

שנים עשר צעדים ושתיים עשרה מסורות

אלכוהוליסטים אנונימיים

ספרים נוספים שתורגמו לעברית:

הספר הגדול – "אלכוהוליסטים אנונימיים"

הספר המספר כיצד החלימו אלפים רבים של גברים ונשים
מאלכוהוליזם

כפי שביל רואה זאת

מבחר כתבים של אחד ממייסדי A.A.

לחיות בפיכחון

הצעות מעשיות שהועלו בפגישות A.A.

הרהורים יומיים

ספר הרהורים של חברי A.A. למען חברי A.A.

הגענו לאמונה

החווייה הרוחנית של A.A.

כפי שחוו אותה חברים באחוזה

Copyright ©1952, 1953, 1981 by The A.A. Grapevine, Inc. and Alcoholics Anonymous known as Anonymous World Services, Inc.) - English, U.S.A. Alcoholics Publishing (now Copyright © 2013 by The A.A. Grapevine, Inc. and Alcoholics Anonymous Alcoholics Publishing (now known as Anonymous World Services, Inc.) - Hebrew Translation, Israel Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S.,

New York, N.Y. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

475 Riverside Drive
New York, New York 10115

First Printing 1953 English, U.S.A.

First printing 2013 Hebrew Translation, Israel Alcoholics Anonymous® and A.A. ® are registered trademarks of
A.A. World Services, Inc

www.aa.org

שנים עשר צעדים ושנים עשרה מסורות

כל הזכויות שמורות © 1952, 1953, 1981 ל-

The A.A. Grapevine, Inc. and Alcoholics Anonymous Alcoholics Publishing (now known as Anonymous World Services, Inc.) - English, U.S.A

כל הזכויות שמורות ©

The A.A. Grapevine, Inc. and Alcoholics Anonymous Alcoholics Publishing (now known as Anonymous World Services, Inc.) English, U.S.A – Hebrew Translation, Israel

תורגם מאנגלית, ויוצר ברשות (A.A.W.S.) Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

כל הזכויות שמורות בגרסה האנגלית של ספר זה אף הן בידי

Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.).

כל הזכויות שמורות. אין להעתיק כל חלק של עבודה זו בכל צורה שהיא ובכל שפה שהיא בלא רשות בכתב מאת

Alcoholics Anonymous World Services, Inc ,Riverside Drive 475

New York, New York 10115

הדפסה ראשונה: 1953, אנגלית, ארה"ב

הדפסה: 2022! עברית, ישראל

A.A. World Services, Inc. הם סימנים רשומים של Alcoholics Anonymous ו-A.A.

www.aa.org

נדפס בישראל באישור A.A. World Services, Inc.

תוכן העניינים*

16

מבוא

שנים עשר הצעדים

[תמצית הצעדים]

21

הצעד הראשון

"הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול ושאבדה לנו השליטה על חיינו"

מי מוכן להודות בתבוסה מוחלטת? * ההודאה בחוסר-אונים היא הצעד הראשון לעבר החופש. * היחס שבין עֲנָה למפוכחות. * כפייתיות שכלית המצטרפת לאלרגיה גופנית. * מדוע על כל חבר A.A. להגיע אל התחתית?

25

הצעד השני

"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו"

במה אנו מסוגלים להאמין? * A.A. אינה דורשת אמונה; שנים עשר הצעדים הם הצעות בלבד. * חשיבותה של פתיחות מחשבתית. * מגוון דרכים לאמונה. * A.A. כתחליף לכוח עליון. * גורלם של המתפכחים מאשליות. * מכשולי דרכים של שוויון נפש ושל דעה קדומה. * אמונה שאבדה נמצאה מחדש ב-A.A. * בעיות של שכלתנות והסתמכות על עצמנו. * חשיבה חיובית ושלילית. * צדקנות עצמית. * התרסה היא מאפיין בולט של אלכוהוליסטים. * הצעד השני הוא נקודת המפגש לשפיות. * התייחסות נכונה לאלוהים.

34

הצעד השלישי

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

הצעד השלישי דומה לפתיחתה של דלת נעולה. * כיצד נכניס את אלוהים לחיינו? * הרצון הוא המפתח. * תלות כאמצעי לאי תלות. * הסכנה שבהסתמכות על עצמנו. * מסירת רצוננו לידי של כוח עליון. * שימוש שגוי בכוח הרצון. * מאמץ אישי מתמיד הנדרש להסתגלות לרצונו של אלוהים.

