

הצעד השנים עשר

"כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו"

שְׁמַחַת החיים היא הנושא של הצעד השנים עשר של A.A., ופעולה היא מילת המפתח שלו. 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 כל שנים עשר הצעדים בחיי היומיום שלנו, כדי שאנו והסובבים אותנו נוכל להגיע למפוכחות רגשית. כשבוחנים את מלוא משמעותו של הצעד השנים עשר, הרי שלמעשה הוא עוסק באותה אהבה שאין לה תג מחיר.

בצעד השנים עשר שלנו נאמר גם, שבעקבות השימוש בכל הצעדים מצא כל אחד מאתנו דבר הנקרא "התעוררות רוחנית". לחברי A.A. חדשים זה נראה לעתים קרובות כמצב עניינים מפוקפק ובלתי סביר. "למה אתם מתכוונים כשאתם מדברים על 'התעוררות רוחנית'?", הם שואלים.

מספר הדרכים שבהן ניתן להגדיר התעוררות רוחנית דומה, אולי, למספר האנשים שזכו לה. אך לכל התעוררות רוחנית אמיתית יש דברים משותפים עם אחיותיה. ודברים אלה אינם קשים כל כך להבנה. כשאדם חווה התעוררות רוחנית, המשמעות העיקרית של הדבר היא שכעת ביכולתו לבצע, לחוש ולהאמין בכל אותם דברים שקודם לכן לא הצליח לבצע בכוחו ובמשאביו שלו עצמו.

הוענקה לו מתנה של מצב תודעתי וקיומי חדש. הוא הוצב בְּנִתִיב המורה לו שהוא אכן בדרך למקום כלשהו, שהחיים אינם מבוי סתום, ושאינם דבר שעליו לשאת או דבר שצריך להשתלט עליו. אותו אדם עבר שינוי במובן מוחשי ביותר בזכות אחיזתו במקור של כוח, שבדרך זו או אחרת התכחש עד כה לקיומו. הוא מגלה שיש ברשותו מידה של כנות, סובלנות, חוסר אנוכיות, שלווה נפש ואהבה, שחשב שאין ביכולתו להשיג. הוא קיבל מתנה ללא תמורה, בדרך כלל לאחר שהכין את עצמו, ולו מעט, לקבלתה.

האופן שבו נעשים חברי A.A. מוכנים לקבלת מתנה זו טמון בביצועם של שנים עשר הצעדים של תכניתנו. אם כך, נסקור בקצרה את מה שניסינו לעשות עד כה:

בצעד הראשון טמונה סתירה פנימית (פרדוקס) מדהימה: גילינו שלא היינו מסוגלים להיפטר מהדיבוק האלכוהולי בטרם הודינו בחוסר אונים מולו. בצעד השני ראינו שמכיוון שלא יכולנו להחזיר את עצמנו לשפיות בכוחות עצמנו, יהיה בהכרח על כוח עליון כלשהו לעשות זאת אם ברצוננו לשרוד. לכן החלטנו בצעד השלישי למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים, כפי שהבנו אותו. אלה מבינו שהיו אתיאיסטים או אגנוסטיים גילו שקבוצתם, או A.A. ככלל, יספיקו בינתיים ככוח גדול. החל מהצעד הרביעי התחלנו לחפש את הדברים בתוכנו שהביאו אותנו לפשיטת רגל גופנית, מוסרית ורוחנית. ערכנו חשבון נפש מוסרי נוקב וחסר פחד.

כשהבטנו בצעד החמישי החלטנו שלא די בחשבון נפש שאנו עורכים בעצמנו. ידענו שיהיה עלינו לחדול מהעניין הקטלני של חיים בבדידות עם פגמינו, ושעלינו להתוודות עליהם בכנות בפני אלוהים ובפני אדם נוסף. בצעד השישי עצרו רבים מאתנו וסירבו להתקדם, פשוט כי לא רצינו שיוסרו מאתנו כל פגמי אופיינו, שאת חלקם עדיין אהבנו יותר מדי. אבל ידענו שאנו חייבים להשלים עם העיקרון הבסיסי שבצעד השישי. ולכן החלטנו שגם אם עדיין לא יכולנו לוותר על חלק מפגמי אופיינו, עלינו להפסיק את תלותנו העיקשת והמרדנית בהם. אמרנו לעצמנו: "אולי אינני יכול לבצע זאת היום, אבל אני יכול להפסיק לצרוח "לא, לעולם לא!". ואז, בצעד השביעי, ביקשנו את אלוהים בעֲנָה שיסיר מאתנו את חסרונותינו, בהתאם לרצונו ולחסדו באותו יום. בצעד השמיני המשכנו בניקיון ביתנו מפני שראינו שאנו מסוכסכים לא רק עם עצמנו, אלא גם עם אחרים ועם נסיבות שונות בעולמנו. היה עלינו להתחיל להשכין שלום, ולכן ערכנו רשימה של האנשים שבהם פגענו, והיינו נכונים לתקן את הדברים. המשכנו בכך, בצעד התשיעי, על ידי כך שכיפרנו במישרין בפני האנשים שבהם פגענו, מלבד כשהדבר היה עלול להזיק להם או לאחרים. כעת כבר התחלנו לקבל, בצעד העשירי, בסיס לחיי היומיום שלנו, ונוכחנו בבירור שיהיה עלינו להמשיך בספירת המלאי האישית שלנו, ושכאשר אנו שוגים עלינו להודות בכך מיד. בצעד האחד עשר הבנו שאם החזיר אותנו כוח עליון לשפיותינו ואִפשר לנו לחיות בשלוות נפש מסוימת בעולם מסוכסך ודואב זה, ראוי אותו כוח שנכיר אותו מקרוב יותר, דרך קשר ישיר ככל האפשר אִתּוֹ.

