

החזון עבור מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 7:

"ביקשנוהו בענוה שישחר אותנו מחסרונותינו"

קוראים לי _____ ואני אכלנית כפייתית בהחלמה.

בצעד 6 היה עלי להיות מוכנה ונכונה שאלוהים ישחר אותי מפגמיי. כיוון שזו תוכנית ש ל התקדמות רוחנית ולא של שלמות רוחנית, מספיק שנהיה מוכנות שאלוהים ישחר אותנו מפגמינו, ונתפלל על בסיס יומי לנכונות לשים לב בכל רגע לפגמי היסוד שלי שמנסים לנהל אותי. זה מספיק כדי להתקדם לצעד 7, ולא נחכה עד שנהיה מוכנים להשתחרר מכל הרחבות הפגמים והתנהגויותינו הפגומות הנובעות מפגמי היסוד.

נתבונן במילים בצעד 7:

"חסרונותינו" - זוהי מילה נרדפת לפגמים שלנו.

"בענוה" פרושה שאנו לא נותנות הוראות לכוח העליון, ומקבלות את העובדה ששחרור מהפגמים יעשה על ידי הכוח העליון במידה ובזמן המתאים.

"ביקשנוהו" - זו תפילה.

כיוון שהמילה ענוה מופיעה בצעד 7, נראה מספר אספקטים של ענוה כדי להבין את משמעותה עבורנו.

"הענוה אינה אלא הכרה ברורה ש ל מי ומה אנחנו באמת, וניסיון כנה ואמיתי להיות מה שביכולתנו להיות". עמ' 44, בספר 12&12 של AA.

"ענוה-הנכונות לחפש ולעשות את רצון האלוהים". עמ' 57, 12&12 AA.

"האנונימיות היא לאמיתו של דבר הענווה האמיתית בפעולה. זאת היא איכות רוחנית אשר מסמנת כיום את חיי AA בכל מקום [...] סמוכים ובטוחים אנו כי הענווה המתבטאת באנונימיות, הינה השומר הגדול ביותר שאי פעם יעמוד לרשות AA". עמ' 148, **12&12 של AA**

"המניע העיקרי של פגמינו היה הפחד האנוכי, בעיקר הפחד מפני איבוד משהו שיש בידינו או כישלון בהשגת דבר שאותו בקשנו. היות וכל חיינו התבססו על דרישות שלא יכלו לבוא על סיפוקן, היינו במצב מתמיד של הפרעה ותסכול. לפיכך, לא נוכל להשיג כל שלוה אם לא נמצא דרך להקטין את הדרישות האלה. וההבדל בין דרישה לבין בקשה הריהו ברור לכל אחד. הצעד השביעי הוא המקום בו אנו מבצעים את השינוי בגישתנו המאפשר לנו, בעוד הענווה מדריכה אותנו, לצאת מתוך עצמנו ולנו ע אל עבר זולתנו ואל עבר אלוהים". עמ' 60, **12&12 AA**.

נראה עתה מה אינו ענווה: "אנו צריכים להיות הגיוניים, בעלי טקט, מתחשבים וענווים מבלי שנתרפס ונתחנף. כיצירי אלוהים אנו עומדים על רגלינו, איננו זוחלים בפני איש". **הספר הגדול, עמ' 64**

אם כך ענווה אין פירושה שאנו נהיה שטיח שאחרים דורכים עליו, שלא נפחית מערכנו ולא נשפיל את עצמנו. אז מה היא ענווה? הפירוש הוא שאיני מתיימרת להיות משהו שאני לא.

הפירוש הוא שעלי להיות כנה עם עצמי ועם אחרים. כמו בצעד 5.

הפירוש הוא שעלי לקבל את עצמי כמו שאני ולשאוף בכנות להתקדם לקראת מה שאני יכולה להיות.

הפירוש הוא שעלי לשים את העקרונות לפני האישיות כאמור במסורת ה-12.

