

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול – צעד 2

"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו" (עמוד 59).

בשלב ההכנה ל 12 הצעדים למדתי שעלי להודות בפה מלא (ולא באוכל), עמוק בפנימיות שלי שאני אכלניסטית (אכלנית כפייתית). כלומר - שאני חולה במחלת ההתמכרות, שיש לה היבט פיזי והיבט נפשי. ההיבט הפיזי של מתבטא בכמיהות למאכלים, תרכובות אוכל וכמויות יתר כאשר אני אוכלת מאכלים אלרגניים עבורי. ההיבט הנפשי הינו מחשבות אובססיביות, המשכנעות אותי לחזור ולאכול את המאכלים/הכמויות האלרגניים. לכן, המחלה שלי היא בעיקרה בראש ולא בגוף.

בצעד הראשון הודינו שהיינו חסרי אונים מול ההתמכרות שלנו והבנו שההתמכרות כוללת גם אספקט רוחני, שהוא ריכוז עצמי, רגשות שליליים וגישה שלילית לעצמי ולעולם סביבי.

בספר הגדול, הצעד הראשון נכתב בזמן עבר כיוון שהאנשים שהשתתפו בכתיבת הספר עשו את 12 הצעדים והמשיכו בצעדים 10-11-12 על בסיס יומי והחלימו על בסיס יומי.

האובססיה שלהם הוסרה או נחלשה במידה מספקת כך שלא נפלו לשימוש. הם למדו לפנות לאלוהים לעזרתו והדרכתו, למסור את חייהם ורצונותיהם להשגחתו, ובכך לקטוע את מעגל ההתמכרות ולחזור לנהל את חייהם בצורה שפוויה.

יש לשים לב: אישה בהחלמה כבר איננה חסרת אונים מול האוכל, כיוון שהשתחררה מהאובססיה ולכן לא תאכל מאכלים אלרגניים ולא תתאוה לאכול אותם. היא בהימנעות מאכילה כפייתית מבלי להילחם ומנהלת את חייה בצורה שפווה.

טעות נפוצה היא לומר "אני בהחלמה ואני חסרת אונים מול האוכל". שני הדברים לא יכולים להתקיים בו זמנית. אם אני חסרת אונים אני במחלה ולא בהחלמה ואני אפול באוכל.

יש להבין את ההבדל בין אישה נורמטיבית לא מכורה, לבין מכורה בהחלמה; אישה נורמטיבית לא צריכה לעשות את הצעדים כדי להתנהג בשפיות.

אישה מכורה חייבת לעשות את הצעדים על בסיס יומי אחרת מחלת ההתמכרות תגבר עליה והיא תחזור להיות חסרת אונים מול ההתמכרות שלה.

נעבור כעת לצעד השני, המציג את הפתרון למחלת ההתמכרות:

צעד 2 מתוך 12 הצעדים:

"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו" (עמוד 59).

החזרת השפיות פירושה שחרור מהאובססיה שדוחפת אותנו לאכול אכילת יתר כפייתית ולהתנהג באופן לא שפוי.

בואו נבחן מספר ציטוטים מהספר הגדול שמבהירים את הסיבות לצעד 2:

"הבעיה שלנו הייתה היעדר כוח. היה עלינו למצוא כוח שלאורו נוכל לחיות, וזה היה חייב להיות **כוח גדול מאתנו**". זה ברור. אבל היכן וכיצד נוכל למצוא כוח כזה?

ובכן, בדיוק בכך עוסק ספר זה. מטרתו העיקרית היא לאפשר לך למצוא כוח חזק ממך, אשר יפתור את בעייתך" (עמוד 45).

"היה עלינו לשאול את עצמנו רק שאלה קצרה אחת: האם אני מאמין עכשיו שקיים כוח גדול ממני עצמי, או אפילו רק נכון להאמין בכך? ברגע שאדם מסוגל לומר שהוא אכן מאמין או נכון להאמין, אנו מבטיחים לו בהחלטיות שהוא נמצא בדרך הנכונה". (עמוד 47)

"הייתה זו רק שאלה של נכונות להאמין בכוח גדול ממני. לא נדרש שום דבר נוסף כדי לצאת לדרך" (סיפורו של ביל, עמוד 12).

אומרים לי פה בפירוש **שמספיק הרצון** להאמין שיש כוח גדול ממני כדי להתחיל לעלות על הדרך.

בתוכנית זו למדתי שאני לא חייבת להאמין בשום דבר פרט לדבר אחד - שההחלמה בדרך המוצגת בתוכנית 12 הצעדים אפשרית. אני יכולה גם לא להאמין שההחלמה אפשרית אבל אז אין לי מה לחפש כאן ואני אעזוב.