גילינו שהשימוש העקבי בתפילה ובהרהורים אכן פתח את הערוץ, כך שבמקום בו היה טפטוף בעבר, היה עכשיו נהר שהוביל אותנו אל כוחו והדרכתו הבטוחים של אלוהים, כפי שהתחלנו להבינו יותר ויותר טוב.

וכך, עם ביצוע צעדים אלה, הגענו לבסוף להתעוררות רוחנית, שלגביה לא היה כבר כל ספק. כעת, כשהבטנו באלה שאך התחילו ועדיין מפקפקים בעצמם, יכולנו לחזות בשינוי ההולך ומתרחש בהם. מתוך הניסיון הרב שנצבר ב-A.A. יכולנו כבר לנבא שאותו חבר מפקפק שעדיין המשיך לטעון שלא קלט את "הזווית הרוחנית", ושעדיין ראה בקבוצתו האהובה ב-A.A. את כוחו הגדול, עומד בקרוב לאהוב את אלוהים ולקרוא לו בשמו.

וכעת, מה בדבר חלקו הנותר של הצעד השנים עשר? האנרגיה הנפלאה שהוא מייצר והפעולה הנלהבת הנושאת את המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל, ושלבסוף מתרגמת את שנים עשר הצעדים לפעולה בכל תחומי חיינו - הן שִׁכְרָנו, המציאות הנפלאה של "אלכוהוליסטים אנונימיים".

אפילו החבר החדש שבחדשים ימצא תמורה מעל ומעבר לחלומותיו בְּניסיון להושיט עזרה לאחיו האלכוהוליסט, שהוא עיוור עוד יותר ממנו. זו באמת נתינה שאינה דורשת למעשה דבר בתמורה. הוא אינו מצפה מאחיו הסובל לתשלום, ואפילו לא לכך שיאהב אותו. ואז הוא מגלה שבעצם הסתירה הפנימית האלוהית שבסוג נתינה זה נמצא גמולו, אם קיבל אחיו דבר-מה וגם אם לא. ייתכן שאופיו עדיין פגום במידה רבה, אך בדרך כלשהי הוא יודע שאלוהים אֶפְשָׁר לו לעשות התחלה כבירה, והוא חש שהוא ניצב על סף הרפתקאות

חדשות, שְׁמָחוֹת והתנסויות שמעולם אפילו לא חלם עליהן. כל חבר A.A. מצהיר שאין סיפוק עמוק יותר ואין שמחה גדולה יותר מאשר הצלחה במשימה של הצעד השנים עשר. לראות גברים ונשים פוקחים את עיניהם בפליאה כשהם יוצאים מחושך לאור, 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 הימצאותו של אלוהים אוהב בחייהם, דברים אלה הם התמורה שאנו מקבלים כשאנו, חברי A.A., נושאים את המסר לאלכוהוליסט נוסף.

וזה אינו סוג הפעולה היחיד בצעד השנים עשר. אנו יושבים בפגישות A.A. ומקשיבים, לא רק כדי לקבל דבר לעצמנו, אלא כדי לתת את הביטחון והעזרה שעשויה להביא עצם נוכחותנו. כשמגיע תורנו לדבר בפגישה, אנו שבים ומנסים לשאת את המסר של A.A. זו עבודה בצעד השנים עשר - אם נוכח בחדר אדם אחד ואם נמצאים בו רבים. אפשרויות רבות קיימות גם לאלה החשים קושי לדבר בפגישות, או נמצאים במקומות שבהם קשה לפעול פנים אל פנים. ביכולתנו להיות אלה הלוקחים על עצמם את המשימות שאינן זוהרות אך חייבות להיעשות, המאפשרות את ביצועה של העבודה הטובה בצעד השנים עשר, כמו הכנת הקפה לקראת הפגישה או אחריה, אז מקבלים חברים חדשים רבים ביטחון ונחמה דרך שיחה וצחוק. גם זאת היא עבודה בצעד השנים עשר במלוא מובן המילה. "קיבלתם ללא תמורה, תנו ללא תמורה..." - זו לַפְתּוֹ של חלק זה של הצעד השנים עשר.

ייתכן שלעתים קרובות נעבור התנסויות בצעד השנים עשר, שבהן נראה כאילו אבדה לנו זמנית קרן האור. אלה ייראו לנו באותו רגע כנסיגות גדולות, אך בהמשך יתגלו כקרש קפיצה לדברים טובים יותר. לדוגמה, אנו עשויים לנסות לעזור להתפכחותו של אדם מסוים, ולאחר שנעשה כל מה שביכולתנו, במשך חודשים, לראותו "נופל" וחוזר לשתות. זה עלול לחזור ולקרות לנו מספר פעמים ברציפות, ואולי נתייאש מאי-הצלחתנו לשאת את המסר של A.A. או שאנו עלולים להיתקל במצב ההפוך, שבו אנו עוזרים על מה שנראה לנו כהצלחה. ואז מופיע הפיתוי להפוך שתלטנים למדי לגבי חברים חדשים אלה. אולי ננסה ליעץ להם בענייניהם, דבר שאסור שנעשה ושאננו מוסמכים לו. ואז אנו נפגעים ונבוכים כשעצתנו נדחית, או כשהיא מתקבלת ומביאה עמה בלבול רב עוד יותר. ולפעמים אנו עובדים בצעד זה בלהיטות כה רבה, ונושאים את המסר לאלכוהוליסטים כה רבים, עד שאלה נותנים בנו אמון רב וממנים אותנו למשל לתפקיד מזכיר הקבוצה. ושוב ניצב בפנינו הפיתוי לנהל יותר מדי את העניינים, מה שלעתים מוביל לדחייה ולהתנגדות, ולהשלכות נוספות שקשה לקבל אותן.

