

הצעד השביעי

"ביקשנו אותו בעֲנָה שישחרר אותנו מחסרונותינו"

משום שצעד זה עוסק במיוחד בעֲנָה, נעצור לרגע כדי לבחון מהי עֲנָה ומה משמעות השימוש בה עבורנו.

אכן, הניסיון להשיג יותר עֲנָה הוא העיקרון העומד בבסיס כל אחד משנים עשר צעדי A.A. כי ללא מידה מסוימת של עֲנָה לא יוכל אף אלקוהוליסט להישאר מפוכח כלל. בנוסף לכך גילו כמעט כל חברי A.A. שאין להם כל סיכוי להגיע לאושר אמיתי, אלא אם כן יִפְתְּחוּ תכונה חיונית זו אל מעבר לנדרש למטרת המפוכחות בלבד. בלעדיה לא יוכלו לחיות למען מטרה מועילה באמת, ובשעת צרה לא יוכלו לגייס את האמונה, שיכולה לעמוד מול כל מצב חירום שהוא.

לְעֲנָה, כמילה וכאידיאל, קשה להתקיים בעולמנו. לא רק שהרעיון אינו מובן כהלכה; המילה עצמה מעוררת לעתים קרובות יחס של שאט נפש. לרבים אין ולו היכרות קלושה עם עֲנָה כדרך חיים. במרבית שיחות היומיום, ובחלק גדול מהספרים שאנו קוראים, מודגשת גאוות האדם על הישגיו.

בתבונתם הרבה מאלצים אנשי המדע את הטבע לגלות את סודותיו. אוצרות הטבע האדירים הנרתמים לצרכינו מבטיחים ברכה חומרית במידה כה רבה, עד שרבים הגיעו לאמונה שגן עדן מעשה ידי אדם עומד לפתחנו באלף השנים הבאות. העוני יעלם והשפע יהיה כה רב,

עד שיעמדו לרשותו של כל אדם מלוא הביטחון והסיפוק האישי שירצה. נרָאָה שההנחה היא שביום שבו יסופקו יצריו הראשוניים של כל אדם, לא ייוותרו נושאים רבים למחלוקות. אז יהפוך העולם למקום מאושר ויהיה בו חופש להתרכז בתרבות ובאישיות. בכוח שְׂכָלם ועמלם לבדם, יעצבו בני האדם את גורלם.

מובן שאין אלכוהוליסט, ובוודאי לא חבר A.A., המזלזל בהישג חומרי. איננו נכנסים גם לוויכוח עם אותם אנשים, הדבקים באמונתם שהמטרה העיקרית בחיים היא סיפוק שאיפותינו הטבעיות הבסיסיות. אך אנו בטוחים שאין קבוצת אנשים עלי אדמות שנכשלה לחלוטין בניסיון לחיות על פי נוסחה זו יותר מהאלכוהוליסטים. במשך אלפי שנים נהגנו לדרוש יותר ממנת חלקנו בביטחון, ביוקרה ובתחום הרומנטי. כשהיה נדמה שהצלחנו, שתינו כדי לחלום חלומות גדולים עוד יותר. כשהיינו מתוסכלים, ואפילו מעט, שתינו כדי להשיג שכחה. מעולם לא היה לנו די מהדברים שחשבנו שאנו רוצים.

בכל מאמצינו, שרבים מהם היו מבוססים על כוונות טובות, היה היעדר הַעֲנָה המום שהכשיל אותנו. חסרה לנו נקודת המבט שתאפשר לנו לראות שמקומם של טיפוח האופי והערכים הרוחניים בראש, ושסיפוקים חומריים אינם מטרת חיינו. בדרכנו האופיינית עשינו כמיטב יכולתנו כדי לבלבל בין המטרה לאמצעים. במקום לראות בסיפוק רצונותינו החומריים את האמצעי שיאפשר לנו לחיות ולתפקד כבני אדם, ראינו בהם את מטרת החיים וייעודם.

אמנם רובנו חשבנו שיש לשאוף לאופי נוח, אבל זה היה

מפני שחשבנו שהוא נחוץ כדי שנוכל לספק את עצמנו. ידענו שדרך הפגנה מתאימה של כנות ומוסריות יהיה לנו סיכוי טוב יותר לקבל את מה שרצינו באמת. אך בכל פעם שהיה עלינו לבחור בין אופי לנוחות, אבד טיפוח האופי באבק המרדף אחר מה שנדמה לנו כאושר. רק לעתים נדירות ראינו בטיפוח האופי מטרה בפני עצמה, מטרה ששאפנו אליה אם סופקו יצרנו ואם לא. מעולם לא חשבנו לבסס את חיי היומיום על כנות, סובלנות ואהבה אמיתית לבריות ולאלוהים.

