

החזון עבורך מבית או-איי מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 4

"עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד"

חלק ג' – אשמה/חרטה

רגשות הנובעים מפגיעות שפגעתני אני באחרים

ונזקים שגרמתי במערכות יחסים

נמשיך בצעד 4 והפעם: רגשות אשמה הנובעים מפגיעות שפגעתני אני באחרים.

הפגיעה באנשים יכולה להיות פיזית כמו מכות, רגשית כמו עלבון, או כלכלית (גם במוסדות) כמו גניבה.

נתחיל בציטוט מהספר הגדול מעמוד 69: "סקרנו את התנהגותנו בשנים שחלפו. היכן היינו אנוכיים, חסרי כנות או בלתי מתחשבים? במי פגענו? האם עוררנו קנאה, חשד או מרירות ללא הצדקה? היכן שגינו ומה היה עלינו לעשות במקום זה? העלינו כל זאת בכתב והבטנו בכתוב."

גם הפעם נשתמש בטבלה מוכנה.

ראשית נקרא מעמוד 68 "ועכשיו באשר למין" ועד סוף הפרק בעמוד 71. נסכם ונשתף את המאמנת בהקלדה או בהקלטה.

עמודה 1: **במי פגעתני.**

נקדיש לכל אדם או מוסד שפגעתני בו שליש דף בטבלה.

ברשימה יופיעו גם אנשים שאין לי כל קשר אתם בהווה וגם אנשים שמתו.

נתחיל לרשום את האנשים שהייתי איתם וגם את אלה שהיום אני איתם בקשר אינטימי (רגשי ו/או מיני) ואחר כך נעבור על טבלת הטינות שכתבתי. בטבלה מופיעים אנשים ומוסדות שפגעו בי אבל בהחלט יתכן שגם אני פגעתי בחלק מהם.

אני מוסיפה את אלו שפגעתי בהם לרשימת הפגיעות שלי באחרים. אני מוסיפה אותם גם אם הפגיעה שהם פגעו בי גדולה בהרבה מהפגיעה שפגעתי בהם, כי אני רושמת רק פגיעות שאני עשיתי לאחרים. אחר כך אני רושמת אנשים ומוסדות שפגעתי בהם, שאינם מופיעים בטבלת הטינות.

לאחר שגמרתי לרשום את כל האנשים והמוסדות שפגעתי בהם בעמודה 1, אני עונה בפירוט בעמודה 2: "כיצד הייתי?"

1. **אנוכית** - אני רושמת את פעולותיי האנוכיות והמרוכזות בעצמי ביחס לאדם או המוסד. אם כבר רשמתי בטבלת הטינות רק בודקת שלא השמטתי דבר.

2. **חסרת כנות?** - אני רושמת את כל מעשיי הלא כנים כמו גניבות, שקרים, השאלת דברים שלא הוחזרו, הסתרת חלקי אמת, רכילות, העמדות פנים, בגידות, חוסר נאמנות וכו'. כנ"ל סעיף 1.

1. **בלתי מתחשב/ת?** - אני רושמת את כל מעשינו הבלתי מתחשבים באדם או מוסד זה. כנ"ל סעיף 1. ורק לאחר שמזהה את הדפוסים בהתנהגותי הפוגענית לאורך עמודה 2 עוברת לעמודה 3: "האם עוררתי?" ובה מפרטת:

א. **מרירות?** - אני רושמת את כל פעולותיי שגרמו לרגשות מרירות באדם שפגעתי בו.

ב. **חשדות?** - אני רושמת את מעשיי שגרמו לאדם השני לחשוד בי ופגעו באמונו בי.

ג. **קנאה?** - אני רושמת מה המעשים שעשיתי שגרמו לקנאה אצל האדם האחר, כמו למשל בגידה בבן זוג.

על ידי תשובות מפורטות לשאלות אלה אני מאבחנת את הפגיעות שלי באחרים מכל הכיוונים.

יתכן שחלק מהשאלות אינן רלוונטיות לאדם או מוסד מסוים. במקרה כזה אני רושמת לא רלוונטי.