אך בטווח הרחוק אנו רואים בבירור שאלה הם רק כאבי צמיחה, ושרק טוב יצמח מהם אם נפנה יותר ויותר לכל שנים עשר הצעדים בחיפוש אחר התשובות.

עכשיו נשאלת השאלה הגדולה מכולן. מה בדבר הפעולה על פי עקרונות אלה **בכל** תחומי חיינו? האם נוכל לאהוב את צורת החיים הזאת בשלמותה באותה תשוקה שבה אנו אוהבים את אותו חלק קטן ממנה, שאנו מגלים כשאנו מנסים לעזור לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את מפוכחותם?

האם נוכל להביא את אותה רוח של אהבה וסובלנות שאנו מביאים לקבוצת A.A. שלנו גם לחיי המשפחה שלנו, שלעיתים הם משובשים? האם נוכל לתת אותם אמון ואמונה שאנו נותנים בספונסרים שלנו גם בבני משפחתנו, שנפגעו ולעיתים גם הפכו לבעלי מום בידי מחלתנו? האם אנו יכולים לשאת, באופן מעשי, את רוח A.A. אל מלאכת יומנו? האם נוכל לעמוד באחריות החדשה שגילינו גם כלפי העולם הרחב שבחוץ? והאם נוכל להביא משמעות ומסירות חדשות לדת שבחרנו? האם נוכל למצוא שמחת חיים חדשה פְּניסיון לעשות זאת?

יתר על כן, כיצד נשלים עם מה שנראה ככישלון, או עם מה שנראה כהצלחה? האם נוכל כעת לקבל אותם ולהסתגל אליהם ללא ייאוש או יוהרה? האם אנחנו מסוגלים לקבל עוני, חולי, בדידות וְשָׁכֹל באומץ ובשלווה? האם נוכל להסתפק באופן קבוע בהישגים הצנועים יותר, אך לעתים עמידים יותר, בעוד ההישגים הבוהקים והנוצצים יותר נמנעים מאתנו?

תשובת A.A. לשאלות חיים אלה היא: "כן, כל הדברים האלה אפשריים." אנו יודעים זאת כי אנו רואים את החדגוניות, הכאב ואפילו האסון, הופכים למועילים בידי אלה המנסים בהתמדה לעבוד בשנים עשר צעדי A.A. ואם אלה הן עובדות החיים עבור האלכוהוליסטים הרבים שהחלימו ב-A.A., הן עשויות להפוך גם לעובדות חייהם של רבים אחרים.

מובן שכל חברי A.A., אפילו הטובים ביותר, אינם מגיעים להישגים אלה באורך קבע. גם אם לא נשתה את הכוסית הראשונה נמצא את עצמנו לעתים קרובות מתרחקים מאותה קרן אור. לעתים צרוטינו מתחילות מתוך אדישות. אנחנו מפוכחים ומאושרים בפעילותנו ב-A.A. הדברים מסתדרים היטב בבית ובמשרד.

באופן טבעי אנו טופחים לעצמנו על השכם על מה שמתברר אחר כך כנקודת מבט קלה ושטחית הרבה יותר מדי. אנו עוצרים את התפתחותנו באופן זמני, כי אנחנו חשים סיפוק מכך שאין לנו צורך לבצע את שנים עשר הצעדים **במלואם**. אולי אנו מסתדרים יפה בעזרת כמה מהם בלבד. ייתכן שאנו מסתפקים בשניים מהם, הצעד הראשון ואותו חלק של הצעד השנים עשר המדבר על "נשיאת המסר". מצב זה, של אושר מדומה, מכונה ב-A.A.: "צעדיים", והוא עלול להמשך שנים.

גם בעלי הפונויות הטובות ביותר מבינו עלולים להיתפס לאשליה זו של ה"צעדיים". אך במוקדם או במאוחר מתפוגג הענן הוורוד והחיים הופכים למשעממים ומאכזבים. אנו מתחילים לחשוב ש-A.A. אינה משתלמת בסופו של דבר. אנו נבוכים ומתייאשים.

ואז ייתכן שהחיים עצמם, כמנהגם, מגישים לנו לפתע מנה אדירה שאיננו יכולים לבלוע, וודאי שלא לעכל. איננו מקבלים קידום בעבודה, שלהשגתו עמלנו רבות. או שאנו מאבדים את מקום עבודתנו הטוב. או שאולי מופיעים קשיים משפחתיים או רומנטיים. או שאותו ילד, שחשבנו שאלוהים שומר עליו, נופל במסגרת שירותו 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? אלה היו בעיות חיים שמעולם לא יכולנו להתמודד אתן. האם כעת אנחנו מסוגלים, בעזרתו של אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, לטפל בבעיות אלה באותה הצלחה ובאותה מידה של אומץ שמפגינים לעתים קרובות ידידינו הלא אלכוהוליסטים? האם אנו מסוגלים להפוך אסונות אלה לנכסים, למקורות של צמיחה ועידוד לעצמנו ולסובבים אותנו? ובכן, יש לנו סיכוי ודאי אם נחליף את ה"צעדיים" בעשיית כל שנים עשר הצעדים, ואם נהיה נכונים

לקבל את אותו חסד אלוהי שבכוחו לקיים אותנו ולחזק אותנו בכל אסון.

