

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 4

"עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד", עמ' 59

חלק א – טינות

לאחר שהתפללנו את תפילת צעד 3 יש להתחיל מיד ביישום ההחלטה של צעד 3 ולשם כך עלינו להמשיך ישירות לצעד 4: **עשינו ספירת מלאי מוסרית נוקבת וחסרת פחד** (בתרגום חופשי צמוד למקור באנגלית).

הספר הגדול מסביר מה הכוונה **בחשבון נפש**: **"ערכנו ספירת מלאי כנה. ראשית, חיפשנו את הפגמים באופיינו שגרמו לכישלוננו. כשהשתכנענו שהאנוכיות, שבאה לידי ביטוי במגוון צורות, היא שהביסה אותנו, בדקנו את גילוייה השכיחים ביותר"** עמוד 64.

ספירת מלאי עושים בכתב. המלאי מורכב מהפגמים שלנו, שהם הביטוי של המחלה הרוחנית. אנו מאבחנים את המחלה דרך רישום ובדיקה של שני פגמים שורשיים שהם טינות ופחדים, ושל פעולות בהן פגענו באחרים. אנו בודקים איך פגמים אלה ופגמים נוספים הנלווים אליהם משפיעים על חיינו. עלינו להבין **שהפגמים שלנו חוסמים אותנו מקשר הכרתי עם כוח עליון**, שהוא הפתרון למחלת האכילה הכפייתית על כל מרכיביה.

נתחיל בטינה:

טינה = רגש של פגיעה או התמרמרות הנובעים מתחושות צודקות או מוטעות של פגיעה או עלבון. בניגוד לכעס שמתעורר ונמוג עם הזמן (לדוגמא : אמא שכועסת על הילד שלה שלא שומע בקולה), הטינה היא רגש שמעסיק אותנו ומתעצם עם הזמן. כשיש לנו טינה אנו צופים בה בראשנו שוב ושוב , ובכל חזרה האדם השני נראה מפלצתי יותר ואנו מרגישים פגועים יותר ושוקעים ברחמים עצמיים ומצדיקים את תגובתנו לאדם השני.

"הטינה היא זו שפוגעת יותר מכל. היא הורסת יותר אכלנים כפייתיים מכל דבר אחר. ממנה נובעות כל הצורות של המחלות הרוחניות, שהרי היינו חולים לא רק בנפשנו ובגופנו, אלא גם ברוחנו. כשאנו מתגברים על המחלה הרוחנית, אנחנו מתחזקים גם מבחינה נפשית וגופנית".
עמוד 64.

רשימה חלקית של צורות המחלה הרוחנית הנובעות מהטינה: גאווה, התנשאות, אגואיזם, רחמים עצמיים, קנאה, אנוכיות, חיפוש תועלת עצמית, דאגה, חוסר כנות, שקרים, הגזמה, ריכוז עצמי, הצדקה עצמית, אכזריות, כעס, מרירות, שנאה, חוסר סבלנות, פחד, פחדנות, חוסר סובלנות, תאוה, בגידה, חוסר התחשבות, השמצה, רכילות, דעה קדומה, ביקורת, ריצוי, חוסר אחריות, קורבנות, בזבז, עקשנות... הצעדים, החל מצעד 2 ועד צעד 12, מטפלים רק במחלה הרוחנית ולא בסימפטום, שהוא הכפייתיות באכילה. ללא התגברות על המחלה הרוחנית לא יעזור לנו הטיפול בסימפטום.

הבטחת הצעדים היא שהתגברות על המחלה הרוחנית תשחרר אותנו מהאובססיה לאוכל ואז הטיפול שלנו במחלה הפיזית יהיה

יעיל ללא נפילות. כל הכלים, כולל פגישות, הימנעות, תכנית אכילה, מאמנת וכו' יהיו יעילים לאורך זמן רק אם אנו עובדים את כל 12 הצעדים וממשיכים עם צעדים 10-12 על בסיס יומי כל חיינו.

נתחיל בטיפול בטינות

לפני שנתחיל למלא את הטבלה נקרא את ההוראות, נלמד על הטינות מעמ' 64-67 נסכם את תובנותינו ונשתף בהן את המאמנת בהקלדה או בהקלטה.

