

קדימה לפעולה

לאחר שערכנו את חשבון הנפש שלנו, מה נעשה בנוגע אליו? ניסינו לאמץ גישה חדשה ויחסים חדשים עם בוראנו ולגלות מהם המכשולים העומדים בדרכנו. הודינו באחדים מפגמינו; בִּיררנו בקווים כלליים מהי הבעיה; שמנו את האצבע על נקודות החולשה בחשבון הנפש שלנו. עכשיו אנו עומדים להיפטר מהן. הדבר דורש מאתנו פעולה, שכאשר תושלם תהיה משמעותה שהתוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו. זה מביא אותנו **לצעד החמישי** בתכנית ההחלמה שהזכרנו בפרק הקודם.

ייתכן שזה קשה - בעיקר לשוחח עם אדם נוסף על פגמינו. היינו מצפים שיהיה די בכך שהודינו בהם בפני עצמנו. אך ספק אם זה מספיק. ניסיונו מלמד שלרוב לא די בהערכת פגמים עצמית. רבים מאתנו גילו שנדרש הרבה יותר. נהיה נכונים יותר לדון בבעיותינו עם אדם נוסף, אם יהיו בידינו סיבות טובות לעשות זאת. הסיבה הטובה ביותר היא: אם נדלג על צעד חיוני זה, לא נוכל להתגבר על השתייה. פעם אחר פעם ניסו חברים חדשים לשמור לעצמם עובדות מסוימות בקשר לחייהם. הם ניסו להימנע מהתנסות זאת, שנדרשת לה עֲנָה, ופנו לשיטות קלות יותר. באופן כמעט בלתי נמנע חזרו והשתכרו.

הם התפלאו מדוע "נפלו", על אף שקיימו את שאר חלקי התכנית. אנחנו חושבים שהסיבה היא שמעולם לא השלימו את ניקיון הבית שלהם. הם אכן ערכו חשבון נפש, אבל דבקו בחלק מהפריטים הגרוועים ביותר שבמלאי. הם רק **חשבו** שאיבדו את האנוכיות ואת הפחד; הם רק **חשבו** שנעשו ענווים. אבל הם לא למדו מספיק על **עֲנָוָה**, חוסר פחד וכנות בדרך שנדרשת לדעתנו, עד שלא סיפרו לאדם אחר את סיפור חייהם **במלואו**.

האלכוהוליסט מנהל חיים כפולים יותר מרוב האנשים. במידה רבה הוא שחקן. לעולם החיצוני הוא מציג את דמותו הבימתית. זו הדמות שהוא רוצה שעמיתיו יראו. הוא רוצה ליהנות משם טוב, אבל בלבד הוא יודע שאינו זכאי לו.

חוסר העקביות שלו מחמיר בעקבות מעשיו בשעת הילולות השכרות. כשהוא מתעשת דוחים אותו אירועים מסוימים, שאותם הוא זוכר במעורפל. זיכרונות אלו הם בגדר חלום בלהות. הוא רועד מהמחשבה שמישהו היה עלול לראותו. הוא דוחק זיכרונות אלה פנימה, עמוק ככל שיוכל. הוא מקווה שלעולם לא יראו אור יום. הוא חי בפחד ובמתח מתמידים, מה שמזמין שתייה נוספת.

פסיכולוגים נוטים להסכים אתנו. הוצאנו אלפי דולרים על בדיקות. אנחנו מכירים רק מקרים ספורים שבהם נתנו לרופאים אלה הזדמנות הוגנת. רק לעתים רחוקות סיפרנו להם את האמת כולה, וגם לא נהגנו בהתאם לעצתם. לא היינו מוכנים להיות כנים עם אנשים מבינים אלה, וגם לא עם אף אחד אחר. אין פלא שלרבים במקצוע הרפואה יש דעה שלילית על האלכוהוליסטים ועל סיכויי ההחלמה שלהם!

עלינו להיות כנים לגמרי עם אדם נוסף, אם אנו מצפים

לחיות חיים ארוכים או מאושרים בעולמנו זה. באופן טבעי ומוצדק אנחנו חושבים היטב בטרם נבחר באדם, או באנשים, שאיתם נעשה צעד אישי וחשאי זה. אלה מאתנו ששייכים למסדר דתי המחייב וידוי יצטרכו, וודאי גם ירצו, לפנות לסמכות שזה תפקידה. גם אם אין לנו קשר לדת, עדיין טוב נעשה אם נפנה לאדם שהוסמך בידי דת ממוסדת כזאת או אחרת. לעתים קרובות אנו מגלים שאדם כזה רואה ומבין את הבעיה שלנו במהירות. מובן שלעתים אנו נתקלים באנשים שאינם מבינים אלוהוליסטים.

