

ניסיון, תקווה וכוח

המילה "אלוהים"

חברים אגנוסטים
ואתאיסטים ב- A.A.

"אלכוהוליסטים אנונימיים", A.A., היא התחברות של גברים ושל נשים החולקים זה עם זה את ניסיונם, את כוחם ואת תקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם.

- הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק לשתות. אין ב-A.A. לא תשלומים ולא דמי חבר – אנו נושאים את עצמנו בעזרת תרומותינו.
- A.A. אינה מעורבת בפוליטיקה, בדת או בחברה, אינה קשורה בשום ארגון או מוסד, אינה מעורבת במחלוקות כלשהן ואינה תומכת בשום עניין או מתנגדת לו.
- מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים ולעזור לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את פיקחונם.

המילה "אלוהים"

מבוא

A.A. אינו ארגון דתי. לאלכוהוליסטים אנונימיים יש רק דרישה אחת לחברות, והיא הרצון להפסיק לשתות. יש מקום ב-A.A. לאנשים מכל גווי האמונה וחוסר האמונה.

חברים רבים מאמינים באל כלשהו, ויש לנו חברים שמגיעים מכל הדתות ומקיימים אותן, אך רבים מהם גם אתאיסטים או אגנוסטים. חשוב לזכור ש-A.A. אינו ארגון דתי; יש לנו רעיון פשוט שיש כוח גדול מאיתנו כפרטים.

המשותף לכולנו הוא שהתוכנית עוזרת לנו למצוא כוח פנימי שלא היינו מודעים אליו בעבר – אך אנו שונים באופן בו אנו מזהים את המקור. יש אנשים שחשבו על המילה "אלוהים" כמייצגת "הכוונה טובה ומסודרת", או אפילו "קבוצת שיכורים", אבל רבים מאיתנו מאמינים שיש משהו גדול מאיתנו שעוזר לנו היום.

כוח זה עשוי להיות טמון באמונותיו הדתיות של אדם מסוים, או שהוא יכול להיות נפרד לחלוטין מכל דת. לדוגמה, חבר אחד מסתכל על הים ומקבל שזהו כוח גדול ממנו.

נוכל לשאול את עצמנו, "האם אני מאמין שבאיזשהו אופן יש כוח גדול ממני?"

כפי שכתב ביל וו. מייסד שותף של A.A., בשנת 1965:

"יש לנו אתאיסטים ואגנוסטים. יש לנו אנשים כמעט מכל גזע, תרבות ודת. ב-A.A. אנו אמורים להיות קשורים זה לזה בקשר של סבל משותף. כתוצאה מכך, החירות המלאה של הפרט לעסוק בכל אמונה, עיקרון או טיפול, צריכה להיות שיקול ראשון עבור כולנו. לכן, אל לנו להפעיל לחץ על אף אחד עם השקפותינו האישיות או אפילו הקולקטיביות.

במקום זאת, הבה נעניק זה לזה את הכבוד והאהבה המגיעים לכל אדם כשהוא מנסה לפלס את דרכו אל האור. הבה ננסה תמיד להיות כלליים ולא בלעדיים; הבה נזכור שכל אלכוהוליסט בינינו הוא חבר ב-A.A., כל עוד הוא או היא מצהירים.

מה שלא תעשו, אנא אל תתנו לאמונות הדתיות של מישהו אחר למנוע מכם למצוא את הפתרון

הזמין לכם דרך אלכוהוליסטים אנונימיים."

ניסיון של אתאיסט באלכוהוליסטים אנונימיים

שמי פול, ואני אלכוהוליסט. אני אתאיסט. אני מאמין שכנראה אין אלוהים. אני לא יכול להוכיח שאין אלוהים, כי אי אפשר להוכיח משפט שלילי כזה. אני אתאיסט הרבה לפני שהגעתי לאלכוהוליסטים אנונימיים. יש לי כוח עליון. זה מאוד מוחשי, וקל להבין וליצור איתו קשר: זוהי אגודת אלכוהוליסטים אנונימיים.

הגעתי לאלכוהוליסטים אנונימיים כאדם מוכה. אני אדם בר מזל ואסיר תודה. לא שתיתי משקה מאז הפגישה הראשונה היא, יום אחר יום. כשהגעתי לפגישה הראשונה היא, המילה "אלוהים" בצעדים - ובהמשך כשקראתי את הספר הגדול - הטרידה אותי, אבל הייתי נואש.

הלכתי להרבה פגישות, הקשבתי וקראתי, ולא לקחתי את המשקה הראשון. התחלתי את תוכנית ההחלמה שלנו. בשנים שלאחר מכן, הבנתי ש ביל וו. מאוד ברור בספר הגדול. הוא מתייחס שוב ושוב לאלוהים או לכוח העליון "של הבנתך". האלוהים בספר הגדול הוא אלוהי ההבנה של ביל וו.