בעמוד 65 מופיעה דוגמה לטבלת טינות. אנחנו נשתמש בטבלה מוכנה; את מרבית הטבלה נמלא על צד אחד של הדף, את הצד השני נשאיר ריק כדי להרחיב בו על חלקינו שלנו (פגמי היסוד המופיעים בעמודה האחרונה).

בעמודה מס' 1 "חשה טינה כלפי" נמלא בשמות אנשים/מוסדות/עקרונות שיש לי טינות כלפיהם.

מי יופיע בעמודה? כל מי ששמו יעלה בתשובה לשאלה 'מי חייב לי התנצלות?'. כמובן נתמקד בטינות שמנהלות אותי ביומיום ולא כאלו שנפתרו בעבר.

בדרך כלל מתחילים ממשפחה קרובה, חברים, קולגות וכו'. בכל דף יש מקום ל-3 כוכבי טינה. בנוסף לאנשים נרשום גם מוסדות שיש לנו טינה אליהם כמו הרבנות, מס הכנסה, מערכת החינוך ועוד. בנוסף למוסדות נרשום גם עקרונות המעוררים בנו טינה בהם ניתן לכלול את אלוהים, חטאים, שוויון, פוליטיקה וכו'.

רק לאחר שנמלא את כל אלו בעמודה 1, נעבור למלא את עמודה מס' 2 "הסיבות לטינתי". לא יותר מ-19 מילים, ראי דוגמא בעמוד 65.

לאחר שנסיים את עמודה 2 על כל אחד מכוכבי הטינה נמלא את עמודה 3 "זה משפיע אצלי/ פוגע בי".

בעמודה זו נבדוק 6 תחושות פנימיות לכל טינה, נסמן X ללא פירוט:

1. **הערכה עצמית** = הרגשות שלי כלפי עצמי . ביטחון רגשי. מה אני חושבת שחושבים עלי?

2. **ביטחון כלכלי** = רצון בסיסי לכסף, רכוש.

3. **שאיפות** = מטרותינו ותכניותינו לעתיד (עבורנו ועבור ילדינו, בני הזוג, הורינו וכו').

4. **יחסים אישיים** = יחסינו עם אנשים אחרים.

5. **יחסים מיניים** = אינטימיות מינית, חיי משפחה וכו'.

6. **פחד** = הקשור לטינה.

עתה אנו מתחילות בתהליך הסקת מסקנות מהאבחון שעשינו בשלושת העמודות הראשונות בטבלת הטינות:

1. אנו קוראות את מה שכתבנו בתשומת לב, והמסקנה הראשונה שלנו תהיה כי כל אלו המופיעים בטבלה הם טיפוסים שליליים הפוגעים בנו, ולכן יש לנו טינות. האם מסקנה זו מועילה לי? התשובה ניתנת בציטוט הבא: "**מובן שחיים שיש בהם טינה עמוקה מובילים רק לחוסר משמעות ולאומללות. השעות שאנחנו מרשים לעצמנו לבזבז על טינה היו יכולות להיות בעלות ערך. אך לאכלנית היתר הכפייתית, שתקוותה להחלמה טמונה בתחזוקתה ובהתפתחותה של חוויה רוחנית, בעיית הטינה היא הקטלנית ביותר. גילינו שזה עניין של חיים ומוות. כאשר אנו**

שומרים רגשות כאלה, אנו נאטמים בפני אור השכינה. הטירוף של אכילת היתר הכפייתית שב ואנחנו חוזרים לכפייתיות לאוכל, ועבורנו - לאכול כפייתית פירושו למות" (מוות רוחני נפשי ובהמשך גם פיזי)... "אם רצינו לחיות, היה עלינו להשתחרר מהכעס לאכלנית היתר הכפייתית זה רעל." עמוד 66.

