

הצעד החמישי

**"התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף
על טבעם המדויק של פגמינו"**

כל שנים עשר הצעדים של A.A. מבקשים מאתנו לפעול בניגוד לדחפים הטבעיים שבנו... הם מקטינים את האגו שלנו. וכשמדובר בהקטנת האגו, אין כמעט צעדים שהם קשים יותר מהצעד החמישי. אך גם אין כמעט צעד חיוני יותר ממנו לשמירה על מפוכחות ועל שלווה נפש לאורך זמן.

הניסיון ב-A.A. לימד אותנו שאיננו יכולים לחיות לבד עם הבעיות המכבידות עלינו ועם ליקויי האופי הגורמים לבעיות אלה או מחריפים אותן. הצעד הרביעי חשף דווקא את אותן חוויות שהיינו מעדיפים לשכוח, והצורך להפסיק להתבודד עם רוחות האתמול המייסרות אותנו הופך להיות דחוף מאי פעם. אנו חייבים לשוחח עם מישהו אודותיהן.

אבל הפחד והרתיעה שלנו מכך הם כה עזים, עד שחברים רבים מנסים תחילה לעקוף את הצעד החמישי. אנו מחפשים דרך קלה ונוחה יותר, כגון הודאה כללית ובלתי מכאיבה שכששתינו קרה לפעמים שנהגנו לא כשורה. ואז, למען הסדר הטוב, אנחנו מוסיפים תיאורים דרמטיים של אותו חלק של ההתנהגות השתויה שלנו, שממילא היה מוכר היטב לסובבים אותנו.

אך את הדברים המעיקים והצורבים באמת איננו מזכירים כלל.

יש זיכרונות מסוימים, מציקים או משפילים, שאנחנו אומרים לעצמנו שמוטב לא לחלוק עם איש. אלה יישארו בגדר סוד פרטי שלנו. אסור שאיש ידע אותם לעולם. אנו מקווים שהם ילכו אתנו לקבר.

אך אם יש ערך כלשהו לניסיונה של A.A., הוא מראה שהחלטה כזאת, לא רק שאין בה תבונה, אלא שהיא אף מסוכנת. רק גישות מעטות גרמו לנו יותר צרות מאשר התחמקות מהצעד החמישי. עד שלא נבצע בדק-בית זה לא יוכלו אחדים מאתנו להתפכח כלל, ואחרים ייפלו שוב ושוב. גם ותיקי A.A., המפוכחים זה שנים, משלמים לעתים קרובות מחיר כבד אם הם מדלגים על צעד זה. הם יספרו כיצד ניסו לשאת את המעמסה לבדם; עד כמה סבלו מכעס, מחרדה, מחרטה ומדיכאון וכיצד, בניסיון בלתי מודע להקל על עצמם, האשימו לעתים את חבריהם הטובים ביותר בפגמי האופי שלהם עצמם, שאותם ניסו להסתיר. תמיד גילו שלא ניתן להשיג הקלה על ידי התוודות על חטאיהם של אחרים. כל אדם חייב להתוודות על חטאיו שלו.

תרגול זה, של התוודות על פגמים בפני אדם נוסף, הוא נוהג עתיק יומין. הוא חוזר ומופיע לאורך ההיסטוריה האנושית, והוא מאפיין את חייהם של אנשים בעלי זיקה אמיתית לדת ולרוחניות. כיום לא רק מוסדות הדת דוגלים בוידוי. פסיכיאטרים ופסיכולוגים מצביעים על הצורך המקוון בלבן של כל אדם להגיע להבנה מעשית של ליקויי אישיותו, ולשוחח עליהם עם אדם אוהד וראוי לאמון. לאלכוהוליסטים הדבר חשוב עוד יותר. מרביתנו יעידו שלא היינו יכולים להישאר מפוכחים ללא הודאה חסרת פחד בפגמינו בפני אדם נוסף.

נראה מובן שחסד אלוהים לא יחדור כדי לסלק את האובססיות ההרסניות שלנו, כל עוד לא נהיה נכונים לנסות לעשות זאת.