אם איננו יכולים או איננו רוצים לעשות זאת, עלינו לחפש בין מכרינו חבר שמבין, שהוא גם שומר סוד. אולי נפנה לרופא שלנו או לפסיכולוג. זה עשוי להיות בן משפחה, אבל איננו יכולים לגלות לנשינו או להורינו דברים שיכאיבו להם ויאמללו אותם. אין לנו שום זכות להציל את עורנו על חשבון אנשים אחרים. חלקים אלה בסיפור חיינו אנו מספרים לאדם שיבין, אך לא ייפגע מכך. העיקרון הוא שעלינו להקפיד עם עצמנו, אבל תמיד להתחשב באחרים. על אף הצורך החיוני לשוחח עם אדם אחר אודות עצמנו, ייתכן שלא יימצא בסביבתנו אף אחד מתאים. במקרה כזה אפשר לדחות צעד זה, אך רק אם נשמור על נכונות מוחלטת לעשות אותו בהזדמנות הראשונה. אנחנו אומרים זאת, כי חשוב מאוד שנדבר עם האדם המתאים. חשוב שישמור סוד; שיבין היטב ויסכים עם מה שאנחנו מנסים לעשות;

שלא ינסה לשנות את תכניתנו. אבל אסור שנתגלה בזה כבתירוף לדחיית ביצוע הצעד.

כשהחלטתנו מי ישמע את הסיפור שלנו, איננו מבזבזים זמן. יש בידינו חשבון נפש כתוב ואנחנו מוכנים לשיחה ארוכה. אנו מסבירים לשותף שלנו מה אנו עומדים לעשות, ומדוע עלינו לעשות זאת. עליו להבין שזו משימה שמשמעותה חיים או מוות עבורנו. רוב האנשים שיפנו אליהם בצורה זו ישמחו לעזור; האמון שאנו נותנים בהם יהיה להם לכבוד.

אנחנו מניחים את הגאווה בצד ופועלים כשאנו מאירים כל עיוות באופיינו, כל פינה אפלה של העבר. משעשינו צעד זה ולא הסתרנו דבר, אנו מתמלאים אושר. אנו יכולים להישיר מבט אל העולם. ביכולתנו להיות לבדנו בשלווה ובנינוחות מושלמות. הפחדים עוזבים אותנו. אנו מתחילים לחוש קרבה לבוראנו. אולי כבר היו לנו אמונות רוחניות מסוימות, אבל עכשיו אנו מתחילים לחוות חוויה רוחנית. לעתים קרובות תגיע תחושה חזקה שבעיית השתייה נעלמה. אנו חשים שאנו צועדים בדרך המלך, יד ביד עם רוח היקום. בשובנו הביתה אנו מוצאים מקום שבו נוכל לבלות שעה שקטה בהרהורים על מה שזה עתה עשינו. אנו מודים לאלוהים מעומק ליבנו על כך שאנו מכירים אותו טוב יותר כעת. אנו מורידים ספר זה מהמדף ופותחים אותו בדף שבו מופיעים שנים עשר הצעדים. אנו קוראים בתשומת לב את חמש ההצעות הראשונות ושואלים את עצמנו אם השמטנו משהו, כי אנו בונים שער שדרכו נעבור, סוף סוף כבני אדם חופשיים. האם עבודתנו יציבה עד כאן? האם האבנים מוצבות במקומן? האם חסכנו במלט ששמנו ביסודות? האם ניסינו לייצר בטון ללא חול?

אם ביכולתנו לענות על שאלות אלה לשביעות רצוננו, אנו מביטים **בצעד השישי**. הדגשנו את הנכונות, כי אין לה תחליף. האם אנו מוכנים כעת שאלוהים יסיר את אותם פגמים שהודינו בהם? האם הוא יכול להסיר את כולם - כל אחד ואחד מהם? אם אנו עדיין נאחזים בדבר-מה, שממנו לא נרפה, אנו מבקשים מאלוהים לעזור לנו להיות נכונים. כשאנו מוכנים, אנו אומרים משהו כמו "אלהי, אני נכון כעת שתיקח את כולי, על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל פגם אופי המונע ממני להיות מועיל לך ולחבריי. הענק לי כוח, בצאתי מכאן, לעשות כרצונך. אמן". בכך השלמנו את **הצעד השביעי**.

