתם, מאשר לאלה שמעולם לא היתה להם אמונה - כי הם חושבים שכבר ניסו את האמונה ומצאו שהיא לוקה בחסר. הם ניסו את דרך האמונה ודרך חוסר-האמונה; היות והתאכזבו קשות משתיהן, הסיקו מכך שלא נותר להם כל מוצא. לרוב יהיו מחסומי האדישות, הסיפוק-העצמי המדומת, הדעה הקדומה וההתרסה מוצקים יותר ומרתיעים יותר עבור אנשים אלה, מאשר כל מחסום המוקס על ידי אגנוסטי מהסס או אפילו אתאיסט גמור (הדת אומרת שניתן להוכיח את קיומו של האלוהים; האגנוסטי אומר שלא ניתן להוכיח שהוא קיים; והאתאיסט טוען שניתן להוכיח כי איננו קיים כלל). ברור כי בעייתו של מי שסטה משביל האמונה היא של בלבול עמוק. הוא חושב כי אבד לו הסיכוי להתנחם באמונה כלשהי; אין

הוא מסוגל, ולו במעט, לזכות לבטחון העצמי של המאמין, האגנוסטי או האתיאיסט. הוא תועה, נבון.

רבים מחברי A.A. יכולים לומר לתועה: "כן, גם אנחנו נטשנו את אמונת ילדותנו. שחצנות הנעורים, היא ש'עלתה לנו לראש'. כמובן ששמחנו על כך שרכשנו ערכים מסויימים מהורינו ומהחינוך הדתי שקיבלנו. עדיין ידענו כי עלינו להיות כנים, סובלניים והגונים, אנשי עמל ובעלי-חזון. חשבנו שכללים פשוטים אלה של הגינות ויושר יספיקו לנו".

"ככל שזכינו בהצלחה חומרית, המבוססת אך ורק על הכללים המקובלים הללו, הרגשנו שאנו מנצחים במשחק החיים. זו היתה תחושה סוחפת וממלאת שמחה. למה שנטריד את עצמנו ברעיונות מופשטים ובחובות דתיות? למה לנו לדאוג למצבנו הרוחני, כעת או בעולם הבא? סברנו שיספיק לנו הרצון להצליח 'כאן ועכשיו'. אך דווקא אז התחיל פתאום האלכוהול להביס אותנו. לבסוף, כשכל הקלפים שבידינו הראו 'אפס', וידענו שטעות נוספת אחת תזרוק אותנו ממגרש-המשחקים, נאלצנו לחפש את אמונתנו האבודה. ב.A.A. גילינו אותה מחדש - וגם אתם תוכלו".

כעת נדון בבעיה מסוג אחר: האינטלקטואל היהיר. רבים מחברי A.A. יוכלו לאמר לאלו: "כן, גם אנחנו היינו כמותכם: יותר מדי פקחים. אהבנו כי יתייחסו אלינו כאל 'ילדי פלא'. ניפחנו את ראשינו בידע לבלונים נפוחי-גאווה, אם כי ניסינו להסתיר זאת מאחרים".

"בתוכינו חשבנו שפקחותנו מרוממת אותנו מעל לשאר האנושות. בקידמה המדעים ראינו הוכחה לכך שהאדם הוא כל-יכול. ראינו את הידע ככח עליון, את האינטלקט כשולט בטבע. היות והיינו פקחים יותר מרוב האנשים - כך לפחות חשבנו - הובטחו לנו פירות-הנצחון. אליל האינטלקט תפש בשבילנו את מקומו של אלוהי - אבותינו. אך גם במקרה זה היו לאלכוהול תכניות שונות משלנו. אנחנו, שניצחנו יפה כל-כך מקודם, הפכנו למפסידנים. ראינו כי

כדי להשאר בחיים, עלינו לעשות הערכה-מחדש. מצאנו רבים ב.A.A. שהיו להם פעם דעות כשלנו. אלה עזרו לנו לחזור למימדים האמיתיים שלנו. הם שימשו דוגמא לכך שניתן לשלב ענווה ואינטלקט - בתמאי שניתן לענווה מקום ראשון. כשהתחלנו לעשות כך, קיבלנו את מתנת האמונה - אמונה ש'עובדת'. גם אתם תוכלו לזכות בה".

אחרים ב A.A. יאמרו: "אנחנו פשוט נגעלנו מהדת ומעלליה. אמרנו שהתנ"ך מלא שטויות; יכולנו לצטט מתוכו פרקים שלמים, אך לא ראינו כלל את הטוב שבו. בנקודות מסוימות נראה לנו המוסר התנ"כי כצדקני מדי; באחרות, הוא נראה לנו כגרוע ביותר. אך מה שדחה אותנו באמת היה מוסריותם של הדתיים עצמם. לעגנו לצביעות, לחוסר הסובלנות ולצדקנות האנוכית של רבים מ'יראי-השמיים'. איך אהבנו להדגיש את העובדה שמיליוני 'יראי-שמיים' ממשיכים להרוג זה את זה בשם-שמים. כמובן, כל זה רק הוכיח שנטשנו את הדרך השלילית ובחרנו בחיובית. לאחר שהגענו ל A.A., הבנו שגישה זו נועדה לטפח את ה'אני' שלנו. כשהדגשנו את עוונותיהם של אחדים מהדתיים, הרגשנו עליונות כלפי כולם - ובאותו זמן הצלחנו להתעלם מפגמינו אנו. את אותה צדקנות שגינינו בבזו אצל אחרים, אימצנו לעצמנו. הערכה עצמית מזויפת זו היתה אבן-הנגף שלנו. בסוף, כשנאלצנו לבוא ל A.A., גילינו את האמת".

"כפי שצינו פסיכיאטרים רבים, ההתרסה הינה תכונה אופיינית לאלכוהוליסטים רבים. לא פלא, אם כן, שלרבים מאתנו היו תקופות בהן התרסנו גם כנגד האלוהים. לפעמים זה קרה מפני שאלוהים לא נתן לנו את כל הדברים הטובים אותם ביקשנו בתפילותינו, כילדים חמדנים הדורשים מתנות יקרות מהוריהם. אולם, לעתים קרובות יותר קרה הדבר בעקבות אסון כלשהו בחיינו, שהונחת עלינו (כך סברנו) מפני שאלוהים נטש אותנו. האשה אתה רצינו להתחתן רצתה באתר; התפללנו לאלוהים שתשנה את דעתה, אך ללא הועיל. ביקשנו מאלוהים ילדים בריאים וקבלנו

חולים, או שלא זכינו בילדים כלל. ביקשנו מאלוהים קידום בעבודה ולא קיבלנו. אהובינו, בהם היינו תלויים מאד, נגזלו מאתנו עקב מה שמקובל לכנות 'אצבע האלוהים'. אחר-כך נעשינו שתיינים, וביקשנו מאלוהים שיפסיק את שתייתנו; אך דבר לא קרה - וזה היה הקש ששבר את גב הגמל. 'לעזאזל עם האמונה!' - אמרנו."

"כשהצטרפנו ל A.A., התגלתה לנו הטעות שבשורש התרסתנו: מעולם לא ביקשנו לדעת מה רצונו של אלוהים לגבינו; תמיד ניסינו להכתיב לו את רצוננו. ראינו שלא ניתן להאמין באלוהים ובאותו זמן להתריס נגדו. מקור האמונה הוא האמון, ולא ההתרסה. ב A.A. ראינו את פרי האמונה: אנשים שנתסך מהם החורבן הסופי של האלכוהוליסם. ראינו כיצד התמודדו עם יסורים אחרים והתעלו עליהם. ראינו כיצד קיבלו בשלוה מצבים בלתי-אפשריים, מבלי לנסות לברוח, להטיל אשמה או לנקום. לא היתה זו סתם אמונה; זו היתה אמונה שעבדה בכל מצב. החלטנו שאנו מוכנים לשלם את מחיר הענווה, כדי שנזכה גם אנו באמונה כזאת."

ניקח כעת את אלה המלאים הן באמונה. . . והן באלכוהול. הם סבורים שהם אדוקים ומקיימים מצוות ללא דופי. הם בטוחים כי הם מאמינים באלוהים, אך הושדים כי אלוהים חדל מלהאמין בהם. הם נודרים שוב ושוב להימנע משתייה - ולאחר כל התחייבות כזאת, לא רק שהם שבים ושותים, אלא שהתנהגותם אף גרועה יותר משהיתה קודם לכן. הם ממשיכים בעוז את המלחמה באלכוהול, ומשוועים לעזרת אלוהים; אך עזרה זו איננה מגיעה. מה, אם כן, לא בסדר?

אנשי דת, רופאים ובני משפחות רבים רואים את גורלם של האלכוהוליסטים המשתדלים ובעלי הכוונות הטובות כחידה קורעת-לב. אך לחברי A.A. אין זו חידה כלל. רבים מחברינו היו כמוהם, וגילו את התשובה לחידה. תשובה זו קשורה באיכות האמונה, ולא בכמותה. זאת היתה הנקודה שהחמצנו. חשבנו שאנו

ענווים - ולא היינו כאלה. חשבנו שאנו שומרים מצוות ברצינות - אך בהערכה כנה גילינו שביצועינו היו שטחיים בלבד. או שאימצנו את הקיצוניות השניה: התבוססנו ברגשנות, ואותה החשבנו כרגש דתי אמיתי. בשני המקרים חיפשנו לקבל מתנת-חינם. למען האמת, לא עשינו "בדק בית", שהוא ההכרחי כדי לאפשר לחסד אלוהים להיכנס ולגרש את דיבוק השתייה. לא ערכנו חשבון-נפש משמעותי; לא כיפרנו על מעשינו בפני אלה שבהם פגענו; ולא נתנו מאומה לאדם כלשהו באופן ממש, מבלי לצפות לגמול. אפילו לא התפללנו כיאות: תמיד אמרנו "תן לי את מבוקשי", ולא "רצונך ייעשה". לא הבנו כלל את אהבת האלוהים ולא את אהבת הזולת. לכן המשכנו להשלות את עצמנו, ונשארנו אטומים לחסד אלוהים שיחזיר אותנו לשפיות-דעת.

מעטים בלבד מהאלכוהוליסטים מודעים לאי-שפיותם, או, לאחר שהבחינו בה, מסוגלים להתמודד אתה. יהיו כאלה שיוכלו להודות ש"יש להם בעייה עם אלכוהול", אך שלא יוכלו לשאת את המחשבה שהם למעשה חולי-נפש. עיוורון זה נתמך ע"י עולם שאינו מבין את ההבדל בין שתיה שפוייה לאלכוהולזים. המלה "שפיות" מוגדרת כ-"בריאות הנפש" - ואין אלכוהוליסט המסוגל לבחון בצורה מפוכחת את התנהגותו ההרסנית (ואין זה חשוב אם קורבן ההרס היה הריהוט שבביתו או האלכוהוליסט עצמו) ולטעון שנפשו בריאה.

אי לכך, הצעד השני הוא נקודת-הזינוק לכולנו: בין אם אנו אגנוסטים, אתאיסטים או מאמינים-לשעבר, כולנו מגיעים לבצע צעד זה ביחד. ענווה אמיתית ופתיחות-דעת יובילו אותנו לאמונה; וכל פגישת A.A. הינה אישור לכך שאלוהים יחזיר לנו את שפיות דעתנו אם רק נפנה אליו.

ה צ ע ד ה ש ל י ש י

"החלטנו למסור את רצוננו וחינו לידי האלוהים,
כפי שאנו מבינים אותו."

ביצוע הצעד השלישי כמוהו כפתיחת דלת הנראית סגורה ונעולה. כל שדרוש לנו הוא מפתח, ורצון לפתוח את הדלת. יש בנמצא רק מפתח אחד, ושמו נכונות. לאחר שמנעולה נפתח על ידי מפתח הנכונות, נפתחת הדלת לרווחה כמעט מאליה; ומבעד לפתח נוכל לראות שביל, וליד השביל שלט ועליו כתוב: "זאת הדרך לאמונה שעובדת". בשני הצעדים הראשונים עסקנו בהרהורים. ראינו שאנו חסרי-אונים מול האלכוהול, אך גם נוכחנו לדעת כי כל אדם מסוגל להגיע לאמונה כלשהי - גם אם זאת אמונה ב A.A., ולא יותר מכך. מסקנות אלה לא דרשו פעולה, אלא קבלה בלבד.

כשאר הצעדים הבאים אחריו, דורש הצעד השלישי פעולה; כי רק על ידי פעולה נוכל לסלק את העקשנות שחסמה תמיד את כניסתו של אלוהים - או, אם תרצו, של כח עליון - לחיינו. מובן שהאמונה נחוצה; אך האמונה כשלשעצמה לא תספיק. אנו מסוגלים למנוע התערבותו של האלוהים בחיינו למרות אמונתנו בו. לכן, בעייתנו כעת היא כיצד ובאילו אמצעים בדיוק נוכל לקבלו אל תוכינו? הצעד השלישי הוא נסיונו הראשון לכך. למעשה, יעילותה של תכנית A.A. כולה תלויה ברצינותם של מאמצינו להגיע להחלטה "למסור את רצוננו וחינו לידי האלוהים - כפי שאנו מבינים אותו".

למתחילים בעלי השקפות גשמיות וחומריות ייראה צעד זה קשה עד בלתי אפשרי. הם מוכנים לנסות (כך יאמרו), אך כיצד בדיוק יוכלו למסור את רצונם וחייהם להשגחתו של אותו אלוהים שהם מאמינים בקיומו? למרבה המזל, אנו, שכבר ניסינו זאת (ובחרדות לא פחותות), נוכל להעיד על כך שכל אחד - כן, כל אחד בעולם - יוכל להתחיל בזאת. נוכל גם להוסיף שכל מה שדרוש הוא התחלה, ולו גם הקטנה ביותר. לאחר שהכנסנו את מפתח הנכונות למנעול

וראינו שהדלת נפתחת ולו במעט, נגלה שתמיד נוכל לפתוח אותה יותר. גם אם עקשנותנו תטרוק את הדלת בפנינו שוב, כפי שקורה לעתים קרובות, היא תמיד תשוב ותיפתח לנו ברגע שניקה שוב את מפתח הנכונות ליד.

כל זה נשמע אולי מיסתורי ונשגב מבינתנו - משהו כמו תורת היחסות של איינשטיין או הנחה בפיסיקה גרעינית. אך אין זה כך. הבה נראה עד כמה הדבר מעשי. כל איש ואשה המצטרפים ל A.A. והמתכוונים להשאר בו, כבר התחילו לבצע את הצעד השלישי אף מבלי שהתכוונו לכך. הלא כל אחד ואחת מהם החליט, בכל הנוגע לאלכוהול, למסור את חייו להשגחתו, הגנתו והנחייתו של A.A. ! כבר השיגו הם את הנכונות לסלק מתוכם את העקשנות והדעות הקדומות בנוגע לאלכוהול, לטובת הדיעות המוצעות על ידי A.A. כל חבר חדש מרגיש שספינת חייו הרעועה לא תמצא מעגן בטוח אלא ב A.A. - ובכן, האין זו החלטה למסור את רצונו וחייו להשגחה עליונה אותה גילה מחדש?

אולם, נניח ואותו חבר ממשיך מתוך הרגל לטעון - כפי שבודאי יטען: "כן, לגבי האלכוהול, אני מניח שאין לי ברירה אלא להיות תלוי ב A.A.; אך בכל ענין אחר אני חייב לשמור על עצמאות. לא אתן שיהפכו אותי לאפס. אם אמשיך למסור את חיי ורצוני להשגחתו של משהו או מישהו אחר, מה יהא עליי? אני אהיה כמו החור בכעך!" זהו התהליך בו ינסו האינסטינקט וההגיון להגביר את האנוכיות ובכך לסכל את ההתפתחות הרוחנית. הבעיה היא שחשיבה כזאת אינה לוקחת בחשבון את העובדות - ואלה הן: ככל שאנו מוכנים להיות תלויים בכח עליון, כך הופכים אנו לעצמאיים יותר ויותר. לכן, התלות כפי שהיא נהוגה ב A.A. אינה אלא אמצעי לפיתוח עצמאות רוחנית אמיתית.

הבה נבחן את נושא התלות ברמה של חיי היומיום. בשטח זה מדהים לגלות עד כמה אנו תלויים, ועד כמה איננו מודעים לאותה תלות. בכל בית מודרני קיימים חוטי חשמל, המספקים אנרגיה ומאור. אנו מוקסמים מתלות זו; אנו מקווים שמקור הזרם לא

ינותק לעולם. קבלת תלותנו בפלא מדעי זה מאפשרת לנו יותר עצמאות אישית. אנו לא רק עצמאיים יותר, אלא גם נינוחים ובטוחים יותר. הכת החשמלי זורם בדיוק לאן שהוא נחוץ. בשקט ובבטחה עונה החשמל - אותה אנרגיה מוזרה, המובנת באמת למעטים בלבד - על צרכינו היומיומיים הפשוטים ביותר, וגם על החיוניים ביותר, כפי שיעיד כל משותק המחובר למכשיר הנשמה, והבוטח בטחון מלא במנוע המכשיר שימשיך להפיק בו רוח חיים. אך ברגע שעצמאותנו הנפשית או הרגשית נמצאת בסכנה, מתנהגים אנו באורח שונה לגמרי. אנו מתעקשים לתבוע לעצמנו את הזכות להחליט לבדנו מה לחשוב וכיצד לפעול. נכון, נשקול את הצד החיובי והשלילי של כל בעיה, נקשיב בנימוס לעצות מאחרים - אך ההחלטות שמורות לנו בלבד. חוץ מזה (כך אנו סבורים), אין אף אחד בו נוכל לבטוח באמת. אנו בטוחים כי באמצעות שכלנו וכח-רצוננו נוכל לשלוט בחיינו ולהבטיח לעצמנו הצלחה בעולם בו אנו חיים. פילוסופיה נועזת זו, אשר לפיה משחק כל אדם את תפקידו של אלהים, נשמעת אולי טוב - אך עליה לעמוד במבחן המציאות: עד כמה היא למעשה עובדת? כל אלכוהוליסט שיסתכל פעם אחת במראה כבר יבין לבדו את התשובה לכך.

במידה ודמותו במראה נוראה מכדי שיוכל להביט בה (ולרוב היא כזאת), כדאי שהאלכוהוליסט יתבונן תחילה בתוצאות, אשר משיגים אנשים רגילים בכח עצמאותם. בכל מקום הוא יראה אנשים מלאים בכעס ופחד; החברה מתפוררת לפלגים עוינים, כשכל פלג אומר לאחרים: "הצדק אתנו ולא אתכם". כל קבוצת לחץ כזו, אם היא רק חזקה מספיק, כופה בצדקנות את רצונה על השאר. בכל מקום חוזר הסיפור על עצמו, ותמיד על בסיס אישי. מאמצים אדירים אלה מסתכמים אך ורק בפחות ופחות אחווה ושלוש. פילוסופיית אי-התלות אינה משתלמת; למעשה, אין זו אלא מטרה התובעת קורבנות והמביאה להרס.

אנו, האלכוהוליסטים, יכולים על כן להחשיב את עצמנו לברי-מזל: לכל אחד מאתנו כבר היה מפגש - קטלני כמעט - עם

הרצון העצמי; וכל אחד מאתנו סבל מספיק תחת עולו, עד שהחליט לחפש משהו טוב יותר. לכן, בכורח הנסיבות (ולא בזכות מעלותינו אנו) הגענו ל A.A., הודינו בתבוסה, רכשנו אמונה בסיסית, וכעת מוכנים אנו להחליט למסור את רצוננו וחינו לידי כח עליון.

אנו מבינים שהמלה "תלות" אינה נעימה לרבים מהפסיכיאטרים והפסיכולוגים - כפי שאינה נעימה לאלכוהוליסטים. בדומה לידידנו המקצועיים, גם אנו מודעים לכך שקיימות צורות לא-רצויות של תלות. אנו מכירים רבות מהן. למשל, התלות בהורים אינה יאה לגבר או אשה מבוגרים. אלה היו צריכים להיגמל מהוריהם לפני שנים; אם לא נגמלו, עליהם להבין את הצורך בגמילתם. דווקא תלות לא-רצויה זו גרמה לאלכוהוליסטים רבים להסיק שכל תלות היא מזיקה ובלתי-רצויה. אך עד כה, לא הניבה התלות בקבוצת A.A., או בכח עליון, תוצאות שליליות כלשהן.

עקרון רוחני זה עבר את טבילת-האש שלו במלחמת העולם השנייה. אז גויסו חברי A.A. רבים ופוזרו ברחבי תבל. האם יצליחו אלה לעמוד במשמעת, להילחם תחת אש, ולשאת את החד-גוניות והסבל של המלחמה? האם התלות - מהסוג שלמדו בארגונם - תעמוד להם בשעת משבר? ובכן, היא עמדה בכך. אנשים אלה סבלו ממשברים אלכוהוליים ורגשיים אפילו פחות מחברי A.A. שנשארו בעורף; יתרה מכך, מגויסי A.A. הפגינו סיבולת וגבורה ככל החיילים. בכל מקום בו נלחמו, עזרה להם תלותם בכח עליון. למעשה, תלות זו לא היתה להם לחולשה, אלא למקור כח עיקרי.

אם כן, כיצד בדיוק יכול האדם המוכן לכך להמשיך למסור את רצונו וחינו לידי כח עליון? ההתחלה, כפי שראינו, היתה בהחלטה לסמוך על A.A. לגבי פתרון הבעיה עם האלכוהול. אולם, סביר להניח שאותו אדם כבר השתכנע שהאלכוהול אינו בעייתו היחידה, וכי חלק מבעיותיו האחרות מסרבות להיפתר, גם אם

הקדיש להן את כל ההחלטיות והאומץ האישיים שברשותן. בעיות אלה נותרו כשהיו, הן הופכות אותו לעצוב ונואש, והן מאיימות על התפכחותו. ידידנו עדיין אכול חרטה ואשמה כשהוא חושב על יום האתמול; המרירות מציפה אותו כשהוא מעלה על דעתו את אלה בהם הוא עדיין מקנא, או אותם שטרם חדל לשנוא. חוסר-הבטחון הכלכלי מדאיג אותו נוראות; המחשבה על כל אותם הגשרים אל הביטחה, אותם שרף בזמנו בעזרת האלכוהול, מעוררת בו אימה. וכיצד יפתור את הסבך הנורא שהפריד בינו לבין אהבת משפחתו? אמיץ ככל שיהיה, לא יוכל להצליח לבדו וללא סיוע. כעת הוא חייב להיות תלוי במישהו או במשהו אחר.

אותו "מישהו" עשוי בהתחלה להיות חברו הקרוב ביותר ב A.A. הוא סומך על הבטחתו של החבר-המאמן כי צרותיו - בהן הוא מרגיש כעת ביתר חדות, כי אין הוא מסוגל לשכך את הכאב באמצעות האלכוהול - ניתנות אף הן לפתרון. כמובן שהמאמן יעיר לחבר החדש כי, למרות הימנעותו, עדיין אין לו כל שליטה על חייו; למעשה, הוא רק התחיל בביצוע תכנית A.A. המשך ההימנעות, הודות להודאה באלכוהוליזם ולהשתתפות במספר פגישות, הינו דבר חיובי מאד; אך מכאן ועד לפיכחות-קבע וחיים מאושרים ומועילים הדרך ארוכה. כאן באים לעזרתו הצעדים הבאים בתכנית A.A. רק התמדה בצעדים אלה לאורך זמן ואימוצם כדרך-חיים יביאו לתוצאה המיוחלת.

לאחר מכן מסבירים לחבר החדש שלא ניתן להצליח בביצוע הצעדים הבאים של תכנית A.A. אלא אם מבצעים תחילה, בהחלטיות ובהתמדה, את הצעד השלישי. קביעה זו עשויה להפתיע את אותם חברים חדשים שנסיונם בכשלון מתמשך שכנע אותם שאין כל ערך לרצון האדם. אלה השתכנעו - ובצדק - כי ישנן בעיות רבות, מלבד האלכוהול, שלא יתפצחו במתקפת-יחיד. אך נראה כי קיימים דברים מסויימים, אותם רק האדם היחיד מסוגל לבצע. הוא לבדו, ובהתאם לנסיבות המיוחדות לו, חייב לפתח את תכונת הנכונות. הוא לבדו, לאחר שרכש את הנכונות, יכול להחליט להשקיע מאמץ.

השקעת המאמץ היא תוצאה מרצונו שלו. ביצוע כל שנים-עשר הצעדים דורש מאמץ אישי ממושך לדבוק בעקרונותיהם - ובכך, אנו מאמינים, לדבוק לרצונו של אלוהים.

רק כשאנו מנסים להתאים את רצוננו לרצונו של אלוהים מתחילים אנו להשתמש ברצוננו בצורה הנכונה. לגבינו היתה זו תגלית נפלאה. כל צרותינו נבעו משימוש לא נכון בכח-הרצון. ניסינו להשתמש בכח-הרצון כדי להתקיף את בעיותינו, במקום לנסות להתאים אותנו לכוונתו של אלוהים. התאמה זו הינה תכליתם של שנים-עשר הצעדים; והצעד השלישי הוא שפותח לנו את הדרך.

ברגע שהגענו להסכמה עם דעות אלה, קל מאד להתחיל בביצוע הצעד השלישי. בכל רגע של מבוכה רגשית או היסוס, נוכל להפסיק לרגע, לחפש רגע של שקט, ולומר לתוך השקט, בפשטות; "אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות; את האומץ לשנות את אשר ביכולתי לשנות; ואת התבונה להבחין בין השניים. רצונך, אלי, ולא רצוני, הוא שייעשה".

ה צ ע ד ה ר ב י ע י

"ערכנו חשבון-נפש נוקב וחסר-פחד עם עצמנו".

לא לחינם יש לנו יצרים; בלעדיהם לא היינו בני-אנוש שלמים. אלמלא התאמצנו לדאוג לבטחוננו האישי, ללקט לנו מזון ולבנות לנו מגורים, לא היינו ממשיכים להתקיים. אלמלא היינו מתרבים, לא היה העולם מאוכלס. אלמלא היה בנו אינסטינקט חברתי (כלומר, אם לא היינו נהנים לשהות זה בחברתו של זה), לא היתה לנו חברה. לכן, תשוקות אלה, שניתנו לנו על ידי אלוהים - התשוקה ליחסי מין, הרצון לבטחון חומרי ורגשי, והכמיהה לחברה - הינם נחוצים וצודקים בהחלט.

אולם, יצרים אלה, שהם כה חיוניים להמשך קיומנו, גולשים לעתים קרובות מעבר לתפקידיהם. בעוצמה, בעוורון ובדרך-כלל בנסתר, הם מניעים אותנו, מובילים אותנו ומתעקשים לשלוט בחיינו. תשוקתנו המינית, כמיהתנו לבטחון חומרי ורגשי, ורצוננו למעמד חשוב בחברה - דחפים אלה רודים בנו. כאשר יצריו הטבעיים של האדם מתעוותים, הם גורמים לצרות רבות; למעשה, זהו המקור של כמעט כל הצרות הקיימות בעולם. אין אדם בעולם, טוב ככל שיהיה, הפטור לחלוטין מצרות אלה. ניתן לראות כמעט כל בעיה רגשית חמורה כמקרה של יצר מעוות. כאשר הדבר קורה לנו, הופכים נכסים טבעיים אלה - היצרים שלנו - לנטל גופני ונפשי.

הצעד הרביעי הוא מאמץ נמרץ ומעמיק לגלות את טבעו של נטל זה בכל אחד מאתנו, בעבר ובהווה. אנו רוצים לגלות בדיוק כיצד, מתי והיכן התעוותו תשוקותינו הטבעיות. ברצוננו לבחון את הפגיעה שנגרמה בשל כך לאחרים ולעצמנו. על ידי גילוי העיוותים הרגשיים שלנו נוכל לפעול לקראת תיקונם. ללא מאמץ כנה ומתמיד לעשות כך, לא נמצא כמעט פכחות ושלוות-נפש.

נסיונם של רבים מאתנו הוכיח כי ללא חשבון-נפש נוקב וחסר-פחד, לא נוכל להגיע לאמונה שפועלת בחיי היומיום.

לפני שנדון בנושא חשבון-הנפש לפרטי-פרטים, הבה נתבונן במהות הבעיה הבסיסית. דוגמאות פשוטות לכך - כגון הדוגמאות הבאות - מקבלות משמעות רבה ברגע שאנו מקדישים להן מחשבה. נניח שאדם מסויים מעמיד את תשוקתו המינית במקום הראשון בחייו. במקרה כזה מסוגל אותו דחף שתלטני להרוס הן את סיכוייו לבטחון חומרי ורגשי והן את מעמדו בקהילה. אדם אחר עלול לפתח דיבוק בנושא בטחון כלכלי, שיניע אותו לבלות כל חייו באגירת כספים. אם יניח ליצר זה להוביל אותו לקיצוניות, יוכל אותו אדם להפוך לקמצן או אף למתבודד החי בפרישות, הרחק ממשפחתו וידידיו.

לא תמיד מתבטאת הכמיהה לבטחון במונחים כספיים. לעתים קרובות רואים אדם אחוז חרדה, הנחוש בהחלטתו להיתלות תלות גמורה באדם חזק יותר שישמש לו מדריך ומגן. אותו אדם חלש אינו מפעיל את כוחותיו הוא כדי להתמודד עם אתגרי החיים - ולכן אינו מתבגר. הוא נדון לאכזבה וחוסר-אונים. עם הזמן, ינטשו אותו או ימותו כל מגיניו, ושוב יותר הוא בבדידות ובפחד.

ראינו גם גברים ונשים הלהוטים אחרי הכח; אלה מקדישים את כל חייהם לנסיון לשלוט בזולת. במקרים רבים מאבדים אנשים אלה כל סיכוי לבטחון ולחיי משפחה מאושרים. כשאדם הופך שדה-קרב ליצרים, לא יתכן שלום עבורו.

אך אין זאת כל הסכנה. בכל פעם שאדם כופה את דחפיו על האחרים בצורה בלתי סבירה, יבוא חוסר-אפשר בהמשך. אם הרודף אחר העושר רומס אנשים הנקרים בדרכו, אזי עלולים להתעורר זעם, קנאה, רגשות נקם. מהומה דומה תיווצר במקרה של מיניות משתוללת. דרישות הנכפות על אחרים לעודף תשומת לב, הגנה

ואהבה יכולות רק להזמין השתלטות או זחיה. שני רגשות אלה אינם בריאים, באותה מידה כמו התביעות שעוררו אותם. כאשר תשוקתו של אדם ליוקרה יוצאת משליטתו - בין אם בקרב חוג חברתי מצומצם או ליד שולחן ועידה בינלאומית - אנשים אחרים טובלים, ולעתים קרובות אף מתמרדים. התנגשות יצרים זו עלולה לגרום לקשת רחבה של תגובות שליליות: מלגלוג צורב ועד להתקוממות. כך מתחוללים מאבקים: לא רק בתוך נפשותינו, אלא גם בינינו לבין אנשים אחרים, אשר גם להם יש יצרים.

אלכוהוליסטים, במיוחד, חייבים להבין שהתפרעות היצרים בתוכם היא הגורם הסמוי לשתייתם ההרסנית. שתינו כדי לדכא תחושות של פחד, תסכול ודכאון. שתינו כדי להתחמק מרגשי אשם שנבעו מתשוקותינו, וחזרנו ושתינו כדי לאפשר לתשוקות אלה לשוב ולפעול. שתינו לשם היהירות, כדי שנוכל להנות מחלומות-שוא של כח והדר. מחלת-נפש מעוותת זו אינה נעימה למראה. היצרים המשתוללים בתוכנו מסרבים להיחקר. ברגע שאנו מנסים בכנות לבחון אותם, אנו עלולים לסבול מתגובות חריפות.

אם אישיותנו נוטה לדכאון, יתכן ונוצף ברגשי אשם ושנאה עצמית. נתבוסס בבצה רגשית זאת, ולרוב אף נפיק מכך הנאה מעוותת וכואבת. אם נתמיד בפעילות חולנית ומלנכולית זו, אנו עלולים לשקוע בדכאון, עד כדי שלא נראה כל פתרון אפשרי. במצב זה נאבד כל קנה-מדה, ואתו כל ענווה אמיתית. זוהי למעשה גאוה הפוכה: אין זה חשבון-נפש כלל, אלא אותו תהליך אשר באמצעותו הגיעו ומגיעים טפוסים דכאוניים רבים לאלכוהוליסט ולאבדון.

לעומת זאת, היהירים בינינו יגיבו בצורה הפוכה בדיוק. ייעלב מעצם ההצעה, המוגשת לנו ב A.A., כי עלינו לערוך חשבון-נפש. נצביע בגאוה על החיים הטובים אשר היינו סבורים שניהלנו לפני שנפלנו במלכודת האלכוהוליסט. נטען כי הפגמים הרציניים באופיינו (אם בכלל נהיה מוכנים להודות שיש לנו

כאלה) נגרמו בעיקר מהפרזה בשתיה. אם כך, ייראה לנו הגיוני שהדבר היחיד אליו עלינו לשאוף - ולהתמיד בשאיפה זאת - הוא ההימנעות משתיה. נאמין כי האופי הטוב שהיה לנו יקום לתחיה ברגע שנפסיק את השתיה. הרי אם כל הזמן היינו די בסדר, מלבד בעיית השתיה, בשביל מה לנו חשבון-נפש כעת כשאנו מפוכחים?

כמו כן, ניאחז בתירוץ נפלא אחר להתחמקות מחשבון-נפש. נסביר כי חרדותינו וצרותינו הנוכחיות נגרמו מהתנהגותם של אנשים אחרים - של אנשים הזקוקים באמת לחשבון-נפש. נאמין באמונה שלמה כי, לו רק היו מתייחסים אלינו יפה יותר, היה אצלנו הכל בסדר. לכן נחשוב כי הכעס שבתוכנו הוא סביר, וכי הטינה שבליבנו מוצדקת. לא אנו האשמים - הם האשמים!

בשלב זה בתהליך חשבון-הנפש מצילים אותנו המאמנים שלנו. הם מסוגלים לעשות זאת הודות לנסיון המצטבר ב A.A. בצעד הרביעי. הם מנחמים את הדכאוניים מבינינו על ידי שהם מוכיחים להם כי אין הם מוזרים או שונים, וכי סביר להניח שהפגמים באופיים אינם רבים או גרועים מפגמיו של כל חבר A.A. אחר. המאמנים מוכיחים זאת במהרה בכך שהם מספרים - בקלות ובחופשיות, ללא ראוותנות - על פגמיהם שלהם, בעבר ובהווה. ספירת-מלאי שליווה אך מציאותית הינה מרגיעה ביותר. יתכן כי המאמנים יצביעו על כך שיש לחברים החדשים גם מעלות אחדות, אותן ניתן לציין לצד מגרעותיהם. הערות כאלה מצד המאמנים נוטות לפזר את רוח הנכאים של המאומנים ולעודד את איזונם הפנימי. ברגע שהם מתחילים להיות אובייקטיביים יותר, מסוגלים החברים החדשים ב-A.A. לבחון את חסרונותיהם, ללא הפחד שליווה בחינה כזאת בעבר.

מאמניהם של אלה שאינם מרגישים שהם זקוקים לחשבון-נפש, עומדים בפני בעיה מסוג אחר לחלוטין. בעיה זו נובעת מן העובדה שאנשים המלאים גאווה וחשיבות עצמית מתכחשים באופן בלתי-מודע למגרעותיהם. קשה לומר שחברים אלה זקוקים לנחמה.

כאן הבעיה היא כיצד לעזור להם לגלות סדק בחומות שנבנו על-ידי ה'אני' שלהם: סדק דרכו יוכל לחדור אור ההגיון.

בתור התחלה, ניתן לספר להם שרוב חברי A.A. סבלו מהצדקה-עצמית בתקופת השתיה שלהם. עבור רובינו, ההצדקה העצמית היא שסיפקה לנו את כל התירושים - לא רק תירושים בנוגע לשתיה, אלא גם לכל התנהגות מטורפת ומזיקה. הפכנו את המצאת הצידוקים לאמנות ממש. נאלצנו לשתות מפני שהזמנים היו קשים - או מפני שהיו טובים מדי. נאלצנו לשתות מפני שבבית נחנקנו מרוב אהבה - או מפני שלא קיבלנו אהבה כלל. נאלצנו לשתות בגלל ההצלחה האדירה - או הכשלון המוחץ - שנחלנו בעבודה. נאלצנו לשתות מפני שמדינתנו ניצחה במלחמה - או הפסידה שלום. וכך הלאה, עד בלי סוף.

חשבנו ש"הנסיבות" הן שדחפו אותנו לשתיה. אולם, כשניסינו לתקן נסיבות אלה וגילינו שלא יכולנו לתקן לשיעור-רצוננו, איבדנו את השליטה על האלכוהול והפכנו לאלכוהוליסטים. מעולם לא חשבנו כי עלינו להתאים את עצמנו לנסיבות, יהיו אשר יהיו.

אך ב-A.A. נוכחנו בהדרגה לדעת שעלינו לטפל בטינה הנקמנית, בחמלה העצמית, ובגאווה הבלתי-מוצדקת שלנו. הבנו כי בכל פעם ששיחקנו את - ה"נאד הנפוח", הסתנו אנשים נגדנו. ראינו שכאשר נטרנו טינה ותיכננו נקמה על תבוסות אלה, למעשה השתמשנו בכעס שלנו כנשק המופעל כנגד עצמנו, ולא כנגד אחרים, כפי שחשבנו. למדנו שבמידה והיה בנו אי-שקט רציני, היה עלינו להחזיר קודם-כל את השקט אל תוכינו, מבלי להתחשב במה שראינו כגורמים לאי-השקט.

לעתים קרובות לקח לנו זמן רב לראות כיצד רגשותינו המוטעים הפכו אותנו לקורבנות. יכולנו להבחין בכך מיד באחרים, אך לא בעצמנו. קודם כל היה עלינו להודות שיש בנו פגמים רבים, גם אם אותה הודאה הכאיבה והשפילה. היה עלינו

להפסיק להאשים אחרים, בדיבור ובמחשבה כאחד. תחילה דרש הדבר מאתנו רצון כביר. אך לאחר שדילגנו על משוכות אחדות, נראה המשך המסלול לפנינו כקל יותר. התחלנו לראות את עצמנו בקנה-המדה הנכון - כלומר, התחלנו למצוא את הדרך אל הענווה.

כמובן שהאדם הדכאוני וחומד-השררה הם שני סוגי אישיות קיצוניים; גם A.A. וגם העולם כולו מלאים בטיפוסים כאלה. לעתים קרובות נתקלים באישיות המתאימה בדיוק לאחת מהגדרות קיצוניות אלה. אך ישנם גם אנשים רבים בהם יש תכונות משני סוגי האישיות. אין שתי נפשות זהות בעולם; לכן, כל אחד מאתנו העורך חשבון-נפש יצטרך להגדיר מה הם הפגמים המאפיינים אותו. לאחר שהגדיר אותם, עליו להכיר בהם כחלק ממנו, ולהתקדם הלאה, מתוך בטחון שהוא סוף-סוף על המסלול הנכון.

ברצוננו להבהיר את הטעם שבעריכת רשימה, המונה את ליקויי האישיות החמורים ביותר והמשותפים לכולנו במידה זו או אחרת. לאלה שקיבלו חינוך דתי תיראה רשימה זו כמורכבת מהפרות חמורות של עקרונות מוסריים. אנשים מסויימים יראו בה רשימת פגמי אופי; לאחרים היא תיראה כקטלוג של הפרעות נפשיות. ישנם כאלה שיתרגזו מדיבורים על הפרות-מוסר, שלא להזכיר את המילה "חטאים". אך אין מי שלא יסכים לנקודה אחת; לנו האלכוהוליסטים יש בעיות רבות, ונצטרך להשקיע בבעיות אלה עבודה רבה כדי להגיע לפכחות, להתקדמות וליכולת אמיתית להתמודד עם החיים.