ניסיתי פעמים רבות להפסיק ולשלוט ב שתייה שלי. יכולתי להפסיק ליום, לכמה ימים - ו-18 חודשים לפני שהגעתי ל-A.A., הפסקתי לשלושה חודשים. כל ניסיון הסתיים בכישלון כי הייתי עדיין בהכחשה. חשבתי שאם באמת אשים את דעתי על זה, אהיה חזק מספיק כדי להפסיק. בכל פעם שניסיתי להפסיק חזרתי לשתות וזה החמיר. זה היה מקום נורא להיות בו. אני מאמין שהשלב הראשון בהחלמתי היה כנות עמוקה עם עצמי, הודאה שאלכוהול שולט בי ושאינן שום דבר שאני יכול לעשות בקשר לזה בכוחות עצמי. הייתי זקוק לכוח גדול יותר מאלכוהול וגדול ממני - ומצאתי את הכוח הזה באלכוהוליסטים אנונימיים. כשהודיתי בכנות שאלכוהול שולט בי, הודיתי גם שחיי בלתי ניתנים ניהול.

כי אם אלכוהול שולט בחיי, אז אני לא, ולכן חיי, מעצם הגדרתם, בלתי ניתנים לניהול. מבחינתי זה צעד ראשון. אני במסע וההערכה שלי לשנים עשר הצעדים מתפתחת ככל שאני גדל בתוכנית. אני זקוק למגע מודע קבוע עם האחוה כדי לשמור אותי פיכח, יום אחר יום.

לחיות בפיכחון כאגנוסטי

לפני שהגעתי לחברותא, חשבתי ש-A.A. הוא ארגון נוצרי. גם חשבתי שהוא מאוד מיושן. ניסיתי פסיכותרפיה וזה לא עשה לי כלום. ניסיתי סוגים אחרים של ייעוץ אבל גם הם לא עבדו. שתיתי עד שכחה על בסיס יומי. A.A. עבורי היה מוצא אחרון והוכחה עד כמה אני נואשת.

הפגישות נראו מלאות באלוהים - בשנים עשר הצעדים, בספרות, בשיתופים של אנשים - אבל לא היה לי אכפת באותו זמן כי הרגשתי שאני במקום הנכון. הייתי בין אלכוהוליסטים כמוני, ונראה שהם בסדר. רק כשהתחלתי להרגיש טוב יותר והתחלתי לשקול את הצעדים המסתוריים האלה, תהיתי איך לעזאזל אני אוכל לעשות אותם בלי אמונה באלוהים. אנשים בחברותא אמרו לי שהכוח העליון שלי יכול להיות כל דבר - אוטובוס מספר 19 אם אני רוצה - אבל זה היה בבירור שטותי.

התבססתי על הרעיון של החברותא עצמה ככוח עליון שלי, תוך כדי ניסיון להישאר פתוחה לאפשרות של פיתוח אמונה דתית, משום שהספרות הצביעה על כך שבסופו של דבר, אני צריכה להאמין באלוהים אם אני רוצה להישאר מפוכחת. הספרות אומרת שזה בסדר להיות אתאיסט או אגנוסטי, אבל אם אנחנו רוצים פיכחון ראוי וחיים מאושרים, בסופו של דבר נצטרך את אלוהים בחיינו.

אני יודעת היום שזה לא נכון, אבל באותה תקופה, השגתי ספונסרית, עברתי איתה את הצעדים, שיתפתי אותה בצעד ארבע שלי והתפללתי איתה. זה הרגיש ריק ולא אמיתי, אבל עשיתי את זה כי חשבתי שזה מה שאני אמורה לעשות.

חוסר האמונה הדתית שלי לפעמים גרם לי להרגיש שאני בשולי A.A. ולא מחוברת כראוי, אבל הלכתי באופן קבוע לפגישות ועשיתי שירות היכן שיוכלתי. בהדרגה, A.A. עבד בשבילי למרות חששותיי. פיתחתי מצפון ב-A.A. ולמדתי איך להיות כנה עם עצמי ועם אחרים. למדתי את ערך השירות ואיך להתמיד בפיכחון.

לא שתיתי אלכוהול כבר 25 שנה, ואני כבר לא מחכה להמרה הדתית שלי. אני עדיין אגנוסטית. אני לא יודעת אם יש כוח על טבעי או לא, אבל אני לא מאמינה שיש וכמה שנים של פיכחון מאחורי נותנות לי את הביטחון להיות פתוחה לגבי חוסר האמונה שלי.

