

הצעד השני

**"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול
להחזיר לנו את שפיות דעתנו"**

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! שִׁכְנַעְתֶּם אותנו שאנחנו אלכוהוליסטים ושאבדה לנו השליטה על חיינו. הורדתם אותנו לדרגה של חוסר אונים מוחלט, וכעת אתם מכריזים שרק כוח עליון יכול להסיר מעלינו את הדיבוק. אחדים מאתנו אינם מוכנים להאמין באלוהים, אחרים אינם מסוגלים, ויש המאמינים בקיומו של אלוהים, אך אינם מאמינים שיחולל עבורם נס זה. יפה לכדתם אותנו בין הפטיש לסדן – ולאן עכשיו?"

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

בצומת זה מתחיל בדרך כלל הספונסר שלו ב-A.A. לצחוק. זהו, חושב החבר החדש; כאן מתחיל הסוף. ואכן זה כך: תחילת סופם של חיינו הישנים ותחילת יציאתו לחיים חדשים. קרוב לוודאי שהספונסר יאמר: "קח את זה בקלות. השער שדרכו אתה עומד להיכנס הוא רחב בהרבה משנראה לך. לפחות כך הוא היה עבורי – וגם עבור חבר שלי, שהיה פעם אתאיסט גמור; גם הוא עבר בו והשער לא היה צר להכילו.

"טוב", אומר החבר החדש, "אני יודע שאתה דובר אמת. נראה ש-A.A. מלאה באנשים שהיו להם פעם דעות כמו שלי. "אבל איך אפשר לצפות ממני לקחת את הדברים בקלות? בנסיבות אלה? זה מה שברצוני לדעת".

"שאלה טובה", מסכים הספונסר, "אני חושב שאוכל לספר לך בדיוק כיצד להירגע, וזה לא כל כך קשה. עליך רק להקשיב לשלוש אמירות: ראשית, A.A. לא דורשת שתאמין בדבר זה או אחר. שנים עשר הצעדים אינם אלא הצעות בלבד. שנית, אינך חייב לעכל את הצעד השני כולו בבת אחת כדי להתפכח ולהישאר מפוכח; במבט לאחור, גם אני קיבלתי צעד זה בהדרגה. ושלישית, הדבר היחיד הדרוש לך הוא פתיחות דעת אמיתית. עליך רק להניח לוויכוחים על שאלות מעמיקות כגון "מי בא קודם – הביצה או התרנגולת?". אני חוזר ואומר לך: הדבר היחיד הדרוש לך הוא פתיחות דעת".

והספונסר ממשיך: "קח לדוגמה את המקרה שלי. היה לי חינוך חילוני ומדעי. רחשתי כבוד למדע ואף סגדתי לו. למען האמת, עד היום אני רוחש לו כבוד – אך אני סוגד לו עוד. מוריי הדגישו, חוזר 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. הזאת היא בלתי מדעית לחלוטין. "את זה", אמרתי, "אני לא מוכן לבלוע; אני לא יכול אפילו להתייחס ברצינות לשטויות כאלה.

"ואז התעוררתי. נאלצתי להודות ש-A.A. משיגה תוצאות מרשימות. ראיתי שגישתי שלי כלפי תוצאות אלה לא היתה מדעית כלל. ל-A.A. היתה פתיחות – לי לא היתה. "ברגע שהפסקתי להתווכח יכולתי להתחיל לראות ולהרגיש. שם בדיוק החל הצעד השני לחדור אל חיי. לא אוכל לומר באיזה יום או באיזה מעמד הגעתי לאמונה בכוח גדול ממני, אך אין ספק שאמונה זו קיימת בי היום. כדי להשיגה נדרש ממני רק להפסיק להילחם, וליישם את שאר תכנית A.A. בהתלהבות רבה ככל שאוכל.