כדי למנוע בלבול בענין שמותיהם הנכונים של ליקויים אלה, הבה נבחר ברשימה ותיקה ומוכרת של תולשות-אנוש: "שבעת אבות החטא" - גאווה, תאוות-בצע תאוה מינית, כעס, גרגרנות, קנאה ועצלות. לא במקרה מוקדש המקום הראשון ברשימה לגאווה: הגאווה מובילה לצידוק-עצמי; היא ניזונה מפחדים מודעים ובלתי-מודעים; וממנה נובעים רוב הקשיים בחיינו והמכשולים בפני התקדמות אמיתית. הגאווה מפתה אותנו להציב בפני עצמנו

או אחרים דרישות שאין לענות עליהן מבלי לעוות ולסלף את היצרים שנתן לנו האל. כאשר סיפוק הדחף למין, לבטחון ולחברה הופך למטרה היחידה בחיינו, אזי נכנסת הגאווה ומצדיקה את הפרזותינו.

כל החולשות הללו גורמות לפחד, שהוא מחלת-נפש בפני עצמה; הפחד, בתורו, מחולל ליקויי אופי נוספים. הפחד הבלתי-הגיוני שיצרינו לא יבואו על סיפוקם מדרבן אותנו לחמוד רכושם של אחרים, לפתח תאוה למין ולכת, לכעוס כאשר דרישות היצרים שלנו מאויימות, ולקנא כאשר נדמה לנו שאחרים משיגים את מטרותיהם ואילו אנחנו לא. אנו אוכלים, שותים וחוטפים מכל הבא ליד, מתוך פחד שלעולם לא יהיה לנו מספיק. אנו מזדעזעים מעצם המחשבה על עבודה - ורובצים בעצלנות. אנו דוחים למחר, או עובדים ללא רצון וללא מרץ. פחדים אלה כמוהם כתולעים המכרסמות ללא-הפסק ביסודות החיים שלנו.

לכן, כאשר A.A. מציע לנו לערוך חשבון-נפש נוקב וחסר-פחד, נדמה לחברים החדשים שזה למעלה מכוחם. הגאווה והפחד מונעים בעדם מלבחון את עצמם. הגאווה תאמר "אינך חייב לעבור כאן . . ."; ואילו הפחד יאמר "בל תעז להסתכל!" - אולם חברי A.A. שהתנסו בחשבון-נפש אמיתי יעידו, שרגשי גאווה ופחד מסוג זה אינם אלא נמרים של נייר. ברגע שיש בנו נכונות מוחלטת לעריכת חשבון-נפש - ברגע בו ניגש למלאכה - תואר תמונה קודרת זו באור נפלא. ככל שנתמיד, ייולד בנו בטחון מסוג חדש לחלוטין; אין מילים לתאר את תחושת החקלה הבאה מעצם ההתבוננות בעצמנו. אלה הם פירותיו הראשונים של הצעד הרביעי.

בשלב זה, קרוב לודאי שהחבר החדש ב A.A. הגיע למסקנות הבאות: כי, פגמי אופיו, הנובעים מיצרים ש"ירדו מן הפסים", הם הגורם העיקרי לאלכוהוליזם שלו ולכשלונותיו בחיים; כי, הפיכתות והשלווה ימשיכו לחמוק ממנו, אלא אם כן יהיה מוכן לעבוד קשה לקראת סילוקם של ליקויים אלה; כי, יהיה עליו

לעקור את יסודות חייו הפגומים, ולבנות את חייו מחדש על קרקע איתנה. עתה, כשהוא מוכן להתחיל באיתור ליקוייו, הוא שואל: "כיצד בדיוק אעשה זאת? איך אערוך חשבון-נפש עצמי?"

היות ואין הצעד הרביעי אלא התחלתו של הרגל-חיים, ניתן להציע לחבר החדש שיתבונן תחילה באותם פגמים אישיים בולטים המציקים לו באמת. אותו חבר יוכל, על פי מיטב שיפוטו לגבי הטוב והרע בחייו, לסקור את התנהגותו ביחס לדחפיו הראשוניים - מין, בטחון וחברה. בהסתכלו לאחור על מסלול חייו עד כה, יוכל לצאת לדרך הנכונה באמצעות שאלות כגון אלה:

"מתי, כיצד ובדיוק באיזה מקרים היזקתי לאחרים ולעצמי כתוצאה מרדיפה אנוכית אחרי יחסי-מין? מי אלה שנפגעו, ובאיזו מידה? האם קילקלתי את נישואי או פגעתי בילדי? האם סיכנתי את מעמדי בחברה? כיצד בדיוק הגבתי למצבים אלה באותה עת? האם בערו בי רגשי-אשם שלא ניתנו לשיכון? או האם התעקשתי לפטור את עצמי מאשמה בכך שטענתי שאני הנרדף ולא הרודף? כיצד הגבתי לתסכול מיני? כשנתקלתי בסירוב, האם הגבתי בנקמנות או בדכאון? האם הוצאתי את תיסכולי על אחרים? אם נתקלתי בדחייה או בקרירות בבית, האם הפכתי זאת לתירוץ למתירנות?"

לגבי רוב האלכוהוליסטים, שאלות חשובות נוספות הן אלה הדנות בהתנהגותם בנוגע לבטחון כלכלי ורגשי. גם בתחומים אלה הפעילו לעתים קרובות הפחד, אהבת-הבצע, הרכושנות והגאווה את השפעתם המזיקה. בבואו לסקור את תולדות חייו בתחום העסקים או העבודה, יוכל כל אלכוהוליסט לשאול שאלות כגון אלה: "בנוסף לבעית השתיה שלי, איזה פגמים באופיי תרמו לאי-היציבות שלי בענייני כספים? האם רגשות של פחד ונחיתות לגבי כושרי למלא את תפקידי הרסו את הבטחון העצמי שלי ומילאו אותי בלבטים? האם ניסיתי לחפות על הרגשות אלה בהגזמות, ברמאות, בשקרים או בהתחמקות מאחריות? או אולי התמלאתי טרוניות על כך שאחרים לא הבחינו בכישורי היוצאים מן הכלל? האם הגזמתי בהערכת העצמית? האם גברה בי שאפתנות אנוכית עד שהייתי מוכן להונות

את שותפי ולגזול מהם את חלקם? האם הייתי פזרן? האם לווייתי כספים ללא אחריות, מבלי לחשוב כיצד אפרע את חובותי? האם הייתי קמצן וסירבתי לתמוך במשפחתי כראוי? האם התפתיתי לחפש "קיצורי-דרך" כספיים מפוקפקים? ומה לגבי הבורסה, הקלפים ומשחקי-המזל?"

נשות-עסקים ב A.A. יראו עד מהרה כי שאלות אלה רובן ככולן תופסות גם לגביהן. גם עקרת-בית שהיא אלכוהוליסטית תוכל למוטט את הבטחון הכלכלי של משפחתה. היא תוכל להפריז בשמוש בכרטיסי-אשראי, לחרוג מתקציב האוכל, לבלות שעות בהימורים ולהערים חובות כתוצאה מחוסר-אחריות, בזבז ופזרנות.

על כל אלכוהוליסט שאיבד פעם משרה, משפחה או ידידים כתוצאה משתיה, לחקור את עצמו ללא-רחם כדי לברר כיצד הרסו פגמי אופיו את בטחונו.

הסממנים הנפוצים ביותר של חוסר-בטחון רגשי הם גאווה, כעס, רחמים-עצמיים ודכאון. אלה נובעים מגורמים הנראים לעתים כפנימיים ולעתים כחיצוניים. כדי לערוך חשבון-נפש בענין זה, עלינו לשקול בקפדנות את כל היחסים האישיים המועדים ליצור בעיות מתמשכות או חוזרות ונשנות. יש לזכור כי סוג זה של חוסר-בטחון נוטה לצוץ בכל תחום בו קיים איום על האינסטינקטים שלנו. בענין זה יעזרו לנו שאלות כגון: "אילו מצבים מיניים, בעבר ובהווה, גרמו לי לחרדה, למרירות, לתסכול או לדכאון? האם אני רואה, אובייקטיבית, כיצד שגיתי? האם נקלעתי לצרות בגלל אנוכיות או דרישות בלתי הגיוניות? או, אם אני סבור שצרות אלה נבעו מהתנהגותם של אחרים, למה איני מסוגל לקבל מצבים שאין ביכולתי לשנותם?". שאלות יסוד אלה עשויות לגלות לנו את מקור אי-הנוחות שלנו ולאפשר לנו לשנות את התנהגותנו ולתרגל משמעת-עצמית.

נניח וחוסר-בטחון כלכלי הוא זה שמעורר בנו רגשות אלה ללא הפסק. נוכל אז לשאול את עצמנו: "באיזו מידה הזינו הטעויות

שלי את החרדה המכרסמת ביי? ואם היא נגרמה, בחלקה, בגלל התנהגותם של אחרים, מה אוכל לעשות בעניין? אם אין ביכולתי לשנות את המצב הקיים, האם אני מוכן לנקוט את הצעדים הדרושים כדי להתאים את חיי למצב הקיים?". שאלות כאלה - וכל אחד יוכל בנקל לחשוב על שאלות נוספות דומות לגבי מקרהו האישי - יסייעו לנו באיתור שורשיו של חוסר-הבטחון.

אולם ברוב המקרים היו אלה יחסינו המעוותים עם המשפחה, הידידים והחברה כולה שגרמו לנו את עיקר הסבל. בכל הנוגע להם היינו במיוחד טפשים ועקשנים. העובדה הבסיסית בה איננו מסוגלים להכיר היא חוסר-היכולת שלנו ליצור שותפות אמיתית עם הזולת. ה'אני' שלנו טומן לנו שתי מלכודות הרות-אסון: או שאנו מתעקשים לשלוט בחברינו, או שאנו תלויים בהם יותר מדי. אם נישען חזק מדי על אחרים, הם יבגדו בנו במוקדם או במאוחר; הם, בסך-בכל, בני-אנוש כמונו, ואין לצפות מהם שיענו על דרישותינו הבלתי-פוסקות. כך צומח ומרעיל אותנו חוסר-הבטחון הרגשי. ולעומת זאת, אם נכפה באופן-תמידי את רצוננו על האחרים, הם יתמרדו ויתנגדו לנו. אזי ייפגעו רגשותינו, נרגיש נרדפים ויתעורר בנו יצר-הנקם. ככל שנגביר את מאמצינו הכושלים לשלוט באחרים, כך יהיה סבלינו חריף וממושך יותר. אנו לא ביקשנו מעולם להיות אחד מן המשפחה, חבר בין חברים, עובד בין עובדים, או אדם מועיל בחברה. תמיד ניסינו לטפס על גבם של אחרים, או להסתתר מאחוריהם. התנהגות אנוכית זו חסמה בפנינו את הדרך ליחסי-שותפות. לא ידענו אחווה אמיתית מהי.

יהיו כאלה שיתנגדו לרבות מן השאלות שהוצגו כאן, היות והם חושבים כי ליקויי-אופיים אינם חמורים עד כדי כך. להם אפשר לומר, שבחשבון-נפש מעמיק הם עשויים לגלות דווקא את אותם הפגמים בהם עוסקות שאלות 'מטרידות' אלה. היות, ועל פני השטח אין אנו נראים כה גרועים, התקשינו לגלות שאותם פגמים אכן קיימים בנו, קבורים היטב תחת שיכבה עמוקה של צידוקים. יהיו אשריהיו פגמים אלה, הם הם שקברו אותנו באלכוהוליים

ואומללות.

על כן, בבואנו לערוך את חשבון-הנפש - תהיה סיסמתנו -
'יסודיות. ומן התבונה יהיה לערוך את שאלותינו ותשובותינו
בכתב; הדבר יקל עלינו להגיע למחשבה צלולה ולהערכה כנה.
רשימת השאלות והתשובות תשמש לנו ראייה מוחשית ראשונה
לנכונותינו המלאה לצעוד קדימה.

ה צ ע ד ה ח מ י ש י

"התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדוייק של פגמינו"

כל שנים-עשר הצעדים של A.A. מבקשים מאתנו לפעול בניגוד לדחפים הטבעיים שבנו, וזאת בכדי להקטין את ה'אני' שלנו. ול'אני' אין כמעט צעד קשה יותר מאשר הצעד החמישי. אך גם אין כמעט צעד חיוני יותר ממנו לשמירה על הפכחות ועל שלווה-הנפש לאורך ימים.

הנסיון ב A.A. לימד אותנו שאין אנו יכולים לחיות לבד עם הבעיות המכבידות עלינו, ועם ליקויי האופי הגורמים לבעיות אלה או המחריפים אותן. לאחר שהארנו את תולדות חיינו באורו של הצעד הרביעי, שהבליט דווקא את אותן חוויות שאותן היינו מעדיפים לשכוח - לאחר שראינו כיצד פגענו, בחשיבה ובמעש, בעצמנו ובאחרים - מתחזק בנו, יותר מתמיד, הצורך להפסיק להתבודד עם רוחות רעות אלה - זכרונות העבר. אנו חייבים לדבר עליהם עם מישהו אחר.

עם זאת, הפחד והסירוב לעשות זאת הם כה עזים, עד כדי כך שחברים רבים מנסים לעקוף את הצעד החמישי בתחילה. אנו מחפשים דרך קלה ונוחה יותר - כגון הודאה כללית ובלתי-מכאיבה כי בעת שתינו, קרה לפעמים שנהגנו שלא כשורה. וכדי להאדיר הודאה זו, אנו מוסיפים תיאורים דרמטיים של אותו חלק של ההתנהגות השתוייה שלנו, שהיה בין כה מוכר היטב לסובבים אותנו.

אך את הדברים המעיקים והצורבים באמת אין אנו מזכירים כלל. ישנם זכרונות מסויימים, מציקים או משפילים, כך אנו אומרים לעצמנו, שמוטב שלא להתחלק בהם עם איש. אלה יישארו סוד-פרטי שלנו. אסור שיידע אותם איש. זכרונות אלה אנו מקווים לקחת עמנו אל קברנו.

אך אם יש ערך כלשהו לנסיונו של A.A., הרי הוא מראה כי החלטה כזאת, לא רק שאין בה תבונה, אלא שהיא אף מסוכנת. אין כמעט גישה מוטעית שגרמה לנו יותר צרות מהתחמקות מן הצעד החמישי. עד שלא נבצע "בדק-בית" זה, לא יוכל חלק מאתנו להתפכח כלל; ואחרים ישוּבו ויפלו שוב ושוב. גם ותיקי A.A., המפוכחים זה שנים, משלמים ביוקר על הנסיון לדלג על צעד זה. הם יספרו כיצד ניסו לשאת את המעמסה לבדם; כמה סבלו מגירויים, מחרדה, מחרטה ודכאון; וכיצד, בנסיונם הבלתי-מודע להקל על עצמם, האשימו לעתים את חבריהם הטובים ביותר באותם פגמי-אופי של עצמם שניסו להסתירם. תמיד גילו שלא ניתן להשיג הקלה על ידי התוודות על חטאיהם של אחרים. כל אדם חייב להתוודות על חטאיו שלו.

מנהג זה, של התוודות על ליקויים בפני אדם נוסף, הינו עתיק-יומין. הוא חוזר ומופיע לאורך ההסטוריה האנושית, והוא מאפיין את חייהם של אנשים בעלי זיקה אמיתית לדת ולרוחניות. כיום, מוסדות הדת הם אינם היחידים הדוגלים בוידוי. פסיכיאטרים ופסיכולוגים מצביעים על הצורך המקוּן בליבו של כל אדם להגיע להבנה מעשית של ליקויי אישיותו, ולשוחח עליהם עם אדם אוהד וראוי לאמון. לאלכוהוליסטים הדבר חשוב אף יותר. רוב חברי A.A. יעידו כי לא היינו מסוגלים לשמור על הימנעות משתיה מבלי להתוודות על ליקויינו בפני אדם נוסף וללא פחד. נראה בבירור כי כל עוד איננו מוכנים לעשות זאת, חסומה הדרך בפני החסד האלוהי מלהכנס לתוכינו ולעקור את דחפינו ההרסניים.

למה נוכל לצפות מן הצעד החמישי? ראשית, שניפטר מתחושת הבדידות האיומה שליוותה אותנו מאז ומתמיד. כל אלכוהוליסט, כמעט ללא יוצא מן הכלל, סובל מבדידות. גם לפני שהתחלנו להפריז ממש בשתיה - דבר שגרם לאנשים להתרחק מאתנו - חשנו כמעט כולנו ריחוק וניתוק מאחרים. או שהיינו ביישנים ולא העזנו להתקרב לאחרים; או שהיינו טיפוסים רועשים והשתוקקנו

לתשומת-לב ולחברה מבלי לזכות בהן (או לפחות כך היה נדמה לנו). תמיד היה מעין מחסום מסתורי, שלא יכולנו להבינו וגם לא לפרוץ אותו; היה זה כאילו היינו שחקנים על במה ונוכחנו פתאום לדעת שאין לנו יודעים אף שורה מתפקידנו במחזה. זאת, למעשה, היתה אחת הסיבות לאהבת השתיה שלנו: המשקה העניק לנו את הבטחון לפעול כלאחר-יד, ללא-הכנה. אך אפילו אל-היין הכזיבנו; ולבסוף הוכינו ונותרנו בבדידות מפחידה.

כשהגענו ל A.A., ולראשונה בחיינו עמדנו בין אנשים שהבינו לליבנו, היתה תחושת השייכות מרגשת ביותר. חשבנו שנפתרה בעית הבדידות שלנו. אולם, עד מהרה גילינו כי, אם כי כבר לא היינו בודדים מבחינה חברתית, עדיין חשנו שונים וחרדים, עם כל הסבל הכרוך בכך. עד שלא דיברנו בכנות מוחלטת על לבטינו, ועד שלא הקשבנו לדבריו של מישהו אחר לגבי לבטיו, לא השתייכנו באמת. הצעד החמישי היה התשובה. בו טמונה התחלת הקירבה האמיתית, הן עם אנשים אחרים והן עם אלוהים.

הודות לצעד חיוני זה, התחלנו גם לקבל את התחושה שנוכל לזכות בסליחה על כל מחשבותינו ומעשינו הפסולים. לעתים קרובות, בעת שעבדנו על צעד זה עם מאמנינו או יועצינו הרוחניים, חשנו לראשונה כי אנו מסוגלים באמת לסלוח לאחרים, אף אם פגעו בנו עמוקות. הודות לחשבון-הנפש שלנו הבנו עד כמה דרושה לנו סליחה מקיפה וכוללת; אך רק כאשר ביצענו, במסירות, את הצעד החמישי, זכינו להכרה פנימית כי נוכל לזכות בסליחה וגם לסלוח.

רוח גדול נוסף, שנוכל לצפות לו מן הווידוי בפני אדם נוסף היא הענווה - מילה שלרוב איננה מובנת כראוי. עבור אלה שהתקדמו ב A.A., הענווה אינה אלא הכרה ברורה של מי ומה אנחנו באמת, ונסיון כנה ואמיתי להיות מה שביכולתנו להיות. לכן, הצעד המעשי הראשון לקראת הענווה הינו, בהכרח, ההכרה בליקויינו. לא נוכל לתקן ליקויים אלה עד אשר נראה אותם.

בבירור - אך הראייה כשלעצמה, אין בה די. נכון, בצעד הרביעי זכינו למבט אובייקטיבי על עצמנו - אך היה זה מבט בלבד. ראינו, אולי, שחסרו לנו כנות וסובלנות, וזיהינו את התקפי החמלה-העצמית או שגעון-הגדלות שבאו עלינו לעתים. אך גם אם היתה זו חוויה משפילה, היא לא היקנתה לנו, בהכרח, ענווה. הכרנו את פגמינו, אך הם לא נטשו אותנו. משהו חייב היה להיעשות - ועד מהרה הבנו שלא נצליח להיפטר מפגמים אלה ללא סיוע.

בהשפעתו של הצעד החמישי נזכה להיות מציאותיים יותר ביחס לעצמנו, ולפיכך אף כנים יותר עם עצמנו. כשערכנו את חשבון-הנפש שלנו, התחלנו לקלוט עד כמה מזיקה לנו האשלייה-העצמית. הבנה זו הביאה למחשבה מדאיגה: אם כך השלינו את עצמנו כל חיינו, כיצד נהיה בטוחים שהפסקנו בכך? איך נוכל לדעת אם אכן ערכנו רשימה מלאה של פגמינו, ואם הודינו בהם באמת, ולו גם בפני עצמנו? ייתכן שבגלל הפחד, החמלה העצמית והרגשות הפגועים שעדיין הציקו לנו, לא היינו מסוגלים לבצע, באותו שלב, הערכה עצמית הוגנת. ייתכן כי עודף רגשות-האשמה והחרטה גרם לנו להפריז בתיאור חסרונותינו, וייתכן כי הסווינו חלק מפגמינו במסך-עשן של כעס וגאווה, והטלנו את האשמה על אחרים. סביר גם להניח כי עדיין סבלנו מליקויים רבים, גדולים כקטנים, להם לא היינו מודעים כלל.

לכן ברור היה לחלוטין כי ההערכה העצמית אותה ביצענו לבדנו, וההודאה באותם פגמים שהתגלו כתוצאה מכך, לא היה בהם די בכדי לקדם אותנו בהתלמטנו. כדי לדעת לבטח את האמת בקשר לעצמנו ולהודות בכך, דרושה עזרה מבחוץ - עזרתם של אלוהים ואדם נוסף. רק על ידי חשיפה עצמית, מבלי להסתיר דבר, ורק על ידי פתיחות לעצה והכוונה, ניתן לעלות על דרך-המלך לקראת חשיבה נכונה, כנות איתנה וענווה אמיתית.

ובכל-זאת היססו רבים מאתנו. אמרנו, "למה לא יכול 'אלוהים

כפי שאנו מבינים אותו לומר לנו היכן שגינתו? הלא חיינו הם מתנת-הבורא, וכל פרט בסדרת הטעויות שלנו גלוי וידוע לפנינו. מדוע לא נוכל להתוודות בפניו ישירות? לשם מה דרוש לנו אדם נוסף?"

בשלב זה יש קושי כפול בנסיוננו לעסוק ישירות עם אלוהים בעצמנו. גם אם הזדעזענו תחילה מן ההכרה שאלוהים יודע עלינו הכל, אנו נוטים להתרגל לכך במהרה. נמצא כי ההתוודות בפני אלוהים מביכה פחות מאשר שיחה כנה עם אדם נוסף. עד שלא נשב ונשוחח בקול רם על מה שהסתרנו זמן רב כל כך, תהיה נכונותנו לערוך "בדק-בית" בגדר של רעיון בלבד. התחלקות כנה עם אדם אחר, היא שתוכיח את כנותנו כלפי עצמנו וכלפי אלוהים.

הקושי השני היא העובדה שכל מסקנה אליה אנו מגיעים בכוחות עצמנו עלולה להיות מעוותת בגלל נטייתנו למצוא צידוקים-עצמיים, ובגלל האשלייה העצמית שלנו. אם נשוחח עם אדם נוסף על מצבנו, נוכל להפיק תועלת מהערותיו, מבלי שתהיה לנו סיבה לפקפק בטבען של אותן עצות. קשה ומסובך לצעוד לבד בנתיבים רוחניים. לא פעם ולא פעמיים שמענו אנשים בעלי כוונות טובות, הטוענים כי אלוהים הוא המאיר את דרכם, כאשר לנו היה ברור לגמרי שטעות בידם. בחוסר-נסיון ובחוסר-ענווה הישלו אנשים אלה את עצמם עד כדי כך שיכלו להצדיק שטויות והבלים בטענה שאלה הם דברי אלוהים חיים. ראוי לציין, כי דווקא האנשים המפותחים ביותר מבחינה רוחנית, נוהגים כמעט תמיד לשאול את ידידיהם או יועציהם הרוחניים אם ההכוונה, אשר נראית להם כמתנת אלוהים, היא אכן כזאת. כטירונים בשטח הרוחני, לא כדאי לנו להסתכן בטעויות טפשיות, ואולי אף הרות-אסון, בנושא זה. אמנם, גם חברינו ויועצינו עלולים לטעות בעצותיהם והערותיהם; אך ברוב המקרים נמצא כי הערות אלה נכונות וקולעות יותר מכל "הדרכה ישירה" שנקבל, כל עוד אנו כה חסרי נסיון בביסוס מגענו עם כח גדול מאתנו.

בעייתנו הבאה תהיה כיצד לגלות את האדם אשר בפניו נרצה להתוודות. כאן עלינו לנקוט בזהירות רבה, ולנהוג בתבונה; ייתכן ונצטרך לחשוף בפני אותו אדם עובדות על עצמנו, אותן אין לגלות בפני אדם אחר. עדיף לדבר עם מישהו מנוסה, שלא זו בלבד שהתמיד בהימנעות משתיה אלא שהוכי את יכולתו להתגבר על קשיים רציניים נוספים. קשיים הדומים אולי לשלנו. ייתכן כי איש-סודנו לביצוע הצעד החמישי יהיה המאמן שלנו, אך לא בהכרח. אם יש לך אמון רב במאמן שלך, ואם הוא דומה לך הן באופיו והן בבעיותיו, כדאי לך לבחור בו. מלבד זאת, יש למאמן שלך יתרון נוסף: הוא כבר מכיר את המקרה שלך, לפחות בחלקו.

אולם, ייתכן כי בגלל טיב הקשר שלך עם המאמן, תחליט שכדאי לגלות לו רק חלק מסיפור חייך. אם כך מצבך, אין סיבה שלא תעשה כן. כדאי שתתחיל בצעד החמישי מהר ככל האפשר; אך לצורך הגילויים הקשים והעמוקים יותר, אתה עשוי לבחור באדם אחר. אפשר שאדם זה יהיה מחוץ ל A.A. - לדוגמא, רופא, פסיכולוג או רב. לאחדים מאתנו קל יותר להתוודות בפני אדם זר לחלוטין.

המבחנים האמיתיים כאן הם נכונותך להתוודות, ואמונת המלא באדם אשר בפניו תשטח את הסקירה העצמית הכנה הראשונה בחייך. גם לאחר שמצאת את האדם הנכון, לעתים קרובות יהיה קשה לגשת אליו או אליה. אין זה נכון לומר כי תכנית A.A. איננה דורשת כח-רצון; דווקא כאן, בנסיבות אלה, ייתכן ותזדקק לכל כח-הרצון העומד לרשותך. אך למרבה המזל, יש כל הסיכויים שתופתע לטובה. לאחר שתוסבר היטב מטרתו של הצעד, ולאחר שהאדם מולך יבין עד כמה הוא יכול להיות לך לעזר, תימשך השיחה בחופשיות ומתוך רצון הדדי. עד מהרה עשוי המקשיב להתחלק עמך בפרט או שניים מחייו הוא, מחווה שירגיע ויקל עליך עוד יותר. אם רק תצליח למסור הכל מבלי להסתיר דבר, תגבר תחושת ההקלה מרגע לרגע. הרגשות העצורים מזה שנים יפרצו החוצה - וייעלמו באופן מסתורי, מיד עם השיפתם. הכאב ידעך, ובמקומו תבוא שלוה מבריא.

שילוב זה של ענווה ושלווה עשוי לחולל דבר מופלא עוד יותר. חברי A.A. רבים, כופרים או אגנוסטים לשעבר, מספרים כי דווקא בעת ביצוע הצעד החמישי חשו הם לראשונה בנוכחותו של אלוהים. רבים מאלה, שכבר האמינו, הגבירו את מודעותם לאלוהים מעבר לכל מה שידעו בעבר.

תחושה זו של אחדות עם אלוהים והזולת - יציאה זו מבדידותנו בעקבות התחלקות גלוייה וכנה במשא האיום של רגשי-האשם - מביאה אותנו אל המנוחה והנחלה, שם נוכל להכין את עצמנו לקראת הצעדים הבאים למפוכחות מלאה ובעלת-משמעות.

ה צ ע ד ה ש י ש י

"היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה
באופיינו"

"זהו הצעד המבדיל בין הילדים לבין הבוגרים . . .", כך אומר איש-דת מקובל ואהוב, שהינו, במקרה, גם אחד הידידים הגדולים ביותר של A.A. הוא ממשיך ומסביר כי כל אדם, אשר הגיע לדרגת הנכונות והכנות המאפשרת לו לנסות את הצעד הששי שוב ושוב לגבי כל מגרעותיו - ללא כל הסתייגות - עבר דרך ארוכה מבחינה רוחנית, והוא ראוי שיכנו אותו אדם גדול, המשתדל מתוך כוונה אמיתית להתפתח בצלם בוראו.

נשאלת תכופות השאלה: האם אלוהים מסוגל להסיר - והאם, בתנאים מסויימים, אכן יסיר - פגמי אופי? שאלה זו תזכה לתשובה חיובית ומהירה מפי כמעט כל חבר A.A. עבור אותם חברים, לא תהיה תשובה זאת הנחה תיאורטית בלבד, אלא אחת העובדות הגדולות ביותר בחייהם. בדרך כלל הם יציעו הוכחות לכך ברוח זו:

"אני בעצמי הובסתי, נוצחתי לגמרי. כת-הרצון שלי פשוט לא פעל מול האלכוהול. גם שינוי מקום מגורי לא שינה את מצבי, ואף לא מאמציהם הגדולים הגדולים ביותר של בני-המשפחה, החברים, הרופאים ואנשי הדת. פשוט לא יכולתי להפסיק לשתות, ולא היה איש שהצליח לגמול אותי מכך. אולם, כאשר הייתי כבר מוכן לערוך נקיון יסודי אצל עצמי, ולבקש מכח עליון - מאלוהים, כפי שהבנתי אותו - לשחרר אותי, נעלם דחף-השתיה שלי ונעקר מתוכי כליל."

קביעות כאלה נשמעות מדי יום בפגישות A.A. ברחבי העולם. ניתן לראות בבירור כי כל חבר מפוכח ב A.A. זכה בשחרור מדחף עקשן

והרסני זה. כך, באופן מושלם ומעשי ביותר, נעשו כל חברים אלה "נכונים לחלוטין" שאלוהים יסיר מהם את טירוף האלכוהול. וכך בדיוק עשה אלוהים.

לאחר שזכינו בשחרור מלא מאלכוהוליזם, מדוע לא נוכל להשיג, באותה דרך, שחרור מלא מכל קושי או ליקוי אחר? זוהי חידת קיומנו; יתכן כי התשובה המלאה לכך איננה ידועה אלא לאלוהים עצמו. אולם, גם לנו ברור, חלק לפחות, מתשובה זו.

גברים ונשים, המוזגים אל תוך גופם אלכוהול במידה קטלנית, עושים מעשה שאיננו טבעי כלל. הם דוחים את יצר-הקיום לטובת ההרס-העצמי. הם פועלים בניגוד לדחף העמוק ביותר שלהם. לאחר שאנשים אלה לומדים את הענווה כתוצאה מהמכות האיומות אשר מנחית עליהם האלכוהול, יכול אז החסד האלוהי לחדור לתוכם ולגרש מהם את הדיבוק שלהם. כאן יוכל יצר-החיים החזק שלהם לשתף באופן מלא פעולה עם רצון-הבורא להעניק להם חיים חדשים. כי הן הטבע והן אלוהים סולדים מהתאבדות.

אולם, רוב קשיינו האחרים שונים לחלוטין. לדוגמא: כל אדם רגיל רוצה לאכול, להתרבות, לזכות באהדה בקרב חבריו, ולחיות בבטחון וללא סכנה תוך נסיונותיו להשיג מטרות אלה. כך, למעשה, ברא אותנו אלוהים. הוא לא תיכנן את האדם כך שיהרוס את עצמו באמצעות האלכוהול, אלא נתן לו יצרים שיסייעו לו להשאר בחיים.

אין כל הוכחה לכך - לפחות לא בעולמנו זה - שבוראנו מצפה מאתנו לחסל לחלוטין את דחפינו האינסטינקטיביים. למיטב ידיעתנו, לא ידוע בשום-מקום על מקרה בו הסיר אלוהים מאדם כלשהו את דחפיו הטבעיים.

היות ורובנו נולדנו עם שפע של שאיפות טבעיות, אין זה מוזר שאנו מניחים לאלה, לעתים קרובות, לפעול מעל ומעבר ליעודם

המקורי. עובדה זו אינה מוזרה כלל וכלל. כאשר שולטים בנו יצרינו בצורה עיוורת, או כשאנו דורשים מיצרינו לספק ולהנות אותנו מעבר לאפשרי או מעבר למגיע לנו, זוהי הנקודה אשר בה אנו סוטים ממידת השלמות, אשר אותה רוצה אלוהים שנשיג בעולם הזה. זוהי המידה של פגמי-אופיינו, או, אם תרצו, מידת חטאינו.

אם נבקש זאת, יסלח אז אלוהים לבטח על חסרונותינו. אך בשום מקרה לא ילבין כשלג את חטאינו, וישמור אותנו כך זכים וטהורים ללא שיתוף-פעולה מצידנו.

לקראת טוהר זה אנו אמורים להיות נכונים לעמול. אלוהים מבקש מאתנו שרק נשתדל כמיטב יכולתנו להתקדם בבניית אופיינו.

וכך, הצעד הששי - "היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו" - אינו אלא דרכו של A.A. לבטא את העמדה הטובה ביותר אשר אותה ניתן לאמץ בכדי להתחיל במשימה זו, שהיא משימה לכל החיים. אין פירוש הדבר שאנו מצפים לכך שיוסרו מאתנו כל ליקויי אופיינו, כפי שהוסר מאתנו הדחף לשתות. ייתכן כי יוסרו אחדים מהם, אך ברוב המקרים נצטרך להסתפק בשיפור הדרגתי וסבלני. מילות-המפתח "נכונים לחלוטין" מדגישות את העובדה שאנו רוצים להציב לנו כמטרה את הטוב ביותר שאנו מכירים בו או מסוגלים ללמוד אותו.

מי מאתנו כבר הגיע למידת נכונות זאת? אם מדובר בנכונות מוחלטת, אין כמעט אדם שהגיע לכך. כל מה שביכולתנו לעשות, בכל הכנות שביכולתנו לגייס, הוא להשתדל להגיע לכך. ואפילו אז, יגלו אף הטובים שבינינו, לתדהמתם, כי תמיד יש נקודת-"היתקעות", אשר בה אנו אומרים: "לא, על פגם זה אינני מוכן עדיין לוותר". ולעתים נסתכן אף יותר ונזעק: "על זאת לא אוותר לעולם!" זוהי עוצמת ההפרזה הטמונה ביצרינו. לא חשוב עד כמה התקדמנו, תמיד ימצאו יצרים המנוגדים לחסד אלוהים.

הבה וננסה להתעמק מעט יותר במחשבה זאת. כמעט כל אחד מאתנו שואף להיפטר ממגבלותיו הבולטות ביותר וההרסניות ביותר. אין אחד הרוצה לדבוק בגאוותו עד שיבוזו לו על שחצנותו, או להמשיך ברדיפת-בצע עד שייקרא גנב. אף אחד אינו רוצה כי הכעס יביאו עד לרצח, או כי התאוה תביאו לאנוס, או כי הגרגרות תביאו להרס בריאותו. אף אחד אינו מעוניין ביסורים המתמשכים של הקנאה, או בשיתוק הבא מתוך עצלות. כמובן, רוב בני האדם אינם סובלים מפגמים אלה עד לדרגה זו של שפלותם.

אנו, שניצלנו מקיצוניות זו של פגמינו, נוטים להשתבח על כך. אך האם מותר לנו לעשות כך? הרי מה שנתן לנו את האפשרות להמלט מכך היתה הדאגה-העצמית ותו לא. לא נדרש מאמץ רוחני רב בכדי להימנע מהפרזות אשר ממילא יביאו עלינו עונש. אך מה יקרה אם נבחן את ההיבטים האלימים פחות של פגמים אלה עצמם? היכן אנו אז?

עתה עלינו להכיר בכך שבאחדים מפגמינו אנו ששים להתמיד. אנו ממש אוהבים אותם. מי מאתנו, לדוגמא, אינו אוהב להרגיש שהוא עולה במעט - או אפילו בהרבה - על הסובבים אותו? האם אין זה נכון שאנו אוהבים להציג את תאוות-הבצע שלנו כאילו היא שאיפה? נראה גם בלתי-אפשרי לאהוב תאוה. וכמה הם הגברים והנשים המדברים על אהבה בפייהם, ואף משוכנעים כי אמת בדבריהם, רק בכדי שיוכלו להסתיר תאוה בפינה אפלה של מוחם? גם אם אין התנהגותם חורגת מן המקובל, חייבים רבים להודות בכך כי הם נוטים להסוות את הפנטזיות המיניות שלהם במסווה של חלומות רומנטיים.

גם מכעס ניתן להנות במסווה של צדקנות-עצמית. בדרך מעוותת אנו מקבלים סיפוק חולני מסויים מכך שאנשים רבים מעצבנים אותנו, היות ומכך אנו מקבלים תחושה נוחה של עליונות. גם רצח-אופי, הנעשה באמצעות חיצו הרכילות המשולחים מקשת הכעס שלנו, מעניק לנו סיפוק. בעשותנו כך אין אנו מנסים לעזור

לאלה אותם או מבקרים; או מנסים להכריז על צדקנותנו שלנו.

לצורותיה ההרסניות פחות של הגרגרנות, יש בידינו ביטוי מעודן יותר; או מכנים אותה "הנאה מתענוגות החיים". או חיים בעולם מלא קנאה. כל אדם נגוע בה במידה זו או אחרת. פגם זה גורם לנו אף הוא לסוג של סיפוק מעוות. אחרת, למה לנו לבזבז זמן כה רב בכמיהה לדברים שאינם ברשותנו, במקום לעמול על-מנת להשיגם; או למה לנו לחפש בכעס תכונות שלעולם לא יהיו לנו, במקום להסתגל לעובדה זו ולהשלים עמה? ולעתים כה קרובות או עמלים קשה היום, רק בכדי שנוכל לרבוץ בעצלות מחר - ולעצלות מיוחלת זאת או קוראים "יציאה לגימלאות". חשוב גם על כישרונו בדחייה-למחר, שהיא לאמיתו-של-דבר, עצלות בשתי הברות. אכן, רשימת פגמים זאת מאפיינת כמעט את כולנו; אך מעטים מאתנו רוצים באמת לוותר עליהם, כל עוד הם אינם גורמים לנו יסורים קשים מדי.

אנשים אחדים ינטו לסכם, בודאי, כי הם מוכנים לכך כי יוסרו מהם כל הפגמים הגדולים האלה. אך, אפילו אנשים אלה, אם יתבקשו לערוך רשימה של הפגמים הקלים יותר, ייאלצו להודות כי היו מעדיפים לשמור על אחדים מהם. לכן, נראה לנו ברור כי רק מעטים מאתנו יוכלו להגיע במהירות ובקלות אל הנכונות לכונן את עצמם לעבר השלמות הרוחנית והמוסרית. או רוצים להתפשר על מידה של שלמות מיזערית, כזאת שתאפשר לנו רק לעבור את החיים בשלום - וכמובן, את הביטוי "לעבור את החיים בשלום" מבין כל אחד מאתנו בצורה אחרת. אם כך, ההבדל בין "הילדים לבין הבוגרים" הינו ההבדל שבין השאיפה למטרה שהגדירו הילדים לעצמם לבין שאיפתם של הבוגרים למטרה המושלמת, הניתנת מידי אלוהים.

רבים ישאלו מיד: "איך נוכל להשלים עם כל משמעותו של הצעד הששי? הרי זאת היא - שלימות!" זה נשמע כשאלה קשה, אך למעשה, אין היא כך. רק את הצעד הראשון בלבד, אשר בו הודינו ב-100

אחוז שהיינו חסרי-אוניס מול האלכוהול, ניתן לממש בשלמות מוחלטת. יתר אחד-עשר הצעדים מבטאים אידאלים מושלמים. אלה הם יעדים אשר לעברם אנו שואפים, וקני-המידה שבעזרתם אנו אומדים את התקדמותנו. ובאור זה, נראה עדיין צעד זה כקשה, אך כלל לא בלתי-אפשרי. הדבר החשוב היחידי הוא כי נתחיל, ונמשיך לנסות. אם נרצה להפיק תועלת אמיתית כלשהי מצעד זה לגבי בעיות נוספות מלבד האלכוהול, נצטרך להעזי ולצאת אל פתיחות-דעת חדשה. נצטרך לשאת את מבטנו לעבר השלמות, ולהיות נכונים לצעוד בכיוון זה. לעתים רחוקות תהיה חשיבות למידת האיטיות והכשל בה נצעד. השאלה היחידה שתישאל היא "האם אנו נכונים?" הבה ונביט שוב באותם פגמים אשר עליהם עדיין איננו נכונים לוותר; עלינו למחוק את כל ההדגשות הנוקשות שעשינו. אולי נאלץ עדיין לומר, במקרים מסויימים: "על זאת אינני יכול עדיין לוותר". אך אל לנו לומר לעצמנו: "על זה, לעולם לא אוותר!"

