

## מדריך לעבודת הצעדים בתת משתכרים אנונימים

עם חונך או בקבוצת למידת הצעדים

### 12 הצעדים של UA

#### צעד אחד

**הודינו שהיינו חסרי אונים מול תת ההשתכרות שלנו ושחיינו נעשו בלתי ניתנים לניהול**

קריאת הכנה :

#### 12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 1

צעד 1 הוא הבסיס לכל שנוי. כדי להחלים ולהתחיל את תהליך ההשתנות אנחנו חייבים קודם כל לקבל ולהודות שאנחנו חסרי אונים מול תת ההשתכרות שלנו ושכתוצאה מתת ההשתכרות, חיינו נעשו בלתי ניתנים לניהול. ככל שאנחנו עובדים את הצעד הזה אנחנו מגלים שיש הרבה דברים שמולם אנחנו חסרי אונים, כמו חייבנות, חייבנות של זמן, תחושת גדלות, מודעות עוני, חסך עצמי, רגשות, הערכה עצמית נמוכה, אנשים אחרים ומוסדות, וכו'. כל אלה, אם ננסה לשלוט בהם חיינו, ייעשו בלתי ניתנים לניהול. תוך כדי עבודת הצעדים אתם עלולים לעתים להיות בהכחשה, לחוות התנגדות ותסכול ולרצות לשלוט בדברים. זה הזמן הטוב ביותר לתרגל חוסר אונים ולהתבונן בהתנהלות כושלת.

#### שאלות

1. קראו את "12 & 12". רשמו וחקרו בכתב במה הינכם חסרי אונים. היו ספציפים בהקשר של התנהגויות, פעולות, רגשות, התייחסויות, אמונות וכו'.
2. השתמשו בכתביה זורמת וחקרו את רגשותיכם (כמו פחד, חרדה, כעס וכו') שמתחת לרעיון חוסר האונים (כתיבה זורמת הינה כתיבה שנעשית במהירות, בחופשיות וללא צנזור) אפשר להתחיל עם משפט כמו "כשאני חושבת/על ויתור על שליטה אני מרגיש/ה..."
3. דונו באופן מיוחד באיך ואיפה חייכם בלתי ניתנים לניהול.
4. חקרו ע.כ.ב.ר. (עייף, כועס, בודד, רעב) איך זה תורם לאי היכולת לנהל את חייכם.
5. קראו שוב את צעד 1 ב "12 & 12". דונו בהשפעה של תת ההשתכרות עליכם במהלך השנים.
6. האם אתם באמת רואים עצמכם כתת משתכרים ? אם לא, מדוע לא? מה צריך בשביל לשכנע אותכם?
7. דונו ברעיונות הבאים שמופיעים בפרק 1 ב 12 & 12 :
  - א. הטבע הפרוגרסיבי של המחלה שלנו. מה זה אומר לכם?
  - ב. הטבע הקטלני של המחלה שלנו. כפי שהוא מתואר בעמוד 17 פסקה 2 ; "מדוע ההתעקשות..." בדיון הזה הרהרו וחקרו, לפחות, איך המחלה צימצמה את חייכם.
8. קראו ב"ספר הגדול" את פרק 2 (ע' 18) "יש פתרון". הרהרו ודונו ברעיון שהמשמעת העצמית שלכם או חסרונה היוותה חלק משמעותי בחייכם.
9. קראו ב"ספר הגדול" את פרק 3 (ע' 27) "עוד על אלכוהוליזם". בחרו שתי אמרות מתוך הפרק שאתם מזדהים אתן ודונו בהן.
10. חזרו וקראו שוב את פרק 1 ב "12 & 12". דונו והרהרו במה שידיעת צעד 1 יכולה לעשות עבורכם. במשך הקריאה הדגישו וסמנו מלים או משפטים שיש להם משמעות עבורכם. כתבו על החשיבות שיש לקטעים האלה ואיך הם מתייחסים לחייכם.

