

נספחים

1. מסורת A.A.
2. חוויה רוחנית.
3. חוות דעת הרופאים על A.A.

1. מסורת A.A.

A.A. הייתה עבור חברה ההבדל בין אומללות למפוכחות, ולעתים קרובות גם בין חיים למוות. היא יכולה, כמובן, להיות כזאת גם עבור אין ספור אלכוהוליסטים שטרם הגענו אליהם.

לאף חברה של גברים ונשים לא היה מעולם צורך דחוף יותר ביעילות בלתי פוסקת ובאחדות תמידית. אנו האלכוהוליסטים מבינים שעלינו לפעול יחד ולהיות ביחד, אחרת רבים מאתנו ימותו לבסוף בבדידות.

אנו ב-A.A. מאמינים ששתיים עשרה המסורות הן התשובות הטובות ביותר שניסיונו הניב עד כה לאותן שאלות דחופות: "כיצד יכולה A.A. לתפקד בצורה הטובה ביותר?" ו-"כיצד יכולה A.A. לשמור על שלמותה וכך לשמור על קיומה?"

בדף הבא מופיעות 12 המסורות במה שנקרא "הנוסח הקצר", שהוא הנוסח הנפוץ יותר היום. זוהי גרסה מתומצתת של "הנוסח הארוך" המקורי של מסורות A.A., כפי שהודפסה לראשונה ב-1946. משום שהגרסה הארוכה מפורטת יותר ובעלת ערך היסטורי, אף היא מובאת כאן.

12 המסורות

1. טובתנו המשותפת קודמת לכול, החלמה אישית תלויה באחדות A.A.
2. למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת - אל 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. בכלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעדיין סובל.
6. קבוצת A.A. לעולם לא תתמוך במוסדות או מיזמים חיצוניים, לא תממן אותם ולא תשאל 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 תאורגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים.
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.

12 המסורות

(הנוסח הארוך)

ניסיוננו ב-A.A. לימד אותנו את הדברים הבאים :

1. כל חבר ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" אינו אלא חלק קטן מתוך שלם גדול. A.A. חייבת להמשיך להיות או שרובנו ודאי ימותו. לפיכך טובתנו המשותפת קודמת לכל, אך טובת הפרט באה מיד לאחר מכן.
2. למטרת קבוצתנו יש רק סמכות מוחלטת אחת - אל אוהב, כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה.
3. החברות ב-A.A. חייבת להיות פתוחה בפני כל אלה שסובלים מאלכוהוליזם. לפיכך איננו יכולים לסרב לאף אחד שברצונו להחלים. כמו כן, החברות ב-A.A. אינה יכולה לעולם להיות תלויה בכסף או בקונפורמיזם (הסכמה עם הרוב). כל שניים או שלושה אלכוהוליסטים המתאספים יחד למטרת החלמה יכולים לקרוא לעצמם קבוצת A.A., בתנאי שכקבוצה אין להם השתייכות נוספת.
4. מבחינת התנהלותה הפנימית קבוצת A.A. לא תהיה כפופה לשום סמכות אחרת מלבד למצפונה. אך כאשר תכניותיה נוגעות גם לרווחתן של קבוצות שכנות, יש להיוועץ גם בקבוצות אלה. ושום קבוצה, ועדה אזורית או פרט לא ינקטו לעולם בכל פעולה העלולה לפגוע ב-A.A. כגוף, מבלי להיוועץ בנאמני ועדת השירות הכללית. בעניינים כאלה טובתנו המשותפת קודמת.
5. כל קבוצת A.A. חייבת להיות ישות רוחנית, **שיש לה רק מטרה עיקרית אחת** - לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעדיין סובל.