"זוהי כמובן רק דעתו של אדם אחד, המבוססת על ניסיונו האישי. אני מבטיח לך שחברי A.A. גילו אינספור שבילים בחיפושם אחר האמונה. אם הדרך שהצעתי אינה נראית לך, תוכל בוודאי 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. עצמה את תפקיד "הכוח העליון". ההיגיון בכך הוא שיש לך כאן קבוצה גדולה מאוד של אנשים, שפתרו את בעיית האלכוהוליזם שלהם – ובמובן זה מהווה קבוצה זו כוח גדול ממך, כי אתה עצמך אפילו לא התקרבת לפתרון הבעיה. ודאי תוכל לבטוח בהם – וגם אמונה מזערית זאת תספיק. תמצא חברים רבים ב-A.A., שחצו את סף האמונה בדרך זו בדיוק. כולם יגידו לך שברגע שעברו את אותו סף, אמונתם התרחבה והעמיקה.

הוסר מעליהם דיבוק האלכוהול, וחייהם השתנו ללא היכר. כשהשתנו הגיעו לאמונה בכוח עליון, ורובם אף החלו לשוחח עם אלוהים".

נעסוק כעת באלה שהיתה להם פעם אמונה ואיבדו אותה. יש את אלה שנסחפו מאמונה לאדישות, אלה שלא הרגישו צורך באמונה, אלה שנעשו ביקורתיים כלפי הדת, ואלה שמתריסים כנגד אלוהים מכיוון שלא מילא את דרישותיהם. האם ניסיונה של A.A. מורה שהם כולם יוכלו למצוא אמונה שעובדת?

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 וגם את דרך היעדר האמונה. מפני שהתאכזבו קשות משתייהן, הסיקו מכך שלא נותר להם כל מוצא. לרוב יהיו מחסומי האדישות, יכולתם לכאורה להסתמך על עצמם, הדעה הקדומה וההתרסה מוצקים יותר ומרתיעים יותר עבור אנשים אלה, מאשר כל מחסום המוקס על ידי אגנוסטי מהסס או אפילו אתיאסיסט גמור. הדת אומרת שניתן להוכיח את קיומו של אלוהים; האגנוסטי אומר שלא ניתן להוכיח זאת; והאתיאסיסט טוען שניתן להוכיח שאינו קיים כלל. מובן, שהבעיה של מי שסטה משביל האמונה היא מבוכה עמוקה. הוא חש שאבדה לו הנחמה שבאמונה מכל סוג שהוא. הוא אינו יכול להשיג ולו מעט מהביטחון העצמי של המאמין, של האגנוסטי או של האתאסיסט. הוא אובד עצות.

אינסוף חברי A.A. יכולים לומר לתועה: "כן, גם אנחנו סטינו מאמונת ילדותנו. שחצנות הנעורים, היא זו ש'עלתה לנו לראש'. מובן ששמחנו על כך שרכשנו ערכים מסוימים

מהורינו ומהחינוך הדתי שקיבלנו. עדיין ידענו שעלינו להיות כנים, סובלניים והגונים למדי, אנשי עמל ובעלי שאיפות. השתכנענו שכללים פשוטים אלה של הגינות ויושר יספיקו לנו".

"כשזכינו בהצלחה חומרית, המבוססת על תכונות אלה ותו לא, חשנו שאנו מנצחים במשחק החיים. זו היתה תחושה סוחפת וממלאת שמחה. למה שנטריד את עצמנו ברעיונות מופשטים ובחובות הדת? למה לנו לדאוג למצבנו הרוחני כעת או בעולם הבא? סברנו שיספיק לנו הרצון להצליח 'כאן ועכשיו'. אך דווקא אז החל פתאום האלכוהול להביס אותנו. לבסוף, כשלא נותרו לנו נקודות זכות וידענו שפסילה נוספת תוציא אותנו מהמשחק לתמיד, נאלצנו לחפש אחר אמונתנו האבודה. ב.-A.A. גילינו אותה מחדש. וכך תוכל גם אתה".