*מספרי העמודים תואמים למקור באנגלית

"עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד"

כיצד עלולים יצרים לפעול מעבר לתפקידם הרגיל. * הצעד הרביעי הוא מאמץ לגלות את חסרונותינו. * בעיה בסיסית של דחפים החורגים מייעודם. * ספירת מלאי מוסרית שגויה עלולה להסתיים ברגשות אשם, בהתנשאות או בהאשמת אחרים. * ניתן לרשום מעלות לצד מגרעות. * צידוק עצמי הוא מסוכן. * הרצון לערוך ספירת מלאי מביא אתו אור ובטחון חדש. * הצעד הרביעי הוא ראשיתה של פעולה לכל החיים. * הסימנים הנפוצים לחוסר ביטחון רגשי הם דאגה, כעס, רחמים עצמיים ודיכאון. * ספירת המלאי סוקרת מערכות יחסים. * חשיבותה של יסודיות.

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

שנים עשר הצעדים מקטינים את האגו. * הצעד החמישי הוא קשה, אך חיוני לפיכחון ולשלוות נפש. * התוודות היא משמעת עתיקת יומין. * ללא הודאה חסרת פחד בפגמינו, רק מעטים מאתנו יישארו מפוכחים. * מה אנו מקבלים מהצעד החמישי? * ראשיתה של קרבה אמיתית לאדם ולאלוהים. * "הפְּרָד מתחושת הבדידות, קבל מחילה ומסור אותה הלאה; לְמַד עֲנָה; רְכוּש כנות והאמת לגבי עצמך". * הצורך ביושר מוחלט. * הסכנה בשכלתנות. * כיצד לבחור באדם שבפניו מתוודים. * התוצאות הן שקט ומודעות לאלוהים. * האיחוד עם אלוהים ואדם מכין אותנו לצעדים הבאים.

"היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מכל הפגמים באופיינו"

הצעד השישי נחוץ לצמיחה רוחנית. * תחילתה של עבודת חיים. * הכרה בהבדל בין שאיפה למטרה לבין שלמות. * מדוע עלינו להמשיך ולנסות. * חשוב יותר מכל **"להיות נכון"**. * הצורך בנקיטת פעולה. * דחייה היא מסוכנת. * מרידה עלולה להיות קטלנית. * הנקודה שבה אנו נוטשים מטרות מוגבלות ונעים אל עבר רצונו של אלוהים עבורנו.

"ביקשנו אותו בעֲנָה שישחרר אותנו מחסרונותינו"

מהי עֲנָה? * כיצד היא עשויה להתפרש עבורנו? * התייב אל עבר החופש האמיתי של רוח האדם. * עזר הכרתי להישרדות. * ערכו של ניקוב בלון האגו. * כישלון וצער עוברים שינוי בעזרת עֲנָה. * כוח מתוך חולשה. * הכאב הוא מחיר הכניסה לחיים חדשים. * פחד הנובע מריכוז עצמי הוא המפעיל העיקרי של פגמים. * הצעד השביעי הוא שינוי בגישה, המאפשר לנו לצאת מתוך עצמנו ולנוע לעבר אלוהים.

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

צעד זה ושני הבאים אחריו דנים ביחסים אישיים. * ללמוד לחיות עם אחרים זו הרפתקה נפלאה. * המכשולים: להירתע מלסלוח; לא להודות בנזק שגרמנו לאחרים; שכחה מכוונת. * הצורך בסקירה מקיפה של העבר. * יכולת התבוננות פנימית עמוקה יותר באה בעקבות יסודיות. * סוגי הנזק שנגרם לאחרים. * הימנעות משפיטה קיצונית. * בחירה בנקודת מבט אובייקטיבית. * הצעד השמיני הוא תחילת סופו של הבידוד.

