

הצעד העשירי

**"המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו
הודינו בכך מיד"**

כאשר אנו עושים את תשעת הצעדים הראשונים אנו מכינים את עצמנו להרפתקה של חיים חדשים. אך כשאנו ניגשים לצעד העשירי אנו מתחילים ליישם באופן מעשי את אורח החיים של A.A., יום אחר יום, במזג אוויר נאה או סוער. ואז מגיע המבחן הגדול: האם אנו מסוגלים להישאר מפוכחים, לשמור על איזון רגשי ולחיות למען מטרה טובה בכל מצב?

לשם כך דרושה לנו בחינה מתמשכת של נכסינו ושל התחייבויותינו, ורצון אמיתי ללמוד ולצמוח באמצעות בחינה זאת. אנו האלכוהוליסטים למדנו זאת בדרך הקשה. אנשים מנוסים מאתנו נהגו, כמובן, לבחון ולבקר את עצמם ללא פשרות בכל עת ובכל מקום, כי החכמים ידעו תמיד שאדם אינו יכול להצליח רבות בחייו עד שיהפוך את חשבון הנפש והחיפוש הפנימי להרגל של קבע, עד שיוכל להודות ולהשלים עם מה שהוא מגלה, ועד שינסה בסבלנות ובהתמדה לתקן את המעוות.

מי ששתה אמש לשוכרה וראשו מתפוצץ הבוקר אינו יכול ליהנות מחייו היום. אך קיים סוג נוסף של הנגאובר שכולנו חווים, אם שתינו ואם לא. זהו אותו כאב ראש רגשי, שהוא התוצאה הישירה של ההפרזה ברגשות שליליים, של אתמול ולפעמים גם של היום - רגשות כגון כעס, פחד, קנאה ודומיהם. אם ברצוננו לחיות בשלווה היום ומחר, יהיה עלינו כמובן להיפטר מכאבי ראש אלה. אין פירוש הדבר שעלינו לשוטט

בייאוש בין פרשיות העבר, אלא להודות ולתקן טעויות היום. חשבון הנפש שלנו מאפשר לנו להשלים עם העבר. לאחר שעשינו זאת אנו מסוגלים באמת להשאיר את העבר מאחור. כשאנו עושים את ספירת המלאי הרוחנית בתשומת לב ובהקפדה והשלמנו עם עצמנו, תגיע האמונה שביכולתנו לעמוד מול אתגרי המחר.

על אף שכל חשבונות הנפש דומים באופן עקרוני, גורם הזמן מבדיל בין חשבון נפש אחד למשנהו. יש חשבון נפש נקודתי, שנערך בכל רגע של היום, בכל פעם שאנו מוצאים את עצמנו בסבך רגשי. יש חשבון נפש שאנו עורכים בסופו של כל יום, שבו אנו סוקרים את אירועי השעות שחלפו זה עתה. אנו עורכים מאזן יומי, כשאנו מעניקים לעצמנו נקודות זכות על הפעמים שבהן נהגנו היטב, ומחייבים את עצמנו בגין השגיאות. יש פעמים שבהן אנו בוחנים באופן יסודי את התקדמותנו מאז הפעם הקודמת, בעצמנו או בחברת הספונסר שלנו או יועצנו הרוחני. רבים מחברי A.A. עורכים בדק בית שנתי או חצי שנתי. רבים מאתנו נהנים מהחוויה שבהתבודדות מזדמנת מן העולם החיצון, בה אנו עוסקים בשקט, במשך יום או יותר, בשיפוץ עצמי ובהרהורים.