כעת עלינו לנקוט בפעולה נוספת, שבלעדיה נגלה ש"אמונה בלי פעולה היא אמונה מתה". הבה נביט **בצעדים השמיני והתשיעי**. יש בידינו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, ושאלנו מוכנים לכפר על עוונותינו בפניהם. ערכנו אותה כשעשינו את חשבון הנפש שלנו. ביצענו הערכה עצמית יסודית. כעת אנו פונים לחברינו ומתקנים את הנזק שגרמנו בעבר. אנו מנסים לפנות את ההרסות שהצטברו כתוצאה מהניסיון לחיות על פי רצוננו העצמי והרצון לנהל את ההצגה בעצמנו. אם אין בנו נכונות לעשות זאת, אנו מבקשים, עד שהיא מגיעה. זכרו שהוסכם בתחילה שנעשה **כל מה שיידרש כדי לגבור על האלכוהול**.

יש להניח שעדיין קיימים חששות. כשאנו עוברים על רשימת עמיתינו לעבודה וחברינו שבהם פגענו, אולי נחוש עדיין חוסר ביטחון לפנות אליהם על בסיס רוחני. אנחנו יכולים להירגע. יש אנשים שאיננו צריכים, ושכנראה גם לא כדאי, להדגיש את ההיבט הרוחני בפנייתנו הראשונה אליהם.

אנחנו עלולים לגרום לכך שיהיו להם דעות קדומות. כרגע אנו מנסים לארגן את חיינו. אבל זאת כשלעצמה אינה המטרה. מטרתנו האמיתית היא להתאים את עצמנו, כדי שנוכל להועיל בצורה הטובה ביותר לאלוהים ולאנשים שסביבנו. רק לעתים נדירות כדאי לגשת לאדם שעדיין סובל מעוול שגרמנו לו ולהצהיר בפניו שהפכנו דתיים. בזירת האגרוף יקראו לזה "להוביל עם הסנטר". מדוע להסתכן באפשרות שיקטלנו אותנו כקנאים או כטרחנים דתיים? אנחנו עלולים לפגוע ביכולתנו לשאת מסר מועיל בעתיד. אבל האדם שנפנה אליו ודאי יתרשם מתשוקתנו הִכָּנָה ליישר את ההדורים. הוא יתעניין יותר בהפגנת רצון טוב, מאשר אם נספר לו על תגליותינו הרוחניות.

איננו מנצלים זאת על מנת לחמוק מלדבר על אלוהים. אנחנו מוכנים להכריז על אמונתנו בטקט ובהיגיון, כשהדבר ישרת מטרה טובה. תתעורר השאלה כיצד לגשת לאדם ששאננו. אולי הוא גרם לנו יותר נזק מאשר אנו גרמנו לו, וגם אם אימצנו גישה חיובית יותר כלפיו, עדיין איננו שְׁשִׁים להודות בטעויותינו. מכל מקום, כשעלינו לגשת לאדם שאיננו אוהבים, איננו מוותרים. קשה יותר לגשת לאויב מאשר לחבר, אבל אנו מוצאים שהדבר מועיל לנו הרבה יותר. אנחנו ניגשים אליו ברוח מועילה וסלחנית, מתוודים על רגשותינו השליליים כלפיו בעבר ומביעים חרטה.

בשום אופן איננו מבקרים איש ולא מתווכחים אתו. אנחנו פשוט מספרים לו שלעולם לא נתגבר על השתייה בטרם נעשה כמיטב יכולתנו ליישב את העבר. אנחנו נמצאים שם כדי לטאטא את הצד שלנו ברחוב, מתוך הכרה בכך שלא נוכל להשיג שום דבר בעל ערך בטרם נעשה זאת,

ושלעולם לא אמר לזולת מה עליו לעשות. איננו דנים בפגמיו. אנו דבקים באלה שלנו. אם נעשה זאת בשלווה, בכנות ובפתיחות, נזכה בתוצאה הרצויה.

בתשעה מתוך עשרה מקרים יקרה הבלתי צפוי. לפעמים האדם שאליו פנינו יוֹדֵה באשמתו שלו, ואיבה של שנים תיעלם תוך שעה. רק לעתים נדירות לא נצליח להשיג התקדמות משביעת רצון. לעתים מי שהיו אויבנו משבחים את מה שאנחנו עושים ומאחלים לנו הצלחה. לעתים הם מציעים עזרה. אבל זה לא משנה גם אם מישהו זורק אותנו מהמשרד שלו. אנחנו עשינו את מה שנדרש, מילאנו את חלקנו. מה שהיה היה.

