

# מדריך לעבודת

## 12 הצעדים

במסגרות טיפוליות –

שיקומיות למכורים

נתי רונאל<sup>1</sup>

פרנסואז הופמן<sup>2</sup>

בני יעקב<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> המחלקה לקרימינולוגיה, אוניברסיטת בר אילן  
<sup>2</sup> קרן סקט"א – רש"י  
<sup>3</sup> הרשות למלחמה בסמים

## תוכן העניינים

2	דברי פתיחה
3	ABSTRACT
4	1. רקע כללי על התוכנית
5	1.1. משל הביצה
6	1.2. מבנה תוכנית הצעדים
8	2. לימוד הצעדים בקבוצות לימוד
9	2.1. קבוצת ההכנה – טרום צעד ראשון
10	2.2. קבוצת הצעד הראשון
25	2.3. קבוצת צעדים שניים - שלוש
36	2.4. קבוצת צעדים ארבע, חמש, שש, שבע
51	2.5. קבוצת "לקראת שחרור" להמשך עבודת הצעדים
55	3. פעילויות נוספות במרכז
55	3.1. התכנסות בוקר
56	3.2. קבוצת טיפולית מבוססת הצעדים
57	3.3. הרצאות, סמינרים והעשרה
57	3.4. עבודת צעדים אישית עם החונך
58	3.5. טיפול פרטני ו/או משפחתי
60	דברי סיום
61	נספח מס. 1 – מילון מונחים
66	נספח מס. 2
66	תפילת השלווה
66	שנים עשר הצעדים (מתוך אנ-איי)
67	רשימת מקורות לקריאה נוספת:

## דברי פתיחה

המדריך הנוכחי מטרתו לתאר את עבודת הצעדים במרכז טיפול למכורים וגם לתאר פעילויות טיפוליות אחרות במרכז הקשורות לעבודת הצעדים. המדריך משלים את הקודם לו בסדרה, המדריך להטמעת התוכנית במרכזי טיפול, בו הדגש היה על הסוגיות הארגוניות בכינון מרכז טיפול המבוסס על תוכנית הצעדים. המדריך הנוכחי דן בתוכן הטיפולי ובעיקר בתוכנית הצעדים שהיא "חוט השדרה" של הטיפול, המהווה גם אידיאולוגיה והשקפת עולם מקצועיים, גם דרך טיפולית מובנית עם טרמינולוגיה מקצועית ויעדים מוגדרים וגם דרך חיים נשאפת הנוגעת בכל היבטי החיים. את המדריך הנוכחי משלימה חוברת-עזר לעבודת הצעדים במרכז שמסתמכת על המדריך הנוכחי ותשמש את המכורים המטופלים במרכז לעבודה עצמית בצעדים.

המדריך הנוכחי מיועד לאנשי מקצוע שמפעילים את התוכנית כשיטת טיפול עיקרית. בכתיבת המדריך שאפנו לספק לצוות הטיפולי את כל הידע "הטכני" הנחוץ להפעלת תוכנית הצעדים במרכז. אבל הידע הטכני אינו תחליף להכשרה ולמיומנות אישית. תוך כדי כתיבת החוברת עמד מול עינינו צוות טיפולי שמורכב ממכורים נקיים ואנשי מקצוע שהם כולם בקיאים בתוכנית ועובדים אותה בחייהם, איש-איש אל מול נקודות התורפה שלו, וזאת לאחר שעברו הכשרה מתאימה והם מיישמים את הידע שרכשו בחייהם. אנשי צוות שהם "אנשי מקצוע בשיטת 12 הצעדים", בעלי ידע והיכרות מעמיקים עם התוכנית ובעלי ניסיון אישי גדל בה. גם אם תוכן המדריך נראה מובן וקל ליישום גם לאיש המקצוע שטרם התנסה בתוכנית באופן אישי, אנו קוראים ומבקשים מכל איש צוות המעוניין להפעיל את התוכנית לעבור את ההכשרה המתאימה ובעיקר ליישם את התוכנית כדרך חיים בחייו הוא, בטרם ייגש להעבירה לאחרים.

כבר בשנות השלושים של המאה העשרים אנשי מקצוע חשו בכוחה של תוכנית הצעדים לסייע למכורים, והוקם מרכז הגמילה הראשון לאלכוהוליסטים בו הועסקו יועצים שהם אלכוהוליסטים מחלימים והתוכנית הטיפולית התבססה על תוכנית 12 הצעדים. בשנות החמישים חלה התרחבות משמעותית בכיוון של אימוץ התוכנית כשיטה טיפולית למכורים, עם הופעתו של **מודל מינסוטה** המהווה כיום שם כולל למגוון שיטות המאמצות את התוכנית כדרך טיפולית מרכזית. מודל זה התאפיין בכך שהכניס את תוכנית הצעדים לתוך מרכזי טיפול מסורתיים במכורים. כיום מצויים ברחבי העולם, בעיקר בצפון אמריקה אולם גם באירופה, אסיה ובישראל, מגוון רחב של מרכזי טיפול המתבססים בדרגה זו או אחרת על התוכנית כשיטת טיפול עיקרית במכורים. חלק מהמרכזים הללו רואים עצמם כשייכים לזרם הנקרא מודל מינסוטה, אולם ישנם רבים אחרים המאמצים את התוכנית מבלי להשתייך לזרם כלשהו. השפה הטיפולית בכל המרכזים הללו דומה, והיא מבוססת 12 הצעדים. זו השפה הטיפולית המתוארת במדריך הנוכחי.

מבחינת השיטה של הכתיבה, בחרנו לשלב תוך כדי הטקסט המתאר את הצעדים גם שאלות לעבודה עצמית. אלו השאלות המופיעות בחוברת-העזר לעבודה עצמית של המכורים. אנו רואים בשאלות אלו גם אמצעי לעבודה עצמית וגם בסיס לדיונים קבוצתיים, ולכן בחרנו לשלבם בטקסט.

## **ABSTRACT**

This Manual is the second a serie of 3' and a complementary work to:" 12 Step Oriented Treatment and Rehabilitation Center for Substance-Addicted Clients\*4".

This "how to" Manual provides detailed guidance for professionals to work with their clients and pass on the meanings of the 12 Steps in a way that will help them implement the principles of this program in their life. It also describes a number of therapeutic activities pertaining to 12 Steps therapy. The Manual gives a quick presentation of the essence of the 12 Step program which is the back bone of the treatment, both an ideology and a professional approach, a professional technique with its own professional terminology, clearly defined therapeutic objectives and a way of life that touches all aspects of life. It is clear, all through the Manual that technical information is not enough and that personal experience and training are required as well. Going through the Steps, we are introduced to the Way of life they lead to, from a lively description of Addiction as a disease to Recovery through a process of understanding the disease itself, oneself and the environment. Patients are guided to correct mistakes of the past and prevent doing them again, making possible to live clean and stay clean. Learning the steps is a group process, but working the Steps is an individual mission that requires individual attention as well. The Manual shows how to work each Step separately while presenting the spiritual principles involved in each, such as "Admission"" "powerlessness", "asking for Help", " Just for Today", "Gratitude" etc. the 12 Step Therapeutic Group is analyzed, and other therapeutic tools such as seminars, lectures and family therapy are presented as well.

An additional booklet including helpful questions that allow self fulfilling work to be done individually by each completes the three fold serie of 12 Step Program Manuals.

## 1. רקע כללי על התוכנית

תוכנית הצעדים נוצרה לראשונה בארגון **איי-איי**, וממנו עברה לארגונים רבים אחרים כמו אל-אנון, או-איי, אני-איי ונר-אנון. איי-איי הוא הארגון המקורי בו התעצבה התוכנית ובו התפתחו כלי ההחלמה, דרך ההחלמה ועקרונותיה. לכן חשוב למכורים לדעת קצת עובדות על איי-איי. איי-איי התחילה במפגש בין שני אלכוהוליסטים, ביל וילסון וד"ר בוב סמית, שני המייסדים השותפים של איי-איי. המפגש התקיים בשנת 1935 בארצות הברית. ביל היה נקי כבר כחצי שנה ובוב עדיין היה אלכוהוליסט פעיל. במפגש ביניהם נוסדו העקרונות של **עזרת מכור למכור כשווים**, **מתוך הניסיון האישי בהחלמה**. לאחר שבוב התנקה גם כן, הם הרגישו שהם צריכים להמשיך את העברת המסר לאלכוהוליסטים אחרים. כך נוצרה הקבוצה הראשונה של אלכוהוליסטים מחלימים. העברת המסר המשיכה והארגון גדל – עוד ועוד קבוצות נוצרו בכל רחבי ארצות הברית.

ביל וילסון עצמו התנקה מהאלכוהוליזם תוך כדי שעבר חוויה של **התעוררות רוחנית**. הרקע לחוויה שעבר הוא המלצה של חבר, אלכוהוליסט אחר בשם אבי (Ebbi), שהצטרף לקבוצה שמתרגלת דרך רוחנית וכך התנקה. החבר הציע לביל לפנות בבקשת עזרה לאלוהים, ולאמץ לו **דרך משלו להבין את אלוהים ולפנות אליו**. ביל עשה כך וזכה להקלה תוך כדי התעוררות רוחנית מיידית. עד יום מותו ב-1971 הוא לא שתה יותר. במסר שהוא העביר לאחר מכן לחבריו האלכוהוליסטים הוא הדגיש את היסוד הרוחני בהחלמה, וגם כתב אותו בספר הגדול של איי-איי. בהתאמה לכך, תוכנית 12 הצעדים היא תוכנית רוחנית המכוונת את הצועדים בה לדרך חיים רוחנית ולהתעוררות רוחנית, כל אחד בקצב שלו. אפשר כאן לציין עובדה נוספת והיא שבימים הראשונים של איי-איי האלכוהוליסטים המחלימים עבדו במהירות וברצינות את התוכנית מתוך הדגשת היסוד הרוחני. ההתקדמות בצעדים היתה תוך ימים ספורים. גם ההצלחות בהחלמה היו מהירות בהתאם.

אנ-איי נוסד בשנת 1953, בקליפורניה שבארצות הברית, על ידי ששה מכורים. ששת המייסדים היו חברים בקבוצת איי-איי, אבל המסר של איי-איי התאים להם רק באופן חלקי כי הוא היה מכוון לאלכוהוליסטים והדגיש את הצורך להימנע משתייה, אבל לא דיבר על הצורך להימנע משימוש בכל חומר שמשנה את מצב הרוח. גם הסיפורים האישיים של האלכוהוליסטים היו מעט שונים מהסיפורים האישיים שלהם. לכן הם פרשו מאיי-איי והקימו את אנ-איי כארגון למכורים. אנ-איי העתיק מאיי-איי את כל דרך ההחלמה חוץ מאשר תוספת אחת, ייחודית לאנ-איי וחשובה: אנ-איי התמקד בהתמכרות בכלל ולא רק באלכוהוליזם. לכן אנ-איי מתאים לכל מכור באשר הוא, לא משנה מהי ההתמכרות שלו, כולל אלכוהוליזם, כמובן. תוכנית הצעדים של אנ-איי זהה לחלוטין לתוכנית הצעדים של איי-איי, חוץ מהשינוי הקטן שהופך אותה מתאימה למכורים בכלל, ולא רק למכורים לאלכוהול. לישראל אנ-איי הגיע בשנת 1984, על ידי שני מכורים שהכירו את הקבוצות בארצות הברית. מאז אנ-איי ישראל גדל בהתמדה והיום הוא ארגון שנפוץ בכל הארץ, מכובד על ידי החברה והממסד ומסייע לאלפי מכורים מדי שנה ללא הבדל מוצא, גיל, מין או דת.

## 1.1. משל הביצה

אפשר לתאר את התוכנית וההתקדמות בה על ידי משל ציורי. רצוי לספר אותו למכורים המחלימים ויחד לנסות להבין אותו. לחפש ביחד את הנמשל.

המכור הוא כמו אדם ששקע בביצה טובענית, ביצת ההתמכרות. הבוץ כבד, סמיך, עוטף אותו מכל עבר, ואט-אט הוא שוקע בתוכו. לא מצליח למצוא נקודת משען יציבה לרגלים. אבל, כל עוד הוא לא שקע לגמרי, המכור לא מכיר בעובדה שהוא נמצא בביצה, שהוא שוקע ושהסכנה רבה. מכחיש את המצב. להיפך אפילו - נדמה לו שהוא נמצא במקום חמים, מגונן. העיקר - מקום מוכר. הוא התרגל לסרחון הביצה ואפילו חושב שהוא נעים. שכח מזמן ריח של אוויר נקי. אבל הטבע של הביצה הוא לבלוע את הנופלים לתוכה. אז המכור שוקע עוד ועוד ובוץ הביצה כבר לוחץ לו על הגרון. בשלב הזה המכור מבין שהוא בצרה, אבל בגלל הגאווה הוא בטוח שיצליח להסתדר לבד. הוא מתחיל בסדרה של תנועות מהירות. הוא רק שוקע עוד יותר, כי ככה זה בביצה.

תוך פרק זמן לא ארוך, המים והבוץ של הביצה כמעט חודרים אל פתחי הנשימה של המכור הטובע, והלחץ על צווארו יוצר חנק בלתי נסבל. זה השלב בו הגאווה שלו מתחילה להישבר. הוא כבר מוכן לקבל עזרה חיצונית, אבל עם תנאים וביקורת שלו. כך הוא בוחר בחבל דק שמצא, שלדעתו מתאים לו, תופס אותו, מושך חזק ומגלה שמי שהחזיק בחבל הזה החליק לתוך הביצה ברגע שהחבל נמשך. היתה זו עזרה לא יעילה. המכור הטובע מתחיל לחוש מצוקה ממשית. הוא מנסה לתפוס בידים המונפות לצדו, של מכורים אחרים שנמצאים בביצה כמוהו. גם כאן - אין זו עזרה יעילה.

כאשר מי הביצה מתחילים לחדור לתוך האף, אין כל ברירה למכור האומלל אלא למתוח את הצוואר ולהרים ראש, להרוויח עוד כמה רגעים. חוסר האונים שלו הוא שלם. הוא מוכן לכל, ויודע שאין בכוחו לבד לשנות כלום ממצבו (צעד ראשון). בזה הרגע, עיניו המופתעות רואות חבל עבה שירוד מלמעלה, ממש לידו. יותר מזה, הרבה חבלים דומים פזורים לידו, ועליהם מטפסים מכורים שניצלו מהביצה. בגלל שאין לו כל ברירה אחרת, המכור תופס את החבל בכוח ומגלה להפתעתו כי הוא בכלל לא צריך לטפס - החבל מרים אותו מעצמו (צעד שני). עם ההתקדמות מעלה, זוכה המכור לאוויר רענן שמראה לו עד כמה היה מסריח בביצה, ומלמד אותו על הטוב המובטח לו אם ימשיך להתרומם. באופן טבעי הוא מחליט להיאחז בחבל בעוצמה עוד יותר רבה כדי לא לאבד אותו (צעד שלישי). הוא רואה לידו מכור אחר שהיה תלוי גם כן על חבל מקביל, עזב אותו ונפל מיד חזרה לביצה. בגלל שהיתה זו נפילה מן הגובה, המכור שנפל צלל עמוק ונעלם בבוץ של הביצה. המכור הניצול, שצפה בתהליך מהיר זה מן הצד, נבהל כולו והגביר עוד יותר את האחיזה בחבל.

בשלב זה, כאשר המכור יחסית בטוח, הוא לא יכול להתרומם יותר. בעבר, כשהיה עמוק בביצה, הסתבכו רגליו בשורשים ובשיחים שנמצאים בביצה, וזה מונע ממנו כעת להתקדם. החבל עצר את ההתקדמות, והמושך בו מחכה שהסתבכות תותר. המכור מביט סביבו ורואה שהאחרים המצויים על החבלים סביבו בשלב דומה, תפסו את החבל בכוח ביד אחת, ובשניה, תוך התכופפות מטה אל תוך הביצה ממש, שחררו

את כל התסבוכות (צעד ארבע). גם המכור הזה מתכופף אל הביצה, בטוח כל עוד ידו האחת אינה מרפה מן החבל, ומשחרר את עצמו מכבלי העבר המושך מטה. זוהי פעולה שדורשת מאמץ. גם ההתכופפות אל הבוץ הסמיך שיש בו חיות מזיקות, גם השחרור של השורשים והענפים שתפסו אותו חזק, וגם המאמץ של היד שמחזיקה את החבל ומבטיחה את המשך הצלתו.

משסיים את מלאכת השחרור, מסמן המכור לבעל החבל שהוא מוכן, שהוא לא מעוניין להישאר יותר בקרבת הביצה, ורצונו הוא להמשיך בהתרוממות עד כמה שניתן (צעדים חמש, שש, ושבע). לאחר התרוממות נוספת עוצר שוב החבל. התברר שבעבר, בהיותו שקוע בביצה, קשר המכור את עצמו בסיבים שונים אל חברים בביצה, מתוך תקוות-שווא שבכך ימנע מעצמו טביעה. על מנת להמשיך ולהתרומם עליו לנתק גם קשרים אלו (צעדים שמונה ותשע). משסיים זאת, ממשיך החבל לעלות, וכעת, גם אם המכור מסתבך בענפים שהוא נתקל בהם בדרך ההתרוממות, הוא לא מתעכב ומשחרר זאת באופן מידי (צעד עשר). כיוונו ברור, רצונו האחד הוא להגיע אל בעל החבל שהציל את חייו, ולהיות אתו (צעד אחד עשר). תוך כדי המשך ההתרוממות, כשהוא נושם אוויר צח ורענן שלא הכיר כזה, מתברר למכור, שוב על ידי צפייה באחרים, כי הוא יכול לזכות בחיבוק של בעל החבל. חיבוק שישמור אותו מכל רע וגם מפילה אפשרית חזרה לביצה. כדי לזכות בחיבוק הוא צריך להתכופף חזרה אל הביצה, ולהראות למכורים הטובעים שם את הדרך אל החבל, להנחות אותם בדרך ההתרוממות וההתגברות על המעצורים, ולעזור להם ככל האפשר (צעד שנים-עשר).

## **1.2. מבנה תוכנית הצעדים**

### **תוכנית הצעדים היא בראש וראשונה דרך חיים!**

את דרך החיים הזו לומדים בהדרגה, תוך כדי בדיקה עצמית, תרגול ותיקון עצמי. הבדיקה, התרגול והתיקון מתבצעים לפי השלבים הבאים:

צעד 1 – אבחון המחלה;

צעד 2 – אבחון מקור ההחלמה;

צעד 3 – ההחלטה לבחור בדרך ההחלמה;

צעדים 4-9 – פעולת ההחלמה – תיקון העבר;

צעדים 4-7 המכור לעצמו;

צעדים 8-9 – המכור עם אחרים;

צעדים 10-12 – המשך הגדילה מהווה לעתיד.

הצעד הראשון הוא **שער הכניסה** לתוכנית. הוא מהווה שער רחב מאוד – כל אחד כמעט יכול להיכנס דרכו. אבל זהו שער נמוך מאוד – אפשר להיכנס אליו רק "בזחילה". כלומר, התוכנית מיועדת לאנשים שמוכנים לזחול, מוכנים להנמיך את עצמם. לא ניתן יהיה להתקדם בתוכנית מתוך גאווה מזויפת. רוב

המכורים שמגיעים לתוכנית הם כבר במצב "זחילה", מצב של תבוסה בחייהם, ולכן התוכנית מתאימה להם.



## 2. לימוד הצעדים בקבוצות לימוד

קבוצת לימוד הצעדים מהווה את הליבה של לימוד דרך ההחלמה במרכז. בקבוצה זו לומדים המכורים בצוותא את תוכנית הצעדים וכיצד ליישמה בחייהם. לימוד זה יסתייע גם בפעילויות האחרות של המרכז, להם הוא נותן את בסיס הידע. לימוד הצעדים יתבצע באופן יומי בקבוצות עבודה לפי ההתקדמות האישית.

בטרם ניגש לתאר את קבוצות הלימוד ואת התוכן שמועבר בהן נדגיש שחברי הקבוצה, המכורים הנמצאים בראשית ההחלמה שלהם, הם לעתים קרובות אנשים שלא הורגלו בכל לימוד שהוא בחייהם, או יתכן ששכחו ניסיון עבר בלימוד, אם היה כזה. חלק ניכר מהם מתקשים בלימוד ואולי בעלי הפרעות למידה ידועות. יתכן וחלק כמעט ואינם יודעים קרוא וכתוב. עם התקדמות הלימוד וההחלמה אנו צופים שיחשפו פערים גדולים ביכולת הלימוד של מכורים שונים, כמו גם שיתגלו "חורים" בהשכלה הבסיסית ביותר של מכורים רבים. לדעתנו אין זה מונע מאף מכור מלהשתתף בקבוצות הלימוד, אולם מי שיעביר קבוצות אלו יידרש לרגישות רבה ולערנות לגבי יכולת הלימוד וההבנה של המכורים.

בהתאם לאמור לעיל, ובעקבות הניסיון הרב של לימוד הצעדים באי-איי ובאנ-איי, אופן העברת חומר הלימוד יהיה התנסותי בעיקר. למה הכוונה?

קבוצות הלימוד תיערכנה בצורה של דיון המתאים לחיים האישיים ולניסיון הייחודי של המשתתפים בהן. הדיון יהיה פשוט ומעשי, שקשור ליומיום של המכורים. הקבוצות לא תדרושנה חשיפה עצמית נוקבת, אולם הן תספקנה תנאים מתאימים לחשיפה כזו (אווירה תומכת, מחויבות הדדית לסודיות, הבטחת סודיות מקצועית של המנחה וכדומה). בשום אופן הקבוצה לא תכפה חשיפה או תנסה "לשבור התנגדויות", אלא תקפיד על אווירה בטוחה, תומכת ומבינה, כך שהחשיפה תהיה רצונית והדרגתית. הדוגמאות האישיות שיעלו המכורים המשתתפים מתוך ניסיון חייהם, יחד עם דוגמאות והדגמות של המנחה, הן מניסיונו האישי והן מניסיונם של אחרים אותם לימד בעבר, ישמשו בסיס להתנסות בחומר הנלמד. ההתקדמות בלימוד תהיה בהתאם לקצב של המטופלים, כשהדגש יהיה על פיתוח יכולת להפנים את חומר הלימוד לחיים האישיים של כל אחד מהמשתתפים. הפעילויות האחרות של המרכז תסייענה להפנמה הנדרשת.

קבוצות הלימוד תהיינה קבוצות קטנות, עד עשרה משתתפים, הנמצאים בשלבי החלמה דומים. בקבוצות יתרחש תהליך לימודי במתכונת של שיעור, שיעור בהחלמה. המשתתפים יגיעו לקבוצה מצוידים באמצעי כתיבה ובספרות רלבנטית לתוכני הקבוצה. השיעורים יהיו חצי-מובנים, עם מערך מוכן מראש, אך גמיש ופתוח לשינויים בהתאם לצורכי המשתתפים. כל מערך יעסוק בתוכן מסוים הקשור לתוכנית הצעדים ולהחלמה. ההשתתפות בקבוצות תקנה למשתתפים ידע על תוכנית ההחלמה ויישומה בחיי היומיום שלהם.

הקבוצות תהיינה קבוצות רכבת, כלומר, מכורים יוכלו להצטרף אליהן במהלכן.

מבנה הקבוצות הרצוי הוא לפי הצעד או מקבץ הצעדים בו הן עוסקות. החלוקה לקבוצות לימוד תהיה לפי הצעדים הבאים:

קבוצת הכנה, טרום צעד הראשון;

קבוצת צעד ראשון;

קבוצת צעדים שניים – שלוש;

קבוצת צעדים ארבע, חמש, שש, שבע;

קבוצה לקראת שחרור - הכנה להמשך העבודה על צעדים 8-12.

## **2.1. קבוצת ההכנה – טרום צעד ראשון**

קבוצה חשובה ביותר, שנותנת את הבסיס לשאר הקבוצות ופותחת את הפתח להחלמה המוצלחת. מדגימה את התפיסה שניתן להתחיל בעבודת ההחלמה כבר מראשית הגמילה, עוד בשלב הגמילה הפיזית. הקבוצה מיועדת למכורים החדשים במרכז, אלו שרק החלו בהחלמה. היות ומשתתפי הקבוצה נמצאים בסוף תסמונת הגמילה (קריז) או אפילו באמצעיתה, הרי שיכולתם הנפשית להתפנות לתוכן הלימוד היא קטנה. מאידך, דווקא הם נמצאים בצורך הגדול ביותר למצוא משקל נגד לכמיהה לחזור ולהשתמש. לכן הקבוצה תגלה גמישות רבה מבחינת ההקפדה על המסגרת של המפגשים וגבולות המסגרת, והיא תהיה יותר חווייתית מאשר לימודית. הדגש בקבוצה זו יהיה חוסר האונים, ובעיקר חוסר האונים של המכור ברגע הנתון בשלב ההתחלתי בו הוא נמצא.

במהלך המפגשים היומיים תציג הקבוצה את מושג חוסר אונים, כפי שהוא מתבטא בחוסר האונים מול הסמים, התרופות והאלכוהול. כל משתתף בקבוצה יוכל לבחון את מה שהוא מרגיש באותם ימים ראשונים של החלמה תוך הדגשת חוסר האונים והסבל. הקבוצה תכוון את המכורים להיות מודעים וגם להודות בהרס שבחיהם ובצורך לשנות את אורח החיים שלהם כדי להפסיק את הסבל.

