

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול –

צעד 1: **"הודינו שהיינו חסרי אונים מול האוכל שאבדה לנו שפיות דעתנו"** (עמוד 59).

בעבודת ההכנה ל-12 הצעדים הפנמנו שיש לנו מחלה דו ראשית, המאכילה את עצמה: במישור הפיזי המחלה מתבטאת באלרגיה וכמיהה, ובמישור הנפשי מתחילה האובססיה המחשבתית = העיוות הנפשי, כשאנחנו חוות את החיים שלנו בלי המגן והפתרון של האכילה.

בצעד 1 נבין שהבעיה שלנו היא שאין לנו את הכוחות הנדרשים לטפל במחלת האכילה הכפייתית ואין לנו את הכוחות הנדרשים לנהל את חיינו בעצמנו.

צעד 1 מתוך 12 הצעדים:

"הודינו שהיינו חסרי אונים מול הכפייתיות שלנו לאוכל שחיינו נעשו בלתי ניתנים לניהול" כך נכתב הצעד במקור באנגלית. תרגום עברי: הודינו שאנו חסרי אונים מול האוכל, ושאבדה לנו השליטה על חיינו.

ההסבר לזמן עבר ניתן במשפט הבא: "אנחנו מאלכוהוליסטים אנונימיים, אנו קבוצה של יותר ממאה גברים ונשים שהחלימו

ממצב נפשי וגופני שנרָאָה כחסר תקווה. מטרתו העיקרית של ספר זה היא להראות לאלכוהוליסטים אחרים **בדיוק כיצד החלמנו**. (הקדמה למהדורה ראשונה עמוד viii).

האלכוהוליסטים שהשתתפו בכתיבת הספר מצאו פתרון למחלתם. הם החלימו, כלומר, האלכוהול לא שלט בהם והם יכלו לנהל את חייהם כל זמן שהם יישמו על עצמם את הפתרון שמצאו. הם מראים לנו בספר בדיוק כיצד החלימו כדי שנוכל לעשות את מה שהם עשו ולהחלים גם כן.

צריך להבין שהחלמה - אין פרושה שהמחלה עזבה אותי. אני עדיין חולה - פיזית ונפשית - אבל אני מסוגלת לטפל בה ולאזן אותה **על בסיס יומי** כך שהיא לא תשלוט בי ואז לא אהיה חסרת אונים מול המחלה.

אני מחוברת לכוח הנדרש לטפל במחלתי ואני בהחלמה. נרחיב בנושא ההחלמה ומשמעותה ככל שנתקדם בצעדים.

חוסר אונים פירושו שהאוכל שולט בי ואני משועבדת לו. לכן לא יעזור לי הניסיון להתגבר על האכילה הכפייתית על ידי תכנית אוכל, מאמנת, פגישות, התחייבויות, אנשי מקצוע ואנשים אחרים. לבסוף האובססיה תגבר עלי ואני אפול. כך הדבר גם לגבי ניסיונותיי לנהל את חיי. זה לא אומר, שלא יכולה להיות לי משפחה נהדרת, עבודה מצוינת והרבה כסף.

הבעיה היא פנימית. כאישה מכורה אני מרגישה רע עם עצמי בלי קשר למה שנראה נהדר בעולמי החיצוני, וכאישה שמרגישה רע עם עצמה - חיי אינם חיים. זאת הכוונה ב"חיים בלתי ניתנים לניהול".

נעבור על מספר משפטים מן הספר הגדול:
"הבעיה שלנו הייתה היעדר כוח, היה עלינו למצוא כוח גדול שלאורו נוכל לחיות, וזה היה חייב להיות **כוח גדול מאתנו**. זה ברור. אבל היכן נוכל למצוא כוח כזה? (הספר הגדול **עמוד 45**). במשפט זה, הספר מסביר לנו את הסיבה לחוסר האונים שלנו בצעד הראשון.

הבעיה היא, שאין לנו את הכוח הנפשי הדרוש כדי לטפל **במחלה שלנו**. גם הניסיונות שלנו להיעזר באנשים אחרים, כולל אנשי מקצוע, לא פתרו לנו את הבעיה לאורך זמן. הדרך היחידה היא למצוא כוח שיפתור לנו את הבעיה וזה צריך להיות כוח גדול מאתנו.