האם מנהגים אלה אינם משביתי שמחות ובזבזני זמן? האם נגזר על חברי A.A. לבלות את מרבית שעות יומם בסקירה חוזרת של פשעיהם ומחדליהם? ובכן, לא ממש. הדגשנו את חשבון הנפש רק משום שרובנו לא רכשו מעולם את ההרגל של בחינה עצמית. ברגע שתרגול בריא זה הופך להרגל של קבע הוא יהיה כה מעניין ומועיל, עד שהזמן הנדרש לכך לא יחסר לנו. אותן דקות, ולעתים שעות, שאותן אנו מבליים בבחינה עצמית,

יהפכו לבטח את שעות היום הנותרות לטובות ומאושרות יותר. עם הזמן הופכים חשבונות הנפש האלה לחלק סדיר מחיי היומיום שלנו, ולא לדבר חריג או נפרד מהם.

לפני שנגדיר מהו חשבון הנפש הנקודתי, נבחן באלו תנאים עשוי חשבון נפש כזה להועיל.

זו הנחת יסוד רוחנית, שבכל פעם שאנו מוטרדים, מכל סיבה שהיא, הרי שמשהו משובש **אצלנו**. אם משהו פוגע בנו ואנו כועסים, הרי שגם אנו טועים. אך האם אין יוצאים מכלל זה? מה בדבר כעס "מוצדק"? אם משהו מרמה אותנו, האם זו אינה זכותנו לכעוס? האם איננו רשאים לכעוס, בצדק, על מתחסדים למיניהם? יוצאים מן הכלל אלה הם מסוכנים עבורנו, חברי A.A. גילינו שמוטב שנשאיר את הטיפול בכעס המוצדק לאלה שמסוגלים להתמודד אתו טוב יותר מאתנו.

רק אנשים מעטים הפכו לקורבנות הטינה יותר מאתנו, האלכוהוליסטים. כמעט לא משנה אם טינותינו היו מוצדקות או לא. פרץ זעם אחד עלול להרוס יום שלם, וטינה מטופחת היטב בסתר עלולה לאמלל אותנו ולהוציא אותנו מכלל פעולה. מעולם גם לא השכלנו להבחין בין כעס מוצדק לבלתי מוצדק. מבחינתנו זעמנו היה מוצדק תמיד. הכעס, המהווה מותרות מזדמנות לאנשים מאוזנים יותר, עלול להכניס אותנו למערבולת רגשית ללא קץ. "הוללות יבשה" זו של רגשות הובילה אותנו לא פעם היישר אל הבקבוק. וכך היה גם עם סוגי הפרעה אחרים - קנאה, רחמים עצמיים או גאווה פצועה. חשבון נפש נקודתי הנערך בעיצומן של הפרעות מעין אלה עשוי לעזור לנו מאוד להשקיט רגשות סוערים. הבחינה היום-יומית מיושמת בעיקר במצבים המתעוררים במהלך היום.

את ההתעמקות בקשיים מתמשכים מוטב לדחות, במידת האפשר, לזמנים המוקדשים לכך במיוחד. ספירת המלאי המהירה מיועדת לעליות ולמורדות של יומנו, במיוחד כשאנשים או אירועים בלתי צפויים מפְּרִים את איזוננו ומפתים אותנו לשגות.

בכל אותם מצבים נדרשים מאתנו הבלגה וניתוח כן של הגורמים, נכונות להודות באשמה – כאשר אנו אשמים, ונכונות זהה לְמַחול כשהאשמה היא באחרים. אל-לנו להתיימש כשניכשל ונחזור על טעויות העבר, מפני שמשמעת כזאת איננה קלה. עלינו לשאוף להתקדמות, לא לשלמות.

מטרתנו הראשונה תהיה לפתח יכולת ריסון עצמי. למטרה זו יש קדימות עליונה. כאשר אנו מדברים או פועלים בצורה נמהרת או פזיזה, יכולתנו להיות הוגנים וסובלניים מתפוגגת בו במקום. ביקורת בלתי אוהדת אחת או שפיטה נמהרת לא מוצדקת אחת, עלולות להרוס את יחסינו עם אדם אחר ליום שלם או אולי לשנה תמימה. אין דבר שמשתלם יותר מאשר איפוק בדיבור ובכתיבה. עלינו להישמר מביקורת נסתרת ומוויכוח כוחני זועם. כך גם מזעף ומפזז חרישי. אלה הן מלכודות של הרגש אשר הפיתיון הטמון בהן הוא נקמנות וגאווה. תפקידנו הראשון הוא להתחמק ממלכודות אלה. כשאנו מתפתים לנגוס בפיתיון, עלינו לאמן את עצמנו לקחת צעד אחד לאחור ולחשוב, כי לא נוכל לחשוב או לפעול בצורה נכונה עד שההרגל של הבלגה עצמית יהפוך להיות אוטומטי.

נדרשת שליטה עצמית לא רק מול בעיות לא צפויות או לא נעימות. עלינו להיות זהירים באותה מידה גם כשאנו מתחילים לרכוש מידה מסוימת של חשיבות ושל הצלחה חומרית. כי אין אנשים שאהבו אי פעם ניצחונות אישיים יותר מאתנו ;

גמענו מההצלחה כמו מיין שתמיד יצליח לרומם את רוחנו. כשהתמזל מזלנו לזמן-מה, התענגנו בדמיונות על ניצחונות גדולים עוד יותר על אנשים ומצבים. מסוֹנְוֹרִים בידי ביטחון עצמי מְלֵא גאווה, התפתינו לשחק בתפקיד הגיבורים הגדולים. מובן שהאנשים הפנו אלינו את גבם, משועממים או פגועים.

כעת, כשאנו ב-A.A. ומפוכחים, וזוכים מחדש בהערכת ידידינו ושותפינו לעבודה, אנו מגלים שעלינו עדיין להישמר במיוחד. כביטוח נגד "התנפחות" אנחנו יכולים לבדוק את עצמנו לעתים קרובות, כשאנו מזכירים לעצמנו שאנו מפוכחים היום רק בחסד אלוהים ושהצלחותינו הן שלו יותר מאשר שלנו.

לבסוף אנו מתחילים להבין שכל בני האדם, ואנו ביניהם, חולים מבחינה רגשית במידה מסוימת, ולעתים קרובות טועים. אז אנו מתקרבים אל סובלנות אמיתית ומבינים את משמעותה של אהבה אמיתית לחברינו. ככל שנמשיך בהתקדמותנו יתבהר לנו יותר ויותר שאין טעם להתרגז או להיפגע מאנשים שכמונו, סובלים מכאבי צמיחה.

לשינוי קיצוני כזה בנקודת מבטנו יידרש זמן, אולי זמן רב. מעטים יכולים להכריז בכנות על אהבתם לכל בני האדם. על רובנו להודות שאהבנו רק בודדים; שהיינו אדישים כלפי רבים, כל עוד איש מהם לא הציק לנו; ואת הנותרים – ובכן, אותם שנאנו או תיעבנו. על-אף שגישות אלה הן שכיחות למדי, הרי שלנו, חברי A.A., דרוש דבר טוב בהרבה כדי לשמור על איזוננו הנפשי. איננו מסוגלים לעמוד בשנאה עמוקה.

עלינו לזנוח, גם אם בהדרגה, את הרעיון שביכולתנו לאהוב בצורה רכושנית את המעטים, להתעלם מהרבים, ולהמשיך לפחד **מכל אדם שהוא** או לשנוא אותו.

אנחנו יכולים לנסות להפסיק לדרוש דברים לא הגיוניים מהאנשים שאנו אוהבים. אנו יכולים לנהוג בחביבות באלה שמהם התעלמנו. בנוגע למי שאיננו מחבבים אנו יכולים להתחיל בהפגנת הגינות ואדיבות, ואולי אף לצאת מגדרנו כדי להבין אותם ולעזור להם.

כשנאכזב אחד מהם, נוכל להודות בכך מיד – תמיד בפני עצמנו, וגם בפניהם, כשההודאה תהיה מועילה. האדיבות, טוב הלב, ההגינות והאהבה הם המפתחות להרמוניה כמעט עם כל אדם. ברגע של ספק ותהייה אנו יכולים תמיד לעצור ולומר: "רצונך, ולא רצוני, הוא שייעשה". ולעתים קרובות אנו יכולים לשאול את עצמנו: "האם היום אני נוהג באחרים כפי שהייתי רוצה שינהגו בי?"

לעת ערב, אולי ממש לפני השינה, עורכים רבים מאתנו את מאזן יומם. זו הזדמנות להיזכר שספירת מלאי אינה נעשית תמיד בדיו אדומה, לשלילה בלבד. זה באמת יום עלוב, אם לא עשינו בו **משהו** נכון. למעשה, בדרך כלל שעות הפעילות שלנו מלאות בדברים מועילים. כוונות טובות, מחשבות טובות ומעשים טובים עומדים לנגד עינינו. גם אם נכשלנו על אף שהשתדלנו, אנו יכולים לראות זאת כאחת מהצלחותינו הגדולות ביותר. אז הופכים ייסורי הכישלון לנכס. הם אלה שמדרבנים אותנו להמשיך הלאה. איש חכם אמר פעם, שהכאב הוא אבן הבוחן של כל התקדמות רוחנית. אנו ב-A.A. יכולים להסכים אתו בכל לבנו,

כי אנו יודעים שהיה על ייסורי השתייה לבוא לפני הפיכחון, ושהסערה הרגשית היתה צריכה להקדים את השלווה.

כשאנו סוקרים את עמודת החובה בדף מאזנו היוםי, עלינו לבחון ביסודיות את מניעינו לכל מחשבה או מעשה הנראים לנו שגויים. ברוב המקרים יתגלו מניעינו ויובנו ללא קושי. כשהיינו מלאי גאווה, כעס, קנאה, להיטות או פחד פעלנו בהתאם, וזהו. כל מה שעלינו לעשות כעת הוא להכיר בכך שחשבנו או פעלנו לא כשורה, לנסות לראות כיצד יכולנו לנהוג נכון יותר, ולשאת, בעזרת אלוהים, לקחים אלה אל יום המחר, תוך שאנו מכפרים כמובן באותם מקרים שעד כה הזנחנו.

אך יש מצבים שבהם מניעינו האמיתיים יתבררו רק לאחר בחינה מדוקדקת ביותר. אלה הם המקרים שבהם היה מעורב אויבנו הוותיק - הצידוק העצמי - ומצא דרך להצדיק את התנהגותנו המוטעית. מפתח לדמות שבמקרים אלה היו לנו סיבות ומניעים נכונים, כשלמעשה זה לא היה כך.

העברנו "ביקורת בונה" על מי שלכאורה נזקק לה, בעוד מניענו האמיתי היה לנצח בוויכוח חסר טעם. או, שבהעדרו של אותו אדם, חשבנו שאנחנו עוזרים לאחרים להבין אותו, כשלמעשה המניע האמיתי שלנו היה רצון לחוש עליונות על ידי השמצתו. לפעמים פגענו באלה שאנו אוהבים מפני שהיה עליהם "ללמוד לקח", בעוד שלאמיתו של דבר רצינו להענישם. היינו מדוכאים והתאוננו שאנו חשים ברע, כשלמעשה ביקשנו בעיקר אהדה ותשומת לב. תכונה מוזרה זו של הֶשְׁכָּל 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.

ללמוד לאתר פגמים אלה ולתקנם על בסיס יומי הוא המפתח לבניית האופי ולחיים טובים. חרטה כנה על הנזקים שנגרמו, הכרת תודה אמיתית על הברכות שקיבלנו והנכונות לנסות ולהטיב את דרכינו מחר, אלה הם הנכסים הקבועים והיציבים שאותם עלינו לרכוש.

לאחר שפָּחַנו כך את יומנו, מבלי שפסחנו ברשימתנו על המעשים הטובים שעשינו, ולאחר שערכנו חיפוש פנימי ללא פחד או משוֹא פנים, נוכל להודות באמת לאלוהים על הברכות שקיבלנו ולישון במצפון נקי.