את הציר המרכזי של הקבוצה מבטאות שתי אמרות אנ-איי:

"בשביל להפסיק לסבול צריך לסבול".

"תן לזמן זמן".

הקבוצה תכוון את המכורים לתקווה, תוך העלאת המודעות לכך שהסבל אותו הם חווים בגמילה הוא זמני ויחלוף מהר יחסית, ובמקומו יופיעו שקט ואפילו שמחה. מנגד, הסבל של ההתמכרות הפעילה, אותה הם רק עכשיו עזבו, הוא סבל שרק גובר עם ההתקדמות של מחלת ההתמכרות והגדלת ההרס בחיי המכור.

נושא נוסף שיעלה בקבוצת ההכנה הוא "רק להיום". המכורים ילמדו לבחון את חייהם על בסיס יומיומי, כדי להשתחרר מהפחד מפני העתיד וההחלמה. הקבוצה תדגיש את התפיסה של החלמה ליום אחד, ואת החשיבות של לשמור על עוד יום נקי. במקרים בהם יום אחד נראה למכור מסוים כארוך מדי, הקבוצה תלמד אותו לחלק את היום לחלקים קטנים יותר, ולהתייחס לכל אחד מהם כעומד בפני עצמו – כלומר, להמשיך בהחלמה עוד שעה, עוד שעתיים, ואט-אט נצברת תקופת החלמה ראשונית. הדגש כמובן הוא על

הניקיון – לא לפעול מתוך מחלת ההתמכרות ומתוך הסבל של הגמילה. הדגשה כזו מאפשרת למכורים לחוות התקדמות ורגש מוצדק של הישג אישי. הקבוצה תדגיש את ההישג האישי.

קבוצת ההכנה לעבודת הצעדים היא קבוצה ראשונית ולא מחייבת. המכורים שישתתפו בה לא יתחייבו לכתיבה לשם לימוד, אלא רק ייחשפו לתכניה וישתפו פעולה, איש-איש בקצב שלו.

חברי הקבוצה יהיו מטופלים חדשים במרכז, בראשית הגמילה, וגם מטופלים ותיקים במרכז שיצטרפו כדי לתמוך בחדשים. הקבוצה תתקיים בהתאם לדרישות שתהיינה במרכז – על פי הימצאות של מטופלים חדשים במרכז. משך הפעילות המומלצת למשתתפים בקבוצת ההכנה – 3-4 ימים.

### תכני קבוצת ההכנה שיועברו למשתתפים:

קשיים בתחילת הדרך;

בשביל להפסיק לסבול צריך לסבול;

חוסר אונים מול תקווה;

הצורך בבקשת עזרה;

צעדים למה?;

רק להיום וההתקדמות בהחלמה.

## 2.2. קבוצת הצעד הראשון

*"ה'צ'יין שאן חסרי אונים אול התוכניותנו. שחינו הפכו אלת-ניתנים לניהול"*

קבוצה הממשיכה את קבוצת ההכנה. הקבוצה תנסה להקנות למשתתפים בסיס רחב ככל הניתן של החלמה בדרך התוכנית. היות והקבוצה תיערך בשיטה של קבוצת רכבת, המבנה שלה יהיה מודולרי, כך שמצטרף חדש אליה יוכל להתחיל וללמוד החל מנקודת ההצטרפות, תוך ידיעה שבסופו של דבר הוא ייחשף לכל תכני הקבוצה.

הצעד הראשון הוא הבסיס להחלמה. בכל שלב של ההחלמה ניתן לחזור אליו כדי להתגבר על מחסומים. אפשר ליישם את חוכמת הצעד גם לנושאי חיים אחרים, לא רק מול ההתמכרות. ישנם מכורים שהתקדמותם בתוכנית נעצרה בצעדים המתקדמים והם נשארים נקיים, אפילו שאיכות הניקיון היא פחות גבוהה מהפוטנציאל שלהם. אבל מעט מכורים יישארו נקיים בלי הצעד הראשון, הבסיס להחלמה. ככל שהבסיס רחב יותר, ההחלמה תהיה יציבה יותר. לכן, אנו נפרט ונרחיב על הצעד הראשון הרבה יותר מאשר על הצעדים האחרים. לא בגלל שהצעדים המתקדמים פחות חשובים, אלא כדי ליצור אצל המטופלים בסיס חזק ככל שניתן עליו יבנו הצעדים האחרים.

תכני השיעורים של הצעד הראשון יתחלקו לפי המערכים הבאים:

חוסר אונים;

מחלת ההתמכרות;

חיים בלתי-ניתנים לניהול;

רקע כללי לתוכנית הצעדים;

"כלי ההחלמה" של התוכנית;

העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון.

סדר העבודה המוצע כאן הוא הרצוי וההגיוני, אולם היות וקבוצת הלימוד היא קבוצת רכבת, המטופלים ייחשפו לסדר עבודה באופן אקראי יותר. את הפערים שהם יחוו תגשרנה הפעילויות האחרות במרכז, ובמיוחד החונכות האישית אותה הם יקבלו מרגע כניסתם למרכז.

### 2.2.1. חוסר אונים

חוסר האונים הוא מושג מרכזי בהחלמה. הניסיון של המכורים, ממנו צמחה התוכנית, מראה שוב ושוב שמכורים הם אנשים חסרי אונים מול ההתמכרות.

• מה זה "חוסר אונים"?

• מה הוא אומר לי?

• מה אני מרגיש כשאני שומע את הביטוי "חוסר אונים"?

כאשר המשתתפים עונים, על המנחה לנסות למקד אותם בתשובות לכיוון ההתנסות האישית שלהם - איפה הם חוו את חוסר האונים בחיים שלהם. אנו מצפים שתעלינה תשובות רבות, חלקן רלבנטיות לשיעור וחלקן פחות. בעדינות, מבלי לחסום אף משתתף, צריך לכוון את המשיבים לחפש את חוסר האונים בפני ההתמכרות, בפני הסמים. מכורים הם אנשים שחסרי אונים מול סמים, כלומר, הם מרגישים כאילו הם לא יכולים שלא להשתמש, הם נדחפים בכוח גדול אל השימוש ולא מצליחים לעצור את עצמם. פעמים רבות הם בכלל לא חושבים לעצור, אלא נסחפים. אבל גם אם מנסים לעצור, בחוויה של המכורים הם חוזרים ונופלים לאותם בורות של שימוש, לאותן טעויות והסתבכויות שלא רצו לחזור אליהן. השימוש בסמים, שהתחיל כהנאה, כייף, ריגוש או הקלה, הפך להיות כבד, מעיק ואי-אפשר להשתחרר ממנו. כאילו בלעדיו אין חיים, אבל גם אתו אי-אפשר יותר לחיות. אין תקווה אתו ואין תקווה בלעדיו. המכורים חולמים על השימוש, רוצים אותו, כמהים אליו, כשהם מפנטזים על הרגעים כביכול המתוקים של השימוש, אבל שוכחים עד כמה עמוק הם נפלו, עד כמה השימוש יצר להם חיים מרים מאוד, חיי סבל. ואיך הם חשבו להשתחרר מהסבל? על ידי שימוש נוסף. השימוש בסמים נתפס אצלם, בטעות, כפתרון לכל הבעיות, אפילו שהוא הפך להיות המקור לכל הבעיות בחייהם ומנע מהם את היכולת לפתור. טעות הראייה הזו, האשליה המוטעית, היא הבסיס לחוסר האונים.

- איך חוסר האונים מול הסמים התבטא בחיים שלי?
- עד לאן התדרדרתי כאשר הייתי חסר אונים מול הסמים?
- האם ניסיתי להפסיק להשתמש? מה קרה בסוף?
- מה ניסיתי להשיג באמצעות השימוש? האם השגתי? למה לא?
- על מה אני צריך לוותר כדי להיות בהחלמה? האם אני מוכן לוותר?

בזמן השיעורים המנחה צריך להיות ערני שתשובות המשתתפים לא יסיטו את הכיוון מההחלמה. למשל, אם משתתף ידבר בגעגועים על "הימים הטובים" של ההתמכרות הפעילה, על הקומבינות, הכסף הרב שעבר דרכו, תחושת הכוח וכדומה – **המנחה צריך להחזיר אותו אל התוצאה, אל הסבל, אל האשליה והזיוף שבהצלחה לכאורה שהיתה אז, וזאת כדי שלא יתעורר רצון אצלו ואצל אחרים לחזור לשם.**

חוסר האונים של המכור מול השימוש מתבטא גם בהחלמה. הכמיהה, הרצון ליהנות מעוד שימוש טוב אחרון, או הספק, הקול הפנימי שאומר למכור שההחלמה הזו לא בשבילו, שהמרכז הזה לא טוב לו, שהאנשים כאן לא ברמה שלו, שהצוות לא מתייחס אליו יפה, שהוא יכול לבד ולא צריך את כל "החרטה" הזו. כל אלו מבטאים את חוסר האונים, וחייבים להוציא את זה החוצה, לדבר על זה, רק מתוך ההבנה שזהו ביטוי לחוסר האונים.

- איך חוסר האונים שלי מתבטא כאן במרכז, בהחלמה?
- איפה היום הייתי חסר אונים מול ההתמכרות?
- איזה מחשבות של חוסר אונים מול ההתמכרות עוברות בראש שלי לפעמים?

חוסר האונים הוביל את המכור לתבוסה מלאה בחייו, או שעלול להוביל אותו לשם אם הוא לא יעצור. לאחר שחוסר האונים מול הסמים הובן, צריך להרחיב ולראות איפה חוסר האונים מתבטא עוד בחיים, איפה המכור חווה תבוסה וחוסר יכולת לשנות כיוון הרסני. בדרך כלל המכורים חווים חוסר אונים מול הרגשות שלהם, והם נוטים להשתיק את הרגש באמצעות השימוש. הפסקת השימוש יוצרת "רעש" רגשי שמאופייין בחוסר יציבות ובהופעה של רגשות שליליים, בלתי-נעימים, כמו תסכול, עצב עד דיכאון, כעס, חרדה, דאגה, פחד, טינה ועוד. המכור חסר אונים מול הרעש הזה, ובעבר הוא הופעל מתוכו. הדיון ידגיש את אמרת אנ-איי "רגשות הם לא עובדות".

- איזה רגשות עולים אצלי בהחלמה?
- האם אני מודע לרגשות האלו?
- האם אני משתף מישהו ברגשות האלו?
- האם אני מנסה להילחם בהם?
- איך ניתן לקבל את הרגשות הללו?

- האם רגש הוא עובדה?

מכורים הם אנשים בודדים. ככל שהמכור שוקע יותר בהתמכרות וחי את חוסר האונים, כך הוא הופך לבודד יותר. חוסר האונים, שיוצר בדידות, מוסיף לה גם גאווה, ויחד הם מונעים מהמכור לבקש עזרה. מכור בחוסר אונים לא יודע לבקש עזרה בכנות והא חי באשליה שהכל בשליטתו ולבד הוא יוכל הסתדר. עבודת הצעד הראשון מציעה כיוון חדש של החלמה באמצעות בקשת עזרה. מכור שמבקש עזרה וזוכה לה מרגיש פחות בודד. בקשת העזרה גם מפתחת אצלו התחלה של ענווה שיודעת שלא הכל בשליטתו. לא קל להודות בזה, אבל זוהי הודאה חיונית להחלמה: המכורים הם אנשים שזקוקים לעזרה. לבד הם לא יכולים. לבד הם חוו תבוסה וחוסר אונים. זו לא בוששה לבקש עזרה, להיפך – זו תחילת ההחלמה. בקשת העזרה מאנשים אחרים מכינה את המטופלים לבקש עזרה מכוח גדול מהם, מאלוהים.

- האם חשבתי שאני יכול להיות נקי בכוחות עצמי בלבד? מה קרה?

- האם ביקשתי עזרה כדי להחלים?

- מה אני מרגיש כשאני מבקש עזרה?

- מה אני מרגיש כשאני מקבל עזרה?

מכורים הם אנשים שנוטים לרחם על עצמם, שנוטים לראות את עצמם "כדפוקים", כאלו שהעולם לא מבין אותם. לדעתם, לו היו מקשיבים להם ונותנים להם כל מה שהם רוצים, הכל היה בסדר. אבל המציאות היא שונה. ככל שנותנים למכור את מה שהוא דורש ותובע, המצב מתדרדר. המכור גם דורש יותר, כי זה אופי ההתמכרות – יותר ויותר. הגישה הבסיסית של הרחמים העצמיים מזמינה את המחלה, עליה נלמד בהמשך, להציעה את הפתרונות שלה שמטרתם הרס מוחלט. כל עוד המכור שקוע ברחמים עצמיים הוא בוחר בפתרונות של המחלה ואינו יכול להתקדם בהחלמה. אפשר להגיד שהמכור חסר אונים מול הרחמים העצמיים שלו. דרך ההחלמה מלמדת את המכור לזהות רחמים עצמיים ובהמשך גם להשתחרר מהם. אז נחסמת הדרך למחלה.

- איך התבטאו הרחמים העצמיים שלי בזמן ההתמכרות?

- מתי חשבתי שמגיע לי, שלא מבינים אותי, שלא מתייחסים אלי נכון?

- איפה הייתי תובעני, דורש לעצמי עוד ועוד, ובטוח שאני לא מקבל מספיק?

- איך הרחמים העצמיים שלי מתבטאים היום בהחלמה?

## 2.2.2. מחלת ההתמכרות

השאלה האם התמכרות היא מחלה עוררה ועדיין מעוררת ויכוחים נוקבים בקרב אנשי מקצוע. יש הטוענים שהתמכרות היא אכן מחלה וזאת מתוך גישה רפואית להבנת טבע האדם, ומביאים הוכחות

מחקריות לטענה זו. יש כאלו השוללים את הטענה שהתמכרות היא מחלה וזאת מתוך גישה הפוכה, וגם הם מביאים הוכחות מחקריות מוצקות לתפיסתם. אולם אנו משתדלים לא להיכנס לוויכוח תיאורטי, אלא לעקוב בפשטות אחר המלצות התוכנית. תפיסת התוכנית היא אכן פשוטה: ההתמכרות היא מחלה. אלא שאין זה הסבר רפואי. אנו לא מדברים על מחלה גופנית כמו שפעת וסוכרת, שם אפשר להצביע על גורם פולש (חידק או וירוס) או על אבר גופני חולה. אנו גם לא מדברים על מחלה נפשית כמו פסיכוזה. התוכנית מדברת על **מחלה תפקודית**, כלומר, התפקוד של המכורים הוא תפקוד לקוי בגלל מחלה תפקודית ממנה הם סובלים, מחלת ההתמכרות. התוכנית כלל לא מתעניינת מהן הסיבות למחלה התפקודית והאם ניתן לאתר את קיומה ואופייה במחקרים מתאימים. אפשר עוד להוסיף כאן שהתוכנית לא מתייחסת אל המחלה כאל הסיבה להתמכרות, וזאת בניגוד להסבר הרפואי מחפש הסיבות. הסיבות להתמכרות לא מעניינות את התוכנית, אלא רק הדרך לפתרון. מחלת ההתמכרות אינה סיבה – היא ההתמכרות. מחלת ההתמכרות כמונה אינה הסבר להתמכרות, **אלא הסבר לפתרון של ההתמכרות**. זהו הבדל מרכזי – **התוכנית צמחה מתוך סבל של מכורים שמצאו מה עובד עבורם**. לא תיאוריה מסבירה וגם לא מחקר של אנשי מקצוע, אלא ידע ממשי של מכורים מתוך ניסיונם הכואב ומתוך תקוות ההחלמה שלהם. לתאר את ההתמכרות כמחלה תפקודית סייע להמוני מכורים בכל העולם למצוא דרך יציבה להחלמה. זהו פתרון שעובד, ולא משחק תיאורטי של מומחים. יתכן שניתן למצוא סיבות למחלה. את זה התוכנית משאירה לחוקרים מומחים בתחומם. היות ומחלת ההתמכרות הפכה להיות הגורם העיקרי בחיי כל מכור, והיא הרסנית וכואבת, אנו מחויבים להציע לה פתרון יעיל, ממוקד ומהיר. לא פתרון הסיבות הנסתר והלא-מודעות שלה, אם ישנן כאלו, אלא פתרון ממשי למחלה, שיאפשר למכורים לחיות חיים מלאים ככל בני אדם. את זה מציעה התוכנית. התוכנית מציעה פתרון ישיר, ממוקד ומהיר למחלת ההתמכרות, פתרון שעונה באופן מיידי על הסימפטומים של המחלה ובראשם השימוש הכפייתי בסמים והכמיהה הבלתי-נשלטת להמשך השימוש.

מחלת ההתמכרות מתוארת בתוכנית כפועלת בשלושה מישורים: **פיזי, נפשי ורוחני**. הסימפטום המרכזי שלה הוא כמובן השימוש הכפייתי, הבלתי-נשלט, בסמים ובכל חומר אחר שמשנה את מצב ההכרה. אבל יש לה עוד סימנים אותם נתאר בהמשך. יש טוענים שמחלת ההתמכרות היתה נוכחת אצל המכור עוד לפני התפרצות השימוש בסמים. אמנם זוהי טענה שלא נבדקה לגמרי, אבל הניסיון של מכורים רבים מדגים אותה. התפקוד של מכורים רבים היה לקוי עוד הרבה לפני שהם התחילו להשתמש בסמים. השימוש בסמים חרף את התפקוד הלקוי, ובמלים אחרות, חרף את המחלה, או שהוא מבטא את החרפתה. וזוהי עובדה בסיסית על מחלת ההתמכרות – היא **מחלה מתקדמת, מחריפה עם הזמן**. ככל שהזמן עובר מצבם של המכורים חמור יותר, מבחינת השליטה וההרס שהמחלה מביאה לחייהם. זו עובדה שצריך להדגיש בפני המטופלים – הם סובלים ממחלה מתקדמת שהתחילה כנראה עוד לפני השימוש הראשון שלהם בסמים ושסופה מוות תוך כדי סבל.

- מתי הופיעה אצלי לראשונה מחלת ההתמכרות?
- האם אני יכול לזהות את ביטויי המחלה עוד לפני שהתחלתי להשתמש בסמים?

• איך התבטאה אצלי התקדמות המחלה בתקופת השימוש?

• האם אני מכיר אנשים שמתו כתוצאה ממחלת ההתמכרות?

עובדה בסיסית נוספת על המחלה היא שזו **מחלה כרונית, חשוכת מרפא**. ההתמכרות היא מחלה ממושכת שמדרדרת את מצב החולה בהתמדה, ואין לה מרפא מוחלט. אי אפשר להחלים ממנה. במלים אחרות, פעם מכור – תמיד מכור! כמו מלפפון שהחמיץ ולא יחזור להיות מלפפון רגיל, כך גם אדם שהתפרצה אצלו מחלת ההתמכרות לא יחלים ממנה. אבל, וזו הבשורה הטובה, **אפשר לעצור את המחלה**. לעצור את התקדמות ההרס שלה וגם לעצור לגמרי את הסימפטומים שלה. מכורים שחולים במחלת ההתמכרות הכרונית, המתקדמת, יכולים לעצור אותה ולהפסיק להשתמש בכל חומר שמשנה את מצב הרוח שלהם. המכורים גם יכולים להפסיק התנהגויות של הרס אחרות בחיים שלהם, שקשורות למחלת ההתמכרות. אז אין ריפוי מלא, אבל יש עצירת המחלה, וזו התחלת ההחלמה. כלומר, מי שהיה פעם מכור לא חייב להיות עוד מכור פעיל. המחלה תישאר אצלו, אבל לא פעילה. **כל מכור יכול לעצור את מחלת ההתמכרות ולהיות בהחלמה, ואמצעי שהוכיח את עצמו הוא תוכנית הצעדים**. כל עוד המכורים נצמדים לתוכנית ההחלמה הם יכולים לעצור את המחלה, אבל אם הם ירפו מתוכנית ההחלמה, המחלה יכולה לחזור ולהשתלט על חייהם.

• האם חשבתי פעם שהחלמתי מההתמכרות?

• האם היו לי פנטזיות שאני לא אהיה יותר מכור?

• האם אני מכיר אנשים שהיו בהחלמה, עזבו את תוכנית ההחלמה והתדרדרו?

• האם אני אשם במחלה שלי?

אף אחד לא רוצה להיות חולה. אף אחד לא אשם שהוא חולה. גם המכור אינו אשם שהוא חולה במחלת ההתמכרות. הוא לא בחר בה. הוא לא אחראי עליה. אבל, הוא כן אחראי להחלמה. המכור החולה במחלת ההתמכרות יכול לבחור בדרך ההחלמה ובכך לקחת אחריות עליה. המכור לא היה אחראי להתפרצות המחלה, אבל הוא יכול להיות אחראי לעצירתה בדרך התוכנית. עצירת המחלה מתחילה בדרך כלל במישור הפיזי שלה.

המישור הפיזי של המחלה מתבטא במשיכה העזה של הגוף של המכור להכניס לתוכו חומר שמשנה את מצב הרוח. כל חומר, אפילו חומר שהוא לא הסם המועדף על המכור. כאילו הגוף של המכור לא חש בטוב במצב הרגיל, והוא צריך בתוכו חומרים מבחוץ שמשפיעים על מצב הרוח. ככל שנכנסים יותר חומרים כאלו – יותר טוב למכור, זמנית. הגוף מתחיל לדרוש את החומרים שמשנים את מצב הרוח מהרגע שהחומר הראשון נכנס אליו. כאשר מכור מתחיל להשתמש, הגוף שלו דורש עוד ועוד מהחומר, וגם חומר חזק יותר. "פעם אחת היא יותר מדי ואלף פעם לא יספיקו". הפעם הראשונה, כל פעם מחדש, היא היותר מדי, ואחריה גם אלף לא מספיקות כי הגוף רוצה עוד. זהו הביטוי הפיזי של חוסר האונים – מהרגע שנכנס חומר משנה מצב רוח לגוף, הגוף דורש עוד ממנו והמכור חש חסר אונים ונגרר לשימוש כבד. אנו



אומרים שהגוף של המכור **אלרגי לחומרים משני מצב הרוח** – לכל חומר כזה. כאשר חומר משנה מצב רוח נכנס אל הגוף, מתעוררת האלרגיה, שהיא תגובה לא-בריאה לגירוי חיצוני, והגוף תובע עוד חומר. האלרגיה היא הביטוי הפיזי של מחלת ההתמכרות, ויש לה פתרון. לפתרון אנו קוראים "**הינזרות מוחלטת**" או "הימנעות מוחלטת" – מכורים מחלימים חייבים להימנע לגמרי משימוש בכל חומר משנה מצב הרוח. למכורים בהחלמה אסור להשתמש בכל סם שהוא וגם לא באלכוהול או תרופות פסיכיאטריות (אלא אם ניתנו בהמלצת רופא על סמך **מידע אמין** שנמסר לו), כי גם שימוש קטן, מעט, יכול לעורר את האלרגיה ולהפוך לשימוש גדול, הרסני. צריך להדגיש כאן – מבחינת התוכנית, **אלכוהול הוא סם** והוא מעורר את האלרגיה כמו כל סם אחר! מבחינת התוכנית גם אי-אפשר ללמד מכורים להשתמש "קצת". מכורים הם אנשים חולים במחלת ההתמכרות ועבורם אין קצת. הניסיון הראה שבהתחלה מכורים חוששים מההינזרות המוחלטת וחולמים על שימוש מתון, נשלט, אבל עם ההתקדמות בהחלמה הם לומדים לגלות שההימנעות המוחלטת משחררת. ההחלטה החד-משמעית להימנע יוצרת הקלה, כי האלרגיה לא מתעוררת. הכוח של המחלה חלש יותר מול החלטה בריאה של החלמה.

- האם ניסיתי פעם להשתמש קצת ולא הצלחתי?
- האם ניסיתי להיגמל מסמים מסוימים אבל המשכתי עם אחרים או אלכוהול?
- האם אני חולם על היום בו אוכל להשתמש "רק קצת"?
- האם הצורך בהינזרות מוחלטת מפחיד אותי?
- איך ההינזרות המוחלטת מכל חומר משנה מצב רוח משחררת אותי?

יתכן שיהיו מטופלים שינסו להתווכח עם התוכנית בשלב הזה, ולטעון שהם מכירים מכורים שמצליחים להשתמש קצת. שהשתלטו על השימוש שלהם. כאילו טענת האלרגיה לא נכונה. ככלל, לא רצוי להתווכח. אפשר להגיד שהתמכרות היא מחלה ערמומית עם מופעים רבים. יתכן שיש מכורים שבסופו של דבר יצליחו להשתמש קצת, ויתכן ולא. אבל, מתוך אלו שניסו או ינסו – כמה הגיעו לסבל בלתי-נסבל או, חס וחלילה, למוות? עבור כמה הניסיון הזה התגלה כהרסני יותר מהכל? האם הפנטזיה על שימוש, שמבטאת את חוסר האונים של המכור, שווה את הסיכון ליפול חזרה לסבל בלתי-נסבל? לכן התוכנית משאירה את הוויכוח לאחרים, ומציעה דרך אמינה, מוכחת, לחיים נקיים ומאושרים, בהם הרצון להשתמש קצת נחלש ונעלם ובמקומו באה שלוה עמוקה, שאף שימוש בסמים לא יצליח לייצר.

