

הצעד השלישי

**"החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת
אלוהים - כפי שאנו מבינים אותו"**

יישום הצעד השלישי דומה לפתיחת דלת הנראית סגורה ונעולה. כל מה שדרוש לנו הוא מפתח, ורצון לפתוח את הדלת. יש בנמצא רק מפתח אחד - ושמנו נכונות. לאחר שמנעולה נפתח על ידי מפתח הנכונות, נפתחת הדלת לרווחה כמעט מאליה; מבעד 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 שכל 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 כוח עליון – לחיינו. מובן שהאמונה נחוצה, אך לא די בה. ייתכן שתהיה לנו אמונה ועדיין נותיר את אלוהים מחוץ לחיינו. לכן בעיייתנו כעת היא כיצד ובאילו דרכים בדיוק נוכל לאפשר לו להיכנס אל תוך חיינו. הצעד השלישי הוא ניסיונו הראשון בכך. למעשה יעילותה של תכנית A.A. כולה תלויה ברצינותם של מאמצינו להגיע להחלטה "למסור את רצוננו ואת חיינו ליד אלוהים – כפי שאנו מבינים אותו".

למתחילים בעלי השקפות גשמיות וחומריות ייראה צעד זה קשה עד בלתי אפשרי. ככל שינסו, כיצד בדיוק **יוכלו** למסור את רצונם ואת חייהם להשגחתו של אותו אלוהים שהם מאמינים בקיומו? למרבה המזל אנו, שכבר ניסינו זאת ובחששות לא פחותים, נוכל להעיד שכל אחד, כן, כל אחד בעולם, יוכל להתחיל לעשות זאת. נוכל גם להוסיף שכל מה שנדרש הוא התחלה, ולו הקטנה ביותר. מרגע שהכנסנו את מפתח הנכונות אל חור המנעול והדלת נפתחה ולו במעט, אנו נוכחים שתמיד נוכל לפתוח אותה מעט יותר. גם אם עקשנותנו תטרוק את הדלת בפנינו שוב, כפי שקורה לעתים קרובות, היא תמיד תשוב ותיפתח בפנינו ברגע שניקח שוב את מפתח הנכונות לידינו.

כל זה נשמע אולי מסתורי ונשגב מבינתנו – משהו כמו תורת היחסות של איינשטיין או הנחה בפיסיקה גרעינית. אך אין זה כך כלל. הבה נבחן עד כמה הדבר מעשי: כל איש ואישה שהצטרפו ל-A.A. ובכוונתם להישאר, החלו לבצע את הצעד השלישי אף מבלי שהבינו זאת. האם לא החליט כל אחד ואחת מהם, בכל עניין הנוגע לאלכוהול, למסור את חייו, או את חייה, להשגחתה, להגנתה ולהנחייתה של A.A.? הם כבר הגיעו לנכונות להיפטר מהעקשנות ומהדעות הקדומות בנוגע לאלכוהול לטובת הדעות המוצעות על ידי A.A. כל חבר חדש בעל נכונות משוכנע ש-A.A. היא הנמל הבטוח היחיד לספינת חייו הטובעת. ובכן, מה זאת אם לא החלטה למסור את רצונו ואת חייו להשגחה עליונה שזה עתה גילה?

אך נניח שאותו חבר ממשיך לטעון מתוך הרגל, כפי

שוודאי יטען: "כן, לגבי האלכוהול, אני מניח שאין לי ברירה אלא להיות תלוי ב-A.A.; אך בכל ענין אחר אני חייב לשמור על עצמאותי. לא אתן שיהפכו אותי לאפס. אם אמשיך למסור את חיי ורצוני להשגחתו של משהו או מישהו אחר, מה יהיה עלי? אהיה כמו החור בכעד". זה כמובן התהליך בו ינסו האינסטינקט וההיגיון להגביר את האנוכיות ובכך לסכל את ההתפתחות הרוחנית. הבעיה היא שחשיבה כזאת אינה לוקחת בחשבון את העובדות, ואלה הן: ככל שאנו נעשים מוכנים להיות תלויים בכוח עליון, כך אנו הופכים למעשה ליותר ויותר עצמאיים. לכן התלות, כפי שהיא מְיושמת ב-A.A., אינה אלא אמצעי לפיתוח עצמאות רוחנית אמיתית.