צרותינו הבסיסיות דומות לצרותיהם של האחרים, אך כשנעשה מאמץ כן "לפעול על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו", נראָה שחברי A.A. מנוסים מסוגלים, בעזרת חסדו של אלוהים, להתמודד בשלווה עם צרות אלה ולהפוך אותן להדגמה של אמונתם. ראינו חברי A.A. סובלים ממחלות מתמשכות וקטלניות כמעט ללא תלונה, ולרוב אף ברוח טובה. לעתים ראינו משפחות שהתפרקו בעקבות אי הבנה, מתחים או בגידה ממש, המתאחדות מחדש באמצעות אורח החיים של A.A.

אף ששכרם של רוב חברי A.A. גבוה יחסית, אחדים מחברינו לעולם אינם מצליחים לעמוד על רגליהם מבחינה כספית, ואחרים סופגים נסיגות כלכליות כבדות. בדרך כלל אנו רואים את חברינו מתמודדים עם מצבים אלה בעוז רוח ובאמונה.

בדומה לרוב בני האדם, מצאנו שביכולתנו להתמודד עם אסונותינו הגדולים כשהם מגיעים. אך כמו אחרים, גם אנו מגלים לעתים קרובות שהאתגר הגדול טמון לעתים קרובות דווקא בבעיות החיים הפחותות, המתמשכות. תשובתנו לכך היא להמשיך בהתפתחותנו הרוחנית. רק כך נוכל לשפר את סיכויינו לחיים מאושרים ומועילים באמת. ככל שאנו מתפתחים מבחינה רוחנית, אנו מגלים שגישתנו הישנה בנוגע ליצרנו צריכה להיבחן מחדש באופן יסודי. תשוקתנו בביטחון רגשי ובעושר, ביוקרה אישית ובכוח, באהבה ובסיפוק בחיי המשפחה - את כל אלה עלינו לרסן ולכוון מחדש. למדנו שסיפוק יצרנו אינו יכול להיות יעדנו הבלעדי ומטרתנו בחיים. אם נשים את יצרנו בראש, הרי שרתמנו את העגלה לפני הסוסים; ואז ניגרר לאחור אל ההתפכחות מהאשליה. אך

כשנהיה נכונים להעמיד את הצמיחה הרוחנית בראש - אז ורק אז יהיה לנו סיכוי אמיתי.

אחרי שהגענו ל-A.A., אם אנו ממשיכים לצמוח, מתחילות התנהגותנו ותפיסתנו את הביטחון הרגשי והכלכלי להשתנות שינוי עמוק. דרישתנו לביטחון רגשי, בדרכנו שלנו, הטילה אותנו שוב ושוב למערכות יחסים בלתי אפשריות עם אנשים אחרים. אף שלעתים לא היינו מודעים לכך, התוצאה היתה תמיד זהה. ניסינו לשחק את תפקיד אלוהים ולשלוט באלה שסביבנו, או שהתעקשנו להיות במצב של תלות יתר בהם. כשאנשים התירו לנו לנהל באופן זמני את חייהם, כאילו היו עדיין ילדים, חשנו מאושרים ובטוחים מאוד בעצמנו. אך כשהתמרדו לבסוף ונמלטו מידינו, נפגענו והתאכזבנו קשות. האשמנו אותם ולא היינו מסוגלים להבין שדרישותינו הבלתי הגיוניות הן שגרמו לכך.

וכשפעלנו בדרך הפוכה, כשאנו עצמנו נוהגים כתינוקות, ועמדנו על כך שהאחרים יגנו עלינו וידאגו לנו, או שהעולם חייב לדאוג למחייתנו, התוצאה היתה מצערת לא פחות. לעתים קרובות גרם מצב זה לאנשים שאהבנו יותר מכל לדחוק אותנו הצדה, או אף לנטוש אותנו לחלוטין. אכזבתנו היתה קשה מנשוא. לא יכולנו להאמין שינהגו בנו כך. לא הבנו שלמרות גילנו המבוגר התנהגנו עדיין כילדים, המנסים להפוך את כולם - את ידידינו, את נשותינו, את בעלינו ואפילו את העולם כולו, להורים דואגים. סירבנו ללמוד את הלקח הקשה, שתלות יתר בבני אדם נכשלת מפני שכל בני האדם מועדים לקטעות, ואפילו הטובים שבהם יאכזבו אותנו לפעמים, במיוחד כשדרישותינו לתשומת לב הופכות להיות בלתי הגיוניות.

כשהמשכנו בהתקדמותנו הרוחנית הבנו ששגינו. התברר לנו שאם נרצה אי פעם לחוש ביטחון רגשי בין מבוגרים, יהיה עלינו לנהל את חיינו על בסיס של "תן וקח"; שיהיה עלינו לפתח את רגש השיתוף והאחוה עם הסובבים אותנו. הבנו שנידָרש לתת בעקביות מעצמנו מבלי לדרוש תמורה. כשהתמדנו בכך גילינו שבהדרגה נמשכו אלינו אנשים, כפי שמעולם לא קרה. ואפילו כשאִכזבו אותנו, יכולנו לגלות הבנה ולא להיפגע בצורה קשה.