אני מודעת לכך שזה לא כל כך קל לאחרים, ואני שמחה שיש עכשיו כמה מפגשים אתאיסטיים שם מצטרפים חדשים יכולים לחלוק בחופשיות. יש לי נהג שחלק מהאנשים היו מתארים כרוחני, למרות

שלא הייתי קוראת לזה כך בעצמי: אני עושה מדיטציה כל יום ואני חושבת שזה עוזר לי לשמור על איזון, נפשית ורגשית.

הייתי נואשת להפסיק לשתות והגעתי ל-A.A. למרות ששנאתי את הרעיון. וזה הצליח להביא אותי לפיכחון. אני בטוחה שאם אסתכל לתוך ליבי, בבהירות ובענווה, ואם אלך אחר האינסטינקטים והמצפון שלי, אעשה את הדבר הנכון וחיי יהיו מועילים ובעלי משמעות. אם לא אהיה בטוחה, אלכוהוליסטים אחרים שאני סומכת עליהם יוכלו לעזור לי.

יש מקום לאתאיסטים ולאגנוסטים ב-A.A. ודרך לחיים מאושרים ומפוכחים- ואנחנו צריכים לעזור זה לזה למצוא אותה.

סיפורו של ניל

כשהייתי ילד הכריחו אותי ללכת לבית הספר של יום ראשון ולכנסייה, למרות ששני הוריי היו הולכים לעתים רחוקות מאוד לכנסייה. כשהייתי נער, אחד הכמרים המקומיים ברח עם אשתו של חבר קהילה. מחליפו גירש את המורה הלא נשואה שלי מבית הספר של יום ראשון מבית הספר כי היא נכנסה להריון. מצאתי את כל זה צבוע מאוד אז דחיתי את אלוהים, דחיתי את הדת ודחיתי את הכנסייה. בסוף גיל ההתבגרות שלי קראתי משהו במגזין שאמר, "אם אינך יכול להאמין בשום דבר אחר, תאמין בעצמך". המאמר הזה פתאום הפך אותי לסופרמן, וזו הייתה הדרך שבה חייתי במשך שנים רבות.

כשהגעתי סוף סוף ל-A.A., הודיתי לראשונה שאני לא מסוגל לנהל את חיי ושאני לא סופרמן. קראתי את שנים עשר הצעדים ולא הייתה לי בעיה להבין שיש כוח גדול ממני- וודקה וקולה. קיבלתי החלטה למסור את רצונתי ואת חיי לטיפול של אלכוהוליסטים אנונימיים, כי אתם, חבורה של זרים גמורים, לא יכולתם לעשות בלגן גדול יותר בחיי מאשר גרמתי לעצמי.

לאחר כשלושה שבועות באחוזה, פתאום הבנתי שלא היה לי ויכוח אחד במהלך שלושת השבועות האלה. במשך רוב חיי ניהלתי לפחות ויכוח אחד עם לפחות אדם אחד בכל יום. אז הבנתי שחייתי על פי מצפוני שלי, למרות שלא קיבלתי החלטה לעשות זאת. זה הרגיש כל כך טוב שקיבלתי אז את ההחלטה לחיות על פי מצפוני. כך אני חיי כבר מספר שנים וזה עדיין מרגיש טוב.

בהדרגה, עם הזמן, הגעתי להאמין שיש משהו בתוכי שמנחה אותי בחיים ודואג לי. אני לא יודע מי או מה זה, אבל אני משוכנע שיש "משהו". לפעמים אני קורא לזה "אלוהים" פשוט כי זו מילה אחת וזה מחליק מהלשון בקלות. אני עדיין מחשיב את עצמי כאגנוסטי.

שלוש המילים הראשונות של הצעד השני הן "הגענו לאמונה". שלוש המילים האלה אומרות לי שזה תהליך הדרגתי. לא ראיתי הבזק אור גדול והשתנתי באופן מיידי, אבל דברים קטנים רבים קרו בחיי כדי לשכנע אותי ש"משהו" קיים. וזה עובד עבורי.

סיפורו של מייקי

כאתאיסט, מצאתי למעלה מ-15 שנים של צמיחה מתגמלת ב-A.A., אך היעדר הסכמה בנושאים דתיים היוותה אתגר.

ברגע שהתחלתי לקבל את הצעותיו של A.A., הבלבול פינה את מקומו לבהירות, ומתנות האושר, השלווה והכרת התודה של A.A. מצאו את דרכן אט אט לחיי.

אך היה לי קושי באותם ימים ראשונים. פגישה אחר פגישה, שמעתי שאם אני מצפה לפיכחון מתמשך, אצטרך איכשהו "להגיע לאמונה" שכוח מיסטי שולט על חיי, שאצטרך "למסור את רצוני" לכוח על-טבעי זה, ואפילו לחפש לגלות את "רצוני עבורי".