6. בעיות של ממון, רכוש וסמכות עלולות להסיט אותנו בקלות ממטרתנו הרוחנית העיקרית. לכן אנו חושבים שכל רכוש בעל ערך, שיש לו שימוש אמיתי עבור A.A., צריך להיות מאורגן ומנוהל במסגרת נפרדת, כך שתהיה הפרדה בין החומרי לבין הרוחני. קבוצת A.A. בתור שכזו לעולם לא תהיה מעורבת בעסקים. מתקנים הקשורים ל-A.A., כמו מועדונים או בתי חולים, שפעילותם דורשת נכסים רבים וניהול רב, יש לאגד בנפרד מהקבוצה, כך שתוכל להינתק מהם במידת הצורך. לכן מתקנים כאלה לא ישתמשו בשם A.A.; הם צריכים להתנהל באחריותם הבלעדית של אלה המממנים אותם. למועדונים יש להעדיף בדרך כלל מנהלים מתוך A.A.; אבל בתי חולים ומקומות הבראה אחרים חייבים להיות נפרדים לגמרי מ-A.A. ותחת פיקוח רפואי. קבוצת A.A. רשאית לשתף פעולה עם כל גורם אחר, אך אסור ששיתוף פעולה כזה ירחיק לכת לעולם עד להשתייכות או למתן חסות, מעשיים או מרומזים. קבוצת A.A. אינה יכולה לקשור את עצמה לשום גורם.
7. על קבוצות A.A. לממן את עצמן באופן מלא דרך תרומות מרצון של החברים בהן. לדעתנו על כל קבוצה להשיג במהרה מטרה זאת. גיוס ציבורי של כספים תחת השם "אלכוהוליסטים אנונימיים" הוא מסוכן ביותר, בין אם ייעשה בידי קבוצות, מועדונים, בתי חולים או גורמים חיצוניים אחרים; קבלת מתנות גדולות מכל מקור שהוא, או כל תרומה שבצידה התחייבות כלשהי - אינה נבונה. כמו כן אנו רואים בדאגה רבה גזברים של A.A. הממשיכים לצבור כסף, מלבד יתרה קטנה מטעמי ביטחון, שלא למטרה מוגדרת של A.A. ניסיונו הזהיר אותנו שוב ושוב

שאין דבר הרסני יותר למורשתנו הרוחנית מאשר חילוקי דעות עקרים על רכוש, כסף וסמכות.

8. "אלכוהוליסטים אנונימיים" חייבים להישאר לעולם בלתי מקצועיים. אנו מגדירים כמקצוענות העסקת אלכוהוליסטים כיועצים תמורת תשלום או שכר. אך אנו יכולים להעסיק אלכוהוליסטים לביצוע תפקידים, שאילולא כן היה עלינו לשכור לא-אלכוהוליסטים כדי לבצע אותם. ניתן לשלם היטב תמורת שירותים מיוחדים כאלה. אבל לעולם אין לשלם עבור העבודה הרגילה שלנו בצעד השנים עשר.

9. בכל קבוצת A.A. צריכה להיות התארגנות מועטה ככל האפשר. מוטב שיהיה סבב בקרב ממלאי התפקידים. קבוצה קטנה יכולה לבחור את המזכיר שלה, קבוצה גדולה תבחר ועדה מתחלפת, וקבוצות של אזור גדול יבחרו ועדות מרכזיות או בין-קבוצתיות, שלעתים קרובות יעסיקו מזכיר במשרה מלאה. נאמני מועצת השירות הכללי הם למעשה הוועדה הכללית לשירות של A.A. הם אלה ששומרים על מסורת A.A. שלנו, והם המקבלים את תרומות חברי A.A., שבעזרתן אנו מקיימים את משרד השירות הכללי של A.A. בניו יורק. הם הוסמכו בידי הקבוצות לטפל בענייני יחסי הציבור שלנו, והם שומרים על היושרה של העיתון הראשי של A.A., "הגפן". את כל הנציגים יש להדריך ברוח השירות, כי מנהיגים אמיתיים ב-A.A. אינם אלא משרתים נאמנים ומנוסים של הכלל. אין להם כל סמכות ממשית הנגזרת מהתארים שלהם; הם אינם שולטים; ההערכה הכללית היא המפתח ליעילותם.

10. אף קבוצת A.A., או חבר בה, לא יביעו לעולם דעה בנושאים שמחוץ ל-A.A., במיוחד בנושאי פוליטיקה, גמילה מאלכוהול או ענייני דת, באופן שיערב את A.A. קבוצות A.A. אינן מתנגדות לאיש. בנושאים אלה אין באפשרותן להביע כל דעה שהיא.