למה מכורים לא מצליחים לשמור על הינזרות מוחלטת מכל חומר משנה מצב הרוח? הרי זהו פתרון כל כך פשוט? הסיבה, לפי התוכנית, נמצאת במישור הנפשי של מחלת ההתמכרות. הביטוי של מחלת ההתמכרות במישור הנפשי, הסמפטום הנפשי הראשי שלה, הוא הכמיהה העזה, הבלתי-נשלטת, של המכור לשנות את מצב ההכרה שלו. מכורים הם אנשים בעלי כמיהה כפייתית לשינוי מצב ההכרה. המכור במצב ההכרה הרגיל, הפיכח, לא חש טוב, וזאת בניגוד לאדם הבריא. התחושה הלא-טובה היתה עוד לפני שהמכור ניסה את השימוש הראשון בסם. אז הוא עוד לא ידע למה הוא לא מרגיש בטוב, אבל השימוש

הראשון (לפעמים לא ממש הראשון אלא השני או השלישי...) גילה לו תגלית מדהימה: עם סמים הוא מרגיש הרבה יותר טוב, זמנית. הסמים גרמו לו באופן זמני להרגיש בנוח, אולי לראשונה בחייו. משחלפה השפעת הסם, התעוררה הכמיהה הגדולה להרגיש עוד יותר טוב, חזק יותר, מהר יותר. הכמיהה הזו היא הביטוי העיקרי של המישור הנפשי של המחלה. לאחר שלמד את "נפלאות" השימוש, המכור אינו מסוגל לדחות אותו. מנקרת אצלו הכמיהה שיודעת שעם סמים הוא מרגיש כאילו טוב יותר, זמנית. הכמיהה שוכחת את "הכאילו" ואת הזמניות, שוכחת את הסיכוכים שהסמים גוררים, את ההרס והסבל. שוכחת הכל, חוץ מאשר את הרצון העז להרגיש עוד פעם אחת מהטוב שהיה פעם עם הסמים. ובפני הכמיהה הזו המכור חסר אונים. גם אם הוא כבר למד שאסור לו להתחיל שוב את הפעם הראשונה, היותר מדי, הכמיהה פועלת בתוכו ככוח גדול ממנו ומוליכה אותו כמעט כמו רובוט לשימוש נוסף. אז מצד אחד אסור למכור להשתמש, ומצד שני הוא לא יכול לא להשתמש. חוסר אונים מלא. מצב מתסכל, שגורר עוד מצבים רגשיים שאופייניים למישור הנפשי של ההתמכרות: כעס, חרדה, דיכאון, ייאוש, בדידות וריקנות. בצד המצבים הרגשיים עולה גם חשיבה שהיא אופיינית למחלת ההתמכרות, למישור הנפשי של המחלה: הכחשת ההתמכרות או הנזק שהיא גורמת, הפחתת הכאב של האחרים וההרס שהמכור גרם להם, האשמת גורמים מחוץ למכור בכל הנזקים ובריחה מאחריות על ההתנהגות שלו עצמו, המחשבה שאחרים נגדו, רודפים אותו, זוממים עליו. כל המצבים הרגשיים והמחשבות הללו הם סימפטומים מוכרים של המישור הנפשי של מחלת ההתמכרות. הפתרון שהמכור הכיר להם, הפתרון החולה, היה השימוש בסמים, שרק החרף את המצב. התוכנית מציעה למכורים פתרון בכיוון הפוך, פתרון ממשי של החלמה. אם עוקבים אחריו, כל הסימנים שתיארנו – ייעלמו, לא כאילו ולא זמני – ייעלמו, עם הזמן.

• איך התבטאה הכמיהה שלי בזמן השימוש הפעיל?

• איך מתבטאת הכמיהה שלי בזמן ההחלמה?

• איזה רגשות ומחשבות קיימים במקביל לכמיהה שלי?

בזמן ההתמכרות הפעילה וגם בזמן ההחלמה כאילו המכור מנהל שיחה עם עצמו, עם קול פנימי שמפיל אותו שוב ושוב לחוסר אונים וגורר אותו במסלול של הרס. הקול הפנימי אותו שומע המכור ללא הרף, "הקול של המחלה", מבטא את החלק ההרסני והחולה שבמכור, שהמכור חסר אונים בפניו. הקול של המחלה פועל במישור הנפשי, בהכרה של המכור, אבל שם הוא פעיל מאוד ולא ניתן לסלק אותו. כל מכור יכול למצוא את החלק החולה שבהכרה שלו, אם רק ישים לב אליו. למחלה יש מטרה – להרוג את המכור מבחינה רוחנית, נפשית ופיזית. בזמן ההתמכרות הפעילה המכור בעצם מת מבחינה רוחנית ונפשית. העולם הרוחני חסום לגמרי בפניו והעולם הנפשי נשלט לגמרי על ידי חוסר האונים, ובמלים אחרות, נשלט על ידי המחלה. אם ההתמכרות הפעילה תמשך, יכול להיות שהמכור גם ימות מבחינה פיזית או שייגרם נזק בלתי-הפיך בגופו והוא יהיה כמעט משול למת. כך המחלה מצליחה במטרה ההרסנית שלה. אבל כאשר המכור עולה על דרך ההחלמה הוא מתחיל להתעורר מבחינה נפשית ובהמשך גם מבחינה רוחנית. כשהתהליך הזה מתרחש – החלק החולה שבו הוא כאילו בפאניקה. המחלה חוששת מההחלמה.

אפשר להגיד שכמו שהמכור חסר אונים בפני המחלה, המחלה חסרת אונים בפני תוכנית הצעדים להחלמה! לכן תוכנית הצעדים היא המענה לחוסר האונים של המכור. התוכנית עוזרת למכור להכיר את המחלה ונותנת לו את הכוח לעמוד מול הקול של המחלה, לא לבד, ולהשתיק אותו. שאלה חשובה היא איך אנחנו מזהים את הקול של המחלה? איך אנו מבחינים בינה לבין ההחלמה? למחלה יש מאפיינים חוזרים על עצמם, שהם משותפים לכלל המכורים: השקר, המרמה, הזיוף, ההטעיה. כאשר המחלה מפתה מכורים, היא משתמשת בתחבולות של שקר, רמייה, הטעיה וזיוף. היא מציגה למכור דברים שקריים כאילו שהם אמיתיים. השקר הגדול מכולם הוא שהמכור יכול להשתמש קצת, שהכל בסדר, שהוא יכול לשלוט על השימוש, שההרס לא נגרם בגלל ההתמכרות, אלא בגלל שאחרים לא מבינים אותו. לכן, **ההחלמה מתבססת על כנות ויושר**, כי אז המחלה לא יכולה להשתלט. הכנות והיושר הן התרופה לקול ההרסני של המחלה.

- אילו שקרים שיקרתי את עצמי בזמן השימוש?
- אילו שקרים נהגתי לספר לאחרים בזמן השימוש?
- באילו תככים ומזימות שקריות (קומבינות) השתתפתי בזמן השימוש?
- האם האמנתי אז לשקרים שלי?
- אילו שקרים אני מספר היום?
- מתי חוסר הכנות עדיין משתלט עלי? מה גורם לה לעלות?

"מתחת" למחלה הנפשית קיימת המחלה הרוחנית. זהו "השורש" של עץ ההתמכרות, ממנו עולה הגזע, המחלה הנפשית, והענפים הקטנים, המחלה הפיזית. העלים החולים והפרות הרקובים של עץ ההתמכרות הם התוצאות ההרסניות של המחלה. השורש החולה של עץ ההתמכרות גורם לכך שהמכור מרגיש לא טוב בעולם ושהוא זקוק לשינוי מתמיד במצב ההכרה שלו. את השורש הרוחני של המחלה התוכנית מתארת באופן פשוט ביותר כ**ריכוז עצמי**, או **אנוכיות קיצונית**. מכורים הם אנשים שמרוכזים בעצמם באופן קיצוני, שחושבים בעיקר על עצמם, מחפשים את טובת עצמם, מרגישים את עצמם, וכאילו לא חושבים או מרגישים את האחרים כאנשים עצמאיים. גם כשהמכור מתייחס לאחרים הוא עושה זאת מתוך עצמו – מה הוא רוצה להשיג מהאחר, ממה הוא פוחד אצל האחר. המכור חי ופועל מתוך ריכוז עצמי קיצוני וכך הוא מתייחס לעולם שסביבו ולאנשים. אם האנשים נשמעים לו, עושים את רצונו, אם אפשר לרמות אותם, לנצל אותם, או להשתמש בהם – המכור מרגיש קרוב אליהם. אם הם עוצרים את הניצול, הרמייה, הסחיטה או "התחמון" – המכור מרגיש מאוים ומתחיל להשתולל. זוהי המחלה הרוחנית – ריכוז עצמי קיצוני. מה הפלא שמכורים שהם כל כך מרוכזים בעצמם וכמעט ולא רואים אף אחד, הם גם כל כך בודדים. מה הפלא שמכורים שעסוקים כל היום בלנסות ולחפש סיפוק לעצמם, וכמעט כל האמצעים כשרים בעיניהם, או שהם חוששים שאחרים מנסים לנצל אותם ונלחמים או בורחים, חשים ריקנות כזו גדולה. כאילו יש להם תהום בפנים, תהום ריקה ואפלה. תהום כואבת. חוץ משימוש ועוד שימוש כמעט

ולא נשאר להם כלום בחיים. זהו המוות הרוחני. היות וזו מחלה רוחנית, נדרש פתרון רוחני, ואת זה מציעה התוכנית. הצעדים המתקדמים עונים בדיוק על דרישות ההתמכרות ומציעים לה פתרון שלם, פתרון רוחני. בעזרת הפתרון הרוחני המכור לומד למצוא אהבה ואמונה בחייו, וכך נעלמים הבדידות והריקנות.

- איך התבטאה האנוכיות בחיים שלי בזמן השימוש?
- איך היום מתבטא הריכוז העצמי בחיים שלי?
- האם אני זוכר מקרים בהם עזרתי לאחרים בלי לבקש אחר כך תמורה?
- האם פחדתי שאחרים ינצלו אותי, ירמו אותי?
- מתי התחילה אצלי תחושת הבדידות?
- מתי התחילה אצלי תחושת הריקנות?

### 2.2.3. חיים בלתי-ניתנים לניהול

חוסר האונים ומחלת ההתמכרות דוחפים את המכור לחיים הרסניים. המכור חי אולי באשליה שהוא שולט על חייו, אבל למעשה הוא נגרר אחרי ההתמכרות ואחרי התוצאות הבלתי-נמנעות שלה. היגררות וההיסחפות של המכור, יחד עם התוצאות הבלתי-נמנעות, השליליות, מרכיבות את החיים הבלתי-ניתנים לניהול של המכור.

אפשר להתייחס לחיים בלתי-ניתנים לניהול משני היבטים: חיצוני ופנימי. **חיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה חיצונית וחיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה פנימית.** מבחינה פנימית מדובר על ההיסחפות וההיגררות של המכור אחרי המאורעות שנגרמו בגלל ההתמכרות. התוצאות החיצוניות הן ההיבט החיצוני של החיים הבלתי-ניתנים לניהול. התוצאות הללו כוללות התרחקות של בני משפחה קרובים, גירושין, התעלמות של המשפחה ממנו, אבדן רכוש ושקיעה בחובות, חוסר יכולת למצוא עבודה ולהתפרנס בכבוד, הסתבכות עם המשטרה, בתי משפט, בתי כלא, מחלות פיזיות ועוד. התוצאות הללו, הכואבות לסביבה ולמכור, הן לפעמים "שער הכניסה" של המכור להחלמה. בגלל הכאב של התוצאות ההרסנית המכור הוכרח לשינוי, הוא לא יכול היה יותר להמשיך בדפוס הישן. התבוסה המלאה שהתבטאה בהרס החיים, לפעמים כל תחומי החיים של המכור, מחייבת אותו לשנות כיוון ולנסות דרך אחרת, דרך של החלמה. כמכור, הוא היה רוצה לשנות כיוון ולהמשיך להשתמש, זאת אומרת, להשתמש בלי התוצאות ההרסנית. כמכור, זה לא אפשרי עבורו. הוא דחה את הפסקת השימוש עד שלא היתה כל ברירה אחרת והוא חייב היה לשנות כיוון ולעלות על דרך החלמה. בעבודת הצעד הראשון רצוי להדגיש ככל שניתן את ההיבט החיצוני של החיים הבלתי-ניתנים לניהול, את התוצאות ההרסניות, כי הן לפעמים מהוות את המניע

העיקרי של המכור להישאר בהחלמה. המכור רוצה לחזור ולהשתמש, אבל עוד יותר הוא רוצה להימנע מהתוצאות ההרסניות. היות ואין לו ברירה אחרת, הוא עולה על דרך ההחלמה.

- לאילו תוצאות הרסניות גרמה לי ההתמכרות? עבורי? עבור קרובים לי?
- איך התבטאה התבוסה המלאה בחיים שלי?
- איך מאורעות ודברים חיצוניים השתלטו לי על החיים?

ההיבט הפנימי של חיים בלתי-ניתנים לניהול הוא ההיסחפות הבלתי-נשלטת. חוסר האונים של המכור בפני המכור, עליו כבר למדנו, וגם חוסר היכולת של המכור לארגן את חייו ולקבוע סדר חיים עקבי, הגיוני, נכון לו. חיי המכור הם תוהו ובוהו שלם בו שולטים הכמיהה והשימוש. כל החיים מרוכזים סביב השימוש. ההחלמה יוצרת חלל ריק, והמכור לא תמיד יודע איך למלא אותו. המכור לא יודע איך לנהל את חייו, ליצור סדר יום, להגדיר לעצמו מטרות חיוביות ולנסות להגשים אותן. המכור נגרר, נסחף, נשלט לגמרי על ידי כוחות גדולים ממנו. התוכנית מציעה לו מוצא – דרך של לקיחת אחריות בהדרגה על החיים של עצמו. דרך בה הוא לומד לנהל את חייו, אבל לא מתוך ריכוז עצמי, אלא על בסיס העקרונות הרוחניים של התוכנית. התוכנית היא דרך חיים. עבור אלו שעוקבים אחריה היא מכניסה סדר וארגון נדרשים. בעזרת התוכנית לומדים לנהל את החיים ולנצל את היכולות שלנו.

- מה היה סדר היום שלי בתקופת השימוש?
- אילו דברים התחלתי לעשות ולא סיימתי?
- אילו דברים תכננתי ואף פעם לא הגשמתי?
- איך עדיין מתקיים תוהו ובוהו בחיים שלי בהחלמה?
- מהו סדר העדיפויות שלי היום?

#### 2.2.4. כלי ההחלמה של התוכנית

התוכנית מציעה למכורים מספר כלי החלמה מעשיים שהוכיחו את עצמם עם מכורים רבים בארץ ובעולם. אפשר ללמד את המטופלים על כלי ההחלמה במרוכז, או להכניס את הכלים לתוך לימוד הצעד בהדרגה, כדי שישתמשו בהם כבר בראשית עבודתם.

#### **2.2.4.א. זיהוי סכנות**

מכורים בהחלמה נמצאים במצב שביר מאוד. קל מאוד למכור בתחילת הניקיון לחזור וליפול לשימוש פעיל הרסני. הניסיון הראה שישנם גורמים שיכולים "לסייע" למכור להתדרדר וליפול. הגורם הראשון הוא "מקומות, דברים ואנשים" – הכוונה היא למקומות, דברים או אנשים שקשורים לשימוש, או שיכולים להזכיר אותו. מומלץ למכור להתרחק ככל יכולתו מאותם מקומות דברים ואנשים. לדוגמה, לא

לחזור למקומות בילוי בהם השתמש בסמים, לא לשמוע מוזיקה שמזכירה לו את תקופת השימוש, לא להתרועע עם אנשים משתמשים או כאלו שהשתמש עמם, אלא רק אם הם יציבים בהחלמה.

גורם נוסף שעלול להוביל את המכור למעידה או נפילה הוא מצב פיזי או נפשי של חולשה הנגרמת בגלל: עייפות, כעס, בדידות, רעב (עכבר). מכור בהחלמה צריך לזהות מצבים אלו ולהימנע מהם. כלומר, להקפיד על סדר היום כך שלא יהיה עייף או רעב במהלך היום שלא לצורך. כמו כן, במיוחד בתחילת ההחלמה, להשתדל לא להימצא לבד כדי שתחושת הבדידות לא תוביל אותו להחלטות פזיזות. נהוג לומר שהמכור בחברת עצמו הוא בחברה לא-טובה, וללא ספק זה נכון גם בתחילת ההחלמה. לגבי כעס, מומלץ למכור להימנע מהחלטות או שינויים גדולים בחייו האישיים, ולהתמקד אך ורק בהחלמתו האישית. כך פחות גורמים שנהגו לעורר אצלו כעס יוכלו להשפיע על חייו.

- אילו מקומות קשורים אצלי לשימוש?
- מאילו דברים ואנשים עלי להיזהר בהחלמה?
- האם נפילתי בעבר בגלל מקומות, דברים או אנשים?
- מה מעורר אצלי כעס?

#### 2.2.4.ב. תפילת השלווה

תפילת השלווה כל כך מרכזית לתוכנית עד שיש כאלו שחושבים שהיא תפילה של התוכנית עצמה. המקור לתפילה הוא עתיק, מימי הביניים. התפילה זכתה להכרה מחודשת ולאוניברסליות במאה העשרים, הרבה בזכות איי-איי. אמנם זוהי תפילה לכל דבר, אבל אפשר גם להתייחס אליה כאל אמצעי עזר להחלמה. ניתן לומר שהתפילה מהווה תמצית מעשית של התוכנית כולה, ובכל צעד אנו פוגשים אותה בהיבט שונה. גם אם מכור טרם חשף את האמונה שלו, או שיש לו התנגדות לאמונה, התפילה יכולה להוות עבורו אמצעי החלמה מתאים ביותר. לתפילה יש ארבעה חלקים מובחנים: **הפנייה לאלוהים, הקבלה השלווה, האומץ לשנות והתבונה המבחינה**. בשלב זה לא נדון בפנייה לאלוהים שבראשית התפילה, ונתמקד בשלושת חלקיה האחרים.

- מה אני מנסה לשנות בחיים שלי אפילו שאי-אפשר?
- מה אני לא מקבל בשלווה, למרות שאין לי ברירה אחרת?

בדרך כלל מכורים הם אנשים שאינם מקבלים את עצמם, את מגרעותיהם. במיוחד לא את העובדה שהם מכורים. רוב המכורים ניסו להתכחש לעובדה זו ניסו להילחם בה והתוצאה היתה שקיעה נוספת בהתמכרות ובסבל. לפי התוכנית דווקא הקבלה העצמית השלווה היא המפתח להחלמה. משהו פרדוכסלי – הפוך על הפוך – **כדי להתלים מכור צריך לקבל בשלווה את העובדה שהוא מכור!** קבלה עצמית היא הדרך להחלמה. אין קבלה כזו – לא תהיה החלמה. בדרך כלל מכורים בהחלמה נוטים לשפוט את עצמם בחומרה. זו לא דרך התוכנית. דרך התוכנית היא דרך של אהבה וקבלה עצמית. קבלת המגרעות, חוסר השלמות, הטעויות. הקבלה תאפשר שינוי.

בנוסף, תפילת השלווה מכוונת את המכור להשתחרר מפנטזיות לא מציאותיות ולהתמקד בעובדות המציאות. מכורים נוטים לפנטזיות לא מציאותיות. חיים בחלום. במקום לחיות – חולמים. לפעמים החלום נעים, לפעמים הוא הופך לסייט. אבל – זה רק חלום. התוכנית מלמדת את המכור להתעורר מהחלום. כשמקבלים את המציאות, לא צריך לברוח לחלום. אפשר לחיות את החיים. לא צריך להילחם בהם או לברוח מהם.

- איזה פנטזיות היו לי בשימוש?
- איזה פנטזיות יש לי בהחלמה?
- ממה אני בורח?

תפילת השלווה מציעה לנו דרך של קבלה. בהתמכרות אין קבלה. יש שיפוט. של עצמי, של אחרים. המכור שופט את העולם כולו, לחומרה. מכורים הם הרבה פעמים אנשים ביקורתיים. לפעמים דווקא אחרי ההתנתקות מופיעה הביקורת, שהיתה חבויה בזמן השימוש הפעיל. התפילה מכוונת את המכור לקבל את האחרים, לא לשפוט. להרפות מהביקורת, להרפות מהניסיון לשלוט על כל העולם. אף אחד לא יכול לשלוט על העולם, רק אלוהים. מכורים צריכים לקבל בשלווה שהם לא אלוהים. לבטל את כל הדיעות שיש להם על כל דבר, ולקבל בשלווה.

- איך הביקורת והשיפוט התבטאו אצלי בתקופת השימוש?
- איך היום מתבטאת אצלי הביקורת?
- האם אני מוכן להרפות, לשחרר, לקבל בשלווה?

הקבלה השלווה, ההרפיה, היא התחלת השינוי. זה כיוון חדש לרוב המכורים. רובם לא רגילים לכיוון הזה. אין זה פשוט. זהו תהליך הדורש אומץ. לכן התפילה מדגישה שהשינוי יבוא עם אומץ. גם לקבל את עצמי כמכור דורש אומץ, וקבלה עצמית זו היא התחלת השינוי, היא התחלה של יחס שונה לעצמי.

- מה יכולתי לשנות בחיים שלי אבל לא מצאתי את האומץ לכך?
- מה עלי עוד לשנות בחיים שלי?

מכור פעיל ומכור בתחילת ההחלמה עדיין אינם יודעים להבחין בין מה שניתן לשנות למה שאינו ניתן לשינוי. האבחנה הזו היא תוצר של ההחלמה, של ההתקדמות בתוכנית. ההתקדמות בתוכנית מאפשרת פיתוח של תבונה אצל המכור, שמתבטאת גם ביכולת אבחנה גדולה. תוך כדי ההחלמה המכור יותר ויותר מסוגל לזהות את מגבלותיו, את חוסר האונים שלו, אבל גם את יכולותיו המציאותיות, שאינן פנטזיה.

#### **2.2.4. ג. רק להיום**

ההחלמה היא משימה מורכבת. הוויתור שנדרש מהמכור המחלים הוא עצום. רק המחשבה על כך שאסור להם יותר לגעת בכל חומר משנה מצב הכרה, לכל חייהם, יכולה להפיל מכורים רבים. היות וכך התוכנית מציעה למכורים גישה אחרת, צנועה יותר: **רק להיום**. ההתקדמות בהחלמה מתבצעת יום ביומו, כל יום

לעצמו. ואם יום אחד הוא יותר מדי, אזי ההתקדמות מתבצעת בחלקי יום. רק להיום מאפשר למכור התמקדות מלאה במשימה קטנה שהוא יכול לבצע בהצלחה. מילוי המשימה, כמו למשל, שמירה על יום נקי, עוזר למכור לפתח תקווה, היות והוא רואה שהמשימה היא ברת ביצוע. ההתמקדות ב"רק להיום" מונעת מהמכור את הייאוש שהוא יכול לפתח אם יחשוב על המשימה כולה, על ניקיון מוחלט כל חייו. התרגול של "רק להיום" מנוגד לחשיבה הגרנדיוזית של המכור, שרוצה תמיד את הסיפוק גדול, מהיר, בבת אחת, וכך גם היה רוצה את החלמה. דווקא הקצב ההדרגתי, כל יום לעצמו, מחזיר את השפיות והאיזון לחיי המכור ומסייע לו לפתח ענווה תוך כדי החלמה.

- אילו משימות עלי לבצע היום "רק להיום"?

#### **ד.2.2.4. אסירות תודה**

מכור פעיל בדרך כלל חי בהרגשה שמגיע לו והוא לא מקבל מספיק. התלונות כנגד כל העולם, התחושה שלא מתייחסים אליו כראוי, מלוות אותו כמעט כל הזמן. יחסו לעצמו, לאחרים ולעולם הוא יחס תובעני מתוך רחמים עצמיים. התוכנית מציעה למכורים כלי החלמה שמנוגד לתכונה האופיינית הזו, והוא **אסירות התודה**. אסירות תודה היא כלי החלמה וגם תפיסת עולם – התפיסה שהמכור אסיר תודה על מה שיש לו, במקום שיתמקד במה שחסר לו, לדעתו. את אסירות התודה מתרגלים מדי יום, עד שהיא הופכת לתפיסת עולם ולדרך חיים. מוצע למכורים בסוף כל יום לכתוב יומן של אסירות תודה. לחפש משהו בחייהם, ששייך לעבר הקרוב או הרחוק או לאותו יום, ואותו לכתוב מתוך אסירות התודה. זהו תרגול שמפתח ענווה והוא מהווה מענה לרחמים העצמיים. כמו כן זהו תרגול שנותן תקווה, שכן המכור מתחיל לגלות גם נקודות אור בחייו, שהרחמים העצמיים מנעו ממנו לראות.

- על מה אני אסיר תודה היום?

- על מה אני אסיר תודה בכלל בחיים שלי?

#### **ה.2.2.4. הרפיה**

כבר אמרנו שמכורים הם אנשים עם מתח פנימי, שמרגישים צורך לשלוט על הכל. התוצאה היא חיים בלתי-מנוהלים לגמרי, לא שולטים על כלום, אפילו לא על עצמם. אבל לא לומדים לקח וממשיכים לנסות ולשלוט. זה חוסר אונים! זוהי מחלת ההתמכרות בפעולה. התוכנית מציעה כיוון חדש, כיוון של הרפיה, שחרור. **הרפיה מהצורך לשפוט, לשלוט או לכונן**. קבלת העובדות כמו שהן בלי לנסות להשפיע עליהם, לפחות בהתחלת החלמה, עד שלומדים להשפיע באופן בריא, שפוי. הרפיה היא מלת מפתח בהחלמה, כמו שהרצון לשלוט, "לנהל את ההצגה", מאפיין את ההתמכרות.