2. נקרא שוב את טבלת הטינות שכתבנו ונבין, "שהעולם והאנשים בו באמת שלטו בנו. במצב זה היה בכוחן של העוולות המדומות או האמתיות שגרמו לנו אחרים, להרוג אותנו ממש. איך יכולנו להימלט? ראינו שעלינו לשלוט ברגשות טינה אלה, אבל כיצד? לא יכולנו לשאוף שייעלמו, כשם שלא יכולנו לשאוף שהאוכל ייעלם". (עמוד 66). כלומר אנחנו לא יכולים להשתחרר מהטינות שלנו על ידי כוח הרצון שלנו. אנו חסרי אונים מול הטינות, ולמעשה אנו חסרי אונים מול כל פגם שלנו. לכן, כדי להינצל מהטינות והשפעתן ההרסנית, עלינו לבקש עזרה. עלינו ליצור קשר עם מקור כוח גדול מאתנו שישחרר אותנו מהטינות. יצירת קשר עם כוח עליון הוא תהליך המתחיל בבקשת עזרה שזו תפילה. עלינו להפנים שכאשר אדם פוגע באדם אחר הוא עושה זאת מתוך מחלה רוחנית, לכן נתפלל כעת את תפילת הטינה/הכעס: "אלי, _____ חולה רוחנית. אנא עזור לי לגלות כלפיו את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהייתי מעניקה בשמחה לחבר החולה ב-OA והראה לי כיצד אני יכולה לעזור לו. אלי הצל אותי מהכעס. רצונך יעשה!". (ראי עמ' 67: "ביקשנו מאלוהים שיעזור לנו להפגין כלפיהם סובלנות, רחמים וסבלנות, כפי שהיינו מפגינים בשמחה כלפי חבר חולה. כשמישהו העליב

אותנו אמרנו לעצמנו: אדם זה חולה, כיצד אוכל לעזור לו?
אלוהים, הצל אותי מהכעס. רצונך יעשה". במבט ראשון תפילה
זו נראית הזויה לגמרי. עד שקולטים שמדובר פה על פגיעה כמו
עלבון. כלומר נפגעת מדברים שנאמרו לי. במקרה כזה התפילה
היא בקשה לשינוי גישה.

אתן דוגמה: נניח שמישהו אומר לי שאני מדברת שטויות. אני
יכולה להיעלב ואני יכולה להתייחס אליו כאל אדם חולה ולא
להיעלב, או כלל לא להתייחס למה שהוא אומר. כיוון שאני לא
יכולה לשנות גישה רק על ידי הרצון שלי אני זקוקה לעזרה, ואני
פונה בבקשה לכוח עליון. הסיבה לצורך לשנות גישה היא הצורך
להשתחרר מטינה כיוון שהיא גורמת לי נזק וחוסמת אותי מהכוח
העליון ומהחלמה.

החלק של התפילה האומר: "אלוהים הצל אותי מהכעס" (שחרר
אותי מהטינה), "רצונך יעשה" היא בקשה המתאימה לכל מקרה
של פגיעה, כולל מקרים קשים כמו אונס או התעללות, כיוון שאני
לא מתייחסת כאן כלל לאדם האחר.

יש לשים לב שההקדמה לכל פעולה בתוכנית היא תפילה
(בקשה) כיוון שאני זקוקה לעזרה מכוח גדול ממני כדי שאוכל
להתחיל לפעול.

3. הפעולה שעלי לעשות לאחר הבקשה להשתחרר מהטינה היא:
"אנחנו נמנעים מנקמה ומויכוח", עמוד 67. כלומר אנו מתרגלים
איפוק. המילה המתנה היא מתנתו של אלוהים (ה').

4. עתה עלינו לעבור עוד שלב ובמקום להסתכל החוצה על האדם

שפגע בנו או מסתכלים פנימה כדי לבדוק מה היה החלק שלנו.

את החלק שלנו נחלק לשניים:

א. החלק שלנו באירוע (ריב, ויכוח וכו').

ב. החלק שלנו בנשיאת הטינה.

יש מקרים שאין לנו חלק באירוע, כמו במקרים של אונס או התעללות בנו כילדים, או מקרה שמישהו תוקף אותנו ברחוב ושודד אותנו.