11. יחסינו עם הציבור הרחב צריכים להתאפיין באנונימיות אישית. אנו חושבים ש-A.A. צריכה להימנע מפרסום מרעיש. אין לפרסם את שמותינו או את תמונותינו כחברי A.A. יחסי הציבור שלנו חייבים להיות מונחים בידי עקרון המשיכה ולא מושתתים על פרסומת. לעולם אין לנו צורך לשבח את עצמנו. אנו חשים שמוטב שחברינו ישבחו אותנו.

12. ולבסוף, כאלכוהוליסטים אנונימיים אנו מאמינים שלעקרון האנונימיות יש חשיבות רוחנית עצומה. הוא מזכיר לנו שעלינו לתת קדימות לעקרונות על פני האישיות; שעלינו לתרגל באופן מעשי עֲנָוָה אמיתית. זאת כדי שהברכות שזכינו בהן לא יקלקלו אותנו; שנחיה תמיד בתחושה של אסירות תודה לאלוהים המשגיח עלינו ממעל.

2. חוויה רוחנית

המושגים "חוויה רוחנית" ו"התעוררות רוחנית" מופיעים פעמים רבות בספר זה. קריאה מעמיקה מראה שחוויה כזו, שגרמה שינוי אישיות שדי בו כדי להביא להחלמה מאלכוהוליזם, התגלתה בינינו במגוון דרכים. נכון שהמהדורה הראשונה של הספר נתנה לקוראים רבים את הרושם ששינויי אישיות או חוויות דתיות אלה צריכים לקרות כמהפכים פתאומיים ומרהיבים. לשמחת כולנו, זוהי מסקנה שגויה.

בפרקים הראשונים מתוארים מספר שינויים פתאומיים ומהפכניים. אף שלא היה בכוונתנו ליצור רושם כזה, בכל זאת הסיקו אלכוהוליסטים רבים שכדי להחלים עליהם לחוות "מודעות אלוהית" מידית ומסעירה, שבעקבותיה יחול מיד שינוי מהותי בהרגשתם ובהשקפת עולמם.

בקרב האחוה הצומחת במהירות שלנו, המונה אלפי אלכוהוליסטים, שינויים כאלה הם שכיחים אך בהחלט אינם הכרחיים. רוב ההתנסויות שלנו הן מה שהפסיכולוג וויליאם ג'יימס קורא לו "השינוי החינוכי", כי הן מתפתחות לאט, עם הזמן. לעתים קרובות חבריו של החבר החדש מכירים בשינוי באישיותו זמן רב לפני שהוא נוכח בו בעצמו. לבסוף מבין האלכוהוליסט שעבר שינוי עמוק בגישתו לחיים; שינוי שלא יכול היה לחולל בכוחות עצמו. מה שקורה לא פעם בתוך חודשים ספורים, ניתן היה להשיג רק לעתים רחוקות דרך משמעת עצמית, והדבר היה אורך שנים. חברינו, מלבד יוצאים מהכלל מעטים, חשים שהגיעו אל מקור כוח פנימי שלא היו מודעים לקיומו, שבו הם רואים כוח גדול מהם עצמם, כל אחד על פי תפיסתו.

רובנו חושבים שמודעות זו לכוח גדול מאתנו היא תמציתה של החוויה הרוחנית. הדתיים שבינינו קוראים לזה "מודעות לאלוהים".

אנו רוצים להדגיש שכל אלכוהוליסט שיכול לבחון את בעיותיו בכנות לאור ניסיונו, בכוחו להחלים, כל עוד אינו נאטם בפני התפיסות הרוחניות כולן. הוא יובס רק בידי גישה של חוסר סובלנות או סרבנות קוראת תגר. לדעתנו איש אינו צריך להיתקל בקושי מול הרוחניות של התוכנית. **נכונות, כנות ופתיחות-דעת הן היסודות ההכרחיים להחלמה ועליהן לא ניתן לוותר.**

"יש עיקרון המהווה מחסום בפני כל מידע, הוכחה שתעמוד מול כל הטיעונים, שלעולם ישמר את האדם בבורות נצחית - עיקרון זה הוא זלזול בַּדָּבָר טרם בחינתו".