## צעד שתיים

### הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יוכל להשיב אותנו לשפיות דעת

קריאת הכנה:

הספר הגדול פרקים 3 & 4  
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 2

אחרי שגילינו שאנו חסרי אונים מול תת השתכרות כפייתית ושאיננו מסוגלים לנהל את חיינו לבד, הכרחי שנמצא עזרה. צעד שתיים אומר לנו שבהדרגה נמצא ונאמין בכוח שהוא גדול מאתנו. הכוח הזה ישיב אותנו לשפיות, במיוחד: הרמוניה, איזון, שלמות, נקיון מחובות ומציאות.

חקור/י מה עוצר אותך מלהאמין בכוח עליון. הגדר/י "כוח עליון" והבהר/י איך את/ה יכול/ה להשתמש בכוח הזה באופן ממשי. זכור/י להתחלק במסע שלך בפיתוח יחסים עם הכוח העליון שלך.

## שאלות

11. קראו את צעד 2 ב 12&12. דונו מדוע הכרחי לעבוד את צעד אחד לפני צעד שתיים.
12. תארו, במפורט, את האופנים בהם הייתם בלתי שפויים (חשיבה לא רציונלית, התנהגות ורגשות) בזמן שהייתם במחלה שלכם באופן פעיל; ובאופנים שאתם עדיין נאבקים עם אי-רציונליות / חוסר שפיות.
13. קראו ב'ספר הגדול' את פרק 4 – 'אנו הכופרים'. דונו והתבוננו במושגים יושר/כנות, ראש פתוח ונכונות. היכן וכיצד עליכם להשתמש במושגים אלה כדי לקדם את הצמיחה וההחלמה שלכם.
14. דונו והתבוננו איך השתמשתם במושג "שיטת התחליף" במקום לקבל כוח עליון בחייכם. האם אתם עדיין מחפשים תחליף? חקרו.
15. דונו והתבוננו ברעיונות הבאים שמוזכרים ב'12&12' צעד שתיים:
  - a. "אמונה משמעותה הסתמכות, לא התרסה" (ע' 23 פיסקה 2) [[קצת שונה מהתרגום בספר]]
  - b. "ההתרסה הינה מאפיין בולט של כל תת משתכר כפייתיי" (ע' 22 פיסקה אחרונה) [[קצת שונה מהתרגום בספר]]
  - c. "הצעד העומד בפניך קל בהרבה ממה שאתה חושב" (ע' 18 פיסקה אחרונה)
16. קראו שוב את '12&12' צעד שתיים, דונו והתבוננו על החשיפה שלכם בילדותכם למושגים דתיים. השתמשו בדף בן שתי עמודות. על העמודה השמאלית רשמו את הרגשות/חוויות השליליים שלכם במושגים דתיים. בעמודה הימנית רשמו את הרגשות/חוויות החיוביים שלכם לגבי מושגים דתיים. לאילו מסקנות אתם מגיעים כשאתם משווים את הרשימות?
17. השתמשו בכתובה זורמת, חקרו את זעמכם כלפי האל – בעבר ובהווה. אם אינכם מודעים לזעם כלפי האל, הקדישו כמה דקות לכתובה זורמת על מדוע זה לא נוגע לכם. (כתובה זורמת הינה כתיבה שנעשית במהירות, בחופשיות וללא צנזור)
18. באילו שטחים, במיוחד, אתם זקוקים שישבו אתכם לשפיות (הרמוניה, איזון, שלמות, נקיון מחובות ומציאות)

## צעד שלש

### החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת האלוהים כפי שאנו מבינים אותו/ה

קריאת הכנה:

הספר הגדול דפים 48-51

12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 3

צעד שלש הוא הציר המרכזי בקביעת האיכות וההצלחה של ההחלמה שלנו. זה כרוך בלקיחת החלטה לוותר על רצוננו העצמי ובמקומו לאפשר לאל כפי שאנו מבינים את האל לטפל בנו. אנחנו מוסרים את רצוננו ואת חיינו לאלוהים. אנחנו מאפשרים לכוח העליון שלנו להיות המנהל.