כאשר התפתחנו עוד יותר, גילינו שהמקור הטוב ביותר ליציבות רגשית הוא אלוהים עצמו. מצאנו שהתלות בַּצָּדָק המוחלט, בסליחתו ובאהבתו היתה בריאה, ושהיא תוכל לפעול במקום שבו לא יפעל שום דבר אחר. אם בטחנו בו באמת, הרי שלא יכולנו לשחק היטב בתפקיד אלוהים כלפי חברינו וגם לא לחוש בדחף לשים את מבטחנו בהגנה ודאגה אנושיות. אלה היו הגישות החדשות, שהביאו לבסוף לרבים מאתנו כוח פנימי ושלווה, שפגמים של אחרים או אסון שלא היה מעשה ידינו, לא הצליחו לערער.

נקודת מבט חדשה זו, כך למדנו, היתה הכרחית במיוחד עבורנו, האלכוהוליסטים. כי האלכוהוליזם היה עסק רווי בדידות, על אף שהיינו מוקפים באנשים שאהבו אותנו. אבל כשרצונו העצמי הבריא את כולם ובידודנו הפך למוחלט, הוא גרם לנו לשחק בתפקיד "האיש החשוב" בברים זולים, ואחר כך להיות תלויים בנדבות העוברים והשבים, כשאנו זרוקים לבדנו ברחובות. ועדיין ניסינו למצוא ביטחון רגשי דרך שליטה או דרך תלות באחרים.

גם כשלא הידלדלו מקורותינו הכספיים עד כדי כך ובכל זאת מצאנו את עצמנו בודדים בעולם, עדיין ניסינו לשווא לקבל ביטחון באמצעות סוג לא בריא של שליטה או תלות. עבור אלה מביננו שנהגו כך, היתה ל-A.A. משמעות מיוחדת. ב-A.A. התחלנו ללמוד כיצד לרקום מערכות יחסים נכונות עם אנשים שמבינים אותנו; אנחנו כבר לא צריכים להיות לבד.

לרוב חברי A.A. הנשואים יש נישואים מאושרים מאוד. A.A. מתקנת במידה מפתיעה את הנזק שנגרם לחיי המשפחה משנים רבות של אלכוהוליזם. אך כמו בכל חברה, יש גם אצלנו בעיות בתחום יחסי המין והנישואין, ולפעמים הן קשות במיוחד. אבל ניתוק סופי וגירושין הן תופעות נדירות ב-A.A. בעייתנו העיקרית אינה כיצד להישאר נשואים, אלא כיצד להיות נשואים באושר רב יותר, על ידי סילוק העיוותים הרגשיים החמורים שלעתים קרובות נבעו מהאלכוהוליזם.

כמעט כל אדם בריא מתנסה אי פעם בחייו בתשוקה עזה למצוא שותף לחיים, שאֵתו ניתן לקיים את האיחוד המלא ביותר - רוחנית, שכלית, רגשית וגופנית*. דחף עז זה הוא השורש להישגיו הגדולים של האדם, אנרגיה יוצרת המשפיעה לעומק על חייו. כך יצר אותנו אלוהים. כך ששאלתנו תהיה זו: כיצד, מתוך בורות, כפייתיות ורצון עצמי, אנו עושים שימוש לרעה במתנה זאת להרס עצמנו? אנו, חברי A.A., איננו יכולים להעמיד פנים שיש בידינו תשובות מלאות לתסבוכות עתיקות יומין אלה, אך ניסיונו האישי מספק תשובות מסוימות שעובדות בשבילנו.

*משפט זה עודכן מהטקסט המקורי, כדי לשקף את היות האחוה מכילה ופתוחה לכל.

כשהאלכוהוליזם מכה, עלולים להתפתח מצבים לא טבעיים רבים, הפועלים כנגד שותפויות של נישואין ומערכות יחסים. אם הבעל נפגע, האישה נאלצת להפוך לראש המשפחה, ולרוב גם למפרנסת. כשהעניינים מידרדרים הופך הבעל לילד חולה וחסר אחריות, הדורש השגחה ויש לחלצו מאינסוף תקלות וסיבוכים. בהדרגה, ולרוב מבלי להיות מודעת לכך, האישה נאלצת לנהוג כאמו של ילד מופרע. אם מלכתחילה יש בה תכונה אימהית חזקה, המצב רק מחמיר. ברור ששום שותפות אינה מתקיימת במערכת יחסים כזאת. בדרך כלל ממשיכה האישה לעשות כמיטב יכולתה, אך בינתיים בעלה אוהב ושונא לחילופין את דאגתה האימהית. נוצרים דפוסי התנהגות שקשה מאוד לתקן בשלב מאוחר יותר. למרות זאת לעתים קרובות חוזרים מצבים אלה למוטב, בהשפעת שנים עשר צעדי A.A.*.