למה נוכל לצפות מהצעד החמישי? ראשית, שניפטר מתחושת הבדידות האיומה שליוותה אותנו מאז ומתמיד. כל אלכוהוליסט, כמעט ללא יוצא מן הכלל, סובל מבדידות. גם לפני שהתחלנו להפריז ממש בשתייה, דבר שגרם לאנשים להתרחק מאתנו, חשנו כמעט כולנו ריחוק וניתוק מאחרים. היינו ביישנים ולא העזנו להתקרב לאחרים, או שהיינו טיפוסים רועשים והשתוקקנו לתשומת לב ולחברה, אך לא זכינו בהן, או לפחות כך היה נדמה לנו. תמיד היה מעין מחסום מסתורי שלא יכולנו להבין וגם לא לפרוץ. היה זה כאילו היינו שחקנים על במה ונוכחנו פתאום לדעת שאיננו יודעים אף שורה מתפקידנו במחזה. זאת, למעשה, היתה אחת הסיבות לאהבת השתייה שלנו: המשקה העניק לנו את הביטחון לפעול כלאחר-יד, ללא הכנה. אך אפילו אל היין הכזיב אותנו; לבסוף הובסנו ונותרנו בבדידות מפחידה.

כשהגענו ל-A.A., ולראשונה בחיינו עמדנו בין אנשים שהבינו ללִפְנו, היתה תחושת השייכות מרגשת ביותר. חשבנו שבעיית הבדידות שלנו נפתרה. אך עד מהרה גילינו שאמנם לא היינו בודדים עוד מבחינה חברתית, אבל עדיין חשנו שונים וחרדים, עם כל הסבל הכרוך בכך. עד שלא דיברנו בכנות מוחלטת על לבטינו והקשבנו לאדם אחר משתף בלבטיו, עדיין לא השתייכנו באמת. הצעד החמישי היה התשובה. בו טמונה התחלת הקרבה האמיתית לאנשים ולאלוהים כאחד.

הודות לצעד חיוני זה התחלנו גם לחוש שנוכל להיסלח

על כל מחשבותינו ומעשינו הפסולים. לעתים קרובות, כשעבדנו על צעד זה עם הספונסר או עם יועצינו הרוחניים, חשנו לראשונה שאנו מסוגלים באמת לסלוח לאחרים, גם אם היינו משוכנעים שהם פגעו בנו. בחשבון הנפש שלנו השתכנענו שעלינו לשאוף לסליחה כללית, אך רק כאשר התמודדנו עם הצעד החמישי בנחישות **ידענו** בתוך תוכנו שאכן נוכל לסלוח וגם להיסלח.

רווח גדול נוסף שנוכל לַצְפוֹת לו מהתוודות על פגמינו בפני אדם אחר הוא הַעֲנָה - מילה שלעֵתִים קרובות אינה מובנת כהלכה. עבור אלה שהתקדמו ב-A.A., הַעֲנָה אינה אלא הכרה ברורה של מי ומה אנחנו באמת, שבעקבותיה בא ניסיון כן להפוך למי שביכולתנו להיות. לכן, הצעד המעשי הראשון לקראת הַעֲנָה הוא, בהכרח, ההכרה בליקויינו. לא נוכל לתקן ליקויים אלה עד אשר נראה אותם בבירור, אך לא די **לראותם** בלבד. המבט האובייקטיבי על עצמנו בצעד הרביעי היה, ככלות הכול, רק מבט. כולנו ראינו, למשל, שחסרו לנו כנות וסובלנות, ושהתקפות הרחמים העצמיים או שגעון הגדלות שחווינו לפעמים תקפו אותנו. אך גם אם זו היתה חוויה משפילה, היא לא בהכרח הקנתה לנו עֲנָה. הכרנו את פגמינו, אך הם לא נטשו אותנו. משהו היה חייב להיעשות בנוגע אליהם. עד מהרה הבנו שלא נוכל לקוות או לרצות שייעלמו בכוח רצוננו.