ענווה בתוכנית זו פירושה פעולות המבטאות ענווה. למעשה כל צעד בתוכנית מבטא ענווה החל מהצעד הראשון וכלה בצעד ה-12.

עתה נסתכל שנית במילים "ביקשנוהו בענוה" בצעד 7.

הפירוש הוא שאיננו דורשות ואיננו נותנות הוראות לכוח העליון. אנו מעמידות עצמנו לרשות הכוח העליון כפי שאנו עם פגמינו ומעלותינו. הכוח העליון יחליט מתי ואיך יסיר את פגמינו כך שנוכל להיות מועילות יותר לעצמנו ולעולם סביבנו. עלינו להכיר בכך ששחרור מפגמים זה לא משהו שמתרחש מידית, לפחות לא מרוב פגמינו.

זהו תהליך ולא אירוע. במהלך כל יום יכולים חלק מפגמינו לעלות שוב. זו הסיבה שעלינו לחיות את הצעדים על בסיס יומי דרך צעדים 10-12 אחרי שעשינו צעדים 1-9.

זוהי דרך חיים חדשה בה אנו מתפתחות ומתקדמות כל החיים.

הספר הגדול אומר לנו שאנו עושות פורמלית את צעד 7 על ידי אמירת **תפילת צעד 7**. עושות זאת כמו את צעד 3 על ידי אמירת התפילה בקול רם למישהי שמבינה.

תפילת צעד 7: "בוראי אני נכונה כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפללת שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מלהיות מועילה לך ולחברי. תן לי כוח, כשאני יוצאת מכאן, לעשות את מה שביקשת אמן."

נתבונן במילים "הטוב והרע שבי":

בתחילה לימדו אותי כי הרע אלה הפגמים שלי, לכן הטוב הוא התכונות החיוביות שלי (לא האמורות להחליף את הפגמים, אלא בתכונות החיוביות שיש לי עכשיו) וכך אני מעמידה לרשות הכוח העליון את עצמי כמכלול שלם. **אבל** היום אני מבינה כי אני אינני יודעת מה באמת טוב ורע בי ולכן אני נכונה לוותר על הרצון העצמי שלי ולסמוך על אלוהים שייקח את כולי ויסיר ממני את התכונות הרעות לי והעוצרות אותי מלהיות מועילה.

נחזור לתפילת צעד 7. בספר הגדול מיד לאחר התפילה כתוב: "ואז אנו משלימים את הצעד השביעי".

ניתן להסיק מכך שכל מה שאני צר יכה לעשות בצעד 7 הוא להתפלל ולבקש מהכוח העליון שיסיר ממני את פגמי כיוון שאני חסרת אונים מולם ואינני יכו לה לעשות זאת בעצמי. אבל רשום בספר הגדול:

"אמונה ללא פעולה תמות" תפילה היא רק הקדמה לפעולות שעלי לעשות.

לדוגמא, בצעד הראשון הודיתי שאני חסרת אונים מול האוכל ובכל זאת אני כותבת תוכנית אוכל ומתחייבת לבצע אותה ולא מכניסה לתוכנית מאכלים אלרגניים עבורי.

נשאלת השאלה 'הרי רק הכוח העליון יכול להסיר ממני את האובססיה לאוכל, והודעה בחוסר אונים פירושה שאני לא יכולה להיות בהימנעות בלי ליפול. אז מדוע אני לא מסתפקת בתפילה שאלוהים ייתן בי את הכוח להיות בהימנעות ועושה פעולות נוספות?'

הסיבה לכך פשוטה: בהבטחות צעד 9 כתוב: **"אלוהים עושה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמנו"** הספר הגדול עמוד 84. מכך נובע שאלוהים לא יעשה בשבילי מה שאני יכולה לעשות למען עצמי. עלי לעשות כל מה שביכולתי כדי להפנים את הנכונות שלי להיות בהחלמה הפיזית, שההימנעות היא הבסיס שלה.

