

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול -

צעד 9: **"כיפרנו על מעשינו במישרין בפני כל מי שיכולנו, חוץ מאותם המקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים".**

עמוד 59.

נבדוק את המילים:

כיפרנו - תיקנו את הנזק שגרמנו בפגיעה, כמובן עד כמה שאפשר.

במישרין - פנים אל פנים.

אחרים - לא כולל אותי.

חשוב לשים לב כי לא רשום בצעד: ביקשנו סליחה מכל מי שפגענו בו. בקשת סליחה היא התחלה אך איננה מספיקה בלי פעולה בצידה.

עתה נבחן מספר ציטוטים מהספר הגדול המסבירים לנו מה עלינו לעשות במקרים שונים של פגיעות;

כרגיל בעשיית צעדים הדבר הראשון שעושים הוא תפילה (בקשה מהכוח העליון): **"אנו מבקשים שיינתנו לנו הכוח וההדרכה לעשות את הדבר הנכון, יהיו התוצאות האישיות לגבינו אשר יהיו", עמ' 79 בספר הגדול.**

מניסיון אישי נמליץ גם להתייעץ עם המאמנת או חברה אחרת שמבינה ועשתה כבר צעד 9 כחלק מההכנה לביצוע הכפרות.

עמ' 77-78 בספר הגדול: **"תתעורר השאלה כיצד לגשת לאדם ששנאנו.**
אולי הוא גרם לנו יותר נזק מאשר אנו גרמנו לו [...] מכל מקום, כשעלינו
לגשת לאדם שאיננו אוהבים, איננו מוותרים. קשה יותר לגשת לאויב מאשר
לחבר, אבל אנו מוצאים שהדבר מועיל לנו הרבה יותר. אנחנו ניגשים אליו
ברוח מועילה וסלחנית, מתוודים על רגשותינו השליליים כלפיו ומביעים
חרטה. בשום אופן איננו מבקרים איש ולא מתווכחים אתו. [...] **אנחנו
נמצאים שם כדי לטאטא את הצד שלנו ברחוב,** מתוך הכרה בכך שלא נוכל
להשיג שום דבר בעל ערך עד שנעשה זאת, ושלעולם לא נאמר לזולת מה
עליו לעשות. **איננו דנים בפגמיו, אנו דבקים באלה שלנו.** [...] לעתים האדם
שאליו פנינו יודה באשמתו שלו, [...] אבל זה לא משנה גם אם מישהו זורק
אותנו מהמשרד שלו. אנחנו עשינו את מה שנדרש, מילאנו את חלקנו. מה
שהיה היה."

מה שאנו לומדות כאן הוא:

א. אין צורך לחכות עד שהטינה לאדם שפגענו בו תעלם. מטפלים בטינה
על פי ההנחיות של צעדים 4-7 וככתוב בעמ' 242 וגם אם עדיין
הטינה קיימת העיקר שתהיה לנו נכון לבצע כפרה בזמנו של אלוהים.
צעד 9 הוא על החלק שלי בפגיעה ואותו יש לתקן, גם אם עדיין יש לי
טינה על החלק של האדם השני.

ב. בזמן המפגש עם האדם השני נדבר רק על הפגיעה שאנחנו פגענו
ולא נזכיר את מה הוא עשה ואיך נפגענו, ובשום מצב איננו מבקרות
אותו.

ג. זכותו של האדם השני לא לסלוח לנו. המטרה איננה שהוא יסלח לנו
אלא שאנו נתקן במידת האפשר את הנזק שגרמנו.

צעד 9 עם המשפחה ואנשים איתם אני בקשר רציף:

"כן, לפנינו תקופת שיקום ארוכה. עלינו לקחת יוזמה. מלמולי חרטה לא
יעשו את העבודה כלל". עמ' 83.

ברוב המקרים עם המשפחה יש לעבוד על שינוי התנהגות ולהתמיד בו לפני
שנשוחח ונדון בפגיעות שפגענו בהם פנים אל פנים. בעיקר כשהפגיעות הן
רגשיות. השיחה* תהיה אפקטיבית רק אם בן המשפחה יראה שבאמת אני
משנה את ההתנהגות שפגעה בו בעבר. "התנהגותנו תשכנע אותם יותר
ממילותינו", עמ' 83.

*בשיחה פנים אל פנים ניקח אחריות על התנהגותנו הפוגענית, נביע צער
על כך ונראה כיצד התחלנו לכפר וכיצד נתמיד בכך גם בעתיד.

מומלץ לשאול 2 שאלות נוספות בשיחה זו:

1. האם יש דבר מה שפגע בהתנהגותי ולא זכרתי או הזכרתי?

2. האם יש משהו נוסף שאני צריכה לדעת?

חובות: "איננו משתמטים מבעלי החוב שלנו [...] אנחנו נותנים לאנשים
אלה להבין שאנו מצטערים, ומסדירים איתם את החוב בצורה הטובה ביותר
שנוכל. השתייה גרמה לנו לאחר בתשלומים. עלינו להשתחרר מהפחד
מבעלי החוב שלנו ונעשה כל מה שיידרש לשם כך, כי אם נפחד להתמודד
איתם, אנו עלולים לחזור לשתות". עמ' 78.