אבל כשהיחסים מעוותים מאוד, ייתכן שתידרש תקופה ארוכה של סבלנות ושאיפה לתיקון. לאחר הצטרפותו של הבעל ל-A.A. האישה עלולה לא להיות שבעת רצון ואפילו לנטור טינה רבה על כך ש"אלכוהוליסטים אנונימיים" הצליחה לבצע את מה שהיא עצמה לא הצליחה לעשות בשנים של מסירות. בעלה עלול לשקוע כולו ב-A.A. ובחבריו החדשים, עד שייעדר מהבית בחוסר התחשבות עוד יותר מאשר בתקופת השתייה. כשהוא מבחין באומללותה, הוא ממליץ בפניה על שנים עשר הצעדים ומנסה ללמד אותה כיצד לחיות.

* גם קבוצות אל-אנון למשפחה עושות שימוש בצורה מותאמת של שנים עשר הצעדים. אחווה עולמית זו, שאינה חלק מ-A.A., מורכבת מבני ובנות זוג, קרובים אחרים, או חברים של אלכוהוליסטים, כאלה שהם ב-A.A. או שעדיין שותים. אתר האחווה הוא

באופן טבעי היא מרגישה שבמשך שנים רבות הצליחה הרבה יותר ממנו בניהול החיים. שניהם מאשימים זה את זה ותוהים האם נישואיהם ישובו אי פעם להיות מאושרים. הם עלולים אפילו להתחיל לחשוד שמלכתחילה לא היו טובים.

ההתאמה ביניהם עלולה כמובן להיפגע עד כדי כך שייאלצו להיפרד. אך מקרים אלה הם יוצאי הדופן. האלכוהוליסט, לאחר שהבין מה עבר על אשתו ואת מלוא הנזק שגרם לה ולילדיו, כמעט תמיד לוקח לידי את האחריות לנישואיו, מתוך נכונות לתקן את מה שביכולתו לתקן ולקבל את מה שלא. הוא מנסה להפעיל בהתמדה את כל שנים עשר צעדי A.A. בביתו, ולעתים קרובות התוצאות טובות. בנקודה זו הוא מתחיל, בצורה תקיפה אך אוהבת, לנהוג כשותף במקום כילד רע. ומעל לכל הוא משתכנע סוף סוף שפרשיות האהבים שלו אינן דרך חיים נאותה עבורו.

יש ב-A.A. אלכוהוליסטים רווקים רבים המעוניינים להינשא ונמצאים במצב מתאים לכך. אחדים מהם נישאים לחברות A.A. מהי מידת הצלחתם? ככלל נישואין אלה טובים מאוד. סבלם המשותף כשתיינים והתעניינותם המשותפת ב-A.A. וברוחניות מעצימים לעתים קרובות איחוד כזה. רק כשבני הזוג טירונים ב-A.A., ופגישתם דומה לפגישה של סטודנטים באוניברסיטה המתאהבים ממבט ראשון, עלולים להתפתח קשיים. על השותפים המיועדים להיות חברי A.A. יציבים ובעלי היכרות ממושכת מספיק, כדי לדעת שהתאמתם מבחינה רוחנית, מחשבתית ורגשית היא עובדה ולא משאלת לב. עליהם להיות בטוחים ככל האפשר שאין באף אחד מהם פגם רגשי ניסתר שעלול לצוץ בתקופות לחץ עתידיות ולפגוע בהם. הדבר נכון וחשוב באותה מידה 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, שמשלל סיבות אינם יכולים לקיים קשר משפחתי? רבים מאלה חשים תחילה בודדים, פגועים ונטושים, בראותם את כל האושר המשפחתי הסובב אותם. אם אושר כזה אינו בהישג ידם, האם A.A. יכולה להציע להם סיפוקים שווי ערך ועמידים באותה מידה? ובכן, כן - כשהם עצמם משתדלים לחפש כאלה. בהיותם מוקפים בחברים רבים כל כך מ-A.A., מספרים לנו אלה המכונים "בודדים", שאינם חשים עוד בבדידותם. בשיתוף עם אחרים - גברים ונשים כאחד - הם יכולים להקדיש את עצמם לרעיונות, לאנשים ולמיזמים יצרניים כאוות נפשם. בהיותם משוחררים מאחריות משפחתית הם חופשיים לקחת חלק ביוזמות שנמנעות מאנשים בעלי משפחות. אנו חוזים מדי יום בחברים אלה, המעניקים שפע של שירות וזוכים באושר רב בתמורה.

גם בנושא כסף ונכסים חומריים חל אותו שינוי מהפכני בגישתנו. כמעט כולנו היינו פזרנים. השלכנו כספים לכל עבר במטרה לגרום לעצמנו סיפוק ולהרשים אחרים. בתקופת השתייה פעלנו כאילו מקור הכסף היה לא אכזב, למרות שבין הילולת שיכרות אחת לאחרת עברנו לפעמים לקיצוניות השנייה והפכנו כמעט לקמצנים. מבלי שהיינו מודעים לכך פשוט אגרנו כסף להוללות הבאה. הכסף היה לסמל של תענוגות וחשיבות עצמית. כשהפכה שתייתנו לחמורה יותר, הפך הכסף להיות רק צורך דחוף שנדרש כדי לספק לנו את המשקה הבא והנוחות הזמנית שבשכחה העצמית שבאה בעקבותיו.