רוב האלכוהוליסטים חייבים כסף. איננו משתמטים מבעלי החוב שלנו. אנחנו מספרים להם מה אנחנו מנסים לעשות ואיננו מהססים לדבר על השתייה שלנו; בדרך כלל הם כבר יודעים עליה, אם חשבנו כך ואם לא. איננו מפחדים גם להסגיר את בעיית האלכוהוליזם שלנו מתוך הנחה שזה עלול לגרום לנו נזק כספי. לעתים גם בעל החוב חסר הרחמים ביותר יפתיע אותנו, אם נפנה אליו כך. אנחנו נותנים לאנשים אלה להבין שאנו מצטערים, ומסדירים איתם את החוב בצורה הטובה ביותר שנוכל. השתייה גרמה לנו לאחר בתשלומים. עלינו להשתחרר מהפחד מבעלי החוב שלנו ונעשה כל מה שיידרש לשם כך, כי אם נפחד להתמודד איתם, אנו עלולים לחזור לשתות.

אולי עשינו מעשה פלילי, שאם נגלה אותו לרשויות נהיה צפויים למאסר. אולי משכנו כספים שאין ביכולתנו להשיב. כבר הודינו בכך בסודיות בפני אדם אחר, אבל אנחנו בטוחים שאם הדבר ייודע נגיע לבית הסוהר, או שנאבד את מקום עבודתנו. אולי זו רק עבירה קטנה כמו ניפוח חשבון ההוצאות שלנו. רובנו עשינו דברים כאלה.

אולי אנחנו גרושים, התחתנו שנית ואיננו עומדים בתשלומי המזונות לגרושתנו. היא ממורמרת ויש לה צו מאסר נגדנו. גם זו בעיה שכיחה בקרבנו.

למרות שלחרטה שלנו צורות רבות מְסֻפָּר, ישנם מספר עקרונות כלליים, היכולים להדריך אותנו. כשאנו זוכרים שהחלטנו לעשות כל שביכולתנו כדי להגיע לחוויה רוחנית, אנו מבקשים שיינתנו לנו הכוח וההדרכה לעשות את הדבר הנכון, יהיו התוצאות האישיות לגבינו אשר יהיו. אנו עלולים לאבד את מְשָׁרְתֵנו או את המוניטין שלנו או שנהיה צפויים למאסר - אבל אנחנו נכונים לכך. אנחנו חייבים לנהוג כך. אסור לנו להירתע מדבר.

לרוב מעורבים אנשים אחרים בעניין. לכן, אל-לנו להיות הקדושים המעונים הפזיזים והמטופשים, שיקריבו אחרים שלא לצורך כדי להציל את עצמם מבור האלכוהוליזם. אדם שאנו מכירים נישא מחדש. בשל השתייה ורגשות הטינה לא שילם דמי מזונות לאשתו הראשונה. בזעמה פנתה האישה לבית המשפט והשיגה צו למאסרו. הוא יצא כבר אל דרך החיים שלנו, השיג עבודה וראשו החל לעלות מעל המים. היה זה מעשה גבורה מרשים אם היה ניגש אל השופט ואומר לו "הנני".

חשבנו שהוא צריך להיות נכון לעשות זאת, אם יהיה צורך בכך, אבל שאם יוחזק במעצר לא יוכל לפרנס אף לא אחת מהמשפחות שלו. הצענו לו לכתוב לאשתו הראשונה, להודות בשגיאותיו ולבקש מחילה. הוא עשה זאת, ושלח גם סכום כסף קטן. הוא סיפר לה מה בכוונתו לעשות. הוא אמר שיהיה מוכן ללכת למאסר אם תעמוד על כך. מובן שהיא לא עמדה על כך, והמצב כולו יושב כבר מזמן.

לפני שאנו נוקטים בפעולה קיצונית שעלולה להשפיע על אחרים אנו חייבים לקבל את הסכמתם. אם קיבלנו את רשותם, נועצנו באחרים, ביקשנו את עזרת אלוהים ונראָה שעלינו לנקוט בצעד קיצוני, אסור לנו לסגת.

הדבר מזכיר סיפור של אחד מחברינו. בתקופת השתייה שלו הוא קיבל סכום כסף מיריב עסקי, שהיה שנוא עליו מאוד, בלי לתת לו קבלה. אחר כך הכחיש שקיבל את הכסף, והשתמש בתקרית כדי להכפיש את שם יריבו. למעשה הוא השתמש בעוול שלו עצמו כאמצעי להרוס את שמו של אחר. בפועל הוא חיסל את המתחרה שלו.