הבה וניפטר ממה שנראה כשארית מסוכנת שהותרנו. מצד אחד, מציעים לנו כי עלינו להיות נכונים לחלוטין להיות מכוונים לעבר השלמות. ומצד שני, רומזים לנו שעל איחור מסויים יסלחו לנו. ומילה זו "איחור מסויים" עלולה, במוחו המתרץ של אלכוהוליסט, לקבל משמעות ארוכת-טווח. הוא עשוי לומר, "כמה זה קל! כמובן שאכוון את עצמי אל עבר השלמות, אך בודאי לא אמהר יותר מדי. אולי אוכל לדחות את ההתעסקות בכמה מבעיותי לזמן בלתי מוגדר". וכמובן שאין זו הדרך הנכונה. רמאות עצמית זאת חייבת להעלם כמו שאר התירוצים הנעימים. לכל הפחות, עלינו להתמודד עם כמה מפגמי-אופיינו החמורים ביותר ולפעול לקראת הסרתם מהר ככל שנוכל.

ברגע שנאמר, "לעולם לא!", נחסמת מחשבתינו בפני חסד אלוהים. דחייה היא מסוכנת, ומרידה עלולה להיות קטלנית. זאת היא הנקודה המדוייקת שבה אנו נוטשים את המטרות המוגבלות, ונעים אל עבר רצונו של אלוהים מאתנו.

ה צ ע ד ה ש ב י ע י

"ביקשנוהו בענווה שישהר אותנו מחסרונותינו".

היות וצעד זה עוסק, באופן מיוחד, בענווה, נעשה כאן אתנחתא קטנה ונחשוב על מהות הענווה ומהי משמעותה המעשית עבורנו.

אכן, העיקרון היסודי בכל אחד משנים-עשר צעדי A.A. הינו הנסיון להשיג ענווה גדולה יותר. היות וללא מידה מסויימת של ענווה, לא יוכל כל אלכוהוליסט להשאר מפוכח כלל. בנוסף לכך, גילו כמעט כל חברי A.A. כי אין להם כל סיכוי להגיע לאושר אמיתי אם לא יפתחו תכונה חיונית זו אל מעבר לדרוש למטרת הפכחות בלבד. בלעדיה, לא יוכלו לגייס את האמונה הנדרשת בכדי להתמודד בשעת חרום.

הענווה, כמילה וכמושג, קשה לה להתקיים בעולמנו. לא רק הרעיון של ענווה עצמו זוכה לחוסר-הבנה; המילה עצמה מעוררת תכופות יחס של שאט-נפש. אנשים רבים אין להם אפילו הכרות קלושה בענווה כדרך-חיים. במרבית משיחות היומיום, ובחלק רב מהספרים שאנו קוראים מובלטת גאווה האדם על הישגיו.

בתבונה רבה, מאלצים אנשי-המדע את הטבע לגלות את סודותיו. אוצרות-הטבע האדירים, הנרתמים לצרכינו, מבטיחים ברכה חומרית בכמות כה רבה עד שרבים הגיעו לאמונה כי גן-עדן מעשה ידי אדם עומד לפתחינו באלף השנים הבאות. העוני ייעלם, והשפע יהיה כה רב עד שיעמדו לרשותו של כל אדם מלוא הבטחון והסיפוק-האישני שיחפוץ. נראה כי רעיון זה אומר כי, ביום בו יסופקו יצריו הראשוניים של כל אדם, לא יוותרו נושאים רבים למחלוקות. ואז יהפוך העולם למקום של אושר ושמחה ויהיה בו חופש להתרכז בנושאים של תרבות ואופי. ובעזרת שכלם ועמלם בלבד יוכלו בני-האדם לעצב את גורלם.

כמובן שאין אלכוהוליסט, ובודאי לא חבר A.A., המזלזלים בהישג חומרי. גם אין אנו נכנסים לויכוח עם אותם אנשים, הדבקים באמונתם, כי המטרה העיקרית בחיים היא סיפוק שאיפותינו הטבעיות הבסיסיות. אולם, אנו בטוחים כי אין, עלי-אדמות, קבוצת אנשים שנכשלה בנסיון לחיות על-פי נוסחה זו, יותר מהאלכוהוליסטים. במשך אלפי שנים אנו דורשים יותר מאשר היא מנת-חלקנו בתחום הבטחון-האישי, היוקרה והרומנטיקה. כאשר נדמה היה לנו כי אנו מצליחים, שתינו בכדי לחלום אף חלומות גדולים יותר. כאשר היינו מתוסכלים, ואפילו במעט, שתינו בכדי לשכות. מעולם לא היה די ממה שחשבנו שאנו רוצים.

בכל מאמצינו, אשר רבים מהם היו מבוססים על כוונות טובות, היה חוסר הענווה שלנו לנכות שהגבילה אותנו קשות. לא השכלנו להבין כי עלינו להעדיף את טיפוח האופי והערכים-הרוחניים על פני סיפוקים חומריים, וכי אלה אינם מטרת חיינו. בדרך האופיינית לנו, עשינו כמיטב יכולתנו, לבלבל בין המטרה לאמצעים. במקום לראות בסיפוק רצונותינו החומריים את האמצעי שיאפשר לנו לחיות ולתפקד כבני-אנוש, ראינו בהם את מטרת החיים ויעודם.

אמת, רובינו חשבנו כי אופי טוב הינו דבר רצוי; חשבנו כך מפני שהיה לנו ברור כי דרוש לנו אופי טוב בכדי להמשיך בסיפוק העצמי שלנו. ידענו כי, בהצגה מתאימה של כנות ומוסריות, יהיה לנו סיכוי טוב יותר לזכות במה שבאמת רצינו. אך בכל פעם בה היה עלינו לבחור בין אופי לנוחות, הלך טיפוח האופי לאיבוד באבק המירדף אחר מה שנדמה לנו כאושר. רק לעיתים נדירות ראינו בטיפוח-האופי מטרה בפני עצמה - מטרה שהיינו רוצים לשאוף אליה באם סופקו יצרנו אם לאו. מעולם לא חשבנו לבסס את חיינו היומיומיים על כנות, על סובלנות ועל אהבה אמיתית לבריות ולאלוהים.

להינתקות זו מערכים קבועים כלשהם, ולעוורון מכדי לראות את

המטרה האמיתית לחיינו, היתה תוצאה גרועה נוספת. למשך כל אותו הזמן אשר בו היינו משוכנעים שנוכל לחיות בכוח שכלנו וכוחו האישי בלבד, לא היתה כל אפשרות לטפח אמונה בכוח עליון. הדבר היה נכון גם לגבי אלה שהיתה להם אמונה בקיום האלוהים. גם אם היו לנו אמונות דתיות כנות, לא נשאו הן פרי - כי עדיין ניסינו למלא בעצמנו את תפקיד אלוהים. כל עוד העמדנו בעדיפות את ההישענות על כוחנו, היתה אז בלתי-אפשרית הישענות אמיתית על כוח עליון. חסר היה המרכיב הבסיסי של ענווה - הנכונות לחפש ולעשות את רצון האלוהים.

עבורנו היה התהליך של רכישת זווית-ראייה חדשה כרוך בכאב רב. היה זה רק בעקבות השפלות חוזרות ונישנות שאולצנו ללמוד מעט על הענווה. התחלנו לחוש בענווה כדבר גדול יותר - מאשר מצב של יאוש והתרפסות - רק בסופה של דרך ארוכה, רצופה בתבוסות והשפלות חוזרות, והתפוררות סופית של ההישענות על עצמנו. כל חבר חדש של 'אלכוהוליסטים אנונימיים' שומע, ולומד בעצמו עד מהרה, כי הודאתו בענווה שהינו חסר-אונים מול האלכוהול הינה צעדו הראשון לקראת השחרור מאחיזתו המשתקת.

וכך אנו מבינים לראשונה את הענווה כצורך. אך אין זו אלא ההתחלה. זמן רב מאד נדרש לרובינו בכדי להיפטר מסלידתנו מפני המחשבה על ענווה, זמן רב נדרש לנו בכדי לרכוש בראיית הענווה כאמצעי לדרור אמיתי של רוח האדם, בכדי להגיע לנכונות לעמול בכדי לרכוש ענווה כמטרה בפני עצמה. לא ניתן להיפטר באחת מחיים שלמים שהיו מונעים על ידי התרכזות-אנוכית. בכל צעד שנצעד בתחילה, אורבת לנו רוח-המרידה.

כאשר, לבסוף, הודינו ללא כל הסתייגות, כי הננו חסרי-אונים מול האלכוהול, אנו נוטים לנשום לרווחה ולהאנח בהקלה עמוקה, ולומר: "תודה לאל, זה כבר מאחורינו!", לעולם לא אצטרך לעשות זאת שוב!" ואז אנו לומדים, לתדהמתנו, כי זאת היא רק אבן-דרך ראשונה בדרכנו החדשה. בעודנו מדורבנים עדיין בכוחו

של ההכרת, אנו מתמודדים, תוך רתיעה, עם אותם פגמי-אופי רציניים אשר עשו אותנו לשתיינים-בעייתיים מלכתחילה, פגמים שאנו חייבים לטפל בהם בכדי למנוע את נסיגתנו חזרה לאלכוהוליזם. נרצה להיפטר מכמה מפגמים אלה, אך במקרים מסויימים זה ייראה כמשימה בלתי אפשרית אשר ממנה נירתע. ובפגמים אחרים, המזיקים באותה מידה לאיזוננו הנפשי, עדיין נחזיק בהתלהבות עיקשת, מפני שהם גורמים לנו הנאה כה רבה. כיצד נוכל לגייס את הנכונות וההחלטיות הנדרשות על מנת להיפטר מתשוקות ודחפים אדירים אלה?

וכאן שוב, אנו מונעים בעזרת המסקנה הבלתי נמנעת שאנו שואבים מנסיון A.A., כי עלינו לנסות כמיטב יכולתנו, אחרת ניפול לצד-הדרך. בשלב זה של דרכנו אנו נמצאים תחת לחץ כבד לעשות את הדבר הנכון. אנו אנוסים לבחור בין הכאב שבמאמץ לבין העונש הבלתי-נמנע על ההימנעות מכך. את צעדינו הראשונים בדרך החדשה אנו עושים באי-רצון, אך אנו עושים אותם, בכל-זאת. אנו עשויים עדיין שלא להעריך במיוחד את הענווה כמעלה אישית רצויה במיוחד, אך אנו בהחלט מכירים בה ככלי-עזר נחוץ להישרדותנו.

אולם, כאשר אנו מביטים ישירות באחדים מפגמים אלה, דנים בהם עם אדם אחר, ונעשים נכונים להיפטר מהם, מתחילה חשיבתנו בדבר ענווה לקבל משמעות נרחבת יותר. בשלב זה, יש סבירות גבוהה לכך, כי כבר יש בידינו מידה מסויימת של שחרור ממגבלותינו ההרסניות ביותר. אנו כבר נהנים מרגעים מסויימים אשר בהם יש משהו הנראה כשלוות נפש אמיתית. לאלה מאתנו אשר עד עתה ידעו רק ריגושים, דכאונות, או חרדות - ובמילים אחרות, לכולנו - שלווה חדשה זו הינה מתנה שלא-תסולא-בפז. משהו חדש בהחלט אכן התווסף אל חיינו. בעוד אשר בעבר נראתה בעינינו הענווה כפעולה של 'הזנה-מלאכותית' מתוך 'עוגת-ההשפלה', היא מקבלת עתה משמעות מזינה העשויה להעניק לנו שלווה.

תפיסה משופרת זו של ענווה גורמת לשינוי מהפכני נוסף בראייתנו. עינינו מתחילות להיפקח אל הערכים העצומים הנובעים ישירות מנקיבתו המכאיבה של ה'אני'. עד-הלום, היו חיינו מוקדשים בעיקר לבריחה מפני כאב ובעיות. ברחנו מאלה כמפני מגיפה. מעולם לא רצינו לעסוק בעובדת קיומו של הסבל. פתרונו היה תמיד הבריחה באמצעות הבקבוק. חשבנו כי בניית-האופי באמצעות הסבל עשוי להלום קדושים-מעונים, אך לבטח לא לנו.

ואז, ב A.A., התבוננו והקשבנו. בכל מקום ראינו כיצד כשלון וסבל הופכים בעזרת ענווה לנכסים יקרי-ערך. שמענו ספור ועוד ספור כיצד הביאה הענווה לכוח מתוך חולשה. ובכל מקרה ומקרה, היה הכאב כרטיס-הכניסה לחיים חדשים. אך 'דמי-כניסה' אלה קנו יותר ממה שציפינו. הם היקנו לנו מידה של ענווה אשר התגלתה במהרה כתרופה לכאב. התחלנו לחשוש פחות מכאב, ולשאוף לענווה יותר מתמיד.

בתוך תהליך זה של למידה נוספת על ענווה, היה השינוי שחל בגישתנו אל אלוהים, התוצאה העמוקה מכל. והדבר נכון היה לגבי אלה שבעבר האמינו ולגבי אלה שהיו כופרים בעבר. התחלנו להבין כי אלוהים איננו רק "שחקן מחליף", שמכניסים אותו למשחק במקרי-חרום בלבד, כפי שחשבנו קודם. הרעיון כי נוכל לחיות את חיינו בעצמנו, עם קצת עזרה מאלוהים פה ושם, התחיל להתאדות. רבים מאתנו, אשר בעבר הגדירו את עצמם כדתיים התעוררו למגבלותיה של גישה זו. כאשר סירבנו להעמיד את אלוהים בעדיפות ראשונה, מנענו מעצמנו את עזרתו. אולם עתה החלו לשאת משמעות ותקווה המילים: "אני כשלעצמי איני ולא כלום, אבינו עושה את המלאכה".

ראינו כי אין עלינו להיות תמיד מוכים ומעונים בכדי שנלמד ענווה. הענווה עשוייה לבוא מהתקרבותנו אליה מתוך רצון באותה מידה כמו מתוך סבל מתמשך. נקודת-מפנה גדולה באה בחיינו כאשר חיפשנו ענווה כדבר אשר בו חפצנו באמת, במקום

כדבר שאנו חייבים להשיג. נקודה זו ציינה את הזמן אשר בו יכולנו להבין את מלוא משמעותו של הצעד השביעי: "ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו".

כשאנו, ב. A.A., מתקרבים לביצוע מעשי של הצעד השביעי, כדאי שנחקור שוב מה הם טיבם של יעדינו העמוקים. כל אחד מאתנו רוצה לחיות בשלום עם עצמו ואם רעיו. היינו רוצים לדעת בבטחה כי יוכל חסד אלוהים לעשות למעננו את שלא נוכל לעשות בעצמנו. ראינו כי פגמי אופי, המבוססים על מאוויים שטחיים או שפלים, מהווים מכשולים בהתקדמותנו אל עבר יעדים אלה. אנו רואים עתה, בבירור, כי דרשנו דרישות בלתי-סבירות מעצמנו, מאחרים ומאלוהים.

המניע העיקרי של פגמינו היה הפחד האנוכי - בעיקר הפחד מפני איבוד משהו שיש בידינו או מפני הכשלון בהשגת דבר שאותו ביקשנו. היות וכל חיינו בתבססו על דרישות שלא יכלו לבוא על סיפוקן, היינו במצב מתמיד של הפרעה ותיסכול. לפיכך, לא נוכל להשיג כל שלוה אם לא נמצא דרך להקטין את הדרישות האלה. וההבדל שבין דרישה לבין בקשה פשוטה הריהו ברור לכל אחד.

הצעד השביעי הוא המקום בו אנו מבצעים את השינוי בגישתנו המאפשר לנו, בעוד הענווה מדריכה אותנו, לצאת מתוך עצמנו ולנוע אל עבר זולתנו ואל עבר אלוהים. כל הדגש בצעד השביעי הוא על ענווה. לאמיתו של דבר אומר לנו צעד זה כי עלינו עתה לנסות להשתמש בענווה בכדי לאתר ולסלק את שאר פגמינו בדיוק כפי שעשינו כאשר הודינו בחוסר-אונינו מול האלכוהול, וכאשר הגענו לאמונה כי כח גדול מאתנו יוכל להשיב אותנו לשפיות. אם היה ביכולתה של מידה זו של ענווה לאפשר לנו למצוא את החסד אשר בעזרתו ניתן היה לסלק כפייה כה קטלנית, אזי חייבת להיות תקווה לתוצאה דומה בכל הקשור לכל בעיה אחרת שברשותינו.

ה צ ע ד ה ש מ י נ י

"ערכנו ושימח כל האנשים אשר בהם פגענו, ונעשינו נכונים
לכפר על מעשינו בפניהם."

הצעדים השמיני והתשיעי עוסקים ביחסים אישיים. ראשית, אנו מביטים לאחור ומנסים לגלות היכן שגינו; שנית, אנו משתדלים כמיטב יכולתנו לתקן את הנזק שגרמנו; ושלישית, לאחר שפינינו את הריסות העבר, אנו חושבים כיצד, בידיעה המחודשת של עצמנו, נוכל לפתח את היחסים הטובים ביותר עם כל אדם שאנו מכירים.

זוהי משימה גדולה ביותר. זוהי מטלה שאותה נוכל לבצע בכושר הולך וגדל, אך לעולם לא נוכל להשלימה. ההסתגלות לחיים בשלום, בשותפות ובאחוה עם כל גבר ואשה, ללא קשר לתכונותיהם, הינה הרפתקה מרגשת ומרתקת. כל חבר A.A. מגלה כי התקדמותו בהרפתקת-חיים חדשה זו תהיה מוגבלת, כל עוד לא יחזור על עקבותיו ויסקור בסקירה מדוייקת וקפדנית את החורבן האנושי שהותיר מאחוריו. במידה מסויימת, כבר עשינו זאת בעת שערכנו חשבון-נפש. אולם עתה הגיע הרגע להכפיל את מאמצינו בכדי לגלות בכמה אנשים פגענו וכיצד. פתיחה-מחדש זו של פצעים רגשיים - אחדים נושנים, אחדים אולי נשכחים, ואחדים עדיין טריים ומייסרים - עלולה להיראות בתחילה כניתוח כירורגי חסר-טעם וחסר תועלת. אך אם נתחיל במלאכה בכוונה מלאה, יתגלו עד מהרה היתרונות העצומים הטמונים בתהליך זה, והכאב ילך ויפחת עם המכשולים ההולכים ונעלמים.

אולם, מכשולים אלה הינם מציאותיים מאד. הראשון בהם - והוא גם אחד מהקשים ביותר - עוסק בסליחה. ברגע בו אנו מתחילים לפשפש ביחסינו המעוותים או המנותקים עם אדם אחר, נכנסים רגשותינו למצב הגנתי. כדי להתחמק מהתבוננות בפגיעות שגרמנו למישהו, אנו מתמקדים בטינה על הפגיעה שפגע הוא בנו. הדבר

נכון במיוחד במידה ואותו אדם, אכן, התנהג בצורה רעה כלפינו. בתרועת-נצחון או נאחזים בעובדת התנהגותו הנלוזה כבתירוץ מושלם להמעיט או לשכוח את התנהגותו שלנו.

ובדיוק כאן עלינו לעצור בעצירה חדה. אין כל הגיון בחיפוש פגמים אצל אחרים אשר בהם או "מצטיינים" בעצמנו. הבה נזכור כי לא האלכוהוליסטים בלבד נגועים ברגשות חולים. יתר-על-כן, עובדה היא, בדרך-כלל, כי התנהגותנו בעת שתייתנו מחריפה את פגמיהם של האחרים. שוב ושוב מתחנו את סבלנותם של חברינו הטובים ביותר עד לנקודת פקיעתה, וגרמנו לאחרים, אשר מלכתחילה לא אהדו אותנו, להפגין את תכוונותיהם הגרועות ביותר. במקרים רבים, יש לנו ענין עם "אחים-לצרה", אנשים שהחרפנו את סבלותיהם הם. אם מתכוונים או עתה לבקש מחילה עבור עצמנו, מדוע לא נתחיל בהענקת מחילה לאותם אלה - לכולם ביחד ולכל אחד לחוד?

בעת שערכנו את רשימת האנשים שבהם פגענו, נתקלו רובינו במכשול קשה נוסף. ספגנו הלם חזק כאשר הבנו כי או מכינים את עצמנו להתוודות, פנים-אל-פנים, על התנהגותנו הגרועה, במיוחד בפני אלה שבהם פגענו. דייה היתה המבוכה כאשר, בסתר, התוודינו על דברים אלה בפני אלוהים, בפני עצמנו ואדם נוסף. אך עתה, המחשבה כי עלינו למעשה לבקר או אפילו לכתוב לאנשים הנוגעים, החרידה אותנו, במיוחד כאשר נזכרנו בדעתם הגרועה עלינו. והיו גם מקרים, אשר בהם פגענו באחרים מבלי שאלה גילו זאת. מדוע, זעקנו, שלא נעבור על כך בשקט? מדוע עלינו לחשוב על אנשים אלה בכלל? היו אלה מספר הדרכים אשר בהן חברו יחדיו הפחד והגאווה בכדי להפריע אותנו מעריכת רשימת כל האנשים שבהם פגענו.

אולם, אחדים מאתנו מעדו במכשול אחר לגמרי. דבקנו בטענה כי לא פגענו באיש, בעת שתייתנו, אלא רק בנו עצמנו. משפחותינו לא סבלו מעולם היות ותמיד סילקנו את החשבונות ורק לעתים

רחוקות שתינו בבית. חברינו לעבודה לא סבלו, היות ולרוב הופענו לעבודה. שמנו-הטוב לא נפגם, היות והיינו בטוחים כי רק בודדים ידעו על שתייתנו. ואלה שידעו, היו מנחמים אותנו באומרים כי יאה התפרקות עליזה לאדם טוב. מהו, אם כך, הנזק הממשי שגרמנו? אין נזק זה, לבטח, חמור עד כדי שלא נוכל לתקנו בקלות בעזרת מספר התנצלויות שנזרוק כלאחר-יד. עמדה זאת, בודאי, הינה תוצאתה של שיכחה מכוונת. זוהי עמדה שניתן לשנותה רק על ידי חקירה מעמיקה וכנה של מניעינו ופעולותינו.

למרות שישנם מקרים אשר בהם לא נוכל לכפר על מעשינו כלל, ובמקרים אחדים יש אפילו לדחות זאת, עדיין עלינו לערוך סקירה מדוייקת ומקיפה של חיינו בעבר מנקודת-המבט של השפעתם על אחרים. במקרים רבים נמצא כי, למרות שהפגיעה באחרים לא היתה גדולה במיוחד, הרי הפגיעה הרגשית שנגרמה לנו אכן היתה כזאת. עמוק מאד, ולעתים אפילו כמעט ללא-זכר, מתמידים לשכון לבטים-רגשיים מתחת לסף ההכרה שלנו. בעת שקרו האירועים אשר בהם פגענו באחרים - יתכן וגרמנו לרגשותינו עיוות אלים אשר עיוות את אישיותנו ושינה לרעה את חיינו.

בעוד תיקון המעוות שגרמנו לאחרים היא מטרתנו העליונה, חשוב לא פחות כי נידלה, ככל-יכולתנו, מתוך הבחינה של יחסינו האישיים כל פיסת-מידע על עצמנו ועל קשיינו היסודיים. היות וכמעט תמיד היו, יחסינו הפגומים עם אנשים אחרים, הגורם המידי לצרותינו, והאלכוהוליזם שלנו בכלל זה, הרי אין כל חקירה בתחום אחר של חיינו, אשר ממנה נוכל להפיק תועלת מספקת ובעלת ערך כמו זאת. הרהורים שלווים על יחסינו האישיים עשויים להעמיק את הבנתנו העצמית. אנו עשויים להרחיק בהסתכלותנו הרחק מעבר לאותם פגמים שטחיים שבנו, ולגלות את אותם ליקויים שהיו בסיסיים בנו, ליקויים אשר היו לעתים אחראיים לכל מרקם חיינו. מצאנו כי, היסודיות שבבדיקה, תשתלם ותשתלם היטב.

השאלה הבאה שלנו עשויה להיות: למה אנו מתכוונים כאשר אנו אומרים כי "פגענו" באחרים. איזה סוגים של "נזק" בכלל גורמים האנשים האחד לזולתו? בכדי להגדיר את המילה "נזק" בצורה מעשית, נוכל לומר כי היא הינה תוצאה של התנגשות בין יצרים, הגורמת לנזק פיסי, נפשי, רגשי או רוחני לאנשים אחרים. אם מצב-רוחנו רע ועכור בעקביות, אנו מעוררים רוגז באחרים. אם אנו מרמים או משקרים, אנו גוזלים מאחרים לא רק את רכושם, אלא גם את בטחונם הרגשי ושלוות-נפשם. אנחנו, לאמיתו של דבר, מזמינים אותם לבוז לנו ולהיות מלאי רגשות נקם. אם התנהגותנו המינית היא אנוכית, אנו עלולים לעורר קנאה, אומללות, וחשק עז להשיב לנו באותם כלים. אך רשימת-הנזקים שאותם גרמנו אינה מוגבלת להתנהגויות בוטות אלה בלבד. הבה נחשוב על פגיעות מעודנות יותר, שלעתים אין הנזק שהן גורמות קטן יותר. נניח כי, בחיי המשפחה שלנו אנו נוהגים בקמצנות, בחוסר-אחריות, באדישות או בקרירות. נניח שאנו נוטים להיות מגורים, ביקורתיים, חסרי-סבלנות או חסרי-הומור. נניח כי אנו מרעיפים תשומת-לב על בן-משפחה אחד ומזניחים את השאר. מה קורה, כאשר אנו מנסים להפגין שתלטנות על המשפחה כולה - אם באמצעות הנהגת משטר-ברזל, ואם באמצעות הנחתה בלתי-פוסקת של הוראות והנחיות מדוקדקות לאופן בו ינהלו בני-המשפחה את חייהם משעה לשעה? מה קורה, כאשר אנו מתבוססים בדכאון, והחמלה על עצמנו נוטפת מנקבוביות עורנו ואנו מעכירים בכך את חיי הסובבים אותנו? מגילה זאת של נזקים שאנו גורמים לאחרים - ההופכת את חיי היומיום עמנו, כשתיינים-פעילים, לקשים ולרוב גם בלתי-נסבלים - ניתן להמשיך בה כאורך הגלות. כאשר אנו מביאים נטיות-אופי אלה אל מקומות עבודתינו, ולחברתם של ידידינו, הן עלולות לגרום לנזק רב לא פחות מאשר הנזק שגרמנו לבתינו.

לאחר שנסקור, בתשומת-לב, את כל תחום יחסי-האנוש שלנו, ולאחר שנגדיר במדויק את אותן התכונות באופיינו אשר פגעו והפריעו לאחרים, נוכל להתחיל ולנבור היטב בזכרונו ולגלות מיהם אותם האנשים שבהם פגענו. לא קשה יהיה להצביע על הקרובים אלינו

ביותר ועל אלה שלהם גרמנו את הנזק הרב ביותר. ואז, כאשר נחזור אל עברנו, שנה אחרי שנה, עד לקצה גבול זכרוננו, נוכל להרכיב רשימה ארוכה של אנשים שהושפעו לרעה מהתנהגותנו, במידה זו או אחרת. ברור כי עלינו לברור ולשקול כל מקרה בכובד-ראש. ונרצה להתמיד במשימתנו הכפולה: להודות במה שעוללנו לנו ובעת-ובעונה-אחת לסלוח על מה שעוללו לנו, במציאות או בדמיון. עלינו להימנע מלשפוט בקיצוניות את עצמנו ואת הסובבים אותנו. אל לנו להפריז בתיאור ליקויינו, שלנו או של האחרים. מטרתנו המוצקה הינה תמיד - ראייה שקטה ואובייקטיבית.

אם תיקשה עלינו הכתיבה, נוכל להתעודד ולהתחזק כאשר נזכור את הברכה שהביא צעד זה לאחרים ב A.A. צעד זה הינו תחילת הקץ של ניכורנו והתבודדותנו מאחינו ומאלוהים.

ה צ ע ד ה ת ש י ע י

"כיפרנו במישרין בפני כל מי שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה עלול היה לפגוע בהם או באחרים."

כושר שיפוט טוב, חוש זהיר של תיזמון, אומץ ותבונה - אלה הן התכונות שלהן נזדקק כאשר ננקוט בצעד התשיעי.

לאחר שערכנו את רשימת האנשים שבהם פגענו, שקלנו בכובד-ראש כל מקרה ומקרה, וניסינו לרכוש את הגישה הנכונה אשר בעזרתה נוכל להתקדם, ניווכח כי הכפרה הישירה מחלקת את האנשים שעלינו לכפר בפניהם למספר סוגים. יהיו אלה אשר עלינו לכפר בפניהם מיד ברגע בו נחוש בטחון סביר ביכולתנו לשמור על פכותנו. יהיו אלה אשר בפניהם נוכל לכפר חלקית בלבד, פן יגרום וידוי מושלם לנזק, במקום לברכה, להם או לאחרים. יהיו מקרים אשר בהם רצוי לדחות כל פעולה, ועוד כאלה אשר בגלל טבעו של המצב לא נוכל לעולם להקים מגע אתם אישי וישיר כלל.

רבים מאתנו מתחילים בסוג מסויים של כפורים ישירים החל מאותו היום בו הצטרפנו ל"אלכוהוליסטים אנונימיים". ברגע בו אנו מספרים למשפחתנו כי אנו עומדים לנסות את התכנית ברצינות, כבר החל התהליך. בתחום זה, כמעט ואין בעיה של תיזמון או זהירות אנו מתאווים לפרוץ הביתה ולהריע על החדשות הטובות. לאחר שהשתתפנו בפגישה הראשונה, או אולי לאחר שסיימנו לקרוא את הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים", אנו רוצים, בדרך כלל, לשבת עם אחד מבני-המשפחה ולהתוודות על הנזקים שגרמנו על-ידי שתייתנו. כמעט תמיד יש לנו רצון להרחיק יותר ולהודות בליקויים אחרים אשר גרמו קשיים לאלה החיים עמנו. זאת תהיה הזדמנות מיוחדת במינה ושונה לחלוטין מאותם בקרים שלאחר-השתכרות, אשר בהם התנדנדנו בין האשמה-עצמית לבין האשמת משפחתנו (ואת כל האחרים) בצרותינו. בהזדמנות זאת,

אנו נדרשים לעשות רק וידוי כללי בפגמינו. לא יהיה זה מן התבונה להזכיר, בשלב זה, תקריות מזעזעות מסויימות. כושר שיפוט נכון ינחה אותנו להמתנה. בעוד אנו נכונים ומזומנים לגלות את הגרוע ביותר, עלינו להיות מחוייבים לזכור כי אין אנו יכולים לרכוש את שלוות-נפשנו שלנו במחיר שלוות-נפשם של האחרים.

בגישה דומה יש לנקוט במשרד או במפעל. ברגע הראשון, ניזכר באותם אנשים מעטים היודעים הכל בדבר שתייתנו. ואשר עליהם היא השפיעה במיוחד. אך גם במקרים אלה, יתכן כי עלינו להשתמש בדיסקרטיות גדולה קצת יותר מאשר עם משפחתינו. יתכן ולא נרצה לדבר על כך במשך מספר שבועות, או יותר. תחילה, נרצה להיות בטוחים כי בכוונתנו לחסות ב A.A. ואז נהיה מוכנים לגשת לאותם אנשים, לספר להם על מהות A.A., ועל מה שאנו מנסים לעשות. על רקע זה נוכל להודות בצורה חופשית על הנזק שגרמנו ולהתנצל על כך. נוכל לשלם, או להבטיח לשלם, את כל התחייבויותינו, הן הכספיות והן האחרות. הענותם הנדיבה, של מרבית האנשים, לכנות שקטה זו תדהים אותנו, לעתים קרובות. אפילו מבקרינו, החמורים ביותר והצודקים ביותר, יבואו לקראתנו כבר בהזדמנות הראשונה.

אווירה זו של עידוד ותהילה עלולה להיות כה מפעימה עד שהיא עשוייה להפר את איזוננו על ידי גירוי תאבוננו שלא יידע שובע לקבל זאת עוד ועוד. או שאנו עשויים ליפול לכיוון ההפוך כאשר, במקרים נדירים, יקבלו אותנו בקרירות ספקנית. ואז נתפתה להתווכח, או להתעקש על עמדתנו ללא-הרף. או אולי ניגרר לדיכאון ויאוש. אולם, אם נכין את עצמנו מראש, לא יסיטו אותנו תגובות אלה ממטרתנו היציבה והמאוזנת.

לאחר שביצענו נסיון ראשוני זה של עשיית כפרה, אנו עשויים לחוש בהקלה כה רבה, עד שאנו עלולים להסיק כי משימתנו הושלמה. נרצה לנוח על זרי הדפנה. הפיתוי לפסות על המפגשים

היותר משפילים והיותר מפחידים שעודם לפנינו - עלול להיות גדול. תכופות, ניצור לעצמנו תירוצים שנראים כהגיוניים בכדי להתחמק מנושאים אלה לחלוטין. או אולי, פשוט נדחה את הענין, ונספר לעצמנו כי טרם הגיעה העת לכך, בעוד שלמעשה החמצנו כבר הזדמנויות-פז רבות לתקן נזק רציני. הבה ולא נכנה תרגילי-התחמקות אלה בשם "תבונה זהירה".

ברגע שנתחיל לחוש בטחון באורח-חיינו החדשים, ובעזרת הדגמה של התנהגותנו, אנו מתחילים לשכנע את הסובבים אותנו כי אכן מתחולל בנו שינוי לטובה - או אז נוכל, ברוב המקרים, לשוחח בבטחה ובגילוי-לב מוחלט עם אלה שניזוקו בצורה רצינית, ואף עם אלה שאינם מודעים למה שאנו גרמנו להם. המקרים היוצאים-מן-הכלל יהיו רק אלה אשר בהם יגרום וידוינו לנזק מעשי. ניתן להתחיל בשיחות אלה כבדרך-אגב או בצורה טבעית. אך אם אין הזדמנות כזאת נקריה בדרכנו, נצטרך, בנקודה מסויימת, לגייס את כל האומץ שברשותנו, לפנות אל האדם הנוגע ולחשוף את כל הקלפים שלנו. אין עלינו להתבוסס בחרטה מוגזמת בפני אלה שלהם גרמנו נזק, אך בקשת הכפרה ברמה זאת חייבת להיות תמיד ישירה ונדיבה.

קיים רק סוג אחד של התחשבות שעשויה לגרום לנו להסתייג מן הרצון לודוי מוחלט בנזק שגרמנו. ומדובר באותו מצב מיקרי אשר בו יגרם נזק רציני לאותו אדם אשר בפניו אנו מתוודים. או - מה שלא פחות חשוב - לנזק שעלול להיגרם לאחרים. לדוגמא, אל לנו לפרוק מטען מפורט של סיפור הרפתקאותינו מחוץ לנישואים על כתפיהם של בני-זוגינו שלא חשדו במאומה. ואפילו במקרים שאין להתחמק מדיון בעניינים אלה, הבה ונשתדל להימנע מגרימת נזק לצד-שלישי, יהיה מי שיהיה. נטל משאנו לא יפחת על-ידי הכבדת נטל משאם של זולתינו.

גם בתחומי-חיינו האחרים במקום בו קיים עיקרון זה, עשויה לצוץ שאלה חדה-כתער זו. נניח למשל, כי שתינו נתח נכבד מכספי

החברה שבה אנו מועסקים, אם על-ידי "הלוואה" מן הקופה או על ידי חשבון הוצאות מנופת. נניח ומצב זה עשוי להימשך מבלי שהתגלה, אם לא נאמר דבר. האם עלינו להתוודות על כך מיד בפני ההנהלה, תוך ידיעה מוחלטת כי נפוטר מיידית ללא כל סיכוי למצוא עבודה חדשה? האם אנו מתכוונים להיות כה קשיחים בצדקנותנו לעשיית-כפרה עד כדי כך שנתעלם מתוצאות הענין לגבי בתינו ומשפחותינו? או האם ניוועץ תחילה באלה העומדים להיות מושפעים בצורה חמורה מוידויינו? האם עלינו להציג את הענין בפני המאמן או היועץ הרוחני שלנו, תוך בקשה כנה לעזרתו והדרכתו של אלוהים - תוך החלטה לעשות את הדבר הנכון כאשר יובהר לנו טבעו, יהיה המחיר אשר יהיה? כמובן שאין תשובה מוכנה מראש לכל הבעיות הללו. אך בעיות אלה, כולן, מצריכות נכונות שלימה לבקש עליהן כפרה בצורה המהירה והמושלמת ביותר בנסיבות הקיימות.

ומעל לכל, עלינו להשתדל להיות בטוחים לחלוטין כי אין אנו דוחים פעולה זאת מפני שאנו יראים. מכיוון שעצם רוחו של הצעד התשיעי היא הנכונות לקבל על עצמנו את מלוא תוצאותיהן של פעולותינו בעבר, ונטילת האחריות לרווחתם של האחרים, בעת-ובעונה-אחת.

ה צ ע ד ה ע ש י ר י

"המשכנו בחשבון-הנפש, וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד."

בעבודה על תשעת הצעדים הראשונים, אנו מכינים את עצמנו להרפתקה של חיים חדשים. אולם, כשאנו ניגשים לצעד העשירי, אנו מתחילים ליישם באופן מעשי את אורח החיים של A.A., יום אחר יום, בטוב וברע. ואז בא המבחן האמיתי: האם אנו מסוגלים להישאר מפוכחים, לשמור על איזון ריגשי ולחיות למטרה טובה בכל התנאים?

לשם כך, דרושים לנו בחינה מתמשכת של נכסינו ומחויבותינו, ורצון אמיתי ללמוד ולצמוח באמצעותה של בחינה זאת. זאת למדנו, אנו האלכוהוליסטים, בדרך הקשה. אנשים מנוסים מאתנו, נהגו, כמובן, לבחון ולבקר את עצמם ללא-פשרות בכל הזמנים ובכל המקומות. היות והחכמים בינינו ידעו תמיד כי אין האדם יכול להצליח רבות בחייו אלא אם הוא הופך את חשבון-הנפש להרגל סדיר, עד אשר הוא מסוגל להודות ולקבל את מה שיגלה, ועד אשר הוא מנסה בהתמדה ובסבלנות לתקן את הלקוי.

מי ששתה אמש לשוכרה וראשו מתפוצץ הבוקר, אינו יכול להיחנות מחייו היום. אך קיים סוג נוסף של כאב-ראש [hangover], אשר בו אנו מתנסים, באם שתיחנו באם לאו. זהו אותו כאב-ראש ריגשי, שהינו התוצאה הישירה של ההפרזה ברגשות שליליים, של אתמול ולפעמים גם של היום, רגשות כגון - כעס, פחד, קנאה וכדומה. אם רוצים אנו לחיות בשלווה היום ומחר, כמובן שנצטרך להיפטר מכאבי-ראש אלה. אין פירוש הדבר כי עלינו לנדוד מדוכאים בפרשיות העבר. אלא להודות ולתקן טעויות עתה. חשבון-הנפש שלנו מאפשר לנו להשלים עם העבר. לאחר שעשינו זאת, אנו מסוגלים באמת להשאירו מאחורינו. כאשר אנו עושים את ספירת-המלאי הרוחנית בתשומת-לב ובהקפדה,

והשלמנו עם עצמנו, יבוא עם כך הבטחון כי נוכל לפגוש באתגרי המחר כפי שיופיעו.