אנו גם יודעים מהפרק "עוד על אלוהולזם ש"עיקר הבעיה הוא בראש החולה, באובססיה", לכן הכוח הזה צריך לשחרר אותנו מהאובססיה. מכיוון שאני ואנשים אחרים שמנסים לעזור לי - לא יכולים לעשות זאת, אני צריכה להתחבר לכוח רוחני, שעליו נרחיב את הדיבור כשנדון בצעד השני.

בקיצור: הסיבה לחוסר האונים היא שאנו מנותקים ואין לנו קשר עם מקור כוח גדול מאתנו, שיפתור לנו את הבעיה. מטרת הספר הגדול היא להדריך אותי, כדי שאוכל לצאת מהנתק ולהתחבר לכוח הגדול ממני.

מה שקורה ללא מעט אנשים באו-א"י. הוא שיש להם את המרשם, שהוא הספר הגדול, עם הוראות השימוש, אבל מה שהם עושים זה רק כל מיני דברים מסביב, כמו פגישות, מאמן, תכנית אוכל, התחלקויות, כתיבה, קריאה.

כל הדברים האלה הם חשובים, אבל הם כלי העזר שנועדו להקל עלי לקחת את התרופה. התרופה למחלת ההתמכרות היא עבודת 12 הצעדים.

כדי להחלים, עלי להתקדם ולעבור את כל 12 הצעדים על פי הסדר הרשום ולהמשיך בצעדים 10-11-12 על בסיס יומי. כל זמן שאני לא עושה זאת, או עושה רק חלק מהצעדים, המחלה ממשיכה לשלוט בי ואני מרגישה רע עם עצמי ומדי פעם נופלת בחזרה - לאכילה כפייתית או להתנהגויות כפייתיות סביבה. אין לי דרך לדעת מראש מתי זה יקרה ומתי זה ייגמר.

אני מקווה שעכשיו ברור, למה בהיותי בצעד הראשון אני חסרת אונים מול הכפייתיות לאוכל.

בצעד הראשון הייתי עדיין מנותקת מהתרופה היומית למחלתי, שהיא כוח רוחני, כוח שאינו אנושי (גדול ממני) ולכן הייתי חסרת אונים.

עתה נעבור לחלק השני של הצעד הראשון: "שחיינו נעשו בלתי ניתנים לניהול". נראה איך זה מתואר בספר הגדול. בתרגום עברי שאבדה לנו השליטה על חיינו:

"נתקלנו בקשיים ביחסים בין אישיים, לא הצלחנו לשלוט ברגשותינו, נטינו לדיכאון ולאומללות, לא הצלחנו להתפרנס, חשנו חסרי תועלת, היינו מפוחדים, היינו אומללים" ... לאכלנים כפייתיים מתאים בדרך כלל המשפט 'לא היה לנו סיפוק מעבודתנו, 'נראה שאין ביכולתנו להיות לעזר אמיתי לאנשים אחרים'. (הספר הגדול עמוד 52).

"אנוכיות וריכוז עצמי! אלה הם לדעתנו שורשיהם של בעיותינו. כשאנו מונעים על ידי מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש עצמי ורחמים עצמיים, אנו דורכים על רגלי חברינו והם מחזירים לנו מידה כנגד מידה [...]
כך שלדעתנו צרותנו הן בעיקרן מעשי ידינו, הן נובעות מאתנו, והאלכוהוליסט הוא דוגמה קיצונית להשתוללות של רצון עצמי,

אף שלרוב אינו חושב כך. מעל לכל, עלינו, אכלני היתר הכפייתיים להפטר מהאנוכיות הזו. אנחנו חייבים לעשות זאת או שהדבר יהרוג אותנו" (עמוד 62).

"הטינה היא זו שפוגעת יותר מכל. היא הורסת יותר אכלני יתר כפייתיים מכל דבר אחר. ממנה נובעות כל הצורות של מחלות רוחניות, שהרי אנחנו חולים לא רק בנפשנו ובגופנו, אלא גם ברוחנו" (עמ' 64).

מה שמתואר כאן הוא האספקט הרוחני של מחלת ההתמכרות, המתבטא ברגשות ותחושות שליליות, במניעים אנוכיים, בגישה שלילית לעצמי ולעולם סביבי, כאשר השורש של כל זה הוא ריכוז עצמי, המביא לכך שאני מנסה לסדר את העולם סביבי ולשלוט בו לפי מה שנראה לי נכון, כשאנו משתמשות בחביבות או בשפלות ככלים להשגת מטרותינו האנוכיות. כמובן שהעניינים לא מסתדרים איך שאני רוצה כי העולם לא נע סביבי. זה גורם לי לרגשות שליליים ולגישות שליליות כלפי העולם, אותו אני רואה כפוגע ותמיד נגדי. זה מה שגורם לי לפגוע באנשים סביבי. כל זה, כמובן פוגע גם בי וגורם לי להרגיש רע עם עצמי.