נחרדתי לחשוב שזה יהיה מחיר הפיכחון עבורי- אצטרך לנטוש את האמונות הרציונליות שלי. הייתי מיואש.

ואז מצאתי ספונסר שהראה לי את הדרך. הוא הדריך אותי בצעד הראשון שלי ולימד אותי שפיכחון אפשרי עבור אלכוהוליסט שאינו מסוגל להעמיד פנים שהמציאות היא משהו שהיא לא. למעשה, הוא אמר לי, כנות דורשת לא להעמיד פנים לגבי שום דבר; וכנות, הוא אמר לי, היא דרישה בלתי ניתנת למשא ומתן לפיכחון.

אבל, כדי להיות כנה, אצטרך לבחון את עצמי בקפידה; אצטרך לאמץ כוח שיאפשר לי לראות את עצמי כפי שאני. אצטרך למסור את חיי לכוח ההיגיון אם אני רוצה "להשיב את שפיותי". אחרי הכל, מהות השיגעון האלכוהולי שלי הייתה ניתוק קוגניטיבי עם המציאות.

כאשר "מסורתי את חיי" לכוח העליון של ההיגיון, השיגעון החל להתמוסס. גיליתי שהחיים יכולים להיות מונעים על ידי עקרונות הצעדים ולא על ידי הדחפים והיצרים שלי. ככל ש"הפנית את חיי" לעקרונות הצעדים, התנהגויותי האלכוהוליות הקודמות החלו לדעוך.

פגמי האופי והחסרונות שלי היו כולם קשורים לדחפים וליצרים של חיי האלכוהוליים הקודמים. ככל שהתאמת את חיי לעקרונות הצעדים, כך הצלחתי לראות את העולם בצורה ברורה יותר, וכך מצאתי את עצמי פחות נתון לחסדי דחפים ויצרים, כעס וטינה; אשמה מפגיעה שנגרמה לאחרים; או פשוט פחדים. השתחררתי!

זה לעולם לא היה יכול לקרות בעודי שיכור; זה לעולם לא היה יכול לקרות בלי לגלות את עקרונות הצעדים.

זה קרה כאשר עקרונות הצעדים יושמו בפועל על ידי תודעה ששחררה על ידי הכוח העליון של ההיגיון. זוהי ברכה שעליה אהיה אסיר תודה לנצח.

סיפורה של שילה

הגעתי לאחוזה לפני שבע שנים כאתאיסטית מוצהרת. עבדתי במשך שנים רבות בבית ספר של הכנסייה האנגלית, ולכן התרגלתי להתעלם מקורטוב ה"אלוהים". לא הצטרפתי לתפילות וכו'. הייתי נואשת לעזרה וידעתי שאני זקוקה ל-A.A., חשבתי שאמשיך להתעלם מ"אלוהים" - למשל, אפתח את תפילת השלווה במילה "הענק".

ככל שהייתי מעורבת יותר בפיכחון שלי ובתוכנית ה-A.A., התברר שאני לא יכולה להתעלם מכל הדברים האלה ללא הגבלת זמן. ידעתי שאצטרך למצוא דרך שתעבוד בשבילי. מצאתי את "אנו האגנוסטים" והצעדים הרלוונטיים ב"שנים עשר שנים עשר" לא מועילים, מכיוון שלא דחיתי שום מושג ספציפי של אלוהים: זה היה הרעיון כולו שיש משהו שאחראי או שיש לו מטרה בשבילי או "שדואג לי".

מישהו הציע שאשתמש באחוזה עצמה, כפי שהיא מיוצגת בקבוצת ה-A.A., כ"כוח עליון". צעדים שתיים ושלוש הפכו פשוט לאמונה שאולי התוכנית הזו תעבוד בשבילי ואז לנכונות לפעול לפי הצעות ובאמת לתת לזה הזדמנות. זה עבד בשבילי.

מאז עברתי להבנה עמוקה יותר. חשוב מכל, אני יודעת שאני לא בשליטה. לא הייתה לי שליטה על השתייה שלי ועכשיו אין לי שליטה על אנשים, מקומות או דברים אחרים או על מה שהחיים ישליכו עליי.

עם זאת, הבנתי שהייתה לי אמונה כל הזמן - לא באיש קסם בשמיים, אלא בכוחו של הטבע. אם אחתוך את ידי, החתך ירפא מעצמו כל עוד אשמור עליו נקי. גופי היה עסוק בריפוי, בהתאוששות מהנזק שנגרם על ידי אלכוהול. אני מאמינה שזה חל גם על רווחתי הנפשית. בעזרת כוח החמלה האנושי, התמיכה ללא תנאי שאני מקבלת מחברי האחוזה הזו והכלים של תוכנית שנים עשר הצעדים, אני יכולה לתת לתהליך הריפוי הזה הזדמנות. זהו בהחלט כוח גדול ממני.