הוא הרגיש שעשה מעשה שלא ניתן לתקנו. אם היה מעלה שוב עניין ישן זה, היה עלול לפגוע במוניטין של שותפו הנוכחי לעסקים, לבייש את משפחתו שלו ולאבד את פרנסתו. איזו זכות הייתה לו לערב את האנשים שהיו תלויים בו? כיצד היה יכול לצאת בהצהרה פומבית שתזכה את המתחרה שלו?

לאחר שהתייעץ עם אשתו ושותפו, הגיע למסקנה שמוטב לקחת סיכונים אלה, מאשר לעמוד בפני בוראו כשהוא אשם בהכפשה ההרסנית. הוא נוכח שעליו למסור את התוצאות לידי אלוהים, או שבמהרה יחזור לשתות והכול יֵאָבֵד בכל מקרה. הוא הלך לכנסייה לראשונה מזה שנים רבות. לאחר הדרשה קם בשקט ונשא הסבר. פעולתו זכתה בהסכמה כללית, וכיום הוא אחד התושבים המכובדים ביותר בעיר. כל זה קרה לפני שנים רבות.

מרבית הסיכויים, שיש לנו בעיות משפחתיות. אולי יש לנו עניינים עם נשים, שאיננו רוצים שיתפרסמו.

אנו בספק אם במובן זה האלכוהוליסטים גרועים יותר בבסיסים מאנשים אחרים. אבל השתייה אכן מסבכת את יחסי המין בבית. לאחר מספר שנות חיים עם אלכוהוליסט האישה נעשית מותשת, מלאת טינה ולא תקשורתית. ומה הפלא? הבעל, מצדו, מתחיל להרגיש בודד ולרחם על עצמו. הוא מתחיל לחפש במועדוני לילה או במקומות דומים אחר משהו מלבד אלכוהול. אולי יש לו פרשיית אהבים סודית ומסעירה עם "הנערה שמבינה אותו". למען ההגינות עלינו להודות שאולי היא אכן מבינה, אך מה נעשה בנוגע לעניין כזה? אדם שמעורב בכך חש לעתים קרובות חרטה, במיוחד אם הוא נשוי לאשה נאמנה ואמיצה שעברה למענו ייסורי גיהנום.

יהיה המצב אשר יהיה, לרוב עלינו לעשות משהו בעניין. אם אנו בטוחים שבת זוגנו אינה יודעת, האם עלינו לספר לה? לדעתנו, לא תמיד. אם היא יודעת באופן כללי שהשתוללנו, האם עלינו לספר לה את הפרטים? אין ספק שעלינו להודות באשמתנו. אולי היא תדרוש לדעת את כל הפרטים. היא תרצה לדעת מי האישה והיכן היא. לדעתנו עלינו לומר לה שאין לנו זכות לערב אדם אחר. אנו מצטערים על מעשינו, ובעזרת האל הם לא יישנו. איננו יכולים לעשות יותר; אין לנו רשות להמשיך. אף שייתכנו יוצאים מהכלל שיש להם הצדקה, ולמרות שאין ברצוננו לקבוע כללים, הרי שלעתים קרובות מצאנו שזו הדרך הטובה ביותר. תכניתנו לחיים אינה דרך חד-סטריית. היא טובה עבור האישה כשם שהיא טובה עבור הבעל.

אם אנו יכולים לשכוח, כך גם היא. כך או כך, רצוי שלא נציין שם אם אין בכך צורך, כדי שלא יהיה מושא לקנאתה. עשויים להיות מקרים הדורשים כנות וגילוי לב מוחלטים. אדם מבחוץ לא יוכל להעריך מצב אינטימי כזה. אולי השניים יחליטו שהדרך ההגיונית, האוהבת והעדינה ביותר היא להשאיר את העבר מאחור. ייתכן שכל אחד מהם יתפלל לכך, כשאושרו של האחר מונח לנגד עיניו. זכרו תמיד, שאנו עוסקים ברגש האנושי האיום ביותר – קנאה. מצביא טוב עשוי להחליט שמוטב לאגף בעיה כזו ולא להסתכן בקרב פנים אל פנים.

אם אין לנו סיבוך כזה, יש דברים רבים אחרים שעלינו לעשות בבית. לפעמים אנו שומעים אלכוהוליסט אומר שהדבר היחידי שעליו לעשות הוא להישאר מפוכח. מובן שעליו להיות מפוכח, כי אחרת לא יהיה לו בית. אבל הוא רחוק מלתקן בכך את המצב מול אשתו או הוריו, שנהג כלפיהם בצורה נוראה כל כך במשך שנים. פשוט אי אפשר להבין את הסבלנות שהפגינו האימהות והנשים כלפי האלכוהוליסטים. לולא כן לא היה לרבים מאתנו בית, ואולי לא היינו בין החיים.