נצטט את השלב הבא. "בדרך זו ניסינו לגבש אידאל שפוי והגיוני לחיי המין שלנו בעתיד. (ולקשרים מסוגים שונים עם אנשים) העמדנו כל קשר שהיה לנו במבחן זה - האם היה אנוכי או לא? ביקשנו מאלוהים לעצב את האידאלים שלנו ולעזור לנו לחיות לפיהם...יהיה אשר יהיה האידאל שלנו עלינו להיות נכונים לכפר על מעשינו במקום שבו גרמנו עוול, בתנאי שהדבר לא יגרום נזק נוסף. ... באמצעות תפילה והרהורים אנו שואלים את אלוהים מה עלינו לעשות בכל עניין. התשובה הנכונה תגיע אם נרצה בה... אם

אנחנו מצטערים על מה שעשינו, ויש לנו תשוקה כנה לתת לאלוהים להנחות אותנו לעשיית מעשים טובים יותר, אנו מאמינים שיסולח לנו ושלמד מכך לקח. אם לא נצטער והתנהגותנו תמשיך לפגוע באחרים, יש להניח שנחזור לאכילת היתר הכפייתית. איננו עוסקים בתיאוריה. אלה עובדות שלמדנו מניסיוננו." עמוד 69-70

מהציטוט אנו לומדים שלאחר שאנו קוראים את התשובות שלנו עבור כל אדם ברשימת הפגיעות, אנו מבקשים מהכוח העליון (תפילה – עמודה 4), לעצב את האידאלים שלנו לקשרים שפויים שלא פוגעים באנשים, עורכים מדיטציה לגבי כל מערכת יחסים ואז כותבים בעמודה 5: "מה עלי לעשות במקום שגיאותיי?"

כאן מדובר באידאלים שעל פי הכוח העליון שלי עלי לשאוף אליהם בכל מערכת יחסים לחוד (האידיאלים הללו אינם פרי מוחי הקודח, אלא מהכוח הגדול). נוכל בחלק זה לחזור לרשימת הכוחות האידיאליים להם רשמתי שאני זקוקה בצעד 2 מהכוח העליון שלי.

רשימת הפגיעות שלנו באחרים היא למעשה הבסיס לצעדים 8-9.

ושוב יש כאן **תפילה** לדעת איך נשנה התנהגות ומה עלינו לעשות כדי לכפר על הפגיעות, **ותפילה לנכונות** לבצע את הפעולות הדרושות.

ויש גם הבטחה שאם לא נשנה את התנהגותנו ונמשיך לפגוע באחרים, נחזור לאכול אכילת יתר כפייתית.

אנו קיבלנו כאן הוראות מקדימות לעשיית צעד 9.

כפי שאפשר לראות, עשיית צעד 4 לפי הספר הגדול נותנת לנו גם בסיס לצעדים 6-9 ונותנת לנו כלי חזק ויעיל לטיפול בפגמים ופגיעות שעלולים להופיע בעתיד על בסיס יומי.

נצטט עוד קטע מעמוד 71: "אם כבר הגעת לידי החלטה וערכת רשימה של פגמי אופיין הניכרים ביותר, הרי זאת התחלה טובה. פירוש הדבר שזכית לראות מספר אמיתות משמעותיות בנוגע לעצמך ולעכל אותן."

כאן אנו רואים שצעד 4 הוא התחלה של תהליך יישום ההחלטה של צעד 3, ויש להמשיך בכל יתר הצעדים כדי להשלים את התהליך על העבר ולעבור למצב החלמה בו אנו מיישמים את כל התהליך על ההווה כל יום בחיינו, כל ימי חיינו.

פעמים רבות שואלים אותנו למה הספר הגדול לא מבקש לרשום בצעד 4 את הפגיעות שפגעתי בעצמי.

הסיבה פשוטה: כפרה על פגיעות פירושה תיקון הנזק שעשיתי בפגיעה. הפגיעות בעצמי נובעות מהמחלה הרוחנית שמונעת ממני החלמה.

כדי לתקן את הנזק שנגרם בפגיעה בעצמי עלי להתגבר על המחלה הרוחנית ולהגיע להחלמה, וזה בדיוק מה שאני עושה כאשר אני עושה את הצעדים. לכן אין צורך בצעד 4 לרשום את הפגיעות בעצמי כי הן מטופלות על ידי 12 הצעדים.

*** המשימות לחלק זה רשומות בטבלה המצורפת***

כשאני מגיעה לסיומה יש לעדכן את המאמנת