על-אף שכל חשבונות-הנפש דומים בעיקרון, גורם הזמן מבדיל בין חשבון-נפש אחד למשנהו. ישנו חשבון-נפש "נקודתי", שנערך בכל רגע של יום, בכל-פעם בו אנו מוצאים את עצמנו בסבך-רגשי. ישנו חשבון-נפש זה שאנו עורכים בסופו של כל יום, אשר בו אנו סוקרים את אירועי השעות שחלפו זה עתה; ובו אנו עורכים מאזן של הדברים שעשינו נכון - בטור הזכות; ואת האחרים - בטור המתאים. ולעתים, אנו עורכים בחינה יסודית של התקדמותנו מאז הבחינה הקודמת - בחברת המאמן שלנו או יועצנו הרוחני. רבים מתברי A.A. עושים "בדק-בית" כל חצי-שנה או כל שנה. רבים מאתנו נהנים מן החוויה שבהתבודדות מזדמנת מן העולם-החיצון, אשר בה אנו עוסקים בשקט, במשך יום או יותר, בשיפוץ-עצמי ובהרהורים.

האין מנהגים אלה משבית-שמחה או בזבזני-זמן? האם נגזר על חברי A.A. לבלות את מרבית שעות-יומם בסקירה חוזרת של פשעיהם ומחדליהם? ובכן - לא. הדגש על חשבון-הנפש הוא חזק רק בגלל העובדה שרוב-רובינו לא רכשו מעולם את ההרגל של הבחינה-העצמית המדוייקת. בפעם אשר בה הופך תירגול-בריא זה להרגל של קבע, הוא יהיה אז כה מעניין ומועיל עד שהזמן הנדרש לכך יהיה חסר-חשיבות. אותן דקות, ולעתים שעות, אותן אנו מבלים בבחינה-עצמית יהפכו, לבטח, את כל שעות-היום הנותרות לטובות ומאושרות יותר. בסופו-של-דבר, הופכים חשבונות-הנפש האלו לחלק סדיר בחיי היומיום שלנו, במקום לדבר חריג או נבדל מחיינו.

לפני שנגדיר מהו חשבון-הנפש ה"נקודתי", הבה ונתבונן במערך-התנאים אשר בו עשוי חשבון-נפש כזה לפעול.

אמיתה רוחנית היא שבכל פעם בה אנו מוטרדים, וללא קשר לסיבת

ההטרדה, קיים אז משהו שאינו כשורה איתנו. אם מישהו פוגע בנו ואנו מתרגזים, גם בנו האשם. אך האם אין יוצאים מכלל זה? מה בדבר כעס "מוצדק"? אם מישהו מרמה אותנו, האם אין זכותנו לכעוס? האם אין אנו רשאים לכעוס, בצדק, על מתחסדים למיניהם? "יוצאים-מן-הכלל" אלה מסוכנים עבורינו, לנו חברי A.A. אנו מצאנו כי מוטב ונשאיר את הטיפול בכעס-המוצדק לאנשים המסוגלים להתמודד איתו טוב מאתנו.

מעטים הם האנשים שהפכו לקורבנות של טינה יותר מאתנו, האלכוהוליסטים. ואין כל חשיבות לכך אם היו טינותינו מוצדקות אם לאו. פרץ אחד של זעם עלול להרוס יום מלא, אך טינה מטופחת היטב בסתר עלולה להוציאנו כליל מכלל פעולה. ואנו לא הישכלנו גם, אי פעם, להבחין בין כעס-מוצדק לבלתי-מוצדק. כפי שחשנו אנו - זעמנו היה תמיד מוצדק. הכעס, אשר לגביהם של אנשים מאוזנים יותר, מהווה ענין-מזדמן של מותרות, עלול להכניס אותנו למערבולת ריגשית ללא קץ. "הוללות-יבשה" זו של רגשות מובילה אותנו תכופות ישירות אל הבקבוק. וכך קרה גם בסוגי הטרדה אחרים כמו - קנאה, חמדנות, חמלה-עצמית או גאווה-פצועה.

חשבון-נפש נקודתי הנערך בעיצומן של הטרדות מעין אלה, עשוי להועיל לנו מאד בהשקטתם של רגשות סוערים. הבחינה היומית עוזרת בעיקר במצבים המתעוררים במהלך היום. את ההתעמקות בקשיים מתמשכים מוטב לדחות, כאשר הדבר ניתן, לזמנים שאנו מקדישים לכך במתכוון. ספירת-המלאי המהירה מיועדת לעליות ולמורדות של יומנו, במיוחד כאשר אנשים או אירועים בלתי-צפויים מפרים את איזוננו ומפתים אותנו לשגות.

בכל המצבים האלה נדרשת לנו הבלגה, וניתוח כנה של הגורמים להם, נכונות להודות באם האשמה לתקלה היא בנו, ונכונות זהה למחול כאשר הליקוי הוא של אחרים. אל לנו להתייאש אם ניכשל בחזרה על טעויות העבר, היות ומשמעת כזאת איננה קלה. עלינו לשאוף להתקדמות, לא לשלמות.

מטרתנו הראשונה תהיה פיתוח יכולת הבלגה-עצמית. למטרה זו יש קדימות עליונה. כאשר אנו מדברים או פועלים בצורה נמהרת או פזיזה, נמוגה אז כעשן יכולתנו להיות הוגנים וסובלנים. ביקורת בלתי-אוהדת אחת או שפיטה-נמהרת לא-מוצדקת אחת עלולות להרוס את יחסינו עם זולתנו ליום שלם, או אולי לשנה תמימה. אין דבר המשתלם יותר מאשר שמירה על הפה ועל העט. עלינו להישמר מבקורת נמהרת ומויכוח כוחני זועם. וכך גם מבזז שקט וזועף. אלה הן מלכודות של הרגש אשר הפתיון הטמון בהן הוא נקמנות וגאווה. תפקידנו הראשוני הוא להתחמק ממלכודות אלה. כאשר אנו מתפתים לפתיון, עלינו לאמץ את עצמנו לצעוד צעד אחד לאחור ולחשוב. היות ולא נהיה מסוגלים לחשוב או לפעול נכונה עד אשר יהפוך ההרגל של הבלגה עצמית להיות אוטומטי.

השליטה-העצמית נדרשת לא רק בפני בעיות בלתי-צפויות או בלתי-נעימות. עלינו להיות זהירים באותה מידה כאשר אנו מתחילים להשיג מידה מסויימת של חשיבות והצלחה חומרית. אין אנשים שאהבו אי-פעם נצחונות אישיים יותר מאתנו; גמענו מן ההצלחה כאילו היתה יין שלעולם לא יכזיבנו כמרזם את רוחנו. כאשר הופיע מזלנו-הטוב לזמן-מה, שקענו בדמיונות על נצחונות גדולים יותר על אנשים ונסיבות. בהיותנו מסונוורים על ידי בטחון-עצמי גאה, נטינו לשחק את תפקיד ה"נאד הנפוח" [big shot]. וכמובן, היפנו לנו האנשים את גבם, משועממים או פגועים.

עתה, כשאנו ב A.A., מפוכחים, ושבים וזוכים שוב בהערכתם של ידידינו ושותפינו לעבודה, אנו מגלים כי עדיין עלינו להישמר במיוחד. כביטוח מפני ה"התנפחות-העצמית" אנו יכולים, תכופות, לעצור בעצמנו אם נזכור כי הננו מפוכחים כיום רק בזכות חסדו של אלוהים וכי כל הצלחותינו הן שלו - יותר מאשר שלנו.

אנו מתחילים להבין, לבסוף, כי כל בני-האדם, ואנו ביניהם, הינם חולים-רגשית במידה מסויימת, ועושים שגיאות לעתים

קרובות; ואז אנו קרבים לסובלנות האמיתית ומבינים את פישרה האמיתי של אהבת-אמת לזולתינו. ככל שנמשיך בהתקדמותנו, יתברר יותר ויותר חוסר-הטעם שבכעס וחוסר-המשמעות של פגיעותיהם של אנשים, אשר כמונו טובלים מיסורי-ההתבגרות.

לשינוי קיצוני זה בראייתנו יידרש פרק זמן, ואולי זמן רב. אין רבים המסוגלים להכריז בכנות על אהבתם לכל בני-האדם. על רבים מאתנו להודות כי אהבנו רק בודדים; כי היינו אדישים לרבים, כל עוד לא הציק לנו איש מהם; ואת אלה שנתרו - שנאנו ותיעבנו. על-אף שעמדות אלה הינן שכחות למדי, הרי אנו, חברי A.A. זקוקים למשהו טוב הרבה יותר על-מנת לשמור על איזוננו הנפשי. אנו איננו מסוגלים לעמוד בשנאה עמוקה. אנו חייבים לזנות, אולי קצת בכל פעם, את הרעיון כי אנו יכולים לאהוב בצורה רכושנית את המעטים, יכולים להתעלם מן הרבים, ויכולים להמשיך לפחד או לשנא כל אדם אחר.

אנו יכולים לנסות להפסיק את דרישותינו הבלתי-הגיוניות מאלה שאנחנו אוהבים. אנו יכולים להעניק את טוב-ליבנו לאלה שמהם התעלמנו. אנו יכולים להתחיל להפגין צדק ואדיבות לאלה שאין אנו אוהבים, ואולי אפילו לצאת מגידרנו בכדי להבין אותם ולעזור להם.

כאשר נכזיב מישהו מאנשים אלה, נוכל להודות בכך מיד - בפני עצמנו תמיד, וגם בפניהם כאשר ההודאה תהיה מסייעת. האדיבות, טוב-הלב, הצדק, והאהבה הינם המפתחות להרמוניה כמעט עם כל אדם. וברגע של ספק ותהיה אנו יכולים תמיד להתעכב ולומר: "ייעשה רצונך ולא רצוני". ותכופות אנו יכולים לשאול את עצמנו: "האם אני נוהג - היום - באחרים כפי שהייתי רוצה שינהגו בי?"

לעת ערב, אולי רגע לפני השינה, עורכים רבים מאתנו את מאזן יומנו. וזהו הרגע המתאים להזכר כי אין עורכים תמיד ספירה של

מלאי בדיו אדומה, לשלילה בלבד. יום עלוב הוא באמת, היום בו לא עשינו משהו נכון. למעשה, מלאות שעות הפעילות שלנו, בדרך כלל, בדברים חיוביים. כוונותינו הטובות, מחשבותינו הבונות ומעשינו הטובים הם מול עינינו. גם כאשר נכשלנו למרות מאמצינו הרבים, אנו יכולים לזקוף זאת לאחת מזכויותינו הגדולות ביותר. יסורי הכשלון הופכים להיות אז לנכס; והם מדרבנים אותנו להמשיך הלאה. חכם אחד אמר פעם, כי הכאב הוא אבן-הבית של כל קידום רוחני. אנו ב A.A., יכולים להסכים עימו בכל ליבנו, שהרי אנו יודעים מבשרינו, כי היה על יסורי-השתייה לבוא לפני שהגענו לפכחות, והיה עלינו לחוות מהומה-רגשית לפני שזכינו בשלווה.

בעת שאנו סוקרים את עמודת-החובה בדף מאזנו ביומי, עלינו לבחון ביסודיות את מניעינו לכל מחשבה או מעשה הנראים לנו שגויים. ברוב המקרים יתגלו מניעינו ויובנו ללא קושי. בכל מקרה בו היינו מלאי-גאווה, מלאי-כעס, מקנאים, וחרדים - פעלנו בהתאם, וזהו. כל שעלינו לעשות עתה הוא להכיר בכך כי חשבנו או פעלנו שלא כשורה, לנסות ולראות כיצד יכולים היינו לנהוג נכון יותר; ולהחליט, בעזרתו של אלוהים, לפעול על פי לקחים אלה למחרת, וכמובן, לכפר - תוך כדי כך - על מעשים שעדיין הזנחנו.

אולם, ישנם מקרים אשר בהם יתגלו מניעינו האמיתיים רק לאחר בחינה מדוקדקת ביותר. אלה הם אותם מקרים אשר בהם היה מעורב אויבנו הוותיק, הצידוק-העצמי, ומצא דרך להצדיק את התנהגותנו הנלוזה. במקרים אלה התפתינו לדמות כי היו לנו סיבות ומניעים נכונים, כביכול, ולמעשה לא היו אלה כך.

העברנו "ביקורת בונה" על מי שהיה, כביכול, ראוי לכך, בעוד מניענו האמיתי היה לנצח בויכוח חסר-ערך. או בהעדרו של אותו אדם, חשבנו שאנו עוזרים לאחרים להבין אותו, כאשר למעשה היה מניענו האמיתי לחוש עליונות על ידי השמצתו. לפעמים פגענו

באלה שאנו אוהבים מפני, שכביכול, היה עליהם "ללמוד לקח" - בעוד שלאמיתו של דבר רצינו להענישם. היינו מדוכאים והתאוננו על כך שאנו חשים ברע, בעוד שלמעשה ביקשנו, בעיקר, אהדה ותשומת-לב. תכונה מוזרה זו של השכל והרגש, שאיפה מעוותת זו של הסתרת מניע גרוע במסווה של מניע טוב שוררת בכל מעשי בני-האדם, מגדול ועד קטן. סוג זה של צידוק-עצמי, מעודן וחמקמק, עלול להסתתר מאחורי כל מעשה או מחשבה. וללמוד, בכל יום, לאתר פגמים אלה ולתקנם הינו המפתח לבניית-האופי ולחיים טובים. חרטה כנה על הנזקים שנגרמו, הכרת-תודה אמיתית על הברכות שקבלנו, והנכונות לנסות ולהיטיב את מעשינו מחר - אלה הם הנכסים הקבועים אותם עלינו לרכוש.

לאחר שבחנו כך את יומנו, מבלי שפסחנו ברשימתנו על המעשים הטובים שעשינו, ולאחר שערכנו חיפוש פנימי ללא מורא ומשוא-פנים, נוכל אז להודות, באמת, לאלוהים על הברכות שקיבלנו ולהירדם במצפון-נקי.

ה צ ע ד ה א ח ד - ע ש ר

"חיפשנו, בדרך של הפילה והרהורים, לשפר את הקשר ההכרחי שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מבקשים רק לדעת את רצונו מאתנו ואת הכוח לבצע זאת."

התפילה והרהורים הם האמצעים העיקריים שלנו לקיום מגע הכרחי עם אלוהים. אנו, חברי A.A., הננו אנשים פעילים, ונהנים - אולי לראשונה בחיינו - מן הסיפוק שבעיסוק עם המציאות שבחיים, ומשקיעים מאמצים בכדי לנסות ולעזור לאלכוהוליסט הנקרה בדרכנו. אין זה מפתיע, לכן, כי אנו נוטים להמעיט בערכם של הרהורים עמוקים ותפילה ומתייחסים אליהם כאל דבר שאינו נחוץ באמת. כמובן שאנו חשים כי זהו דבר שעשוי לעזור לנו במקרה-חרום מזדמן, אך בראשית דרכנו, רבים מאתנו נוטים להתייחס לכך כאל כשרון מסתורי מעט שהוא נחלתם של אנשי-דת, ואולי נוכל להפיק מהם תועלת מיד-שניה. או, אף יתכן, ולא נאמין בדברים אלה כלל וכלל.

חברים חדשים מסויימים וגם אלה שהיו אי-פעם אגנוסטים (כופרים) ועדיין רואים בקבוצת A.A. את כוחם-העליון, עשויים להטיל ספק, או אף להסתייג, מכוחה של התפילה, למרות כל ההוכחות ההגיוניות וההתנסות בכך. אלה מאתנו אשר הרגישו כך בעבר יכולים להבין זאת. אנו זוכרים היטב כיצד משהו עמוק בתוכינו התמיד למרוד נגד הרעיון של כריעת-ברך בפני אל כלשהו. לרבים מאתנו היו גם טיעונים הגיוניים חזקים ש"הוכיחו" כי אין אלוהים קיים כלל. איך נסביר את כל התאונות, המחלות, האכזריות ואי-הצדק בעולמנו? מה בדבר כל אותם חיים אומללים שהם תוצאה ישירה של לידה לא-מוצלחת ונסיבות בלתי ניתנות לשליטה? ודאי הוא כי במהלך עניינים כזה אין כל צדק בנמצא, ולכן אין גם כל אלוהים בנמצא.

לעתים נקטנו גישה שונה במקצת. בסדר, אמרנו לעצמנו, יתכן והתרנגולת אכן קדמה לביצה. אין ספק כי ליקום היתה "עילה ראשונית" מסוג כלשהו, אולי האלוהים האדיש שבאטום. אך לבטח אין כל עדות לקיומו של אל שהבין ודאג ליצירי-אנוש. היכרנו בערכו של A.A., אך נרתענו מתפילה והרהורים באותה עקשנות בה מסרב מדען לערוך ניסוי מסויים פן יוכח כי התיאוריה החביבה עליו שגוייה. לבסוף, כמובן, אכן ניסינו, וכאשר באו תוצאות בלתי-צפויות, הרגשנו אחרת; ולמעשה ידענו אחרת; וכך שוכנענו בכוחם של הרהורים ותפילה. וכך, מצאנו, עלול לקרות לכל אדם שמנסה. ובצדק נאמר כי "כמעט כל אלה הלועגים לתפילה הינם אלה אשר מעולם לא התנסו בה דיים".

אלה מאתנו שרכשו הרגל סדיר של תפילה לא יותרו על כך בדיוק כשם שלא יותרו על אוויר, על מזון או על אור החמה. ובגלל אותה סיבה. כאשר אנו מונעים מעצמנו את האוויר, המזון או האור, סובל אז גופנו. וכאשר אנו מפנים עורף לתפילה והרהורים, אנו מונעים אז, באותה מידה, ממוחינו, מרגשותינו ומנפשותינו את התמיכה החיונית שאנו זקוקים לה. כפי שעלול הגוף להיכשל במילוי משימותיו בהעדר מזון, כך עלולה לכשול אף הנשמה. כולנו זקוקים לאורה של המציאות האלוהית, להזנה מכוחו, ולאווירת חסדו. עובדות החיים ב A.A. מוכיחות אמת עתיקה זו בצורה מדהימה.

קיים קשר ישיר בין הבחינה-העצמית לבין הרהורים ותפילה. גם בנפרד, עשויים אלה להביא הקלה רבה ותועלת. אך כאשר הם קשורים הגיונית ושזורים יחדיו, התוצאה היא יסוד בלתי-מעורער לכל חיינו. פה ושם נזכה לחזות בקרן-אור של המציאות האינסופית של מלכות האלוהים. ויוענקו לנו נוחם ובטחון כי גורלנו באותה ממלכה מובטח, כל עוד ננסה - ולו אף בהיסוס - למצוא ולבצע את רצונו של בוראנו.

כפי שראינו, החיפוש-הפנימי הינו האמצעי אשר בעזרתו אנו

מביאים ראייה חדשה, פעולה חדשה וחסד להרעיף את כוחם על הצד האפל והשלילי של טבעינו. זה הינו צעד בהתפתחות אותו סוג של ענווה המאפשר לנו לקבל את עזרתו של אלוהים. אך זהו רק צעד בלבד. אנו נשאף להתקדם הלאה.

אנו נרצה בפריחתו ובשגשוגו של הטוב החבוי בכולנו, ואפילו בגרועים שבנו. וכמובן נזדקק לאוויר צח ולשפע של מזון. אך קודם לכול, נרצה באור-השמש; שכן, אין צמיחה רבה באפילה. בעזרת ההרהורים נצא אל אור השמש. כיצד, אם כן, נהרהר? הנסיון המעשי בתפילה והרהורים, שהצטבר במשך מאות בשנים, הוא, כמובן, עצום. הספריות והמקומות-הקדושים ברחבי תבל הינם אוצרות ללא גבול לאלה המחפשים אותם. יש לקוות, כי אותם חברי A.A., שיש להם קשר דתי המדגיש את ערכם של הרהורים - ישובו לעסוק בכך כפי שלא עשו כן מימיהם. אך מה בדבר שאר חברינו אשר, לרוע מזלם, אינם יודעים אפילו היכן להתחיל?

ובכן, אנו יכולים להתחיל כך. הבה ונמצא תפילה טובה באמת. לא נצטרך לחפש הרבה; האנשים הגדולים של כל האמונות הותירו לנו מלאי אדיר. הבה ונתבונן באחת מהן, שהיא ממש קלסית.

מחברה של תפילה זו הינו אדם הנחשב כבר מאות שנים לקדוש. לא ניתן לעובדה זאת להרתיענו או להבהילנו, היות ולמרות שהוא לא היה אלכוהוליסט, הוא עבר, כמונו, את מסחטת-היסורים הרגשיים. וכאשר יצא מתוך ההתנסות המייסרת הזאת, היתה תפילה זו התבטאות חזונו, רגשותיו ושאיפותיו:

"אלי, עשני ערוץ לשלומך - כי למקום בו מקננת שנאה, אוכל להביא אהבה - כי למקום בו יש עוון, אוכל להביא את רוח המחילה - כי למקום בו יש מחלוקת, אוכל להביא אחדות - כי למקום בו טועים, אוכל להביא אמת - כי במקום בו מקנן הספק, אוכל להביא אמונה - כי למקום בו יש יאוש, אוכל להביא תקווה - כי במקום בו צללים, אוכל להביא אור - וכי במקום בו שורה

עצב, אוכל להביא שמחה. אלי, עשני למנחם, במקום להיות מנוחם
- להבין, במקום להיות מובן - לאהוב, במקום להיות נאהב. כי
רק על ידי שיכחת-עצמו - מוצא האדם את עצמו. רק על ידי סליחה
- נסלח האדם. ועל ידי המוות מתעורר האדם לחיי-נצח. אמן."

כטירונים בהרהורים, נוכל לשוב ולקרוא תפילה זו פעמים אחדות;
באיטיות רבה, לחוש בטעמה של כל מילה ובנסיון להבין את פשרם
העמוק של כל משפט וכל רעיון. מלאכתנו תהיה קלה יותר אם נחדל
להתנגד לכל דברי חברינו. בהרהורים אין כל מקום לוויכוחים.
אנו נחים בשקט, נעטפים במחשבותיו של מישהו שמבין, בכדי
שנוכל להתנסות וללמוד.

כאילו היינו שרועים על שפת-ים שטופת שמש, הבה נירגע ונשאוף
עמוקות מן האווירה-הרוחנית האופפת אותנו בחסדה של תפילה
זאת. הבה נהיה נכונים להיות בה חלק, ולהתחזק ולהתרומם
על-גבי העוצמה הרוחנית, היופי והאהבה הנישאים על ידי מילים
נפלאות אלה. הבה ונסתכל עתה בים ונתהה על מסתוריו;
נרים את עינינו לתור את האופק, אשר מעבר לו נחפש את כל
הפלאים שטרם התגלו.

"אלה סתם שטויות", יאמר מישהו, "כל זה לא מעשי!"

כאשר מתפרצות לתודעתנו מחשבות כאלה, נוכל להיזכר, בצער
מסויים, עד כמה סמכנו על הדמיון אשר השתדל ליצור מציאות
מתוך בקבוקים. אכן, נהגנו להתהולל בסוג זה של חשיבה, הלוא
כך? ועל-אף שאנו מפוכחים כיום, האם אין אנו מנסים תכופות
לחזור על כך? יתכן ואסוננו לא היה טמון בשימוש
בכוח-דמיוננו. יתכן והאסון האמיתי היה כנראה אי-כושרנו
המוחלט לכוון את דמיוננו אל המטרות הנכונות. אין כל פסול
בדמיון יוצר; כל הישג יציב מושגת עליו. אחרי הכל, לא ניתן
לבנות בית אם אין מתכננים אותו מלכתחילה. וכך זה בענין
ההרהורים; הם מסייעים לנו לתכנן את יעדנו הרוחני עוד לפני

שאנו מנסים לנוע לעברו. הבה ונחזור, איפוא, אל אותו חוף שטוף-שמש - או אל המישורים הנרחבים או אל ההרים, כפי שתחפצו.

כאשר הצלחנו להביא את עצמנו, באמצעים פשוטים אלה, למצב-רוח אשר בו אנו מסוגלים להתמקד בדמיון-יוצר בלתי-מופרע, נוכל להמשיך בדרך זו:

נשוב ונקרא באותה תפילה, ונחזור וננסה להבין את תמציתה הפנימית. נהרהר עתה באותו אדם שביטא תפילה זו לראשונה. ראשית לכל, רצה הוא לחפוף להיות "ערוץ ולכלי". ואז הוא בקש את החסד שבעזרתו יביא אהבה, מחילה, אחווה, אמת, אמונה, אור ושמחה לכל אדם שיוכל.

ולאחר זאת מופיע הביטוי של תקווה ושאיפה למען עצמו. הוא קיווה, כי בעזרת אלוהים יהיה אף הוא מסוגל למצוא כמה מאוצרות אלה. ואת זאת ינסה לבצע באמצעות מה שקרא "שיכחה-עצמית", למה התכוון ב"שיכחה-עצמית", וכיצד התכוון להגשים זאת?

הוא חשב כי מוטב לנחם מלהיות מנוחם; מוטב להבין מלהיות מובן; מוטב לסלוח מלהיות נסלח.

כל זה יכול להוות קטע קטן של מת שנקרא הרהורים; אולי זהו נסיונו הראשוני להגיע למצב רוחני; או אם תרצו - גיחה מגששת אל ממלכת הרוח. עלינו להמשיך בהסתכלות ישירה במצבנו הנוכחי, ובמבט למרחוק על מה שעשוי להתרחש בחיינו אם נהיה מסוגלים להתקרב יותר אל משא-נפשנו, בו אנו מנסים לחזות. הרהורים הם דבר שאותו ניתן תמיד לפתח עוד ועוד. אין להם גבולות, לא של רוחב ולא של אורך. גם אם נסתייע בהדרכה והדגמה ככל שנמצא, עדיין תהיה זו, ביסודה, התנסות אישית, אשר אותה צריך כל אחד מאתנו לעבור בדרכו שלו. אך המטרה הינה תמיד זהה: לשפר את

מגענו ההכרתי עם אלוהים, עם חסדו, עם חוכמתו ועם אהבתו. והבה ונזכור תמיד, כי ההרהורים הינם במציאות מעשיים ביותר. פרי-ההילולים שלהם הוא האיזון הרגשי. בעזרתו של האיזון הרגשי אנו מסוגלים להרחיב ולהעמיק את הערוץ שבינינו לבין אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.

ועתה, מה בענין תפילה? התפילה היא נשיאת הלב והנפש אל אלוהים - ובמובן זה היא כוללת בתוכה גם הרהורים. כיצד נעשה זאת? וכיצד זה משתלב בהרהורים? התפילה, במובנים המקובלים, הינה עתירה לאלוהים. כאשר אנו פותחים את ערוצנו, למיטב יכולתנו, אנו מנסים לבקש את אותם דברים נכונים אשר אנו ואחרים זקוקים להם ביותר. ואנו מאמינים כי כל מינון צרכינו מוגדר היטב באותו חלק של הצעד האחד-עשר האומר: ". . . לדעת את רצונו מאתנו ואת הכח לבצע זאת." בקשה כזאת הולמת כל חלק של יומינו.

בבוקר אנו חושבים על השעות שיבואו. אולי אנו חושבים על עבודת-יומינו ועל ההזדמנות שתינתן לנו להיות לעזר ולתועלת, או אנו חושבים על בעיה מסויימת העשוייה להתעורר. אולי נראה היום את המשכיותה של אותה בעיה רצינית שנותרה עדיין לא פתורה מן האתמול. הפיתוי המידי שלנו יהיה לבקש פתרונות מוגדרים לבעיות מוגדרות, ולכושר לעזור לאחרים בדרך המסויימת שכבר הגדרנו לעצמנו. במקרה זה, אנו מבקשים את אלוהים לבצע זאת בדרכנו שלנו. ולכן, עלינו לבחון כל אחת מבקשותינו בזהירות על מנת להבין מהו ערכה האמיתי. וגם אז, כאשר אנו עורכים בקשות מוגדרות, מוטב יהיה אם נוסיף לכל אחת מהן הסתייגות זאת: ". . . אם כך הוא רצונך." אנו, פשוט, מבקשים כי, במשך היום כולו ייטע בנו אלוהים את ההבנה הטובה ביותר של רצונו מאתנו לאותו יום, וכי יוענק לנו החסד אשר בעזרתו נוכל לבצע זאת.

ובהמשכו של יום, אנו יכולים לקחת פסק-זמן, כאשר עלינו

להתמודד במצבים מסויימים וכאשר יש לעשות החלטות, ולחדש את הבקשה הפשוטה: "ייעשה רצונך, ולא רצוני." ואם בנקודה זו קורה כי ההפרעה הרגשית שלנו גדולה, נשמור על איזוננו בבטחה רבה יותר, בתנאי שנזכור, ונחזור, בתוך עצמנו, על תפילה מסויימת או על אימרה שמצאה חן בעינינו בעת קריאתנו או כאשר הרהרנו. כאשר נחזור עליה שוב ושוב, בלבד, נוכל לפתוח ולפנות את אותו ערוץ שנחסם בכעס, בפחד, בתיסכול או בחוסר-הבנה, ויתאפשר לנו לחזור שוב, ברגעים של לחץ, אל העזרה הבטוחה מכל - חיפושנו אחר רצונו של אלוהים, ולא אחר רצוננו שלנו. ואם ברגעי משבר אלה, נזכיר לעצמנו כי "מוטב לנחם מלהיות מנוחם, להבין מלהיות מובן, לאהוב מלהיות נאהב," הרי אנו פועלים אז על-פי כוונתו של הצעד האחד-עשר.

הגייוני ומובן כי נשאלת שאלה זו לעתים קרובות: "מדוע איננו יכולים להביא בעיה מוגדת ומטרידה במיוחד ישירות אל אלוהים, ובעזרת התפילה לקבל ממנו תשובות אמינות ומוגדרות לבקשותינו?"

וכן, ניתן לעשות זאת, אך מצב זה טומן בחובו סכנות. ראינו חברי A.A. המבקשים בכנות באהבה ובאמונה את הדרכתו של אלוהים במיגוון של עניינים, החל ממשבר מרסק בבית או במשבר כספי ועד לתיקונו של ליקוי אישי פעוט, כגון אי-עמידה בלוח זמנים. אולם, לעתים קרובות, התשובות הנראות כאילו באו מאלוהים, אין הן תשובות כלל. הן מוכחות לבסוף כצידוקים-עצמיים תת-הכרתיים ובעלי כוונות טובות. חבר A.A., או כל אדם אחר, המנסה לנהל את חייו על ידי דבקות נוקשה בסוג זה של תפילה, בתביעה מאלוהים לספק תשובות לשרות-עצמי, הינו טיפוס מבלבל במיוחד. לכל ביקורת או תמיהה על מעשיו, הוא שולף מיד את הישענותו על תפילה להדרכה בכל העניינים, גדולים כקטנים. יתכן והוא שוכח כי אותה "הדרכה" סולפה על ידי שאיפותיו האישיות ועל ידי הנטיה האנושית לצידוק-עצמי. בכוונותיו הטובות ביותר, הוא נוטה לאלץ את כל הנסיבות ואת כל הבעיות להיכנע לרצונו

בבטחון הנוח כי הינו פועל בהכוונתו הייחודית של אלוהים. וללא כל כוונה לכך, הוא עלול, כמובן, ליצור מהומה רבתי תחת השפעתה של אשלייה זו.

אנו עלולים להיכנע לפיתוי דומה.. אנו מגבשים דעות על מה שנראה לנו כרצונו של אלוהים לגביהם של אחרים. אנו אומרים לעצמנו, "חייבים לרפא אדם זה ממחלתו," או "חייבים לשחרר אדם זה מיסוריו הרגשיים," ואנו מתפללים לדברים אלה. תפילות כאלה, כמובן, הינן מעשים טובים ביסודן, אך הן מבוססות לרוב על ההנחה כי אנו יודעים את רצונו של אלוהים עבורו של אותו אדם אשר למענו אנו מתפללים. פירושו של דבר הוא, כי לצדה של התפילה הכנה עשוייה להתלוות מידה מסויימת של יהירות וחוצפה. מנסיונו של A.A. אנו יודעים כי במיוחד במקרים כאלה אנו חייבים להתפלל כי רצונו של אלוהים, ככל שיהא, ייעשה למענם של האחרים ואף למעננו.

ב-A.A. גילינו, כי התוצאות הטובות והמעשיות של התפילה הן מעבר לכל ספק. זהו ענין של ידע ונסיון. כל אלה שהתמידו בתפילה מצאו כוח שלא היה שלהם במקורו. הם מצאו תבונה מעבר ליכולתם הרגילה. והם מצאו, יותר ויותר, שלות נפש המסוגלת להתמודד בעוצמה אל מול נסיבות קשות.

אנו מגלים כי אנו מקבלים הנחייה לחיינו באותה מידה בה אנו פוסקים מלדרוש מאלוהים להנחות אותנו בהתאם לתנאינו. כמעט כל חבר A.A. מנוסה מספר על השיפור הניכר והבלתי-צפוי בענייני בעת שהתאמץ לשפר את הקשר ההכרתי שלו עם אלוהים. והוא ימשיך וידווח על כך, שמכל תקופה של צער וסבל, כאשר הכבידה ידו של אלוהים בדרך לא צודקת, נילמדו לקחי-חיים חדשים, התגלו מקורות חדשים של אומץ, וכי לבסוף, וללא התחמקות, הופיעה ההכרה כי אלוהים אכן "נסתרות ונפלאות דרכיו של אלוהים בביצוע נפלאותיו".

דברים אלה עשויים לעודד מאד את אלה הנרתעים מתפילה מתוך חוסר-אמונה בה, או בגלל תחושת הניתוק שלהם מאלוהים ומעזרתו והזרכתו. כולנו, ללא יוצא מן הכלל, עוברים תקופות אשר נדרש בהן מאמץ אדיר של כוח הרצון על מנת להתפלל. ולעתים אנו מרחיקים לכת עוד יותר. אנו נתפשים למרידה כה מחליאה עד שפשוט אנו מסרבים להתפלל. בקרות מקרים אלה, אל לנו לחשוב רעות על עצמנו. נחזור, בפשטות, אל התפילה כאשר נהיה מסוגלים לכך, בודענו עד כמה היא מייטיבה לנו.

יתכן והגמול הרב ביותר שמעניקים לנו התפילה וההרהורים היא תחושת השייכות הבאה בעקבותיהם. אין אנו חיים עוד בעולם עויין לחלוטין. אין אנו עוד אובדים בפחד וחוסר-תוחלת. ברגע בו אנו קולטים אפילו הרף-עין של רצון-האלוהים, ברגע בו אנו מתחילים להבין כי האמת, הצדק והאהבה הם הדברים בעלי הערך האמיתי והנצחי בחיים, אנו פוסקים להיות מוטרדים עמוקות מכל העדויות, הסותרות כביכול, המתגלות סביבנו בעיניים הפשוטים שבין אדם לתברו. אנו יודעים כי אלוהים משגיח עלינו באהבה. אנו יודעים כי כאשר נפנה אליו, הכל יהיה כשורה עמנו, עתה ועד עולם.

ה צ ע ד ה ש נ י ם - ע ש ר

"כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל חומי חיינו."

שמת-החיים הוא הנושא של הצעד השנים-עשר של A.A., ומילת-המפתח שלו היא הפעולה. כאן אנו פונים החוצה, אל אחינו האלכוהוליסטים הנמצאים עדיין במצוקה. כאן אנו מתנסים באותה נתינה שאינה מבקשת כל תמורה. כאן אנו מתחילים לפעול ברוחם של שנים-עשר הצעדים כולם בחיי היומיום שלנו, בכדי שאנו והסובבים אותנו נוכל להגיע למפוכחות רגשית. כאשר מבינים את מלוא משמעותו של הצעד השנים-עשר, הרי היא למעשה מבטאת את אותה אהבה שאין לה מחיר.

הצעד השנים-עשר שלנו אף אומר כי כתוצאה מביצועם של הצעדים כולם, מצא כל אחד מאיתנו דבר הנקרא "התעוררות רוחנית". מצב זה נראה, לחברי A.A. חדשים, לעתים קרובות, כמצב עניינים מפוקפק ובלתי-סביר. "למה הנכם מתכוונים כאשר אתם מדברים על 'התעוררות רוחנית'?" הם שואלים.

יתכן כי מספר הדרכים בהן ניתן להגדיר התעוררות רוחנית זהה למספר האנשים שזכו לה. אך ודאי הוא, כי לכל התעוררות רוחנית אמיתית יש דבר משותף עם כל האחרות. ודברים אלה שיש להן במשותף אינם כה קשים להבנה. כאשר יש לאדם התעוררות רוחנית, הרי משמעותו החשובה של הדבר היא כי הוא הפך עתה להיות מסוגל לבצע, לחוש ולהאמין בכל אותם דברים שלא יכול היה לבצע בעבר, ללא סיוע, אלא בעזרת כוחו ומשאביו, בלבד. הוענקה לו מתנה של הכרה ויישות חדשים. הוא הועמד על נתיב המאפשר לו לראות כי הוא אכן מתקדם לקראת משהו, וכי החיים אינם מבוים-סתום, ולא דבר שיש להחזיק בו מעמד או להשתלט עליו. אותו אדם עבר שינוי

במובן מוחשי ביותר, בגלל אחיזתו במקור של כוח, אשר בדרך זו או אחרת, הוא התכחש עד עתה לקיומו. הוא מגלה כי יש ברשותו מידה של כנות, סובלנות, חוסר-אנוכיות, שלווה-נפש ואהבה שחשב כי אינו מסוגל לה. מה שקיבל הינה מתת ללא תמורה, אשר בדרך-כלל ובמידה מסויימת, הכין את עצמו לקבלתה.

האופן, בו מכינים את עצמם חברי A.A. לקבלת מתנה זו טמון בביצועם של שנים-עשר הצעדים של תכניתנו. ואם כך, הבה ונסקור בקצרה את מה שניסינו לעשות עד כה:

הצעד הראשון גילה לנו דבר והיפוכו: מצאנו, כי לא היינו מסוגלים להיפטר לתלוטין מן הדיבוק האלכוהולי עד שלא נודה תחילה בחוסר אונינו מולו. בצעד השני ראינו כי לא יכולנו, בכוחות עצמנו, להחזיר את עצמנו לשפיות, וכי על כוח-עליון כלשהו לעשות זאת אם אנו רוצים לשרוד. ולכן, החלטנו, בצעד השלישי, למסור את רצוננו ותיינו להשגחת אלוהים, כפי שהבנו אותו. אלה מבינינו שהיו אתיאיסטים או אגנוסטים גילו כי קבוצתנו שלנו, או A.A. בכללותו, עשויים לשמש בינתיים ככוח-עליון עבורנו. החל בצעד הרביעי, התחלנו לחפש את הדברים שבתוכינו שהביאו אותנו לפשיטת-רגל גופנית, מוסרית ורוחנית. ערכנו חשבון-נפש מוסרי נוקב וחסר-פחד. בהביטנו בצעד החמישי, החלטנו כי חשבון-נפש הנערך בהיותנו לבד, לא יהיה בו די. ידענו כי עלינו לחדול מן העסק הקטלני של חיים בבדידות עם פגמינו, וכי עלינו להתוודות עליהם בכנות בפני אלוהים ואדם נוסף. ובצעד הששי עצרנו וסירבנו להתקדם - בגלל הסיבה המעשית שלא רצינו כי יוסרו מאיתנו כל פגמי-אופיינו כולם, היות וחלק מהם אהבנו יותר מדי. אולם, ידענו כי אנו חייבים להשלים עם העיקרון היסודי שבצעד הששי. ולכן החלטנו כי, גם אם טרם יכולנו לוותר על חלק מפגמי-אופיינו, עלינו להפסיק את תלותנו העיקשת והמרדנית בהם. אמרנו לעצמנו: "אינני יכול לבצע זאת היום, אולי, אך אני יכול להפסיק לצרוח 'לעולם לא!' ואז, בצעד השביעי, ביקשנו את אלוהים בענווה כי ישחרר אותנו

מחסרונותינו, בהתאם לרצונו וחסדו באותו יום. בצעד השמיני, המשכנו ב"בדק-ביתנו" היות וראינו כי אנו מסוכסכים לא רק עם עצמנו, אלא גם עם אחרים ועם נסיבות שונות בעולמנו. היה עלינו להתחיל בעשיית-שלום, ולכן ערכנו רשימה של אותם האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לתקן את הדברים. המשכנו בכך, בצעד התשיעי, על ידי כך שכיפרנו במישרין בפני האנשים שבהם פגענו, מלבד כאשר עלול היה הדבר להזיק להם או לאחרים. ועתה, התחלנו לבנות, בצעד העשירי, בסיס לחיי היומיום שלנו, ונוכחנו בצורה חדשה כי יהיה עלינו להמשיך בספירת המלאי האישית שלנו, וכי בהיותנו שוגים - חובה עלינו להודות בכך מיד. בצעד האחד-עשר הבנו כי, אם החזיר אותנו כוח-עליון לשפיות ועשנו מסוגלים לחיות במידה מסויימת של שלווה-נפש בעולם מסוכסך ודואב זה, אזי ראוי הוא אותו כוח כי נכירנו מקרוב יותר, ובמגע ישיר ככל שניתן. מצאנו כי השמוש המתמיד בתפילה והרהורים, אכן פינה את הערוץ כך, שבמקום בו היה טיפטוף בעבר, היה עתה נהר שהוביל אותנו אל כוחו הבוטח והדרכתו הבטוחה של אלוהים, כפי שהתחלנו להבינו יותר ויותר טוב.