"כיפרנו על כל מעשינו במישרין בפני כול מי שיכולנו, חוץ מאותם המקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים"

שלוות נפש היא הדרישה הראשונית לשיפוט נכון. * תזמון נכון הוא חשוב בעשיית כפרה. * מהו אומץ? * תבונה זהירה פירושה לנקוט בצעדים מחושבים. * כפרה מתחילה עם הצטרפותנו ל-A.A. * לא ניתן לרכוש שלוות נפש על חשבונם של אחרים. * הצורך בחשאיות. * נכונות להתמודד עם תוצאות עברנו ולקחת אחריות על רווחתם של אחרים הן רוחו של הצעד התשיעי. *

"המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד"

האם אנו מסוגלים להישאר מפוכחים ולשמור על איזון רגשי בכל התנאים? * חיפוש פנימי הופך להרגל סדיר. * "הודָה, קבל ותקן פגמים בסבלנות". * הנגאובר רגשי. * כשמשלימים עם העבר, ניתן להתמודד עם אתגרי ההווה. * מגוון ספירות מלאי. * כעס, טינה, קנאה, צרות עין, רחמים עצמיים, גאווה פצועה - כל אלה הובילו לבקבוק. * מטרתו הראשונה של האיפוק. * ביטוח כנגד התנשאות. * נתבונן בטור הזכות יחד עם טור החובה. * בחינת המניעים.

"ניסינו 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"

הרהורים, מדיטציה ותפילה הם הערוצים העיקריים אל הכוח העליון. * הקשר ביניהם לבין בחינה עצמית. * יסוד בלתי מעורער לחיים. * כיצד לעשות מדיטציה? * למדיטציה אין גבולות. * הרפתקה אישית. * תוצאה ראשונה היא איזון רגשי. * מה בדבר תפילה? * בקשות יומיומיות להבנת רצון אלוהים ולחסד לבצע אותו. * אין ספק בדבר תוצאותיה הממשיות של תפילה. * גמולן של תפילה ומדיטציה.

"כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו"

נושא הצעד השנים עשר הוא שמחת חיים. * מילת המפתח שלו היא פעולה. * נתינה שאינה מבקשת כל תמורה. * אהבה שאין לה תג מחיר. * מהי התעוררות רוחנית? * מצב מודעות והוויה חדש מגיע כמתנת חיים. * המוכנות לקבלת המתנה שוכנת בעבודת שנים עשר הצעדים. * המציאות הנפלאה. * הגמול על עזרה לאלכוהוליסטים אחרים. * סוגים של עבודה בצעד השנים עשר. * בעיות בעבודה בצעד השנים עשר. * מה בדבר הפעולה על פי עקרונות אלה **בכל** תחומי חיינו? * שימוש לטובה בחדגוניות, בכאב ובאסון, דרך עבודת שנים עשר הצעדים. * הקשיים ביישום. * מעבר מ"צעדיים" לעבודת שנים עשר הצעדים כולם, והפגנת אמונה. * רוחניות צומחת היא התשובה לבעיותינו. * לתת קדימות לצמיחה רוחנית. * השתלטות ותלות יתר. * חיים על בסיס תן וקח. * תלות באלוהים הכרחית להחלמתם של אלכוהוליסטים. * "לנהוג על פי עקרונות אלה **בכל** תחומי חיינו": יחסי משפחה ב-A.A. * נקודת המבט בעניינים חומריים משתנה. * כך גם התחושות ביחס לחשיבות אישית. * יצרים שבים לייעודם המקורי. * ההבנה היא המפתח לגישות נכונות, פעולה נכונה היא המפתח לחיים טובים.

שתיים עשרה המסורות

[תמצית המסורות]

129

המסורת הראשונה

*"טובתנו המשותפת קודמת לכל, החלמה אישית תלויה
באחדות A.A."*

ללא אחדות, תגווע A.A. * קיים חופש אישי, אך קיימת גם
אחדות רבה. * מפתח לפרדוקס: חייו של כל חבר A.A. תלויים
בציות לעקרונות רוחניים. * על הקבוצה לשרוד, אחרת כן לא
ישרוד היחיד. * טובתנו המשותפת קודמת. * כיצד לחיות בצורה
הטובה ביותר ולעבוד יחדיו כקבוצות.

132

המסורת השנייה

*"למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת – אָל אוהב כפי
שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. * מנהיגינו הם רק משרתים
שזכו לאמון, הם אינם מושלים" **

מהיכן מקבלת A.A. את הכוונתה? * סמכות יחידה ב-A.A. היא
אלוהים אוהב, כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. * היווצרותה
של קבוצה. * ייסורי צמיחה. * ועדות מתחלפות הן משרתות
הקבוצה. * מנהיגינו אינם מושלים, הם משרתים. * האם יש ל-
A.A. מנהיגות אמיתית? * "זקני השבט" ו"עסקנים
ממורמרים". * מצפון הקבוצה פוצה את פיו.