האלכוהוליסט הוא כמו סערת טורנדו, הפורצת בשאגה לתוך חייהם של אנשים אחרים. לבבות נשברים. קשרים מתוקים מתחסלים. יחסי חיבה נעקרים מהשורש. הָרְגָלִים אנוכיים ובלתי מתחשבים יוצרים מהומה תמידית בבית. אנו חשים שאדם אינו חושב, כשהוא אומר שדי בפיכחון. הוא כמו החקלאי שיצא מהמקלט נגד הוריקנים וראה שביתו נהרס. לאשתו הוא אומר "אני לא רואה שום בעיה כאן. האין זה נהדר שהרוח הפסיקה לנשוב?"

כן, לפנינו תקופת שיקום ארוכה. עלינו לקחת יוזמה. מלמולי חרטה לא יעשו את העבודה כלל. עלינו לשבת עם המשפחה ולנתח בכנות את העבר, כפי שאנו רואים אותו, תוך שאנו מקפידים לא לבקר איש. ייתכן שמגרעותיהם בולטות מאוד, אבל יש להניח שאנחנו אחראים להן, לפחות באופן חלקי. וכך אנחנו עושים ניקוי בית עם המשפחה, כשאנו מבקשים מבוראנו מדי בוקר, בשעת התפילה וההרהורים, שיראה לנו את דרך הסבלנות, הסובלנות, טוב הלב והאהבה.

חיים רוחניים אינם תיאוריה. **עלינו לחיות אותם.** איננו צריכים לשכנע את בני משפחתנו לחיות לפי עקרונות רוחניים, אלא אם הם מביעים תשוקה לכך. איננו צריכים לדבר אתם ללא הרף על עניינים רוחניים. בבוא העת הם ישתנו. התנהגותנו תשכנע אותם יותר ממילותינו. עלינו לזכור שכל אחד יהפוך לספקן אחרי עשר או עשרים שנה של חיים עם אלכוהוליסט.

אולי יהיו כמה עוולות שלעולם לא נוכל לתקן במלואם. איננו מוטרדים בגינם, אם ביכולתנו לומר לעצמנו בכנות, שהיינו מתקנים אותם לו היה הדבר בידינו. יש אנשים שאיננו יכולים לפגוש - נשלח להם מכתב כן. במקרים מסוימים תיתכן סיבה טובה לדחייה. אבל איננו מתמהמהים שלא לצורך. עלינו להיות הגיוניים, בעלי טקט, מתחשבים וענווים, מבלי להתרפס ולהתחנף. כילדי האלוהים אנו עומדים על רגלינו; איננו זוחלים לרגלי אף אחד.

אם נקפיד בשלב זה בהתפתחותנו, נופתע עוד בטרם נעבור את מחצית הדרך. נלמד שחרור ואושר חדשים. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת.

נבין את פירוש המילה שלווה ונדע שלום עם עצמנו. לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד יכול ניסיונו לעזור לאחרים. תחושת חוסר התועלת תיעלם, ואתה הרחמים העצמיים. לא נתעניין עוד בדברים אנוכיים ונתחיל להתעניין בחברינו. אנוכיותנו תדעך. גישתנו ונקודת מבטנו על החיים ישתנו לגמרי. נשתחרר מהפחד מפני אנשים ומחוסר הביטחון הכלכלי. נדע בדרך אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שבעבר הקשו עלינו. לפתע ניווכח שאלוהים עושה למענו את מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמנו.

האם אלה הבטחות מוגזמות? איננו חושבים כך. הן מתגשמות בינינו - לעתים במהירות, לעתים לאט יותר. הן יתגשמו תמיד אם נפעל להשגתן.

מחשבה זו מביאה אותנו **לצעד העשירי**, המציע שנמשיך לעשות חשבון נפש ושנמשיך לתקן כל שגיהא שנעשה בהמשך הדרך. התחלנו באופן נמרץ לחיות בדרך חיים זו כשניקינו את עברנו. נכנסנו לעולם הרוח. מטרותנו הבאה היא להתפתח להיות מבינים ומועילים יותר. זה דבר שאינו קורה בן לילה. עליו להימשך כל ימי חיינו. הַמְשֵׁךְ להישמר מאנוכיות, מחוסר כנות, מטינה ומפחד. כשהם צצים, אנו מבקשים מיד מאלוהים להסיר אותם. אנו דנים בהם עם אדם אחר וממהרים לעשות כפרה אם פגענו במישהו. ואז אנו מפנים את מחשבותינו בהחלטיות אל אדם שנוכל לעזור לו. כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים.