- ממה אני צריך להרפות היום?

- מה מפריע לי להרפות?

- האם הצלחתי היום להרפות?

#### **ו.2.2.4. מבט מהצד**



מכורים הם אנשים מרוכזים בעצמם. כל כך מרוכזים בעצמם עד שלא יכולים לראות את עצמם מהצד. מזדהים עם עצמם, עם הכאב, עם הרחמים העצמיים. שקועים עד צוואר. אבל ההתמכרות מעוותת את הראייה. מכורים רואים את עצמם ואת העולם במעוות, באופן מוטעה. נוטים להגזים. לכן מכורים חייבים עזרה של אחרים, שיתנו מבט מהצד. מבט אובייקטיבי יותר, שפוי יותר. מבט שיעזור למכור לדעת איך הוא באמת. מבט אכפתי, של החלמה. מחלת ההתמכרות מעוותת. ההחלמה משחררת מעיוות. הדרך היא בעזרת אחרים. מכור שמתרגל לבקש מבט מהצד מאחרים וגם נותן אמון באחרים, לומד להסתכל על עצמו בדרך חדשה. פחות מעוות. המחלה פחות מצליחה להטעות אותו. התוכנית ממליצה למכור לבקש כל הזמן מבט מהצד, להתייעץ. לדעת שכל עוד המחלה שולטת, הוא מעוות. מבט מהצד משחרר אותו מהעיוות. משחרר מההזדהות עם הכאב.

#### 2.2.4. ז. "רגשות הם לא עובדות"

בזמן ההתמכרות הפעילה מכורים בורחים מהרגש שלהם. הם לא יודעים מה לעשות אתו. בתקופת הגמילה לפתע עולים רגשות רבים. מציפים את המכור. זהו מצב מאיים, מסוכן. המכור לא יודע איך להכיר ברגש ואיך להתמודד עם ההצפה של הרגשות. התוכנית מציעה איזון, סדר. **הרגש הוא לגיטימי וטבעי**. כולם מרגישים. לכל אחד יש רגשות אישיים שלו. אבל, הרגש הוא לא עובדת מציאות. הוא רגש. הוא לא אומר דבר על המציאות, אלא עלי, על מה שאני מרגיש. אם אני מרגיש משהו כלפי משהו זה שלי, לא שלו. אין זה אומר דבר עליו, אלא עלי. אין זו המציאות, זה הרגש שלי. מותר לנו להרגיש, מותר לנו לדבר על הרגשות. אבל **הרגשות הם לא עובדות**, ומכורים **לא חייבים לפעול מתוך הרגשות**. מכורים יכולים להמשיך עם ההחלמה כשהם מודעים לרגשות.

- איזה רגשות עולים אצלי?
- האם אני מדבר על הרגשות?
- האם אני מתבלבל בין רגשות לעובדות?

#### 2.2.5. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון

לכל צעד יש עקרונות רוחניים אותם חושפים תוך כדי עבודת הצעד. ההתקדמות בצעד הופכת את העקרונות האלו לחלק מדרך החיים החדש. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון הם **כנות, קבלה, כניעה, וענווה**. מכור שמפתח את העקרונות האלו יתקדם בתוכנית. העקרונות מאפשרים את המשך ההחלמה.

**הכנות** מתחילה עם ההודאה של המכור בהתמכרות, בחוסר האונים שלו. המשך הבדיקה העצמית מגדיל את הכנות. מכורים, שהיו רגילים לברוח מעצמם ולשקר את עצמם, לומדים לעמוד מול עצמם בכנות. לדבר על המציאות האישית שלהם, ולא לברוח ממנה. רק כך ניתן יהיה להחלים.

הכנות מובילה אותנו ל**קבלה**. לא מספיק להודות בעובדות לא נעימות על עצמנו. צריך גם להשתחרר מהפנטזיה שיום אחד הם ישתנו. לקבל את עצמנו לגמרי זה להשלים עם עצמנו.

הכנות והקבלה מביאות את המכורים ל**כניעה**. בזמן ההתמכרות מכורים חיו באשליה שהם חזקים, כמעט כל יכולים, או שנפלו לייאוש כאילו הם לא שווים כלום. הכניעה מאזנת. המכור למד את המגבלות שלו והוא מקבל אותם. הוא מפסיק את הניסיונות הלא-מוצלחים לשנות אותם. הוא נכנע לעובדה שהוא חולה במחלת ההתמכרות, אבל גם נכנע בפני התוכנית. לא נלחם אתה. ואז התוכנית יכולה להיכנס לחיים של המכור ולכוון אותו להחלמה.

ההחלמה היא התפתחות של **ענוה**. הכרת המגבלות האישיות היא ענוה. בקשת עזרה איפה שלא יכולים לבד היא ענוה. היפתחות לתוכנית ולהחלמה היא ענוה. תוך כדי התפתחות הענוה המכור לומד לשים את עצמו בצד, לא להיות במרכז, ומוצא שלוה.

- איך הכנות מכוונת אותי היום?

- מהי הכניעה בשבילי?

### 2.3. קבוצת צעדים שניים - שלוש

הצעד הראשון יצר בסיס רחב של החלמה שעומד על כנות וקבלה עצמית של חוסר האונים וההתמכרות. בצעד הראשון המכורים למדו לזהות כוח ששלט על חייהם ושהיה גדול מהם – את הכוח ההרסני של מחלת ההתמכרות. בסיוע הטיפול המכורים מצליחים לשמור על ניקיון ולהתקדם בהבנת חוסר האונים שלהם והחיים הבלתי-מנוהלים. אבל לאורך זמן זה לא יעבוד. חייבת להיות התקדמות בתוכנית. המכור חייב למצוא כוח עוד יותר חזק ממחלת ההתמכרות שיסייע לו בהחלמה. לאחר שימצא את הכוח הזה, עליו לבחור – האם הוא רוצה להתקדם בדרך ההחלמה תוך הישענות גדלה על הכוח החיובי הגדול ממנו, או שהוא בוחר לחזור אחורה, אל דפוסי העבר, אל שלטון המחלה בחייו? הצעד השני ילמד את המכור על הכוח החיובי שיכול לתמוך בהחלמה שלו, והצעד השלישי ילמד אותו לבחור בכוח הזה ולאפשר לו לנהל את חייו במקום המחלה. לאור הקרבה בין הצעדים ניתן לקיימם יחדיו, באותה קבוצה, כאשר הלימוד יתקדם מהצעד השני אל השלישי.

#### 2.3.1. הצעד השני

*"יש לנו ארמון שכתוב עליו אמתנו יכול ארשי אמתנו אשפיות"*

את עבודת הצעד השני אפשר לחלק למספר שלבים משלימים: הבנת המושג כוח גדול יותר; הסבר על חזרה לשפיות; תהליך ההגעה לאמונה; התגברות על מכשולים לאמונה; העקרונות הרוחניים של הצעד.

### 2.3.1. א. כוח גדול יותר

כל מכור התנסה בפעולה של כוח גדול יותר ממנו בחיים שלו, בפעולה של מחלת ההתמכרות. מחלת ההתמכרות היא כוח גדול יותר, בפניו המכור חש חוסר אונים. כוח הרסני, שלילי, שהפיל את המכור "לקרשים". שגרם לו לחוש מובס. בעזרת העבודה של הצעד הראשון המכור מתחיל להתרומם. נכנסת תקווה חדשה לחייו – אפשר לעמוד מול מחלת ההתמכרות. אחת הסכנות שהפילה מכורים רבים היא הגאווה הישנה של המכור. בשלב הזה הרבה פעמים חושב המכור לעצמו: "זהו, ניצחתי את המחלה. אני נקי. הצלחתי. זה בכוחותיי". אלו הם רעיונות של המחלה. מכור שיקשיב לרעיונות הללו יחשוב גם שהוא לא צריך את התוכנית. בגאוותו הוא ידמיין לעצמו שהוא הכוח הגדול והוא לא צריך כוח גדול יותר. הנפילה היא בלתי-נמנעת וכואבת. הרבה מכורים נפלו ככה.

- תאור המחלה ככוח גדול ממני?

- האם אני חושב לפעמים שאני הכוח הגדול ואני לא צריך כוח גדול ממני בהחלמה?

- האם אני חושב שאני יכול להתמודד או להחלים לבד?

כדי למנוע את הנפילה ולאפשר למכור להתקדם בהחלמה, התוכנית מציעה לו לחפש כוח גדול ממנו שיכול לעזור לו בהחלמה. כוח חיובי, בונה, שרוצה בטובתו וגם יכול לסייע. כוח שניתן לסמוך עליו.

- האם מצאתי בחיים שלי כוח גדול ממני שיכול לעזור לי בהחלמה?

- מהו הכוח הזה?

בדרך כלל בשלב הזה של ההחלמה מכורים בוחרים בכל מיני סוגים של כוח גדול מהם שיכול לסייע להם בהחלמה: חברים, מטפל או צוות טיפולי, ספונסר, החברותא של אנ-איי, תוכנית 12 הצעדים, אלוהים. מבחינת התוכנית אין זה משנה באיזה כוח בחר המכור בשלב זה, רק חשוב שיהיה זה כוח חיובי שיכול לסייע לו. התוכנית לא כופה ולא מחייבת, אלא מציעה. הצעת הצעד השני היא לחפש כוח חיובי גדול מהמכור שיכול לעזור לו. עם ההתקדמות בתוכנית המכורים לומדים בהדרגה לקבל את אלוהים ככוח העליון. הצעד השני הוא התחלת ההכנה לכך.

### 2.3.1. ב. חזרה לשפיות

מהי אי-שפיות? הצעד הראשון הראה למטופלים בהרחבה את אי-השפיות של המכור הפעיל. מתוך אי-השפיות הם פעלו באופן לא מאוזן. אי-שפיות היא מצב בו המכור ראה במעוות את העולם. התבלבל בין מציאות לפנטזיה, בין עובדות לבין שאיפות שלו, בין אמת לבין טעויות שלו. רוב ההחלטות של המכור הושפעו מאי-השפיות הזו, ולכן היו החלטות גרועות, שהחריפו את המצב. החלטות הרסניות של חוסר שפיות. ההחלטה הטובה ביותר של המכור היתה להגיע לגמילה ולעלות על דרך ההחלמה. ההחלמה וההתקדמות בתוכנית יוצרות סדר ואיזון. המכור מתחיל להבחין במציאות ולפתח יחס נכון אליה. האבחנה בין נכון למוטעה, בין דמיון לעובדה, מסייעת למכור להחליט החלטות נכונות, מתאימות יותר.

- איך התבטאה אי-השפיות בחיים שלי?

- האם אני יכול להבחין היום בין מציאות לדמיון?

- באיזה תחומים בחיים שלי אני זקוק לשפיות?

כאן צריך להדגיש בפני המכורים את הניסוח של הצעד: "להחזיר אותנו לשפיות". האי-שפיות לא היתה המצב הטבעי של המכורים, אלא מצב חולה. ההחלמה מחזירה אותם למצב הטבעי, למצב השפוי. כל מה שהמכורים עשו מתוך אי השפיות של המחלה, היו פעולות לא טבעיות, מוטעות. הפעולה מתוך ההחלמה היא הפעולה הטבעית והנכונה, השפוייה. רצוי לציין בפני המטופלים שהחזרה לשפיות היא הדרגתית. במהלך ההחלמה המכור המחלים מרגיש לפעמים וחושב מחשבות של אי-שפיות. אין זה אומר שהמחלה חזרה והשתלטה, אלא מדגים עד כמה היא ממשיכה לנסות. מצב טבעי אצל מכורים בהחלמה. אבל התוכנית לימדה אותו לזהות שזהו מצב של אי-שפיות ולא לפעול מתוכו. לא להחליט החלטות מתוך המצב הזה, לא להתייחס אליו כאל עובדה. המצבים הללו חולפים. ככל שמתקדמים בהחלמה הם הופכים לנדירים יותר.

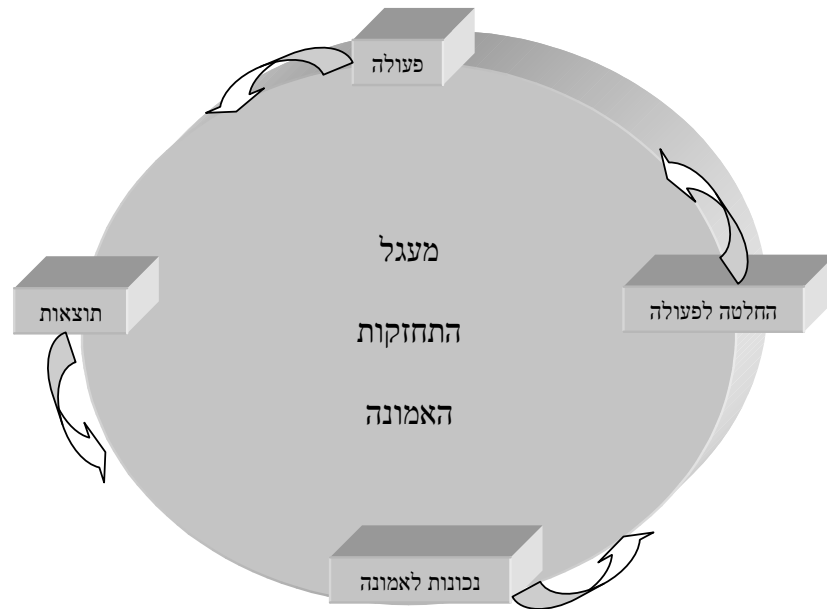
- האם אני מצליח לנהל את החיים שלי בשפיות היום?

### 1.3.2.ג. להגיע לאמונה

תוכנית הצעדים היא תוכנית רוחנית. אבל הייחוד של התוכנית הוא הפתיחות הגבוהה שלה. התוכנית לא דורשת כל אמונה או גישה רוחנית מאלו שעולים על דרך ההחלמה. אמונה או גישה רוחנית הן תוצר של ההתקדמות בתוכנית, ולא תנאי או דרישה. באופן מוצהר התוכנית לא מציבה כל תנאי שהוא, חוץ מהרצון להחלים. אפילו את הרצון להחלים התוכנית יודעת לחזק ולעודד כאשר הוא חלש והססני, כך שבעצם אין לה כל תנאי. זה שונה מכל מה שאנו יודעים על הדתות, בהן יש הרבה כפייה, וגם על דרכים רוחניות אחרות, שחלק מהן דורשות אמונה וגישה רוחנית מראש. התוכנית פתוחה לגמרי ומיועדת לאנשים סובלים שאולי אין להם כל אמונה, אולי הם איבדו אותה, אולי הם לא מעזים להאמין. אין זה משנה לתוכנית, כי הפתיחות היא מלת המפתח. כמו שהתוכנית פתוחה, היא גם מציעה למכורים להיות פתוחים. לא לסגור אפשרויות מראש. **הסגירות היא ביטוי המחלה. הפתיחות היא דרך ההחלמה.**

בצעד השני, כשהמכור כבר למד שהוא לבד לא יכול מול המחלה והוא חסר אונים בפני ההתמכרות, התוכנית מציעה לו אפשרות חדשה: הכוח הגדול יכול. אם הכוח הגדול יכול, אז מכור שנעזר בו יכול גם כן. יכול לא להשתמש. יכול להשתחרר מהכמיהה. יכול למצוא שלוה. התוכנית מציעה למכור להסתכל על אנשים שפגש בחיים שלו ולהבחין, שאנשים שיש להם אמונה כלשהי בכוח גדול מהם, הם בדרך כלל אנשים יותר יציבים, יותר שלוים. לא מדובר על אנשים דתיים, אלא אנשים שמצאו אמונה והיא חלק מהחיים שלהם, כל אחד בדרכו. לא בכפייה. לכן, התוכנית מציעה למכור לחפש אצלו **נכונות ראשונית לאמונה**. אם אינו מוצא נכונות ראשונית, מוצע לו לפעול **כאילו** יש לו נכונות כזו לאמונה. התחלה מותנית של נכונות להאמין, התחלה בכאילו. באנגלית אומרים: "Fake it, till you make it!" שפירושו בתרגום חופשי: "תשחק אותה בכאילו, עד שתצליח!". מכור שסבל והגיע לתחתית לא צריך להיות בררן בנוגע למה שיכול להציל אותו. הוא צריך ללמוד מניסיונם של אחרים. בדרך כלל הניסיון של אלו

שעובדים את התוכנית וגילו נכונות ראשונית להאמין, מראה גדילה אל שלוה ואל החלמה יציבה. שחרור מהסבל. אז כל שהתוכנית מבקשת מהמכור הוא מידת פתיחות מינימלית עם נכונות ראשונית, נכונות אפילו לעשות כאילו. הנכונות הזו פותחת פתח ומביאה להחלטה. בעזרת הנכונות להאמין המכור מחליט ומוכן לנסות ליישם את ההמלצות הרוחניות של התוכנית. היישום מביא לתוצאות. תוצאות חיוביות. ככל שיש יותר יישום, יש יותר תוצאות חיוביות. לרוב התוצאות מביאות לחיזוק האמונה, ואז גם הנכונות גדלה. קיבלנו מעגל של התחזקות האמונה תוך כדי עשייה. זו התוכנית – נכונות, התנסות, עשייה וגדילה.



- האם יש לי היום נכונות להאמין בכוח גדול ממני?
- מה אני מבקש מהכוח הגדול בהחלמה?

הנכונות לאמונה בכוח גדול ממנו שיכול להחזיר אותו לשפיות, מכוונת את המכור לפנייה לכוח היותר גדול בבקשת עזרה. דרך מקובלת שהוכיחה את עצמה לפנייה לכוח עליון היא התפילה. באמצעות התפילה, גם אם אין עדיין אמונה, המכור לומד לפנות אל הכוח העליון ולאפשר לו להיכנס לחייו ולסייע. רצוי להתפלל בקבוצה. התפילה ביחד מאפשרת השפעה חיובית הדדית. היא גם מרגילה את המטופלים להתפלל לבד. הרעיון של להתפלל ולבקש עזרה מפסיק להיות זר להם, הופך להיות חלק טבעי מההחלמה. מוצע לפתוח את קבוצות הצעדים ולסיים אותן בתפילה משותפת. תפילת השלוה, לדוגמא.

- האם התפללתי היום לכוח העליון?
- האם יש לי מחסומים שמונעים ממני את הנכונות להאמין? אילו הם?

#### 1.2.3.1. התגברות על מכשולים לאמונה

על אף חוסר האונים שהתגלה בצעד הראשון והעדר הברירה, מכורים רבים מוצאים שיש להם מחסומים או מכשולים בדרך לאמונה. מרבית המכשולים הללו ניתנים להתגברות או לסילוק, אם מזהים אותם, מדברים עליהם ומנסים בכנות להתמודד עמם. אף פעם לא רצוי להתווכח עם מכור שיש לו מכשול בדרך לאמונה. אמונה היא עניין אישי ביותר וויכוח לא יעזור. במקום ויכוח אפשר לספר על הניסיון האישי שלנו באמונה, או על ניסיונם של אנשים אחרים. אפשר גם להציע למכור לנסות דרך חדשה של החלמה. תמיד ההתגברות על המכשול תהיה לא בגלל שמישהו שכנע אותו, אלא מתוך הניסיון האישי שלו. כך משיגים אמונה יציבה יותר, שעמדה בניסיון. הנה מספר מכשולים נפוצים שמצוינים בספרות הצעדים והאמצעים להתגבר עליהם:

1) מכשול הספק – מכשול כללי בפני אמונה. האמונה נתפסת כאילו היא "לא מדעית", "לא הגיונית", "מיסטית", "לא מודרנית". לפעמים מכור יכול להיצמד לגישה אתיאיסטית, ששוללת את קיום האלוהים ואת האמונה, אפילו בלי לדעת למה. מתוך הרגל. זהו מכשול נפוץ מאוד בעולם המודרני, אולי הכי נפוץ. מכשול של התרבות והחברה המודרנית. מכשול שנוצר בגלל השפעת הסביבה. התרגלנו להיות אנשים ספקנים, חסרי אמונה. אבל לתוכנית יש מענה למכשול הזה. התוכנית מציעה למכור לקבל אותה בהדרגה. לא בבת אחת, לא הכל מיד. איך מקבלים אמונה בהדרגה? פשוט פועלים "כאילו", ומחכים לתוצאות. ב"כאילו" הכוונה היא לפעול כאילו יש לנו אמונה. אומרים למכור – אם היתה לך אמונה, איך היית פועל? אז פעל ככה בלי לחכות לאמונה, ונראה מה יקרה. אפשר גם להציע למכור, כחלק מהקבלה ההדרגתית בכאילו, להסתכל על מכורים אחרים שנהגו באותו אופן. מה קרה להם? בדרך כלל הניסיון של מכורים אחרים נמצא עוזר למכור בפעולת הכאילו. כדי לפעול פעולה של כאילו נדרשת רק פתיחות. מחקר מדעי אמיתי מתבסס על פתיחות, לא על סגירות. העולם המודרני טוען לפתיחות. אבל סגירות חזקה בפני הנכונות לאמונה היא לא פתיחות. פתיחות מוכנה לנסות, לבדוק, ללמוד חשיבה חדשה. לתוכנית יש פתיחות. היא לא סוגרת אפשרויות מראש, אלא פותחת אפשרויות חדשות. ניסיון של מכורים רבים מוכיח שברגע שמפסיקים להתווכח עם התוכנית ועם ההחלמה - מוצאים פתיחות. ההודאה בחוסר-אונים של הצעד הראשון והגישה הענווה האמורה להתפתח מתוכה הן הפסקת הוויכוח עם התוכנית וקבלת החוכמה שלה, אפילו "על תנאי". אז גם מתחילים להרגיש. מפסיקים להילחם בצעד השני והוא חודר אט-אט.

2) התנגדות להבין את הכוח הגדול ככוח עליון, אלוהים. דומה למכשול שהוצג קודם, רק כאן ההתנגדות ספציפית לאלוהים. התוכנית לא מתווכחת עם ההתנגדות הזו, אלא הולכת אתה בפתיחות וגמישות. מציעים למכור להבין את הכוח העליון כחברותא, כקבוצה, כתוכנית - זוהי אמונה מזערית שמספיקה בשלב זה. בהמשך היא כבר תגדל. מכורים רבים סיפרו שזו היתה תחילת האמונה עבורם. ברגע שעוברים את הסף - זוכים באמונה רחבה יותר.

3) מכשול שמופיע די הרבה אצל מכורים וגורם להם פקפוק, הוא אמונת-עבר שלטענתם איבדו אותה. מכורים שבעבר היתה להם אמונה כלשהי, אבל הם עזבו אותה מסיבות שונות. אולי בגלל ההתמכרות, אולי בגלל הסבל שחוו בחיים שלהם. לפעמים הם אומרים שהיתה להם התנסות שלילית עם אלוהים. לרוב אלו המכורים המבולבלים ביותר, המרגישים חסרי בטחון ותקווה. לפעמים הם מיואשים, לפעמים

מרירים או ציניים. הדרך לסייע להם היא מתוך ניסיונם של אחרים – לספר להם ולהראות להם את המכורים שנכשלו בעבר, וכשעלו על דרך התוכנית הצליחו. בדרך זו נוצר משקל חיובי כנגד הניסיון האישי השלילי של המכורים. לא מתווכחים עם הניסיון השלילי שלהם, פשוט מראים להם אפשרות אחרת שמכורים אחרים מדגימים להם.

4) התנגדות של אינטלקטואלים. התנגדות הטוענת כאילו האמונה היא לא אינטליגנטית. המכורים ששיש להם את ההתנגדות הזו טוענים שהם לא צריכים אמונה. הם יכולים להחלים ולעמוד בזכות עצמם. זוהי גישה שמבוססת על גאווה, על המחשבה שהאדם הוא כל יכול, שולט בטבע, ביקום, שולט על עצמו. זו בדרך כלל התנגדות של אנשים שחושבים את עצמם פקחים יותר מאחרים. עבורם האינטלקט מחליף את אלוהים. לדעתם האמונה היא ביטוי לחולשה, פחדנות, חוסר השענות עצמית. אבל, ההתמכרות מורידה את היוהרה. על מה כבר יש למכור להרגיש גאווה כל כך גדולה? עד לאן הובילה אותו הפקחות שלו? עד כמה באמת שלט על עצמו? דווקא בתוכנית הצעדים אפשר לפגוש מכורים שמסלבים ענווה, אמונה ואינטלקט. אלו הם המכורים שיציבים בהחלמה, המנצחים. מהם רצוי ללמוד יותר מאשר מהפקחות הגאוותנית שהובילה את המכור לחוסר אונים ולסבל.

5) התנגדות של ראיית הזיוף וההתחסדות אצל אנשים דתיים, או אנשים שטוענים על עצמם שהם מאמינים. נכון, יש כאלו. יש אנשים שחושבים שהם מאמינים, שמספרים על עצמם "סיפורי גבורה" של אמונה, אבל הדוגמה האישית שלהם לא משכנעת. דוגמה שלילית אפילו. לפעמים אותם אנשים דורשים מאחרים, כביכול בשם האמונה, אבל לא מעצמם. אז יש מכורים שבוחנים את המתחסדים האלו בעיניים שופטות, וממהרים להתנגד לאמונה ולדרך הרוחנית. בגלל קומץ מתחסדים הם מזהים את האמונה וחיי הרוח כולם עם ההתחסדות. זו טעות בתפיסה. עיוות תפיסה שאופייני למחלה. התוכנית מציעה למכורים לא להתמקד באנשים אומללים אלו שטעו בדרכם. יש אנשים טועים, אבל מהם נלמד על האמונה? להאשים אותם זהו בעצם שיפוט הזולת, תוך התעלמות מפגמים אישיים של המכור השופט. אין בזה טעם. בגלל אנשים אחדים, התועים בדרכם, חש המכור עליונות מזויפת מעל כולם. בעצם, גם הוא מתחסד, ונהנה מהערכה עצמית מזויפת. התוכנית מציעה למכור להפסיק לשפוט אחרים, ומי שהדוגמה שלו לא משכנעת, לא לקחת ממנו דוגמה. לחפש את החזקים, המנצחים, אצלם אפשר לראות שהדרך הרוחנית עובדת, ובעיקר – לתת לה סיכוי בחייו, מתוך גישה חדשה, פתוחה, לא מתחסדת. התוצאות יבואו.

6) אלו שטוענים כנגד אלוהים. מאשימים את אלוהים בסבל העולם, בכל המצוקה שיש. מכורים שמתלוננים כנגד אלוהים. אלו מכורים שלא מקבלים את מה שהם שרוצים. זוהי דוגמה לתובענות של המכורים. הם לרוב לא שואלים מה אלוהים רוצה מהם, אלא מגסים להכתיב לו את הרצון שלהם. כביכול הם היו מנהלים את העולם טוב יותר. האמנם? אפילו את חייהם הרי הם לא הצליחו לנהל! אבל, האמונה נסמכת על אמון מלא בכוח העליון. לא מתווכחים אתו, אלא נפתחים אליו. לא מכתיבים לו את רצונותינו, אלא משתדלים לעשות את רצונו, אפילו על תנאי, כאילו. יש הרבה מכורים מחלימים שככה הם מתמודדים בכבוד ובאמונה עם מכשולים, ומצליחים. מכורים מחלימים שפיתחו אמונה, שעובדת בכל

מצב. להגיע לכך נדרשת ענווה. התוכנית עוזרת לפתח ענווה כזו אם לא מתווכחים אתה. ואז גם ההתנגדות הזו יורדת.

7) יש אלו החושבים שהם מאמינים, אך חוששים שאלוהים חדל להאמין בהם. כאילו הם לא ראויים לעזרת אלוהים, לא מגיע להם. לטענתם הם באמת פונים לעזרתו ולא מקבלים אותה. התשובה שהתוכנית מציעה היא לבחון את איכות האמונה, ולא את הכמות שלה. במקרים רבים מכורים מגלים שהאמונה שלהם היתה אמונה שטחית בלבד. אמונה חסרת סבלנות וחסרת יציבות שמתיימרת מהר. לעתים קרובות רגשנות מחליפה אמונה. המכורים מתבלבלים בין הרגשנות התובענית לבין אמונה חיה, שמתבטאת בנכונות ובמעשים. הם בעצם ביקשו "מתנת חיים", ללא חשבון נפש עצמי, וכשלא קיבלו אותה, הם טענו שאלוהים דוחה אותם. התוכנית מציעה להם דרך חדשה להאמין, דרך של מעשים כנים עם ציפיות נמוכות. לא מכתבים לאלוהים מטרות או קצב ביצוע, אלא נפתחים לחדש שלו על ידי פעולות של אמונה וחסד, אפילו פעולות בכאילו. כשנפתחים לאמונה כזו, היא נכנסת והתוצאות מגיעות גם כן, בזמן ובמקום הנכונים.

### **1.2.3.ה. העקרונות הרוחניים של הצעד השני**

לצעד השני שני עקרונות רוחניים שמשלימים זה את זה. העיקרון הראשון הוא **הפתיחות**. הצעד מציע למכורים שוב ושוב לגלות פתיחות בחייהם. ההתמכרות הפעילה היא סגירות. המכור הפעיל נעול במחשבתו וברגשותיו. לפעמים הוא עקשן בהינעלות שלו. ככה לא ניתן יהיה להחלים. הסבל והכאב של ההתמכרות, התבוסה, הירידה לתחתית הנמוכה ביותר, יוצרות פתיחות. אין כל דרך אחרת. אם המכור ימשיך להיות נעול בדרכו – זה ייגמר לא טוב. התוכנית מצביעה על האפשרות החדשה של הפתיחות כעקרון רוחני, כדרך חיים. פתיחות כלפי המלצות ההחלמה ובמיוחד פתיחות כלפי הדרך הרוחנית ועקרונותיה. האחריות של המכור היא לגלות פתיחות. הפתיחות שלו מאפשרת לכוח הגדול ממנו להיכנס אליו, וכך המכור עולה על דרך ההחלמה. אם נזכר במשל הביצה – הפתיחות של המכור היא בזה שהוא מוכן לתפוס את החבל. ברגע שתפס, החבל מתרומם מעצמו.

כדי לגלות פתיחות כזו רצוי לחפש **תקווה**, שהיא העיקרון הרוחני השני של הצעד. תקווה לאפשרות ההחלמה. התקווה פותחת פתח היכן שלא היה קודם. התקווה נותנת סיכוי. הסגירות של המכור מבטאת ייאוש ומחלה. התקווה היא פתח להחלמה. התקווה מתחזקת מתוך ניסיונם של אחרים בתוכנית, שנפתחו והצליחו. זה הכוח של התוכנית – עזרת מכור למכור שמעוררת תקווה.

- האם יש לי תקווה בהחלמה היום?
- איך התקווה מתבטאת בחיים שלי?
- איך הפתיחות מתבטאת בחיים שלי?

### **2.3.2. הצעד השלישי**



*"החלטה לאסור את ציונותינו וחינוך אלהות אלוהים כפי שאנחנו מגינים אותו".*

הצעד הראשון לימד את המכורים על חוסר האונים שלהם בפני ההתמכרות ועל שלטון המחלה בחייהם. עובדות החיים שלהם קיבלו מובן. ההחלמה קיבלה סיכוי. הצעד השני הצביע בפניהם על מקור ההחלמה, הכוח העליון, היותר גדול מהם וממחלת ההתמכרות שלהם. כמו שהם חסרי אונים מול המחלה, כך המחלה חסרת אונים מול הכוח העליון. שתי האבחנות האלו, של המחלה ושל ההחלמה, מביאות את המכורים לשלב חשוב בהתקדמות – שלב ההחלטה והבחירה. באיזו דרך חיים הם רוצים לבחור? האם לחזור אל דרך המחלה, או להתרומם בדרך ההחלמה הרוחנית? הצעד השלישי הוא הצעד של ההחלטה, של הבחירה בין האפשרויות. לצעד שני מרכיבים עיקריים: ההחלטה ומסירת החיים להשגחת אלוהים; כמו כן יש לצעד תפילה אופיינית ועקרונות רוחניים.

### **2.3.2. א. להגיע להחלטה**

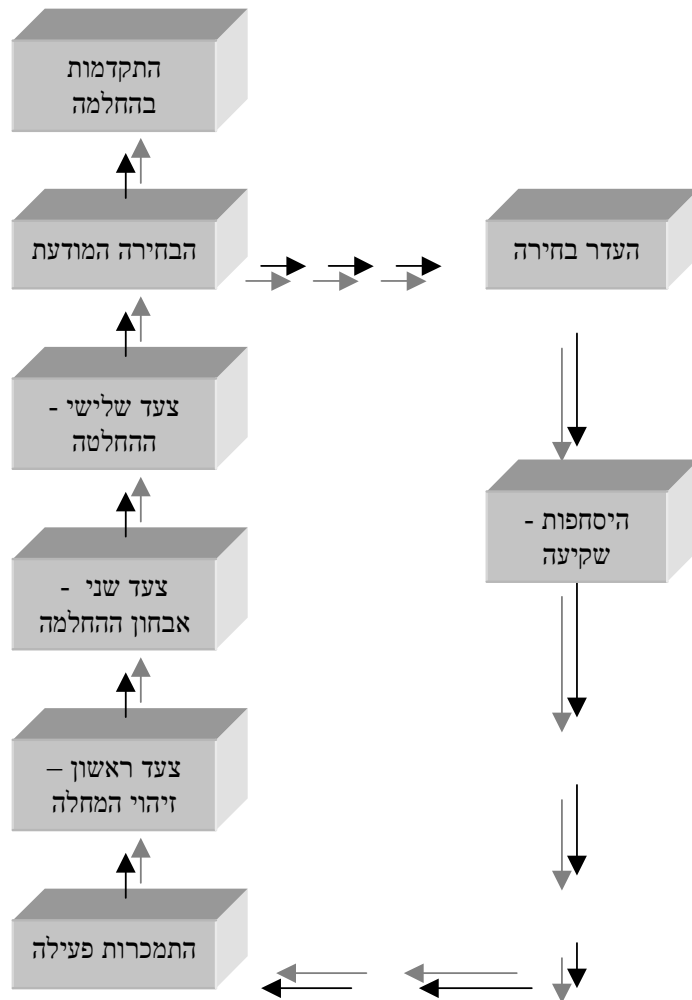
מכורים, במיוחד מכורים פעילים, הם אנשים נסחפים. נסחפים אחר המאורעות, נסחפים אחר חוסר האונים ומחלת ההתמכרות. נסחפים אחרי השפעות סביבה. ההיסחפות של המכור הובילה אותו לרוב למקומות לא בריאים, למצבים הרסניים ולהתנהגויות מוטעות. יש מטופלים שגם הגיעו למרכז הגמילה מתוך היסחפות, לא לגמרי מתוך החלטה צלולה להחלים. **הנטייה הטבעית של המכור היא להמשיך ולהיסחף.** להיסחף לכל הכיוונים. אלא שתמיד המחלה תשתלט והיא זו שתקבע את כיוון הסחיפה. המכור נסחף בעקבות המחלה, וגם אם עלה על דרך ההחלמה, המחלה תעשה הכל כדי לחזור ולסחוף אותו בדרכה. כדי לחזור וליפול אל זרועות המחלה החונקות לא צריך לעשות הרבה. רק להיסחף. אולם כדי להחלים, כדי לבחור בדרך ההחלמה ולהתמיד בה, נדרשת החלטה מודעת, צלולה. המכור צריך במודע להחליט **ולבחור בהחלמה**, ולקחת אחריות על ההחלטה שלו, להתמיד בה ולא להיסחף חזרה אל המחלה. שכן דרכו של המכור היא להיסחף אל המחלה, זהו חוסר האונים הבסיסי שלו. כדי לעצור את המחלה הוא חייב לבחור שוב ושוב בהחלמה, להיות מודע להחלטה ולבחירה ולחזור עליה. הכוח של התוכנית מתבטא בכך שמכור שמגיע לצעד השלישי מסוגל לבחור. לפני שעלה על דרך ההחלמה הוא לא ידע ולא היה בעל היכולת לבחור. התוכנית הובילה אותו בדרך הלא-פשוטה של עצירת ההיסחפות, של השחרור מחוסר האונים הפעיל, ועד לנקודת הבחירה – לאן הוא רוצה להמשיך?

בנקודה זו, אם המכור לא יבחר, אם יתעכב בהחלטה, ההיסחפות תגיע. היסחפות ושקיעה חזרה למחלה, על כל הסבל והכאב שלה. אם נחזור למשל הביצה, המכור נמצא כרגע באופן חלקי מעל פני הביצה. החבל משך אותו, אבל הוא צריך לבחור – האם להחזיק בחבל בחוזקה, או, היות והוא קצת התרומם, להרפות מהאחיזה? אם ירפה, ההמשך ברור – הוא ייפול חזרה ועלול לטבוע. לכן ההחלטה של ההחלמה היא לאחוז בחוזקה בחבל, אפילו בשיניים אם יש צורך, ולהמשיך בהתקדמות. במובן הזה התוכנית לא מציעה אפשרות ביניים. אין דרך להישאר תלוי קצת פה קצת שם – אם לא יחזיק חזק, מתוך בחירה מודעת, הוא יחליק חזרה. מצד שני, אם הוא יחזיק חזק ב"חבל ההחלמה", ההתרוממות תמשיך כאילו מעצמה. האחריות שלו היא לדבוק בתוכנית ההחלמה, ואת השאר מבצע הכוח העליון, ממנו מגיע חבל ההחלמה.

ההחלטה לבחור בהחלטה תלויה את המכור בכל שלבי ההתקדמות והיא מאפיין בולט של התוכנית – **התוכנית מחזקת את יכולת הבחירה של המכור**, מביאה אותו לחופש גדל של בחירה. חופש הבחירה עומד בניגוד לכפייה של ההתמכרות. כדי לזכות בחופש הבחירה המכור צריך לבחור, ולחזור ולבחור – בהחלמה. בהחלמה לא ניתן להפסיק לבחור, כי אז שוקעים חזרה. לא ניתן לעצור בהחלמה, אלא להמשיך ולבחור, להמשיך להתקדם. כוחה של התוכנית מתבטא גם בכך שתמיד יש לאן להתקדם.

- איך החלטתי להגיע להחלמה?
- איפה אני נסחף היום בחיים שלי?
- האם היום בחרתי במודע בהחלמה?
- איך מתבטאת ההחלטה שלי לבחור בהחלמה?

תרשים ההחלטה של צעד שלישי:



### 3.2.3.2. ב. מסירת החיים להשגחת אלוהים

עוד בצעד הראשון למדנו שהמחלה הרוחנית היא ריכוז עצמי קיצוני של המכור. הרצון של המכור חולה והוא נשלט על ידי הריכוז העצמי. הרצון של המכור, המרוכז בעצמו, האנוכי, מוליך אותו להרס ולסבל, שלו ושל הסובבים אותו. כל עוד הריכוז העצמי והרצון האנוכי ניהלו את חייו, המכור "חי בזבל". אופייני למכור שהוא לא יכול לנהל את חייו על בסיס הרצון העצמי שלו. אבל הצעד השני לימד אותו שיש כוח גדול ממנו, הכוח העליון, אלוהים כפי שהוא מבין אותו, שיכול לנהל עבורו את ההחלמה אם הוא רק יאפשר לו. הבחירה של הצעד השלישי היא בין הרצון העצמי לדרך האלוהים, בין האנוכיות לדרך של עקרונות רוחניים, בין דרך שהיא מוות רוחני, נפשי ולבסוף פיזי, לבין חיים מלאים בגוף, בנפש וברוח. על מנת לזכות בחיים המלאים, המספקים, השלווים, המכור צריך לוותר. כל בחירה כוללת ויתור – אנו בוחרים באפשרות אחת ומוותרים על האחרות. אם לא נדע לוותר, לא נצליח לבחור, ניתקע כל הזמן בין האפשרויות. וזה מה שקרה למכור כל עוד הוא לא ויתר. הוא לא הצליח לבחור, הוא נתקע, הוא נסחף וחזר על טעויות העבר, על אף הכאב המוכר. הבחירה של צעד שלוש מחייבת את המכור לוותר. היות והרצון העצמי האנוכי הוא שדרדר את המכור, הוא הנשלט על ידי המחלה, על המכור לוותר עליו, לוותר על הרצון העצמי, האנוכי. ומה במקום? לאמץ את רצון האלוהים, כפי שהמכורים מבינים אותו. רצון האלוהים הוא הרצון הטוב של ההחלמה, הוא הרצון האוהב, הדואג, האכפתי, הוא הרצון עליו המכור יכול לסמוך יותר מאשר על הרצון שלו. הניסיון שלו במחלה ובהחלמה כבר לימד אותו שעל הרצון שלו הוא לא יכול לסמוך. בשלב הזה ההחלמה מציעה לו לנסות כיוון חדש – לבטוח באלוהים ולאפשר לו לנהל את החיים. למסור את החיים להשגחתו. זו בחירה מודעת ללא סיכון. אין בה כפייה, ותמיד המכור יוכל להתחרט ולחזור ולנסות לנהל לעצמו את החיים. המכורים מוסרים את החיים להשגחת אלוהים שהוא אוהב ובלתי-כופה. אם ירצו להתחרט – תמיד אפשר. לא צריך אפילו להתאמץ, אלא שאז גם תהיה הידרדרות. לעומת זאת, אם המכור חוזר ובוחר, על בסיס יומיומי, למסור את חייו להשגחת אלוהים, הוא מתקדם בהחלמה ונפתחות בפניו אפשרויות שהוא כלל לא הכיר.

התוכנית מדגישה "אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו". זו הפתיחות של התוכנית. היא מאפשרת לאנשים הבאים מרקע רוחני ודתי שונה להרגיש בנוח עם המלצות התוכנית. התוכנית מכוונת לאמונה באלוהים, אבל הדרך להבין את אלוהים היא אישית. כל אחד יכול לבחור את הדרך המתאימה לו, כל עוד הוא מבין את אלוהים ככוח עליון, אוהב, בלתי-כופה, שרוצה ויכול לעזור לו. ברור אם כן שדרך האלוהים היא לא הדרך של הרצון האנוכי, של השקרים, הקומבינות, דפוסי העבר, התובענות וחיפוש הסיפוק העצמי בכל מחיר. כל אלו מבטאים ריכוז עצמי שמוליך לסבל. דרך האלוהים היא דרך של חסד, אהבה ונתינה, של כנות ויושר, של סבלנות והתחשבות.

מה המשמעות של ההחלטה למסור את החיים להשגחת אלוהים? זה עלול להישמע למישהו מסובך או מרתיע, אבל נזכור שכרגע מדובר על החלטה ובחירה בלבד. הפעולה שלאחר ההחלטה תבוא בצעדים המתקדמים יותר, המתבססים על ההחלטה הזו. צעד שלישי הוא צעד של החלטה, עדיין לא הפעולה עצמה. אז אין מקום לחשוש מההחלטה, וכשנגיע לביצוע הדברים יראו פשוטים יותר.

- איך הרצון העצמי שלי התבטא בשימוש?
- איך הרצון העצמי של מתבטא בהחלמה?
- איך הרצון העצמי שלי השפיע על החיים שלי?
- איך הרצון העצמי שלי השפיע על אחרים?
- מתי הרצון העצמי שלי היה חסר אונים?
- מה ההבדל בין הרצון העצמי שלי לרצון האלוהים?
- איך אני מבין את הכוח העליון?
- איך הכוח העליון יכול להשפיע על החיים שלי?
- האם אני מוכן למסור את חיי להשגחת אלוהים, כפי שאני מבין אותו?

### **2.3.2.ג. תפילת הצעד השלישי**

אמנם הצעד השלישי הוא בעיקרו צעד של החלטה, אבל בשלב זה התוכנית מציעה למכורים התחלה של פעולה ראשונית של מסירת החיים להשגחת אלוהים. הפעולה הזו היא תפילה מיוחדת, המבטאת את ההחלטה של צעד שלישי. את התפילה רצוי לתרגל בקבוצה, ומומלץ למטופלים גם לאמץ אותה אל חייהם ולהתפלל אותה לפחות כשהם קמים בבוקר ובטרם ילכו לישון. כמוכן שרצוי לשנן את התפילה ברגעים אחרים של היום, במיוחד ברגעים בהם המכור צריך במודע לבחור בין חזרה על דפוסי העבר לבין אימוץ עקרונות התוכנית. נוסח מקובל של תפילת צעד שלישי:

אלי,

אני מציע לך את עצמי לבנות בי ולעשות בי ככל שתרצה.

פתור אותי משעבוד לעצמי למען איטיב לעשות רצונך.

סלק את הקשיים שבי, כדי שהניצחון עליהם יעיד בפני אלה שהיית רוצה לעזור

להם, על כוחך, אהבתך ואור חייך.

הלוואי שאעשה רצונך תמיד. אמן.

### **2.3.2.ד. העקרונות הרוחניים של הצעד השלישי**

לצעד השלישי שני עקרונות רוחניים: נכונות לנסות ובחירה. העיקרון הרוחני הראשון של הצעד השלישי הוא הנכונות לנסות, הממשיכה את הפתיחות והתקווה של הצעד השני. כדי לעבוד את הצעד השלישי ולהתקדם בו, כל שנדרשת היא הנכונות לנסות ולהחליט באופן שונה מהרגיל, להחליט ולבחור בהחלמה,

להחליט ולבחור ברצון האלוהים במקום ברצון העצמי, האנוכי. אל הנכונות הראשונית מכוון כבר הצעד השני. הצעד השלישי מסתמך עליה, ובלעדיה לא ניתן להתקדם בצעד.

נכונות לנסות היא עקרון חשוב, אבל היא חייבת להתבטא באופן מעשי בחיי המכורים, לא רק כתיאוריה. הביטוי המעשי שלה הוא הבחירה. צעד שלישי מביא את המכורים אל נקודת הבחירה. למעשה, זו הנקודה בה המכורים מקבלים בחזרה את המודעות לבחירה שהם עשו ועושים בחייהם. הבחירה להיסחף עם ההתמכרות הפעילה היא גם בחירה - הבחירה של המחלה. כאשר המחלה פעילה המכור מסר את חייו לשליטתה. הוא בחר להיסחף עמה, בחירה שאינה מחייבת אותו לאחריות, אבל היא גוררת סבל בלתי נסבל. ההחלמה מחייבת בחירה מסוג אחר, בחירה מודעת, אחראית, בריאה, בחירה שהיא ההיפך מההיסחפות והבריחה של המחלה. בחירה שפונה אל אלוהים, נעזרת בו ומקבלת את הכוח ממנו.

המכור שמצא את הנכונות לנסות מחליט ובוחר בדרך ההחלמה, ויוצא לפעולה על דרך ההחלמה. אלא אז הוא מגלה שההתקדמות לא כל כך פשוטה. מתברר שיש לו מחסומים בפני ההחלמה, שהצטברו עוד בתקופת השימוש הפעיל. עד לשלב ההחלמה הזה היה מוקדם מדי לגעת בהם. יתכן והיה אף מסוכן עבור המכור לנסות ולהתמודד עם המחסומים האלו. עלול היה להפיל אותו חזרה לשימוש. אבל לאחר הצעד השלישי המכור כבר בשל להסרת המחסומים להתקדמות, וזאת על מנת לממש את הבחירה שלו בהחלמה וברצון האלוהים. הדרך לסילוק המחסומים האישיים להחלמה היא באמצעות הצעדים ארבע עד שבע.

#### **2.4. קבוצת צעדים ארבע, חמש, שש, שבע**

כדי לסלק את המחסומים שמונעים מהמכור להתקדם בהחלמה ולבצע את החלטתו למסור את חייו להשגחת אלוהים, נדרשת פעולה אמיצה של היכרות עם עצמנו ותיקון עצמי. צעדים ארבע – שבע מכוונים את המכורים לפעולה זו, באופן הדרגתי. חשוב לזכור, כמו בכל שלב בתוכנית - **מי שעובד את הצעדים אינו לבד, אלא זוכה לסיוע משמעותי של הכוח העליון**. הסיוע מתחיל כבר מעצם ההדרכה לצעדים הללו, שהופכת את המשימה המסובכת של היכרות עם עצמנו לפשוטה יותר, למעשית. לפני שנתקדם נציין כי התוכנית, באופן עקרוני, אינה מתעניינת בעבר של המכורים. לא העבר חשוב, אלא חשובה ההתקדמות בהווה לקראת העתיד. אבל לעתים קרובות מכורים סוחבים מהעבר מחסומים שמונעים מהם בהווה לעקוב אחר ההחלמה ולהתקדם אל העתיד הרצוי. לכן מומלץ לבדוק את העבר, אבל מתוך דגש על ההחלמה בהווה. נחזור שוב - **העבר לעצמו אינו חשוב. אין ברירה אלא לקבל בשלווה את כל שקרה בעבר, הנעים והבלתי-נעים**. הקבלה השלווה הזו דורשת אומץ, ולכן כדי לעבוד את הצעדים ארבע עד שבע נעזרים בתפילת השלווה. מומלץ למכורים להתפלל את התפילה, להיפתח אליה, לאפשר לה לחדור אליהם, ואז, מתוכה, לגשת לצעד ארבע.

#### **2.4.1. צעד ארבע**

ופעמים רבות מדי הם עוצרים בהתקדמותם בצעד זה. חבל, כי זו הבנה מוטעה של הצעד. **צעד ארבע הוא צעד של שחרור, של הקלה ברורה, של גדילה ממשית.** כך, ורק כך יש להציג אותו בפני המטופלים. אפשר לתת למכורים להביע את חששותיהם מהצעד, אבל רצוי לסייע להם לדעת את העובדות באמת – זהו צעד של שחרור והקלה. של הפסקת הבריחה. אי-אפשר להמשיך ולברוח מעצמנו וגם להתקדם בהחלמה. כל מכור יודע שהבריחה מעצמו היא סבל. הסבל נשאר ולא עובר. כמו משקל כבד על הכתפיים שאי-אפשר להיפטר ממנו. ההתמכרות היא מחלה של בריחה אינסופית מעצמנו. ההחלמה מפסיקה את הבריחה הזו, בהדרגה. צעד ארבע יכול לקדם את המכורים להפסיק לברוח מעצמם ומציע להם אפשרות אחרת, חדשה. אפשרות לשחרור מהמשקל שהם נושאים שנים רבות על כתפיהם, אפשרות להפסיק ולברוח מעצמם, להפסיק להסתתר.

אם נזכר במשל הביצה (רצוי לתת למטופלים לחזור אליו מדי פעם, כדי להזדהות מחדש עם שלבים שונים בהתקדמות), נראה שצעד ארבע הוא השלב של שחרור המעצורים בהתקדמות. המכור נתקע בעבר בכל מיני גורמים שעוצרים אותו מלהתקדם. חייבים להתכופף אליהם, לרדת אל הלא-נעים ממנו רצו לברוח, לזהות את המחסומים ולשחרר בעזרת הכוח העליון. **אף מכור לא עומד לבד בתהליך הזה, אלא כולם זוכים לעזרת הכוח העליון.** העזרה מתבטאת, בין היתר, בהקלה הגדולה בה זוכים תוך כדי הצעד.

המטרה של הצעד הרביעי היא היכרות עם המחסומים שמונעים מהמכורים למסור את חייהם באופן מלא להשגחת אלוהים, כלומר, שמונעים מאתנו לכוון את חייו על פי הרצון האלוהי ולא מתוך הרצון העצמי. במשך השנים התפתחו בקבוצות שונות של 12 הצעדים שיטות שונות, די קרובות זו לזו, לבדיקה עצמית. אנחנו נציע כאן דרך פשוטה ויעילה, שמורכבת ממספר שיטות, ואשר הצליחה לעזור למכורים רבים.

#### **2.4.1. א. סיפור החיים**

כדי לסייע למכורים להגיע בכלל לחשבון הנפש, אפשר להתחיל עם סיפור החיים, כמבוא לצעד ארבע. מכורים יכולים לכתוב את סיפור החיים שלהם, או לספר אותו בקבוצה. כאשר מכור מספר את סיפור החיים שלו בפני הקבוצה, הקבוצה מקשיבה ולא מעירה או מגיבה. נותנים למכור את ההרגשה שבכל מקרה או תנאי הקבוצה מקבלת אותו, ושיש בפניו את כל הזמן והמרחב כדי לספר את הסיפור שלו. לא לוחצים על המכור להיכנס לפרטים שאינו מוכן עדיין לחשוף, לא מזרזים אותו לדלג על תקופות מסוימות וכאן לא מפרשים או מבקרים את הסיפור. המכור מספר והקבוצה מאזינה, אלא אם הוא מבקש מבט מהצד. במקרה זה רצוי להגיב, אבל בעדינות ותגובה קצרה. נשאר את התגובה לצעד חמש או לקבוצה הטיפולית. אין הנחייה מדויקת כיצד לספר את סיפור החיים. באופן כללי, מעודדים את המכור להתחיל מהיכן שהוא זוכר את עצמו ולציין מאורעות חשובים, דמויות מפתח בחייו, מוסדות בהם היה וכדומה. רצוי להיצמד לעובדות בלבד ואת הרגשות והפרשנויות האישיות להשאיר למועד מאוחר יותר.

לאחר השלב של סיפור החיים אם יש למכורים עדיין התנגדויות או חששות מפני חשבון הנפש של צעד ארבע, אפשר להציע להם לכתוב סודות שלא סיפרו לאף אחד. הם לא חייבים להראות זאת למישהו, העיקר שכתבו ובכך הודו בפני עצמם. זאת התחלת ההיפתחות.

לאחר מכן ניגשים לשלב הכתיבה של חשבון הנפש המוסרי. כדי להקל על כתיבת חשבון הנפש, אנו מציעים למכורים לכתוב שלוש טבלאות שמרכיבות את חשבון הנפש: טבלת הטינות, טבלת הפחדים וטבלת הפגיעות שפגעו באחרים. הטבלאות הללו מאפשרות למכורים להכיר את המחסומים שלהם ולסלקם, גם אם אלו מחסומים בני שנים רבות. כמו שכבר כתבנו, המבט לאחור, אל העבר, הוא מתוך ההווה הפונה אל העתיד. כלומר, השאיפה הלגיטימית לתקן את ההווה ולהמשיך לעתיד שליו ומאושר יותר, מכוונת את המכורים לבחון את העבר, לזכות במודעות ולהשתחרר מהעבר. שחרור היא מלת מפתח כאן, שמלמדת את המכורים על התהליך הנכון.

#### **1.4.2.3. ב. שחרור מטינות**

הנושא הראשון לשחרור הוא הטינות. מהי טינה? טינה היא כעס חוזר ונשנה. כעס מהעבר שממשיך אל ההווה ואולי גם אל העתיד, אם לא נפסיק אותו. מישהו פגע בנו בעבר וגרם לנו כעס. המעשה עצמו של הפגיעה הסתיים מזמן. אבל הכעס לא הסתיים, והוא חוזר בצורה של טינה, שיכולה להיות מעיקה. טינה שמשתלטת על ההכרה, שפוגעת בחופש של המכור. התוכנית קובעת שהטינה היא האויב מספר אחד של המכור. למה זה כך? הטינה למעשה מקבעת את המכורים בעבר. מחזירה אותם שוב ושוב אל מאורעות בלתי-נעימים שחלקם הגדול, אם לא כולם, הסתיימו מזמן. אבל הטינה מונעת מהמכור לסיים אותם בתוך נפשו. המאורעות הללו ממשיכים לחיות בהכרתו, לפעמים אפילו הם הופכים שם לגדולים יותר, מאיימים יותר, בלתי-נעימים יותר. והכל באמצעות הטינה. בדומה להתמכרות, הטינה מנהלת למכור את החיים. הטינה מונעת מהמכור למצוא שקט בנפשו, גורמת לו לחוש קורבן כמעט נצחי. לעתים הטינה גוררת אלימות מצדו של המכור. כך המחלה חוזרת ומשתלטת. כל עוד קיימת טינה, המכור עסוק בעצמו, חושב ומרגיש על הפגיעות שלו ובעצם הוא תקוע בריכוז העצמי, גם בזמן ההחלמה. המחלה מחכה לסימן של חולשה כדי לחזור ולהשתלט. אפשר להגיד בצורה ציורית שטינה היא כמו רעל שמופרש בתוך ההכרה של המכור. רעל קטלני, שנותן כוח למחלת ההתמכרות ומעצים אותה. רעל שמופרש כל פעם מחדש בהכרה של המכור, כל פעם שהטינה עולה שוב. רעל שמופרש גם אם הטינה קיימת והמכור שכח ממנה או שהוא לא מודע אליה. כל עוד יש טינה – מופרש הרעל ההרסני. לכן דרך ההחלמה מחייבת את המכור לטפל בטינות – להכיר אותן ולהשתחרר מהן. אפשר להיזכר כאן בתפילת השלווה – הרי לא ניתן לשנות את העבר ולבטל פגיעות שפגעו בנו אחרים. חייבים לקבל את העבר, ואפשר גם בשלווה. הטינה היא הרגש שמונע ממכורים לקבל בשלווה חלקים מהעבר שלהם, אפילו שלא ניתן לשנות אותם. אבל כן ניתן לשנות את התגובה לעבר הכואב, וזהו שינוי שדורש אומץ. אז איך עושים זאת?

לפני שנתאר בפירוט את העבודה על הטינות, נדגיש שאנו מדברים על שחרור מטינות כמטרה, ולא על סליחה או שיקום היחסים שנפגעו. שחרור מטינות הוא תהליך פנימי של המכורים, כל מכור לעצמו. בשלב זה אין צורך להגיע לסליחה כלפי אלו שפגעו בנו, ובוודאי לא לשיקום היחסים עמם. יתכן והסליחה

והפיוס יגיעו, אבל יתכן והן לא יגיעו בכלל. מבחינת ההחלמה מדובר רק על הפסקת הטינות. אז איך זה מתבצע?

כל מטופל מקבל דפי עבודה לצעד ארבע. הדף הראשון (או מספר דפים, לפי הצורך) הוא דף הטינות. בדף זה ישנה טבלה כזו:

רשימת הטינות	הסיבות – מה קרה	פגמי אופי	שחרור מהטינות

מתחילים למלא את הטבלה מהטור הימני, כאשר ממלאים כל טור בטרם עוברים לטור הבא. בטור הראשון רושמים את רשימת הטינות. טינות קיימות בדרך כלל כלפי אנשים שפגעו בנו, לדעתנו, מוסדות שאנו מרגישים שפגעו וגם עקרונות שלדעתנו פגעו בנו באופן אישי. לגבי אנשים הרישום די ברור. רושמים את שמות כל האנשים שיש לנו או שהיתה לנו בעבר טינה כלפיהם. לא נכנסים עדיין לסיפור של מה הם עשו לנו. כותבים שם וממשיכים הלאה, לא מתעכבים אתו עוד. מנסים להתבונן על התהליך מהצד, כמו רשימת מלאי במחסן. כדי לסייע לנו להיזכר, ניתן לחזור אל תקופות חיים בעבר באופן מסודר, כמו לדוגמא: תקופת השימוש האחרונה, שינוי מגורים, אשפוז או כליאה, מקומות עבודה ולימודים וכדומה. כל מסגרת חיים בה השתתפנו מאפשרת לנו להיזכר בטינות מאותה תקופה. ניתן כך להגיע עד לילדות המוקדמת. כאשר מזהים טינה, רושמים אותה וממשיכים הלאה. רושמים גם טינות שהסתיימו או שאיננו בטוחים לגביהן, היות ואנו מעוניינים להבין את התהליכים שעברנו שייצרו את המחסומים להתקדמות. נזכיר כאן שישנן טינות נפוצות שלפעמים שוכחים לרשום אותן, אבל הן בסיסיות ומרכזיות – הטינות להורים או לבני זוג וגם הטינה לעצמי, שמכורים רבים סובלים ממנה. רצוי לכוון את המטופלים לבחון אם הטינות האלו מתקיימות אצלם ואם כן – לרשום. טינה נוספת שעולה פעמים רבות אצל מכורים היא הטינה כלפי אלוהים. קצת נגענו בה בקבוצת הצעד השני, כשדיברנו על הסרת מחסומים לאמונה. אם היא קיימת אצל מכור – צריך לרשום אותה כדי שישתחרר ממנה בהמשך. אחרי שמסיימים את רשימת האנשים, עוברים למוסדות. לעתים קרובות מכורים חשים טינה אל מוסד שלדעתם פגע בהם, כמו לדוגמא מערכת הרווחה, בית ספר, משטרה, בית משפט וכדומה. רושמים את שמות כל המוסדות כלפיהם מרגישים טינה.

בסוף הרישום של הטור הימני יש לנו רשימה של טינות. מכור שמסתכל על הרשימה יכול לראות שכל מי שמופיע ברשימה הזו למעשה שלט בחיים שלו, בהכרה שלו, וזאת באמצעות הטינה. לכן חשוב לו להשתחרר מהטינה, ומהתלות שלו באנשים והמוסדות כלפיהם היא התעוררה. כדי להשתחרר המכור צריך לקבל מודעות לפגיעות שאותם אנשים ומוסדות פגעו בו. את המודעות הזו מקבלים באמצעות הטור השני של הטבלה, הטור של הסיבות לטינה.



כדי לרשום את הטור השני, חוזרים אל כל השמות שרשומים בטור הראשון, ומול כל שם רושמים בטור השני מה הוא עשה שגרם לטינה. משתדלים לרשום בקצרה, את העובדות העיקריות בלבד, ולא סיפור חיים מעמיק. הרישום של העובדות בקצרה עוזר למכור לא להיסחף, לא להידרדר מבחינת הרגשות. שוב, מתפללים תוך כדי התהליך ומנסים לרשום כאילו במבט מהצד, כאילו אלו עובדות ששייכות למישהו אחר. תוך כדי רישום אפשר לראות שישנם שמות שלהם מותאמות מספר סיבות, ושמות להם רק סיבה אחת או שתיים. בדרך כלל, ככל שאדם יותר משמעותי, יש יותר סיבות לטינות כלפיו (לדוגמא – הורים שהזניחו).

הטור השלישי מציע לנו לשנות את הכיוון של הבדיקה העצמית. מול כל שם שרשום בטור הראשון, השאלה היא מה החלק שלנו. אילו פגמי אופי של המכורים באו לידי ביטוי במפגש עם האדם או המוסד המסוים שפגע בהם. מה היה החלק של המכור שגרם ליחסים להתדרדר. לא תמיד היה לו חלק כזה, אבל אם כן, צריך לרשום אותו. ככה ילמדו המכורים על פגמי האופי שלהם. לפני שנציין מספר פגמי אופי אופייניים שחוזרים על עצמם אצל מכורים, נזכיר שיש הבדל בין רגש לפגם אופי. טינה היא רגש. גם כעס או קנאה. פגם אופי הוא תכונה שמפעילה אותנו, שמשפיעה על חיינו, שמובילה לרגש מסוים. פגמי האופי הם החולשות שלנו שמפילות אותנו. לפעמים פגם האופי הוא נטייה לחזור אל רגש מסוים, כמו קנאה או כעס. פגם האופי הוא הנטייה, לא הרגש עצמו. אז אילו פגמי אופי אופייניים למכורים?

הפגם הראשון הוא האנוכיות, הריכוז העצמי. זהו הפגם הבסיסי ממנו מתפתחים כל האחרים: גאווה, חוסר ביטחון, חוסר יושר, רחמים עצמיים, אי-התחשבות באחרים, שתלטנות, נטייה לכעס, נטייה לקנאה, רכושנות, רדיפת בצע וקמצנות, תאוותנות, עצלות ונצלנות. מול כל שם אפשר לרשום את הפגמים המתאימים. כך מקבלים טור של פגמים שלרוב חוזרים על עצמם. לאחר שמסיימים את הרישום אפשר לראות איזה פגמים חוזרים על עצמם הכי הרבה. אילו הן החולשות הבולטות של המכור.

לאחר סיום הכתיבה ועליית המודעות של הטור השלישי, אפשר להתקדם אל השחרור בפועל מהטינות, אותו נבצע בטור הרביעי. הטור הרביעי אינו מופיע בספרות המקורית של הצעדים כטור לכתיבה, אלא רק כהמלצה לעבודה בעל פה, ללא כתיבה. ניסיונו הראה שהכתיבה שלו מסייעת בעבודת השחרור מהטינות, ולכן צירפנו אותו כטור לכתיבה בטבלה. על מנת להשתחרר מהטינות מומלץ למטופלים לאמץ גישה חדשה כלפיהן. במקום להישאר תקועים עם איפה הם נפגעו, לנסות להיות מודעים להרס שהטינות הביאו ועדיין מביאות לחיים שלהם, לסבל ולכאב שהטינות מנציחות. אין כאן כל זלזול או הפחתה של הפגיעה המקורית. אבל היא הסתיימה מזמן. מה שנשאר זו רק הטינה, שקיימת בהכרה של המכור בלבד, וגוררת סבל נוסף. כמו שכבר אמרנו, הטינה דומה לרעל שמורש מחדש שוב ושוב בהכרה של המכור. רעל הרסני שגורם סבל למכור ולסובבים אותו. אבל אפשר להפסיק את הסבל הנוסף הזה, שלפעמים הופך להיות גדול יותר ונמשך בזמן הרבה יותר מהפגיעה המקורית. הדרך להפסיק אותו היא השחרור מהטינות, על פי "המתכון לשחרור" של הטור הרביעי. כיצד זה עובד בפועל?

התוכנית מציעה מתכון לשחרור מהטינות הכולל מספר שלבים, מהקל אל הכבד: (1) עצם הרישום; (2) הבנת טבע הטינות; (3) הבנה שיתכן והפגיעה היתה דמיונית; (4) הבנה שהפגיעה נעשתה ללא כוונת זדון; (5) ראיית החלק שלנו מול האדם; (6) מודעות לפגיעות דומות שפגעתי באחרים; (7) ראיית הפוגע כחולה, הזקוק למחילה; (8) תפילה לטובת האדם הפוגע. התוכנית מציעה למכורים לעבור על כל שם לפי הסדר של הטור הראשון, ולהפעיל את המתכון לשחרור מהטינות. ברגע ששחררה הטינה כלפי שם מסוים מוצע לרשום בטבלה, בטור הרביעי, אל מול השם שמופיע בטור הראשון, את השלב המסוים בו השתחררה הטינה, או את ה"מסננת" המסוימת שנאלצו להפעיל עבור הטינה המסוימת, כאשר פועלים מהקל אל הכבד.

טינה מיוחדת שלא הוזכרה במתכון לשחרור מהטינות היא הטינה כלפי עצמנו. מכורים רבים חווים טינה כלפי עצמם, והמתכון לשחרור אינו מתייחס אליה. אבל ההתקדמות בתוכנית, הגדילה וההתפתחות בדרך החיים שהיא מציעה, יוליכו את המכור לקבלה העצמית הנחוצה לשם שחרור מהטינה לעצמו. מכור שחי את התוכנית ושלם עם עצמו, שהשתחרר מרבית הטינות, מוצא שהטינה כלפי עצמו דועכת בהדרגתיות עד שנעלמת לגמרי עם הזמן.

היות והטור הרביעי של השחרור מהטינות מכון לעבודה ארוכת טווח (התפילה לאורך זמן), המעבר לטבלה השנייה מתבצע תוך כדי העבודה על הטור הרביעי.

#### **1.2.4.ג. שחרור מפחדים**

העבודה על הטינות אינה קלה. היא מזכירה אירועים ומקומות כואבים בחיי המכור. אחת ההפתעות הלא-נעימות שמתגלות תוך כדי העבודה היא עד כמה הטינות שלטו על המכור, ועד כמה המכור חושש להשתחרר מהן. לאנ-איי יש אמרה קולעת: "בטחון סוטה בכאב מוכר" – המכור חש בטחון עם הכאב המוכר של הטינה, וחושש להיפרד ממנו. אבל זהו לא החשש היחיד של המכורים. גם בזמן ההתמכרות הפעילה וגם בזמן ההחלמה מכורים מופעלים ונשלטים על ידי פחדים וחששות מסוגים שונים. פחדים וחששות אלו מונעים מהמכור להתקדם בהחלמה ועלולים להחזיר את המכור למצב פעיל, אם לא ימצא להם מענה. כל רגש שמשלט על המכור ומנהל אותו עלול להפיל אותו חזרה, והפחדים הם רגש חזק בעל יכולת שכבר הפיל את המכור בעבר. אין כמעט מכור שלא ייזכר בפחדיו בעבר וכיצד ניהלו אותו. אין כמעט מכור בהחלמה שלא חש פחד וחשש תוך כדי ההחלמה – חשש מהשינויים שהוא עובר, מהלא-ידוע, ממצבים בלתי-מוכרים של החלמה, חשש מההחלמה עצמה. לכן, צעד ארבע מציע למכורים דרך לשחרור מהפחדים, וזהו התחום השני בחשבון הנפש של הצעד.

לפני שמתחילים את חשבון הנפש לגבי פחדים, רצוי להבהיר מספר מונחים שלפעמים מתבלבלים ביניהם. ראשית, **נבחין בין פחד לזהירות**. ברור שאדם צריך להיזהר ולשמור על עצמו מפני סכנות מיותרות. אנו נוטים לזהירות באופן אינטואיטיבי, ורק אם ישנה הפרעה כלשהי, כמו מחלת ההתמכרות, אז אנשים שוכחים לפעמים את חובת הזהירות הבסיסית. הזהירות הגיונית, מובנת על ידי רוב האנשים שיבחנו את המצב מן הצד. **הזהירות מבוססת על שיקול דעת**, על חשיבה וניתוח, וגם על ניסיון העבר והיכרות עם

סכנות. לעומת זאת, **פחד הוא רגש**. הוא אינו הגיוני ואינו מבוסס על שיקול דעת. להיפך אפילו – **הפחד משתק את שיקול הדעת** וגורם לנו לפעול באופן מוטעה. הפחד אינו מאפשר ניתוח הגיוני של המצב. הוא משתלט ומנהל אותנו, בניגוד לזהירות שמאפשרת לנו לשמור על עצמנו. הפחד הרסני כלפי עצמנו, במיוחד כאשר אנו "סוחבים" פחדים רבים, מתחמקים מהם ונשלטים על ידם.

שנית, **נבחין בין אומץ לפזיזות**. הפזיזות אינה מודעת לסכנה ומתעלמת ממנה. הפזיזות הפוכה מהזהירות, שמודעת לסכנה. הפזיזות גורמת לנו לפעול באופן שמסכן אותנו, אבל לא מתוך התמודדות עם הפחד, אלא מתוך הכחשת הסכנה. הפזיזות לא מפעילה שיקול דעת, אלא מתעלמת ממנו או מסלקת אותו. לכן הפזיזות אינה אומץ. האומץ מודע לסכנה ולצורך לנקוט באמצעי זהירות. אלא שלפעמים כנגד שיקול הדעת הזהיר יש עוד שיקול דעת שמכוון אותנו לפעולה. לפעמים חייבים לפעול, על אף הסכנות הברורות. אין זו פזיזות כי הפעולה היא תוצר של שיקול דעת הגיוני. האומץ מתבטא בפעולה על אף הסכנה, פעולה שנעשית מתוך מודעות לסכנה, אך מתוך החלטה מודעת להתעלם ממנה בגלל צורך כלשהו. **האומץ מתבטא בתהליך של התגברות על עצמנו**, כולל התגברות על חששות ופחדים. **בפזיזות יש בריחה מעצמנו**, ולעתים היא מנסה להסתיר פחד. האומץ לא יסתכן שלא לצורך.

לכן, פעולות נועזות-כביכול שלנו אינן מעידות תמיד על אומץ, ולעתים הן תוצר של פזיזות. הדבר נכון במיוחד למכורים פעילים, שפעלו מתוך מחלת ההתמכרות. המחלה מעוות את התפיסה של המכור וגורמת לו להכחיש סכנות ולהתעלם מהן, לפעול כאילו אין סכנות. אבל אין זה אומץ שהתגבר על חשש, אלא פזיזות בלתי-שקולה שמוליכה להתנהגות מיותרת של סיכון. מכורים הם פעמים רבות פזיזים, ומתחת לפזיזות קיים הפחד, ממנו בורחים.

כיצד מזהים פחדים ומשתחררים מהם? ראשית, התוכנית מציעה למלא את טבלת הפחדים, שמתייחסת לפחדים העמוקים, הכרוניים, החוזרים על עצמם, של המכור. הטבלה כוללת שלושה טורים:

רשימת פחדים	גורמים לפחד	פגמי אופי

העבודה על הטבלה נערכת במתכונת דומה לטבלת הטינות, כלומר, ממלאים טור אחר טור. ראשית ממלאים את טור הפחדים, בו רושמים שמות כל האנשים, המוסדות, המקומות והמצבים כלפיהם המטופלים חשו או חשים פחד. לגבי אנשים ומוסדות הרישום דומה לרישום בטבלת הטינות. התוספת של מקומות ומצבים מתייחסת למצבים או מקומות מעוררים פחד או חשש, כמו לדוגמא, פחד ממקומות גבוהים (מקום), פחד מלהיות לבד (מצב), פחד מחשיפת הסודות. רצוי לרשום את הפחד גם אם נדמה שהוא חלף. לאחר שמסיימים, עוברים לטור השני, טור הסיבות. **מומלץ לשמור על פשטות במילוי הסיבות לפחד**. לא להיכנס לניתוח נפשי מעמיק, אלא להתמקד בעובדות או בהתנהגויות. אם לא יודעים

את הסיבה לפחד, לא רושמים. לדוגמא, מכור שסובל מפחד גבהים, אולם לא יודע את הסיבה. לאחר מילוי הטור השני עוברים לשלישי, שהוא דומה לטור השלישי בטבלת הטינות. השאלה שנשאלת כאן היא איזה פגם אופי או חולשה נלווים לפחד המסוים? המכורים כבר מכירים את רשימת הפגמים של הטור השלישי, כך שהתהליך יהיה להם פשוט יותר. בסוף הרישום של הטור השלישי כל מכור יכול לראות איזה פגם אופי חוזר על עצמו יותר, ולדעת שזוהי נקודת תורפה אצלו, חלק מאיום שבו.

לאחר שנתקבלה טבלת הפחדים, עוברים לתהליך השחרור. בניגוד לטינות, שם היה צורך לעבור טינה אחר טינה, חשבון הנפש של הפחד מכוון לשחרור מכל הפחדים כקבוצה אחת, או יותר במדויק, **לשחרור הדרגתי מרעיון הפחד**. המכורים שמתקדמים בתוכנית פשוט גדלים מתוך הפחד, והפחד עוזב אותם, כל אחד בקצב שלו. הגדילה מתוך הפחד מסתמכת על האמונה הגדלה. על פי התוכנית, האמונה נחשבת כניגוד לפחד. האמונה היא גם המענה האמיץ לפחד. כאשר המכור מנסה לשלוט על העולם החיצוני ולא מצליח, הוא פוחד. אובדן השליטה והמוגבלות שלו יוצרים אצלו חשש ופחד. כאשר המכור מוסר את החיים והרצון להשגחת אלוהים, כאשר המכור מרפה ויודע שאלוהים ינהל את "ההצגה" טוב יותר, אין לו סיבה לפחד. כך עם התחזקות האמונה וההרפיה שהיא מביאה למכור, הפחד נושר. לכן מוצע למכורים לפתוח את עצמם לאמונה במיוחד בתחומי החיים בהם הם מזהים פחד ופועלים מתוכו. לא מדובר על הכחשת הפחד, אלא על מסירתו לאלוהים, בשם האמונה, והידיעה המתעוררת שכאשר מוסרים לאלוהים, אין מה לדאוג לתוצאות, אין מה לחשוש מהעתיד. כך ניתן לפעול על אף הפחדים הוותיקים, ובעצם כך גדלים מרעיון הפחד. הפחד הופך לפחות רלבנטי בחיי המכור, שמתנסה בהתגברות עליו, בסיוע האמונה באלוהים. אפשר לסכם את התהליך לשחרור מהפחד באמרה קולעת, שאפשר להשתמש בה כאשר הפחד עולה: "**האחריות על הפעולה עלינו - התוצאות בידינו!**"

#### **1.2.4.1. פגיעות באחרים**

בטבלת הטינות ובטבלת הפחדים התוכנית מכוונת את המכורים לראות את החלק שלהם גם כאשר הם נפגעו או היו מאוימים. הטבלה השלישית ממשיכה את הגישה הזו של התוכנית, והיא מתמקדת בפגיעות שהמכורים פגעו באחרים. התוכנית נותנת חשיבות רבה למודעות שלנו על הפגיעות שפגענו בכלל באנשים אחרים או מוסדות. **דרך התוכנית היא דרך האהבה, דרך החסד**. פגיעות שאנו פגענו הן ההפך מדרך זו. לכן, בחשבון הנפש המוסרי של צעד ארבע, עלינו לבחון היכן אנו פגענו באחרים ולהבין את פגמי האופי שלנו שהובילו לפגיעות הללו.

הבדיקה מתבצעת באמצעות טבלה – הטבלה השלישית – טבלת הפגיעות:

במי ובמה פגענו	מה עשינו	פגמי אופי

העבודה על טבלת הפגיעות דומה במהותה לעבודה על שתי הטבלאות הקודמות. כרגיל, מתחילים בטור הימני, בו רושמים את שמות כל האנשים והמוסדות בהם המכורים פגעו.

לאחר סיום הכתיבה של הטור הראשון עוברים לשני. מבלי להיכנס לפרשנויות והסתבכויות, כותבים בקצרה ובפשטות את העובדות שקשורות למעשה הפגיעה, בעיקר את ההתנהגויות של הפגיעה. לרוב הבושה והאשמה עלולות לגרום לרצון להסתיר את העובדות. מומלץ לכתוב אותן בפשטות ובכנות. **הכתיבה הכנה משחררת, ההסתרה רק מכבידה את האשמה והבושה.** בטור השלישי כותבים את החלק בנו שהוביל לפגיעה – אילו פגמי אופי וחולשות של המכורים הובילו אותם לפגוע באחרים או במוסדות?

בניגוד לטבלאות הקודמות של טינות ופחדים, בהם התוכנית הציעה דרכים לשחרור משני הרגשות המנהלים הללו, לא מוצעת כאן דרך לשחרור ממעשי העבר. לא ניתן לבטל את המעשים ואת הפגיעות. אבל כן ניתן להשתחרר מרגשי הבושה, החרטה וגם הכעס והתסכול. עבודת התוכנית תאפשר זאת באופן הדרגתי, כאשר התחלת השחרור היא ברישום המלא של צעד ארבע.

#### **2.4.4.ה. סיכום צעד ארבע**

חשבון הנפש כמעט והגיע לסיומו. בדרך כלל אפשר כבר לזהות את התוצאות שלו על המכורים. יש שינוי בתגובה שלהם. פגמי האופי פחות שולטים בהם. זה הזמן לסכם את חשבון הנפש, על מנת שאפשר יהיה להמשיך עם הצעדים.

ראשית, כל מטופל יכול לחזור אל טבלאות צעד ארבע ולראות אילו נקודות תורפה התגלו אצלו שהן חוזרות על עצמן – האם יש פגמי אופי אופייניים לו? אפשר להשוות בין הטבלאות – האם יש הבדל בין פגמי האופי בטבלאות השונות, או אולי ישנו דפוס שחוזר על עצמו?

שנית, מוצע לכל מטופל, לאחר שקרא פעם נוספת את הטבלאות, לשאול את עצמו בכנות אם הוא הצליח לזהות את כל נקודות התורפה שלו, או אולי ישנן נקודות תורפה מוכרות לו שלא מצאו את מקומן באף אחת מהטבלאות. האם יש לו תכונות או הרגלים פוגעים שמשום מה לא באו לידי ביטוי באף טבלה. במקרה כזה, מומלץ לרשום על דף נפרד את אותן תכונות והרגלים שליליים, ודף זה מסכם את עבודת צעד ארבע.

#### **2.4.4. צעד חמישי**

*"פתחויניו בפני אלוהים. ואמנו ואצט אחר אל אב עבדו ומוציא של עשמינו."*

הצעד החמישי הוא המשך טבעי לצעד ארבע. בצעד ארבע העבודה של המטופלים היא בעיקר אישית. בקבוצה מדריכים את המכורים שלב אחר שלב כיצד למלא את הטבלאות, אולם ההתקדמות היא אישית, כל אחד לעצמו. כל אחד גם עלול להישאר לעצמו עם התכנים שעולים במהלך הצעד, רובם בלתי-נעימים ומעוררים רגשות חזקים. כדי למנוע זאת, כבר במהלך העבודה על צעד ארבע רצוי ליצור בקבוצה אווירה של שיתוף, שמכורים יתרגלו לשתף אחרים ברגשות ובחוויות הלא-נעימות שלהם. בנוסף, ההדרכה

האישית בצעדים והטיפול שהם עוברים צריכים להשלים את התהליך ולתמוך במכורים בזמן העבודה על צעד ארבע. רצוי לשאוף לכך שלאחר שסיימו את עבודת צעד ארבע רוב המכורים בעצם כבר שיתפו לפחות מישהו אחד (מטפל, מדריך, חונך) במרבית החלקים הבלתי-נעימים של הצעד. אולם השיתוף היה באופן לא רציף, כל פעם במשהו אחר, ויתכן גם שבאופן לא שלם. יתכן שהמכור, בגלל הרגלי זהירות וסודיות מהעבר, נמנע מלספר זיכרונות בלתי-נעימים במיוחד. לכן החשיבות לצעד חמש.

צעד חמש הוא צעד של התוודות. ההתוודות בפני עצמנו התבצעה כבר בצעד ארבע, כאשר המכורים חשפו את פגמי האופי ונקודות התורפה שלהם. ההבנה שאלו הן נקודות תורפה ושפגמי האופי הם מחסומים בינם לבין הכוח העליון, מהווה בעצם את ההתוודות בפני עצמם ואלוהים. כל שנותר בצעד חמש הוא ההתוודות בפני אדם נוסף. התוודות זו נשענת על שלושה עקרונות רוחניים: אומץ, אמון ויושר.

#### **2.4.2. א. לקראת ההתוודות**

באופן טבעי הצעד מעורר אצל מרבית המכורים התנגדות, שכן ההתוודות שוברת את החשאיית והסודיות האופייניים להתמכרות הפעילה. מכורים הם לרוב אנשים בעלי סודות, שפעלו ועשו או שנחשפו לחוויות שהם לא רוצים שאחרים ידעו מזה. יתכן שבזמן ההחלמה גם הם היו רוצים לשכוח. אבל הבריחה לא מעלימה את נזקי העבר, אלא דווקא העמידה האמיצה מולו וקבלתו בשלווה גדלה. ההתוודות היא שלב חשוב בדרך ההשתחררות מפחד העבר, מסודותיו ומהעול שבו. על ידי ההתוודות המכור מתרגל בפועל התמודדות עם פחדים ותיקים מתוך אמונה ותרגול ההחלמה. באמצעות ההתוודות חומת הסוד האפלה נושרת מהמכור והוא יכול להרגיש חופשי בין אנשים. על אף שהם יודעים את הסודות שלו, הם מקבלים אותו כמו שהוא. אולי אפילו קל להם יותר לקבל אותו. ההתוודות מלמדת את המכור שניתן לתת אמון באדם אחר, ועבור רוב המכורים זה חידוש. ההתוודות היא שער הכניסה מחדש לחברה הנורמטיבית, ולכן היא חוויה משחררת ומתקנת. לאחריה, חלק מהבדידות נעלם. כמו כן, ההתוודות מאפשרת לאדם אחר לתת משוב כוללני, להאיר נקודות מסוימות בחשבון הנפש ואולי גם לשתף קצת מסיפורו האישי, במיוחד היכן שדומה. כל כך הרבה פעמים מכורים סחבו איתם סוד שנראה בעיניהם נורא, שהיה עול כבד, מפיל. בצעד חמש התברר להם שגם לאחרים יש סוד דומה, שהם לא "הכי גרועים" בעולם, שאין מעשה או חוויה שאחר לא עבר או מכיר, שאחר לא יכול לקבל. איזה שחרור!

• האם אני חושש מפני צעד חמש?

• מהו הדבר שאני חושש מפניו?

• מהו הסוד הגדול ביותר שלי שאני חושש לספר?

רצוי לשיחח עם המטופלים על החששות שלהם מפני ההתוודות. שיחה קבוצתית, בה רואים שלכולם יש חששות דומים, משחררת קצת. בשיחה כזו הכיוון צריך להדגיש את ההקלה והשחרור של צעד חמש. רצוי שהמנחה ישתף מהניסיון האישי שלו, הן את החשש, אם היה לו, והן את ההקלה וההתקדמות לאחר הצעד. להדגיש שהצעד הוא מפתח להתקדמות – לפניו המכור הוא יחסית לבד עם חוויותיו הלא-נעימות, לאחריו – המכור הופך לחלק מהחברה הנורמטיבית.

### 2.4.2. ב. ביצוע ההתוודות

כיצד מתבצע הצעד? בקבוצת צעדים במרכז קיימות מספר אפשרויות. ראשית, המטופלים יכולים לבחור מטפל במרכז, מנוסה בצעדים, ועמו "לפתוח" את צעד חמש. שנית, כל מטופל יכול לבחור לו מדריך מהמרכז כדי לשתף אותו בצעד חמש. שלישית, ניתן בקבוצת הצעדים עצמה ליצור אווירה של קירבה ואמון ואז חברי הקבוצה יפתחו את הצעד איש-איש בתורו בפני כולם. אפשר לשלב בין האפשרויות הללו – להציע למכורים לפתוח בפני הקבוצה ככל שירצו, ואם יש דברים שהם לא חשים בנוח לשוחח עליהם בפני הקבוצה, לפתוח בפני מדריך או מטפל במרכז. לרוב השילוב נותן את המירב מהצעד – יש בו את החוויה החזקה של שיתוף הקבוצה ויצירת קבוצת תמיכה אינטימית, קרובה, וגם יש בו את ההגנה על הפרטיות בתחומים בהם היא נדרשת, ואת השיתוף המעמיק יותר בתנאים המגוונים של פגישה אישית עם מדריך או מטפל. בכל אופן, רצוי ביותר שכל מטופל יבצע את הצעד במלואו, בכל דרך שמתאימה לו.

התוכן אותו מעבירים בהתחלקות מבוסס כמובן על צעד ארבע, אבל הוא כולל יותר מאשר את טבלאות צעד ארבע. בצעד החמישי המכור מוסר את הטבע המדויק של פגמי האופי שלו, כלומר, רצוי להנחות אותו לחפש בכל המאורעות שהוא ידבר עליהם את ההתפתחות או ההופעה של פגמי האופי שלו שמבטאים את ההתמכרות. מציאת הדפוסים החוזרים על עצמם אצלו והתמקדות בתהליכים הפנימיים יכולה לסייע למכור למסור את הטבע המדויק של פגמיו.

כיצד לשמוע את הצעד? מלת המפתח היא קבלה, ואי-אפשר להדגיש אותה יותר מדי. מכור שמשותף בצעד חמש מסיר את הגנותיו והוא פגיע ביותר. בכל מסגרת בה מאזינים לו צריך להקפיד אליו אווירה של כבוד, בטחון וקבלה בלתי-מותנים, תוך שמירה מלאה על סודיות הנאמר. ללא כל ביקורת, הפתעה, שיפוט, ניתוח, פירוש או התלוצצות. במיוחד בקבוצה יש להדגיש את האווירה הזו, ועצם היכולת ליצור אותה היא כבר התקדמות גדולה של המשתתפים בקבוצה. כאשר המכור משותף מהצעד רצוי להיות רגיש אליו – האם מתאים לו לדבר באופן שוטף, מבלי שיפריעו לו, או אולי מתאים לו שיעצרו אותו מדי פעם בשאלות הבהרה, שאלות מנחות או אפילו במבט מהצד או שיתוף מהניסיון של המאזין. האם מתאים לו שלאחר שסיים את דבריו ישאלו אותו, יאירו לו במבט מהצד וכדומה? כל האפשרויות הללו נכונות אם הן מתאימות למכור שמשותף. אם רוצים להציע לו מבט מהצד על הנאמר, תוך כדי הדברים או כשסיים, צריך לשאול אותו האם הוא בכלל מעוניין במבט מהצד, ולכבד את תשובתו. בכל מקרה, צריך לזכור שהמכור המשותף הוא במרכז, ולא להסיט את המשקל לחבר קבוצה אחר או לסיפור האישי של המאזין לצעד. כל מבט מהצד שמציעים למכור מדגיש את הרצון להבין, את הכבוד לפרטיותו ואת תשומת הלב האישית שמוקדשת לו כאדם. הקבלה שלו תמיד מובטחת.

### 2.4.3. צעד שישי

*"היינו מוכנים לחלוטין שאנשים יסיימו פעמים אלה באופיינו."*

מוזר, אך אנשים בכלל ומכורים בפרט נצמדים לכאב מוכר וחוששים מהלא-מוכר שיבוא בעקבות שינוי. לאנ-איי יש אמרה יפה שמתארת את התכונה הזו: "בטחון סוטה בכאב מוכר". לבטוח בכאב זה בהחלט סוטה, אבל בגלל שהוא מוכר, מכורים נצמדים אליו. כדי להשתחרר ממנו, להיפתח אל השינוי ולוותר על דפוסים קיימים, נדרש אומץ. התוכנית מציעה החלמה שמבוססת על עקרונות חדשים. כדי להיפתח אליהם צריך לוותר על עקרונות, דפוסים ופגמים ישנים, שאפיינו את תקופת ההתמכרות הפעילה. הוויתור יתקיים רק באופן רצוני, מתוך נכונות מלאה. הצעד השישי מאפשר למכורים למצוא את הנכונות הזו.

**מלת המפתח לצעד השישי היא הנכונות.** התוכנית מדגישה את הרצון העצמי של המכור, רצון שגדל עם ההחלמה. בעבר הרצון נשלט לגמרי על ידי המחלה. בהחלמה המכור לומד להפעיל את הרצון בהשגחת הכוח העליון ובהדרכת התוכנית. הרצון האישי להחלים ולהתקדם הוא הבסיס לנכונות של הצעד השישי. כיצד מגיעים לנכונות?

התוכנית המקורית, של איי-איי, הציעה תהליך קצר ופשוט לצעד השישי: מיד לאחר שהמכור סיים את הצעד החמישי, רצוי שישב עם עצמו, לבד. במצב הזה מומלץ לו לחזור אל הספרות הבסיסית של התוכנית, וגם לשחזר לעצמו את שקרה לו עד עכשיו. להיזכר כיצד התחיל את התהליך של ההחלמה, מאיזו נקודה נמוכה, מאיזה סבל וחוסר אונים, ולראות את ההתקדמות, כולל הקשיים והמכשולים. רצוי שהמכור יחזור למחברת העבודה שלו ויזכר בדברים שכתב במהלך ההחלמה, שיהיה מודע לשינוי שהתחולל בו עם הזמן. במיוחד רצוי שיקרא את צעד ארבע תוך התמקדות בפגמי האופי, ויזכר בחוויה הטרייה של ההתחלקות בצעד חמש. כאשר כל הדברים הללו עומדים מול עיניו, יכול המכור לשאול את עצמו:

- אילו פגמים יש לי ואני צריך לגלות נכונות לוותר עליהם?
- על איזה פגמים אני מוכן לוותר מיד?
- לאילו פגמים אני נצמד ולא קל לי לוותר עליהם?
- האם יש פגמים שאני חושש לוותר עליהם, כי הם לכאורה מגינים עלי? האם הם באמת הגנו עלי?
- האם יש פגמים שאני אוהב אצלי? שאני חושב שהם מתאימים לי? היכן הם גרמו לסבל שלי או של אחרים?
- האם יש פגמים שאני לא מאמין שאוכל להשתחרר מהם?
- אילו התנגדויות נוספות מפריעות לי לרצות לוותר על הפגמים שלי?

התוכנית מציעה למכור אפשרות לשינוי, אבל השינוי לא יתרחש ללא נכונות מצדו לוותר. הוויתור צריך להיות מלא. אי-אפשר להחליט שאנו רוצים להשאיר פגמים מסוימים ולוותר רק על חלק. זה לא עובד ככה. אבל יש לנו התנגדויות שאי-אפשר להתעלם מהם. בצעד השישי אנו לומדים לזהות את ההתנגדויות



ולתמסר בהדרגה לתוכנית. זהו תהליך. לפעמים קצר, לפעמים ארוך יותר. ככל שהמכור מתמסר יותר להחלמה, ככל שהוא בוטח יותר בתוכנית ומוכן לוותר על הפגמים, כך ההתקדמות וההקלה שלו גדלות. בבסיס כל פגמי האופי נמצא הריכוז העצמי, האנוכיות, שהוא הביטוי הרוחני של מחלת ההתמכרות. האנוכיות נמצאת גם בהתנגדות לויתור על הפגמים. בגלל האנוכיות המכורים לא מוצאים את הנכונות לוותר על הפגמים. האנוכיות עומדת כמחסום בינם לבין ההחלמה. **כדי להתקדם בהחלמה המכורים צריכים "לזוז הצדה" מהמרכז ולתת לאלוהים "לנהל את ההצגה".**

- האם אני מזהה היום את האנוכיות שלי בפגמי האופי?
- האם אני מזהה את האנוכיות במשך היום?
- האם אני מוכן לוותר על האנוכיות?
- האם אני מוכן לתת לכוח העליון להחליף את האנוכיות שלי?

רצוי בקבוצה לתמוך בתהליך האישי של חשיפת ההתנגדויות לשינוי. זהו נושא שרצוי להעלות ולדבר עליו בקבוצה. המשתתפים יעודדו אחד את השני להעלות את ההתנגדויות שלהם לצעד מתוך כנות. הם גם יעודדו אחד את השני, בסיוע המנחה, להתגבר על ההתנגדויות הללו. תפקיד המנחה הוא לתת כיוון ותקווה – **כאשר מוותרים על פגמי האופי יש מקום לאיכויות אופי לעלות.** זוהי חוויה חיובית, משחררת. זהו הצעד השישי במלואו.

#### 2.4.4. צעד שביעי

*"אֵינִי מֵעֲשֶׂה אֵינִי אֵת חַסְדֵי אֱלֹהֵי."*

#### **2.4.4.א. לבקש בענוה**

עצם הנכונות של הצעד השישי היא כבר שינוי. המכור מוכן לוותר על פגמי האופי שלו, היות והוא רואה את הנזק שהם גורמים. עבודה נכונה על הצעד השישי מביאה את המכור לנכונות לוותר על הריכוז העצמי שלו. זהו הישג, התקדמות בהחלמה. זהו שינוי. אבל זהו שינוי זמני. נכונות היא לא מצב קבוע, אלא מצב זמני. היא מהווה התקרבות משמעותית להשגת המטרה של השחרור מפגמי האופי, אבל המטרה עוד לא הושגה. נדרש מאמץ נוסף, עבודה נוספת. אחרי הנכונות נדרשת פעולה מיידית. הנכונות היא החלטה והצהרה, אבל נדרשת גם פעולה. את הפעולה הזו מבצעים בצעד השביעי. הצעד השביעי הוא הפעולה שבאה אחרי הנכונות של הצעד השישי.

- האם אני מוכן לחלוטין לבקש מאלוהים שישחרר אותי מפגמי האופי ומהריכוז העצמי?
- רצוי בקבוצה לבדוק האם כל המשתתפים הגיעו לנכונות המלאה ולבחון האם נשארו מחסומים. נושא נוסף שצריך לבדוק בקבוצה – הענוה.

- מה אומרת לי המלה ענוה? למה חשובה לי הענוה?

- מה הקשר בין ענווה ואמונה?
- האם הצלחתי בהחלמה לבד?
- האם לבד אוכל להשתחרר מהריכוז העצמי ומפגמי האופי?
- למה חשוב לי לבקש מאלוהים שישחרר אותי מפגמי האופי?

היות והשורש הרוחני של מחלת ההתמכרות הוא הריכוז העצמי, המקור הפנימי לפגמי האופי, ההחלמה צריכה להתבסס על תכונה הפוכה לגמרי. האמונה והענווה, שקשורות זו לזו, הן ההפך מהריכוז העצמי. **הענווה מכירה במגבלות של עצמנו**. ככל שאנו מודעים יותר מכירים את המגבלות שלנו, כך עולה אצלנו ענווה. ככל שהאמונה מתחזקת, גם הענווה מתחזקת, שכן מול המגבלות שלנו אנו לומדים לדעת את כוחו של אלוהים. ההתקדמות האישית בהחלמה של המכורים הראתה להם שהתוכנית הרוחנית, שמקורה באלוהים, עזרה להם לעשות את הבלתי-אפשרי – להתקדם בהחלמה. **לבד הם לא הצליחו, בעזרת הכוח העליון, התוכנית והצעדים – מצליחים**. כדי להבין את זה נדרשת ענווה, ומתוך ההבנה הזו הענווה מתחזקת.

אחד "התכססים" של המחלה במלחמה הפנימית היא השכנוע של המכור שלבד הוא יכול. שהוא חזק ומסוגל להתמודד לבד עם המחלה ופגמי האופי. זוהי החשיבה של הריכוז העצמי, שמבוססת על גאווה. אולי יש מכורים שהצליחו לבד, אבל **רוב המכורים לא מסוגלים להצליח רק בכוחות עצמם**. יותר מזה, הרבה מכורים שילמו בחייהם על האשליה המוטעית הזו, שהם יכולים לבד. אחרי שהם הרגישו חזקים, שהם כאילו הכוח העליון בחיים שלהם, באה ההידרדרות הכואבת. ההחלמה היציבה מושגת אחרי שהמכור ויתר על הניסיון להצליח לבד. ויתר, והחליט בצעד השלישי למסור את ההחלמה לכוח הגדול ממנו. זו ההחלטה הנכונה כדי להחלים. צעד שבע הוא הפעולה שמשלימה את ההחלטה הזו – פונים לאלוהים ומבקשים שיסלק את פגמי האופי, כי אלוהים יכול. איך זה מתבצע?

צעד שבע משלב בין שתי אמצעי פעולה שמשלימים אחד את השני. האמצעי הראשון הוא התפילה, תפילת צעד שבע, והשני הוא לקיחת אחריות אישית על הפיכת הפגמים לאיכויות אופי.

#### **2.4.4.ב. תפילת צעד שבע**

כדרך רוחנית התוכנית מציעה למכורים מספר תפילות, בהתאם לכל צעד. על פי אמונת התוכנית, התפילה היא פעולה דו-כיוונית: המכור שמתפלל פונה לאלוהים, ואלוהים ששומע את התפילה נענה לה. אין זה פשוט להסביר את הפעולה הדו-כיוונית למי שאמונתו חלשה או אינה קיימת. במקום להסביר, התוכנית מציעה להתנסות. מוצע למכורים לתרגל את התפילה בחייהם ולראות את התוצאות. מכורים שהגיעו לצעד שבע כבר זכו לראות הרבה תוצאות בחיים שלהם, והתוכנית מבטיחה עוד המשך לתוצאות. התפילה היא אחד האמצעים שמביא לתוצאות. לפעמים אנחנו מתפתים להסביר את התוצאות של התפילה במונחים כמו-פסיכולוגיים, כאילו מדובר על תהליך של אדם עם עצמו. התוכנית אינה מתווכחת וגם, כאמור, אינה מסבירה. האדם המאמין יודע שהסבר כמו-פסיכולוגי אינו מספיק. לאדם המאמין ברור שתפילה היא

פעולה דו-כיוונית, ולא תהליך פסיכולוגי של אדם עם עצמו. זהו ידע שנובע מהניסיון, וצעד שבע מציע למכורים ניסיון כזה. בפועל, אפשר לפתוח את המפגשים עם תפילה משותפת, וגם להציע למכורים להתפלל את התפילה מדי יום באופן קבוע, רצוי לפחות עם היקיצה ולפני השינה. אומרת התפילה: בוראי,

עכשיו אני נכון להיות כולי שלך, על הטוב ועל הרע שבי.

אני מתפלל שתסלק ממני עכשיו כל פגם אופי המהווה מכשול בדרכי להיות מועיל לך ולחברי.

הענק לי כוח בצאתי מפה לעשות את מצוות לבי. אמן.

#### **4.2.4.ג. מפגמי אופי לאיכויות אופי**

האמצעי השני של הצעד השביעי, המשלים את התפילה, הוא תרגול יומיומי בו נעשה ניסיון להפוך את פגמי האופי לאיכויות אופי. אמנם הכוח העליון יכול לשחרר את המכורים מפגמי האופי שלהם, והוא גם פועל ועושה, אבל גם למכורים ישנה אחריות בתהליך. ראשית, קיימת האחריות להתפלל ולבקש את עזרת הכוח עליון, תפילה שבאה מתוך ענווה וכניעה בפני הכוח העליון, ושמעידה על הנכונות המלאה להשתחרר מהפגמים. שנית, מוצע למכורים להתחיל לתרגל חיים לפי עקרונות חדשים שמהווים ניגוד לפגמי האופי. העקרונות החדשים, איכויות האופי, הם: אי-אנוכיות, יושר, אומץ והתחשבות.