נבחן לרגע את עניין התלות בחיי היומיום. בתחום זה מדהים לגלות עד כמה אנו תלויים, ועד כמה איננו מודעים לאותה תלות. בכל בית מודרני מותקנים כבלי חשמל, המספקים אנרגיה ואור. אנו מוקסמים מתלות זו; אנו מקווים שמקור הזרם לא ינותק לעולם. קבלת תלותנו בפלא מדעי זה מאפשרת לנו יותר עצמאות אישית. אנו לא רק עצמאים יותר, אלא גם נינוחים ובטוחים יותר. הכוח החשמלי זורם בדיוק למקום בו הוא נחוץ. בשקט ובבטחה עונה החשמל, אותה אנרגיה מוזרה המובנת באמת רק למעטים, על צרכינו היומיומיים הפשוטים ביותר וגם על החיוניים ביותר, כפי שיעיד כל משותק המחובר למכשיר הנשמה, ובוטח ביטחון מלא במנוע המכשיר שימשיך להפיח בו רוח חיים.

אך בשאלת עצמאותנו הנפשית או הרגשית אנו מתנהגים

באורח שונה לגמרי. באיזו עקשנות אנו תובעים לעצמנו ורק לעצמנו את הזכות להחליט מה בדיוק נחשוב וכיצד בדיוק ננהג. נכון, נשקול את הצד החיובי והשלילי של כל בעיה. נקשיב בנימוס לעצות מאחרים, אך ההחלטות שמורות רק לנו. איש לא יתערב בִּחִירוֹתֵנו האישית בעניינים אלה. מלבד זאת, כך אנו סבורים, אין איש שנוכל לבטוח בו באמת. אנו בטוחים שבאמצעות שְׁכֻלְנוּ ובגיבוי של כוח רצוננו נוכל לשלוט היטב בחיינו ולהבטיח לעצמנו הצלחה בעולם שבו אנו חיים. פילוסופיה אמיצה זו, לפיה מְשַׁחֵק כָּל אָדָם את תפקידו של אלוהים, אולי נשמעת טוב, אך עליה לעמוד במבחן המציאות: עד כמה היא פועלת באמת? מבט מעמיק אחד במראָה אמור לספק לכל אלכוהוליסט את התשובה.

אם דמותו במראה נוראה מכדי שיוכל להביט בה (ולרוב היא כזאת), יוכל להביט תחילה בתוצאות שמשיגים אנשים רגילים בכוח עצמאותם. בכל מקום יראה אנשים מלאים בכעס ובפחד; החברה מתפוררת לפלגים עוינים, כשכל פלג אומר לאחרים: "הצדק אֵתֵנו ולא אֵתֵכֶם". כל קבוצת לחץ כזו, אם היא רק חזקה מספיק, כופה בצדקנות את רצונה על השאר. אותו דבר נעֲשֶׂה בכל מקום גם על בסיס אישי. מאמצים אדירים אלה מסתכמים אך ורק בפחות ופחות אחווה ושלוש. פילוסופיית אי-התלות אינה משתלמת; למעשה, זה אינו אלא כוח הרסני ומרסק עצמות שסופו בחורבן.

לכן אנו, האלכוהוליסטים, יכולים לראות בעצמנו ברי מזל. לכל אחד מאתנו היה כבר מפגש קטלני כמעט עם הרצון

העצמי, וכל אחד מאתנו סבל מספיק תחת עולו, עד שנעשה נכון לחפש אחר משהו טוב יותר. לכן, בכורח הנסיבות ולא בזכות מעלותינו שלנו, הגענו ל-A.A., הודינו בתבוסה, רכשנו אמונה בסיסית, וכעת אנחנו רוצים לקבל החלטה למסור את רצוננו ואת חיינו לידי כוח עליון.

אנו מבינים שהמילה "תלות" אינה נעימה לרבים מהפסיכיאטרים והפסיכולוגים, כפי שאינה נעימה לאלכוהוליסטים. בדומה לידידינו המקצועיים, גם אנו מודעים לכך שקיימות צורות שליליות של תלות. התנסינו ברבות מהן. מבוגרים, לדוגמה, אינם צריכים להיות תלויים יתר על המידה בהוריהם. היה עליהם להיגמל מהוריהם כבר מזמן, ואם לא עשו זאת, הגיע הזמן שיתעוררו ויכירו בעובדות. 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 בכוח עליון תוצאות שליליות כלשהן. כאשר פרצה מלחמת העולם השנייה הועמד לראשונה עקרון רוחני זה למבחן משמעותי. חברי A.A. גויסו לצבא והוצבו ברחבי העולם כולו. האם יוכלו לקבל עליהם משמעת, לעמוד תחת אש ולעמוד בכך? האם סוג התלות שסיגלו לעצמם יעמוד לצדם בשעת משבר? ובכן, הוא עמד בכך. אנשים אלה סבלו ממשברים אלקוהוליים ורגשיים אפילו פחות מחברי A.A. שנשארו בעורף. הם גילו לא פחות סיבולת וגבורה מכל חייל אחר. אם לחמו באלסקה ואם בראש הגשר בחוף סְלֶרְנֶן, תלותם בכוח עליון פעלה. תלות זו, לא רק שלא היתה להם

למקור חולשה, כי אם שימשה כמקור כוחם העיקרי.

