

הצעד השמיני

***"ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו,
והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם"***

הצעדים השמיני והתשיעי עוסקים ביחסים אישיים. ראשית אנו מביטים לאחור ומנסים לגלות היכן היינו אשמים; לאחר מכן אנו עושים כמיטב יכולתנו לתקן את הנזק שגרמנו; ולבסוף, לאחר שפינינו את הריסות העבר, אנו בוחנים כיצד, דרך היכרותנו החדשה את עצמנו, נוכל לפתח יחסים טובים ככל האפשר עם כל אדם שאנו מכירים.

זו משימה גדולה ביותר. זו משימה שנוכל לבצע במיומנות נרכשת, אך לעולם לא נוכל להשלימה. ההסתגלות לחיים בשלום, בשותפות ובאחוה עם כל גבר ואשה, יהיו אשר יהיו, היא הרפתקה מרגשת ומרתקת. כל חבר A.A. מגלה שהתקדמותו בהרפתקת חיים חדשה זו תהיה מוגבלת, כל עוד לא ישוב על עקבותיו לסקירה מדויקת וקפדנית של החורבן האנושי שהותיר מאחור. במידה מסוימת כבר עשה זאת כשערך חשבון נפש, אבל כעת הגיעה השעה בה עליו להכפיל את מאמציו, כדי לגלות בכמה אנשים פגע וכיצד פגע בהם. פתיחה מחדש זו של פצעים רגשיים, אחדים נושנים, אחדים אולי נשכחים, ואחדים עדיין טריים ומייסרים, עלולה להיראות תחילה כניחוח כירורגי חסר טעם וחסר תועלת. אך אם נתחיל במלאכה בכוונה מלאה,

יתגלו עד מהרה היתרונות העצומים הטמונים בתהליך זה והכאב ילך ויפחת, כשמכשול אחר מכשול יתמוססו וייעלמו.

כך או כך, מכשולים אלה הם מציאותיים מאוד. הראשון שבהם, שהוא אחד הקשים, עוסק בסליחה. ברגע שאנו מתחילים לפשפש ביחסינו המעוותים או המנותקים עם אדם אחר, נכנסים רגשותינו למגננה. כדי להתחמק מהתבוננות בפגיעות שגרמנו למישהו אנו מתמקדים מתוך טינה בפגיעה שהוא גרם לנו. הדבר נכון במיוחד אם אותו אדם אכן נהג בנו שלא כשורה. בתרועת ניצחון אנו נאחזים בהתנהגותו הפוגעת כבתירוץ מושלם כדי להמעיט או לשכוח את זו שלנו.

בדיוק כאן עלינו לבלום בחדות. אין כל היגיון לחפש אצל האחרים את הפגמים המאפיינים אותנו עצמנו. כדאי לזכור שלא רק האלכוהוליסטים נגועים ברגשות חולים. יתר על כן, התנהגותנו כששתינו החמירה בדרך כלל את פגמיהם של האחרים. שוב ושוב מתחנו את סבלנותם של חברינו הטובים ביותר עד שפקעה וגרמנו לאחרים, שמלכתחילה לא אהדו אותנו, להפגין את תכונותיהם הגרועות ביותר. במקרים רבים אלה היו אחים לצרה, אנשים שאנו החרפנו את סבלם. אם בכוונתנו כעת לבקש מחילה עבור עצמנו, מדוע שלא נתחיל במחילה להם – כולם כאחד?

כשערכנו את רשימת האנשים שבהם פגענו, נתקלו רובנו במכשול קשה נוסף. ספגנו הלם חזק למדי כשהבנו שאנו מתכווננים להתוודות פנים אל מול פנים בפני אלה שבהם פגענו, על התנהגותנו הנבזית. היה מביך מספיק כשהתוודינו בסתר על דברים אלה בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף.

אך המחשבה שעלינו ממש לבקר את האנשים הנוגעים בדבר או אפילו רק לכתוב להם, החרידה אותנו, במיוחד כשנזכרנו בדעתם הגרועה עלינו. והיו גם מקרים, שבהם גרמנו נזק לאחרים והם טרם גילו זאת. מדוע, זעקנו, שלא נעבור על כך בשתיקה? היה מה שהיה. מדוע עלינו לחשוב על אנשים אלה בכלל? אלה היו כמה מהדרכים בהן חברו יחדיו הפחד והגאווה, כדי לעכב אותנו מלערוך את רשימת **כל** האנשים שבהם פגענו.

אבל אחדים מאתנו מעדו במכשול אחר לגמרי. דבקנו בטענה שלא פגענו באיש בעת שתייתנו, אלא רק בעצמנו. משפחותינו לא סבלו מעולם, כי תמיד שילמנו את החשבונות ורק לעתים רחוקות שתינו בבית. חברינו לעבודה לא סבלו, כי בדרך כלל הופענו לעבודה. שמנו הטוב לא נפגם, שכן היינו בטוחים שרק בודדים ידעו על שתייתנו. ואלה שידעו אישרו באוזנינו לעתים, שהתפרקות עליזה מותרת לאדם טוב. מהו, אם כך, הנזק הממשי שגרמנו? נזק זה ודאי אינו חמור עד כדי כך שלא נוכל לתקנו בקלות בעזרת מספר התנצלויות שנזרוק כלאחר יד.

מובן שגישה זו היא תוצאתה הסופית של שְכחה מכוונת. זוהי גישה שניתן לשנות רק על ידי חקירה מעמיקה וכנה של מניעינו ופעולותינו.