כשהגענו ל-A.A. השתנו גישות אלה, לעתים קרובות בקיצוניות רבה מדי בכיוון הנגדי. המחזה של שנים של בזבוז גרם לנו חרדה עזה. פשוט לא יספיק הזמן, כך חשבנו, לבנות מחדש את עושרנו שנעלם. כיצד נוכל אי פעם לסלק את חובותינו הכבדים, לרכוש בית ראוי, לחנך את ילדינו ולחסוך משהו לעת זקנה? מטרתנו העיקרית כבר לא היתה להתעשר; כעת דאגנו רק לביטחון החומרי. גם לאחר שהתבססנו מחדש בעסקינו המשיכו לעתים קרובות אותן חרדות איומות לרדוף אותנו. עובדה זו הפכה אותנו לקמצנים וקפוצי-יד מחדש. עלינו להגיע לביטחון כלכלי, ויהי מה. שכחנו שלרוב חברי A.A. יש יכולת להשתכר הרבה מעל הממוצע; שכחנו את טוב ליבם האדיר של אחינו ב-A.A., שהשתוקקו לעזור לנו במציאת מקומות עבודה טובים יותר כשהיינו ראויים לכך; שכחנו שכל אדם בעולם חש חוסר ביטחון כלכלי, או עלול לחוש בו. וגרוע מכל, שכחנו את אלוהים. בענייני כספים היה לנו אמון רק בעצמנו, וגם זה בקושי.

משמעות כל זה היא, כמובן, שהיינו עדיין רחוקים מאוד מאיזון. כשעדיין ראינו במשרה שלנו רק אמצעי להרוויח כסף ולא הזדמנות לעשות שירות, כשהשגת כסף לצורך חירות כלכלית נראתה חשובה יותר מאשר תלות נכונה באלוהים - היינו עדיין קורבנותיהם של פחדים בלתי הגיוניים. פחדים אלה הפכו את הקיום השלילי והמועיל לבלתי אפשרי, ולא משנה מה היה מצבנו הכספי.

אך עם הזמן גילינו שבעזרת שנים עשר צעדי A.A. נוכל להשתחרר מפחדים אלה, ללא כל קשר למצבנו החומרי. יכולנו

לבצע בשמחה גם עבודות צנועות מבלי לדאוג למחר. אם נסיבות חיינו היו חיוביות, לא חששנו עוד משינוי לרעה, מפני שכבר למדנו שניתן להפוך בעיות כאלה לנכסים רבי ערך. כבר לא היתה חשיבות רבה למצבנו החומרי, אך היתה חשיבות רבה מאוד למצבנו הרוחני. הכסף הפך בהדרגה להיות משרתנו ולא אדוננו. הוא הפך להיות אמצעי להענקת אהבה ושירות לסובבים אותנו. כאשר, בעזרת אלוהים, השלמנו בשלווה עם מנת חלקנו, גילינו שביכולתנו לחיות עם עצמנו בשלום ולהראות לאחרים, שעדיין סובלים מאותם פחדים, שגם הם יוכלו לעשות זאת. גילינו שהחופש מהפחד חשוב יותר מאשר החופש מִחֶסֶר.

נציין שגישתנו כלפי בעיות של חשיבות עצמית, כוח, שאפתנות ומנהיגות השתפרה. אלה היו סלעים שעליהם התנפצו ספינותיהם של רבים מאתנו במהלך קריירת השתייה שלנו.

כמעט כל ילד חולם להיות ראש ממשלה. הוא שואף להיות "מספר אחת" בארצו. כשהוא מתבגר ורואה שהדבר אינו אפשרי, הוא יכול לחייך ברוח טובה אל מול חלום ילדות זה. בהמשך חייו הוא מגלה שהאושר האמיתי אינו טמון רק בניסיון להיות רק "מספר אחת", או לעמוד בשורה הראשונה במאבק קורע הלב לכסף, לאהבה או לחשיבות עצמית. הוא לומד שהוא יכול להיות שבע רצון בהישגיו, כל עוד הוא עושה שימוש נכון בקלפים שהחיים מחלקים לו. הוא עדיין שאפתן, אך לא בצורה בלתי מתקבלת על הדעת, כי כעת ביכולתו להכיר במציאות האמיתית ולהשלים אתה. הוא נכון לחיות בהתאם לממדיו האמיתיים.

אך האלכוהוליסטים אינם כאלה. כש-A.A. היתה עדיין צעירה מאוד, ערכו מספר פסיכולוגים ורופאים ידועים מחקר

מקיף בקבוצה גדולה של מי שנקראו אז "שתיינים בעייתיים". רופאים אלה לא ניסו למצוא את השוני בינינו; הם חיפשו תכונות אישיות מסוימות שמשותפות לכל האלכוהוליסטים באותה קבוצה. לבסוף הגיעו למסקנה שהִפְתָּה בהלם את חברי A.A. בני אותה תקופה. לאנשים מכובדים אלה היתה החוצפה לומר שרובם של האלכוהוליסטים שהשתתפו במחקר היו עדיין ילדותיים, רגישים בצורה מופרזת ומנופחים מגאווה.

עד כמה נטרנו טינה, אנו האלכוהוליסטים, כלפי פסיקה זו! סירבנו להאמין שלאמיתו של דבר חלומותינו הבוגרים היו לעתים קרובות ילדותיים. ובהתחשב במכות שהנחיתו עלינו החיים, חשנו שאין להתפלא על רגישותנו הִרְבָּה. ובנוגע להתנהגותנו המנופחת, עמדנו על כך, שאינה אלא שאיפה רמה וראויה לנצח במאבק החיים.