אם כך, כיצד בדיוק יכול האדם שנכון לכך להמשיך למסור את רצונו ואת חייו לידי כוח עליון? ההתחלה, כפי שראינו, היתה בהחלטה לסמוך על A.A. בפתרון בעיית האלכוהול. אבל סביר להניח שאותו אדם כבר השתכנע שהאלכוהול אינו בעייתו היחידה, ושחלק מבעיותיו האחרות פשוט מסרבות להיפתר, גם אם הקדיש להן את כל ההחלטיות והאומץ האישיים שברשותו. בעיות אלה נותרו כשהיו, הן הופכות אותו לעצוב ונואש ומאיימות על התפכחותו. ידידנו עדיין נופל קורבן לחרטה ולרגשות אשמה כשהוא חושב על יום האתמול; המרידות מציפה אותו כשהוא מעלה על דעתו את אלה שבהם הוא עדיין מקנא, או את אלה שטרם חדל לשנוא. חוסר הביטחון הכלכלי מדאיג אותו עד מאוד; המחשבה על כל אותם גשרים אל הביטחון שהאלכוהול שֶׁרף מעוררת בו אימה. וכיצד יפתור את הסבך הנורא שעלה לו באהבת משפחתו? אמיץ ככל שיהיה, לא יוכל להצליח לבדו וללא סיוע. כעת הוא חייב להיות תלוי במישהו או במשהו אחר.

סביר להניח שאותו "מישהו" יהיה בהתחלה חברו הקרוב ביותר ב-A.A. הוא סומך על הבטחתו של החבר שצרותיו, שבהן הוא חש כעת ביתר שאת מכיוון שאינו מסוגל לשכך את הכאב באמצעות האלכוהול, ניתנות אף הן לפתרון. מובן שהספונסר שלו יציין בפני חברנו שעל אף הימנעותו משתיית אלכוהול, אין לו עדיין כל שליטה על חייו; למעשה, הוא רק החל בביצוע תכנית A.A. המשך המפוכחות, שבא בעקבות הודאתו באלכוהוליזם והשתתפותו במספר פגישות, הוא אכן חיובי מאוד, אך מכאן ועד למפוכחות של קבע ולחיים מאושרים ומועילים הדרך עוד ארוכה.

כאן באים לעזרתו הצעדים הבאים בתכנית A.A. רק התמדה בצעדים אלה לאורך זמן וקבלתם כדרך חיים יביאו לתוצאה הרצויה.

אז מוסבר 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 שניסיונם בכישלון מתמשך שִׁכְנַע אותם שאין כל ערך לרצון האדם. אלה השתכנעו, ובצדק, שבעיות רבות, מלבד האלכוהול, לא יוכנעו במתקפת יחיד. אך כעת נראה שישנם דברים מסוימים, שרק היחיד יכול לבצע. רק הוא, לאור נסיבות חייו שלו עצמו, צריך לפתח את תכונות הנכונות. רק הוא, לאחר שרכש את הנכונות, יכול להחליט להשקיע בכך מאמץ. כשהוא משיג את הנכונות, הוא היחיד שיוכל לקבל את ההחלטה לעשות כל מה שביכולתו. הניסיון לעשות זאת יהיה ביטוי של רצונו שלו. ביצוע כל שנים עשר הצעדים דורש מאמץ אישי מתמשך לדבוק בעקרונותיהם – ובכך, אנו מאמינים, לדבוק ברצונו של אלוהים.

רק כשאנו מנסים להתאים את רצוננו לרצונו של אלוהים אנו מתחילים להשתמש בו בדרך הנכונה. לרובנו היתה זו תגלית נפלאה. **כל צרותינו נבעו משימוש לא נכון בכוח הרצון. ניסינו להשתמש בו כדי לתקוף את בעיותינו, במקום לנסות להתאים אותו לרצונו של אלוהים מאתנו.** התאמה זו היא תכליתם של שנים עשר הצעדים, והצעד השלישי הוא זה שפותח בפנינו את הדלת.

ברגע שאנו מקבלים רעיונות אלה, קל מאוד להתחיל בביצוע הצעד השלישי.

בכל רגע של מבוכה רגשית או היסוס נוכל לעצור לרגע, לחפש רגע של שקט, ולומר אל הדממה, בפשטות: "אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי, ותבונה להבחין בין השניים. רצונך, אלוהים, ולא רצוני, הוא שייעשה".