

מדריך לעבודת הצעדים בתת משתכרים אנונימיים

עם חונך/ת או בקבוצה של למידת הצעדים

אאאאאאאאאאאאאאאא

12 הצעדים של UA

אאאאאאאאאאאאאאאא

צעד שש

היינו לגמרי מוכנים שאלוהים יסיר מאתנו את כל פגמי האופי האלה

קריאת הכנה:

אלכוהוליסטים אנונימיים ("הספר הגדול") – ע' 59
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 6

פגמי אופי צפים מתוך חשבון הנפש של צעד 4 ומזוהים תוך כדי עשיית צעד 5. השאלה המכרעת של צעד זה היא "האם אתם מוכנים" שפגמי האופי שלכם יוסרו? כלומר, האם אתם מוכנים להשתנות או שייקרו בכם שינויים.

לפני ששנוי יכול לקרות, הבעיה צריכה להיות מזוהה. מהם פגמי האופי שזוהו דרך עבודת צעד 4 & 5? פגמי אופי, במובנם הרחב, עשויים להיות מוגדרים ככל הפעולות, התגובות, ההתייחסויות, האמונות, ההתנהגויות והדפוסים שמפריעים לנוחות שלנו, שמשבשים את השלום והשלווה שלנו, שמפריעים ליחסים שלנו עם אחרים ומחבלים בצמיחה הנפשית והרוחנית שלנו.

כאשר פגמי האופי שלכם מזוהים, אולי תרצו להשתמש בפורמט כמו זה המובא פה:

אחד מפגמי האופי שלי הוא:

פגם אופי זה השפיע על חיי בדרכים אלו:

פגם אופי זה הזיק לחיי בדרכים אלו:

מה הרווחתי מאחיזתי בפגם אופי זה?

אם אתם מרגישים המומים בהסתכלכם בפגמי האופי שלכם, זיכרו שהמטרה היא התקדמות ושאיף אחד מאתנו אינו עושה זאת בשלמות. אנו צריכים רק להיות מוכנים להתקדם לאורך קווים רוחניים.

צעד שבע

ביקשנוהו בענווה, שיסיר מאתנו את מגרעותינו.

קריאת הכנה:

אלכוהוליסטים אנונימיים ("הספר הגדול") – ע' 59 פסיקה אחרונה
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 7

צעד שבע הינו תפילה. בקשה מכוחנו העליון להסיר את מגרעותינו. הצעד מכיר בכך ששנוי עצמינו הינו מאמץ משותף. כאשר אנחנו מוכנים לשחרר את פגמי האופי שלנו, אנחנו זקוקים לכוחנו העליון שיעשה את ההסרה. בנוסף להסרת פגמי האופי שלנו על ידי אלוהים, זו אחריותנו להכניס לשגרת חיינו התנהגויות בריאות.

ענווה היא מילת מפתח בצעד זה. אפשר להגדיר אותה כפתיחות, כנות ומוכנות ללמוד – כאשר המאפיין החשוב ביותר הוא התשוקה לדעת את רצון אלוהים ולעשותו.

חיקרו את הבנתכם את המושג ענווה. כתבו על מה שאתם מחשיבים כענווה ועל התנגדותכם לענווה.

דרך אפשרית אחת לגשת לצעד הזה היא לכתוב אילו תרופות נגד (ANTIDOTES) או תכונות חיוביות אפשר לתרגל/ליישם במקום מגרעות האופי שלכם. זה עשוי להראות כך:

הפגנת כעס/השתוללות (ACTING OUT)	ריסון דחפים (IMPULSES)
כעס	השלמה / שלווה / קבלה
פחד	אמונה
השוואה ותחרות עם אחרים	קבלה עצמית
יהירות	ענווה / חמלה
חייבנות	נקיון מחייבנות (SOLVENCY)
הכחשה	עמידה מול המציאות
אשמה	סליחה עצמית
וכו'	וכו'

קיראו את התפילה ב'ספר הגדול', ע' X פסיקה X. כללו את פגמי האופי שלכם שנקבצו מחשבון הנפש של צעד ארבע.

בוראי, אני נכונה עכשיו שתיקח את כל כולי על הטוב ועל הרע שבי.

אני מתפללת/ת שתסיר ממני עכשיו כל פגם אופי שלי שעומד בדרכי להיות מועילה/לך ולעמיתיי.

הענק לי כוח, כאשר אני יוצאת/מכאן, לבצע את הוראותיך. אמן.

צעד שמונה

עשינו רשימה של כל האנשים להם הזקנו ונהיינו נכונים לכפר על מעשינו בפני כל אלה.