אך בשנים שחלפו מאז הגיעו רבים מאתנו להסכמה עם אותם רופאים. זכינו למבט מדויק יותר על עצמנו ועל הסובבים אותנו. הבנו שפחדים בלתי הגיוניים או חרדות דחפו אותנו להפוך את רכישת המוניטין, הממון ומה שנראה לנו כמנהיגות לעיסוק העיקרי בחיינו. וכך הפכה הגאווה השקרית להיות צדו השני של המטבע ההרסני שהוטבעה עליו המילה "פחד". היה עלינו להיות "מספרי אחת" כדי להסתיר את תסביכי הנחיתות העמוקים שלנו. ברגעים של הצלחה התפארנו בהצלחות גדולות יותר שבדרך, וברגעים של כישלון הפכנו למרירים. אם לא השגנו הצלחה חומרית רבה הפכנו למדוכאים ומבוהלים. ואז קראו לנו "נחותים". אך כעת אנו רואים עד כמה היינו דומים זה לזה. בבסיסנו היינו כולנו מפוחדים בצורה לא טבעית. לא משנה אם ישבנו על שפת הים

של החיים כשאנו שותים את עצמנו אל שְכַחַה עצמית, או שצללנו בפזיזות לעומקים שהם מעבר ליכולתנו. התוצאה היתה תמיד זהה - כולנו כמעט טבענו בים של אלכוהול.

אך כיום, בקרב חברי A.A. בוגרים, הושבו דחפים מעוותים אלה לגודלם ולמטרתם האמיתיים. איננו שואפים עוד לשלוט או למשול בסובבים אותנו כדי שתהיה לנו חשיבות עצמית. כבר איננו מחפשים אחר מוניטין וכבוד כדי לקבל שבחים. כשבעזרת שירות מסור למשפחה, לידידים, לעבודה או לקהילה אנו זוכים באהדה רבה ולעתים בוחרים בנו לתפקידים בעלי אחריות ואמון רבים יותר, אנו משתדלים להיות אסירי תודה בַּעֲנָה, ולהשקיע מאמץ רב יותר ברוח השירות והאהבה. אנו מגלים שמנהיגות אמיתית תלויה במתן דוגמה טובה ולא בתצוגות שווא של עוצמה ותהילה.

נפלאה עוד יותר היא התחושה שאיננו צריכים להיות בולטים במיוחד בין אחינו כדי להיות מועילים ומאושרים בתכלית. לא רבים מאתנו מסוגלים להפוך למנהיגים בולטים, וגם איננו רוצים בכך. שירות הניתן בשמחה, התחייבויות שאנו עומדים בהן בשלמות, צרות המתקבלות כראוי או נפתרות בעזרת אלוהים, הידיעה שגם בבתינו וגם בעולם שבחוץ אנו שותפים מלאים למאמץ המשותף, העובדה המובנת היטב שכל בני האדם חשובים בעיני אלוהים, ההוכחה לכך שיש גמול לאהבה שניתנת ללא תמורה, הוודאות שכבר איננו מבודדים ובודדים בתוך בתי כלא שבנינו לעצמנו, הביטחון שאיננו ילדים חורגים לעולם, אלא חלק בלתי נפרד מתכניתו של אלוהים - אלה הן ההנאות היציבות והנכונות שמביא אתו אורח חיים

נכון, וששום כמות של הוד והדר ושום ערימה של נכסים חומריים לא יוכלו להוות להן תחליף. שאפתנות אמיתית אינה מה שחשבנו שהיא. שאפתנות אמיתית היא התשוקה העזה לחיות חיים מועילים ולצעוד בַּעֲנָה בחדו של אלוהים.

עיון צנוע זה בשנים עשר צעדי A.A. מסתיים כעת. עסקנו בבעיות כה רבות, עד שעלול להתקבל הרושם שעיסוקה העיקרי של A.A. הוא בהתחבטויות מְעֵנֹת ובפתרון בעיות. במידה מסוימת, זה אכן כך. דיברנו על בעיות מפני שאנו אנשים בעייתיים שהצליחו למצוא דרך מוצא כלפי מעלה, וברצוננו לחלוק ידע זה עם כל מי שיוכל לעשות בו שימוש. כי רק כשאנו משלימים עם בעיותינו וכשאנו עוסקים בפתרון ביכולתנו להתחיל להשלים עם עצמנו, עם העולם שסביבנו ועם המנהיג שמעל כולנו. הבנה היא המפתח לעקרונות ולגישות נכונים, ופעולה נכונה היא המפתח לחיים טובים. לכן שמחת החיים היא הנושא של הצעד השנים עשר של A.A.

בכל יום שחולף בחיינו, מי ייתן ויחוש כל אחד מאתנו בצורה עמוקה יותר את המשמעות הפנימית הטמונה בתפילה הפשוטה של A.A.:

אלוהים, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם,

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתנו,

ואת התבונה להבחין בין השניים.

שנים עשר הצעדים

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

שתיים עשרה המסורות

1. טובתנו המשותפת קודמת לכול. החלמה אישית תלויה באחדות A.A.
2. למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת – אָל אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא הרצון להפסיק לשנות.
4. כל קבוצה צריכה להיות אוטונומית מלבד בתחומים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.A. ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל.
6. קבוצת A.A. לעולם לא תתמוך במוסדות או מיזמים חיצוניים, לא תממן אותם ולא תשאיל להם את שמה, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "אלכוהוליסטים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. A.A. כשלעצמה לעולם לא תאורגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות, האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים אותם.

10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם A.A במחלוקות ציבוריות כלשהן.

11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית בכל אמצעי התקשורת.

12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד, שהעקרונות קודמים לאישיות.