כעת נפנה לבעיה מסוג אחר: האדם שמבחינה שכלית מסתמך רק על עצמו. רבים מחברי A.A. יוכלו לומר לאלה: "כן, גם אנחנו היינו כמוכם: פיקחים מדי, שלא לטובתנו. אהבנו שמתייחסים אלינו כאל 'ילדי פלא'. ניפחנו את ראשינו בידע עד שהפכנו לבלונים מלאי גאווה, אם כי הקפדנו להסתיר זאת מהאחרים. חשבנו בחשאי שפיקחותנו מרוממת אותנו מעל האחרים. הקדמה המדעית לימדה אותנו שהאדם הוא כל יכול. ראינו את הידע ככוח עליון, את האינטלקט כשולט בטבע. מכיוון שהיינו פיקחים יותר מרוב האנשים (כך לפחות חשבנו), הובטחו לנו פירות הניצחון. אליל האינטלקט תפס את מקומו של אלוהי אבותינו. אך גם במקרה זה היו לאלכוהול תכונות שונות משלנו.

אנו, שקודם לכן ניצחנו בקלות ובחן רב כל כך, הפכנו למפסידנים. ראינו שכדי להישאר בחיים, עלינו לעשות הערכה מחדש. מצאנו רבים ב-A.A. שהיו להם פעם דעות כמו שלנו. הם עזרו לנו לחזור לממדים האמיתיים שלנו. הם שימשו דוגמה לכך שניתן לשלב עֲנָה ואינטלקט – בתנאי שנשים את העֲנָה בראש. כשהתחלנו לעשות זאת, קיבלנו את מתנת האמונה – אמונה שעובדת. גם אתם תוכלו לזכות בה".

אחרים ב-A.A. יאמרו: "אנחנו פשוט נגעלנו מהדת וממעלליה. אמרנו שהתנ"ך מלא שטויות; יכולנו לצטט מתוכו פרקים שלמים, אך כלל לא ראינו את הטוב שבו. בנקודות מסוימות נראָה 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 מה'מאמינים'. כמה אהבנו להדגיש את העובדה שמיליוני 'יראי שמיים' ממשיכים להרוג זה את זה בשם שמיים. משמעות כל זה היתה כמובן, שהחלפנו חשיבה חיובית בשלילית. לאחר שהגענו ל-A.A. נאלצנו להכיר בכך שגישה זו נועדה לטפח את האגו שלנו. כשהדגשנו את עוונותיהם של אחדים מהדתיים הרגשנו עליונות כלפיהם. כך הצלחנו גם להתעלם מפגמינו-אנו. את אותה צדקנות שגינינו בבוז אצל אחרים, אימצנו לעצמנו. הערכה עצמית מזויפת זו היתה אבן הנגף שלנו. אך לבסוף, כשנאלצנו להגיע ל-A.A., למדנו את האמת.

"כפי שהבחינו פסיכיאטרים רבים, התרסה היא התכונה הבולטת בקרב אלכוהוליסטים רבים. לא פלא, אם כן, שלרבים מאתנו היו תקופות שבהן התרסנו גם כנגד אלוהים. לפעמים זה קרה משום שאלוהים לא נתן לנו את כל אותם דברים טובים שביקשנו בתפילותינו, כילדים חמדנים הדורשים מתנות יקרות מהוריהם, אך לעתים קרובות יותר קרה הדבר בעקבות אסון כלשהו בחיינו, שהונחת עלינו (כך סברנו) מפני שאלוהים נטש אותנו. לנערה שרצינו לשאת היו רצונות אחרים; התפללנו לאלוהים שתשנה את דעתה, אך ללא הועיל. התפללנו לאלוהים שייתן לנו ילדים בריאים וקיבלנו - חולים, או שלא זכינו בילדים כלל. התפללנו לקידום בעבודה והוא לא הגיע. אהובינו, שבהם היינו תלויים מאוד, נגזלו מאתנו עקב 'יד אלוהים', לכאורה. אז השתכרנו וביקשנו מאלוהים שיפסיק את כל זה. אך דבר לא קרה, וזה היה הקש ששבר את גב הגמל. 'לעזאזל עם כל עניין האמונה!', אמרנו.