וכך, עם ביצועם של צעדים אלה, הגענו לבסוף להתעוררות רוחנית, אשר לגביה לא היה כבר כל ספק. עתה, בהביטנו באלה שרק זה עתה התחילו ועדיין מטילים ספק בעצמם, יכולנו אנו לחזות בשינוי ההולך ומתרחש בהם. מתוך הנסיון הרב שנצבר ב A.A., יכולנו כבר להינבא כי אותו חבר שעדיין המשיך לטעון כי טרם קלט את "הזווית-הרוחנית", ואשר עדיין ראה בקבוצתו האהובה ב A.A. את כוחו העליון, עומד בקרוב לאחוב את אלוהים ולקרוא לו בשמו.

ועתה, מה בדבר חלקו השני של הצעד השנים-עשר? האנרגיה הנפלאה המשתחררת והפעולה הנלהבת אשר בה מועבר המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל, ואותה אנרגיה אשר בסופו של דבר מתרגמת את שנים-עשר הצעדים לפעולה בכל תחומי חיינו - הינה שכרנו; וזאת היא המציאות הנפלאה של 'אלכוהוליסטים אנונימיים'.

אפילו החבר החדש שבחדשים ימצא תמורה מעבר לחלומותיו בנסותו להושיט עזרה לאחיו האלכוהוליסט, העיוור עדיין אפילו יותר ממנו. זהו לבטח סוג הנתונה שאינה דורשת למעשה דבר. אין הוא מצפה מאחיו הסובל לתשלום, ואפילו לא את אהבתו כתמורה. ואז הוא מגלה, כי בעזרת אותה עובדה שמיימית של הדבר-והיפוכו, שבנתינה זו - הוא מוצא את גמולו, ללא קשר לכך אם קיבל אחיו משהו אם לאו. אופיו של אותו חבר עשוי עדיין להיות פגום במידה חמורה, אך בדרך כלשהי, הוא יודע כי אלוהים איפשר לו לעשות התחלה כבירה, והוא חש כי הינו ניצב על סף של מיסתורין חדש, של שמחות והתנסויות עליהן לא חלם מעולם.

למעשה, מצהיר כל חבר A.A. כי אין סיפוק עמוק יותר ואין שמחה גדולה יותר מאשר הצלחה במשימה של הצעד השנים-עשר. לראות גברים ונשים פוקחים את עיניהם בפליאה ויוצאים מן החושך אל האור; לראות את חייהם מתמלאים במהירות בתכלית ובמשמעות; לראות משפחות שלמות מתאחדות-מחדש; לראות את האלכוהוליסט המנודה מתקבל שוב אל חיקה של קהילתו, כשווה בין שווים; ומעל לכל, לראות את כל אלה מתעוררים לעובדת נוכחותו של אלוהים אוהב בחייהם - דברים אלה הם התמורה שאנו מקבלים כאשר אנו, חברי A.A., נושאים את המסר לאלכוהוליסט נוסף.

ואין זו הצורה היחידה של עבודה בצעד השנים-עשר. אנו יושבים בפגישות A.A. ומאזינים, לא רק בכדי לקבל משהו לעצמנו, אלא לתת את הבטחון והעזרה שעשויה להביא עצם נוכחותנו. כאשר מגיע תורנו לדבר בפגישה, אנו מנסים שוב לשאת את המסר של A.A. זאת היא עדיין עבודה בצעד השנים-עשר אם נוכח רק איש בודד בלבד או אנשים רבים. הזדמנויות רבות קיימות גם לאלה החשים קושי בדיבור בפגישות, או אם הם נמצאים במקומות שבהם קשה לעשות עבודה זאת פנים-אל-פנים. אנו יכולים להיות אלה, הלוקחים על עצמם את המשימות שאינן מבריקות אך החייבות להעשות, המאפשרות את ביצועה הטוב של העבודה בצעד השנים-עשר - כמו הכנת הקפה לקראת, או לאחר, הפגישה - אשר אז רוכשים

החדשים את הבטחון והנחמה בשיחה ובצחוק. ואף זאת היא עבודה בצעד השנים-עשר במלוא מובנה של המילה. הגלעין של חלקו זה של הצעד השנים-עשר הוא באימרה: "קיבלתם ללא תמורה, תנו ללא תמורה . . ."

לעתים נעבור התנסויות בצעד השנים-עשר בהן יהיה לנו נדמה כי ירדנו מן הפסים. אלה נראות לנו, באותו רגע, כנסיגות גדולות, אך מאוחר יותר הן יתגלו כגשר לדברים טובים יותר. לדוגמא, אנו עשויים לכוון את ליבנו לגרום להתפכחותו של אדם מסויים, ולאחר שאנו עושים ככל שביכולתנו, במשך חודשים, אנו רואים כיצד הוא 'נופל' וחוזר לשתות. זה עלול לחזור ולקרות לנו מספר פעמים, ואז אנו עלולים להתייאש מיכולתנו לשאת את המסר של A.A. או, לסירוגין, אנו עלולים להיתקל במצב ההפוך, בו אנו עולזים על מה שנראה לנו כהצלחה. ואז מופיע הפיתוי להפוך לפטרונם של חברים חדשים אלה. ייתכן ואנו מנסים לעוץ להם בענייניהם אשר לגביהם אין לנו כל סמכות או ידע. ואז אנו נפגעים ונבוכים כאשר דוחים את עצתנו, או במקרה שהיא מתקבלת ומביאה עימה מבוכה גדולה עוד יותר. ולפעמים אנו עובדים בצעד זה בלהיטות כה רבה, ונושאים את המסר לאלכוהוליסטים כה רבים, עד אשר אלה נותנים בנו אמון כה רב וממנים אותנו, ננית, ליו"ר הקבוצה. וכאן אנו ניצבים שוב בפני הפיתוי לנהל, יותר מדי, את העניינים והתוצאה היא דחייה וסירוב ותוצאות נוספות שקשה לקבלן.

אולם, בטווח הרחוק אנו מבינים בבירור כי אלה הן רק יסורי-התבגרות, וכי רק טוב יצמח מהם אם נפנה יותר ויותר לחפש תשובות בשנים-עשר הצעדים כולם.

ועתה נשאלת השאלה הגדולה מכולן. מה בדבר הפעולה על-פי עקרונות אלה בכל תחומי-חיינו? האם נהיה מסוגלים לאהוב את צורת החיים הזאת בשלמותה באותה תשוקה שבה אנו אוהבים את אותו חלק זעיר שאותו אנו מגלים כאשר אנו מנסים לעזור

לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את פכחותם? האם נוכל להרעיף את אותה אהבה ואותה סובלנות, שאנו מרעיפים על חברי קבוצתנו, על חיי משפחתינו המבולבלים במידה זו או אחרת? האם נוכל לתת את אותו אמון ואמונה בבני-משפחתנו, שנפגעו או הפכו לפעמים לנכים, על ידי מחלתנו, בדיוק כפי שאנו נותנים במאמנינו? האם אנו יכולים לשאת, באופן מעשי, את הרוח של A.A. למלאכת-יומינו? האם נוכל לעמוד באחריות החדשה שגילינו בעולם הרחב שבחוץ? והאם נוכל להביא משמעות חדשה ומסירות חדשה אל תוך הדת שבה בחרנו? המסוגלים אנו למצוא שמחת-חיים חדשה בנסיונותינו לבצע את כל אלה?

יתר על כן, כיצד נתמודד עם מה שנראה כתבוסה או עם מה שנראה כהצלחה? האם אנו מסוגלים עתה להשלים ולהסתגל אל אלה ללא יאוש או ללא יהירות? המסוגלים אנו לקבל את העוני, החולי, הבדידות והשכול באומץ ובשלווה? האם נוכל להסתפק תמיד בהנאות הצנועות יותר - אשר לעתים הן עמידות יותר - בעוד ההישגים המבריקים והראוותניים יותר חומקים מאתנו?

תשובת A.A. לשאלות חיים אלה הינה: "כן, כל הדברים האלה הם אפשריים." אנו יודעים זאת בראותנו את התד-גוניות, הכאב ואפילו האסון הופכים לתועלת בידי אלה המנסים בהתמדה לעבוד בשנים-עשר צעדי A.A. ובהיות אלה עובדות החיים לאלכוהוליסטים הרבים שהחלימו ב A.A., הן עשויות להיות עובדות-חיים לעוד רבים אחרים.

כמובן, שחברי A.A. כולם, ואפילו הטובים שבהם, נופלים בהישגיהם מרמה עקבית זאת. גם אם לא בהכרח ניקח אותה כוסית ראשונה, נמצא את עצמנו, תכופות, יורדים מן הפסים. לעתים מתחילות צרותינו מתוך אדישות. עתה אנו מפוכחים ומאושרים בפעילותנו ב A.A. הדברים מסתדרים טוב בבית ובמשרד. באופן טבעי אנו טופחים לעצמנו על השכם על הישגנו שמתגלים, מאוחר יותר, להיות קלים מדי ושטחיים מדי. אנו עוצרים את

התפתחותנו, באופן זמני, מפני שאנו חושבים שלנו אין כל צורך שנבצע את שנים-עשר הצעדים כולם. אנו מסתדרים יפה בעזרת כמה מהם בלבד. יתכן ואנו מסתדרים יפה רק בעזרת שניים מהם, הצעד הראשון ואותו חלק של הצעד השנים-עשר המדבר על "נשיאת המסר". מצב זה, של אושר מדומה, מכונה בשפת A.A. "ההליכה הדו-צעדית" - ["two-stepping"]. והיא עשויה להתמשך לאורך שנים.

גם אלה בעלי הכוונות הטובות ביותר בינינו עלולים להיתפס לאשלייה זו של "הצעידה הזוגית". אך במוקדם או במאוחר, מתפוגג לו הענן הורוד, והחיים הופכים למשעממים ומאכזבים. אנו מתחילים לחשוב כי A.A. אינו משתלם, למרות הכל. אנו נתפשים למבוכה וליאוש.

ואז, יתכן והחיים עצמם, כמנהגם, מנחיתים עלינו לפתע מנה אדירה שאיננו מסוגלים לבלוע, ולבטח לא לעכל. איננו מקבלים העלאה בדרגה שלקראתה עמלנו רבות. או אנו מאבדים את מקום-עבודתנו הטוב. או אולי מופיעים קשיים משפחתיים או רומנטיים, או אולי אותו ילד, שחשבנו כי אלוהים שומר עליו, נופל במילוי תפקידו הצבאי.

ומה אז? האם רכשנו, אנו האלכוהוליסטים ב A.A., או האם אנו עשויים לרכוש, את האמצעים להתמודדות עם אסונות אלה שהם נחלתם של רבים? בעבר היו אלה בעיות של חיים שמעולם לא יכולנו להתמודד אתן. המסוגלים אנו עתה, בעזרתו של אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, לטפל בבעיות אלה באותה מידה של אומץ ובאותה יעילות כפי שעושים זאת, תכופות, ידידינו הלא-אלכוהוליסטים? המסוגלים אנו להפוך אסונות אלה לנכסים, למקורות של צמיחה ועידוד לעצמנו ולטובבים אותנו? יש לנו סיכוי וודאי לכך באם נחליף את "הצעידה-הזוגית" ב"צעידה-התריסרית"; ואם נהיה נכונים לקבל את אותו חסד אלוהי שיש בכוחו לקיימנו ולחזקנו בכל אסון.

צרותינו הבסיסיות זהות לצרותיו של כל אדם אחר, אולם, כאשר נעשה מאמץ כנה "לפעול על פי עקרונות אלה בכל תחומי החיים", נראה כי חברי A.A. מנוסים מסוגלים, בעזרת חסדו של אלוהים, להתמודד עם צרות אלה ולהפוך אותן להוכחה לאמונתם. ראינו חברי A.A. הסובלים במחלות מתמשכות וקטלניות ללא תלונה, ולרוב אף במצב-רוח מרומם. לעתים, ראינו משפחות המתפרקות בגלל אי-הבנה, מתחים או בגידה, והמתאחדות מחדש בעזרת אורה-החיים של A.A.

למרות ששכרם של רוב חברי A.A. הוא יחסית גבוה, יש לנו חברים מסויימים אשר לעולם אינם מסוגלים לעמוד על רגליהם מבחינה כספית, ואף כאלה הסופגים נסיגות כלכליות כבדות. ובדרך-כלל אנו רואים את חברינו פוגשים מצבים אלה בעוז-רוח ובאמונה גדולה.

בדומה לרוב בני-האדם, גילינו כי אנו מסוגלים להתמודד עם אסונותינו הגדולים ביותר מיד עם הופעתם. אך, כמו רבים אחרים, גילינו כי האתגר הגדול טמון בבעיות הקטנות יותר והמתמשכות יותר בחיינו. ותשובתנו לכך היא להמשיך בהתפתחות הרוחנית. רק באמצעים אלה נוכל לשפר את סיכויינו לחיים מאושרים ומועילים באמת. וככל שאנו מתפתחים רוחנית, אנו מגלים כי עמדותינו הנושנות בנוגע ליצרנו חייבות לעבור מהפך קיצוני. תשוקותינו לבטחון-רגשי ולעושר, ליוקרה אישית וכוח, לאהבה ולסיפוק בחיי-המשפחה - על כל אלה להתרסן ולהיות מכוונים מחדש. למדנו, כי סיפוק יצרנו אינו יכול להיות יעדינו הבלעדי בחיים. אם ניתן קדימות ליצרנו, הרי רתמנו את העגלה לפני הסוס; ואז ניגרר לאחור אל תוך האכזבה. אך כאשר נהיה נכונים לשים את הצמיחה הרוחנית בקדימות ראשונה - אז ורק אז יהיה לנו סיכוי אמיתי.

לאחר בואנו ל A.A., אם נמשיך לצמות, מתחילות עמדותינו ופעולותינו כלפי הבטחון האישי - הבטחון הרגשי והבטחון

הכלכלי - להשתנות בצורה מהותית. דרישתנו לבטחון-רגשי, בדרכנו שלנו, הטילה אותנו תכופות למערכת יחסים בלתי-אפשרית עם אנשים אחרים. למרות שלעתים לא היינו מודעים לכך, היתה התוצאה תמיד זהה. או שניסינו לשחק את תפקיד האלוהים ולמשול באלה שסביבנו, או שהתעקשנו להיות במצב של תלות-יתר בהם. כאשר התירו לנו האחרים לנהל, זמנית, את חייהם כאילו היו הם עדיין ילדים, חשנו מאושרים ובטוחים מאד בעצמנו. אך כאשר הם התמרדו לבסוף ונמלטו מידינו, נפגענו קשות והתאכזבנו. האשמנו אותם, בעוד לא היינו אנו מסוגלים להבין כי דרישותינו הבלתי-הגיוניות - הן שגרמו לכך.

וכאשר פעלנו בדרך הפוכה, כאשר אנו עצמנו נוהגים כתינוקות, ועמדנו על כך שהאחרים יגנו עלינו וידאגו לנו; או כי העולם חייב לדאוג למחייתנו - גם אז היתה התוצאה אומללה לא פחות. ולעתים קרובות גרם מצב זה לאנשים - אשר אותם אהבנו מכל - לדחות אותנו הצדה או אף לנטוש אותנו לחלוטין. אכזבתנו היתה קשה מנשוא. לא יכולנו לתאר לעצמנו כי כך ינהגו אנשים כלפינו. לא הבנו כי למרות גילנו המבוגר התנהגנו עדיין כילדים, בנסותנו להפוך את כולם - את ידידינו, את נשותינו, את בעלינו ואפילו את העולם כולו - להורים דואגים. סירבנו ללמוד את הלקח הקשה ביותר כי תלות-היתר בבני-אדם נכשלת מפני שכל בני-האדם מועדים לשגות, ואפילו הטובים שבהם יאכזבונו לפרקים, במיוחד כאשר דרישותינו לתשומת-לבם הופכות להיות בלתי-הגיוניות.

כאשר המשכנו בהתקדמותנו הרוחנית, הבנו את טיבן של סברות מוטעות אלה. הובהר לנו כי אם נרצה אי-פעם לחוש בטחון-רגשי בינות לקהל של אנשים מבוגרים, יהיה עלינו לנהל את חייו על בסיס של 'קה-ותן'; וכי יהיה עלינו לפתח את רגש השיתוף והאחוה עם כל הסובבים אותנו. הבנו כי נידרש לת בעקביות מעצמנו ללא דרישה לקבלת תמורה. כאשר התמדנו לעשות כך מצאנו כי נמשכו אלינו אנשים, בהדרגה, כפי שלא עשו כך מעולם.

ואפילו כאשר אלה הכזיבונו, יכולנו לגלות הבנה ולא להיות פגועים ברצינות רבה.

כאשר התפתחנו מעבר לכך, גילינו כי המקור הטוב ביותר ליציבות רגשית הוא אלוהים עצמו. מצאנו כי התלות בצדקו המוחלט, בסליחתו ואהבתו היתה בריאה, וכי היא תפעל במקום בו לא יפעל כל דבר אחר. אם הפכנו באמת להיות תלויים באלוהים, הרי לא יכולנו לשחק היטב בתפקיד האלוהים כלפי אחינו וכן לא יכולנו לחוש בדחף לסמוך לחלוטין על הגנתם ודאגתם של בני-אנוש. אלה היו העמדות החדשות שהביאו לבסוף לרבים מאתנו כוח פנימי ושלווה שלא ניתן היה לזעזעם על ידי פגמיהם של אחרים או על ידי אסון שלא היה יציר-כפינו.

למדנו, כי ראייה חדשה זו היתה דבר אשר לו, אנו האלכוהוליסטים, זקוקים במיוחד. מפני שהאלכוהוליזם הינו מסע של בדידות, למרות היותנו מוקפים באנשים אוהבים. אך כאשר הבריח הרצון-העצמי שלנו את כולם ובדידותנו הפכה להיות מושלמת, היא גרמה לנו לשחק תפקיד חשוב בברים זולים ומאוחר יותר להיות תלויים בנדבות של העוברים ושבים כשאנו זרוקים לבדנו ברחובות. ועדיין ניסינו למצוא בטחון-רגשי על ידי השתלטות או על ידי תלות באחרים. גם כאשר לא התדלדלו מקורותינו הכספיים עד כדי כך ולמרות זאת מצאנו את עצמנו בודדים בעולם, עדיין ניסינו לשווא לרכוש בטחון בעזרת סוג חולני מסויים של השתלטות או של תלות. עבור אלה מבינינו שנהגו כך, היתה ל A.A. משמעות מיוחדת. ב A.A. התחלנו ללמוד לרקום יחסים נכונים עם אנשים שהבינו אותנו; לא היה עלינו להישאר לבד יותר.

לרובם של חברי A.A. יש חיי-משפחה מאושרים מאד. במידה מפתיעה, מתקן A.A. את הנזק המשפחתי שנגרם משנים רבות של אלכוהוליזם. אך כמו בכל חברה, יש לנו בעיות בתחום המין והנישואין, ולפעמים הן קשות במיוחד. אולם, ניתוק סופי

וגירושין הן תופעות נדירות ב A.A. בעיתנו העיקרית איננה כיצד להשאר נשואים; אלא כיצד להיות נשואים בדרך מאושרת יותר על ידי סילוק העיוותים הרגשיים החמורים שלעתים קרובות נבעו מהאלכוהוליזם.

כמעט כל אדם בריא מתנסה, אי-פעם בחייו, בתשוקה עזה למצוא שותף לחיים בן המין השני אשר אתו ניתן לקיים את האיחוד המלא ביותר - איחוד רוחני, שכלי, רגשי וגופני. דחף עז זה הינו השורש להישגים הגדולים של האדם, זאת היא האנרגיה המשפיעה עמוקות על חייו. כך יצר אותנו אלוהים. אם כך, אנו שואלת זאת: כיצד, באמצעותה של בורות, כפייתיות ורצון-עצמי, משתמשים אנו לרעה במתנתנו זאת למטרת הרס-עצמנו? אנו, חברי A.A., איננו יכולים להעמיד-פנים כאילו יש בידינו תשובות מלאות למבוכות עתיקות-יומין אלה, אך נסיונו האישי מציע תשובות מסויימות הפועלות עבורנו.

בהכות האלכוהוליזם, עשויים להתפתח מצבים לא-טבעיים רבים הפועלים כנגד שותפויות של נישואין ואיחוד תואם. אם הבעל הוא הנגוע, על האשה להפוך אז לראש-המשפחה, ולרוב גם המפרנסת. כאשר העניינים מיתדרדרים יותר, הופך הבעל להיות לילד חולה ובלתי-אחראי שדורש השגחה ויש לחצו מאינסוף של תקלות והסתבכויות. בהדרגה רבה, ולרוב מבלי להיות מודעים לעובדה, מאולצת האשה להפוך לאמו של ילד מופרע. ואם מלכתחילה יש בה תכונה אמהית חזקה, המצב רק מחמיר יותר. ברור כי אין קיום רב לשיתוף במערכת יחסים כזאת. בדרך כלל ממשיכה האשה לעשות את הטוב ביותר שביכולתה, אך בינתיים, בעלה אוהב ושונא חליפות את דאגתה האמהית. נוצרים דפוסי-התנהגות שאותם קשה ביותר לתקן בשלב מאוחר יותר. אך למרות זאת, לעתים קרובות חוזרים מצבים אלה למוטב, בהשפעת שנים-עשר הצעדים של A.A.

אולם, כאשר היחסים מעוותים מאד, תידרש תקופה ארוכה של מאמץ ושאיפה לתיקון. לאחר הצטרפותו של הבעל ל A.A., עלולה האשה

להפוך להיות אי-שבעת רצון, ואפילו לנטור טינה רבה על כך כי 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' הצליחו לבצע את אותו דבר עצמו שאותו לא הצליחו למלא כל שנות מסירותה. בעלה עשוי לשקוע כולו ב A.A. ובחבריו החדשים עד שהוא נעדר, ללא-התחשבות, מן הבית יותר מבתקופות שתייתו. כאשר הוא מבחין באומללותה, הוא ממליץ בפניה על שנים-עשר הצעדים ומנסה ללמדה כיצד לחיות. באופן טבעי היא מרגישה כי במשך שנים רבות הצליחה היא לעשות את חייה לטובים הרבה יותר ממנו. שניהם מאשימים האחד את מישנהו ותוהים האם ישובו, אי-פעם, להיות נישואיהם להיות מאושרים. הם עלולים להתחיל, אפילו, לחשוד כי מעולם לא היו אלה טובים מלכתחילה.

והתואם-ההדדי ביניהם עלול, לבטח, להיות ניזוק בצורה כה חמורה עד שנאלץ הזוג להיפרד. אך אלה הם מקרים נדירים. האלכוהוליסט, בהבינו מה עבר על אשתו, ובהכירו עתה במלואו מה היה חלקו בנזק לאשתו ולילדיו, כמעט תמיד נוטל לידיו את האחריות לחיי-נישואיו בנכונות רבה לתקן את כל שבכוחו לתקן ולהשלים עם מה שאין ביכולתו לתקן. הוא מנסה להפעיל בהתמדה את כל שנים-עשר צעדי A.A. בביתו, ולרוב בתוצאות טובות. ובנקודה זו הוא מתחיל, בצורה תקיפה, אך אוהבת, לנהוג כשותף במקום כילד רע. ומעל לכל, הוא משוכנע לבסוף כי אין בהרפתקאות-האהבים שלו דרך חיים נאותה עבורו.

ישנם ב A.A. אלכוהוליסטים רווקים רבים המעוניינים להינשא ונמצאים במצב מתאים לכך. אחדים מהם נישאים לחברות A.A. ומהי מידת הצלחתם? בדרך-כלל נישואין אלה מצליחים מאד.

סבלם המשותף כשתיינים, ענינם המשותף ב A.A. ובדברים שברוח, מעשירים, לעתים קרובות, איחוד מסוג זה. רק כאשר בני-הזוג טירוניים ב A.A., ופגישתם דומה לפגישה של סטודנטים באוניברסיטה המתאהבים ממבט ראשון, עלולים להתפתח קשיים. על השותפים-המיועדים להיות חברי A.A. מבוססים ובעלי הכרות

ממושכת עד כדי כך שהם מיודעים למידת התואם של רמתם הרוחנית, החשיבתית והרגשית כעובדה ולא כאשלייה רומנטית. עליהם להיות בטוחים, במידת האפשר, כי אין כל מום רגשי ניסתר באחד מהם שעלול לצוץ בתקופות-לחץ עתידיות וישתק אותם. הדבר נכון וחשוב גם לחברי A.A. הנישאים מחוץ למסגרת A.A. בגישה בוגרת ובהבנה צלולה יהיו התוצאות מאושרות ביותר.

ומה ניתן לומר לגבי חברי A.A. רבים, אשר בגלל מיגוון של סיבות, אינם מסוגלים להקים משפחה? רבים מאלה חשים, בתחילה, בודדים, פגועים ונטושים, בראותם את כל האושר-המשפחתי הסובב אותם. אם אין אושר כזה בהישג ידם, האם יכול A.A. להציע להם סיפוק שווה-ערך ועמיד כמו זה? כן - כאשר הם משתדלים לעמול למענם. בהיותם מוקפים בחברי A.A. כה רבים, אלה המכונים 'בודדים' מספרים לנו כי אין הם חשים יותר בבדידותם. בשיתוף עם אחרים - גברים ונשים כאחד - הם יכולים להקדיש את עצמם לכל מספר של רעיונות, של אנשים ושל פרויקטים יצרניים. בהיותם משוחררים מאחריות משפחתית, הם חופשיים לעסוק במבצעים החסומים בפני אנשים בעלי-משפחות. אנו חוזים מדי-יום בחברים אלה המעניקים שפע של שרות, ומקבלים אושר רב בתמורה.

גם בנושאים של כסף ונכסים חומריים עברה גישתנו שינוי מהפכני דומה. מלבד יוצאים-מן-הכלל בודדים, היינו כולנו פזרני-כספים. השלכנו כספים סביבנו בכל כיוון במטרה לגרום סיפוק לעצמנו ולהרשים אחרים. בתקופת שתייתנו, פעלנו כאילו מקור הכסף היה ללא-אכזב, למרות שלסירוגין, בין שיכרות אחת לרעותה, עברנו לעתים לקיצוניות השניה והפכנו כמעט לקמצנים. מבלי שהיינו מודעים לכך - אגרנו, פשוט, כסף להוללות הבאה. הכסף הפך לסמל של תענוגות וחשיבות-עצמית. כאשר הפכה שתייתנו לתמורה יותר, הפך הכסף להיות רק צורך דחוף לסיפוק המשקה הבא והנוחות הזמנית שבשיכחה-העצמית שבאה בעקבותיו.

בבואנו ל A.A., התהפכו היוצרות על עמדותינו אלה, ולעתים

קרובות בקיצוניות רבה מדי בכיוון הנגדי. המחזה של שנים של בזבוז שהטילו אותנו לקלחת של אובדן-עשתונות. פשוט לא יספיק הזמן, כך חשבנו, לבנות מחדש את עושרנו שנגזז. כיצד נוכל, אי-פעם, לסלק את חובותינו הכבדים, לרכוש בית הגון, לחנך את ילדינו, ולחסוך משהו לעת זיקנתנו? מטרתנו העיקרית לא היתה עוד ההתעשרות הכספית; עתה דאגנו רק לבטחון החומרי בלבד. גם לאחר ששיקמנו את עסקינו, המשיכו אותן חרדות איומות לרדוף אותנו. ועובדה זו הפכה אותנו לקמצנים וקפוצי-יד מחדש. שומא עלינו להגיע לבטחון-כלכלי - ויהי מה. שכחנו כי רוב חברי A.A. מצליחים להרוויח הרבה מעל השכר הממוצע; שכחנו את טוב-ליבם האדיר של אחינו ב A.A. שהשתוקקו לעזור לנו במציאת מקומות-עבודה טובים יותר כאשר היינו ראויים לכך; שכחנו את אי-הבטחון הכלכלי הקיים כעובדה, או העלול לפגוע, בכל עת, ובכל אדם בעולמנו זה. וגרוע מכל, שכחנו את אלוהים. בעינינו כספים היה לנו אמון בעצמנו בלבד, וגם זה בקושי.

כמובן, משמעותו של כל זה הוא, כי עדיין היינו רחוקים מאד מאיזון-נפשי. כאשר עדיין ראינו במשרה אמצעי להרויח כסף בלבד במקום כהזדמנות לתת שרות, כאשר רכישת מזומנים למטרה של אי-תלות כספית נראתה חשובה יותר מאשר תלות באלוהים, היינו אז עדיין קורבנותיהם של פחדים בלתי-הגיוניים. ובכל מצב-כספי, היו פחדים אלה עושים את הקיום השליו והמועיל לבלתי-ניתן-להשגה.

אולם, עם הזמן גילינו כי, בעזרת שנים-עשר צעדי A.A. נוכל להיפטר מפחדים אלה, ללא קשר למצבנו החומרי. יכולנו לבצע בשמחה גם עבודות צנועות מבלי לדאוג למחר. אם, במקרה, היו הנסיבות טובות, לא חששנו יותר מן השינוי לרעה, היות וכבר למדנו כי ניתן להפוך את הצרות האלה לנכסים רבי-ערך. לא היתה כבר חשיבות רבה למצבנו החומרי, אך היתה חשיבות רבה מאד למצבנו הרוחני. הכסף הפך בהדרגה להיות משרתנו ולא אדוננו. הוא הפך להיות אמצעי להענקת אהבה ושרות לסובבים אותנו.

כאשר, בעזרת אלוהים, השלמנו בשקט עם גורלנו, אז גילינו כי אנו מסוגלים לחיות בשלום עם עצמנו ולהראות לאחרים, שעדיין סובלים מאותם פחדים, כי גם הם יוכלו להתגבר עליהם. גילינו שהשחרור מפחד חשוב יותר מן השחרור ממצוקה של מחסור.

הבה ונזכיר עתה כיצד השתפרה ראייתנו כלפי בעיות של חשיבות-אישית, של כוח, של שאפתנות ושל מנהיגות. אלה היו שרטונות אשר עליהם התנפצו ספינותיהם של רבים מאתנו במהלך-החיים של שתייתנו.

כמעט כל ילד, במדינתו שלו, חולם להיות ראש-הממשלה. הוא שואף להיות 'מספר-אחד' בארצו. כאשר הוא מתבגר ורואה את אי-האפשרות לכך, הוא מסוגל לחייך בטוב-לב על חלום-ילדות זה. ובחיינו המאוחרים יותר הוא מגלה כי האושר האמיתי אינו טמון רק בנסיון להיות האיש 'מספר-אחד', או אפילו לעמוד בשורה-הראשונה במאבק קורע-הלב לכסף, לאהבה או לחשיבות עצמית. הוא לומד כי הוא עשוי להיות שבע-רצון בהישגיו ככל שישחק נכון את הקלפים שחולקו לו מידי החיים. עדיין הינו בעל-שאיפות, אך לא בצורה בלתי-מתקבלת-על-הדעת, היות ועתה הוא מסוגל להכיר במציאות האמיתית ולהשלים עמה. הוא נכון לחיות בהתאם למימדיו הנכונים.

אך לא כך הם האלכוהוליסטים. כאשר A.A. היה עדיין צעיר מאד, ערכו מספר של פסיכולוגים ורופאים ידועים, מחקר מקיף בקבוצה גדולה של מי שנקראו אז - 'שתיינים-בעייתיים'. רופאים אלה לא ניסו למצוא את השוני בין האחד מאתנו למישנהו; הם חיפשו למצוא תכונות-אישיות מסוימות, אם בכלל הן קיימות, המשותפות לכל האלכוהוליסטים באותה קבוצה. הם הגיעו, לבסוף, למסקנה שהיכתה בהלם את חברי A.A. בני אותה תקופה. לאנשים מכובדים אלה היתה החוצפה לומר כי רובם של האלכוהוליסטים שנחקרו היו עדיין ילדותיים, רגישים בצורה מופרזת ומנופחים בגאוה.

עד כמה נטרנו, אנו האלכוהוליסטים, טינה כלפי פסיקה זו! סירבנו להאמין כי חלומותינו הבוגרים היו, לעתים קרובות, לאמיתו של דבר - ילדותיים. ובהתחשב במכות שהנחיתו עלינו החיים, חשנו כי אין פלא לרגישותינו הרבה. ובנוגע להתנהגותנו המנופחת, עמדנו על כך, כי אין היא אלא שאיפה רמה ולגיטימית לנצח במאבק החיים.

אולם, בשנים שלאחר-מכן, הגיעו רבים מאתנו להסכמה עם אותם רופאים. עמדה לרשותנו כבר הסתכלות חדה יותר על עצמנו ועל הסובבים אותנו. הבנו כי היינו מדורבנים על ידי פחדים בלתי-הגיוניים או על ידי חרדות להפוך את חיינו לעסק של רכישת מוניטין, ממון ומה שנראה לנו כמנהיגות. וכך הפכה הגאווה-המזוייפת להיות לצידו השני של המטבע הנקרא "פחד". היה עלינו, בפשטות, להיות 'מספרי-אחד' בכדי להסתיר את תסביכי-הנחיתות העמוקים שלנו. ברגעים של הצלחה התפארנו בהצלחות גדולות יותר שבדרך; וברגעים של כשלון הפכנו למרירים. אם לא השגנו הצלחה חומרית רבה הפכנו למדוכאים ומכווצים. ואז קראו לנו בשם: "טיפוסים נחותים". אולם עתה אנו רואים עד כמה היינו דומים האחד למישנהו. בתוככי-ליבנו היינו כולנו מפותחים בצורה לא-טבעית. היתה חשיבות קטנה לכך באם ישבנו על שפת-הים של החיים כשאנו שותים לשיכחה-עצמית או צוללים בפזיזות לעומקים שהם מעבר ליכולתנו. התוצאה היתה זהה - כולנו כמעט טבענו בים של אלכוהול.

אך כיום, בקירבם של חברי A.A. בשלים, שוקמו דחפים מעוותים אלה וכווננו מחדש לעבר מטרותיהם ויעדיהם האמיתיים. אין אנו שואפים עוד לשלוט או למשול באלה שסביבנו בכדי לרכוש חשיבות-עצמית. אין אנו מחפשים יותר מוניטין וכבוד על מנת לקבל שבחים. כאשר, בעזרת שרות מסור למשפחה, לידידים, לעבודה, או לקהילה אנו מקבלים אהדה רבה ולעתים בוחרים בנו לתפקידים בעלי אחריות ואמון רבים יותר, אנו משתדלים להיות אסירי-תודה בענווה ולהשקיע מאמץ רב יותר ברוח השרות והאהבה.

אנו מגלים כי, מנהיגות אמיתית תלויה בנתינת דוגמא נכונה ולא בהצגות-שווא של עוצמה וחדר.

נפלאה אף יותר היא התחושה שאין עלינו להיות בולטים במיוחד בין אחינו בכדי להיות מועילים ומאושרים עמוקות. אין רבים מאתנו המסוגלים להפוך למנהיגים בולטים, ואף אין אנו רוצים בכך. שרות, הניתן בשמחה, התחייבויות המתמלאות בשלמות, אסונות שמשלימים איתם כראוי או הנפתרים בעזרת אלוהים, הידיעה כי הן בבתינו והן בעולם החיצון הננו שותפים מלאים למאמץ המשותף, העובדה המובנת-כדבעי כי בעינינו של אלוהים חשובים כל בני-האדם במידה שווה, ההוכחה לכך כי אהבה הניתנת בלב-שלם מביאה לבטח אהבה חוזרת מאחרים, הודאות שאין אנו מבודדים יותר ובודדים בתוך בתי-הכלא שבנינו לעצמנו, הבטחון בכך כי אין אנו בנים חורגים יותר לעולמנו זה אלא אנו חלק בלתי-נפרד מתוכניתו של אלוהים - אלה הן ההנאות ברות-הקיימא והלגיטימיות הבאות מתוך אורה-חיים נכון, אשר כל כמות של הוד וחדר, וכל ערימה של נכסים חומריים, לא יוכלו להוות להן תחליף. שאפתנות אמיתית איננה זאת שעליה חשבנו. שאפתנות אמיתית היא הרצון העמוק לחיות חיים מועילים ולצעוד בענווה תחת כנפי חסדו של אלוהים.

עיונים צנועים אלה בשנים-עשר הצעדים של A.A., מגיעים עתה לסיומם. עסקנו בבעיות כה רבות עד שיכול להתקבל הרושם כי עיסוקו המירבי של A.A. הוא בבעיות מענות ובאיתור ליקויים. במידה מסויימת, זה אכן כך. דיברנו על בעיות היות והננו אנשים-בעייתיים אשר הצליחו למצוא דרך-מוצא לעבר המרומים והחוצה, והנכונים לחלוק בידע זה עם כל אלה המסוגלים להשתמש בו. מפני שרק בהשלימנו עם בעיותינו וכאשר אנו עוסקים בפתרון אנו מסוגלים אז להתחיל בהשלמה עם עצמנו, עם העולם סביבנו, ועם האחד שהוא הנשיא של כולנו. ההבנה הינה המפתח לעקרונות נכונים ולעמדות נכונות, ופעולה נכונה הינה המפתח לחיים טובים; ולפיכך, שמחת החיים הטובים הינה הנושא המרכזי שבצעד השנים-עשר של A.A.

ובכל יום העובר של חיינו, מי יתן ויחוש כל אחד מאתנו בעומק
רב יותר את המשמעות הפנימית בתפילה הפשוטה של A.A.:

אלוהים, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים - שאין ביכולתנו
לשנותם,
את האומץ לשנות את הדברים שביכולתנו לשנות,
ואת התבונה להבחין ביניהם.

* * *
* *
*

מ ס ו ר ת א ח ת

"טובתנו המשוחפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות A.A."

אחדות 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' הינה התכונה בעלת-ההוקרה הרבה ביותר שברשותה של חברתנו. חיינו, חיי כל אלה שיבואו, תלויים בה במישרין. בשלימותנו או קיימים, ולא - יגוע A.A. ללא אחדות, יחדל ליבו של A.A. לפעום; עורקינו ברחבי-תבל לא עוד ישאו את החסד נותן-החיים של אלוהים; מתנתו לנו תבוזז ללא מטרה. בנסיגתם שוב אל מערותיהם, יגערו בנו אלכוהוליסטים באומרים, "איזה דבר אדיר יכול היה A.A. להיות!"

"האם פירוש הדבר", ישאלו אחדים בחרדה, "כי ערכו של היחיד B.A.A. אינו נחשב רבות? האם עליו להיות נשלט בידי קבוצתו ולהבלע בתוכה?"

בבטחון יכולים אנו לענות על כך ב"לא!" רבתי. אנו מאמינים כי אין עוד אגודה על פני האדמה המרעיפה דאגה כה מסורה על חבריה הבודדים; לבטח אין דומה לה בשמירה בקנאות כה רבה על זכותו של הפרט לחשיבה, לדיבור או לפעולה כרצונו. אין חבר A.A. יכול לאלץ את זולתו לעשות דבר כלשהו; לא ניתן להעניש כל אדם או לסלקו. שנים-עשר הצעדים שלנו להחלמה הינם הצעות; שנים-עשרה המסורות המבטחות את אחדות A.A. אינן כוללות אף "לאו" אחד. הן חוזרות ואומרות "עלינו . . ."; אך לעולם לא "עליך!"

במוחותיהם של רבים, משמעותו של חופש זה לפרט הוא אנרכיה טהורה. כל חבר-חדש, כל רע המתבונן ב-A.A. לראשונה - מוכה בתמהון. הם חוזים בחופש הגובל בהפקרות, אך הם נוכחים מיד כי בידי A.A. עוצמה ללא-עוררים של מטרה ופעולה. "כיצד", הם שואלים, "מסוגל אוסף כזה של אנרכיסטים לתפקד בכלל? כיצד מסוגלים הם לתת קדימות לטובתם המשותפת? מהו, בשם-אלוהים, המלכד אותם?"

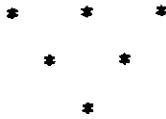
אלה הבוחנים זאת מקרוב מוצאים במהרה את המפתח לפרדוקס

מוזר זה. על חבר A.A. להסתגל לעקרונות ההחלמה. חיון, למעשה, תלויים בציות לעקרונות רוחניים. אם יסטה מהם במידה רבה, יהיה העונש מהיר ובטוח; הוא נעשה חולה וגווע. בתחילה הוא מתלווה אלינו בלבד היות והוא חייב בכך, אך לאחר-מכן הוא מגלה דרך-חיים שהוא חפץ בה באמת. יתירה מכך, הוא מגלה כי אינו יכול לשמור על מתנה יקרת-ערך זו לעצמו מלבד אם ימסרנה הלאה. לא הוא, ולא כל אחר עשויים להישרד באם לא ישא הוא את המסר של A.A. ברגע בו יוצרת, הפעולה, בשנים-עשר הצעדים, קבוצה, באה תגלית נוספת - כי רוב היחידים אינו יכול להחלים אלא אם קיימת קבוצה. ניטעת אז ההכרה כי היחיד הינו אך חלקיק של שלימות גדולה; כי אין כל קורבן אישי רב מדי לשימורה של האגודה. הוא לומד כי הינו חייב להשקיט את המולת התאוות והשאיפות שבקרבו בכל עת שאלה עלולות להזיק לקבוצה. הופך להיות ברור כי על הקבוצה לשרוד, כי אם לא כן - לא ישרוד היחיד.

וכך, מלכתחילה, הפכה לעקרית השאלה כיצד יפעלו הקבוצות ויתקיימו יחדיו בדרך הטובה ביותר. בעולם סביבנו חזינו באנשים ההורסים עמים שלמים. המאבק לעושר, כוח ויוקרה קורע את האנושות לגזרים יותר מאי-פעם בעבר. אם נבלמים אנשים חזקים בחיפושם אחר שלום והרמוניה, מה יהיה גורלה של חבורת האלכוהוליסטים המקרטעת שלנו? כשם שנאבקנו בעבר והתפללנו להחלמתינו האישית, כך גם התחלנו בהתלהבות בחיפוש אחר העקרונות אשר בעזרתם יוכל A.A. לשרוד. על סדן הנסיון חושל מבנה של חברתנו.

פעמים ללא-ספור, בערים רבות וכפרים, הצגנו שוב ושוב את הסיפור של אדי ריקנבקר (Eddie Rickenbacker) ותבורתו האמיצה כאשר התרסק מטוסם באוקיינוס השקט. כמונו, מצאו הם את עצמם, לפתע, ניצולים ממוות, אך עדיין צפים במים סוערים. כמה היטב הבינו הם כי טובתם המשותפת קודמת. לאף אחד לא ניתנה האפשרות לנהוג באנוכיות בלחם ומים. על כל אחד היה להתחשב באחרים, והם ידעו כי באמונה איתנה ימצאו את אונם האמיתי. ואמונה זו אכן נמצאה להם ובמידה מספקת בכדי לגבור על כל פגמי מטוסם

השברירי, בכל מבחני אי-הודאות, מבתן-הכאב, הפחד והיאוש, ואפילו באובדן חייו של אחד מהם. וכך הווה גם ב-A.A. באמונה ובפעולה מסוגלים היינו לבנות על-גביהם של הלקחים מנסיון בל-ישוער. לקחים אלה חיים כיום בתוכן של שתיים-עשרה המסורות של 'אלכוהוליסטים אנונימיים', אשר - ברצונו של אלוהים - יקיימו אותנו מאוחדים ככל שנידרש לו.



מ ס ו ר ת ש ת י י ם

"לצורכי הקבוצה יש רק סמכות סופית אחת • אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון קבוצתנו. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים."

מהיכן מקבל A.A. את הנחיותיו? מי מנהל אותנו? גם זאת היא חידה לכל ידד ולכל חבר-חדש. כאשר נאמר כי אין לחברתינו נשיא בעל סמכות למשול בה, אף לא גזבר היכול לכפות תשלום של מס, אף לא מועצת מנהלים היכולה לסלק אל האפילה בחוץ חבר סוטה, וכאשר בודאי אין חבר A.A. היכול לחלק הוראות ולדרוש משמעת מכל אחר, נאנחים אז ידינו וקוראים, "פשוט לא יתכן. חייב להיות כאן משהו נוסף". אנשים מעשיים אלה קוראים אז את מסורת שתיים ולומדים כי הסמכות היחידה ב-A.A. הינו אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. בספקנות הם חוקרים חבר מנוסה ב-A.A. אם זה אכן פועל. חבר זה, השפוי מעבר לכל ספק, משיב מיד, "כן! בהחלט כן". ממלמלים הידידים כי זה נשמע קלוש, מעורפל ותמים מדי לטעמם. אז הם מתחילים לבחון אותנו בעין-בוחנת, דולים פיסת היסטוריה של A.A., ובמהרה יש בידם עובדות מוצקות.

מה הן עובדות-חיים אלה של A.A. אשר הביאונו לעקרון זה שנראה לכאורה כלא-מעשי?

ג'ון דו (פלמוני) חבר טוב ב-A.A., עובר לדור - נאמר - למידלטון, ארה"ב. הינו לבד עתה ומהרהר כי לא יהיה ביזו להשאר פכת, או אף בחיים, מלבד אם יעביר לאלכוהוליסטים אחרים את שנמסר לו כך ללא תמורה. הוא חש דחף רוחני ומוסרי, היות ומאות סובלים עשויים להיות כמטחוני-ידו. ואז, בנוסף לכך, הוא חש געגועים לקבוצתו הוא. הוא זקוק לחברתם של אלכוהוליסטים אחרים באותה מידה שהם זקוקים לחברתו הוא. הוא מבקר כמרים, רופאים, עורכי-עתונים, שוטרים ומוזגי-משקאות. . . . והתוצאה - יש עתה במידלטון קבוצה, והוא הינו מייסדה. בהיותו המייסד, הרי הוא

בתחילה המנהל. מי יכול לבוא במקומו?

אך, במהרה, מתחילה הסמכות שהוענקה לו בתחילה, להתחלק עם האלכוהוליסטים הראשונים אשר להם עזר. ברגע זה, הופך הדיקטטור המייטיב ליושב ראשה של ועדה המורכבת מחבריו. זוהי היארכית השרות של הקבוצה הצומחת - אנשים שמינו, כמובן, את עצמם, באין דרך אחרת. תוך חודשים ספורים, פורח A.A. במידלטון.

המייסד וחבריו מנתבים רוחניות בקרב החדשים, שוכרים אולמות, דואגים לסידורים בבתי-חולים ומשדלים את נשותיהם להכין דוודים של קפה. בהיותם, ככלות הכל, גם אנושיים במקצת, עשויים המייסד וחבריו להתחמם לנוגה התהילה. הם מסיחים האחד עם מישנהו, "אולי נכון יהיה אם נמשיך לאחוז חזק ברסן A.A. בעיר הזאת. הרי אנו מנוסים. יתירה מזאת, ראו את כל הטוב שהרעפנו על שתיינים אלה. עליהם להיות אסירי-תודה!". האמת היא כי, לעתים, המייסדים וחבריהם הינם חכמים וצנועים יותר מכך. אך, תכופות, בשלב זה של התפתחות הם אינם כאלה.

ייסורי-צמיחה באים עתה על הקבוצה. הרוכלים רוכלים. לבבות בודדים כמהים וסובלים. בעיות נוחותות כמפל שלגים. וחשוב מכך, לחישות נשמעות בגוף המנהל, ההופכות לזעקה רמה: "החושבים ותיקים אלה לנהל את קבוצתנו לנצח? הבה ונקיים בחירות!". המייסד וחבריו פגועים ומדוכאים. הם מתרוצצים ממשבר אל משבר ומחבר אל חבר, ומפצירים; אך ללא הועיל, המהפכה בעיצומה. מצפון הקבוצה עומד לתפוש שלטון.

עתה עת הבחירות. אם אכן שרתו, המייסד וחבריו, היטב, הם עשויים - להפתעתם - להבחר שוב לתקופה מסויימת. אולם, אם נהגו להתנגד קשות לצמיחתה של הדמוקרטיה, הם עלולים לעלות סופית על שרטון. בכל מקרה, יש עתה לקבוצה ועדה-מתחלפת המוגבלת חדות בסמכויותיה. בשום מובן כלשהו אין יכולים חברה למשול או לכוון את הקבוצה. הם הינם משרתים. זכותם היא, כפויית-התודה לעתים, למלא את צרכי היומיום של הקבוצה. בראשות יושב-הראש שלהם הם דואגים ליחסי-הצבור ולאירגון הפגישות. הגזבר שלהם, הנתון לביקורת-קפדנית, אוסף את הכסף מכובע התרומות, מפקיד אותו ומשלם את שכר-הדירה ושאר החשבונות, ומוסר דיווח סדיר

בפגישות הניהול. המזכיר דואג לספרות על השולחן, לשיחות הטלפון, משיב למכתבים ומודיע על הפגישות. כאלה הינם השרותים הפשוטים המאפשרים לקבוצה לפעול. אין הועדה נותנת כל יעוץ רוחני, אין היא שופטת התנהגותו של חבר ואין היא מחלקת הוראות. כל אחד מחבריה עשוי להיות מחוסל מידית בבחירות הקרובות. וכך הם מגלים, במאוחר, כי אכן משרתים הם ולא שרים. אלה הינם לקחי-התנסויות מכל העולם. וכך, ב-A.A. בשלמותו, מکتוב מצפון-הקבוצה את תנאי השרות של מנהיגיה.

מכאן אנו מובלים ישירות לשאלה "האם יש ל-A.A. מנהיגות אמיתית?" התשובה הנחרצת היא "כן, למרות שלכאורה אין היא קיימת". הבה ונחזור אל המייסד המודח ואל חבריו. מה קורה עמם? בהתפוגג צערם וחרדתם, הם מתחילים להשתנות קלות. לסיום, הם מתפלגים לשני מעמדות הידועים בשפת A.A. כ"מדינאים קשישים" וכ"כהנים שותתי דם". המדינאי-הקשיש הוא זה המכיר בתבונתה של החלטת הקבוצה, ואשר אינו נוטר כל טינה על הנמכת מעמדו, אשר כוח-שיפוטו, המחוזק ע"י נסיון ניכר, הינו מוצק, ואשר ניאות ברצון לשבת בירכתיים ולצפות בסבלנות בהתפתחויות. הכהן-שותת-הדם הוא זה המשוכנע בטחון כי אין הקבוצה מסוגלת לפעול בלעדיו, המתמרן בעקביות לבחירתו לתפקיד מחדש, והממשיך להיות אכול בחמלה-עצמית. אחדים מאלה שותתים דם כה רב - עד אשר מתייבשים עבורם מעיינות הרוח והעקרונות של A.A. - והם חוזרים ומשתכרים. לעתים זרוע נופו של A.A. בגופים שותתי-דם. כמעט כל ותיק בחבורתנו עבר תהליך כזה במידה מסויימת. לשמחתנו, רובם של אלה שורדים, חיים והופכים למדינאים-קשישים. הם הופכים למנהיגות האמיתית והקבועה של A.A. להם היא הדעה השלווה, הידע האיתן והם משמשים דוגמא לענווה בהפגת משברים. בהיות הקבוצה מתייסרת במבוכה, היא פונה אליהם, ללא היסוס, לקבלת עצה. הם הופכים לקולו של המצפון הקבוצתי; ולמעשה הם הינם קולם האמיתי של 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. אין הם מנהיגים בתוקף של מינוי; הם מנהיגים ע"י דוגמא אישית. זה הינו הנסיון שהובילנו למסקנה כי מצפון קבוצתנו, הנתמך ע"י עצתם של ותיקינו, יחכם, בטווח הארוך מכל מנהיג יחיד.

כאשר היה A.A. בן שלש שנים בלבד, אירע מקרה שהפגין עקרון זה. אחד מראשוני החברים ב-A.A., בניגוד מוחלט לרצונותיו שלו, אולץ להסתגל לדעתה של הקבוצה. והרי הספור בלשונו הוא.

"יום אחד עשיתי פעולה בצעד-שנים-עשר בבית חולים בניו-יורק. בעל המוסד, צ'רלי, קרא לי למשרדו. 'ביל', הוא אמר, 'אני חושב כי בושה היא כי נמצא הנך במצוקה כספית. כל השתיינים סביבך מחלימים ומרויחים כסף. ואתה שם את כל עיתותיך בעבודה זו והנך חסר-פרוטה. צ'רלי שלף משולחנו מאזן-בוזן ישן. בהושיטו אותו לי המשיך ואמר, 'זה משקף את כמות הכסף שמוסד זה נהג להרויח בשנות 1920. אלפי דולרים בחודש. כך ייראו רווחינו גם עתה - לו רק הסכמת לעזור לי. מדוע לא תעתיק, אם כן, את פעילותך לכאן? אעמיד לרשותך משרד, חשבון-הוצאות נאה ונתח נאה מן הרווחים. לפני שלש שנים, כאשר הרופא הראשי שלי, ד"ר סילקוורת (Silkworth), החל לספר לי על הרעיון של עזרה לשתיינים ע"י רוחניות, השבתי כי היתה זאת רעות-רוח, אך שיניתי את דעתי. יום אחד ימלא קהל השתיינים-לשעבר שלך את אולם המדיסון-סקווייר-גרדן [באלפיהם], ואינני רואה כל סיבה מדוע בינתיים תרעב אתה ללחם. הצעתי הינה מוסרית לחלוטין. ביכולתך להיות מרפא-מתמחה, ובהצלחה רבה יותר מכל אחר בשדה זה'.

"נבוכתי לחלוטין. היו לי כמה נקיפות מצפון עד אשר הבנתי עד כמה מוסרית היתה, אכן, הצעתו של צ'רלי. לא היה כל רע בלהיות מרפא כזה. חשבתי על לויס, [אשתו], המגיעה הביתה רצוצה מעבודתה בכל-יום במרכז-הקניות, רק על מנת לבשל ארוחת-ערב לבית מלא שתיינים שלא שילמו עבור האירות. הרהרתי בסכום הכסף הגדול שאני עדיין חייב למלוים שלי בוול-סטריט. חשבתי על כמה מידידי האלכוהוליסטים, שחזרו להרויח כסף כמו פעם. מדוע לא אעשה כמותם?

"למרות שבקשתי מצ'רלי שהות למחשבה, הרי את החלטתי לחיוב כבר עשיתי. במהרי לברוקלין, ברכבת-התחתית, היתה לי, כנראה, הארת-בזק של הדרכה אלוהית. היה זה משפט בודד אחד, אך משכנע ביותר. למעשה הוא בא הישר מן התנ"ך - קול חזר ואמר לי, "ראוי

העבד לשכרו". בהגיעי הביתה, מצאתי את לויס מבשלת כהרגלה, בעוד שלושה שכורים צופים בה ברעב מפתח המטבח. לקחתיה הצדה וספרתי לה על החדשות הנפלאות. היא נראתה מתעניינת אך לא נלהבת כפי שציפיתי.

"היה זה ערב של פגישה. למרות שנראה כי אף לא אחד מן האלכוהוליסטים שדרו אצלנו הצליח להגיע לפכחות, היו אחרים שהצליחו. בלויט נשותיהם הם התגודדו בתדר האורחים שלנו. באחת התפרצתי בסיפור ההזדמנות שנפלה בחלקי. לעולם לא אשכח את פרצופיהם האדישים, ואת מבטם היציב שהתמקד בי. בהתלהבות שוככת סיימתי את סיפורי. דממה ארוכה שררה.

"כמעט בביישנות, החל אחד מחברי לדבר. 'אנו מכירים את גודל מצוקתך, ביל. זה מטרידנו רבות. לעתים קרובות הרהרנו על מה בכוחנו לעשות. אך אני משער שאני מדבר בשם כולנו כאן כאשר אני אומר כי מה שזה עתה הודעת לנו מטריד אותנו הרבה יותר'. קולו של הדובר קבל נימת-בטחון נוספת. 'האם אינך מבין', הוא המשיך, 'כי אינך יכול להפוך לעולם למקצוען? וככל שנדיב היה צ'רלי ביחס אלינו, האינך רואה כי לא נוכל לקשור את ענייננו עם בית-החולים שלו או עם כל דבר ממוסד אחר? אתה אומר לנו כי הצעתו של צ'רלי הינה מוסרית. הינה מוסרית, בודאי, אך מה שברשותינו לא יפעל בכוח-המוסר בלבד; עליו להיות יותר מכך. רעיונו של צ'רלי טוב הוא, בודאי, אך אין הוא טוב דיו. זהו ענין של חיים ומוות, ביל, ורק הטוב ביותר יצלח!'. במבט של אתגר חזו בי חברי בעוד דוברם ממשיך. 'ביל, האם לא אמרת אתה כאן, לעתים קרובות, כי לפעמים הטוב הוא אויבו של הטוב ביותר? ובכן, זהו מקרה מובהק לכך. אינך יכול לעולל לנו כך!'

"כך טח מצפון-הקבוצה. צדקה הקבוצה ושגיתי אני; הקול ברכבת-התחתית לא היה קולו של אלוהים. כאן היה הקול האמיתי, שגאה מקירבם של חברינו. הקשבתי - ותודה לאל - נשמעתי."

* * *
* *
*

מ ס ו ר ת ש ל ש

"הדרישה היחידה לחברות היא הוצון להפסיק לשתות"

מסורת זאת עמוסה במשמעות. כי A.A. אומר לכל שתיין בעל כוונה רצינית, "הנך חבר ב-A.A. אם אתה אומר כך. אתה יכול להצהיר על הצטרפותך; אין אדם היכול לאלצך לעזוב. אין זה משנה מי אתה, או עד להיכן היתדרדרת, עד כמה רציניים הסיבוכים-הרגשיים שלך - או אפילו פשעיך - אין לנו יכולים למנוע ממך את A.A. אין לנו רוצים להשאירך בחוץ. איננו חוששים ולו במעט כי תזיק לנו, ללא כל חשיבות עד כמה מעוות או אלים הנך. אנו רוצים רק להיות בטוחים כי תוענק לך אותה הזדמנות כבירה כפי שקבלנו אנו להשיג מפוכחות. וכך, הנך חבר ב-A.A. למן הרגע בו הצהרת על כך."

על-מנת למסד עקרון זה בנושא החברות נדרשו שנים של נסיון מכאיב. בימינו הראשונים, לא נראה דבר כה שביר, כה קל לריסוק כמו קבוצה של A.A. לא היה כמעט אף אלכוהוליסט אחד שאליו פנינו שהקדיש לנו תשומת-לב כלשהי; רובם של אלה אשר אכן הצטרפו אלינו היו כנרות מהבהבים בסופת-רוח. פעם אחר פעם, כבו שלהבותיהם הרופפות מבלי שניתן היה להדליקן מחדש. מחשבתינו התמידית, שלא נאמרה, היתה "מי מאתנו הוא הבא בתור?".

אחד מחברינו מוסר תאור חי של אותם ימים. "בזמן מסויים", הוא מספר, "היו לכל קבוצת A.A. חוקי-חברות רבים. כולנו היו אחוזי-פתד כי מישחו או משהו יהפוך את סירתנו ויטביע את כולנו שוב במשקה. 'משרד הקרן' שלנו (Alcoholic Foundation, Inc.) בקש מכל קבוצה לשלוח את קובץ 'תקנות ההגנה' שלה. אורכה של הרשימה היה כאורך הגלות. אילו היו קיימות תקנות אלה בעלות-תוקף בכל המקומות, לא היה באפשרותו של אדם כלשהו להצטרף ל-A.A. כלל, עד לידי כך הגיעו תרודותינו ופחדינו.

"היינו נחושים שלא לקבל אדם ל-A.A. אלא אם שייך היה לאותו מעמד מפקפק של מה שהגדרנו כ-'אלכוהוליסטים טהורים'. אותם אלה אשר לבד מסביאתם, והתוצאות שנבעו מכך, אסור היה שיהיו להם כל

סיבוכים נוספים. וכך, היו מנועים לחלוטין מלהצטרף קבצנים, נוודים, חולי-רוח, אסירים, הומוסקסואלים, תמהוניים ונשים סוטות. כן רבותי, אנו משמשים רק אלכוהוליסטים טהורים ונכבדים! כל האחרים יהרסונו לבטח. ובכלל, מה היו אומרים עלינו אנשים מהוגנים אם היינו מקבלים לחברתינו את אותם תמהוניים? בנינו גדר-רשת מסננת מסביב ל-A.A.

"אולי עתה זה נשמע מגוחך. יתכן ותחשוב כי אנו הוותיקים היינו בלתי-סובלנים כדבעי. אך בידי לספר לכם כי במצבנו אז לא היה כל דבר מצחיק. היינו חמורים וחסרי-רחמים היות והרגשנו כי חיינו ומשפחותינו היו מאויימים, וזה לא היה מבדח כלל. בלתי-סובלנים, הנך אומר? אכן, היינו מבוהלים. באופן טבעי, התחלנו לנהוג כפי שנוהג לעשות כל אדם ירא. אחרי הכל, האם אין הפחד בסיסה האמיתי של אי-סובלנות? אכן, היינו בלתי-סובלנים."

כיצד יכולנו לשער אז כי כל אותם פחדים יוכיחו את עצמם כחסרי-יסוד? כיצד יכולנו לדעת כי אלפים מאותם אנשים מפחידים יחלימו לעתים בצורה מדהימה ויהפכו לפעילינו הגדולים ביותר ולחברינו הקרובים ביותר? האם ניתן היה אז להאמין כי שיעור הגירושין בקרב A.A. יהיה נמוך מן הממוצע? האם יכולנו לחזות אז כי עושי-הצרות יהפכו למורינו הראשיים לסבלנות וסובלנות? האם יכול היה אז מישהו לתאר לעצמו קיום של חברה אשר תכלול את כל סוגי הטיפוסים שניתן לתארם, ותחצה את כל מחסומי-הגזע, הדת, האמונה, הארץ והלשון ובנקל?

מדוע נטש לבסוף A.A. את כל תקנות-החברות? מדוע הנחנו לבסוף לכל חבר-חדש לקבוע בעצמו - אם הינו אלכוהוליסט ואם ברצונו להצטרף אלינו? מדוע, למרות נסיונם של החברה והשלטון בכל-מקום ובניגוד להם, העזנו לומר כי לא נעניש ואף לא נמנע מכל חבר A.A. את חברותו, וכי לעולם לא נאלץ מישהו לשלם תשלום כלשהו, להאמין במשהו או לתמוך במשהו?

את התשובה, אשר אותה ניתן למצוא במסורת השלישית, היא הפשטות בהתגלמותה. הנסיון, לבסוף, לימדנו כי שלילת הזדמנות המלאה של אלכוהוליסט כלשהו הינה לעתים פסיקת דינו למוות, ולרוב לגזור עליו סבל אין-קץ. מי הוא שיעז להיות שופט,

חבר-מושבעים ומוציא-להורג של אחיו החולה, עצמו ובשרו? ככל שהבחינו, קבוצה בעקבות רעותה, באפשרויות נוראות אלה, כך הן גנוז, לבסוף, את תקנות-החברות כולן. התנסות-דרמטית אחת ואחרת בעקבותיה גיבשו סופית את ההחלטה עד שזו הפכה להיות מסורתנו האוניברסלית. והנה שתי דוגמאות:

היתה זו שנת-A.A. השניה. בשטח לא נראה אז כלום מלבד שתי קבוצות ללא-שם, הנאבקות על קיומן, של אלכוהוליסטים המנסים לחשוף את פניהם אל האור.

חבר-חדש הופיע באחת הקבוצות האלה, נקש בדלת ובקש להכנס פנימה. הוא דבר בגילוי-לב עם החבר הותיק בקבוצה. כפי שהסתבר היה מקרהו נואש, וכי יותר מכל שאף הוא להחלים. "אבל", הוא שאל, "האם תתירו לי להצטרף לקבוצתכם? היות והנני קורבן של התמכרות מסוג אחר אשר הסטיגמה שלה גרועה הרבה יותר משל אלכוהולזים, יתכן ולא תרצו בי בינותיכם. או אולי כן?"

וכאן היתה הדילמה. מה על הקבוצה לעשות? החבר הותיק קרא לשנים נוספים, ובסודיות הניח בחיקם את העובדות המדהימות. הוא אמר, "ובכן, מה נעשה? אם נפנה לבחור זה את העורף, הוא יגווע בקרוב. אם נצרף אותו אלינו, רק אלוהים יודע לאיזה צרות ניפול. מה תהיה תשובתינו - כן או לאו?"

בתחילה היו הותיקים מסוגלים לראות רק את הטענות שכנגד. "אנו עוסקים", אמרו הם, "באלכוהוליסטים בלבד. האם אין עלינו להקריב יחיד זה למען הרבים?" וכך נמשך הדיון בעוד גורלו של החדש תלוי על בלימה. ואז דיבר אחד מהשלושה בקול שונה. "ממה שאנו יראים", אמר, "הוא מקלקול שמינו ברבים. אנו יראים יותר ממה שיאמרו הבריות מאשר מן הצרות שעלול להמיט עלינו האלכוהוליסט המוזר הזה. כאשר שוחחנו, חלפו במוחי ארבע מלים קצרות. משהו חזר על עצמו בהתמדה, 'מה היה עושה אדוננו?' לא נאמרה מלה נוספת. מה באמת יכול היה להאמר?"

בשמחה רבה, הטיל עצמו החבר-החדש לעבודה בצעד השנים-עשר. ללא-לאות הניח את המסר של A.A. לרגלי עשרות אנשים. בהיותה זו קבוצה בין הראשונות, עשרות אלה הכפילו עצמן לאלפים. מעולם לא הטריד אותו חבר מישוהו בקושי הנוסף שלו. כך עשה A.A. את צעדו

הראשון בעיצובה של המסורת השלישית.

זמן לא רב לאחר שבעל הסטיגמה הכפולה התדפק על דלתותינו, קיבלה הקבוצה השניה לחברות, סוכן מכירות. נקרא לו אד. פעלתן כוחני וחצוף כפי שרק סוכן-מכירות עשוי להיות. בכל דקה היה לו רעיון חדש לשיפור A.A. הוא מכר רעיונות אלה לחברי הקבוצה באותה התלהבות יוקדת אשר בה היה מוכר נוזל להברקת-מכוניות. אך היה לו רעיון אחד בלתי-מכיר. אד היה אתיאיסט. הדיבוק החביב עליו היה כי A.A. יסתדר טוב יותר ללא אותן "שטויות בענין אלוהים" אלה. הוא טפח על מצחי כולם בעקשנות והכל ציפו לכך כי ישתכר במהרה - עליך להבין כי באותה תקופה היה A.A. בתקופת אדיקותן באמונה. חייב להיות עונש כבד, כך חשבו, על חילול-השם. למרבה הצער, התקדם אד והתמיד בפכותו.

לבסוף הגיע זמנו של אד לדבר בפגישה. הצטמררנו ביודעינו את העומד לבוא. הוא העלה יפה על נס את אחוותינו; הוא סיפר על איחודה-מחדש של משפחתו; הוא הליל ופאר את מעלתה של הכנות; הוא הזכיר את השמחה שבעבודת הצעד השנים-עשר; ואז הנחית את המהלומה. אד קרא, "אינני יכול לשאת את העסק הזה של אלוהים! זהו גל של שטויות המיועד לאנשים חלשים. לקבוצה זו אין בכך צורך, אני לא מוכן לכך! ולעזאזל עם זה!"

נחשול גדול של טינה וזעם שטף את הפגישה בסחפו כל חבר להחלטה נחרצת: "להעיף אותו החוצה!"

הותיקים הוליכו את אד הצידה. הם אמרו בתוקף, "כאן אינך יכול להתבטא כך. עליך לחדול מכך או להסתלק". בלעג רב השיב להם אד. "אמרו לי, עתה! האם אכן כך הוא?" הוא פנה לכוונת הספרים ושלף ערימת ניירות. על גביהם מונחת היתה ההקדמה לספר 'אלכוהוליסטים-אנונימיים', שהיה באותה עת בהכנה. הוא הקריא בקול, "הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. הוא הרצון להפסיק לשתות". וללא-רחם המשיך אד, "כאשר כתבתם אתם משפט זה, האם התכוונתם לכך, או לאו?"

במבוכתם, פנו החברים האחד אל זולתו, ביודעם כי תפס אותם אד בגרונם. וכך נשאר אד בקבוצה.

לא זו בלבד שאד נשאר, אלא אף נשאר פכח - חודש אחר חודש.

ככל שהתמיד בפכחותו, הרעים יותר בקולו - כנגד אלוהים. הקבוצה התענתה כה עמוקות עד אשר כל האחוה הנדיבה נעלמה "מתי כבר, מתי", אמרו הם ביניהם, "טיפוס זה כבר ישתכר?"

זמן-מה לאחר מכן, קבל אד משימה של שיווק אשר הוציאה אותו אל מחוץ לעיר. החדשות הגיעו לאחר מספר ימים. הוא שלח מברק בבקשה לכסף, וכל אחד ידע מה פירושו של זה! ואז אף התקשר טלפונית. בימים ההם, היינו הולכים לכל מקום בו נדרשה פעולה בצעד שניים-עשר, ללא קשר לסיכוייה. אך בפעם זאת לא מש ממקומו אף אחד. "עזבוהו לנפשו! תנו לו פעם לנסות בכוחות-עצמו; אולי ילמד לקח!"

כשבועיים לאחר-מכן, התגנב אד בלילה לביתו של חבר A.A., וללא ידיעת המשפחה שכב לישון. השחר מצא את בעל-הבית וידידו שותים את קפה השחרית. קול נשמע מכיוון המדרגות. לתמהונם, הופיע אד. ובחיוך של חידה על שפתיו, אמר אד, "האם כבר עשיתם את הרחורי-הבוקר, תבריס?". הם חשו במהרה כי הוא רציני דיו. ולמקוטעין, ניגלה סיפורו.

במתחז שכן, התחפר אד במלון זול. לאחר שכל תחינותיו לעזרה לא נענו, הדהדו דברים אלה במוחו הקודח: "הם עזבוני. ניטשתי עי בני-מיני. זהו הסוף. . . לא נותר דבר". בהתפתלו על מיטתו חלפה ידו על הכוננית לידו, ונגעה ידו בספר. הוא קרא בו. היה זה התנ"ך. אד לא התוודה יותר על מה שחזה וחש באותו חדר במלון. היתה זו שנת 1938. אד לא שתה מאז.

כאשר, בימים אלה, נאספים חברים-ותיקים שהכירו את אד, "ומה אם אכן היינו מצליחים למעשה לסלק אז את אד על חילול-השם? מה היו אז מוצאותיו ומה היה גורלם של כל אלה אשר להם עזר מאוחר יותר?"

וכך נתנה לנו, יד-אלוהים, אות מוקדם לכך כי כל אלכוהוליסט הינו חבר באגודתנו כאשר הוא אומר כך.

* * *
* *
*

מ ס ו ר ת א ר ב ע

"על כל קבוצה להיות עצמאית מלבד בעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.A. ככלל".

שלטון-עצמי הוא מונח כבד-משקל. אך בהתייחס אלינו, פירושו הוא, בפשטות רבה, כי כל קבוצת A.A. יכולה לנהל את ענייניה בדיוק כפי שהיא מוצאת לנכון, אלא אם חל איום על A.A. ככלל. עולה עתה אותה שאלה שהועלתה במסורת אחת. האם אין דרור זה מסוכן באיוולתו?

ברבות השנים נוסתה כבר כל סטייה אפשרית משנים-עשר צעדינו ומסורותינו. כך צריך היה בודאי לקרות, בהיותינו, בעקר, כנופיה של אנשים רדופי-אנוכיות. כילדי התוהו-ובוהו השתעשענו בהתגרות בכל סוג של אש, ונותרנו ללא-פגע, ובמחשבתנו - אף חכמים יותר. סטיות אלה עצמן יצרו תהליך נרחב של ניסוי ושגיאה אשר, בחסדו של אלוהים, הביאונו עד הלום.

כאשר פורסמו מסורות A.A. לראשונה, ב-1946, הפכנו כבר לבטוחים בכך כי כל קבוצת A.A. מסוגלת תהיה לעמוד מול כל עוצמה של נגיחות. כבר ראינו כי הקבוצה, כמו הפרט, חייבת לבסוף להסתגל לכל העקרונות שנבחנו ואשר יערבו להישרדותה. מצאנו כי יש בטחון מושלם בתהליך הניסוי והשגיאה. עד כדי כך הפכנו לבטוחים בכך עד שההצהרה המקורית של מסורת A.A. הכיל משפט רב-משמעות זה: "כל שניים או שלושה אלכוהוליסטים הנועדים יחדיו למטרות פכחותם רשאים לקרוא לעצמם קבוצת A.A. בתנאי כי כקבוצה אין להם מחויבויות נוספות".

פירושו של דבר היה, כמובן, כי ניתן לנו העוז להכריז על כל קבוצת A.A. כעל יישות ייחודית, הנשענת ישירות על מצפונה היא כמדריך לפעולותיה. לעת מיפוי של מרחב ענקי זה של חופש, מצאנו להכרחי להציב שני אותות-אזהרה בלבד: חייבת הקבוצה להימנע מעשיית כל דבר העלול לפגוע קשות ב-A.A. ככלל, וכן אסורה עליה התקשרות עם כל דבר אחר או אדם חיצוני כלשהו. סכנה

אמיתית עלולה היתה להתחולל לו התחלנו לכנות קבוצות מסויימות כ"רטובות", אחרות כ"יבשות", ועוד אחרות כ"רפובליקניות" או "קומוניסטיות", ועוד אחרות. על הקבוצה יהיה להיצמד למטרתה או להגיע, ללא תוחלת, לאבדון. על הפכחות להיות מטרתה היחידה. בכל שאר העניינים היה חופש מוחלט של פעולה ושל רצון. לכל קבוצה היתה הזכות לשגות.

בצעירותו של A.A., נוצרו קבוצות נלהבות רבות. בעיר שנקרא לה מידלטון, החל פרץ של שגשוג. אנשי-העיר התלהטו כחזיזים בענין זה. כשראשיהם בעננים, חלמו הותיקים על המצאות וחיידושים. הם החליטו כי דרוש לעיר מרכז אלכוהוליסטי ענק ורחב, סוג של מתקן-ניסוי שאותו יוכלו קבוצות A.A. להעתיק בכל מקום. בקומת-הכניסה יהיה מועדון; בקומה שניה יתפכחו שיכורים ויחולק להם כסף לכיסוי חובותיהם; קומה שלישית תאכסן פרויקט חינוכי - בעל אופי לא-מחלוקתי, כמובן. בדמיונם, יהיו למרכז בוחק זה קומות נוספות, אך בשלב זה יספיקו שלש. זה יעלה, כמובן, כסף רב - של אנשים אחרים. האמן או לאו - עשירי העיר קנו את הרעיון.

אולם, היו כמה מתנגדים שמרנים בחבורת האלכוהוליסטים. הם פנו למשרד הראשי בניו-יורק בבקשם חוות-דעת בענין ה'חיידוש' הזה. הם הבינו כי הותיקים עומדים לפנות למשרד הראשי על-מנת לקבל יפוי-כוח לאמנה בענין זה. מעטים אלה היו ספקנים ומוטרדים.

כמובן, כי בענין זה היה מעורב יזם - יזם-על. בכשרון דיבורו הוא הפיג את כל החששות, למרות עצת המשרד הראשי כי אין הוא עומד להכריז על כל אמנה או יפוי-כוח, וכי, במקומות אחרים בהם עורבו קבוצות A.A. ביוזמות בעניני חינוך או מרפא, הגיעו אלה לסוף מר. על-מנת לבסס יותר את הענין, אירגן היזם שלוש חברות והפך לנשיא של כולן. המרכז החדש הבהיק בצבעיו הטריים. חמימותו הופצה בכל העיר. במהרה החלו לרחוש דברים. על-מנת לאבטח פעולה מתמשכת ואמינה, אומצו ששים ואחת הוראות וחוקים. אך אבוי, המתזה הזוהר הועם במהרה. מהומה תפשה את מקום השלווה. נמצא כי מספר שתויינים התאוו לחינוך, אך היו בספק

ביחס לאלכוהוליזם שלהם. ניתן היה, אולי, לרפא פגמי-אישיות של אחרים בעזרת הלוואה-כספית. אחדים היה להם ענין במועדון, אך בנושא לבבות-שבורים בלבד. לעתים ניסו המועמדים הנוהרים את כל שלושת הקומות. אחדים התחילו בקומה השלישית וירדו עד לכניסה, בה הפכו לתברי-מועדון; אחרים החלו במועדון, השתכרו ואושפזו, ואז עברו לאגף-החינוכי למעלה. היתה זו כוורת של פעילות, אמנם, אך שלא ככוורת היתה זו מהומה ממוסדת. קבוצת A.A., כקבוצה, פשוט לא היתה מסוגלת להתמודד עם פרויקט כזה. מאוחר מדי גילו זאת. ואז ארע הפיצוץ הבלתי-נמנע - דבר הדומה להתפוצצות הדוד-הראשי במפעל לייצור כפיסי עץ. הר של פחד ודכאון קר ירד על הקבוצה.

דבר נפלא קרה בהתרומם הר זה. היזם הראשי פנה אל המשרד הראשי. הוא אמר כי מוטב היה לו הקדיש תשומת-לב מכתחילה לנסיונו של A.A. ואז עשה דבר נוסף, שהפך להיות למשל ב-A.A. כל זה נכתב על נייר בגודל של גלוייה. מצדה האחד נכתב: "קבוצת מידלטון מס.1-הוראה מס. 62". ומצדה השני קפץ לעין משפט בודד: "אל תיקח את עצמך ברצינות רבה מדי".

וכך ארע כי בחסותה של המסורת הרביעית השתמשה קבוצת A.A. בזכותה לשגות. יתירה מכך, היא בצעה שרות גדול ל'אלכוהוליסטים' אנונימיים, ברצונה להפיק, בענווה, לקחים שלמדה. היא הקימה את עצמה מחדש בחיוך והמשיכה בדברים נאים יותר. אפילו האדריכל הראשי, ניצב בין הריסות חלומו, מסוגל היה לצחוק על עצמו - וזהו שיאה של ענווה.

* * *

* *

*

מ ס ו ר ת ח מ ש

"לכל קבוצה יש מטרה עיקרית אחת - לשאח את המסר שלה
לאלכוהוליסט שעודנו סובל."

סנדלר, דבוק במלאכתך! . . . טוב עשות היטב דבר אחד מאשר
דברים רבים בצורה גרועה. זהו הנושא המרכזי של מסורת זאת.
מסביב לה מתלכדת חברתנו באחדות. עצם חייה של אגודתנו דורש
שימורו של עקרון זה.

ניתן לדמות את 'אלכוהוליסטים אנונימיים' לקבוצת רופאים
שעשויה לגלות תרופה לטרטן, ואשר בעבודתם המשותפת תלויה
התשובה לסובלים מאותה מחלה. אמת, לכל יחיד בקבוצה זאת עשויה
להיות התמחות מיוחדת. כל רופא נוגע עשוי, לעתים, לשאוף
להקדיש את עצמו לשדה הנבחר שלו במקום להתמסר בלעדית לעבודה
בקבוצה. אך ברגע בו עלו האנשים האלה על פתרון של ריפוי, ברגע
בו הוברר כי רק במאמץ משותף ניתן יהיה להגיע לכך, או אז
יחושו כולם מחוייבות להקדיש את כל-כולם אך ורק לסילוק הסרטן.
בקרניה של תגלית מופלאה זו, יניח כל רופא את שאיפותיו
האישיות הצדה, ללא קשר למחיר האישי.