סיפורו של דין

כשהגעתי ל-A.A., הגעתי כאלכוהוליסט נואש ומבולבל, שהיה גם אתאיסט. ברגע שראיתי את המילה "אלוהים" בכרטיס תפילת השלווה, חשבתי לעצמי: "טוב, זהו, אני לא שייך לכאן. זו כת דתית."

האדם שהנחה את הפגישה הראשונה אמר לי לא לדאוג יותר מדי בקשר לזה, להמשיך לבוא לפגישות והדברים יתחילו להיות הגיוניים עם הזמן. מכיוון שהייתי נואש להפסיק לשתות, עשיתי בדיוק את זה. למדתי שזה אלוהים שאני מבין, ו-A.A. לא עוסק בדת.

בארבע השנים הבאות לא עשיתי הרבה מלבד ללכת לפגישות וקצת שירות. בארבע השנים האלה, פשוט חליתי יותר, עד שיום אחד הייתה לי ברירה: להתאבד או להשיג ספונסר ולעבוד בצעדים.

השגתי ספונסר ויצאתי לדרכי בעבודת הצעדים, רק כדי ליפול בצעד השני. עדיין לא היה לי מושג לגבי המילה "אלוהים". הספונסר שלי, שהוא נוצרי, אמר שהוא לא יכול לעזור לי למצוא את האל שלי, ושהוא חייב להיות המסע שלי.

מכיוון שלא רציתי שמישהו יאשים אותי בזלזול לפני החיפוש, יצאתי לבחון דתות שונות. עד מהרה למדתי מספיק כדי להתחיל בצעדים הבאים. ידעתי שאולי יש משהו; לא הייתי בטוח מה, אבל היו מספיק אנשים פיכחים סביבי כדי להראות לי שמישהו עובד.

בסך הכל ביילתי כשנה בבחינת דתות ואמונות רוחניות שונות. הלכתי לפגישות בכנסיות, קבוצות, פגישות ומפגשים. חלקן נראו מאוד מזמינות; לבודהיזם ולטאואיזם היה הרבה מה להציע והתאימו לסוג החיים שניסיתי לחיות. אבל תמיד היה משהו שלא התאים לי, וזה מה שחסם אותי מלהתחייב לאף אחת מהדתות או האמונות.

אחרי כל זה, חשבתי שבזבזתי את זמני. חבריי ב-A.A. והספונסר שלי לא הסכימו איתי וציינו עברתי שנה בגילוי מה לא אלוהים בשבילי. אחרי שהפכתי בדבר וישנתי על זה זמן מה, הבנתי: מכל מה שראיתי ולמדתי בשנה האחרונה, זה היה בסדר להיות אתאיסט ב-A.A.

הכוח העליון שלי הוא במידה רבה האהבה והחוכמה שאני מוצא בחדרי A.A. והדברים היפים שאני רואה בזמן הליכה בטבע. אין לי בעיה להשתמש במילה "אלוהים". תפקידי כעת ב-A.A. הוא לשאת את המסר של A.A. לאלכוהוליסט שעדיין סובל, וזה כולל את המסע שלי במציאת אלוהים שעובד בשבילי.

אתאיסטית בהחלמה

נקלעתי לאחווה של A.A. כי לא הצלחתי להפסיק לשתות והייתי צריך להחזיר את חיי למסלולם.

הדבר הראשון ששמתי לב אליו היה המילה "אלוהים". ידעתי שזו תהיה בעיה עבורי. חשבתי ש-A.A. היא כת ושאני אעבור שטיפת מוח עד כדי כך שאהפוך לפנאטית דתית, אבל הייתי נואשת ולא ידעתי לאן עוד ללכת. הרגשתי בטוחה בפגישות ואנשים לא היו שיפוטיים. נראה היה שיש להם אותן בעיות שהיו לי בכל הנוגע לשתיה.

התחלתי להקשיב. התחלתי לשתף. המילה "אלוהים" הייתה ועדיין מהווה בעיה. אני אתאיסטית. אני גם נקייה ומפוכחת, מאז אותו יום ראשון שנכנסתי לחדרי A.A. לפני יותר משש שנים. המשכתי לבוא לפגישות. יצרתי חברים ב-A.A. החיים התחילו להשתפר. שמתי לב לשינוי במזלי ובנסיבות חיי. אמרתי לחונכת שלי שזה הרגיש כאילו יש לי מלאך שומר. היא שאלה אם זה יכול להיות הכוח העליון שלי- אפילו אלוהים. אמרתי שאני מעדיפה לחשוב שזה הכוח של החדרים והתמיכה של האנשים שבהם.