קריאת הכנה:

אלכוהוליסטים אנונימיים ("הספר הגדול") – ע' 60
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 8

כתוצאה מעבודת צעד 4 צריכה להיות לכם רשימה של כל אלה שאיתם אתם צריכים לעשות כפרה.

הרשימה עשויה להיראות כך:

<u>אנשים להם הזקתי</u>	<u>מה עשיתי</u>	<u>הכפרות/תיקונים שלי</u>
אמא	גנבתי ממנה כסף	
חברת גשרים (עסק)	שיקרתי בסיבה בגללה עזבתי	
עופר (בן/בת זוג לשעבר)	נעלמתי ללא הסבר	

זהו צעד מאוד אישי-יחודי ודורש הרבה תמיכה והכוונה. עם זאת שחשוב לשתף בכינות ברמת הקבוצה – האנשים והארגונים שמעורבים פה, מה שעשיתם וכפרות שבכוונתם לעשות – ההחלטות לגבי אופן הכפרות עצמן הן תהליך שהכי מתאים שיקבל משוב. עבודה של אחד על אחד עם חונך או חונך-שותף (co-sponsor) יכולה לסייע לרשימת הכפרות שלכם. קחו בחשבון שהמטרה של הצעד הזה אינה להעניש אלא לשחרר אתכם מאשמה, חרפה, בושה, פחד ועוד, מה שהחזיק אתכם בשעבוד.

כאשר בונים רשימת כפרות, יש כאלה שגילו שעזר להם לשתף את הזכרונות, המחשבות, הרגשות והכוונות שלהם כאשר הם מעבדים ומחליטים על הפעולות המתאימות שיביאו ליישומן של הכפרות.

בשביל תמיכה רוחנית, אנו מציעים את תפילת צעד 8 כלהלן:

"אינני אחראית לתנאים שיצרו אותי, אך אני מוכנה לנסות להיות אחראית על עצמי. עזור לי להיות נכון/ה לתקן (make right) את מה שעשיתי לכל אחד ואחת בחיי. אנא הראה לי את דרך הסבלנות, הסובלנות, האדיבות והאהבה".

צעד תשע

כיפרנו במישרין בפני כל מי שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה עלול היה לפגוע בהם או באחרים.

קריאת הכנה:

אלכוהוליסטים אנונימיים ("הספר הגדול") – ע' 65-60
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 9

הצעד הזה הוא לשמושכם כאמצעי לנקות את צד המדרכה שהוא שלכם. מדי פעם הכפרות כלל לא יערבו דיבור או קשר ישיר עם האדם או האירגון. עם זאת, אם מעשה כפרה ישיר נדרש ואפשרי, עדיף שזה יעשה פנים אל פנים או דרך הטלפון וכמוצא אחרון במכתב.

אל תפעלו לבד. הפעילו שיקול דעת לפני נקיטת פעולה. זהו צעד אוהב אך הוא מערב התעמתות עם העבר ועם אלה שהזקתם להם. עם זאת הכפרות לא אמורות להיות פוגעניות או נקמניות באחרים.

- זכרו שהצעד הזה מבוסס על פעולה, שנוי וסליחה.
- היו רחומים והרשו לאחרים לתמוך בכם. רבים מצאו שהצעד הזה בונה הערכה עצמית ומגדיל את הקשר שלכם לאחרים ולכח העליון שלכם.
- אם אתם מרגישים שכפרות מסוימות הן מעבר לכוחכם, שיקלו לעשות אותן עם חבר/ה להחלמה לצדכם, (לדוגמא, ביקור במס הכנסה)

אם היינו קפדנים לגבי שלב זה בהתפתחותנו, נתפלא עוד לפני שנגיע לחצי הדרך, נהיה מופתעים עוד לפני שעברנו חצי דרך. נכיר חופש חדש ואושר חדש. א נתחרט על העבר ולא נרצה לטרוק את הדלת עליו. נבין את פרוש המילה שלוה ונדע שלום. לא חשוב כמה נמוך שקענו, נראה איך הנסיון שלנו יכול להועיל לאחרים. אותה הרגשה של חוסר תועלת ושל רחמים עצמיים תעלם. נאבד ענין בדברים אנוכיים ונזכה להתעניין בעמיתים שלנו. החיפוש העצמי יחמוק מאתנו. כל התייחסותנו והשקפתנו על החיים ישתנו. פחד מאנשים ומחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו. בדרך אינטואיטיבית נדע כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר. לפתע נווכח שעלוהים עושה עבורנו מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמנו. האם אלה הבטחות מוגזמות? אני סבורים שלא. הן מתגשמות ביננו, לעתים במהירות ולעתים באטיות. הן תמיד מתגשמות אם נעבוד על מנת להשיגן.
(הספר הגדול של AA ע' 65)