באותה מידה של מחוייבות נמצאים חברי A.A., אשר הפגינו את
יכולתם לעזור לשתיינים-בעייתיים כפי שאחרים מסוגלים לעשות
זאת רק לעתים רחוקות. כושרו הייחודי של כל חבר A.A. להזדהות
עם החבר-החדש ולהביא להחלמתו איננו תלוי בשום-אופן בלימודיו,
בשטף-דיבורו, או בכל מיומנות אישית מיוחדת. העובדה היחידה
הקובעת היא כי הוא הינו אלכוהוליסט שמצא מפתח לפכחות. מורשת
זו של סבל והחלמה מועברת בנקל בינות לאלכוהוליסטים, בין האחד
לזולתו. זוהי מתנת-אלוהים שלנו, וחלוקתה בין האחרים כמותינו
היא המטרה היחידה המחייבה כיום את A.A. ברחבי-העולם.

קיימת גם סיבה נוספת לדבקות זאת במטרה. הידיעה כי רק
לעתים נדירות נוכל לשמור בידינו את המתנה יקרת-הערך של
הפכחות מלבד אם נמסרנה הלאה, היא הפרדוקס הגדול של A.A. לו

היתה ברשותה של קבוצת-רופאים תרופה לסרטן, היו הם סובלים יסורי-מצפון לו היו נכשלים בשליחותם בגלל חיפוש-אנוכי. ברם, כשלוך זה לא היה מסכן את הישרדותם האישית. ועבורנו, תתקיים סכנה ללא-רחם לחיינו ושפיותנו, אם נזנח את אלה שעדיין חולים. מתוך כפיה זו של שמירה-עצמית, של חובה ושל אהבה, הרי אין זה מוזר כי אגודתנו סיכמה לעצמה את שליחותה הרמה האחת - לשאת את המסר לאלה שאינם יודעים על קיומה של דרך-מוצא.

בהאירו את התבונה שבמטרתו הייחודית של A.A., מספר חבר אחד ספור זה:

"בהיותי חסר-מנוחה, ביום אחד, תשתי כי מוטב לי שאעשה משהו בצעד שנים-עשר. אולי אוכל להשיג ביטוח כלשהו כנגד נפילה. אך תחילה היה עלי למצוא שכור בכדי לעבוד עמו.

"וכך, עליתי על רכבת-תחתית בדרך לבית-החולים העירוני, ושם שאלתי את ד"ר סילקוורט אם ברשותו מועמד מתאים. 'לא מועמד מבטיח במיוחד', אמר הרופא הגוץ, 'יש רק בחור אחד בקומה השלישית שאולי הוא אפשרות. אך הוא אירי קשוח ומפחיד במיוחד. אני לא פגשתי מעולם אדם כה עיקש. הוא צורח כי לו רק היה שותפו נוהג בו טוב יותר, לו רק היתה אשתו מניחה אותו לנפשו, היה הוא פותר במהרה את בעית האלכוהול שלו בעצמו. הוא עבר חוויה קשה של D.T., הוא מעורפל וחושד בכולם. זה לא נשמע כל-כך מבטיח, הלא כן? אך עבודה עמו עשוייה לתרום לך משהו, מדוע לא תנסה?'

"במהרה הייתי ישוב ליד גוש-אדם ענקי. בהחלט לא ידידותי, הוא נעץ בי מבט מבעד לסדקי-עיניים בפנים נפוחות וסמוקות. היה עלי להסכים עם הרופא - סיכויי לא נראו טובים. אך ספרתי לו את ספורי שלי. הסברתי מה נפלאה האגודה שלנו, עד כמה אנו מבינים האחד את זולתנו. עמדתי בתריפות על חוסר התנחלת של דילמת השתיין. עמדתי על כך כי מעט מזעיר הם השתיינים שהצליחו להיחלץ בכוחם הם, אך כי בקבוצתנו היינו מסוגלים לעשות יחדיו מה שלעולם לא הצלחנו ביחידות. הוא הפסיקני בלגלוג ופסק כי יסתדר עם אשתו, עם שותפו ועם האלכוהוליזם שלו בכוחותיו הוא. ובזו הוא שאל, 'כמה עולה התכנית שלך?'

"הייתי אסיר-תודה על כי יכולתי להשיב לו: 'אף פרוטה'. 'מה יוצא לך מזה?', היתה שאלתו הבאה.

"תשובתי היתה, כמובן: 'אני מרויח את פכחותי וגם חיים מאושרים מאד'.

"עדיין בחשד, הוא חקר: 'האם אתה באמת מתכוון לכך כי הסיבה היחידה לנוכחותך כאן היא לעזור לי ולעצמך?'

"כן, אמרתי, 'זה כל הענין. אין כאן בהחלט כל סיבה נוספת'.

"ואז, בהיסוס רב, העזתי לדבר על הצד הרוחני של תכניתנו. קור אדיר נשב מכיוונו של אותו שכור! בקושי הספקתי להגות את המלה 'רוחני' על דל שפתי והוא הלם. 'הו!, הוא אמר, 'עכשיו אני מבין! אתה שליח של איזו כת דתית ארוכה, כזאת או אחרת. מהיכן בדית את ה"אין סיבה נוספת"? אני נמנה על כנסיה גדולה שחשובה עבורי מכל. וחוצפתך מביאה אותך לכאן בענייני דת!'

"תודה לשכינה על שהשבתי נכון לשאלה זאת. היא התבססה במדוייק על מטרתו היחידה של A.A. 'ובכן, יש אמונה בידך', אמרתי. 'יתכן ואמונתך חזקה אף יותר משלי. ודבר בענייני דת אין בידי לספר לך. אני מוכן אפילו להתערב כי אתה מסוגל להגדיר בדיוקנות את הענווה. אך ממה שסיפרת לי על עצמך ועל בעיותיך ועל הדרך בה עתה מתכוון להכניען, אני חושב כי אני יודע מהי טעותך'.

"בסדר, הוא אמר, 'דבר'.

"טוב, אמרתי, 'אני חושב שאתה אירי מנופח בגאווה החושב כי הוא מסוגל לנהל את כל ההצגה'.

"זה אכן זעזע אותנו. אך כאשר נרגע החל להקשיב בעוד אני מנסה להראות לו כי ענווה היא המפתח העיקרי לפכחות. לבסוף, הוא נוכח כי אינני מנסה לשנות את השקפותיו הדתיות, וכי רצוני היה שהוא ימצא את התסד באמונתו שלו אשר יוכל לעזור להחלמתו. מכאן ואילך הסתדרנו יפה.

"עתה", מסכם הוטיק, "נניח והייתי נאלץ לשוחח עם אדם זה על רקע דתי? נניח והיתה תשובתי חייבת להיות כי A.A. זקוק לממון רב; וכי A.A. מעורב בחינוך, בבתי-חולים ובשיקום? נניח והייתי

מציע לו כי אקח חלק בעניניו המשפחתיים או העסקיים? לאן היינו מגיעים לבסוף? לשום-מקום, כמובן".
שנים לאחר מכן, אהב לקוח אירי קשוח זה לומר, "המדריך שלי מכר לי רעיון בודד אחד, וזה היה - פכחות. באותו זמן, לא הייתי מסוגל לקנות כל רעיון אחר".

* * *

* *

*

מ ס ר ת ש ש

"קבוצת A.A. לא תסב, תממן או חשאל לעולם את שם A.A. לכל
מוסד מקורב או יוזמה חיצונית, פן יסיטו אותנו בעיות של ממון,
רכוש ויוקרה ממטרחנו העיקרית."

ברגע בו נוכחנו כי יש בידינו תשובה לאלכוהוליזם, היה זה הגיוני עבורנו (או כך זה נראה באותו זמן) לחוש כי עשוי להיות בידינו מענה גם לדברים רבים נוספים. רבים חשבו, כי קבוצות A.A. יכולות להכנס לעסקים, ויכולות לממן כל יוזמה שהיא בשדה הכללי של אלכוהוליזם. למעשה, חשנו במחוייבות של משימה להניח את מלוא-כובד משקלו של שם A.A. מאחורי כל מטרה נעלה.

הרי כמה מן הדברים עליהם חלמנו. בבתי-החולים לא אהדו אלכוהוליסטים, לכן חשבנו כי נקים רשת בתי-חולים משלנו. היה חשוב לספר לאנשים מהו האלכוהוליזם, לכן, נחנך את הציבור, נשכתב אפילו את ספרי הלימוד של בתי-הספר ושל הרפואה. נאסוף נטושים מסימטאות - השיכורים, נמיין את אלה שהם ברי-החלמה ואת השאר נרכז במעין מחנות סגורים ושם נאפשר להם להרוויח למחייתם. יתכן ומקומות אלה יכניסו כסף רב לכיסוי שאר מפעלינו הטובים. חשבנו ברצינות לשכתב את חוקי המדינה, כדי שיצהירו על אלכוהוליסטים כעל אנשים חולים. אלה לא ייאסרו עוד; שופטים ישחררום בערבותנו שלנו. נזרים את A.A. אל תוך המחוזות-האפלים של ההתמכרות לסמים ולפשע. ניצור קבוצות של אנשים דכאוניים ופרנואידיים; ככל שעמוקה יותר תהיה הנוירוזה, כן ייטב בעינינו. נדמה היה כהגיוני, כי אם נוצח האלכוהוליזם, כך תנוצח גם כל בעיה אחרת.

נדמה היה לנו כי נוכל לשאת את מה שבידינו אל תוך מפעלים ולהביא את הפועלים ואת בעלי-ההון לאהבה הדדית. כנותינו הבלתי-מתפשרת עשויה לטהר במהרה את התחום הפוליטי. וכאשר ידינו האחת על כתפי הדת וידינו השניה על כתפי הרפואה, נפשר על חילוקי-הדעות ביניהן. לאחר שלמדנו לחיות כך באושר, נראה

לכולם כיצד. אכן, חשבנו, עשויה חברתנו של 'אלכוהוליסטים אנונימיים' להוכיח את עצמה בהיותה חוד-החנית של מתקפה-רוחנית חדשה! אנו עשויים לשנות את העולם.

כן, אנו ב-A.A. חלמנו חלומות אלה. כמה טבעי היה הדבר, בהיות רוב האלכוהוליסטים אידיאליסטים שפשטו את הרגל. כמעט כל אחד מאתנו שאף לעשות טוב נשגב, לבצע מעשים גדולים, ולטעת אידאליים שגיאים. כולנו הננו רודפי-שלימות, אשר בהכשלנו בשלימות, עברנו לקיצוניות האחרת והסתפקנו בבקבוק ובאובדן-ההכרה. השכינה, באמצעות A.A., הביאה אותנו להישג-יד של ציפיותינו הנשגבות ביותר. לכן, מדוע לא נתחלק בדרך חיינו עם כולם?

ואז ניסינו את רעיון בתי-החולים של A.A. - וכל אלה שקעו היות ולא ניתן להכניס קבוצה של A.A. לעסקים; טבחים נלהבים רבים מדי מקדיחים את התבשיל. קבוצות A.A. ניסו את מזלן בשדה החינוך, אך כאשר החלו לפרסם בציבור פלג זה או אחר בחינוך, נכנסו אנשים למבוכה. האם אכן מיישר A.A. שיכורים, או הינו פרויקט חינוכי נוסף? ההיה A.A. רוחני או היה הוא רפואי? ההיתה זו תנועת תחייה? באכזבה, חזינו כיצד אנו מתחתנים עם כל מיני יוזמות, אחדות טובות ואחדות לא-כל-כך. בראותנו אלכוהוליסטים נידונים ללא-היסוס לבתי-סוהר או למוסדות של חולי-רוח, התחלנו לזעוק, "חייב להיות חוק!". חברי A.A. החלו להלום על שולחנות ועדות חוקה והפגינו בעד שינוי חוקתי. זה היה חומר עתונאי טוב, לא יותר מכך. ראינו כי במהרה ניטמע בפוליטיקה. אפילו בתוככי A.A. מצאנו זאת להכרחי לסלק את שם A.A. ממועדונים וממקומות טיפול בצעד שנים-עשר.

הרפתקאות אלה נטעו בנו הכרה-פנימית בעלת שורשים עמוקים כי בשום נסיבות לא נוכל לאמץ בשמנו כל יוזמה מקורבת, ככל שתהיה זו חיובית. אנו ב'אלכוהוליסטים אנונימיים' איננו מסוגלים להיות כל הדברים לכל האנשים, ואף אל לנו לנסות.

לפני שנים עמד עקרון זה של "אי-הסבה" למבחן חיוני. מספר חברות גדולות לזיקוק אלכוהול התכוננו להכנס לשדה החינוך בנושא האלכוהול. יהיה זה רעיון טוב, הם האמינו, למען המסחר

במשקאות, אם סחר זה יבליט חוש של אחריות ציבורית. הם רצו לומר כי על משקה יש להתענג ולא להפריז בו לשימוש לרעה; כי על שותים-כבדים להתמתן, וכי שתיינים בעיתיים - האלכוהוליסטים - חייבים שלא לשתות כלל.

באחת מאגודות המסחר שלהם, הועלתה השאלה על הדרך המדוייקת בה תנוהל מערכה ציבורית זו. כמובן, כי לצרכי הבלטת מסר זה יידרשו מקורות הרדיו, העתונות, והסרטים. אך איזהו סוג האדם שיעמוד בראש המשימה? מיד עלה הרעיון של 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. לו ניתן יהיה למצוא, בין שורותינו, איש יחסי-צבור טוב, מדוע לא יהיה הוא אידיאלי לתפקיד? הוא לבטח יכיר את הבעיה. קשריו עם A.A. יהיו בעלי ערך רב, בהיות האגודה בעלת אהדה ציבורית נעלה ובאין לה אויב בעולם כולו. במהרה אותר אדם כזה, חבר A.A. עתיר ניסיון. היישר הוא הופיע במטה A.A. בניו-יורק, וחקר, "האם יש משהו במסורתנו המצביע על איסור לקיחת תפקיד כזה על עצמי? סוג זה של חינוך נראה לי כחיובי, ואיננו מעורר מחלוקות רבות. האם אתם, אנשי המטה, רואים פסול כלשהו בכך?"

במבט ראשון, זה נראה אכן כדבר חיובי. ואז חילחל הספק. האגוד רצה בפרסום שמו המלא של חברנו בכל פרסומותיו; עליו להיות מתואר הן כמנהל יחסי-הצבור של האיגוד והן כחבר 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. כמובן שלא יכולה היתה להיות התנגדות ואפילו קלה ביותר אילו היה נשכר חבר A.A. אך ורק על סמך כישוריו ביחסי-צבור וידיעותיו באלכוהוליזם. אך לא היה זה הספור המלא, היות ובמקרה זה נדרש חבר A.A. לא רק להפר את האנונימיות שלו בציבור, אלא אף לקשור את שם A.A. עם הפרויקט החינוכי הזה במוחותיהם של מיליונים - היה עשוי להיראות כאילו תומך עתה A.A. בחינוך - בסגנון אגודת הסחר במשקאות.

ברגע בו הבחנו בטבעה האמיתי של עובדה מסוכנת זו, חקרנו מועמד זה לתפקיד מנהל יחסי-הצבור, מהי הרגשתו בענין זה. "אלוהים אדירים!" הוא אמר. "כמובן שאינני יכול לקבל עלי תפקיד זה. עוד לפני שתיבש הדיו על סיסמת הפרסומת הראשונה תקום כבר זעקת המתנה של 'היבשים'. הם יצאו חוצץ עם פנסים

לאתר חבר A.A. הגון שישמש לפרסם את סוג החינוך שלהם. ו-A.A. ימצא את עצמו בתווך המחלוקת בין "יבשים" ו"רטובים". מחצית מאזרחי ארצנו יחשבו כי הצטרפנו אל ה"יבשים", והמחצית השניה כי הצטרפנו ל"רטובים". איזה אסון!"

"למרות זאת", הדגשנו בפנינו, "יש בידך עדיין הזכות החוקית לקבל תפקיד זה על עצמך".

"אני יודע זאת", הוא אמר. "אך אין זו העת לפלפולי-חוקיות. 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' הציל את חיי, והוא עומד במקום הראשון. אין אני, לבטח, האדם שיכניס את A.A. לצרה רבתי, וענין זה הוא אכן כך!"

בענין הסבת-שמנו, בטא חברינו את הכל. כפי שלא ראינו אי-פעם בעבר - ראינו עתה כי אל לנו להשאיל את שם A.A. למטרה כלשהי מלבד זאת שלנו.

* * *

* *

*

מ ס ו ר ת ש ב ע

"על כל קבוצת A.A. לשאח את עצמה לחלוטין עצמה לחלוטין,
ולדחות כל חרומה חיצונית."

אלכוהוליסטים הנושאים את עצמם? מי שמע אי-פעם על תופעה כזאת?
אך אנו מוצאים כי אכן כך עלינו להיות. עקרון זה הינו
עדות-חיה לשינוי העמוק שחולל A.A. בקרב כולנו. כולם מכירים
את אותה זעקה של אלכוהוליסטים-פעילים כי אין להם צרות שאינן
ניתנות לפתרון בעזרת כסף. תמיד היו ידינו מושטות לנדבה.
פעמים ללא-ספור תלויים היינו במישהו, ובדרך כלל בענייני
כספים. כאשר חברה, המורכבת כולה מאלכוהוליסטים, מצהירה כי
היא מתכוננת לסלק את חובותיה, אלה הן, אכן, חדשות.

כפי הנראה לא סבלה כל מסורת אחרת של A.A. מצירי-לידה כפי
שעברה מסורת זו. בזמנים קודמים, היינו כולנו פושטי-רגל. אם
תוסיף לכך את ההנחה המקובלת כי על אנשים לתרום כסף
לאלכוהוליסטים המנסים להשאר פכחים, ניתן אז להבין מדוע שערנו
כי מגיע לנו הר של שטרות מקופלים. איזה דברים כבירים יוכל
A.A. לעשות בכסף זה! אך מה מוזר, בעלי הממון חשבו אחרת. הם
חשבו כי הגיעה העת בה אנו עתה - כמפוכחים - נעמוד ברשות
עצמנו. וכך נשארה אגודתנו בעוניה היות וכך היה עליה להיות.

היתה גם סיבה נוספת לדלותנו המשותפת. במהרה נעשה ברור כי
בעוד היו אלכוהוליסטים מוכנים לבזבז ברוחב-לב במקרים של צעד
שנים-עשר, היתה להם רתיעה עצומה מלהטיל מטבע לכובע
איסוף-התרומות בפגישות הקבוצה למטרות הקבוצה. מצאנו את עצמנו
שדופים כקליפת אגוז. וכך, החל A.A., כתנועה, בפשיטת-רגל ואף
כך נותר, בעוד חבריו היחידים שגשגו כלכלית.

אלכוהוליסטים הינם בודאי אנשי הכל-או-לא-כלום. תגובותינו
לכסף מוכיחות זאת. בעת שיצא A.A. מינקותו אל בגרותו, נעו
רעיונותינו החל מכך שזקוקים אנו לסכומי-עתק ועד לרעיון כי אל
לו ל-A.A. להיות בעל-הון כלשהו. על שפתי כולם היו המילים

"כסף ו-A.A. אינם מתמזגים. יהיה עלינו להפריד בין הרוחני לחומרי". נקטנו צעד תקיף וחזק זה עקב התופעה כי, פה ושם, ניסו חברים לנצל את קשריהם ב-A.A. לעשיית רווחים, וחששנו פן ינצלו אותנו. מזמן לזמן, תרמו לנו בהכרת-תודה, אנשים נדיבים, מועדונים; וכתוצאה מכך היתה לעתים התערבות חיצונית בעניינינו. קבלנו במתנה בית-חולים, וכמעט מיד הפך בנו של התורם למאושפז הנכבד ביותר ואף המיועד להיות מנהלו. קבוצת A.A. מסויימת קיבלה חמשת-אלפים דולר לעשות בהם כחפצה. הויכוח סביב נתח כסף זה עשה שמות במשך שנים. מאימתם של סיבוכים אלה, סירבו מספר קבוצות לשמור אפילו אגורה בקופתן.

למרות צרות אלה, היה עלינו להכיר בעובדה כי היה על A.A. לפעול. מקומות הפגישה עולים כסף. בכדי להציל אזורים עתירי-שטח מתוהו-ובוהו, צריך היה להתקיים משרד קטן, טלפון ופקידה. לאחר מתאות רבות קוימו לבסוף דברים אלה. ראינו כי אם לא כן, הרי האדם המופיע לפתחנו לא יהיה לו סיכוי. שרותים פשוטים אלה עלו בסכום כסף קטן אותו יכולנו לכסות מכיסינו. ולבסוף נחה המטוטלת מתנדדותיה והצביעה ישירות על מסורת שבע כפי שהיא כתובה היום.

ובהקשר לכך, אוהב ביל לספר במכוון את הספור הבא. הוא מסביר כי כאשר הופיע מאמרו של ג'ק אלכסנדר בסטרדיי-איבנינג פוסט, ב-1941,

[Jack Alexander, Saturday Evening Post, מאמר אוהד ל-A.A.] - הגיעו אל המשרד הראשי אלפי מכתבים לוחטים של אוהדים כואבים ומשפחותיהם. "במשרדינו היו... אז שני עובדים: מזכירה מסורה ואנוכי. כיצד ניתן היה לטפל במבול זה של פניות? היה עלינו להשיג עזרה נוספת בשכר מלא, זה היה ודאי. ואז פנינו לקבוצות A.A. לתרומות של מתנדבים. האם יסכימו לגבות מכל חבר דולר לשנה? אחרת אין סיכוי לענות על דואר שובר-לב זה.

"להפתעתי התמהמהו הקבוצות מלהשיב. רגזתי על כך מאד. בהתבונני בוקר אחד בנחשול מכתבים זה, צעדתי הלך ושוב במשרד כאשר אני רוטן על חוסר-אחריותם וקמצנותם של חברי. ואז תקע מכר ותיק את ראשו הפרוע והדואב בפתח. הוא היה אלוף הנופלים

שלנו. יכולתי להבחין כי הוא סובל מ'הבוקר-למחרת' איום (hangover). בזוכרי באחדים משלי, נכמרו עליו רחמי. קראתי לו לתאי והוצאתי שטר של 5 דולר. בהיות הכנסתי באותה עת, שלושים דולר לשבוע, היתה זו תרומה נדיבה. לויס, אכן, היתה צריכה את הכסף למכולת, אך זה לא עכב בעדי. ההקלה העצומה על פניו של ידידי חיממה את ליבי. חשתי נדיב במיוחד בזוכרי את כל השתיינים-לשעבר שלא נאותו לשלוח אפילו דולר בודד למשרד, והרי הנני כאן משקיע בשמחה חמישה דולר לריפוי של'הנג-אובר'.

הפגישה באותו ערב התקיימה במועדון ישן ברחוב ה-24 בניו-יורק. בהפסקה נתן הגזבר הרצאה צנועה על מצבה העגום של הקופה. (היה זה בתקופה בה אסור היה לערב את A.A. בענייני ממון). ולבסוף הוא אמר זאת - בעל הבית עומד לסלקנו אם לא נסלק את חשבוננו. הוא סיים את הערותיו באומרו, 'ועכשיו, חברים, הכבידו קצת יותר על הכובע הערב, אנא מכס?'

"שמעתי כל זאת בבירור, בעודני עוסק בחסידות-יתר להחזיר בתשובה חבר-חדש שישב לצידי. הכובע נע בכיווני והכנסתי יד לכיסי. בעודי עובד עדיין על המועמד, פשפשתי בכיסי ושלפתי 50 סנט שנראו איכשהו כמטבע כבד במיוחד. במהירות שלשלתי אותו חזרה ושלפתי מטבע של 10 סנט, אשר צלצל חלושות בתוך הכובע. בתקופה ההיא לא הכניסו לכובע שטרות של ניר.

"ואז התעוררתי. אני, שבאותו בוקר התגאיתי בנדיבותי, התייחסתי לקבוצתי בצורה גרועה יותר מאשר אותם אלכוהוליסטים רחוקים ששכחו לשלוח את מעט הדולרים שלהם. הבנתי כי מתת 5 הדולרים ל'נופל' היתה מזון ל'אני' שלי, וזה היה רע עבורו ורע עבורי. אכן ישנו מקום ב-A.A. בו מתמזגים יחדיו כסף ורוחניות, ומקום זה הוא בכובע התרומות!"

יש ספור נוסף בענין כסף. לילה אחד ב-1948, קיימו נאמני ה'קרן' (משרד המייסדים) את ישיבתם הרבע-שנתית. סדר-היום כלל שאלה חשובה מאד. גברת אחת נפטרה. בעת קריאת צוואתה, התגלה כי היא הורישה ל'אלכוהוליסטים' אנונימיים' בנאמנות של ה'קרן' לאלכוהוליסטים' סכום של עשרת אלפים דולר. השאלה היתה: האם על A.A. לקבל את המתנה? איזה ויכוח התנהל על כך! מצבה של הקופה

היה באותה עת בכי רע; הקבוצות לא שלחו מספיק על-מנת לקיים את המשרד; השקענו את כל ההכנסה מספרים ואפילו בזה לא היה די. המלאי הכספי נמס כשגל ביום אביב. היינו זקוקים לאותם עשרת-אלפי הדולרים. "יתכן". אמרו אחדים, "שקבוצות לא ימננו לעולם את הוצאות המשרד במלואן. איננו יכולים להרשות לעצמנו לסגור אותו; הוא חיוני מדי. כן, הבה ונקבל את הכסף. ותבה ונקבל כל תרומה מסוג זה בעתיד. אנו נזדקק להן."

ואז הופיעו המתנגדים. הם הצביעו על כך כי ההנהלה כבר יודעת על סכום של חצי מיליון דולר שיועד ל-A.A. בצוואותיהם של אנשים שעודם בחיים. אלוהים יודע כמה יש עוד שלא שמענו עליו. אם לא נסרב לתרומות מבחוץ, ונדכא אותן בהחלטיות, אז תהיה הקרן ברבות הימים עשירה. יתירה מכך, ברמיזה דקה של נאמנינו לציבור הרחב על הצורך שלנו בכסף, נוכל להפוך לעשירים מופלגים. בהשוואה לתחזיות אלה היו אותם עשרת-אלפי הדולרים סכום פשוט, אך בדומה לכוסית ראשונה של האלכוהוליסט, באם נסכים לתרומה, תחולל זו תגובת-שרשרת הרת אסון. להיכן נגיע כך? זה המשלם יקבע אף את המנגינה, ואם קרן A.A. תגייס כסף ממקורות חיצוניים, עלולים נאמניו להתפתות לנהל את העניינים ללא התחשבות בשאיפותיו של A.A. ככלל. בהשתחרר האלכוהוליסט ממחוייבותו, הוא ימשוך בכתפיו ויאמר, "הו, הקרן עשירה - מדוע עלי לדאוג?". הלחץ של התקציב השמן הזה יפתה לבטח את ההנהלה להמציא כל מיני תכניות לעשיית-טוב בכספים אלה, וע"י כך להטות את A.A. ממטרתו העיקרית. וברגע בו כך יקרה, תזועזע אמינותה של אגודתנו. ההנהלה תהיה מבודדת, ותהפוך קורבן להתקפה כבידה של בקורת הן מצד A.A. והן מצד הצבור. אלה היו האפשרויות, הבעד והנגד.

ואז כתבו נאמנינו דף מזהיר בהסטוריה של A.A. הם הצהירו על העקרון כי על A.A. להיות תמיד עני. הוצאות הפעלה מזעריות יחד עם מלאי כספי לבטחון, תהיה מעתה ואילך, מדיניותו הכספית של המשרד. ככל שקשה היה הדבר, הם סירבו בצורה רשמית לתרומה של אותם עשרת-אלפי הדולרים, ואימצו החלטה רשמית ועמידה כי כל תרומה עתידית מעין זו תסורב בצורה דומה. אנו מאמינים, כי

באותו הרגע נוצק, לתוך מסורת A.A., בצורה אמיצה וסופית, העקרון של עוני ממוסד.

בעת שהודפסו עובדות אלה, התחוללה תגובה עמוקה. עבור האנשים המורגלים למסעות אינסופיים באיסוף תרומות לקרנות צדקה, הציג A.A. בפניהם מחזה מוזר ומרענן. מאמרי-מערכת כאן ובחוץ-לארץ שהביעו הערכה, עוררו גל של אמון במושלמותם של 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. הם הצביעו על כך כי אותם אנשים חסרי-אחריות הפכו לאנשים בעלי-אחריות, וכי ע"י קביעתו של עקרון אי-התלות הכספית במסורתנו, החייו 'אלכוהוליסטים אנונימיים' אידאל אשר תקופתו כמעט נשכחה.

* * *

* *

*

מ ס ו ר ת ש מ ו ג ה

"על 'אלכוהוליסטים אנונימיים' להשאר לעולם בלתי-מקצוענים. אך מרכזי-השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים."

ב'אלכוהוליסטים אנונימיים' לא יהיה לעולם מעמד של אנשי-מקצוע. רכשנו הבנה מסויימת במילים העתיקות "קיבלתם בחינם, תנו בחינם". גילינו כי בנקודה של מקצוענות, אין רוחניות וממון מתמזגים. כמעט שאין אף החלמה שנרכשה בעזרת טובי אנשי-המקצוע בעולם, הן הרפואיים והן הדתיים. אין אנו מטילים דופי במקצוענות בשדות אחרים, אך אנו משלימים עם העובדה המפוכחת כי אין מקצוענות פועלת עבורינו. בכל פעם בה ניסינו לעשות מקצוע מעבודה בצעד השנים-עשר, היתה התוצאה זהה: מטרתינו העיקרית נוצחה.

אלכוהוליסטים פשוט לא יקשיבו לעובד צעד שנים-עשר בשכר. כמעט מן ההתחלה, היינו משוכנעים כי עבודת פנים-אל-פנים עם האלכוהוליסט הסובל יכולה להיות מבוססת אך ורק על הרצון לעזור ולהיות נעזר. כאשר מרצה חבר A.A. תמורת תשלום, אם בפגישה ואם לחבר חדש בודד, עלולה להיות לכך השפעה רעה ביותר גם עליו עצמו. המניע הכספי מחשיד אותו ואת כל שיאמר ויעשה למען החבר המיועד. זה היה תמיד ברור כל-כך עד שרק חברי A.A. בודדים עשו את עבודת צעד שנים-עשר, אי-פעם, תמורת תשלום.

למרות ודאות זאת, אמת היא כי אך נושאים מעטים זכו למחלוקות כה רבות באגודתנו כמו נושא המקצוענות. מנקים ששטפו רצפות, טבחים שטיגו המבורגרים, מזכירות במשרדים, סופרים שכתבו ספרים - כל אלה היו למטרה למתקפה יוקדת, כפי שכינו זאת המבקרים בזעם, "עושים כסף מ-A.A.". בהתעלם מן העובדה כי עבודת אלה לא היו כלל פעולות בצעד השנים-עשר, תקפו המבקרים כ'מקצוענים' את עובדינו אלה אשר עשו לרוב משימות חסרות-תודה אשר אף אחד לא יכול היה או לא רצה לבצע. מהומות גדולות יותר אף קמו כאשר החלו חברי A.A. לנהל מעונות-נופש וחוות -

לאלכוהוליסטים, כאשר נשכרו אחדים לחברות כאנשי כוח-אדם לטיפול בבעיות אלכוהול במפעלי תעשייה, כאשר הפכו אחדים לאחיות במחלקות לטיפול באלכוהוליזם, כאשר אחרים חדרו לשדה החינוך בנושאי אלכוהול. בכל המקרים האלה, ובהרבה אחרים, ניטען כי נמכרו ההתמחות והנסיון של A.A. תמורת בצע כסף, ומכאן היו גם אנשים אלה מקצוענים.

אולם, לבסוף, הותווה קו-הפרדה ברור בין מקצוענות לאי-מקצוענות. כאשר הסכמנו על כך כי אין למכור את צעד שנים-עשר תמורת כסף, היינו נבונים. אך כאשר הצהרנו כי אין אגודתנו יכולה לשכור עובדי-שרות וכי אל לחבר A.A. לשאת את הידע שלנו אל שדות אחרים, נשמענו אז לעצתו של הפחד, אותו פחד אשר בימינו כבר פג כמעט לחלוטין לאורו של הנסיון.

קחו לדוגמא את המקרה בשוער והטבת. אם על מועדון לתפקד, עליו להיות בר-איכלוס ומכניס אורחים. ניסינו מתנדבים, אשר מאסו במהרה בניקוי רצפות ובהכנת קפה שבעה ימים בשבוע. הם פשוט לא הופיעו. וחשוב מכך, מועדון ריק אינו משיב לטלפון, אך הוא משמש מקום זמין ופתוח לשכור הולל בעל מפתח רזרבי. וכך, היה על מישחו להשגיח על המקום כל הזמן. אילו שכרנו אלכוהוליסט היה הוא מקבל שכר זהה לזה של לא-אלכוהוליסט תמורת אותה עבודה. התפקיד לא היה עשייה בצעד שנים-עשר; אלא איפשר לצעד שנים-עשר להתבצע. היה זה ענין של שרות, פשוט וטהור.

בדיוק כך, לא היה A.A. מסוגל לפעול ללא עובדים בשכר-מלא. במשרד-הראשי ובמשרדים הבינ-קבוצתיים, לא יכולנו להעסיק לא-אלכוהוליסטים במזכירות; אלה חייבים היו לדעת את שפתו של A.A. אך בו ברגע ששכרנו אותם, הזדעקו הפחדנים והשמרנים-הקיצוניים וצעקו, "מקצוענות!" בתקופה מסוימת היה מעמדם של עובדים מסורים אלה כמעט בלתי-נסבל. לא ניתנה להם רשות-דיבור בפגישות היות והם "עשו כסף מ-A.A.". היו זמנים בהם אפילו נרתעו מנוכחותם חברים אחים. אפילו בעלי הנטייה לחסד תיארו אותם כ"רע הכרחי". עמדה זו אף נוצלה להפחתת שכרם. הם יוכלו לרכוש מידה של זכות, כך חשבו, אם יעבדו למען A.A. בזיל-הזול. רעיונות אלה התמידו במשך שנים. ואז ראינו כי

מזכירה העמלה קשות עונה לטלפונים תריסר פעמים ביום, האזינה לעשרים נשים מיללות, אירגנה אישפוז ומאמנים לעשרה חברים חדשים, והיתה עדינה בצורה דיפלומטית עם שיכור התמרמר על עבודתה ועל שכרה הגבוה מדי, כי אז אין לכנות אשה זו כמקצוענית של A.A. אין היא הופכת למקצוע את העבודה בצעד שנים-עשר; היא פשוט מאפשרת אותו בלבד. היא מסייעת לאדם בפתח את ההזדמנות המגיעה לו. חברי ועדות מתנדבים עשויים להיות לעזר רב, אך אין לצפות מהם כי ישאו נטל זה מדי יום ביומו. במשרד-הראשי, חוזר הספור על עצמו. שמונה טונות של ספרים ועלונים לחודש אינם אורזים את עצמם ושולחים את עצמם לרחבי-תבל. שקים של מכתבים על כל בעיה אפשרית, החל מבדידותו של אסקימואי וכלה ביסורי צמיחה של אלפי קבוצות, וכל אלה נדרשו לקבל תשובות מידי אנשים היודעים. מגעים נכונים עם העולם-החיצון חייבים להיות מתוגברים. ערוצי חיו של חייבים להיות מתוחזקים. ולשם כך אנו שוכרים עובדי-מטה. אנו משלמים להם יפה, והם ראויים לשכרם. הם הינם פקידים מקצועיים אך הם אינם מקצועני A.A.

יתכן ותמיד ירבו לפתחנו החשש, בלבו של כל חבר A.A., כי יום אחד ינצל מישהו את שמנו בעבור כסף ממשי. אפילו צל-צילה של הצעה מסוג זה מעוררת סופה, וגילינו כי דרכן של סופות לנגח בעוצמה זהה את אלה הצודקים ואת אלה שאינם צודקים. אין למצוא הגיון בסופה.

אין אנשים שנוגחו בעוצמה רבה יותר, ע"י פרצי-רגשות כאלה, מאשר אותם חברי A.A. שמצאו את האמץ להיות מועסקים ע"י מוסדות חיצוניים העוסקים בבעית האלכוהול. אוניברסיטה מסויימת פנתה וביקשה חבר A.A. לחינוך הציבור בנושא האלכוהול. חברה חיפשה איש כוח-אדם המיודע בנושא. חווה ממשלתית לטיפול בשתיינים חיפשה מנהל שידע היטב לטפל בשכורים. עיריה רצתה בעובד-סוציאלי המבין את השפעת האלכוהול בחיי-משפחה. ועדת-אלכוהול ממשלתית חיפשה חוקר בשכר. אלה הם רק מספר מועט של תפקידים שאותם התבקשו חברי A.A., כפרטים, למלא. פה ושם רכשו חברי A.A. חוות-מרפא או בתי-נופש בהם יכלו

שתיינים-מוכים לקבל טיפול. השאלה היתה - ולפעמים עדיין נשאלת - האם פעולות מסוג זה מוגדרות במסורת A.A. כ'מקצועניות'?

אנו חושבים כי התשובה היא "לא". חברים הבוחרים בקריירה מלאה כזאת אינם הופכים ל'מקצועית' את העבודה בצעד שנים-עשר".

הדרך לסיכום זה היתה ארוכה ומלאת-חתחתים. בתחילה, לא הבנו מהו הנושא הנדון האמיתי. בימים הראשונים, ברגע בו נשכרו שרותיו של חבר A.A. למשימות כאלה, הוא התפתה להשתמש, מיד, בשם 'אלכוהוליסטים' או 'אנונימיים' למטרות של פרסום או גיוס-כספים. חוות-אלכוהוליסטים, מוסדות חינוך וחקיקה, ועדות - שונות פרסמו את העובדה כי בשורותיהם נמצאים חברי A.A. ללא מחשבה, שברו חברי A.A. את האנונימיות שלהם על-מנת לאשר בחתימתם תרומות למפעליהם החביבים. מסבה זאת, סבלו מטרות חיוביות רבות וכל הקשורים בן, מבקורת בלתי-מוצדקת של קבוצות A.A. ברוב המקרים, היה ראש-החץ של המתקפה עליהם, הזעקה: "מקצוענות! איש זה עושה כסף מ-A.A.!" אולם אף-אחד מאלה לא נשכר לביצוע עבודה בצעד-שנים-עשר. העבירה, במקרים אלה, לא היתה 'מקצוענות' כלל; העבירה היתה שבירת האנונימיות. מטרות הייחודית של A.A. הועמדה בסכנה, ושם A.A. נישא לשוא.

יש משמעות רבה לעובדה, כי כיום אין כמעט חבר שיסבור את האנונימיות במישור הצבורי, וכך נעלמו כמעט כל אותם פחדים. אנו מבינים כי אין בידינו כל זכות ואף לא צורך לגרום לתברים לזנוח את שאיפתם לעסוק כאנשים-פרטיים בשדה נרחב זה. היתה זו, למעשה, פעולה אנטי-חברתית לו היינו אוסרים על כך. איננו רשאים להתהיר על A.A. כעל חברה סגורה עד כדי כך שהידע והנסיון שבידינו יישמרו כחומר סודי-ביותר. אם חבר A.A. הפועל כאזרח מן השורה, עשוי להיות חוקר טוב יותר, מתוך טוב יותר, איש כוח-אדם טוב יותר, אז מדוע לא? כל אחד יוצא נשכר ואנו לא איבדנו דבר. אמת היא, כי מספר מפעלים אשר להם נרתמו חברי A.A., היו מתוכננים-רע, אך אין זה משנה, כהוא-זה, את העקרון. זאת היא קלחת-המאורעות שיצקה, לבסוף, את מסורת A.A. בדבר אי-המקצוענות. אין לקבל תמורה בצעד שנים-עשר, אך אלה העובדים בשדותנו ראויים לשכרם.

מ ס ו ר ת ת ש ע

"על A.A., כמות-שהוא, שלא להתארגן לעולם; אך אנו יכולים ליצור הנהלות-שרותים או ועדות האחראיות ישירות בפני אלה אותן הן משרתות."