ציטוטים נוספים המסבירים את המושג של כוח ענק ממני:

"חברי הציע דבר שנראה אז כרעיון חדשני. 'מדוע שלא תבחר בתפיסת אלוהים משלך'?" (סיפורו של ביל, עמ' 12).

"אלוהים כפי שאנו מבינים אותו" (כיצד הדבר פועל, עמ' 59).

המושג של "כוח ענק ממני", "אלוהים כפי שאני מבינה אותו", "כוח עליון" ושמות אחרים הניתנים בספר הגדול, הם שמות

נרדפים לאותו מקור כוח שאני מעדיפה לקרוא לו "כוח עליון/אלוהים".

מושג זה הוא רוחני ולא דתי, הסיבה פשוטה: בדת, האפיון של אלוהים מוכתב על ידי הדת, ספרי הקודש, ואנשי הדת. בתוכנית רוחנית האפיון הוא אישי לפי הבחירה האישית של כל אחת וללא מתווכות.

אישה יכולה להיות רוחנית ודתית, רוחנית ולא דתית, או דתית ולא רוחנית, ולכן התוכנית מתאימה לכל אישה הרוצה בה, חילונית, דתית, אתאיסטית, וכל וריאציה אחרת של אמונה או חוסר אמונה. יש אתאיסטיות שעושות את הצעדים ומגיעות להחלמה. חלקן מבינות את הכוח העליון ככוח של החברותא כולה. חלקן מבינות זאת ככוחות נפש פנימיים, שגישתן אליהם נחסמה על ידי המחלה, ועוד. כל אחת והבחירה שמתאימה לה.

אחת הסיבות המשכנעות לנכונות להאמין בכוח גדול ממני מתבטאת במשפט הבא:

"לנוכח הסכנה בחורבן אלוהי גילינו במהרה פתיחות כלפי רעיונות רוחניים, כמו הפתיחות שניסינו להפגין בנושאים אחרים" (אנו האגנוסטים, עמ' 48).

סיבה נוספת:

"הנה אלפי גברים ונשים מעשיים בהחלט, המצהירים ללא כל הסתייגות שמאז שהחלו להאמין בכוח גדול מהם, מאז שהחליטו לנקוט בגישה מסוימת כלפי אותו כוח ולעשות כמה פעולות פשוטות, (12 הצעדים) התחולל שינוי מהפכני בדרך חייהם ובדרך חשיבתם. אל מול ההתמוטטות והייאוש, אל מול הכישלון המוחלט של יכולתם האנושית, גילו שזרמו לתוכם כוח

חדש, שלווה, אושר ותחושת כיוון. [...] כאשר מאות רבות של אנשים מסוגלים לומר שההכרה בנוכחות אלוהים היא כיום העובדה החשובה ביותר בחייהם, יש בכך טיעון משמעותי בדבר חשיבות האמונה" (אנו האגנוסטים, עמ' 51-50).

שימי לב: **לא** "ההימנעות היא הדבר הכי חשוב בחיי אנשים אלה", **אלא נוכחות הכוח העליון**.

הסיבה פשוטה: אפשר להיות בהימנעות תקופה מסוימת, ולעיתים גם תקופה ארוכה, באמצעות כוח הרצון שלנו, תוך היעזרות בכלים כמו פגישות, מאמנת אוכל, תכנית אוכל וכו'. אבל כל זמן שהמחלה הרוחנית לא מטופלת על ידי 12 הצעדים זו לא החלמה. זה מצב בו המישור הנפשי והרוחני של ההתמכרות לא מטופלים ולכן אנו שקועות במחלה בפנימיותינו, בהתנהגותנו, ובגישה שלנו כלפי הסובבים אותנו. בשלב מסוים הכאב הפנימי הוא כה גדול שאנו חוזרות לאכילת היתר הכפייתית ומשתמשות בה כדי להרדים ולהקהות את הכאב, לפחות זמנית.

הימנעות פיזית היא לא בהכרח סימן להחלמה. אפשר להיות בהימנעות תקופה מסוימת בלי להיות בהחלמה. כל אחת בוודאי חוותה הימנעות כזו בזמן שעשתה דיאטות וירדה זמנית במשקל. הימנעות אמתית היא תוצאה של השחרור מהאובססיה לאוכל. **אני בהימנעות אמתית רק לאחר שהחלמתי, כיוון שאז - אני משוחררת מהאובססיה לאוכל ואין לי רצון או צורך לאכול אכילת יתר כפייתית**.

נחזור לנושא הכוח העליון:

נניח שאני מוכנה להאמין שקיים כוח גדול ממני שעל פיו אוכל לחיות. איפה אוכל למצוא אותו?