אולם תמיד יש לנו חלק בנשיאת הטינה. תמיד יש לנו הצדקות

לקיומה. כל זמן שלא נפנים שההצדקות רק גורמות לנו להמשיך

להזיק לעצמנו על ידי הטינה - לא נוכל להשתחרר ממנה.

ההסתכלות פנימה נעשית על ידי תשובות מפורטות בכתב לארבעת פגמי היסוד של האופי האגואיסטי (פגמי החשיבה) המופיעים בעמודה 5 "היכן הייתי?" שתקופל לאחור לצד הריק.

א. היכן הייתי אנוכית ומרוכזת בעצמי?: כתבי את הפעולות, הרגשות והמחשבות האנוכיים שלך ביחס לכוכב הטינה.

ב. היכן הייתי חסרת כנות/לא ישרה?: כתבי את המעשים הלא-כנים שלך כמו שקרים, גנבות, השאלת דברים שלא החזרת, הסתרת חלק מהאמת, רכילות, העמדת פנים או שקרים עצמיים.

ג. היכן חיפשתי תועלת עצמית?: כתבי איך ניסית לקדם את עצמך בתחומים שונים על חשבון אחרים, או לקבל אישור והערכה עצמית מהם.

ד. היכן הייתי מפוחדת?: כתבי ממה פחדת או עדיין מפחדת ביחס לאדם, מוסד או עקרון שיש לך טינה אליהם.
ה. מה האחריות שלי לקשר; פרטי מה היו תרומתך והחלק שלך באירוע (רק אם היה לך חלק באירוע). מה ההצדקות שלך לכך שהטינה אתך בהווה.

התשובות לשאלות אלה נותנות לנו תמונה של הפגמים שלנו החוסמים אותנו מקשר הכרתי עם כוח עליון ולכן מונעים החלמה.

הערה: לפעמים שאלה אחת אינה רלוונטית לטינה מסוימת. במקרה זה נכתוב ל.ר. = לא רלוונטי.

אתן דוגמה לשלב 4 וכדוגמה אקח את מר בראון שזה השם הראשון המופיע בטבלת הטינות בעמוד 65.

"מר בראון התחיל עם אשתי, סיפר לה על המאהבת שלי וחותר תחתי בעבודה". אני בודקת את החלק 'שלי' על ידי תשובות לשאלות:

א. **היכן הייתי אנוכי?** - הבגידה באשתי היא ביטוי של אנוכיות, ריכוז עצמי וחוסר התחשבות.

ב. **היכן הייתי לא כן?** - הבגידה היא גם ביטוי **לחוסר כנות**, המתבטא בשקרים והסתרת חלקים או הסתרת כל האמת. כמו כן תחושת **הרחמים העצמיים** שלי נובעת מחוסר כנות עם עצמי. אני רואה את מר בראון כאשם במה שקורה לי בעוד שכל צרותי הם מעשי ידי. לכן יש פה **האשמת אחרים** בדברים שהאחריות היא אלי

ג. במה חיפשתי טובת עצמי? - חיפוש טובת עצמי הוא קידום

עצמי על חשבון אחרים. ל.ר.

ד. היכן הייתי מפוחד? - ברור שאני מפחד שמר בראון יצליח

לפתות את אשתי, ואני מפחד שכאשר אשתי תדע שיש לי

מאהבת היא תעזוב אותי, כמו כן אני מפחד שמר בראון יצליח

לקחת את מקומי בעבודה. עד כאן הטיפול בטינות. בהנחיות

הבאות נדון בטיפול בפחדים וברגשי אשם על פגיעות שפגעתי

אני. הערה: בדרך כלל לאנשים חדשים בתוכנית מתקבלת

טבלה ארוכה מאד. אין צורך לכתוב כל טינה או פעולה אנוכית

ו/או כל אדם ששיקרנו לו או פגענו בו כדי שחשבון הנפש יהיה

יסודי. המטרה היא להגיע "לסיבות ולתנאים".

לעיתים מספיקים מספר אירועים בלבד להבהיר אלו פגמים חסמו את

הכותבת מקשר הכרתי עם כוח עליון. בפירוט פגמי היסוד שלי נראה כי

הם חוזרים על עצמם.

המשימות רשומות בהוראות לטבלה המצורפת