על אף שקיימים מקרים שבהם לא נוכל לכפר על מעשינו כלל, ובמקרים אחדים יש לדחות את הפעולה, עדיין עלינו לערוך סקירה מדויקת ומקיפה של חיינו בעבר מנקודת המבט של השפעתם על אחרים. במקרים רבים נגלה, שעל אף שהפגיעה באחרים לא היתה גדולה במיוחד, הרי שהנזק הרגשי שגרמנו לעצמנו היה גם היה. עמוק מאוד, מתחת לסף ההכרה,

מתקיימים מאבקים רגשיים מזיקים, לעתים כמעט נשכחים. ייתכן שבשעה שפגענו באחרים נגרם לרגשותינו עיוות אלים שהכתים את אישיותנו ושינה את חיינו לרעה.

בעוד שמטרתנו הראשית היא תיקון המעוות שגרמנו לאחרים, חשוב לא פחות שנדלה כמיטב יכולתנו, מתוך הבחינה של יחסינו האישיים, כל פיסת מידע אפשרית על עצמנו ועל קשיינו היסודיים. מכיוון שכמעט תמיד היו יחסינו הלקויים עם אנשים אחרים הגורם המיידי לכאבינו וגם לאלכוהוליזם שלנו, הרי שאין שום תחום בחיינו, שמחקירתו נוכל להפיק תועלת מספקת ובעלת ערך יותר מאשר תחום זה. הרהורים שלווים על יחסינו האישיים עשויים להעמיק את הבנתנו העצמית. נוכל להרחיק בהסתכלותנו הרחק מעבר לאותם פגמים שטחיים שיש בנו, ולגלות את פגמינו הבסיסיים, פגמים שהיו לעתים אחראיים לכל דפוסי חיינו. מצאנו שהיסודיות שבבדיקה תשתלם – ואפילו תשתלם מאוד.

ייתכן שאז נשאל את עצמנו למה בדיוק אנחנו מתכוונים כשאנו אומרים ש"פגענו" באחרים. איזה "נזק" בדיוק גורמים בני אדם זה לזה? כדי להגדיר את המילה "נזק" בצורה מעשית נוכל לומר שהיא תוצאה של התנגשות בין יצרים, הפוגעת מבחינה גופנית, נפשית, רגשית או רוחנית באנשים אחרים. אם מצב רוחנו רע באופן עקבי, אנו מעוררים כעס באחרים. אם אנחנו מרמים או משקרים, אנחנו גוזלים מאחרים לא רק את רכושם, אלא גם את ביטחונם הרגשי ואת שלווה נפשם. אנחנו ממש מזמינים אותם לבוז לנו ולהיות מלאי רגשות נקם. אם התנהגותנו המינית אנוכית אנו עלולים לעורר קנאה, אומללות ותשוקה עזה להשיב לנו באותם כלים.

אך רשימת הנזקים שגרמנו אינה מוגבלת להתנהגויות בוטות אלה בלבד. הבה נחשוב על נזקים מעודנים יותר, שלפעמים פוגעים באותה מידה. נניח שבחיי המשפחה שלנו אנו נוהגים בקמצנות, בחוסר אחריות, באדישות או בקרירות. נניח שאנו נוטים להיות רגזנים, ביקורתיים, חסרי סבלנות וחסרי הומור. נניח שאנו מרעיפים תשומת לב על בן משפחה אחד ומזניחים את השאר. מה קורה כשאנו מנסים לשלוט על המשפחה כולה, אם דרך הנהגת משטר ברזל או באמצעות הנחתה בלתי פוסקת של הוראות והנחיות מדוקדקות לגבי האופן שבו ינהלו את חייהם משעה לשעה? מה קורה כשאנו מתבוססים בדיכאון, החמלה על עצמנו נוטפת מנקבוביות עורנו ואנו מעכירים כך את חיי הסובבים אותנו? במגילה זאת של נזקים שאנו גורמים לאחרים, ההופכת את חיי היומיום אתנו, כשתיינים פעילים, לקשים ולרוב גם לבלתי נסבלים, ניתן להמשיך כמעט ללא גבול. כשאנו מביאים נטיות אופי אלה אל מקומות עבודתנו ולחברתם של ידידינו, הן עלולות לגרום לנזק לא פחות מהנזק שגרמנו לבתינו.

לאחר שנסקור בתשומת לב את כל תחום יחסי האנוש שלנו, ולאחר שנגדיר במדויק את אותן התכונות באופיינו שפגעו באחרים והפריעו להם, נוכל להתחיל לנבור היטב בזיכרוננו ולגלות מיהם האנשים שבהם פגענו. לא יהיה קשה במיוחד להצביע על הקרובים אלינו ביותר, להם גרמנו את הנזק הרב ביותר. ואז, כשנחזור אל עברנו, שנה אחר שנה כמיטב זיכרוננו, נוכל להרכיב רשימה ארוכה של אנשים שהושפעו לרעה מהתנהגותנו במידה זו או אחרת. מובן שעלינו לברור ולשקול כל מקרה בכובד ראש. נרצה להקפיד לשמור על

מטרתנו ולהודות במה שעוללנו **אנו**, בעודנו סולחים על מה שעוללו לנו, במציאות או בדמיון. עלינו להימנע מלשפוט בקיצוניות את עצמנו ואת הסובבים אותנו. אל לנו להפריז בתיאור ליקויינו או ליקויי האחרים. מטרתנו המוצקה היא תמיד התבוננות שקטה ואובייקטיבית.

אם הכתיבה תקשה עלינו, נוכל להתעודד ולהתחזק כשנזכור את הברכה שהביא צעד זה לאחרים ב-A.A. צעד זה הוא תחילת קיצם של ניכורנו ובידודנו מחברינו ומאלוהים.