להיעדר בסיס עֶרְכִּי קבוע זה, לעיוורון זה למטרת חיינו האמיתית, היתה תוצאה גרועה נוספת. כל עוד היינו משוכנעים שנוכל לחיות בכוח שכלנו ובכוחנו האישי לבדם, לא ניתן היה לפתח אמונה שעובדת בכוח עליון. הדבר היה נכון גם לגבי אלה שהאמינו שאלוהים קיים. גם אם היו לנו אמונות דתיות כנות, הן לא נשאו פרי, כי עדיין ניסינו למלא בעצמנו את תפקיד אלוהים. כל עוד סמכנו בראש ובראשונה על עצמנו, לא באה בחשבון תלות אמיתית בכוח עליון. חסר המרכיב הבסיסי של עֶנְנָה - הרצון לשאול מה רצונו ולבצע אותו.

התהליך של רכישת זווית ראייה חדשה היה עבורנו מכאיב להפליא. רק בעקבות השפלות חוזרות ונשנות נאלצנו ללמוד דבר-מה על העֶנְנָה. רק בסופה של דרך ארוכה, רצופה בתבוסות והשפלות חוזרות ונשנות וריסוק מוחלט של ההישענות על עצמנו, התחלנו לחוש בעֶנְנָה כדבר שהוא יותר מאשר מצב של ייאוש והתרפסות.

כל חבר חדש של "אלכוהוליסטים אנונימיים" שומע, ולומד בעצמו עד מהרה, שהודאתו בִּעֲנָה שהוא חסר אונים מול האלכוהול היא צעדו הראשון לקראת השחרור מאחיזתו המשתקת של המשקה.

וכך אנו מבינים לראשונה את ההכרח בִּעֲנָה. אך זו רק ההתחלה. זמן רב מאוד נדרש לרובנו כדי להיפטר מסלידתנו מפני המחשבה על עֲנָה. זמן רב מאוד נדרש לנו כדי לראות בִּעֲנָה דרך לחופש אמיתי של רוח האדם, וגם כדי להגיע לנכונות לעמול להשגת העֲנָה כמטרה בפני עצמה. לא ניתן להפוך בבת אחת חיים שלמים שהיו מבוססים על ריכוז עצמי. בהתחלה אורבת לנו רוח המרידה בכל צעד שנעשה.

כשהודינו לבסוף, ללא כל הסתייגות, שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, יכולנו לנשום באנחת הקלה ולומר: "תודה לאל שזה נגמר! לעולם לא אצטרך לעשות זאת שוב!" ואז אנו לומדים, לתדהמתנו, שזו רק אבן דרך ראשונה בדרכנו החדשה. כשהכרח עדיין דוחק בנו אנו מתמודדים, בחוסר רצון, עם אותם פגמי אופי רציניים שעשו אותנו לשתיינים בעיתיים מלכתחילה, פגמים שבהם אנו חייבים לטפל כדי לא לסגת חזרה לאלכוהוליזם. נרצה להיפטר מכמה מפגמים אלה, אך במקרים מסוימים זה ייראה כמשימה בלתי אפשרית, שנירתע ממנה. בפגמים אחרים, המזיקים באותה מידה לאיזוננו הנפשי, עדיין נחזיק בתשוקה עיקשת, מפני שהם גורמים לנו הנאה כה רבה. כיצד נוכל לגייס את הנכונות וההחלטיות הנדרשות כדי להיפטר מתשוקות ומדחפים אדירים אלה?

גם כאן מניעה אותנו המסקנה הבלתי נמנעת שאנו שואבים מניסיון A.A., שעלינו לפעול מתוך נכונות,

או שניפול בצד הדרך. בשלב זה של התפתחותנו אנו נמצאים תחת לחץ כבד לעשות את הדבר הנכון. אנו מחויבים לבחור בין הכאבים הכרוכים בעשייה לבין העונש הבלתי נמנע על ההימנעות ממנה. את צעדינו הראשונים בדרך החדשה אנו עושים בחוסר רצון, אך אנו עושים אותם בכל זאת. ייתכן שעדיין איננו מעריכים את העֲנָה כמעלה אישית רצויה במיוחד, אבל אנו בהחלט מכירים בה ככלי עזר נחוץ להישרדותנו.

אך לאחר שִׁפְחָנוּ בכנות אחדים מפגמים אלה, דָּנוּ בהם עם אדם נוסף ונעשינו נכונים שיוסרו, מתחילה חשיבתנו אודות העֲנָה לקבל משמעות נרחבת יותר. בשלב זה יש להניח שכבר השגנו מידה מסוימת של שחרור ממגבלותינו ההרסניות יותר. אנו נהנים מרגעים שיש בהם דבר-מה הדומה לשלוות נפש אמיתית. לאלה מאתנו שידעו עד כה רק התרגשות, דיכאון או חרדה - ובמילים אחרות, לכולנו – הרי שלוה חדשה זאת היא מתנה יקרת ערך. דבר-מה חדש נוסף לחיינו. בשעה שבעבר סימלה בעינינו העֲנָה צניעות מלאכותית שעלינו להשלים אֶתה בעל כורחנו, הרי שכעת היא הופכת למרכיב המזין שממנו ביכולתנו לשאוב שלוה.