כאכלנית יתר כפייתית אני מנסה להרדים את התחושות הפנימיות שלי על ידי אוכל, שזמנית מקהה את התחושות ואחר כך גורם לי להרגיש רע יותר.

הספר הגדול אומר לי, שכדי להגיע להחלמה שבבסיסה היא שחרור מהאובססיה לאכילה כפייתית, עלי להתגבר על המחלה הרוחנית: "כשאנו מתגברים על המחלה הרוחנית, אנחנו מתחזקים גם מבחינה נפשית וגופנית" (עמוד 64).

הדרך שהספר הגדול מציע להתגבר על המחלה הרוחנית היא דרך צעדים 2 עד 12. התהליך פשוט אבל לא קל. המחלה הרוחנית חוסמת אותי מקשר הכרתי עם הכוח הגדול ממני שיכול לפתור את בעייתי. הטיפול בה עוזר לי לפתח קשר זה ולכן ומקדם אותי להחלמה.

נבהיר כעת מספר נושאים הקשורים גם הם לצעד הראשון:

- לומר שאני בהחלמה ואני חסרת אונים מול האוכל זו סתירה, הנובעת מחוסר הבנה.
- כאשר אני חסרת אונים מול האוכל - אני בתוך המחלה ואני חייבת ליפול בצניחה חופשית לתוך תהום האכילה הכפייתית. כאשר אני **בהחלמה** אני בקשר הכרתי עם כוח גדול

ממני ואני לא חסרת אונים מול האוכל כי כוח זה ממלא אותי ומנחה אותי.

צריך להבין שחוסר אונים מול האוכל לא נובע מזה שיש לי מאכלים שהם אלרגניים עבורי, אלא מזה שהאובססיה דוחפת אותי לאכול אותם. כאשר אני משוחררת מהאובססיה על ידי עבודת כל 12 הצעדים אני לא אוכלת מאכלים אלה ולא רוצה לאכול אותם. לכן אני לא יכולה להיות בהחלמה ובאותו זמן חסרת אונים מול האוכל, כיוון שאם אני חסרת אונים, בשלב מסוים "אפול באוכל" בגלל האובססיה.

אני בהחלט יכולה להיות חסרת אונים מול מצבים מסוימים ואנשים מסוימים גם כשאני בהחלמה. אבל זה לא קשור למחלת האכילה הכפייתית. זה יכול לקרות לכל אדם, גם אם אינו מכור. חוסר אונים מסוג זה איננו שייך לתכניתנו, המטפלת בהתמכרות לאכילת היתר הכפייתית.

אני מדגישה שוב שמחלה רוחנית ופתרון רוחני אלה שני דברים שונים. **אחלה רוחנית** היא מחלת רגשות וגישה שלילית לעצמי ולעולם כתוצאה מריכוז עצמי.

פתרון רוחני הוא קשר הכרתי עם כוח גדול ממני שאיננו פיזי. המחלה הרוחנית חוסמת אותי מהפתרון הרוחני.

אני חסרת אונים גם מול המחלה הרוחנית שלי. זה מוסבר בפסוקים הבאים: "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 ליחל לדברים אלה בכל מאודנו – אך הכוח הדרוש לא היה בנמצא. במשאבינו האנושיים, כפי שנוהלו בידי רצוננו, לא היה די – הם נכשלו לחלוטין."

(עמודים 44-45).

לכן, בצעד הראשון אני מודה שהייתי חסרת אונים מול האכילה הכפייתית שלי ומול החיים בלעדיה.

כאשר אנו מתחילות את עבודת הצעדים, אנו במצב של תבוסה מוחלטת. מצב זה נקרא גם תחתית. זוהי תחושה פנימית של ייאוש וחוסר תקווה שיכולים להיגרם גם על ידי דברים חיצוניים אבל התחתית עצמה היא תחושה בעולמנו הפנימי והיא זהה לכולם.

בפרק "סיפורו של ביל" מתוארת התחתית שהוא הגיע אליה "אין מילים היכולות לתאר את הבדידות והייאוש שמצאתי

בביצה מרה זו של רחמים עצמיים. חשתי מוקף בחול טובעני
מכל עבר. נוצחתי. האלכוהול שלט בי" (עמוד 8).