הפסקנו להילחם במישהו או במשהו - אפילו באלכוהול. כי כעת כבר שבה אלינו שפיותנו. רק לעתים רחוקות נתעניין במשקה. אם יפתו אותנו, נירתע כמו מלהבה בוערת.

אנו מגיבים בצורה נורמלית ושפויה, ונגלה שהדבר קורה מאליו. נגלה שגישתנו החדשה כלפי המשקה ניתנה לנו מבלי שהשקענו בכך מחשבה או מאמץ. זה פשוט קורה! זה הפלא שבדבר. איננו נאבקים במשקה ואיננו נמנעים מהפיתוי. אנו מרגישים כאילו הוצבנו במצב ניטרלי - בטוחים ומוגנים. אפילו לא הושבענו שנפסיק לשתות. בִּמְקוֹם זֶה, הבעיה נלקחה מאתנו. היא אינה קיימת עבורנו. איננו מתרברבים וגם לא מפחדים. כזה הוא ניסיונו. כך אנו מגיבים כל עוד מצבנו הרוחני תקין.

קל לזנוח את תכנית הפעולה הרוחנית ולנוח על זרי הדפנה. צפויות לנו צרות אם נעשה זאת, כי האלכוהול הוא אויב ערמומי. לא נרפאו מהאלכוהוליזם. זכינו רק להמתקת הדין ליום אחד, והיא מותנית בכך שנשמור על מצב רוחני תקין. בכל יום ויום עלינו לשאת את חזון רצונו של אלוהים אל כל מעשינו. "כיצד אוכל לשרתך בצורה הטובה ביותר - רצונך (ולא רצוני), הוא שייעשה". על מחשבות אלה ללוות אותנו באשר נלך. אנו יכולים לתרגל את כוח הרצון שלנו לאור קו מנחה זה ככל שנרצה. זוהי הדרך הנכונה להפעילו. נֶאֱמַר כֵּן כִּבְרַת הָרַבָּה בְּנוֹגַע לְקַבֵּל כֹּחַ, הַשְׂרָאָה וְהַכּוֹנֵה מֵאֱלֹהִים, שֶׁלּוֹ מְלֹא הַכּוֹחַ וְהַיָּדָע. אִם הַקִּפְדָּנוּ לַפְעוּל לִפִּי הַהֲנַחִיּוֹת, הַתַּחֲלָנוּ לַחוּשׁ בְּרוּחוֹ נוֹשֶׁבֶת לְקִרְבָּנוּ. מִבַּחִינָה מִסּוּיֵמֶת הַתַּחֲלָנוּ לִהְיוֹת מוֹדְעִים לְאֱלֹהִים. הַתַּחֲלָנוּ לַפְתַּח חוֹשׁ שִׁישֵׁי חִיּוּנֵי זֶה. אֲבָל עֲלֵינוּ לְהַמְשִׁיךְ וּלְהַתְקַדֵּם וְהַדְּבַר דּוֹרֵשׁ פְּעוּלָה נּוֹסֶפֶת.

הצעד האחד עשר מציע תפילה והרהורים. איננו צריכים להתבייש בעניין התפילה. אנשים טובים מאתנו

משתמשים בה באופן קבוע. היא פועלת, כשאנו מאמצים את הגישה הנכונה ונוהגים לפיה. קל להסתפק בהגדרות מעורפלות בעניין זה, אבל אנחנו מאמינים שביכולתנו לתת כמה עצות ברורות ובעלות ערך.

כשאנו שוכבים לישון, אנו סוקרים את יומנו בצורה בונה. האם חשנו טינה, נהגנו באנוכיות, בחוסר יושר או בפחד? האם עלינו לבקש סליחה ממישהו? האם שמרנו לעצמנו משהו שהיה עלינו לדון בו מיד עם אדם אחר? האם היינו אדיבים ונחמדים כלפי כולם? מה יכולנו לעשות טוב יותר? האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן, או האם חשבנו על מה שנוכל לעשות למען אחרים, על מה שביכולתנו לתרום לעולם? אבל עלינו להשגיח שלא להיסחף לדאגה, חרטה או מחשבות אפלות, כי הדבר יפגע ביכולתנו להועיל לאחרים. כשסיימנו את הסקירה, אנו מבקשים מאלוהים שישלח לנו ושואלים מה נוכל לעשות על מנת לתקן את הדורש תיקון.

