

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 6

"היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מכל הפגמים באופיינו." עמוד 59

נתבונן קצת במילים בצעד 6:

מה עשה אותי מוכנה? עשיתי צעדים 1-5 והם הכינו אותי לצעד 6.

עכשיו אני מודעת לפגמים שלי ויודעת שהם חוסמים אותי
מקשר הכרתי עם כוח עליון.

המילה לחלוטין - "מוכנים לחלוטין" – מייצגת עבורי אידאל
שאיני חושבת שאי פעם אגיע אליו.

נראה ציטוט מהספר הגדול, הפרק "כיצד הדבר פועל":

"רבים מאתנו קראו "איזו תכנית! אני יכול לעמוד בה'. אל ייאוש.
איש מאתנו לא הצליח לחיות על פי עקרונות אלה בצורה מושלמת.
איננו קדושים. העיקר שאנו מוכנים להתפתח מבחינה רוחנית.
העקרונות שהצבנו מנחים להתפתחות. אנחנו שואפים להתפתחות
רוחנית ולא לשלמות רוחנית." עמוד 60

מה שאני יכולה לעשות הוא לשאוף לאידיאל ולעשות כל
שביכולתי להיות מוכנה .

בדיון בצעד 6 בספר הגדול כתוב: "הדגשנו את הנכונות, כין 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". (נכונים
שאלוהים יסיר את פגמינו). עמוד 76

המשפט האחרון הוא בקשה מהכוח העליון. זו תפילת צעד 6. אז מה ההבדל בין להיות מוכנה (ready) ולהיות נכונה (לרצות לפעול) willing?

דוגמה תסביר זאת;

אני קמה בבוקר ורוצה לנסוע לים. האם אני מוכנה? עוד לא. עלי לשים בתיק בגדי ים, מגבת, קרם הגנה מהשמש, ודברים נוספים כמו ספר, כובע, משקפי שמש, וכו'. אני צריכה לגמור להתלבש, להוריד את הכלב ואז אני מוכנה לנסוע לים. לפתע מצלצל הטלפון וחברה מציעה לי ללכת איתה לקולנוע לצפות בסרט חדש. אני נענית להצעת החברה ולמרות שאני נכונה לים, הרצון שלי השתנה לרצון ללכת לקולנוע. אני יוצאת מהחניה ונוסעת לקולנוע לצפות בסרט עם חברתי.

האספקט הכי שברירי בהחלמה מהתמכרות הוא הרצון. ההחלמה שלי צריכה להיות מספיק חזקה כדי שהמחלה לא תסיט את הרצון שלי לכיוון מנוגד להחלמה.

למה אנחנו נצמדות לחלק מהפגמים שלנו ואיננו מרפות מהם? הסיבה היא שאנו מרגישות שהם עוזרים ומועילים לנו. יתכן שחלק מהם עזרו לנו בעבר כשהיינו ילדים, כמו שקרים שאמרנו כדי להיחלץ מכעס, חרם או התעללות, אבל היום הם מיותרים ומזיקים לנו כיוון שהם חוסמים אותנו מהכוח העליון. **התבגרנו אבל לא בגרנו, וודאי שלא התגברנו.** נשארנו צמודות לפחדים ולפגמים אחרים שפיתחנו בילדות כהתנהגות הגנתית, בלי להיות מודעות לכך שהיום זו אשליה להרגיש שהם נחוצים לנו. הם רק מזיקים לנו. אבל אנו לא יכולות להרפות מהם על ידי כוח הרצון שלנו. אנו זקוקות לעזרה מכוח עליון ולכן התפילה לנכונות בצעד 6.

ציטוט פראפרזה מהפרק "אנו האגנוסטים": "אם היה די בתורה מוסרית כלשהי או בפילוסופיית חיים טובה יותר כדי לגבור על בעיית האלכוהול, היו רבים מאתנו נרפאים לפני זמן רב. אך נוכחנו שכללי מוסר ופילוסופיות כאלה לא הצילו אותנו, על אף שניסינו

בכל כוחנו. יכולנו לרצות להיות מוסריים, יכולנו לקוות למצוא נחמה בפילוסופיית חיים, יכולנו למעשה לייחל לדברים אלה בכל מאודנו – אך הכוח הדרוש לא היה בנמצא. במשאבינו האנושיים, כפי שנוהלו בידי רצוננו, לא היה די; הם נכשלו לחלוטין. הבעיה שלנו הייתה היעדר כוח. היה עלינו למצוא כוח שלאורו נוכל לחיות וזה היה חייב להיות כוח גדול מאתנו. "עמוד 44

הספר הגדול לא כותב הרבה על צעדים 6 ו-7. כנראה מכיוון שהתרגול שלהם מתקיים על בסיס יומי בצעד 10.

משימת העמקה לצעד 6 (רק למי שאינה מרגישה נכונה)

קראי את צעד 6 בספר 12&12 של AA.

התייחסי לנושאים הבאים:

1. הצמדות לפגמים היא סימן שאדם לא בוגר.
2. ההבדל בין השחרור מהאובססיה לאוכל לבין שחרור מפגמים.
3. סוגי פגמים שונים והסיבות להיצמדות אליהם.
4. מדוע חשוב לא להגיד "על זה אף פעם לא אוותר"?

שתפי אותי.

בהצלחה