הפעולות תלויות בי. התוצאות הן בידי הכוח העליון.

ברור לי שלא אוכל להיות בהימנעות רציפה לאורך זמן ולהרגיש טוב רגשית ומחשבתית מבלי לעשות את כל 12 הצעדים, המורידים את החסמים שלי מהקשר ההכרתי שלי עם כוח עליון.

ברור לי שככל שאני מתמהמהת בעשיית כל 12 הצעדים אני כנראה אחזור להתמכרות הפעילה.

ברור לי שהדרך מתחילה בתפילה וממשיכה בפעולות וכלים שעלי להשתמש בהם כדי שלתפילתי תהיה משמעות ולא תישאר רק אוסף מילים.

אני לא אשמה במחלה שלי אבל אני אחראית לפעולות שעלי לעשות כדי להגיע להחלמה, שבתמציתה היא קשר הכרתי עם כוח עליון.

כשדנו בצעד 4 ראינו שהספר הגדול מראה לנו מה הפעולות שעלינו לנקוט מעבר לכתיבה של הטינות, הפחדים והפגיעות.

אנו חסרות אונים מול הפגמים שלנו וזה כולל טינות ופחדים.

נחזור בקצרה על הטיפול;

טינות - השלב הראשון הוא מודעות לטינות ואיך הן משפיעות על חיינו. זאת עשינו בעזרת חשבון נפש כתוב. כתבנו טבלת טינות וענינו על 5 שאלות לכל טינה, המראות את החלק שלנו. התפללנו לשחרור מהטינה ושאת מקומה ימלאו חמלה, אהבה וסליחה. לאחר מכן נקטנו בפעולה של תרגול הימנעות מוויכוחים ופעולות תגמול.

ראינו שיש עוד פעולות שאנו יכולים לנקוט. האחת הייתה תפילה לטובת האדם שיש לנו טינה אליו (ראי גם הסיפור חופש משעבוד עמוד 235) והשנייה רישום מעלות של אותו אדם (ראי גם הסיפור "קבלה הייתה הפתרון" עמוד 176).

כל זאת יש לעשות על בסיס יומי עד שהכוח העליון יסיר את הטינה.

יש לציין שלעיתים יש פגם טינה שבו עלי לעשות את כל התהליך של צעד 4 בלי שיהיה לי כל חלק (אשמה) באירוע שעורר את הטינה. במקרה כזה עלי להתייחס לטינה בלבד ולהצדקות לקיומה להתנהגותי עקב כך, כיוון שבטינה יש לי תמיד חלק. עלי תמיד לזכור **שהטינה גורמת לי נזק ומונעת ממני להגיע להחלמה.**

כאשר האירוע שהוליד את הטינה הוא מאד טראומתי כמו התעללות שעברתי בילדות, אונס, תקיפה ברחוב כולל פגיעה גופנית וכו', במקרים כאלה מומלץ גם לפנות לעזרה מגורם מקצועי כחלק מהפעולות שעלי לעשות. ראי גם הספר הגדול עמוד 133 בפרק "המשפחה לאחר מכן".

פחדים - כתבנו חשבון נפש של פחדים בדומה לחשבון הנפש של הטינות כדי להיות מודעים לפחדים שלנו והשפעתם עלינו. ראינו שבלי עזרה מכוח עליון לא נוכל להשתחרר מהפחדים. אמרנו **תפילה לשחרור**

מהפחדים וביקשנו שהכוח העליון יראה לנו מה הוא רוצה שנהיה. לאחר שעשינו **מדיטציה** על כך כתבנו מה הכוח הגדול רוצה שנהיה ואז חשבנו איזה צעדים עלינו לנקוט כדי להתקדם למה שהכוח העליון רוצה שנהיה.