התשובה היא:

"גילינו את המציאות הגדולה [הכוח הגדול ממני] עמוק בתוכנו. לבסוף נוכחנו שרק שם הוא עשוי להימצא. כך פעלו הדברים אצלנו" (אנו האגנוסטים, עמ' 55).

האמונה שמדובר עליה כאן היא נכונות לתת לזה הזדמנות. דוגמה פשוטה להמחשה: נניח שאני רוצה לתקן את המזגן ברכב שלי. אני מחפשת מוסך שמתמחה במיזוג וקוראת המלצות. אני לא מכירה את המוסכניק אבל אני מאמינה שהוא יעשה את העבודה כמו שצריך. האם אני בטוחה בכך? לא! אבל אני מוכנה לתת לו את העבודה כי אני לא מכירה מוסכניק אחר ואני לא יכולה לעשות זאת בעצמי. נניח שהמוסכניק עושה את העבודה לשביעות רצוני, עכשיו אני בטוחה שהוא בחירה מוצלחת, אני רושמת לעצמי את הפרטים שלו וכשתהיה לי או לחבריי בעיה נוספת עם מיזוג האוויר במכונית אני אפנה אליו שוב. בפעם הבאה אני אהיה בטוחה שהוא יבצע את העבודה לשביעות רצוני.

זה ההבדל בין להאמין בכוח עליון (**belief**) לבין לסמוך ולבטוח בו. (**Faith**)

למה אנחנו מתכוונות במונח "כוח ענק ממני"?

ישנם כל מיני כוחות גדולים ממני, למשל שוטר שרושם לי דו"ח או רעידת אדמה. יש גם כוחות גדולים ממני שיכולים לעזור לי, כמו רופאה או מאמנת בקבוצת 12 צעדים. אבל אף כוח אנושי לא יכול לשחרר אותי מההתמכרות שלי.

הכוח הגדול (הענק) ממני עליו מדבר צעד 2 אינו כוח פיזי, הוא גם לא כוח הרצון שלי ולא אנשים אחרים. זהו **כוח שיכול להחזיר אותי לשפיות**, וזאת יכול לעשות רק כוח רוחני. בתוכנית אני יכולה להגדיר את תכונותיו (הכוחות האידיאליים שלו) ואת הקשר שאני רוצה שיהיה לי אתו בכל צורה המתאימה לי. וכל אפיון או הגדרה שאני בוחרת ומתאימה לי מעלה אותי על דרך ההחלמה. זה המיוחד בתוכנית 12 הצעדים, לכן זו תכנית אוניברסלית המתאימה לכל אחד, ללא הבדל דת, לאום, צבע, אמונה וכו'.

עכשיו נתבונן במילה יכול:

לא כתוב שכוח זה **יחזיר אותי לשפיות**, אלא שהוא **יכול להחזיר אותי לשפיות**. המשמעות היא, **שעלי לעשות פעולות** כדי שהקשר ההכרתי עם הכוח העליון יתפתח וה**פעולות הן 12 הצעדים**. ככל שהקשר מתפתח כך האובססיה נחלשת ואני נהיית יותר שפויה.

עכשיו נתבונן במילה שפיות:

כל מעשה שאני עושה, שגורם לי נזק נפשי, גופני, או רוחני (נזק רוחני הוא פגיעה בקשר עם כוח עליון) מקורו במצב של **חוסר שפיות**, אם המעשה חד פעמי, זהו חוסר שפיות רגעי או זמני. אם אני חוזרת ועושה אותו שוב ושוב זהו חוסר שפיות כרוני.

אחת ההגדרות בתוכנית לחוסר שפיות היא, לחזור על אותה פעולה שוב ושוב ולצפות לתוצאות שונות. למשל לאכול מאכלים אלרגניים ולצפות שהפעם אוכל אותם במידה, או שהפעם לא תהיה תגובת שרשרת.

עוד דוגמה לחוסר שפיות היא לתכנן בולמוס ולבצע אותו. דוגמאות אלה של התנהגות לא שפויה הן ביטוי של האובססיה

לאוכל ולאכילה. ככל שמתקדמים בתוכנית ההחלמה כך נחלשת האובססיה ובשלב מסוים היא יכולה להעלם לגמרי.