הרברט ספנסר

3. היבט רפואי על A.A.

מאז הצהרת התמיכה הראשונה של ד"ר סילקוורת' ב"אלכוהוליסטים אנונימיים" הביעו בנו תמיכה אגודות רפואיות ורופאים מרחבי העולם כולו. להלן קטעים מדבריהם של רופאים בכנס השנתי (1944) של האגודה הרפואית בניו יורק, שדובר בו על A.A.:

ד"ר פוסטר קנדי, נוירולוג, אמר: "התארגנות זו של אלכוהוליסטים אנונימיים מתבססת על שני מצבורי הכוח הגדולים ביותר הידועים למין האנושי - דת ותחושת הקרע של אדם עם חבריו... 'אינסטינקט העדר'. אני סבור שהמקצוע שלנו חייב להכיר בהערכה בנשק טיפולי זה. אם לא נעשה זאת, נואשם בעקרונות רגשית ובאובדן האמונה, שביכולתה לעקור הרים ממקומם ושבלעדיה הרפואה יכולה לעשות אך מעט".

ד"ר ג'. קירבי קולייר, פסיכיאטר, אמר: "הרגשתי היא ש-A.A. היא קבוצה עצמאית, שמגיעה לתוצאות מיטביות בהדרכתם של חברים עצמם, באמצעות יישום התפיסה שלהם. כל שיטה טיפולית או תהליך פילוסופי ששיעורי ההצלחה שלו עומדים על 50% עד 60% ראויים להתייחסות מצדנו".

ד"ר הארי מ. טיבוט, פסיכיאטר: "כפסיכיאטר הרהרתי רבות על היחס בין ההתמחות שלי ל-A.A. והגעתי למסקנה שתפקידנו עשוי לעתים קרובות להיות הכנת המטופל לקבלת כל סוג של טיפול או עזרה מבחוץ. אני סבור כעת שתפקידו של הפסיכיאטר הוא לבטל את התנגדותו הפנימית של המטופל ובכך לאפשר לו לפרוח, כפי שנעשה בתכנית A.A."

ד"ר ו' ו' באוור אמר, בשידור ברשת N.B.C מטעם האגודה האמריקאית לרפואה (בשנת 1946):
 "אלכוהוליסטים אנונימיים" אינם מתקני עולם ואינם אחווה התומכת בהתנזרות. הם יודעים שלעולם לא יוכלו לשתות. הם עוזרים לאחרים עם בעיות דומות... באווירה זו האלכוהוליסט מתגבר לעתים קרובות על הריכוז המוגזם בעצמו. הוא לומד לבטוח בכוח עליון ולהעסיק את עצמו בעבודה עם אחרים וכך הוא נשאר מפוכח, יום אחר יום. הימים מצטברים לשבועות, השבועות לחודשים ולשנים".

ד"ר ג'והן פ. סטאופר, פסיכיאטר ראשי בבית החולים הכללי בפילדלפיה, ציין לשבח את A.A., ואמר:
 "האלכוהוליסטים שאנו מקבלים כאן בבית החולים הם בדרך כלל אלה שאינם יכולים להרשות לעצמם טיפול פרטי, ו-A.A. היא ללא ספק הדבר הטוב ביותר שביכולתנו להציע להם. אפילו בקרב אלה שמדי פעם חוזרים לבית החולים, אנו מבחינים בשינוי אישיות יסודי. תתקשו להכיר אותם".

האגודה האמריקאית לפסיכיאטריה ביקשה בשנת 1949 שיוכן מסמך בידי אחד מחברי A.A. הוותיקים. המסמך הוקרא בכנס השנתי של האגודה ופורסם גם בשבועון האמריקאי לפסיכיאטריה בנובמבר 1949. (המסמך נקרא: "שלוש פניות לאגודות רפואיות על ידי ביל וו." – Three talks to medical societies by Bill W.)