

שנים עשר הצעדים

הצעד הראשון

**"הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול ושאבדה לנו
השליטה על חיינו"**

מי מוכן להודות בתבוסה מלאה? אף לא אחד, כמובן. כל היצרים הטבעיים שלנו מתקוממים כנגד עצם הרעיון של חוסר אונים אישי. זה באמת נורא להודות שאנו, כשהכוס בידנו, עיוותנו את תודעתנו עד כדי כך שיצרנו דחף כפייתי לשתייה הרסנית – דחף חזק כל כך, שרק פעולה של השגחה עליונה יכולה להסירו מעלינו.

אין סוג של פשיטת רגל שדומה למצבנו. האלכוהול, שהפך כעת לנושה חמדן, מקיז מאתנו כל עצמאות וכל כוח רצון להתנגד לדרישותיו. ברגע שהשלמנו עם עובדה זו, פשיטת הרגל שלנו כבני אדם מתפקדים היא מוחלטת.

אבל עם הצטרפותנו ל-A.A. אנו לומדים במהרה לראות השפלה מוחלטת זו באור אחר לגמרי. אנו מבינים שרק באמצעות תבוסה מוחלטת אנו יכולים לצעוד צעדים ראשונים לקראת השחרור והכוח. הודאותינו בחוסר האונים שלנו הופכות לבסוף לקרקע מוצקה, שעליה ניתן לבנות חיים מאושרים ובעלי משמעות.

ידוע לנו שעצם ההצטרפות ל-A.A. תועיל רק מעט לאלכוהוליסט שלא השלים קודם לכן עם חולשתו ההרסנית ועם כל תוצאותיה. עד שלא יודה בה בעֲנָה תישאר התפכחותו – אם בכלל יגיע אליה – שברירית. אושר אמיתי לא יימצא כלל. עובדה זו, אשר הוכחה מעבר לכל ספק בניסיון הרב שצברנו, היא אחת מעובדות היסוד של חיינו ב-A.A.

העיקרון שלפיו לא נוכל למצוא כוח לאורך זמן בטרם נודה בתבוסה מוחלטת, הוא השורש הראשי שממנו נבטה ופרחה חברתנו כולה.

כשהועמדנו לראשונה מול האתגר להודות בתבוסה, רובנו התקוממו. הרי באנו ל-A.A. בציפייה שילמדו אותנו ביטחון עצמי. ואז נאמר לנו שכשמדובר באלכוהול, ביטחון עצמי לא יועיל לנו כלל; למעשה הוא גורם מזיק בלבד. הספונסרים שלנו בישרו לנו שנפלנו קורבן לדיבוק נפשי חזק וערמומי, העומד בפני כל כוח רצון אנושי. הם אמרו שאין כל אפשרות להתגבר על כפייה זו בעצמנו, באמצעות כוח רצוננו. בהעמיקם את הבעיה ללא רחמים הצביעו 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 שבסופו של דבר נהרוס את עצמנו על ידי השתייה. רק מעטים ניצחו בדו-קרב זה בכוחות עצמם. זו עובדה סטטיסטית, שאין כמעט אלכוהוליסטים שהחלימו בעצמם. הדבר נכון, כנראה, מאז גילה האדם את האלכוהול.

בתקופה החלוצית של A.A. הצליחו רק המקרים הנואשים ביותר לקבל ולעכל אמת מרה זו. גם אלה התקשו לרוב להבין את חומרת מצבם. אבל אחדים הצליחו בכך; ואלה שדבקו בעקרונות A.A. באותו להט שבו ייאחז אדם טובע בקרש הצלה החלימו כמעט תמיד. מסיבה זו דנה ההוצאה הראשונה של הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים", שיצאה

לאור כשהאחוה היתה עדיין קטנה, במקרי שפל קיצוניים בלבד. אלכוהוליסטים רבים שהיו נואשים פחות התנסו ב-A.A., אך נכשלו מפני שלא היו מסוגלים להודות בחוסר אוניס.

בסיפוק רב אנו יכולים לציין שבשנים שלאחר מכן השתנה המצב. אלכוהוליסטים שנהנו עדיין מבריאותם, ממשפחותיהם, ממקומות עבודתם ואף מביטחון כלכלי, החלו להכיר באלכוהוליזם שלהם. כשגברה מגמה זו, הצטרפו אליהם גם אנשים צעירים יותר, שלא היו אלא אלכוהוליסטים פוטנציאליים. מאלה נחסכו עשר עד חמש עשרה שנים של גיהינום, שעברו על חברינו הראשונים. מכיוון שהצעד הראשון מחייב הודאה באובדן השליטה על חייו, כיצד יכלו אנשים כאלה לבצע צעד זה?

היה ברור שיש צורך להרים את התחתית אליה הגענו אנו, עד למקום שבו יוכלו לפגוש בה. במבט לאחור אל היסטוריית השתייה שלנו נוכל לראות שאיבדנו שליטה שנים לפני שהבנו זאת, ושכבר אז השתייה לא היתה בגדר הרגל, אלא תחילתה של הידרדרות קטלנית. לספקנים יכולנו לומר: "אולי בכל זאת אינכם אלכוהוליסטים. מדוע שלא תנסו לשתות בצורה מבוקרת, מבלי לשכוח את מה שסיפרנו לכם על אלכוהוליזם?" גישה זו הוכיחה את עצמה כיעילה ומועילה. הסתבר שלאחר שאלכוהוליסט אחד נטע בלב חברו את ניצני האמת לגבי אופי המחלה, לא נותרו דעותיו של אותו אדם כשהיו. לאחר כל השתכרות היה אומר לעצמו: "אולי בכל זאת צדקו אלה ב-A.A....", ולאחר מספר ניסיונות כאלה – לעתים קרובות שנים לפני הופעתם של קשיים קיצוניים – היה אותו אדם חוזר אלינו משוכנע.

גם הוא הגיע באמת לשפל, ככל אחד מאתנו. האלכוהול עצמו* היה לסנגורנו הטוב ביותר.

מדוע ההתעקשות על כך שכל חבר A.A. חייב להגיע תחילה לתחתית? התשובה היא שמעטים יאמצו בכנות את תכנית A.A., אלא אם אכן הגיעו לתחתית. כי משמעות יישום אחד עשר צעדי A.A. הנותרים, היא לאמץ גישות ופעולות שכמעט שום אלכוהוליסט שעדיין שותה לא יחלום אפילו לקבל. מי מוכן להקפיד על כנות וסובלנות? מי רוצה להתוודות בפני אחר על פגמיו ולכפר על הנזק שגרם? למי אכפת מכוח עליון, שלא לדבר על תפילה והרהורים? מי רוצה להקריב מזמנו וממרכו בהעברת בִּשְׁוֹרָת A.A. לסובלים אחרים? לא, האלכוהוליסט הממוצע, שהוא אנוכי באופן קיצוני, אינו מעוניין כלל ברעיון זה – אלא אם עליו לעשות כל זאת כדי להישאר בחיים.

שוט האלכוהוליזם הוא זה שמאלץ אותנו להצטרף ל-A.A., ושם אנו מגלים את טבעו הקטלני של מצבנו. אז, ורק אז, אנו נפתחים לשכנוע ומוכנים להקשיב, כמו שרק אדם הקרב אל מותו יכול. אנו נעשים מוכנים לכל דבר שיסיר מעלינו את הדיבוק האכזרי הזה, האלכוהוליזם.

*במקור באנגלית "ג'ון ברליקורן" - דמות המסמלת משקה אלכוהולי, הוא אשר היה לסנגורנו הטוב ביותר.