כאשר אני ממשיכה בטעות לחפש את התחתית, התחתית
הולכת ומתרחקת ממני. אני נשארת שפחה של מחלתי,
שהמהווה הלכה למעשה את הכוח העליון שלי. לכן, חווית צעד
1 היא חוויית הייאוש מחוסר הכוחות שלי כשאני בהימנעות
מאכילה כפייתית ובלי פתרון רוחני: בצעד 1 אני מרגישה
בעוצמה חזקה מאד את כאביי, מיחושיי, פחדיי, טינותיי, כעסיי
ו'מכונת הכביסה' שבראשי אינה פוסקת מלפעול. הייאוש הזה
הוא נקודת האור בצעד 1, כי הוא הסוס המנצח עליו ארכב
לחפש את ההחלמה המובטחת בצעדים, החל מצעד 2.

זכרו כי אלוהים באנגלית הוא ראשי תיבות של מתנת הייאוש =

GoD = Gift of Desperation

האגו שלי, לעומתו הוא בעצם המצב בו הכל יוצא משליטה ואינו

מנוהל כראוי EGO = Eating Got Out of hand/ Everything

בספר הגדול נתחיל עם המחצית הראשונה של הפרק "סיפורו
של ביל" עמודים 1 עד 9, עד למפגש עם אבי תאצ'ר, ונמשיך

למחצית הראשונה של הפרק "יש פתרון" עד החלק הנפתח במילים **יש פתרון בעמוד 25**.

במהלך הימים הקרובים נרגיש רצון עז להתקדם לצעד 2 - "הגענו להאמין שרק כוח גדול מאתנו יכול להשיב לנו את שפיות דעתנו".

האוכל כלל לא היה הבעיה שלנו, בדיוק כפי ששתייה כלל לא הייתה בעייתם של האלכוהוליסטים. האוכל מעורר האלרגיה היה הפתרון הישן והגרוע שלנו.

חשוב לציין כי חלקנו, כמוני לדוגמה, היינו לא רק אכלניות כפייתיות אלא גם אכלניות יתר. ולכן מעבר להפנמה בהקדמה לצעדים, כי אנו אכלניות יתר כפייתיות וכי עלינו להיפרד לשלום ולתמיד מהמאכלים שהם אלרגניים עבורנו, מומלץ להשתמש במדידת כמויות האוכל שלנו בעת הארוחה ולהימנע מנשנושים בין ארוחה אחת לאחרת.

מומלץ לכתוב תכנית אוכל ל 24 שעות מידי ערב ולעקוב אחריה על מנת לוודא כי איננו חורגים ממנה. זוהי המלצה בלבד. תכנית האוכל, כמו המאמנת, היא כלי עזר מומלץ מאוד אך איננה חובה.

החובה היחידה על מנת להתקדם בתוכנית היא להקדיש מינימום חצי שעה יומית לקריאה בספר הגדול, ללמוד דרך התחברות ושיתוף בהתאם לצעד הנלמד ולעשות את המשימות.

כמובן, אפשר גם רק להקשיב להנחיות ולא לעשות דבר נוסף אך על עבודה שלא נעשית - לא נקבל תוצאות. **תכנית 12 הצעדים עובדת רק אם עובדים אותה.**

משימות

1. קראי את המחצית הראשונה של הפרק "סיפורו של ביל" בספר הגדול. עמודים 1 עד 9. סמני והעתיקי את המשפטים שדיברו אליך ורשמי מדוע. שתפי אותי.

קראי, חשבי ורשמי: האם אכלתי כמו שביל שתה?

האם חשבתי כמו שביל חשב?

הדגימי מההיסטוריה של הימים והשבועות האחרונים והדרכים הלא מוצלחות בהן ניסית לפתור את רגשותייך ואת אכילתך הכפייתית.

2. קראי את המחצית הראשונה של הפרק "יש פתרון" בספר הגדול. עמודים 17 עד 25.

סמני והעתיקי את המשפטים שדיברו אליך ורשמי מדוע. שתפי אותי.

קראי, חשבי ורשמי: מה הבעיה שלי?
האם אני מבינה האוכל מעורר האלרגיה לא היה הבעיה שלי,
כי אם הפתרון?

איזו אכלנית כפייטית אני?
האם אני מסוגלת **כעת** להודות כי הייתי חסרת אונים מול
האכילה הכפייטית - שאבדה לי השליטה על חיי?
האם אני מיואשת מספיק? שתפי אותי.