כל מה שאני יודעת הוא שלא הייתי יכול להתפכח בכוחות עצמי. יש לי חיים טובים עכשיו. אני עובדת את הצעדים, אני עושה שירות, אני עוזרת לחדשים, ואני חולקת את כוחי, נסיוני ותקוותי. מניסיוני אני לא צריכה למצוא את אלוהים כדי להישאר מפוכחת.

התוכנית הפשוטה הזו עובדת בשבילי. אני אוהבת את הגיוון בחדרים. כולנו שונים. כולנו ייחודיים. זה מועדון מכיל שבו, כפי שנאמר במסורת השלישית, "הדרישה היחידה לחברות היא רצון להפסיק לשנות."

בחלק האחורי של הספר הגדול תחת נספח 2- רוחניות, נכתב, "אנו מגלים שאף אחד לא צריך להתקשות עם הרוחניות של התוכנית. נכונות, כנות ופתיחות הן היסודות של ההחלמה..."

אני חייבת את חיי ל-A.A. ולאנשים שבה. באתי לכאן כדי להתפכח, לא כדי לקבל דת. אני כבר לא חושבת שהאחוה היא כת. בשבילי היא מצילת חיים.

המילה "אלוהים"

בעוד שאני מכבד את העובדה שרבים מחברי A.A. מאמינים באלוהים כפי שהם מבינים, איני יכול להעלות על הדעת יצור על טבעי השוכן בשמיים, בעל מאפיינים אנושיים (במיוחד אלה של המין הגברי), ומארגן אותי ואת כולם כאילו הוא בובנאי מומחה. בכל זאת, אין לי קושי לקבל כוח גדול ממני ושקבלה כזו חיונית להמשך ההחלמה שלי. אני מניח שזה הופך אותי לאגנוסטי, אבל אני לא אוהב להיות מוגדר על ידי תוויות, למרות שאני משתמש בזה בנוכחות מישהו שמתקשה למצוא כוח גדול מעצמו.

כוחה של קבוצת A.A. הוא ללא ספק גדול ממני, ומעורבות בכוח הזה חיונית להמשך ההחלמה שלי: כפי שאמר אריסטו, "השלם גדול מסכום חלקיו". "אבל בחיי היומיום שלי מחוץ לפגישות, ואכן כדי לתרגל את "צעדי האלוהים", אני זקוק לתפיסה שונה של כוח גדול ממני. בעמוד 55 של הספר הגדול (באנגלית), נכתב, "מצאנו את המציאות הגדולה עמוק בתוכנו". באמצעות תרגול מדיטציה יומיומית, אני חש- מתחת לפטפט המנטלי ולרגשות הגופניים החולפים- תחושה עמוקה של שלווה ורוגע שממנה אני שואב כוח להתמודד עם כל מה שקורה בחיי היומיום שלי ("הכוח לבצע זאת", כפי שנאמר בצעד אחד עשר). אני מזהה זאת כטבע האמיתי שלי, המשותף לכולנו. זוהי גם, עבורי, המציאות הגדולה שאליה מתייחסים בספר הגדול, שהיא מעבר לכל מושגים ותוויות, ושמתנגדת לכל ניסיון תיאור.

היקום הוא הכוח העליון שלי

שמי ג'ון; אני אלוהוליסט. אני גם אתאיסט.

הלכתי לגמילה לפני שנים רבות וראיתי את תפילת השלווה כתובה על לוח עם המילה "אלוהים" בגודל של שאר התפילה. כשגיליתי שהתפילה משמשת בפגישות של A.A., מיד עצמתי את עיניי, אזזניי ומוחי לכל דבר שקשור ל-A.A., הלכתי לעשרות פגישות בזמן הגמילה ואני לא זוכר כלום, אפילו לא את שנים עשר הצעדים.

כשחזרתי ל-A.A. שנים לאחר מכן, היו לי חברים שאמרו לי להשתמש בחדרים ככוח העליון שלי ("חבורה של שיכורים") ולהתפלל, למרות שאני לא מאמין בשום אלוהות דתית. בכל הנוגע לתפילת הצעד השלישי, מרדתי, בעיקר בגלל ה"שלך" וה"אתה". כיצד תפילה שפורסמה בשנת 1939 יכולה להשתמש בשפה עתיקה? עברו כמה שנים עד שראיתי את המשפט מתחת לתפילה שאמר שאני לא צריך להשתמש במילים האלה. שוב צמצום המוח שלי.