הכרה במציאות, ולכן גם כנות רבה יותר בנוגע לעצמנו, הם הרווחים הגדולים שבהם אנו זוכים בהשפעת הצעד

החמישי. כשערכנו את חשבון הנפש שלנו התחלנו לחשוד שההונאה העצמית גרמה לנו צרות רבות. הבנה זו הביאה למחשבה מדאיגה: אם לאורך כל חיינו פחות או יותר השלינו את עצמנו, כיצד נהיה בטוחים שאיננו ממשיכים בכך? כיצד נוכל לדעת בביטחון אם אכן ערכנו רשימה מלאה של פגמינו, ואם הודינו בהם באמת, ולו גם בפני עצמנו? ייתכן שבגלל הפחד, הרחמים העצמיים והרגשות הפגועים שעדיין הציקו לנו, לא היינו מסוגלים לבצע הערכה עצמית הוגנת. ייתכן שעודף רגשות האשמה והחרטה גרם לנו להפריז בתיאור חסרונותינו, וייתכן שהסווינו חלק מפגמינו במסך עשן של כעס וגאווה, והטלנו את האשמה על אחרים. אולי עדיין סבלנו מליקויים רבים, גדולים כקטנים, שאליהם לא היינו מודעים כלל.

לכן היה ברור לגמרי שלא די בהערכה העצמית שערכנו ובהודאה באותם פגמים שהתגלו כתוצאה מכך. תיזדרש לנו עזרה חיצונית, אם אכן נרצה לדעת את האמת בנוגע לעצמנו ולהודות בה - עזרתם של אלוהים ושל אדם נוסף. רק כשנדבר על עצמנו מבלי להסתיר דבר, ורק על ידי נכונות לקבלת עצה ולהכוונה, נוכל לעלות על דרך המלך אל חשיבה נכונה, כנות איתנה ועִנָּה אמיתית.

ובכל זאת, רבים מאתנו עדיין היססו. אמרנו: "מדוע לא יוכל 'אלוהים' כפי שאנו מבינים אותו' לומר לנו היכן שגינו? הלוא חיינו הם מתנת הבורא, וכל פרט בסדרת הטעויות שלנו גלוי וידוע לו. מדוע לא נוכל להתוודות ישירות בפניו? לשם מה דרוש לנו אדם נוסף?"

בשלב זה הקושי בניסיונו לעמוד ביושר מול אלוהים

הוא כפול. על אף שנחרדנו תחילה כשהבנו שאלוהים יודע עלינו הכול, אנו נוטים להתרגל לכך במהרה. איכשהו נגלה שההתוודות בפני אלוהים מביכה פחות מאשר שיחה כנה עם אדם נוסף. עד שלא נשב באמת ונדבר בקול על מה שהסתרנו זמן רב כל כך, תהיה נכונותנו לערוך בדק בית תיאורטית בעיקרה. שיתוף כן עם אדם אחר, הוא זה שמאשר שהיינו כנים עם עצמנו ועם אלוהים.

הקושי הנוסף טמון בעובדה, שכל מסקנה שאנו מגיעים אליה בעצמנו עלולה להיות מעוותת בידי צדקנותנו העצמית ובידי תקווות השווא שלנו. התועלת בשיחה עם אדם אחר היא שנוכל לצאת נשכרים מעצותיו ומהערותיו המדויקות לגבי מצבנו, מבלי שתהיה לנו סיבה לפקפק בטיבן של אותן עצות. מסוכן לצעוד לבד בנתיבים רוחניים. פעמים רבות שמענו אנשים בעלי כוונות טובות, הטוענים שאלוהים הוא שמאיר את דרכם, בעוד שלנו היה ברור לגמרי שהם טועים טעות מרה. מתוך חוסר ניסיון ובהיעדר עֲנָה הישלו אנשים אלה את עצמם עד שהצדיקו שטויות והבלים בטענה שאלה הם דברי אלוהים חיים. ראוי לציין שדווקא האנשים המפותחים ביותר מבחינה רוחנית נוהגים כמעט תמיד לשאול את ידידיהם או את יועציהם הרוחניים אם ההכוונה, אשר נראית להם כמתנת אלוהים, היא אכן כזאת. כטירונים בשטח הרוחני, לא כדאי לנו להסתכן בטעויות טיפשיות, ואולי אף הרות אסון, בנושא זה. אמנם גם חברינו ויועצינו עלולים לטעות בעצותיהם והערותיהם; אך ברוב המקרים נמצא שהערות אלה נכונות וקולעות יותר מכל "הדרכה ישירה" שנקבל, כל עוד אנחנו כל כך חסרי ניסיון בביסוס מגענו עם כוח גדול מאתנו.