כיוון שפחדים הם תמיד ממה שיהיה בעתיד, אחד השלבים בהתקדמות הוא **איסוף אינפורמציה**. כיוון שמה שמזין את הפחדים הוא הלא נודע. האינפורמציה יכולה להיות בריאותית, כלכלית, וכל אינפורמציה רלוונטית אחרת. אחר כך עלי להחליט על צעדים קטנים שאני יכולה לעשות היום כדי להתקדם לקראת מה שאלוהים רוצה שאני אהיה, ולהתחייב לעשותם. **כעת אני מתחילה להתגבר על הפחד כיוון שאני מבצעת את רצון הכוח העליון.**

פגיעות באחרים - גם כאן התחלנו במודעות לפגיעות על ידי כתיבה ותשובות על 8 שאלות לכל אדם שפגענו בו, ואחר **כתבנו אידאל ליחסים** והיה עלינו לנקוט פעולות של שינוי התנהגות כדי להתקדם לקראת האידאל. כמובן שיהיה עלינו גם **לתקן את הנזק שגרמנו בפגיעה** וזאת נעשה בצעד 9.

לסיכום אנו רואות שחוסר האונים מול ההתמכרות שלנו בכל המישורים איננו אומר שכל מה שאנו יכולים לעשות הוא להתפלל. נכון שאת השחרור היומי מעבדות למחלה נותן לנו הכוח העליון אבל **בלי פעולות החלמה מצדנו לא נגיע לקשר ההכרתי החיוני עם הכוח העליון.**

באופן כללי השלבים הם:

מודעות לפגם <<

הכרה בהשפעתו עלינו על ידי כתיבת חשבון נפש (במיוחד במקרים של טינות, פחדים ופגיעות באחרים) <<

תפילה לשחרור מהפגם <<

פעולת תרגול התכונה החיובית ההפוכה לפגם (בצורות שונות שעל חלקן כתבתי עכשיו, ועל אחרות אכתוב בהמשך).

עלי להדגיש שמה שראינו עד עכשיו הוא שתפילה היא רק הקדמה לפעולה ולא כל הפעולה.

גם במצב של חוסר אונים, בלי פעולות התפילה לבד לא תביא אותנו לקשר הכרתי עם כוח עליון. תוכנית 12 הצעדים נועדה עבורנו ולא עבור הכוח העליון, ואמונה לבד ללא פעולה תמות. ראי הספר הגדול עמודים 76, 88.

נראה כעת מספר דוגמאות לתהליך הפעולות שעלי לעשות בנוסף לתפילה לשחרור מפגם מסוים:

כעס - זהו רגש שעול ה ומתמוסס. לדוגמא אימא שכועסת על הבן הקטן שלה שמשתולל. בניגוד לטינה, שזה רגש של התמרמרות ופגיעה שנשאר אתי ולא עוזב. כמכורה אני מגיעה לשחרור מטינות דרך עבודת הצעדים. בטיפול בכעס מתחילים בתפילה שהיא בקשה לשחרור מהכעס ושינוי בגישתנו לסבלנות וסובלנות. הפעולות שאני נוקטת אחרי התפילה הן **תרגול איפוק והימנעות מוויכוחים**.

במידה ואני מרגישה שהכעס נשאר, ניתן לתרגל תפילה לטובתו של האדם האחר וכן להתמקד בתכונות חיוביות שלו.

ביקורת עצמית- זהו רגש הרסני המשמש להכחשת התכונות החיוביות שלי והכישרונות והיכולות שלי. בניגוד להערכת מעשיי המראה לי היכן הטעות שלי ומה עלי לתקן, **בביקורת עצמית: אני הטעות. בהערכה: המעשה הוא הטעות**.

אנו לא מודעות עד כמה אנו מבקרות את עצמנו במשך היום. לכן הפעולה הראשונה היא להגיע למודעות.