הספונסר שלי ביקש ממני לתעד את כל צירופי המקרים המאושרים בחיי, במיוחד אלה שאחרי שהפסקתי לשנות. הוא חשב שזה יוביל אותי לאמץ אלוהים אוהב, אבל בשבילי הם היו פשוט צירופי מקרים משמחים. הכוח העליון שלי אכן התפתח, אבל זה לא היה שום דבר דתי. זו הייתה קבלה של עצמי כדבר קטן ביקום עצום ומפואר. זה משרת אותי היטב.

הצלחתי לעבור את דרכי בתוכנית הצעדים עם היקום ככוח העליון שלי. אני עדיין "מתפלל" אבל לא לאף אלוהות דתית. ה"תפילה" שלי היא רגע של שלווה שאני מוצא כשאני יכול לעשות חשבון נפש של כל נושא שעומד על דעתי ולהפסיק לחשוב עליו כבעיה הגדולה ביותר שקיימת. לאור כל מה שקורה וכל מי שסביבי, הבעיות הגדולות ביותר שלי אינן הדבר הכי חשוב ביקום, וגם אני לא.

ספונסרים אחרים ואנשים שאני פוגש בחדרים לפעמים מנסים להוביל אותי לעבר כוח עליון דתי, אבל אני מרוצה ב-100 אחוז ממה שיש לי.

כמו כולם, אני אסיר תודה לביל וו. ולדר' בוב, אבל אני גם אסיר תודה על התפקיד שמילא ג'ימי ב. בספר הגדול.

עברו שנים רבות מאז המשקה האחרון שלי. אני שמח ומרוצה. הכל בזכות החברותא.

הסיפור של ג'וני

אני אלכוהוליסט וגם אתאיסט, אני כותב לאנשים כמוני: האתאיסט, האגנוסטי, האנשים שעדיין מחפשים. כאתאיסט (וממה שאנחנו רואים כיום כנראה אהיה כזה עד יום מותי), אני מכבד את זכותם של אחרים למצוא כל סוג של כוח שהם צריכים כדי להוריד את העומס מרצונם העצמי ואני מצפה מהם שיאפשרו לי למצוא את הדרך שלי לעשות זאת.

עבור חלקנו, הגעה לעמדה אתאיסטית היא אחד הדברים הבודדים בעלי הכנות הרוחנית שעשינו אי פעם. המוח שלנו עשוי להיות פתוח יותר ממה שרבים חושבים. אני משתתף בפגישות רבות של A.A., ונושא אחד תמיד מתבלט במוחי: סיפורים רבים עוסקים באלכוהוליסטים מסוימים שמצאו את מקומם בחיים, וחשוב מכך, ב-A.A., ובכל סיפור יש מאבק, כניעה וקבלה.

אם אתם בעלי גישה אתאיסטית או אגנוסטית מאוד כמוני, סביר להניח שתיכנסו לפגישה, תראו את הצעדים תלויים על הקיר ותרצו לצרוח, לצחוק או לצאת חזרה החוצה. אנשים מספרים לי את הסיפורים שלהם- על אלוהים, אלוהות, כוח האהבה, בורא תבונה. אני אומר להם שאני מאמין במתמטיקה. חלקם מסתכלים עליי בייאוש. ולא לעתים רחוקות נשאלתי, "אז אתה חושב שאתה הדבר הכי חשוב ביקום?" בתגובה, אני אומר, "להיפך. אני חושב שאני בין הקטנים ביותר. מבחינה קוסמית, אני בקושי קיים". אם היית מפרק את כל החומר, היית מגיע לאותו הדבר: מה שמדענים מכנים קווארק. אני מוצא את זה לא רק מרתק, אלא גם מופלא, מעורר יראה ומעורר ענווה. אני מאמין שהעיקרון הרוחני הכי חשוב של A.A. הוא ענווה.

ניסיתי את A.A. לפני שנים ואחרי פגישה אחת יצאתי, השתכרתי ונשארתי שיכור עוד שנה-שנה מלאה אימה והשפלה שגרמו לתשע שנות השתייה האחרות שלי להיראות כמו משחק ילדים. לאחר ששבעתי מאנשים ומהחיים, ושנשנים והחיים שבעו ממני, שוב פניתי לדלת האחרונה שהייתה פתוחה בפניי: A.A.

בלילה הראשון שחזרתי, אני לא חושב שהיה אכפת לי אם אלוהים בכבודו ובעצמו היה המנחה, אני נשארתי, והמשכתי לבוא, אם הקופים לא יהפכו חסרי מנוחה מדי למעלה במוחי הפעיל יתר על המידה- שאני מחשיב כקרקס הנווד שלי- אני אמשיך לבוא כל יום, כל 24 שעות, יום אחד בכל פעם. אני מאמין שיש מקום ב עולם וב-A.A. לאנשים שאין להם את היכולת להכיל אמונה, ושנחנו לא יותר או לא בעלי מוזרויות גדולות יותר מאותם אנשים שכן מאמינים. אחרי הכל, אמונה היא לא משהו שאתה יכול לקנות מוכן על המדף בסופרמרקט. או שאתה מאמין או שאתה לא מאמין ואם אתה לא מאמין, תפסיק לדאוג לגבי זה. אתה עדיין יכול להישאר מפוכח.