בעייתנו הבאה תהיה כיצד למצוא את האדם שבפניו נרצה להתוודות. כאן עלינו לנקוט בזהירות רבה ולנהוג בתבונה. ייתכן שנצטרך לחשוף בפני אותו אדם עובדות על עצמנו, שאסור שאיש מלבדו יידע. כדאי לדבר עם מישהו מנוסה, שלא רק התמיד בהימנעות משתייה, אלא גם הוכיח את יכולתו להתגבר על קשיים רציניים נוספים. אולי קשיים שדומים לאלה שלנו. אולי איש סודנו לביצוע הצעד החמישי יהיה הספונסר שלנו, אך לא בהכרח. אם יש לך אמון רב בספונסר שלך, ואם הוא דומה לך הן באופיו והן בבעיותיו, כדאי לך לבחור בו. מלבד זאת, יש לספונסר שלך יתרון נוסף: הוא כבר מכיר את המקרה שלך, לפחות בחלקו.

ייתכן שבגלל טיב הקשר שלך עם הספונסר תחליט שכדאי לגלות לו רק חלק מסיפור חייך. אם זה המצב, גש ועשה זאת, כי עליך להתחיל בצעד החמישי מוקדם ככל האפשר. אולי תבחר לבסוף באדם אחר לצורך הגילויים הקשים והעמוקים יותר. אדם זה יכול להיות לגמרי מחוץ ל-A.A., למשל הרופא או הרב שלך. אחדים מאתנו יבחרו להתוודות בפני אדם זר לחלוטין.

המבחנים האמיתיים של המצב הם נכונותך להתוודות ואמונתך המלא באדם שאתה חולק את הסקירה העצמית המדויקת הראשונה בחייך. גם לאחר שמצאת את האדם הנכון, לעתים קרובות יהיה קשה לגשת אליו או אליה. זו טעות לומר שתכנית A.A. איננה דורשת כוח רצון; דווקא כאן, בנסיבות אלה, אתה עשוי להזדקק לכל כוח הרצון העומד לרשותך. אך למרבה המזל, כל הסיכויים הם שתופתע לטובה. לאחר שתסביר היטב את משימתך והאדם שמולך יבין עד כמה

הוא יכול להועיל, יהיה קל לפתוח בשיחה ועד מהרה היא תהפוך להיות נלהבת. במהרה עשוי המאזין לשתף אותך בסיפור או שניים מחייו שלו, מה שירגיע אותך ויקל עליך עוד יותר. אם לא תסתיר דבר, תגבר תחושת ההקלה מרגע לרגע. הרגשות האצורים מזה שנים יפרצו מכלאם - וייעלמו באורח פלא ברגע שייחשפו. כשידעך הכאב, תתפוס שלוה מרפאת את מקומו. שילוב זה של עֲנָוָה ושלווה עשוי לחולל דבר מופלא עוד יותר. חברי A.A. רבים, אתאיסטים או אגנוסטים לשעבר, מספרים שדווקא בעת ביצוע הצעד החמישי חשו לראשונה בנוכחותו של אלוהים. ואפילו אלה שכבר האמינו נעשו לעתים מודעים לאלוהים יותר מאי-פעם.

תחושה זו של אחדות עם אלוהים ועם הזולת, יציאה זו מבדידותנו בעקבות שיתוף גלוי וכן במשא האיום של רְגָשׁוֹת האשם, מאפשרת לנו לנוח ולהכין את עצמנו לקראת הצעדים הבאים לעבר מפוכחות מלאה ובעלת משמעות.