"כשהצטרפנו ל-A.A. התגלתה לנו הטעות שבשורש התרסתנו: מעולם לא ביקשנו לדעת מה רצונו של אלוהים מאתנו; 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 פירות האמונה: אנשים שנחסך מהם החורבן הסופי של האלכוהוליזם. ראינו כיצד קיבלו בשלווה מצבים בלתי אפשריים, מבלי לנסות לברוח, להטיל אשמה או לנקום. זו לא היתה סתם אמונה; זו היתה אמונה שעבדה בכל מצב. במהרה הסקנו שיהיה מחיר העֲנָה אשר יהיה, אנו נשלם אותו".

נבחן כעת את אלה המֵלֵאִים הן באמונה... והן באלכוהול.

הם סבורים שהם אדוקים ומקיימים מצוות ללא דופי. הם בטוחים שהם מאמינים באלוהים, אך חושדים שאלוהים חדל להאמין בהם. הם נודרים שוב ושוב להימנע משתייה – ולאחר כל התחייבות כזאת, לא רק שהם שבים ושותים, אלא שהתנהגותם גם נעשית גרועה יותר מאשר קודם לכן. הם ממשיכים בעוז את המלחמה באלכוהול, ומשוועים לעזרת אלוהים, אך עזרה זו אינה מגיעה. מה, אם כן, יכולה להיות הבעיה?

אנשי דת, רופאים ובני משפחות רבים רואים את גורלם של האלכוהוליסטים המשתדלים ובעלי הכוונות הטובות כחידה קורעת לב. אך לחברי A.A. זו אינה חידה כלל. רבים מחברינו היו כמוהם, וגילו את התשובה לחידה. תשובה זו קשורה באיכותה של האמונה, ולא בכמותה. זאת היתה הנקודה שהחמצנו. חשבנו שאנו ענווים – ולא היינו כאלה. חשבנו שאנו שומרים מצוות ברצינות – אך בהערכה כנה גילינו שהיינו רק שטחיים, או שאימצנו את הקיצוניות השנייה: התבוססנו ברגשנות ואותה החשבנו כרגש דתי אמיתי. בשני המקרים חיפשנו לקבל דבר ללא תמורה. למען האמת, לא עשינו "ניקיון בית", שהוא הכרחי כדי לאפשר לחסד אלוהים להיכנס ולגרש את דיבוק השתייה. מעולם לא ערכנו חשבון נפש מעמיק או משמעותי. לא כיפרנו על מעשינו בפני אלה שבהם פגענו. לא נתנו דבר לאיש מבלי לדרוש תמורה. אפילו לא התפללנו כיאות. תמיד אמרנו: "הִגֵּשׁם את משאלותיי" ולא: "רצונך יעשה". לא הבנו כלל את אהבת אלוהים או את אהבת האדם. לכן המשכנו להשלות את עצמנו, ולכן גם נותרנו אטומים לחסד אלוהים, שיכול היה להחזיר אותנו לשפיותנו. מעטים הם האלכוהוליסטים הפעילים המודעים לחוסר

ההיגיון בהתנהגותם, או מסוגלים להתמודד אֶתוֹ לאחר שהבחינו בו. יהיו שיסכימו לכנות את עצמם "שתיינים בעייתיים", אך לא יוכלו לשאת את המחשבה שהם למעשה חולים מבחינה מנטלית*. עיוורון זה נתמך בידי עולם שאינו מבין את ההבדל בין שתייה שפוייה לאלכוהוליזם. המילה "שפיות" מוגדרת כ"יציבות נפשית" – ואין אלכוהוליסט שיכול לבחון בצורה מפוכחת את התנהגותו ההרסנית (ולא חשוב אם קורבן ההרס היה הריהוט שבביתו או האלכוהוליסט עצמו) ולטעון ליציבות כזאת.

לפיכך, הצעד השני הוא נקודת ההתכנסות של כולנו: אגנוסטיים, אתאיסטים או מאמינים לשעבר, בצעד זה ביכולתנו לעמוד יחד. עֲנֵה אמינית ופתיחות דעת יכולות להוביל אותנו לאמונה, וכל פגישת A.A. היא אישור לכך שאלוהים יחזיר לנו את שפיות דעתנו אם נתמסר לו.

* קשורה לשכל, לרוח או לנפש.