139

המסורת השלישית

*"הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא הרצון להפסיק
לשתות"*

אי-סובלנות מוקדמת מבוססת על פחד. * שלילת הזדמנותו של
אלכוהוליסט כלשהו ב-A.A. היא לעתים הכרזה על גזר דינו
למוות. * תקנות החברות מתבטלות. * שתי דוגמאות מניסיונו.
* כל אלכוהוליסט הוא חבר ב-A.A. כאשר הוא אומר זאת.

"כל קבוצה צריכה להיות אוטונומית מלבד בתחומים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.A. ככלל"

כל קבוצה מנהלת את ענייניה כרצונה, מלבד כאשר חל איום על A.A. ככלל. * האם חופש זה מסוכן? * הקבוצה, כמו היחיד, חייבת לבסוף להסתגל לעקרונות המבטיחים הישרדות. * שני אותות אזהרה - אֶל לקבוצה לעשות דבר העלול לפגוע ב-A.A. ככלל, ולא לחבור לעניינים חיצוניים. * דוגמה: "מרכז" A.A. שלא תיפקד.

"לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת - לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעדיין סובל"

מוטב לעשות דבר אחד היטב מאשר דברים רבים בצורה גרועה. * חייה של אחוותנו (FELLOSHIP) תלויים בעקרון זה. * יכולתו של כל חבר A.A. להזדהות עם החבר החדש ולהביאו להחלמה היא מתנת אלוהים. * מסירת מתנה זאת לאחרים היא מטרתנו היחידה. * לא ניתן לשמור על מפוכחות אלא אם מוסרים אותה הלאה.

"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"

הניסיון הוכיח שלעולם לא נוכל לתת חסות לכל יוזמה מקורבת, חיונית ככל שתהיה. * איננו יכולים להיות כל הדברים לכל האנשים. * נוכחנו שלא נוכל להשאיל את שם A.A. לכל פעילות חיצונית שהיא.

"על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין, ולדחות תרומות מבחוץ"

לאף אחת ממסורות A.A. לא היו צירי לידה כפי שהיו למסורת זאת. * עוני משותף הוא ביסודו עניין של נחיצות. * פחד מניצול. * הצורך בהפרדת הרוחני מן החומרי. * ההחלטה להתקיים מתרומות בהתנדבות של חברי A.A. בלבד. * הטלת האחריות לתמיכה במטה A.A. ישירות על חברי A.A. * מדיניות המטה הראשי היא מימון הוצאות כלליות בלבד יחד עם שמירה על יתרה לשם הזהירות.

"על ״אלכוהוליסטים אנונימיים״, להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים"

לא ניתן לערב בין הצעד השנים עשר לבין כסף. * קו ההפרדה בין עבודה התנדבותית בצעד השנים עשר ובין שירותים הניתנים בשכר. * A.A. לא תוכל לתפקד ללא עובדי שירות בשכר מלא. * עובדים מקצועיים אינם חברי A.A. מקצוענים. * יחס A.A. לתעשייה, לחינוך וכדומה. * לעולם אין לקבל שכר בעבודת הצעד השנים עשר, אך אלה העובדים בשירותנו ראויים לשכרם.

"A.A. לכשעצמה לעולם לא תאורגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים"

גופי שירות מיוחדים וועדות. * "ועידת השירותים הכלליים", חבר הנאמנים וועדות בין-קבוצתיות אינם יכולים להכתיב דבר לחברי A.A. - כיחידים או ככלל. * היעדרם של אילוצים פועל יפה, מפני שאם לא יעקוב כל חבר A.A. אחר הצעדים המוצעים להחלמה, הוא חותם כך במו ידיו על גזר דינו למוות. * אותם תנאים תקפים גם לגבי הקבוצה. * אוכפי המשמעת ב-A.A. הם הסבל והאהבה. * השוני בין רוח של סמכות ורוח של שירות. *

מטרת השירותים שלנו היא להביא את המפוכחות להישג ידם של כל אלה הרוצים בה.

176 המסורת העשירית

"ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם A.A. במחלוקות ציבוריות כלשהן"

A.A. אינה לוקח חלק במחלוקת ציבורית כלשהי. * ההירתעות ממאבק איננה זכות ייחודית. * הישרדותה והתפשטותה של A.A. הם יעדינו העיקריים. * הלקחים שנלמדו מ"התנועה הווינגטונית".