במקרה של גניבה או חפץ שהושאל ולא הוחזר: מחזירים או את החפץ או שווה ערך.

צעד 9 על בגידה בבן הזוג: "אם אנו בטוחים שבת זוגנו אינה יודעת, האם לספר לה? לדעתנו, לא תמיד. אם היא יודעת באופן כללי [...] האם עלינו לספר לה את הפרטים? אין ספק שעלינו להודות באשמתנו. [...] אין לנו זכות לערב אדם אחר" (את האישה האחרת). עמ' 81.

אם נספר לבן.ת הזוג במקרה שאינו יודע, זה עלול לפגוע במשפחה. לכן לא ניתן תמיד לעשות צעד 9 פנים של פנים. במקרה של בגידה, אם הצד הנפגע יודע, ברור שבצעד 9 מספרים לו על כך ומביעים חרטה. בשני המקרים משנים התנהגות ומפסיקים את הבגידות, במקרה שרוצים להמשיך לקיים את קשר הנישואים. אם רוצים להתגרש/להיפרד עושים זאת, כיוון שלהמשיך בבגידה הוא חוסר כנות **והוסר כנות יחזיר אותנו למחלה אקטיבית.**

מקרה בו צעד 9 עלול לפגוע באדם אתו אני רוצה לעשות את הצעד או

באחרים) לא מדובר עלי: במקרה זה אינני יכולה לעשות צעד 9 פנים אל פנים. יתכן שאפשר לעשות את הצעד בדרך אחרת.

לדוגמה: גניבות ממקום העבודה שצעד 9 עליהם עלול להביא אותי למעצר או פיטורין. דבר זה עלול לפגוע במשפחתי. יתכן שאוכל לעשות את הצעד בצורה אנונימית, או על ידי תרומת הכסף לארגון שעוזר לאנשים. (למשל גניבה ממכולת/סופר/שוק: לתרום ולהתנדב בבית מחסה המספק ארוחות חינם, למשל מחנות בגדים: לתרום לחנויות ויצ"ו...). **יש להתייעץ עם המאמנת לפני שעושים משהו בנידון.** הרעיון הכללי הוא שהגניבה לא תישאר בידי. דבר זה נכון גם לגבי דברים שהשאלתי ולא החזרתי.

גם במקרים אחרים שעלי לתת פיצוי כספי על גנבה או להחזיר חפץ שהושאל לאדם או מוסד שגרמתי להם נזק, והדבר איננו אפשרי מסיבות שונות. עלי להחזיר, או בצורה אנונימית או לתרום לארגון שעוזר לאנשים.

אם האדם שפגעתי בו מת והפגיעה הייתה רגשית אני יכולה לעשות צעד 9 סמלי על ידי עליה לקברו או כתיבת מכתב לכוח העליון, או כל מעשה טכסי אחר שאני מרגישה שיתאים.

אם הפגיעה הייתה כספית יתכן שאוכל להחזיר כסף ליורשיו, ואם לא, אז אוכל לתרום את הכסף לארגון העוזר לאנשים.

"אולי יהיו כמה עוולות שלעולם לא נוכל לתקן במלואם (למשל אם אינני

מוצאת את האדם שעלי לעשות איתו צעד 9 על פגיעה רגשית). **איננו מוטרדים בגינם, אם ביכולתנו לומר לעצמנו בכנות, שהיינו מתקנים אותם לו היה הדבר בידינו. יש אנשים שאיננו יכולים לפגוש – נשלח להם מכתב בן".** (אם הם לא רוצים לפגוש אותנו, או שהם גרים במדינה אחרת, במקרה כזה נשלח להם מכתב בן או שנקיים שיחת טלפון, אם הדבר אפשרי).

משימות לצעד 9

1. קראי, סכמי ושתפי את המאמנת בתובנותייך מעמודים 76-84.
2. מלאי את הטבלה ושתפי את המאמנת בכפרות שאת יכולה ורוצה לעשות מיד.
3. שתפי את המאמנת בדוגמה לכפרה שאינך רוצה/יכולה לעשות בעת, ומה היית עושה או אומרת במידה והאפשרות תקרה בדרכך.
4. צעד 9 הוא צעד המעביר אותנו לשלב ההחלמה.

הבטחות צעד 9 הן ההפך מתיאור מאפייני המחלה הרוחנית כפי שהם

מתוארים בעמודים 52 בפרק 'אנו האגנוסטים', בספר הגדול: **"נתקלנו בקשיים ביחסים בין אישיים [...]** נראה שאין ביכולתנו להיות לעזר אמיתי לאנשים אחרים...".

ערכי השוואה בין מאפייני המחלה הרוחנית להבטחות צעד 9 ורשמי אילו מן ההבטחות התחילו להתממש בחיך בעקבות עשיית הכפרות. שתפי את המאמנת והמשיכי לצעד 10.

**זכרי: ההבטחות תתחלנה להתגשם עוד לפני שתגיעי לחצי הדרך
בכפרותיך. יש להמשיך בהקדם לצעד 10 והכוח העליון שלך יראה לך מתי
ואיך להמשיך בכפרות שנותרו לעשות.**