כאשר נוסחה מסורת תשע לראשונה, היא אמרה כי - "לאלכוהוליסטים-אנונימיים" נדרשת המידה המזערית ביותר של ארגון". בשנים שלאחר מכן, שינינו את דעתנו בענין זה. אנו מסוגלים היום לומר בבטחה כי על 'אלכוהוליסטים אנונימיים' - A.A. ככלל - לעולם לא להתארגן כלל. ואז, כאילו בניגוד לכך, אנו פונים ויוצרים מנהלות-שרותים מיוחדות וועדות אשר הן בתוכן הינן מאורגנות. כיצד, אם כך, יכולים אנו להיות תנועה בלתי-מאורגנת שיכולה, ואף עושה כך, ליצור ארגון-שרותים לעצמה? בסוקרם חידה זאת, אומרים האנשים, "למה, בעצם, התכוונו ב'אי-ארגון'?"

ובכן, הבה נתבונן. השמע, אי-פעם, מישהו על אומה, כנסייה, תנועה פוליטית, או אפילו אגודת-צדקה אשר אין להם תקנות קבלה לחברות? השמע- אי-פעם, מישהו על חברה אשר אינה יכולה, בדרך כלשהי, להטיל משמעת על חבריה ולאץ לציות מחוייב לחוקים ותקנות? האם אין כמעט לכל חברה בעולם הרשות להסמך מספר מחבריה לאץ את השאר לציות, או להעניש ולסלק עבריינים? לכן, כל אומה, ולמעשה כל חברה, חייבת בממשל המנוהל ע"י בני-אדם. תמציתו של ארגון כלשהו היא הכוח לכוון או למשול.

אולם, 'אלכוהוליסטים אנונימיים' יוצא מכלל זה. הוא אינו מסתגל למבנה זה. לא 'ועידת השרותים הכלליים' לא 'הנהלת המייסדים', ולא הוועדה הצנועה של הקבוצה יכולות להוציא הוראה בודדת אחת לחבר A.A. ולבצעה, ובודאי שלא להטיל עונש כלשהו. ניסינו זאת פעמים רבות, אך התוצאה היתה תמיד כשלון מוחלט. קבוצות ניסו לסלק חברים, אך המגורשים שבו לפגישות באומרם, "אלה הם החיים עצמם עבורנו; אינכם יכולים להרחיקנו". ועדות

הדריכו רבים מחברינו להפסיק לעבוד עם נופל-כרוני, ונאמר להן: הדרך בה אני עושה את צעד שנים-עשר הינה העסק שלי, מי שם אתכם לשופטים?". אין פירוש הדבר כי יסרב חבר לעצתם או הצעותיהן של חברים מנוסים יותר, אך לבטח לא יקבל פקודות. והאם יש מישהו פופולרי פחות מותיק A.A., מנופח בחוכמה, העובר לאזור אחר ומנסה ללמד את הקבוצה שם כיצד לנהל את ענייניה? הוא, וכל אלה כמותו, "הרואים בחרדה את הסיכון לרווחת A.A.", פוגשים בהתנגדות העיקשת ביותר, או, אף גרוע מכך, בצחוק.

הנך עשוי לחשוב כי מטה A.A. בניו-יורק שונה מכלל זה. כמובן כי לאנשים שם חייבת להיות סמכות כלשהי. אך כבר לפני זמן רב, מצאו כבר חבר-הנאמנים וחברי-המטה כי אין הם יכולים יותר מאשר להציע הצעות, וגם אז - פושרות. היה עליהם אף לטבוע שני ניסוחים הנכללים, עד היום, במחצית מן ההתכתבות שלהם: "הנך, כמובן, חופשי לחלוטין לטפל בענין זה כראות-עיניך. אך מיצבור הנסיון ב-A.A. נוטה להציע . . ."; ואכן, סגנון זה מרוחק מרחק רב מן הסגנון של השלטון-המרכזי, הלא כן? אנו מכירים בעובדה כי אין להכתיב דבר לאלכוהוליסטים - ככלל, כגוף או כפרטים.

בנקודת-צומת זאת, נוכל לשמוע זעקת איש-כנסייה, "הם הופכים חוסר-מרות למעלת-זכות!". מצטרף אליו הפסיכיאטר האומר, "פרחחים חצופים! אלה לא יתבגרו לעולם ויסתגלו לתועלת החברה!", והאיש ברחוב יאמר, "אינני קולט זאת. הם לבטח מטורפים!". אך כל משקיפים אלה פסחו על הדבר הייחודי ל'אלכוהוליסטים-אנונימיים'. כי אם לא יעקוב כל חבר A.A., למיטב יכולתו, אחר שנים-עשר הצעדים המוצעים להחלמה, הריהו, כמעט לבטח, חותם על גזר-דין המוות לעצמו. שתיינותו והתפרקותו לרסיסים אינם עונשים שנגזרו עליו בידי אנשים בעלי-סמכות; הם הינם תוצאה של אי-ציותו האישי לעקרונות רוחניים.

איום רציני זהה חל גם על הקבוצה עצמה. אם אין קיימת הסתגלות סבירה לשתיים-עשרה מסורות A.A., עלולה גם הקבוצה עצמה להתפורר ולגווע. וכך, אנו אנשי A.A. אכן נשמעים לעקרונות רוחניים, קודם-כל כי אנו חייבים בכך, ולבסוף מפני שאנו

אוהבים את סוג החיים שמביאה עמה משמעת זאת. סבל רב ואהבה גדולה הם מטילי המשמעת של A.A.; אין לנו צורך ביותר מהם. ברור עתה, כי לעולם אין עלינו למנות הנהלות למשול בנו, אך ברור במידה שווה, כי תמיד נצטרך למנות עובדים לשרותנו. וזהו השוני בין רוחה של סמכות-רשמית ורוחה של עבודה-שרותית, אלה הם שני רעיונות אשר יש מרחק רב ביניהם. וברוח זאת של שרות אנו בוחרים את הועדה המתחלפת והלא-רשמית של קבוצת A.A., הועדה הבינקבוצתית של האזור וועידות-השרותים-הכלליים של 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' עבור A.A. ככלל. אפילו ה'משרד-המייסד' שלנו, שהיה בזמנו בלתי-תלוי, הינו תחת מרותה הישירה של אגודתנו. נאמניו הם האחראים לשרותינו הבינלאומיים. כפי שמטרתו של כל חבר יחיד ב-A.A. הינה פכחות אישית, מטרתם של השרותים שלנו היא להביא את הפכחות להישג-ידם של כל אלה החפצים בה. אם אין אדם שידאג לאחזקת מקום הפגישות, אם לא יענה איש לטלפון, אם לא נשיב על מכתבים, או אז יחדל, A.A., כפי שאנו מכירים אותו, להתקיים. קווי-התקשורת שלנו עם אלה הזקוקים לעזרתנו - ינותקו.

על A.A. לתפקד, אך בעת-ובעונה-אחת עליו להימנע מן הסכנות שבעושר רב, ביוקרה ובכוח אשר מפתים, בודאי, חברות אחרות. למרות כי, במבט ראשון, נראית מסורת תשע כעוסקת בענין מעשי טהור, הרי בפעילותה המעשית היא מציגה חברה ללא-ארגון, המתפקדת אך ורק ע"י רוח-השרות - אחווה אמיתית.

* * *
* *
*

מ ס ו ר ת ע ש ר

"ל'אלכוהוליסטים אנונימיים' אין דעה בנושאים היצוניים; על כן אין לגרור את שם A.A. למחלוקת צבורית".

לעולם, מאז בראשיתו, לא נחלק A.A. במחלוקה גדולה כלשהי. וכן לא צידדה, אי-פעם, אגודתנו, באופן-צבורי, בצד כלשהו ובנושא כלשהו בעולם מלא מאבקים זה. אולם, אין זו מעלה שנרכשה במשך הזמן. ניתן כמעט לומר שנולדנו עמה, או כפי שהצהיר לאחרונה אחד מותיקינו, למעשה, לא שמעתי מעולם כל זיכוח סוער בנושא דתי, פוליטי או בנושא שינויים בין חברי A.A. כל עוד אין אנו מתוכחים בעניינים אלה בינו באופן-פרטי, הרי לעולם לא נעשה זאת במישור הצבורי".

כאילו ע"י חוש עמוק ידענו אנו אנשי A.A., החל מראשיתנו, כי אל לנו לעולם, ללא קשר לגירויים, לקחת צד במאבק כלשהו, ואפילו אם הוא ראוי. ההסטוריה כולה מציגה בפנינו את המחזה של אומות וקבוצות משגשגות הנקרעות לבסוף לגזרים עקב התפתותן למחלוקת. אומות אחרות התפרקו בשל צדקנות-עצמית טהורה בנסותן לאלץ את שאר האנושות להסתגל, במשך אלפי שנים, לנוסחתן שלהן. בימינו, ראינו מיליוני בני-אדם גוועים במלחמות כלכליות ופוליטיות המדורבנות ע"י הבדלים דתיים וגזעניים. אנו חיים בתוך האפשרות הממששת ובאה של שואה חדשה בדבר מאבקים על צורות מימשל, ועל הדרך בה תחולק תוצרת האדמה ושכר העמל בין בני-האדם. זהו האקלים הרוחני אשר לתוכו נולד A.A., ובחסד אלוהים, ולמרות הכל, הוא שגשג.

הבה ונדגיש שוב כי המנעות זאת ממאבק בין האחד לזולתו או בכל אחד אחר לא ניתן להתחשב בה כאילו היא מעלה ייחודית שלנו המעניקה לנו הרגשה של התעלות מעל אחרים. אף אין פירושה כי חברי 'אלכוהוליסטים אנונימיים', אשר זה עתה שבו להיות אזרחי-העולם, עומדים לסגת מן האחריות האישית לפעול כפי שהם מוצאים לנכון בנושאי זמננו. אך כאשר זה נוגע ב-A.A. כגוף,

זהו ענין שונה לחלוטין. לכן, אין אנו נגררים למחלוקת צבורית, היות ואנו יודעים כי חברתנו תאבד אם תעשה כן. אנו סוברים כי הישרדות והתפשטות 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' הן בעלות משקל רב יותר מכל כובדו של משקל אחר שנוכל להטיל במשותף על כל יעד אחר. היות וההחלמה מאלכוהוליזם הינם מהות החיים עצמם עבורנו, הרי אנו מחוייבים לשמור את מלוא-כוחם של אמצעי הישרדותנו.

יתכן וזה נשמע כאילו הפכו לפתע האלכוהוליסטים ב-A.A. לרודפי שלום, ונעשו למשפחה אחת גדולה ומאושרת. כמובן שאין זה כך כלל. בהיותנו יצירי-אנוש - אנו מתקוטטים. לפני שנרגענו קמעא, נראה היה A.A. כקטטה ענקית אחת יותר מאשר כל דבר אחר, לפחות על פני השטח. מנהל חברה אשר זה עתה אישר הוצאה של מאה אלף דולר. יופיע לפגישת-מצפון בקבוצה וישתולל על הוצאה של עשרים וחמישה דולר על בולים. באי-נוחותם מנסיונם של אחרים בניהול קבוצתם עשויים מתציתם לעזוב וליצור קבוצה חדשה. ותיקים ההופכים לפרושים, עשויים להאלם בזעף. התקפות חריפות הופנו לעבר אנשים שנחשזו במניעים מעורבים. למרות השאון שהקימו, לא המיטו, תגרותינו הפעוטות, כל גרגיר של נזק ל-A.A. הן היו פשוט חלק בלתי נפרד מן הלימוד של לעבוד ולחיות יחדיו. יש גם להדגיש, כי מריבות אלה היו תמיד במציאת דרכים להגברת יעילותו של A.A.; כיצד לעשות את המיטב למספר הרב ביותר של אלכוהוליסטים.

'החברה הווינגטוניית', תנועת אלכוהוליסטים שהתחילה בבולטימור לפני כמאה שנה, כמעט מצאה את התשובה לאלכוהוליזם. בתחילתה היתה היא מורכבת כולה מאלכוהוליסטים המנסים לעזור האחד לזולתו. החברים הראשונים חזו מראש כי עליהם להקדיש את עצמם למטרה זאת בלבד. במובנים רבים היו ה'ווינגטונים' דומים ל-A.A. של היום. מספר חבריה עלה על מאה אלף. אילו היו הם דבקים ביעדם היחיד, היה אולי ביכולתם למצוא את שארית התשובה. אך כך לא ארע. במקום זאת, היתירו ה'ווינגטונים' לפוליטיקאים ולמתקני-עולם, אלכוהוליסטים ולא-אלכוהוליסטים כאחד, לנצל את החברה למטרותיהם. ביטול העבדות היה אז נושא בוער. במהרה נקטו דוברי ה'ווינגטונים' צדדים בשאלה זו. יתכן והיתה שורדת

החברה לאחר פתרון בעית ביטול-העבודות, אך לא היה לה כל סיכוי החל מאותו הרגע בו היא החליטה לשנות את הרגלי השתיה של אמריקה. כאשר הפכו ה'ווישינגטונים' ללוחמי 'היובש', הם הפסידו, במהלך שנים ספורות בלבד, לחלוטין את משקלם ויעילותם בעזרה לאלכוהוליסטים.

הלקח שיש ללמוד מ'הווישינגטונים' לא נעלם מעיני 'אלכוהוליסטים' - אנונימיים. כאשר סקרנו את הריסותיה של אותה תנועה, החליטו חברינו הראשונים לשמור את חברתנו מחוץ לכל מחלוקת צבורית. וכך הונחה אבן-הפנה למסורת העשירית: "ל'אלכוהוליסטים' אנונימיים אין דעה על נושאים חיצוניים; לפיכך אין לגרור את שם A.A. למחלוקת צבורית".

* * *

* *

*

מ ס ו ר ת א ח ת - ע ש ר ה

"מדיניות יחסי-הצבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת; אנו חייבים לשמור תמיד על אנונימיות אישית במישור העתונות, הרדיו והסרטים".

ללא לגיונות מבקשי-טובתו, לא היה A.A. גדל לעולם כפי שגדל. בכל רחבי-תבל היה הפרסום האוהד והאדיר לכל סוגיו, האמצעי העיקרי למשיכתם של אלכוהוליסטים אל שורותינו. במשרדי A.A., במועדונים ובבתים, מצלצל הטלפון בהתמדה. קול אחד אומר: "קראתי קטע בעתון. . ."; וקול אחר: "שמענו תכנית רדיו. . ."; ועוד אחר: "ראינו סרט. . .", או "ראינו משהו על A.A. בטלוויזיה. . .". לא נגזים אם נאמר כי מחצית מחברינו הונחו אלינו באמצעות ערוצים כאלה.

הקולות השואלים אינם כולם של אלכוהוליסטים או משפחותיהם. רופאים קוראים ניירות רפואיים על 'אלכוהוליסטים אנונימיים' ומתקשרים לאינפורמציה נוספת. אנשי כמורה חוקרים אף הם לאחר שקראו עלינו בעתונות הכנסיה. מעסיקים לומדים כי חברות ענק מסכימות לנו, ורוצות לדעת מה ניתן להעשות בקשר לאלכוהוליזם במפעליהם הם.

לכן, הוטלה עלינו אחריות כבדה לפתח את מדיניות יחסי-הצבור שלנו בצורה הטובה ביותר עבורינו. אנו חושבים כי, באמצעות התנסויות מכאיבות רבות, מצאנו מה צריכה מדיניות זאת להיות. בדרכים רבות היא מהווה ניגוד מוחלט ממעשה הפרסום הרגיל. מצאנו כי יהיה עלינו להשען על עקרון המשיכה במקום על פרסומת יזומה.

הבה ונראה כיצד רעיונות מנוגדים אלה-משיכה מול פרסומת - פועלים. מפלגה פוליטית שואפת לנצח בבחירות, וכך היא מפרסמת את מעלותיה של מנהיגותה למשיכת קולות. קרן של גמילות-חסדים רוצה להשיג תרומות; ומיד, בראש ניר-המכתבים שלה תופיע רשימת כל הנכבדים שניתן להשיג את תמיכתם. חלקם הגדול של החיים

הפוליטיים, הכלכליים והדתיים בעולמנו תלויים בפרסום הנהגתם. אנשים המסמלים רעיונות ויעדים ממלאים צורך אנושי עמוק. אנו ב-A.A. איננו מטילים ספק בכך. אבל עלינו לעמוד בצורה מפוכחת מול העובדה כי, במיוחד עבורנו, להיות חשופים לעין-הצבור הוא מסוכן. בגלל אופיינו, כמעט כל אחד מאתנו היה יזם בלתי מרוסן, והמחזה של חברה המורכבת כולה מיזמים היתה מפחידה. בהתחשבונו בעובדה טעונה בחומר-נפץ זאת, ידענו כי עלינו להפעיל ריסון-עצמי.

ריסון-עצמי זה השתלם בצורה מדהימה. התוצאה הביאה הרבה יותר פרסומת אוהדת ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" מאשר ניתן היה להשיג באמצעות אומנותם וכישוריהם של סוכני-הפרסום הטובים ביותר. ברור כי צריך היה להודיע על קיומנו בדרך כלשהי, ואז נצמדנו לרעיון כי טוב הרבה יותר יהיה אם נשאיר לידידינו לעשות זאת למעננו. ובדיוק כך ארע, ובמידה שלא תאומן. עתומאים ותיקים, שהם ספקנים מתורגלים, יצאו חוצץ לשאת את מסר A.A. עבורם, אנו יותר מאשר מקור לכתבות טובות. כמעט בכל חזית של עתונות נצמדו אלינו העתונאים כחברים.

בתחילה, לא יכולה היתה העתונות להבין את סירובנו לכל פרסומת אישית. הם תמהו, באמת ובתמים, על התעקשותינו על אנונימיות. ואז הבינו את העוקץ. הנה משהו נדיר בעולמנו - חברה האומרת כי היא שואפת לפרסם את עקרונותיה ופעולותיה, אך לא את חבריה היחידים. העתונות התפעלה מעמדה זאת. ומאז, דיווחו ידידים אלה על A.A. בהתלהבות כזאת, שאפילו חברינו הקנאיים ביותר לא היו משתווים אליה.

היתה למעשה אפילו תקופה שבה חשבו, בעתונות האמריקנית, האנונימיות של A.A. מייטיבה עמנו אף יותר משהחשיבו זאת כמה מחברינו. ברגע מסויים, עסקו כמאה מחברינו בשבירת האנונימיות במישור הצבורי. בכוונה טובה בהחלט, הצהירו אנשים אלה כי על עקרון האנונימיות אבד הכלת, דבר שהיה במקומו בתקופת החלוציות של A.A. הם היו סמוכים ובטוחים כי A.A. יוכל להתקדם מהר יותר ורחוק יותר אם נשתמש בשיטות הפרסום המודרניות. הם הצביעו על כך כי נמצאים ב-A.A. אנשים רבים בעלי-שם במישור המקומי,

הלאומי או העולמי. בתנאי שאלה יסכימו - ורבים אכן הסכימו - מדוע לא תפורסם חברותם, ועיי כך יתעודדו רבים אחרים להצטרף? היו אלה טיעונים מתקבלים על הדעת, אך לשמחתנו, לא הסכימו עם כך ידידינו בעולם הכתיבה.

ה'משרד-המייסד' כתב כמעט לכל ערוץ תקשורת בצפון-אמריקה, בהסבירו את מדיניות יחסי-הצבור שלנו, זו של משיכה ולא פרסומת, ובהדגשה על האנונימיות האישית כאמצעי ההגנה הגדול ביותר של A.A. ומאז ועד היום, משמיטים עורכי-העתונים את שמותיהם ותמונותיהם של חברי A.A. ממכבש-הדפוס; ולעתים קרובות אף טרחו להזכיר לחברים להוטים מדי שלנו את מדיניות האנונימיות שלנו. הם אפילו הקריבו מספר מכתבותיהם הטובות למטרה זאת. עוצמת שיתוף-הפעולה שלהם אכן עזרה. רק חברי A.A. בודדים נותרו השוברים מתוך כוונה את האנונימיות במישור הציבור.

זהו, בקצרה, התהליך אשר בנה את המסורת האחת-עשרה של A.A. אולם עבורנו, היא מייצגת הרבה יותר מאשר מדיניות נבונה של יחסי-צבור בלבד. היא אף יותר מאשר דיכוי של החיפוש העצמי. מסורת זאת היא תזכורת מתמדת ומעשית כי אין מקום ב-A.A. לשאיפות אישיות. בתוכו, הופך כל חבר לשומר נאמן של אחוותינו.

* * *

* *

*

מ ס ו ר ת ש ת י ם - ע ש ר ה

"אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו,
להזכירנו תמיד להקדים עקרונות לפני אישיות".

ההקרבה היא תמציתה הרוחנית של אנונימיות. היות ושתיים-עשרה המסורות של A.A. חוזרות ומבקשות מאתנו לוותר על שאיפות אישיות לטובת הכלל, אנו מבינים כי רוח-ההקרבה - המסומלת היטב ע"י האנונימיות - הינה הבסיס לכולן. רצונם המוכח של חברי A.A. להקריב קורבנות אלה הוא זה המעניק לאנשים את אמונם הרב בעתידנו.

אך בראשיתנו, לא נולדה האנונימיות מתוך אמון; היא היתה תולדה של פחדינו הקדומים. קבוצותינו, חסרות-השם, הראשונות היו חברות סתרים של אלכוהוליסטים. חברים חדשים יכלו לאתרנו רק בעזרתם של חברים נאמנים בודדים. הרמיזה הזעירה ביותר של פרסום, אפילו של פעולותינו בלבד, היכתה אותנו בהלם. למרות שהיינו כבר שתיינים-לשעבר, עדיין חשבנו כי עלינו להסתתר מפני חוסר-האמון של הצבור ומן הבוז שלו.

כאשר הופיע ה"ספר הגדול", ב-1939, קראנו לו "אלכוהוליסטים - אנונימיים". המבוא לספר הכיל הצהרה חושפת זאת: "ישנה חשיבות להיוותנו אנונימיים מפני שאנו מתי-מעט, היום, מכדי שנוכל לטפל במספר האדיר של בקשות אישיות העשויות לבוא כתוצאה מפרסום זה. בהיותנו בעיקר אנשי עסקים ובעלי מקצועות חופשיים, לא נהיה מסוגלים לבצע, במקרה כזה, את מלאכתנו בצורה יעילה". ניתן בנקל, בין השורות האלה, להבחין בפחדינו כי מספר גדול של אנשים-חדשים עלול לפרוץ את האנונימיות שלנו לרווחה.

ככל שהתרבו קבוצות A.A. כן התרבו בעיות האנונימיות. בהתלהבותנו הרבה על החלמתו המדהימה של אלכוהוליסט-אח, היינו דנים לפעמים בפרטים האינטימיים והמצערים של המקרה שהיו מיועדים לאוזנו הבלעדית של מאמנו. הקורבן הפגוע היה מצהיר אז, ובצדק, כי נשבר אמונו. כאשר החלו ספורים מעין זה להסתובב

בראש חוצות, היה אובדן האמון באנונימיות שלנו, חמור ביותר. לעתים קרובות גרמה עובדה זאת לאנשים להפנות לנו עורף. היה ברור, כי על זהותו ועל ספורו של כל חבר, להשאר עלומים, אם זה היה רצונו. היה זה הלכת הראשון שלמדנו בשימוש המעשי באנונימיות.

אולם, בחוסר-האיפוק האופייני להם, לא התחשבו אחדים מחברינו החדשים כלל באלמנט הסודיות. הם התאוו להריע את שם A.A. מעל גגות הבתים, והם אף עשו כן. אלכוהוליסטים, אשר בקושי יבשו, התרוצצו מסביב בעיניים בורקות, בעכבם את כל מי שהסכים להאזין לסיפורם. אחרים מיהרו להופיע לפני מיקרופונים ומצלמות. לפעמים, שתו אלה, למרבה הצער, השתכרו והורידו את קבוצתם ביגון שאולה. הם הפכו מחברי A.A. ל'שוויצרים' של A.A.

תופעה זאת של דבר-והיפוכו גרמה לנו לחשיבה רצינית. בכל מערומיה ניצבה בפנינו השאלה "עד לאיזו מידה חייב חבר A.A. באנונימיות?". התרחבותנו הבהירה לנו כי לא נוכל להשאר עוד חבורת-סתרים, אך באותה מידה של בהירות היה ברור לנו כי לא נוכל גם לצאת לסיבוב של הופעות. מיפוי של הנתיב הבטוח בין שתי קצוות אלה ארך זמן רב.

רצונו של חבר-חדש ממוצע לבשר מיד לבני-משפחתו על מה שהוא עומד לנסות, היה לחם-חוקנו. כך גם רצה לספר לאלה שניסו לעזור לו - רופאו, הכומר שלו, חבריו הקרובים. כאשר רכש קצת בטחון, מצא לנכון להסביר את דרך-חייו החדשים למעסיקו ולשותפיו לעבודה. כאשר צצו הזדמנויות למתן עזרה הוא גילה כי ביכולתו לשוחח בקלות על A.A. כמעט עם כל אדם. התודויות שקטות אלה עזרו לא לאבד את הפחד מן הסטיגמה האלכוהוליסטית, והפיצה את דבר קיומו של A.A. בקהילתו. רבים הם החדשים שהגיעו ל-A.A. בעקבות שיחות אלה. למרות ששיחות אלה לא דיקדקו בקוצו-של-יוד באנונימיות, היו אלה בהחלט ברוחה.

אך נעשה, יותר ויותר ברור, כי שיטה זו של מפה-לאוזן הינה מוגבלת מדי. פעולתנו, כפי שהינה, חייבת היתה להתפרסם. על קבוצות A.A. היה להגיע במהירות למספר הגדול ביותר של

אלכוהוליסטים-נואשים כפי שרק ניתן. בעקבות כך, החלו קבוצות רבות לנהל פגישות פתוחות לידידים מעוניינים ולצבור, בכדי שהאזרח הממוצע יוכל לראות בעצמו מה הוא A.A. התגובה לפגישות אלה היתה אוהדת בחום. במהרה החלו קבוצות A.A. לקבל פניות לדוברים להופעות של ארגונים-צבוריים, כנסיות ואגודות רפואיות. כל עוד נשמרה האנונימיות על גבי במות אלה, והעתונאים בקהל הוזהרו מפני שמוש בשמות ובצילומים, היתה התוצאה נאה.

ואז החלו גיחותינו הבודדות הראשונות אל תחום הפרסומת רבתי, אשר היו עוצרות נשימה. המאמרים בעתון Plain Dealer של קליבלנד הקפיצו את מספר החברים באותה עיר ממספר בודדים למאות בין לילה. הכתבות על ארוחת-הערב של מר רוקפלר לכבוד 'אלכוהוליסטים אנונימיים' עזרו להכפיל את מספר החברים הכולל שלנו בתוך שנה. מאמרו המפורסם של ג'ק אלכסנדר ב Saturday Evening Post הפך את A.A. למוסד לאומי. פעולות מסוג זה יצרו הזדמנויות להכרה נוספת. עתונים וירחונים נוספים רצו בספורי A.A. חברות סרטים רצו בצילומים. הרדיו, ולבסוף הטלוויזיה, הפצירו בנו בבקשות להופעות. מה עלינו לעשות?.

כאשר שטף אותנו נחשול זה של אהדה צבורית יוצאת-מן-הכלל, הבנו כי הוא עשוי לגרום לנו טובה ללא-גבול או נזק בלתי-ישוער. הכל יהיה מותנה בדרך בה היא תנותב. פשוט לא יכולנו להתיר לעצמנו ליטול את הסיכון ולהתיר לחברים, שמינו את עצמם, להציג את עצמם כמשיחים המייצגים את A.A. בפני כלל הצבור. האינסטינקט הייזמי שלנו עלול להיות לנו לרועץ. לו רק אחד מאלה היה משתכר בפרהסיה, או היה מתפתה להשתמש בשמו של A.A. למטרותיו האישיות, עלול היה הנזק להיות אז בלתי-הפיך. וברמות אלה (של רדיו, טלוויזיה וסרטים), היתה האנונימיות - 100 אחוזים של אנונימיות - התשובה היחידה האפשרית. כאן, ללא יוצא מן הכלל, יהיה על העקרונות לבוא לפני האישיות.

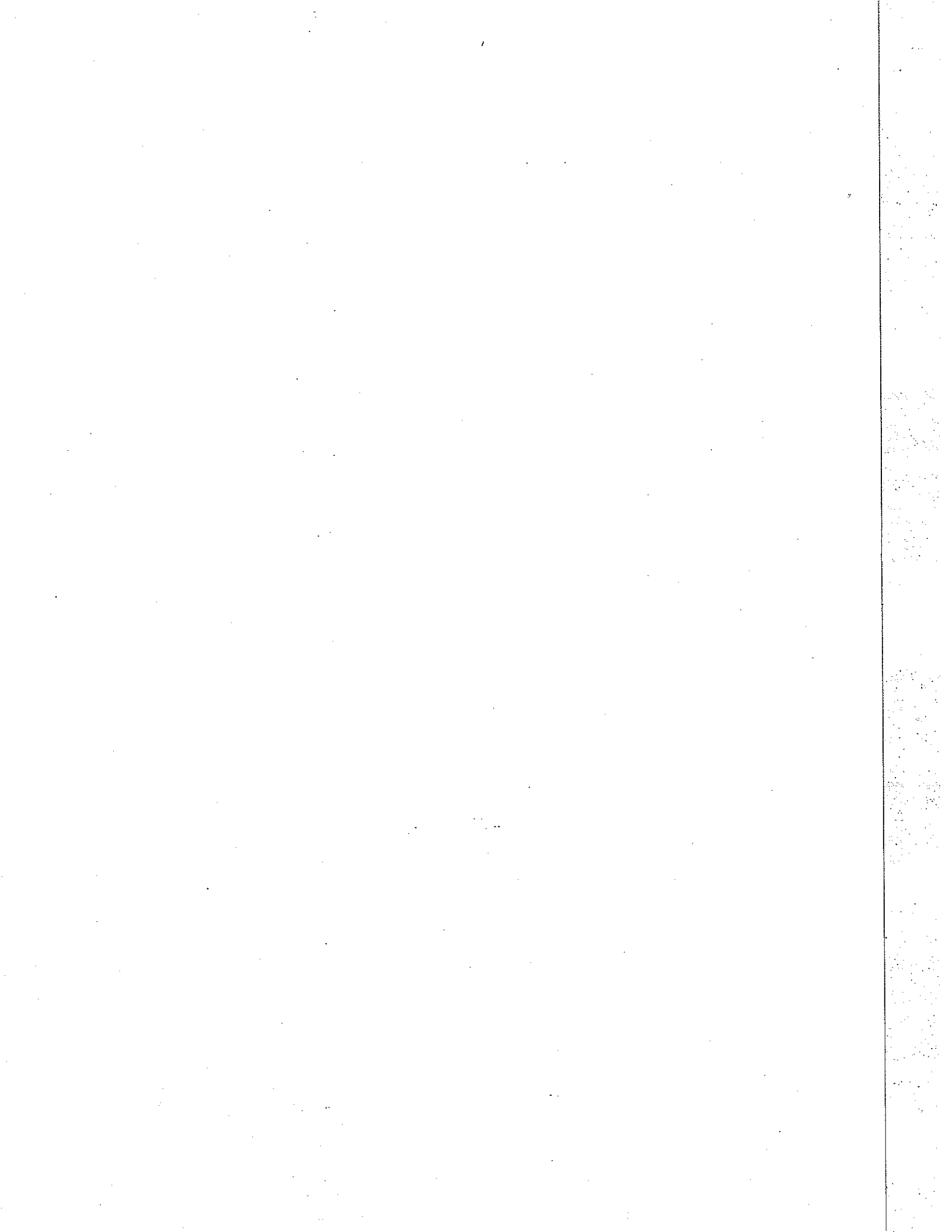
התנסויות אלה לימדו אותנו כי האנונימיות הינה, לאמיתו של דבר, הענווה האמיתית בפעולה. זאת היא איכות רוחנית גורפת-כל אשר מסמלת כיום את חיי A.A. בכל מקום. כאשר אנו מונעים ברוח

האנונימיות, אנו משתדלים לוותר על שאיפותינו הטבעיות להתבלטות אישית כחברי A.A., הן בינות לחברינו האלכוהוליסטים והן לפני הצבור הרחב. בהניחנו הצדה את השאיפות האנושיות כל-כך, אנו מאמינים כי לוקח כל אחד מאתנו חלק באריגת אפוד-המגן המכסה את חברתנו כולה ואשר בחסותו אנו יכולים לצמוח ולפעול באחדות. סמוכים ובטוחים אנו, כי הענווה, המתבטאת באנונימיות, הינה השומר הגדול ביותר שאי-פעם יעמוד לרשות A.A.

* * *

* *

*



ש ת י מ - ע ש ר ה ה מ ס ו ר ו ת

(ה נ ו ס ה ה א ר ו ר)

נסיונו ב-A.A. לשדנו כי :

אחד - כל חבר ב'אלכוהוליסטים' אנונימיים' הינו רק חלקיק זעיר של כלל גדול על A.A. להמשיך בחייו, אחרת תגווע מרביתנו. ולכן, טובתנו המשותפת קודמת. אך טובתו של הפרט באה מיד לאחריה.

שתיים - למטרת קבוצתנו יש רק סמכות סופית אחת - אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה.

שלוש - על חבורתנו לכלול את כל אלה הסובלים מאלכוהוליזם. לפיכך, אסור עלינו לסרב לכל אחד הרוצה להחלים. וכן, אין על החבורות ב-A.A. להיות אי-פעם תלויה בממון או במרות. כל שניים או שלושה אלכוהוליסטים, הנועדים יחדיו למען פכחותם, יכולים לקרוא לעצמם קבוצת A.A., בתנאי, שכקבוצה אין להם נאמנות נוספת.

ארבע - בעניינה שלה, אין הקבוצה אחראית בפני כל סמכות אחרת מאשר זאת של מצפונה. אך כאשר תכניותיה נוגעות גם לטובתן של קבוצות שכנות, יש להיוועץ באותן קבוצות. ולעולם לא תפעל קבוצה, או ועדה אזורית, או יחיד כלשהו בצורה שתשפיע בצורה ניכרת על A.A. ככלל מבלי להתייעץ עם נאמניה של 'הנחלת השרותים-הכלליים'. בנושאים כאלה טובתנו המשותפת היא מעל לכל.

חמש - על כל קבוצת 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' להיות יישות רוחנית בעלת מטרה עיקרית אחת - של נשיאת המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל.

שש - בעיות של ממון, רכוש וסמכות עלולות להסיט אותנו בנקל ממטרתנו הרוחנית הראשונית. אנו חושבים, לכן, כי כל נכס רציני שראוי לשמש את A.A. צריך להיות מאורגן בנפרד, ובכך להפריד בין החומרי לרוחני. קבוצת A.A. ככזאת, לעולם לא תיכנס לעסקים. עזרים מישניים ל-A.A., כמו מועדונים או בתי-חולים, צריך שיהיו מאורגנים בנפרד כך, שכאשר יידרש, יוכלו הקבוצות לנטוש אותם בצורה חופשית. לפיכך, אין על מתקנים אלה להקרא בשם A.A. ניהולם חייב להיות באחריותם הבלעדית של אלה הממנים אותם. במועדונים, יש לבכר את ניהולם בידי חברי A.A. אך בתי-חולים ומקומות החלמה אחרים, חייבים להיות במפורש מחוץ למסגרת A.A. - ולהיות מבוקרים בצורה רפואית. בעוד רשאית קבוצת A.A. להתקשר עם כל אחד, אל לו לקשר זה להגיע, לעולם, לדרגה של הסמכה או שותפות, מעשית או מדומה. אין קבוצת A.A. קושרת את עצמה למישהו.

שבע - על קבוצות A.A. לשאת את עצמן, באופן מלא, ע"י תרומותיהם של חבריהן הן. אנו חושבים כי על כל קבוצה להגיע במהרה למצב אידיאלי זה; היות וכל חיזור אחרי הצבור בדבר כסף ע"י השמוש בשם A.A. הינו מסוכן ביותר, גם באם הוא נעשה ע"י קבוצות, מועדונים, בתי-חולים או כל מוסד חיצוני אחר; וכי הסכמה לקבל מתנות גדולות ממקור כלשהו, או של תרומה הנושאת עימה מחוייבות כלשהי, הינן חסרות תבונה. זאת ואף זאת, אנו רואים בדאגה רבה את אותן גזבריות A.A. הממשיכות, מעבר למה שנדרש, לאגור כספים ללא מטרה מוגדרת של A.A. נסיוננו הזהירנו תדיר כי אין דבר העלול להרוס בבטחון כה רב את מורשתנו הרוחנית כמו מחלוקות עקרות על רכוש, ממון וסמכות.

שמונה - על 'אלכוהוליסטים אנונימיים' להשאר לעולם לא-מקצוענים. אנו מגדירים 'מקצוענות' - כעיסוק ביעוץ לאלכוהוליסטים תמורת כסף או שכר. אולם אנו רשאים להעסיק אלכוהוליסטים בתפקידי שרות אשר אחרת היינו נאלצים לשכור לא-אלכוהוליסטים למטרות אלה. תמורת שרותים אלה ניתן אכן

לשלם. אולם תמורת עבודתינו הסדירה בצעד שנים-עשר אין לעולם לקבל שכר.

תשע - אל לה לכל קבוצת A.A. להזדקק לארגון המזערי ביותר. הנהגה מתחלפת היא הטובה ביותר. הקבוצה הקטנה יכולה לבחור את מזכירה, הקבוצה הגדולה את ועדתה המתחלפת, והקבוצות של אזור מטרופוליני רחב את הוועדה המרכזת או הבינקבוצתית, אשר לעתים קרובות מעסיקה מזכירה במשרה מלאה. נאמניה של 'הנהלת השרותים הכלליים' הינם, למעשה, ועדת השרותים הכללית של A.A. הם הינם האפוסטרופסים של מסורת A.A. שלנו והמקבלים את התרומות ההתנדבותיות של חברי A.A. אשר בעזרתן אנו מחזיקים את משרד השרותים הכלליים בניו-יורק הם מוסמכים ע"י הקבוצות לטפל בכלל יחסי-הצבור שלנו ומאבטחים את שלימותו של עתוננו הראשי, the A.A. Grapevine, [שריגי-הגפן] כל הנציגים הללו מודרכים ברוח השרות, היות ומנהיגים אמיתיים ב-A.A. הינם רק משרתים מנוסים הראויים לאמונם של כולנו. אין הם יונקים כל סמכות ראויה לשמה מתואריהם; אין הם מושלים. ההערכה הכללית היא המפתח לתועלת שהם מביאים.

עשר - כל חבר או קבוצה לא יביעו לעולם, בדרך שתגרור לכך את A.A., כל דעה בעניינים חיצוניים של מחלוקת - ובמיוחד אלה הנוגעים בפוליטיקה, תיקוני-חוקה בנושאי אלכוהול או במחלוקות דתיות בין-כיתתיות. קבוצות 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' אינן מתנגדות לכל אדם ובעניינים הנוגעים לכך אין הם מבטאים עמדה כלשהי.

אחת-עשרה - על קשרינו עם הצבור הרחב להיות מאופיינים ע"י אנונימיות אישית. אנו חושבים כי על A.A. להמנע מפרסום צעקני. על שמותינו ותמונותינו כתברי A.A. לא להיות משודרים או מופצים בכתב או בסרטים. על יחסי-הצבור שלנו להיות מודרכים ע"י עקרון המשיכה ולא ע"י פרסומת, אין לעולם צורך לחלל את עצמנו. אנו מרגישים כי מוטב ונשאיר לידידינו להמליץ עלינו.

שתיים-עשרה - ולבסוף, אנו 'אלכוהוליסטים' אנונימיים' מאמינים
כי עקרון האנונימיות יש לו משמעות רוחנית עצומה. הוא מזכירנו
כי עלינו להעמיד עקרונות לפני אישיות; כי עלינו אכן לפעול
בענווה אמיתית. וזאת למען המטרה כי ברכותינו הרבות לא
יפנקונו לעולם; כי לעולם נחיה במחשבה מכירת-תודה לו נשיאם
של כולנו.

* * *