180 המסורת האחת עשרה

*"מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. * עלינו לשמור על אנונימיות אישית בכל אמצעי התקשורת"*

יחסי הציבור חשובים ל-A.A. * יחסי ציבור טובים מצילים חיים. * אנו מבקשים פרסום לעקרונות A.A., ולא לחברה. * העיתונות שיתפה פעולה. * אנונימיות אישית במישור הציבורי היא אבן הפינה למדיניות יחסי הציבור שלנו. * המסורת האחת עשרה היא תזכורת תמידית שאין מקום לשאפתנות אישית ב-A.A. * כל חבר הופך לשומר פעיל של אחוותנו.

184 המסורת השתים עשרה

"אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד שהעקרונות קודמים לאישיות"

הקרבה היא תמציתה הרוחנית של אנונימיות. * להקריב מטרות אישיות למען הרווחה המשותפת היא תמציתן של כל שתיים עשרה המסורות. * מדוע לא יכול היתה A.A. להישאר חברה סודית. * עקרונות לפני אישיות. * מאה אחוזי אנונימיות במישור הציבורי. * אנונימיות היא עֶנְנָה אמיתית.

189 שתיים עשרה המסורות – הנוסח הארוך

מבוא

"אלכוהוליסטים אנונימיים" היא אחווה (FELLOWSHIP) עולמית של יותר ממאה אלף* אלכוהוליסטים שחברו יחד כדי לפתור את בעיותיהם המשותפות ולעזור לאחיהם הסובלים להחלים מאותה מחלה עתיקת יומין ומבלבלת, האלכוהוליזם.

ספר זה עוסק בשנים עשר הצעדים ובשתים עשרה המסורות של "אלכוהוליסטים אנונימיים". הוא מציג בצורה ברורה את העקרונות שבעזרתם מחלימים חברי A.A. ושבאמצעותם מתפקדת חברתם.

שנים עשר צעדי A.A. הם קבוצה של עקרונות רוחניים באופיים, שאם הם משמשים כדרך חיים הם עשויים לסלק את הדחף לשתות ולאפשר לסובל להפוך לאדם שלם ומועיל.

שתים עשרה המסורות של A.A. נוגעות לחייה של האחווה עצמה. הן מתוות את הדרכים שבאמצעותן שומרת A.A. על אחדותה ומתייחסת אל העולם שסביבה, ואת הדרך שבה היא חיה וצומחת.

למרות שהדברים נכתבו בעיקר למען החברים, חשבו רבים מידידי A.A. שהם עשויים לעורר עניין ולהיות שימושיים גם מחוץ ל-A.A. עצמה.

לא-אלכוהוליסטים רבים מדווחים שהשימוש בשנים עשר צעדי A.A. אפשר להם להתמודד עם קשיים שונים בחייהם. הם חושבים שלשנים עשר הצעדים יש משמעות רבה יותר מאשר רק מפוכחות לשתיינים בעייתיים. הם רואים בהם דרך לחיים מאושרים ויעילים עבור רבים, אלכוהוליסטים או לא.

* ב-2016 חברים קרוב לשני מיליון איש ב-A.A. ברחבי העולם.

מתעורר עניין גובר והולך גם בשנים עשרה המסורות. סטודנטים ביחסי אנוש מתחילים לתהות כיצד ומדוע מתפקדת A.A. כחברה. מדוע זה, הם שואלים, אין לאף חבר A.A. כל סמכות מול חברו, ואין ב-A.A. דבר שמזכיר שלטון מרכזי? כיצד יכולה מערכת עקרונית מסורתית, שאין לה כוח חוקתי, לשמור על אחדותה של אחוות "אלכוהוליסטים אנונימיים" ועל יעילותה? חלקו השני של כרך זה, אף שנערך למען חברי A.A., ייתן לחוקרים אלה מבט אל תוך A.A., כפי שלא התאפשר בעבר.

ראשיתה של "אלכוהוליסטים אנונימיים" ב-1935 באקרון, אוהיו, בעקבות פגישה בין מנתח נודע וסוכן בורסה ניו-יורקי. שניהם היו קורבנות חמורים של אלכוהוליזם ונועדו להפוך למייסדים-משותפים של אחוות A.A.