דרך יעילה לעשות זאת היא לערוך רישום (למשל ב Notes בסמארטפון) בכל פעם שאני מרגישה שאני מבקרת את עצמי (א) שאני מבקרת את עצמי (ב) על מה אני מבקרת את עצמי. אחר כך אני אומרת

את תפילת צעד 7 או נוסח קצר יותר , כמו "אלי, אנא הסר ממני את פגם הביקורת העצמית החוסם אותי מקשר הכרתי אתך. רצונך יעשה! אמן" **רצוי לעשות את הרישום והתפילה בזמן אמת אם זה אפשרי**. אחר כך עלי לתרגל את התכונה החיובית הצמודה, שהיא הערכה של מה שעשיתי כדי שאוכל לתקן את הטעון תיקון, וקבלה של עצמי כאישה לא מושלמת שעושה טעויות. ולבסוף לעודד את עצמי על כך שאני נוקטת בפעולות. מגיעה לי הערכה על שאני פועלת לתיקון טעויות. אני גם חולקת על כך עם המאמנת. אם לא ניתן לתקן את הטעות אני מתפללת לכוח העליון שיעזור לי להרפות ויעזור לי להימנע מלעשות אותה טעות שוב.

אשמה- זוהי תחושה הנובעת בדרך כלל מעשיית המעשה הנכון עבורי אבל אינני מרגישה ראויה לו, לי זה לא מגיע.

אם אחר עושה מעשה כזה עבור עצמו אני מרגישה שזה בהחלט מגיע לו, אבל לי לא. **הסיבה היא ערך עצמי נמוך**.

כאשר אני עושה משהו שאיננו בסדר התגובה הראשונית שלי היא בדרך כלל תחושת חרטה או כעס או ביקורת עצמית אבל לא בהכרח אשמה.

דוגמאות למקרים בהם אני עלול להרגיש אשמה: אני דואגת לעצמי וקונה משהו עבורי, או שאני שמה גבולות לאחרים ולא נותנת להם לדרוך עלי.

טיפול באשמה: כדי להיות מודעת לכך שאני חשה אשמה לגבי מעשה שעשיתי, כפי שהוגדר כאן, אני משתמשת בקריטריון "החברה הטובה"; נניח שחברתי הטובה הייתה באותו מצב האם הייתי ממליצה לה לעשות את מה שאני עשיתי?.

אם התשובה היא כן אז עשיתי את המעשה הנכון ואני חשה אשמה בגלל ערך עצמי נמוך. כלומר אני מרגישה שלא מגיע לי להיות טובה לעצמי או לדאוג לעצמי.

אם אמנם זה המקרה אני עורכת רישום של מה עשיתי ולמה אני חושבת שזה היה המעשה הנכון לעשותו.

אני משתמשת בקריטריון "החברה הטובה" כדי לעזור לי באבחון.
אחר כך אני רושמת מה הם המנהגים והדעות הקדומות של אחרים
שלקחתי על עצמי וגרמו לי להרגיש אשמה. לאחר שהגעתי בצורה זו
למודעות, אני מבקשת מהכוח העליון לשחרר אותי מתחושת
האשמה.

במקרה של פגיעה באחרים הגורמת לי לחרטה ואשמה - הטיפול הוא
דרך צעדים 8 ו 9- ונעבור עליו בהנחיות הבאות.

.....
משימות:

1. עשי את צעד 7 באופן פורמלי ע ל ידי קריאת תפילת צעד 7
בקול רם למאמנת או לחברה אחרת שמבינה.
2. בחרי את אחד הפגמים הכי משמעותיים שלך. עשי עליו את
התהליך של צעד 7 המתואר כאן. עשי זאת על בסיס יומי עד
שתגיעי לצעד 10. שתפי אותי בכתב.
3. אמרי את תפילת צעד 7 על בסיס יומי. אם יש התנהגויות
כפייתיות במיוחד באותו יום הזכירי אותן מפורשות בתפילה
(למשל רכילות, ביקורתיות). שתפי אותי בכתב.

אחרי שביצעת את המשימות המשיכי לצעד 8.

בהצלחה