כשאנו מתעוררים נחשוב על עשרים וארבע השעות שלפנינו. אנו סוקרים את תכניותינו להיום. בטרם נתחיל אנו מבקשים מאלוהים שיכוון את חשיבתנו. בעיקר אנו מבקשים להימנע מרחמים עצמיים, מחוסר כנות וממניעים אנוכיים.

בתנאים אלה נוכל להשתמש ביכולתנו השכלית בביטחון, אחרי הכול אלוהים נתן לנו ראש כדי שנשתמש בו. חיי המחשבה שלנו יהיו במישור הרבה יותר גבוה כשמחשבותינו יהיו חפות ממניעים שגויים.

כשנחשוב על יומנו ייתכן שנצטרך לעמוד בפני אי יכולת להחליט. אולי לא נדע באיזו דרך לבחור. במקרה כזה אנו מבקשים מאלוהים שייתן לנו השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה. אנחנו נרגעים ולא לוקחים ללב. איננו נאבקים. לעתים קרובות אנו מתפללים כיצד מגיעות

התשובות הנכונות, לאחר שניסינו זאת במשך זמן מה. מה שהיה פעם בגדר תחושה או השראה מזדמנת הופך בהדרגה להיות חלק פעיל במוחנו. מכיוון שעדיין איננו מנוסים, ושאינו עתה יצרנו קשר מודע עם אלוהים, יש להניח שההשראה לא תלווה אותנו כל הזמן. אולי נשלם על הנחותינו בכל מיני מעשים ורעיונות חסרי היגיון. ויחד עם זאת, אנו מגלים שעם הזמן, חשיבתנו תהיה יותר ויותר במישור ההשראה. אנחנו מתחילים לסמוך עליה.

בדרך כלל אנחנו מסיימים את ההרהורים בתפילה שִׁירָאָה לנו במהלך היום כולו מה צריך להיות צעדנו הבא, ושיינתן לנו כל מה שיידרש כדי לטפל בבעיותינו. אנו מבקשים בעיקר להשתחרר מהרצון העצמי, ונזהרים שלא לבקש בקשות שהן עבורנו בלבד. עם זאת, אנו יכולים לבקש דבר עבור עצמנו, אם גם אחרים ייצאו נשכרים. אנו נזהרים לעולם לא להתפלל למען מטרותינו האנוכיות. רבים מאתנו בזבזו על כך זמן רב ללא תוצאה. תוכל להבין בקלות מדוע.

אם הנסיבות מאפשרות זאת, אנו מבקשים מרעיונותינו או מחברינו להצטרף להרהורי הבוקר ולתפילה שלנו. אם אנו משתייכים למסדר דתי שנהוג בו תפילת בוקר, ניקח חלק גם בתפילה זו. אם איננו חברים בגוף דתי, לעתים אנו בוחרים ומשננים בעל פה מספר תפילות המדגישות את העקרונות שדנו בהם. ישנם גם ספרים רבים שיעזרו לנו. אפשר להתייעץ עם הכומר או עם הרבי. מהר לגלות היכן צודקים האנשים הדתיים. השתמש במה שיש להם להציע.

במשך היום אנו עוצרים, כאשר אנחנו נסערים או מהססים, ומבקשים לדעת מהי המחשבה הנכונה או דרך הפעולה הנכונה. אנו מזכירים לעצמנו כל הזמן שאנחנו כבר

לא מנהלים את ההצגה, ופעמים רבות במהלך היום אנו אומרים לעצמנו בְּעֵנָה: "רצונך יעשה!". כך אנו מפחיתים את הסכנה שניתפס להתרגשות יתר, לפחד, לכעס, לדאגה, לרחמים עצמיים או להחלטות נמהרות. אנו נעשים יעילים הרבה יותר. איננו מתעייפים בקלות, כי איננו שורפים אנרגיה בטיפשות כפי שעשינו בעבר, בניסיון לסדר את חיינו כך שיתאימו לצרכינו.

זה עובד – זה באמת עובד.

היעדר משמעת עצמית הוא אחד ממאפייני האלכוהוליסט. לכן אנו נותנים לאלוהים להקנות לנו משמעת בדרך הפשוטה שתוארנו זה עתה. אבל זה לא הכול. יש לפעול ולהתמיד בכך. "אמונה ללא עשייה היא אמונה מתה". הפרק הבא מוקדש כולו **לצעד השנים עשר**.