תפיסה משופרת זו של עֲנָה גורמת לשינוי מהפכני נוסף בראייתנו. עינינו מתחילות להיפקח אל הערכים העצומים הנובעים ישירות מניקובו המכאיב של האגו. עד היום היו חיינו מוקדשים בעיקר לבריחה מכאב ומבעיות. ברחנו מהם כמפני מגיפה. מעולם לא רצינו לעסוק בעובדת קיומו של הסבל. פתרונו היה תמיד הבריחה באמצעות הבקבוק. חשבנו שבניית האופי באמצעות הסבל עשויה להתאים לקדושים, אך לנו היא לא קסמה.

ואז, ב-A.A., התבוננו והקשבנו. בכל מקום ראינו כיצד כישלון וסבל הופכים בעזרת עֲנָה לנכסים יקרי ערך. סיפור אחר סיפור שמענו כיצד יצרה העֲנָה כוח מתוך חולשה. בכל אחד מהמקרים היה הכאב מחיר הכניסה אל חיים חדשים. אך דמי כניסה אלה קנו יותר ממה שציפינו. הם הקנו לנו מידה של עֲנָה, שהתגלתה במהרה כתרופה לכאב. התחלנו לחשוש פחות מכאב ולשאוף לעֲנָה יותר מתמיד.

במהלך תהליך זה של המשך למידה על עֲנָה, התוצאה העמוקה מכל היתה השינוי בגישתנו כלפי אלוהים. כך היה עם המאמינים וגם עם מי שלא האמינו. התחלנו להבין שאלוהים אינו שחקן מחליף, שמכניסים למשחק רק במקרי חירום. הרעיון, שנמשיך לחיות את חיינו כפי שהיו ושאלוהים יעזור פה ושם, החל להתאדות. רבים מאתנו, שראו בעצמם דתיים, התעוררו אל מגבלותיה של גישה זו. כשסירבנו למקם את אלוהים במקום הראשון, מנענו מעצמנו את עזרתו. אך כעת החלו המילים: "אני כשלעצמי אינני כלום, אלוהים הוא שעושה את המלאכה" לשאת עמן הבטחה ומשמעות.

ראינו שלא תמיד אנו צריכים להיות מופים כדי ללמוד על עֲנָה. היא יכולה להגיע אם נבחר לחפש אותה, כפי שתוכל לבוא מתוך סבל מתמשך. נקודת מפנה חשובה בחיינו הגיעה כאשר חיפשנו עֲנָה כדבר שאותו רצינו באמת, ולא כדבר **שחובה עלינו** להשיג. נקודה זו ציינה את הרגע שבו יכולנו להבין את מלוא משמעותו של הצעד השביעי: "ביקשנו אותו בעֲנָה שישחרר אותנו מחסרונותינו".

כשאנו ב-A.A. מתקרבים לביצוע מעשי של הצעד השביעי, כדאי שנבדוק שוב מה טיבם של מניעינו העמוקים. כל אחד מאתנו רוצה לחיות בשלום עם עצמו ועם רעיו. היינו רוצים לדעת בביטחון שחסד אלוהים יוכל לעשות למענו את מה שלא נוכל לעשות בעצמנו. ראינו שפגמי אופי, המבוססים על קוצר ראייה או על תשוקות בלתי ראויות, הם המכשולים העומדים בפני התקדמותנו אל עבר יעדים אלה. אנו רואים כעת בבירור שדרשנו דרישות בלתי סבירות מעצמנו, מאחרים ומאלוהים.

מה שהפעיל את פגמינו יותר מכל היה פחד, המבוסס על ריכוז עצמי - בראש ובראשונה פחד שנאבד דבר-מה שכבר היה ברשותנו, או שניכשל בהשגת דבר שדרשנו. מכיוון שחינו התבססו על דרישות שלא באו על סיפוקן, היינו במצב מתמיד של חוסר שקט ושל תסכול. לפיכך לא עמדנו להשיג שלוה, אלא אם הצלחנו למצוא דרך להקטין דרישות אלה. ההבדל בין דרישה לבין בקשה פשוטה מובן לכול.

בצעד השביעי אנו מבצעים את השינוי בגישתנו המאפשר לנו, בהדרגה, לצאת מעצמנו ולנוע לקראת אחרים ולקראת אלוהים. הדגש בצעד השביעי כולו הוא על עֲנָוָה. לאמיתו של דבר אומר לנו צעד זה שכעת עלינו לנסות להשתמש בְּעֲנָוָה בניסיון להסיר את שאר פגמינו, בדיוק כפי שעשינו כשהודינו בחוסר האונים שלנו מול האלכוהול והגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יוכל להשיב את שפיות דעתנו. אם היה ביכולתה של מידה זו של עֲנָוָה לאפשר לנו למצוא את החסד שבעזרתו ניתן להסיר כפייה כה קטלנית, חייבת להיות תקווה לתוצאה דומה גם בנוגע לכל שאר בעיותינו.