היבט נוסף של חוסר שפיות הינו ריכוז עצמי הגורם לנו לראות את המציאות בצורה מעוותת בכל תחום, לא רק באוכל. אנו חיות באשליה ולא רואות את המציאות כפי שהיא, דבר שגורם לנו להתנהג בצורה לקויה ומעוותת. כתוצאה מכך אנו נוטות לפגוע באחרים ובעצמנו ולהגיב ברגשות שליליים, כלפי עצמנו וכלפי העולם סביבנו. דפוסים אלו של רגשות שליליים, גישה שלילית ופגיעות, הם ביטוי למחלה הרוחנית שלנו. בתוכנית הדפוסים הללו נקראים "פגמים".

נסיים במספר ציטוטים על כך מהספר הגדול:

"הייתי צריך לבחון את דרך מחשבתי לאור המודעות החדשה לאלוהים שהייתה בי כעת. המובן מאליו הפך ללא מובן מאליו כלל אם הי לי ספק בקשר למשהו, היה עלי לשבת בשקט ולבקש את הדרכתו ואת הכוח לטפל בבעיותי כפי שהיה הוא רוצה שאנהג" (סיפורו של ביל, עמוד 13).

כשקראנו על צעד 2 במחצית השנייה של סיפורו של ביל, עמודים 14-17, ובמחצית השנייה של "יש פתרון", עמוד 23 למטה, **הבנו כי יש לנו רק שתי אפשרויות:**

1. להמשיך לאכול את עצמנו עד מוות באופן כפייתי ולהתנהג בצורה שאינה שפווה.

2. להאמין כי קיים כוח גדול (ענק) מאתנו שיכול להחזיר אותנו לשפיות מחשבתית והתנהגותית.

כשצללנו לפרק "אנו האגנוסטים" (החל מעמוד 44), הבנו כי זה אכן כל מה שנדרש מאתנו: להיות נכונות להאמין שיש מקור כוח ענק שיכול לעזור לנו אם נבקשהו.

בפרק "אנו האגנוסטים" (החל מעמוד 48), נפרשות מולנו הסיבות מדוע כדאי לנו להאמין כי קיים כוח שאינו אנושי שיכול לעזור לנו: (1) בעמוד 48; (2) בעמוד 49-50; (3) בעמוד 54.

ולבסוף, מבטיחים לנו כי "כך החזיר אלוהים לכולנו את שפיות דעתנו [...] אלוהים הגיע אל כל מי שחיפשו אותו בכנות. כאשר אנחנו התקרבו אליו – אלוהים גילה את עצמו בפנינו." (עמוד 57).

אלוהים אכן בא אל כל אלו שבאמת ובכנות חיפשו אותו, ללא חיפוש תועלת עצמית. כאשר אנו התקרבו אל האלוהים [צעדים 3-9] – האלוהים גילה את עצמו בפנינו.

משימות לצעד 2:

1. המשיכי לקרוא את סיפורו של ביל עמ' 12-14 סוף פסקה שנייה "..."הוא יודע שאלה הן חוויות אמתיות", סיימי לקרוא את הפרק "יש פתרון" מעמוד 25 ועד סופו, והנספח על החוויה הרוחנית בעמודים 270-271 **וסמני** משפטים המלמדים אותך מידע חדש, מעוררים בך תקווה או התנגדות. **רשמי** ליד כל משפט כזה מה עורר/לימד אותך וכיצד תשתמשי במידע הזה להתקדמות במסע ההחלמה שלך. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

2. קראי בספר הגדול את פרק 4 "אנו האגנוסטים" **וסמני** משפטים המלמדים אותך מידע חדש, מעוררים בך תקווה או התנגדות. **רשמי** ליד כל משפט כזה מה עורר/לימד אותך וכיצד תשתמשי במידע הזה להתקדמות במסע

ההחלמה שלך. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

3. **רשמי** דוגמאות מהתקופה האחרונה לביטוייה השונים של המחלה הרוחנית (התנהגות וחשיבה הנובעות מריכוז עצמי ומהסתמכות על עצמי) בחיך. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

4. **רשמי דוגמאות** מהתקופה האחרונה לחוסר השפיות (חזרה על אותה פעולה שוב ושוב בציפייה לתוצאה שונה) בחיך. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

5. **רשמי** מה הם הכוחות האידיאליים להם את זקוקה מן הכוח העליון האישי שלך (לדוגמה: סבלנות, הקשבה, התמדה ועוד) שילוו אותך במסע ההחלמה שלך. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

שמרי את הרשימה הזו אצלך לצעד 4 וצעד 8.

6. למי שיש את הספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של AA מומלץ לקרוא את הפרק על צעד 2. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

7. **קראי** בעמוד 60 בפרק "כיצד הדבר פועל" סעיפים א-ב-ג. האם את משוכנעת בהם? אם כן את מוכנה לצעד 3. **שתפי** את המאמנת ו/או את קבוצת השיתופים.

בהצלחה

רצונו יעשה