העקרונות הבסיסיים של A.A., כפי שהם מופרים כיום, נלקחו ברובם מתחומי הדת והרפואה, אם כי מקורם של מספר רעיונות, שבהם היתה ההצלחה תלויה לבסוף, היה בהתבוננות בהתנהגותה ובצרכיה של האחוה עצמה.

לאחר שלוש שנות ניסוי וטעייה בבחירת העקרונות שיאפשרו פעולה בצורה הטובה ביותר ושעליהם תוכל החברה להתבסס, ולאחר מספר רב של כישלונות בהבאת אלכוהוליסטים להחלמה, צמחו שלוש קבוצות מצליחות - הראשונה באקרון, השנייה בניו-יורק והשלישית בקליבלנד.

אפילו אז היה קשה לאתר ולו תריסר אנשים שהחלמתם היתה יציבה - בשלוש הקבוצות גם יחד.

אף על פי כן החליטה החברה הצעירה להביא לדפוס את ניסיונה בספר, שהגיע לבסוף אל הציבור באפריל 1939. באותו שלב הגיע מספר המחלימים לכמאה. הספר נקרא "אלכוהוליסטים אנונימיים", וממנו שאלה האחוה את שמה. האלכוהוליסט תואר בו מנקודת מבטו של האלכוהוליסט. רעיונותיה הרוחניים של החברה הוגדרו לראשונה בשנים עשר הצעדים, והובהר אופן השימוש בצעדים אלה אל מול בעייתו של האלכוהוליסט. יתרת הספר הוקדשה לשלושים סיפורים או סקירות של אירועים, שבהם תיארו אלכוהוליסטים את קורות שתייתם והחלמתם. עובדה זאת יצרה הזדהות בין קוראים אלכוהוליסטים והוכיחה להם שמה שהיה למעשה בלתי אפשרי, הפך כעת לאפשרי לגמרי. הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" הפך להיות ספר היסוד של האחוה, וכזה הוא גם היום.

כרך זה שלפנינו מציע להעמיק ולהרחיב את הבנת שנים עשר הצעדים מעבר למה שנכתב קודם לכן.

עם צאתו לאור של הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" ב-1939 תמה תקופת החלוציות והחלה תגובת שרשרת נרחבת, כשהאלכוהוליסטים שהחלימו נשאו את המסר לאחרים. בשנים שלאחר מכן נאספו לִדגל A.A. עשרות אלפים, בעיקר כתוצאה מפרסום מצוין ומתמיד שניתן חינוך על ידי העיתונות בכל העולם. אנשי דת ורפואה התייצבו לשירות התנועה, ונתנו לה תמיכה בלתי מסויגת וחסות.

התרחבות מדהימה זאת הביאה עמה כאבי צמיחה חמורים.

ההוכחה שאלכוהוליסטים עשויים להחלים ניתנה. אך בשום אופן לא היה ביטחון שמספר כה רב של בני אדם, שעדיין אינם יציבים, יוכלו לחיות ולעבוד יחד בהרמוניה ולתועלת הכלל.

בכל מקום התעוררו שאלות מאיימות בענייני חברות, ממון, יחסים אישיים, יחסי ציבור, ניהול הקבוצות, המועדונים ושפע של סיבוכים נוספים. מתוך קלחת אדירה זו של התנסות טעונת חומר נפץ קיבלו שתיים עשרה מסורות A.A. את תבניתן. הן פורסמו לראשונה ב-1946 ואושרו לאחר מכן בוועידה הבינלאומית הראשונה של A.A. בקליבלנד ב-1950. החלק הדן במסורות בכרך זה מציג בפירוט מסוים את ההתנסות, שיצרה בסופה את שתיים עשרה המסורות ובכך העניקה ל-A.A. את תבניתה הנוכחית, את מהותה ואת אחדותה.

בהגיע A.A. כעת לבגרות, היא מתפרסת על ארבעים* מדינות מחוץ לארצות הברית.

לדעתם של ידידינו, זוהי רק ההתחלה של שירותיה הייחודיים ורבי הערך.

תקוותנו שכך זה ייתן לכל הקוראים בו מבט מקרוב על העקרונות ועל הכוחות שהפכו את "אלכוהוליסטים אנונימיים" למה שהיא.

ניתן לכתוב ל"משרד השירותים הכלליים של A.A."

בכתובת

Alcoholics Anonymous. P.O. Box 459

Grand Central Station New York, NY 10163, U.S.A