המאבק הוא לוותר על הרצון העצמי שלנו ולפתח אמון ואמונה בכוח עליון. חלק מצעד שלש הוא פיתוח ההבנה של מתי אנחנו לוקחים בחזרה את הרצון שלנו ומנסים לשלוט בחיינו ובדברים שסובבים אותנו. חלק אחר הוא הצורך להבהיר באילו שטחים עלינו לעשות את עבודת הרגליים (העבודה הסיזיפית) של "וותר ואפשר לאל".

רמז אחד לעבודת הצעד הזה הוא באיזו קלות אנחנו מקבלים הוראות, במיוחד אם ההוראות מערבות עשיית משהו שאיננו רוצים לעשות. מודעות לצעדים אחד, שתיים ושלוש ושימוש בהם על בסיס יומי בכל שטחי חיינו עשויים להיות לעזר רב.

### שאלות

19. קראו את צעד 3 ב 12 & 12. הכינו עוד דף מאזן. בטור אחד רשמו את כל הסיבות שלכם להאמין באלוהים ובעמוד השני את הסיבות שלא להאמין באלוהים. הרהרו ודונו במה שהבחנתם ולמדתם מהתרגיל הזה.
20. קראו שוב את צעד שלש. הרהרו ודונו בפסקה הבאה: "אמונה לבדה לא תועיל לנו במאומה"
21. קראו את פרק 5 בספר הגדול "כיצד הדבר פועל". כתבו על המושג תלות, כפי שמתמשים בו בהחלמה.
22. האם אתם תת משתכרים מוקירי תודה? חקרו מדוע אתם מוקירים תודה או לא מוקירים תודה.
23. קראו שוב את צעד 3 ב 12 & 12. חקרו: "אני אחראית/על הפעולות של רק אדם אחד" של מי ומדוע?
24. הרהרו ודונו ברעיון ש"לא להיות תת משתכר הוא אחד הדברים החשובים בחיי".
25. השתמשו בכתיבה זורמת וחקרו את הפחד שלכם ממסירת רצונכם וחייכם להשגחת אלוהים.
26. תארו את הכוח העליון שלכם
27. קראו ב"ספר הגדול" את פרק 11, "החזון עבורך".
28. דונו ב: מדוע חשוב להשתתף בפגישות, ומדוע פגישות צריכות להיות חלק מתהליך ההחלמה שלכם.
29. דונו ב: מדוע חשוב להיות בקשר עם חברים מחוץ לפגישות (דרך טלפון, אינטרנט וכו'). ביו. איי. חקרו את ההשגה שלכם לגבי אנונימיות, מדוע היא חשובה ואיך זה מתייחס להתקשרות בין אנשים בפגישות ומחוץ להן.
30. קראו ב'ספר הגדול' את עמוד 192, "חוויה רוחנית". דונו והרהרו ב:
  - א. צמיחה רוחנית היא מחוייבות יום יומית. באילו פעולות עליכם לנקוט על בסיס יום יומי כדי לצמוח באופן רוחני?
  - ב. ה"איך" של ההחלמה מורכב מ: כנות, פתיחות, נכונות. היכן יש לכם קשיים ליישם את הנ"ל בחייכם?
31. קראו שוב את פרק 3 ב 12 & 12. כתבו על הרעיון שאחרי שעבדתם את צעד 1 וצעד 2, דרגת ההצלחה שלכם בכל תכנית יו. איי. תלויה בכמה טוב תעבדו את צעד 3. התייחסו לשני הדפים הראשונים של הפרק ואז כתבו תאור קצר של הכוח העליון שלכם ועל מחשבותיכם לגבי תפילת צעד 3 (ע' 50 ב"ספר הגדול")

"אלי, אני מעמיד עצמי לרשותך, לבנות איתי ולעשות איתי כרצונך.  
אנא, שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאיטיב למלא את רצונך.  
הסר מעליי את הקשיים שלי כדי שהניצחון עליהם ישמש עדות,  
לא לו שאני עוזר להם, לכוחך, אהבתך ודרך חייך.  
מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד"