

החזון עבור מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול – צעד 12

"כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים (אכלנים כפייתיים) וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו"

בסוף הפרק "קדימה לפעולה", בו מוסברת העבודה היומית על צעדים 10-11 כתוב: **"אבל זה לא הכול. יש לפעול ולהתמיד בכך. אמונה ללא עשייה היא אמונה מתה"**.

הפרק הבא, פרק 7, מוקדש כולו לצעד השנים-עשר ונקרא "עבודה עם אחרים".

נעבור אם כך לצעד ה-12: **"משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו לשאת בשורה זו לאכלנים כפייתיים אחרים וליישם עקרונות אלו בכל תחומי חיינו"**.

בצעד 12 יש שלושה חלקים; **החלק הראשון** אומר לנו שהתוצאה היחידה מעבודת הצעדים היא התעוררות רוחנית. נזכיר לעצמנו מה הכוונה בהתעוררות רוחנית באמצעות מספר ציטוטים מהספר הגדול:

"שינוי באישיות שדי בו כדי להביא להחלמה מאלכוהוליזם" (מאכילה כפייתית). עמ' 270, "חוויה רוחנית".

"שינוי עצום וסידור מחדש של תחושות רגשיות. הרעיונות, הרגשות והגישות שפעם היו הכוחות המניעים של אנשים מושלכים לפתע הצידה, ומתחילה לשלוט בהם מערכת רעיונות ומניעים חדשה לחלוטין". עמ' 27, **"יש פתרון"**.

"מספר הדרכים בהן ניתן להגדיר התעוררות רוחנית דומה, אולי, למספר האנשים שזכו לה. אך לכל התעוררות רוחנית אמיתית יש דברים משותפים עם אחיותיה. ודברים אלה אינם קשים כל כך להבנה. כשאדם חווה התעוררות רוחנית, המשמעות העיקרית של הדבר היא כי שכעת ביכולתו

לבצע, לחוש ולהאמין בכל אותם דברים שקודם לכן לא הצליח לבצע בכוחו ובמשאביו שלו עצמו. [...] אותו אדם עבר שינוי במובן מוחשי ביותר, בזכות אחיזתו במקור כוח, שבדרך זו או אחרת התכחש עד כה לקיומו. הוא מגלה שיש ברשותו מידה של כנות, סובלנות, חוסר אנוכיות, שלווה נפש ואהבה, שחשב שאין ביכולתו להשיג. הוא קיבל מתנה ללא תמורה, בדרך כלל לאחר שהכין את עצמו, ולו במעט, לקבלתה. האופן בו מכינים את עצמם [...] לקבלת מתנה זו טמון בביצועם של שנים עשר הצעדים של תוכניתנו".

עמ' 106-107, מתוך הספר 12 & 12 של AA

יש להבין שהתעוררות רוחנית היא תהליך שראשיתו התחלה חדשה והוא נמשך כל חיינו. **התהליך הזה תלוי בעבודה יומית של 12 הצעדים כל יום - כל החיים.** חשוב שנפנים כי חזרה לשימוש באוכל היא סופו של תהליך הידרדרות המתחיל בשאננות, ממשיך באי עשייה של כל 12 הצעדים ובהזנחת העבודה היומית של צעדים 10-11-12 לאחר השלמת כל 12 הצעדים.

יש לזכור שהעבודה היומית כוללת בתוכה גם את כלי-העזר המשמשים מסגרת תומכת לעבודת הצעדים וזה כולל בעיקר השתתפות פעילה בפגישות, קשר עם מאמנת ראשית/מנטורית, תכנית אוכל וכיוצא בזה. כמובן כלי העזר לבדם, בלי עבודת כל הצעדים, לא יביאו אותנו להחלמה, והתמקדות רק בהימנעות ובכלי העזר גם היא לא תביא אותנו להחלמה.

החלק השני של צעד 12 הוא "ניסינו לשאת מסר זה" לאכלנים כפייתיים. **המסר** הוא שאפשר להחלים מכפייתיות באוכל ולהגיע להתעוררות רוחנית על בסיס יומי על ידי עבודת כל 12 הצעדים.

עלינו לעסוק בעזרה לאחרים בעבודת התוכנית על ידי אימון ושירות, ועלינו לעשות זאת באופן פעיל על בסיס יומי. המילה **ניסינו** מזכירה לנו **שהפעולות הן באחריותנו והתוצאות** אינן תלויות בנו ואינן באחריותנו. וזה כולל גם החלמה של המאומנות שלנו.

הפרק "עבודה עם אחרים" בספר הגדול נותן לנו כללים לאימון, שחלקם הגדול מתאים גם לאימון אכלנים כפייתיים.

נסתכל במספר ציטוטים מהספר הגדול:

"הניסיון המעשי מראה שאין דבר שיבטיח חסינות מפני השתייה (אכילה כפייתית) כמו עבודה מאומצת עם אלכוהוליסטים (אכלנים כפייתיים) אחרים. זה מצליח ואילו פעילויות אחרות נכשלות". עמוד 89.

עבודה אינטנסיבית פירושה לגשת/ לפנות למשתתפות חדשות בפגישה, או ותיקות שנשמע/נראה כי הן סובלות ולדבר איתן, להציע עזרה בעבודת תוכנית 12 הצעדים, להשאיר להן מספר טלפון ולקחת מהן מספר טלפון אם הן רוצות בכך וכמובן לכתוב או להתקשר אליהן.

עבודה פסיבית פירושה לרשום במחברת הטלפונים במקרה הטוב, שאנו מאמנות, או להגיד שאנו מאמנות לא פנויות, שזה העצם ההפך מעזרה.

כאשר אנו עושות כמיטב יכולתנו בעבודת 12 הצעדים ועדיין חוות קשיים רגשיים ורצון לאכול כפייתית, עלינו לפנות באמצעות הטלפון לאכלנית כפייתית אחרת הסובלת ולהציע עזרה.

גם אם אני מרגישה שאין לי מה להציע, מספיק להציע אוזן קשבת, זו כבר עזרה גדולה לאחרת ובמיוחד עזרה לעצמי, כי בכך אני יוצאת מהריכוז העצמי שהוא שורש המחלה שלנו. הצעה זו שונה לחלוטין ממה שאנחנו נוהגות לעשות בדרך כלל, שזה לפנות למאמנת או לאכלנית כפייתית אחרת ולשתף בקשינו. מנהג זה משאיר אותנו בריכוז העצמי וברחמים עצמיים ולא מקדם אותנו לכיוון ההחלמה.

בפגישות ניתן לשתף גם על הבעיות שלנו, כשאנחנו ממשיכות לתאר את הדרך בה הצעדים הראו לנו כיצד להתמודד איתן על פי הנחיית הכוח העליון שלנו. וכך רשום בספר 12 & 12 של OA במסורת החמישית: **"לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת - לשאת את המסר לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול". עמ' 117.**

"המסורת החמישית מזכירה לנו שהחלטתנו לא באה רק מתוך דיון בבעיותינו האחד עם השני. במסר של או-איי - בצעדים ובמסורות שלנו - אנו מוצאים את הפתרונות לבעיותינו... עקרונות 12 הצעדים ו- 12 המסורות, ולא הבעיות שלנו צריכים להיות במוקד של כל פגישת או-איי. דבר זה נכון גם כאשר אנו מאמנים חברי או-איי אחרים. אנו עוזרים להם בצורה הטובה ביותר כאשר אנו מאזינים, נמנעים מלתת עצות וחולקים איתם את הניסיון שלנו בחיים על פי עקרונות או-איי". עמ' 118, 12&12 של או-איי.

האם זה אומר שאין להתחלק על הבעיות שלנו? בפירוש לא! זה אומר, שכאשר אנו מתחלקים על בעיה עלינו גם להתחלק על איך אנחנו משתמשים בצעדים, במסורות ובכלי העזר על מנת לטפל בה.

"אל תתיאש אם המועמד שלך אינו נענה מיד. חפש אלכוהוליסט אחר (אכלן כפייתי אחר) ונסה שוב... זהו בזבוז זמן לרדוף אחרי מישהו שאינו יכול או שאינו רוצה לעבוד אתך". עמ' 96.

כלומר לא חובה להמשיך לאמן מישהי, שאינה מוכנה לעבוד ולהתקדם בעשיית הצעדים וכל מה שמעניין אותה זה לדסקס אוכל ודיאטות.

"הטבע בתודעתו של כל אדם שיכולתו להחלים אינה תלויה באיש התנאי היחיד הוא שיבטח באלוהים ושיעשה ניקיון בית". עמ' 98

"הזכר למועמד שהחלמה שלו אינה תלויה באנשים. היא תלויה ביחסיו עם אלוהים". עמוד 99-100, הספר הגדול.

יש להיזהר מיצירת יחסי תלות בין המאומנת למאמנת.
לא פעם אנו שומעים מישהי חולקת בפגישה שהמאמנת שלה נסעה לחו"ל ולכן היא נפלה, או שהמאמנת שלה נפלה ולכן גם היא נפלה.

יש להדגיש שהחלמה לא תלויה בקשר עם אף אדם אלא רק בקשר ההכרתי עם כוח עליון המתפתח עקב עבודת כל הצעדים.

מספר ציטוטים מהספר הגדול לגבי המאמנת :

"כדאי להפנותו אליך כאל דוגמה לאדם שהחלים. צריך לתאר אותו כחבר באחוזה שהעזרה לאחרים מהווה חלק מתהליך ההחלמה שלהם..." עמ' 90.

"מובן שאינך יכול למסור לאחרים דבר שאיננו בידך". עמ' 164.

הספר הגדול דורש, ויוצא מנקודת הנחה, כי מאמנת היא חברה בהחלמה, אשר חיה את 12 הצעדים על בסיס יומי, אחרת המסר שתעביר יהיה חלקי בלבד.

דרישה זו שונה מהנוהג הרגיל באו-איי, בו כל אחת יכולה להציג את עצמה כמאמנת, גם אם אינה עובדת את הצעדים או עשתה רק חלק מהם. מצב

זה נובע לעיתים מכך שהנוהג לעשות את כל הצעדים בזמן קצר, להחלים ולהעביר את מסר ההחלמה לאלו שעדיין סובלים הפך לנוהג לעשות את כל הצעדים בזמן ארוך, שיכול גם לקחת שנים, ועם זאת ניתן דגש רב מדי על כלי נתינת שירות כמאמנת בידי מי שעדיין לא בהחלמה. **אנחנו, בחזון עבודה מחייבות לעבור את מסע ההחלמה כולו, במהירות האפשרית, ורק אז נוכל באמת להיות לעזר לאחרים כמאמנות.**

נעבור עתה לחלק השלישי של צעד 12: **"ליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו".**

מה הכוונה במילה עקרונות?

הנה ציטוט מהספר 12 & 12 של AA עמוד 16: **"שנים עשר הצעדים הם קבוצה של עקרונות רוחניים באופיים, שאם הם משמשים כדרך חיים הם עשויים לסלק את הדחף לשתות (לאכול כפייתית) ולאפשר לסובל להפוך לאדם שלם מועיל".** כלומר **העקרונות הם הצעדים**, ועלי לנהוג על פי הצעדים בכל תחומי חיי.

התחום הראשון הוא כמובן הזוגיות והמשפחה הגרעינית ובהמשך בכל תחום אחר בחיינו. נראה **ציטוטים להצעות מהספר הגדול מהפרק 'המשפחה לאחר מכן', ומפרקים אחרים:**

"הפסקת השתייה (האכילה הכפייתית) אינה אלא הצעד הראשון לקראת יציאה ממצב מתוח מאוד שאינו נורמלי", עמוד 122.

"אנו מרגישים שהפסקת השתייה (האכילה הכפייתית) היא רק ההתחלה. חשוב הרבה יותר שניישם את עקרונותינו החדשים בבתנו, בעבודתנו ובשאר עיסוקנו". עמוד 19

ההימנעות היא הבסיס אבל ההימנעות תקרוס בלי עבודת כל 12 הצעדים על בסיס יומי בכל תחומי החיים.

"אנו צומחים הודות לנכונותנו להכיר בטעויות שלנו ולתקן אותן. כך הופך עברו של האלכוהוליסט (האכלן הכפייתי) לנכס העקרי של המשפחה". עמ' 124.

"אדם יכול לבקר את עצמו או לצחוק על עצמו וזה ישפיע על אחרים בצורה חיובית, ולעומת זאת לביקורת וללעג מצד אדם אחר יש לעיתים קרובות השפעה הפוכה". עמ' 125.

"מאחר שביתו סבל יותר מכל, נכון שישקיע בו את עיקר מאמציו. הוא יתקשה להרחיק לכת אם לא יפגין תחילה חוסר אנוכיות ואהבה תחת קורת הגג שלו". עמ' 127.

"לכן אנו סבורים ששמחה וצחוק הם בעלי ערך. הבאים מבחוץ נדהמים לפעמים, כשאנו פורצים בצחוק על מה שנשמע כאירוע טראגי מהעבר. אך מדוע שלא נצחק? אנחנו החלמנו וקבלנו את הכוח לעזור לאחרים". עמ' 132.

"אבל אין פירוש הדבר שאנו ממעיטים בערכן של דרכי ריפוי על ידי האדם. אלוהים סיפק לעולם שפע של רופאים, פסיכולוגים ומומחים מכל הסוגים, שעושים את מלאכתם נאמנה. אל תהסס לפנות אליהם ולדון איתם בבעיותיך הבריאותיות. רובם נותנים הרבה מעצמם כדי שהבאים אליהם ייהנו מנפש בריאה בגוף בריא. נסה לזכור שאף שאלוהים חולל ניסים בקרבנו, עלינו להימנע מלהפחית מערכו של רופא או פסיכיאטר טובים". עמ' 133.

משימות

1. סכמי את פרקים 7-11 ושתפי בדרכים בהן את מיישמת את תוכנית 12 הצעדים בקרב המשפחה, העבודה וכיוצא בזה.

2. שתפי חברות שעדיין סובלות ובהנחיות, בקבוצות על ההתעוררות הרוחנית שלך, איך את מנסה לשאת את המסר בנתינת שירות בהווה וכיצד את מתכננת לעשות זאת בעתיד.

3. התפללי לנכונות לתת שירות בחיק המשפחה, בקבוצות או-איי וכמאמנת. הציגי עצמך כמאמנת פנויה והתפללי לאלוהים שיראה לך כיצד למנן ולדייק את האימונים שלך.

כעת את מוזמנת להצטרף לקבוצת הוואטסאפ "קבוצת התמיכה למאמנות החזון" ולהירשם ברשימת המאמנות הפנויות.

יחד נמשיך לצעוד יום אחר יום בדרך לגורל המאושר.