האם יש אלוהים או שאין? אני אומר שזה לא משנה. ב-A.A. אנחנו מכירים בכך שאנחנו פגומים, שאנחנו יכולים וחייבים להשתנות, ושהמטרה שלנו לא רק בפיתוח אלא בחיים בכלל היא לשרת אחרים. אני מאמין שאני קיים באופן אקראי, אבל אני לא קיים לבד, ושכל עוד הקווארקים שלי מתואמים, כל התפקיד שלי על הפלנטה הזו היא לתת את מה שאני יכול לאחרים.

זה שומר אותי פיכה. אמן.

היכן למצוא את A.A.?

ישנן קבוצות A.A. בערים גדולות, עיירות קטנות ובאזורים כפריים ברחבי העולם. משרדים מרכזיים או בין-קבוצתיים (אינטרגרופ) רבים של A.A. מציעים אתרי אינטרנט שבהם ניתן למצוא מידע על פגישות A.A. מקומיות, כמעט בכל מקום בארצות הברית או בקנדה תמצאו מספר טלפון של A.A. משאבים אלה יכולים לעזור לכם לכוון אתכם לפגישה בקהילה שלכם. בנוסף, מידע על פגישות מקומיות ניתן לעתים קרובות לקבל מרופאים ואחיות, מאנשי דת, כלי תקשורת, פקידי משטרה, בתי חולים ומתקני גמילה מאלכוהול המכירים את התוכנית שלנו.

כל קבוצת A.A. שואפת לספק מקום מפגש בטוח לכל המשתתפים ולעודד סביבה בטוחה ומטפחת. ב-A.A., הניסיון, הכוח והתקווה המשותפים של אלכוהוליסטים המפוכחים הם חבל ההצלה לפיכחון; הסבל המשותף שלנו והפתרון המשותף שלנו מתעלה על רוב הקשיים, ועוזר לנו ליצור את התנאים שבהם נוכל לשאת את מסר התקווה וההחלמה של A.A. לאלכוהוליסטים שעדיין סובלים.

רוב החברים מרגישים די בנוח בכל קבוצת A.A. עם זאת, קהילות A.A. רבות מקיימות גם פגישות עם תחומי עניין מיוחדים שבהן עשוי להיות קל יותר לאתאיסטים או לאגנוסטים להזדהות כאלכוהוליסטים או להיות פתוחים לגבי נושאים או אמונות אישיות מסוימות.

אם אינך מצליח למצוא קבוצת A.A. באזורך, אנא צור קשר עם משרד השירות הכללי של A.A., ת.ד. 459, גרנד סנטרל סטיישן, ניו יורק, ניו יורק 10163, (212) 870-3400, www.aa.org. הם יקשרו אותך עם הקבוצה הקרובה אליך ביותר.

[תוספת פרטי התקשרות בישראל:](#)

אתר האינטרנט של A.A. ישראל: www.aa-israel.co.il, מספר הטלפון של הקו החם: 072-3932500

שניים עשר הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים – כפי שאנו מבינים אותו.
4. עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מכל הפגמים באופיינו.
7. ביקשנו אותו בענווה שיסחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני כל מי שיכולנו, חוץ מאותם המקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ושל הרהורים לשפר את הקשר התודעתי עם אלוהים – כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

שתים עשרה המסורות

1. טובתנו המשותפת קודמת לכול. החלמה אישית תלויה באחדות A.A..
2. למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת – אֵל אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא הרצון להפסיק לשתות.
4. כל קבוצה צריכה להיות אוטונומית מלבד בתחומים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.A. ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל.
6. קבוצת A.A. לעולם לא תתמוך במוסדות או מיזמים חיצוניים, לא תממן אותם ולא תשאיל להם את שמה, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "אלכוהוליסטים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. A.A. כשלעצמה לעולם לא תארגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות, האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים אותם.
10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם A.A. במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית בכל אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד, שהעקרונות קודמים לאישיות.

הצהרת אחדות

זאת אנו חייבים לעתידה של A.A.: לשים את טובתנו
המשותפת כקודמת לכל; לשמור על אחוותנו מאוחדת.
היות ובאחדות A.A. תלויים חיינו וחיי העתידים לבוא.

אני אחראי...

כאשר מישהו, איפשהו, מושיט ידו לעזרה, אני רוצה
שידה של A.A. תמיד תהיה שם.
ולכך: אני אחראי.