התרגול של איכויות האופי האלו מתבצע תוך כדי פנייה ענווה לעזרת אלוהים. המכור פונה לאלוהים ומבקש ממנו להשתחרר מהאנוכיות. לאחר מכן, בעזרת הכוח העליון, הוא יכול לתרגל אי-אנוכיות. כלומר, היכן שבחיים שלו היתה בעבר אנוכיות, הוא מתרגל אי-אנוכיות. זהו תהליך איטי. את הרצון האישי רותמים לשירות הכוח העליון ובעזרתו פועלים בעולם מתוך אי-אנוכיות. ההתכוונות לאלוהים ובקשת העזרה ממנו מסייעים למכור לתרגל את אי האנוכיות. באופן דומה פועלים לגבי שאר פגמי האופי. היכן שהמכור גילה חוסר יושר בחייו, בעזרת הכוח העליון הוא מתאמץ להיות ישר ומפסיק את ההרגל הישן של חוסר היושר. במקביל המכור מוסר את כוח רצונו להשגחת אלוהים ומנסה לבצע פעולות מהן חשש בעבר, או מפסיק פעולות ומצבים אותם חשש להפסיק בעבר. גם אם הפחד עדיין קיים, המכור לא פועל מתוכו, אלא מתוך האמונה המתחזקת והעקרונות הרוחניים. גם עם אי-ההתחשבות מתמודדים כך – מבקשים את עזרת אלוהים ומתחילים לאמץ גישה מתחשבת כלפי העולם והאחרים. עם הזמן ההתחשבות הופכת לטבעית. בעזרת הכוח העליון המכור גם בוחר שלא לפעול מתוך הרחמים העצמיים ולא להתמכר אליהם, ובמשך הזמן גם הם נחלשים.

כאשר המכורים מתרגלים במקביל את כל איכויות האופי הללו, מתרחש אצלם דבר נפלא. ה"אני" הישן נוסר, ובמקומו עולה אישיות חדשה. אישיות ודרך חיים שהן טובות בהרבה מהישנות. כאן אנו פוגשים לפעמים חשש מקובל אצל המכורים ששואלים כיצד ניתן לחיות עם איכויות האופי בעולם התחרותי בו מרבית האנשים פועלים מתוך ריכוז עצמי. העובדה היא שאפשר, והחיים גם טובים בהרבה. מול הדאגה

הבלתי-נפסקת של המכור בעבר, הוא מצליח לנהל חיים יותר רגועים ושלווים ללא אשמה או בושה, ללא צורך להסתיר ועם יחסים משופרים עם הזולת.

צעד שבע הוא צעד לתרגול יומיומי. הוא בעצם דרך החיים של התוכנית. בהתחלה, משמעות התרגול היא שהמכורים כאילו מכריחים את עצמם לפעול כנגד הרצון האנוכי שלהם וההרגל הישן. אבל ברגע שהם מבססים בתוכם חשיבה, רגש, רצון ופעולה חדשים - ההתנגדות שלהם פוחתת עד שהיא נעלמת. לאחר זמן לא ארך של תרגול המכורים מגלים שהם בעצם רוצים את דרך החיים החדשה, שהדרך הזו היא הקלה גדולה. כבר אין להם צורך להכריח את עצמם והם עושים מה שיודעים שהוא נכון. אם לא יודעים – הם למדו לשאול בעצת הכוח העליון. ככל שמתרגלים יותר את הצעד השביעי - מתחילים להגיב כלפי אחרים בסבלנות ובאהבה שהופכות להיות חלק מהאופי החדש. איכויות האופי הם האופי האמיתי של המכור שמתבטא יותר ויותר בפעולות שלו. היחסים עם הכוח העליון, הזולת והעצמי משופרים יותר.

- היכן תרגלתי היום אי-אנוכיות? היכן מצאתי היום אצלי אנוכיות?
- מתי תרגלתי היום יושר? מתי זיהיתי חוסר יושר?
- האם תרגלתי אי-פחד היום? האם עלה בי הפחד?
- האם הצלחתי לגלות התחשבות? מתי? היכן נכשלתי?
- האם הצלחתי היום לא לפעול מתוך רחמים עצמיים? מתי הם עלו היום?

השאלות הללו הם בסיס לשיחה בקבוצה. מומלץ למכורים לדבר עליהם בפתחות, שהיא אפשרית בשלב ההחלמה אליו הגיעו. היות ואיכויות האופי שהתוכנית מציעה הם נעלים על הנורמות המקובלות ברחוב, רצוי לשוחח על כך עם המכורים ולאפשר להם לחוש סיפוק מההישג אליו הגיעו בעזרת התוכנית, ההתמדה שלהם והכוח העליון.

## **2.5. קבוצת "לקראת שחרור" להמשך עבודת הצעדים**

מטרת הקבוצה היא להכין את המטופלים להמשך עבודת הצעדים כאשר ישחררו מהמרכז. הקבוצה לא תדריך את המטופלים לעבודה על כל צעד, אלא תתאר בפניהם את המהות של כל צעד על מנת שיתרגלו אותם בעזרת חונך, חבר אנ-איי ותיק, לאחר שיסיימו את הטיפול.

### **2.5.1. צעדים שמונה ותשע**

*"לפנינו פסיקה של האנשים בהם פאטנו והיינו נכונים לכפר בפנינו."*

*"כִּיפִינָו מוֹיִשִׁינָו בְּפִי אֲנִישֵׁי אֵלֶּה בְּכֹל שֶׁתְּשַׁדְּדֵנִי הַתְּאֵפֶסֶת פִּיטְרִי לְאִנְקִיטָה שֶׁלֶּה יִפְעֹל*  
*הַפֶּטַח אֶל הַאֲחֵרִים."*

צעדים ארבע עד שבע היוו סדרה של עבודה עצמית בה המכור תיקן את יחסיו עם אלוהים ועם עצמו ולמד לפעול אחרת בעולם. בדרך כלל מערכות היחסים עם האחרים מתחילות להשתפר. אבל, לעתים קרובות המכורים "סוחבים" עמם מהעבר פגיעות רבות שהם פגעו באחרים. בצעד ארבע הם זיהו את רוב הפגיעות שהם פגעו באחרים, ובצעד חמש הם התוודו בפני אדם נוסף. אבל היחסים עם האדם שנפגע טרם תוקנו. **צעדים שמונה-תשע הם סדרה של עבודה עצמית לשם תיקון היחסים עם האחרים שנפגעו על ידי המכור.**

בדומה לצעדים קודמים, גם כאן העבודה מתחלקת לשני חלקים עיקריים: נכונות ופעולה. כך הנכונות של המכורים גדלה באופן הדרגתי ומתחזקת על ידי הפעולה. לפני שמתחילים בעבודה עצמית זו, מוצע למכורים להגיע למצב בו הם עצמם סולחים לכל אלו שפגעו בהם בעבר. זוהי המלצה הממשיכה את צעד ארבע, את העבודה על טבלת הטינות. אולם כאן מדובר לא רק על הפסקת הטינה, אלא סליחה ממשית לאדם שפגע במכור. הסליחה מבטאת את ההתקדמות של המכור שלמד אחרי הצעד השביעי המכורים איך לפעול מתוך איכויות האופי ולוותר על פגמי האופי. בטינה באים פגמי האופי לידי ביטוי, והסליחה היא הוויתור המלא עליהם והזכייה באיכויות אופי. הקבוצה הנוכחית, של ההכנה לצעדים המתקדמים, תכוון את המשתתפים לקראת השגת הסליחה לכל אלו שפגעו בהם, אך לא תתעמק בכך, כי זו לא קבוצה לעבודת הצעדים המתקדמים, אלא רק הכנה לקראתם.

בעבודת צעד שמונה, לאחר השגת הסליחה, עוברים לרישום האנשים בהם המכורים פגעו ונכונים לכפר בפניהם. הבסיס לרישום הוא טבלאות צעד ארבע. המחשבה שמדריכה את הרישום – תפילה ובקשת עזרה מאלוהים. היושר, הנכונות לתקן והסליחה הם הבסיס הרוחני לצעד. הניסיון הראה שתהיינה התנגדויות לצעד. זה טבעי. לא קל לחשוב על הצורך שלנו לבקש סליחה. כל התירוצים עולים כנגד זה. אולם מכורים שהגיעו לשלב הזה למדו לתת אמון בתוכנית ובדרכה, עם אמונתם הרוחנית שהתפתחה, ולעקוב אחר ההמלצות רק להיום. רוב ההתנגדויות לצעד נעלמות כשמתחילים לעבוד אותו. צעד תשע, עד כמה שזה נשמע מפתיע, הוא צעד של הקלה גדלה ככל שמתקדמים בו. צעד שמונה מכין את ההקלה הזו. כדי לעזור למכורים אפשר לבחון אתם ביחד בקבוצת ההכנה הזו עד כמה הפגיעות שלהם באחרים מהוות עול ומחסום להתקדמות, וזאת אפילו מבלי להתעמק בהם במיוחד.

צעד תשע ממשיך את השמיני. בצעד זה מומלץ למכורים לגשת אל האנשים בהם פגעו ולכפר בפניהם – להתנצל, לפצות. כדי למנוע פגיעה נוספת מומלץ לבחון שתהליך הכפרה אינו פוגע באף אחד. לדוגמה, אין זה רצוי לספר לגבר נשוי על רומן שהמכור ניהל בעבר עם אשתו ולהתנצל בפניו על כך... **הצעד דורש רגישות, וכדאי לכוון את המטופלים לעשות אותו עם הדרכה צמודה של חונך,** כדי לקבל מבט מהצד על הדברים. לא תמיד קל למכורים להעריך את מידת הפגיעה והאם הנסיבות מתאימות לבקשת סליחה, ומבט מהצד הוא קריטי. מטבעו הצעד התשיעי נמשך על פני תקופה ארוכה, כי לא תמיד מוצאים

את האדם הנכון בזמן הנכון. לכן מומלץ לעבור לצעד העשירי עוד לפני סיום התשיעי. במעבר בין צעד תשיעי לעשירי התוכנית מציינת מספר הבטחות. אלו הם "רווחים" נפשיים בהם זוכה מי שמגיע לשלב הזה תוך כדי עבודה כנה. כדאי להתעכב עם המטופלים על משמעות הבטחות האלו. להלן רשימת הבטחות:

חירות חדשה; אושר חדש; אין יותר חרטה על העבר, ולא רצון להשכיחו; זוכים בשלווה ובשלום; ההידרדרות של העבר נתפסת כניסיון שיכול להועיל לאחרים; תחושת חוסר התועלת והרחמים העצמיים - נעלמים; אובד העניין בדברים אנוכיים, ועולה עניין בזולת; רדיפת הטובה העצמית נפסקת; הגישה וההשקפה על החיים - משתנות; פחד מאנשים ומחוסר ביטחון כלכלי - מסתלק; מקבלים אינטואיציה לגבי איך להתנהג במצבים מביכים; מבינים שאלוהים עושה למעננו מה שלא יכולנו לעשות לבד.

הניסיון של מיליוני מחלימים בעולם העובדים את הצעדים באי-איי ובאנ-איי הוכיח פעם אחר פעם שהבטחות הללו מתקיימות - לעתים במהירות, לעתים בהדרגה.

### 2.5.2. צעדים עשר, אחד-עשר ושנים-עשר

*"האשכנזי חסידון נפש אישי וכאשר שטינו הוצינו בכך מיז"*

*"היקנו בדרך של תפילה ומצטציה אספר את הקשר ההכרחי עם אלוהים. כפי שאנחנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לזאת את רצוננו ואלוהים אבדע זאת"*

*"לאחר ששברנו את התעוררות רוחנית כתוצאה ממצבים אלה ניסנו לשאת בשורה זו למכורים ולשישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו."*

סדרת הצעדים האחרונה מתייחסת להווה, עם הפנים קדימה אל העתיד, וזאת בניגוד לצעדים הקודמים בהם תיקן המכור את נזקי העבר. **בסדרת הצעדים האחרונה מבטיחים את המשך ההתקדמות הנכונה בדרך החיים הרוחנית.** יש הרואים בצעדים אלו כמו תוכנית לשימור ההתקדמות וההישגים, אבל יש יותר מכך – הם בעצם מהווים את האמצעי להתקדמות הגדולה ביותר שהמכור יכול לעשות בהחלמה, ההתקדמות בהווה, לקראת העתיד, לאחר שסיים לנקות את העבר ויחסית השתחרר ממחסומים שמפריעים להתקדמות. צעדים עשר, אחד-עשר ושנים-עשר הם צעדים לתרגול רציף במשך החיים. **ממשיכים בהם כדרך חיים של התקדמות רוחנית.**

צעד עשר מבטא את העיקרון הראשון להתקדמות – סילוק של מחסומים חדשים שעלולים לצוץ אצל כל אחד בדרך ההתקדמות. היות ואף אחד מהמכורים המחלימים אינו מושלם או קדוש, והתוכנית מדגישה את ההתקדמות ולא את השלמות, כל אחד יכול לטעות וגם טועה. צעד עשר נועד למנוע מהטעויות והמעידות הרגשיות הקלות להפוך לנפילות כבדות שלא קל לצאת מהן. הצעד מאפשר מודעות רציפה לעצמנו כדי

שנראה את המעידות כשהן רק מתחילות ונדע לעצור אותן. כך נמנע ממחסומים להצטבר ונוכל להמשיך בדרך ההתקדמות הרוחנית.

הצעד האחד-עשר מגדיר את ההתקדמות הרוחנית באופן ממוקד. בעצם, ההחלטה של הצעד השלישי מקבלת את היישום שלה בצעד האחד-עשר. בצעד שלישי המכור המחלים מחליט למסור את חייו ורצונו להשגחת אלוהים, כפי שהוא מבין אותו. אולם הוא אינו מסוגל לכך, בגלל מחסומים רבים מהעבר ומהווה. מחסומי העבר סולקו בהדרגה בצעדים ארבע עד תשע, וצעד עשר מונע ממחסומים חדשים להתפתח, כך שאפשר לקיים את ההחלטה של הצעד השלישי באופן המלא ביותר ולחיות את החיים בהשגחת אלוהים. צעד אחד-עשר מציע למכורים דרך של הרהורים על חייהם, תרגול של התבוננות יומית, וגם תפילה מתאימה. המכורים שמבצעים את הצעד מתעוררים בעצם לחיי הרוח. הם נמצאים במצב הקיום אליו מכוון הצעד השנים-עשר.

צעד שנים-עשר מגדיר את מצבו של המכור המחלים שהגיע אליו כמצב של התעוררות רוחנית. זהו המצב בו האמונה באלוהים הפכה לחלק ממשי מהחיים של המכור. האמונה כבר לא מותנית והמכור לא נזקק לשיטה של "לעשות כאילו" (ראו צעד שניים). המכור שעובד את הצעדים בכנות הוא אדם שמודע לאמונה, לערכים הרוחניים ולמקומם בחיים שלו. באופן טבעי הוא מרגיש רצון לשתף את ההצלחה של התוכנית עם אחרים ולהעביר להם את המסר. העברת המסר מחזקת אותו עוד יותר בדרכו. דרך החיים של המכור המחלים היא דרך רוחנית על פי עקרונות תוכנית הצעדים, וכאשר הוא טועה וסוטה ממנה, הצעדים עשר עד שנים-עשר מסייעים לו לחזור אליה, ואפילו מחוזק יותר.

כפי שאנו רואים, **אין סיום לעבודת הצעדים, היות וזו דרך חיים**. מכור מחלים ש-"סיים" את הצעד השנים-עשר בעצם ממשיך באופן טבעי לעבוד את הצעדים עשר, אחד-עשר ושנים-עשר. הפסקת העבודה תהווה נסיגה, כי כפי שנכתב בצעד השלישי, התוכנית היא תוכנית של התקדמות ללא אפשרות לעצור. עצירה מחזירה אותנו אחורה. הצעדים האחרונים מהווים דרך חיים של התקדמות נמשכת. לעתים, תוך כדי ההתקדמות, יש מכורים שמוצאים טעם לחזור שוב את הצעד הראשון ולעבוד שוב את כל התוכנית מההתחלה, אבל ממקום אחר, מתוך יסודות מתקדמים. כך מתקבלת עבודה עצמית מעמיקה עוד יותר.

### 3. פעילויות נוספות במרכז

עבודת הצעדים מהווה את הגרעין של ההחלמה במרכז. קבוצות הצעדים שתוארו מאפשרות עבודה זו. על מנת לשפר את ההתקדמות בתוכנית הצעדים, למידתה והפנמתה כדרך חיים המרכז יציע למכורים מגוון פעילויות נוספות. כל הפעילויות שנתאר כאן מבוססות על האידיאולוגיה ותפיסת העולם של תוכנית הצעדים. הן לא באות במקום עבודת הצעדים, אלא תומכות בעבודה זו.

#### 3.1. התכנסות בוקר

התכנסות בוקר לשם קריאה משותפת בספר "רק להיום" והתבוננות בוקר קצרה בדממה. רצוי לקיים לפני ארוחת הבוקר, לאחר שכל המטופלים סיימו להתארגן (היגיינה אישית, סידור מיטות וחדרים וכדומה).

התכנסות הבוקר פותחת בפועל את יום ההחלמה החדש. המטרה היא למקד את המכורים המחלימים בעוד יום של מאמץ והתקדמות בהחלמה, ולהזכיר להם את מסגרת ההחלמה והעקרונות הרוחניים עליהם היא מתבססת. התכנסות הבוקר מרגילה את המטופלים לפתוח את היום בתרגול של החלמה והתקדמות רוחנית כמעשה של שגרה, מתוך כוונה שימשיכו כך בחייהם גם לאחר שייסימו את השהייה במרכז. בהתכנסות הבוקר הדגש הוא על החלמה ועל עקרונות רוחניים, ללמד את המטופלים שזהו העיקר ואם הם יכוונו לשם את מאמציהם הם יתקדמו ויזכו לבסוף בשלווה יציבה ושמחה.

הספר "רק להיום" של אנ-איי מציע נושאי החלמה יומיומיים. התעמקות בכל אחד מהם מרחיבה את בסיס ההחלמה של המכורים ומסייעת להם לכוון את עצמם בהתאם למטרות ההחלמה. בשלבי החלמה שונים כל מכור יכול למצוא בעמוד היומי תוכן שמתאים לו. חזרה נוספת אל העמוד רק מרחיבה את התאמתו לחיי המכור המחלים בשלבים שונים. היות וכל מטופל יקבל את הספר עם כניסתו למרכז, הרי שהוא יוכל להמשיך כדרך חיים בהרגל זה של התעמקות בעמוד היומי השכם בבוקר והתכוונות אליו במהלך היום.

תרגול בדממה הוא דרך מקובלת להפנמה של מסר רוחני וליצירת התכוונות של שינוי והחלמה. הדממה מאפשרת תהליכים פנימיים אוטונומיים, שאינם תלויים באחרים. בזמן דממה מודרכת כל מטופל יכול לחשוף בפני עצמו תובנות ורעיונות שיישאו דיסקרטיים – הוא לעצמו בלבד. הישיבה בצוותא בדממה, גם קצרה, מאפשרת פיתוח של יסודות רוחניים בקרב המטופלים.

מדי בוקר יתכנסו כל המטופלים ואנשי הצוות הנמצאים במרכז, שאינם בתורנות אחרת, לשם תרגול הקריאה המשותפת וההתבוננות בדממה. יש חשיבות להתמדה של מטופלים וותיקים ושל אנשי הצוות השונים בתרגול זה, הן בהתייחס לדרך חייהם האישית ובמיוחד לאור הדוגמא האישית שהם מספקים לחדשים שבמרכז. במהלך התרגול יקריא אחד המכורים את העמוד היומי ולאחריו מטופל ותיק במרכז ו/או איש צוות ישתפו בפני כולם בפירוש אישי קצר של העמוד שיתאים אותו לחיי המרכז. לאחר מכן יינתן אות לדממה קצרה (חמש עד עשר דקות) משותפת, בה יהרהרו כל הנוכחים על משמעות הדף



שהוקרא ועל כיצד הם ינסו ליישם אותו במהלך היום הקרוב, לפי סדר היום האישי של כל אחד. בסיום ההתכנסות יוקרא סדר היום של המרכז לאותו יום, יאמרו הודעות המרכז בפני כל הנוכחים וכדומה. משך כל ההתכנסות לא יעלה על מחצית השעה.

### **3.2. קבוצת טיפולית מבוססת הצעדים**

קבוצה טיפולית קטנה (עד 10 משתתפים בקבוצה) על בסיס עקרונות התוכנית. תיערך פעמיים בשבוע. הקבוצה תתנהל בשיטת קבוצה נמשכת (ongoing), כך שכאשר יתפנה בה מקום יצטרף אליה משתתף חדש. בדרך זו יהיו בקבוצה משתתפים ותיקים לצד חדשים, ומצופה שבמסגרת התהליך הקבוצתי משתתפים ותיקים יסייעו לחדשים להתאקלם בקבוצה וגם לעבוד על עצמם בתוכה. הפתיחות של הותיקים והדוגמא האישית שלהם אמורים לעבור גם אל החדשים.

היות ומדובר על קבוצה טיפולית מצופה שהמשתתפים בה יעברו תהליך טיפולי אשר ייחשף תוך כדי מפגשי הקבוצה. זו קבוצה בה המשתתפים יתייחסו אחד לדברי השני (בניגוד למתרחש במפגשי אנ-איי או איי-איי שם אין דו-שיח) וגם יציעו תובנות אחד לדברי השני. אולם דרך ההתנהלות של הקבוצה תהיה על פי אידיאולוגיית הצעדים. התפיסה היא שכל אחד מחלים לעצמו ומרצונו החופשי, ולכן הקבוצה לא תעודד "שבירת התנגדויות" או שיטות פולשניות אחרות. הקבוצה כן תאפשר שיקוף הדדי, אולם רק בהסכמה. משתתף יוכל להסכים לשיקוף, אבל גם יוכל להתנגד לו מבלי שהקבוצה תפעיל מניפולציות קבוצתיות להתגבר על ההתנגדות. הדגש יהיה על התקדמות הדרגתית ועל דוגמא אישית. משתתף בקבוצה שמגלה התנגדות ילמד בהדרגה מניסיונם של אחרים ומהתקדמותם ואין כל צורך להפעיל מניפולציות קבוצתיות כוחניות או פולשניות.

שפת התובנות, השיקוף והתמיכה שהקבוצה תציע למשתתפים היא שפת התוכנית. הקבוצה תסייע למשתתפים לבחון את חייהם על פי שפת התוכנית, לבחון את התנהגותם, את העמדות והרגשות שלהם, כולל ההתנגדויות והמחסומים להתקדמות, ותציע פתרונות ברוח התוכנית כמו הימנעות ממצבים מסוימים, קבלת הדברים שהמכור אינו יכול לשנות, מודעות לחוסר האונים בתחומי חיים שונים, התמקדות בהחלמה וגם פנייה לכוח עליון ואימוץ העקרונות הרוחניים. התפיסה הטיפולית של הקבוצה היא תפיסת התוכנית, כלומר, בקבוצה הטיפולית תוכנית הצעדים מהווה כלי טיפולי למגוון הצרכים של המטופלים, לא רק להתמכרויות. לדוגמא, מכורים שיספרו על דיכאון וחרדה יוכלו להגיע לתובנות לגבי הפרעה המסוימת על פי התוכנית וגם לקבל המלצות מתאימות ברוח התוכנית ובשפת הצעדים. לדוגמא נוספת, מכורים בעלי נטייה לאלומות יוכלו לקבל מודעות לחוסר האונים שלהם במצבים מעוררי אלימות וגם לתרגל הימנעות מאותם מצבים או יישום של כלי החלמה אחרים של התוכנית.

למנחה בקבוצה טיפולית מסוג זה יש תפקיד מרכזי. ראשית, עליו להיות בקי בתהליכים קבוצתיים. שנית, עליו להיות בקי בשפת התוכנית ולתרגל את עקרונותיה כדרך חיים, כך שידגים אותם למשתתפים ויוכל התאים אותה למצבים בלתי-צפויים ולמגוון רחב של הפרעות או צרכים. שלישית, עליו לשמש כמנהיג

הקבוצה עד אשר תתקיים בה מנהיגות טבעית שתוביל אותה ברוח ההחלמה. עליו להיות רגיש לתהליכים הקבוצתיים ולזהות היכן ומתי הם ברוח ההחלמה וגם מתי הם עלולים לסטות מדרך ההחלמה ואז להתערב. כמו כן עליו להגן על המשתתפים במידת הצורך מפני מניפולציות שהקבוצה תנסה להפעיל עליהם, ולשקף זאת לקבוצה במידת הצורך.

### **3.3. הרצאות, סמינרים והעשרה**

תוכנית הצעדים נמצאת בבסיס המרכז ומנחה את המבנה הארגוני שלו ואת כל שיטות הטיפול שנקוטות בו. אנשי הצוות אמורים להכיר את התוכנית היטב. המכורים לומדים במרכז להכיר את התוכנית בעיקר בהקשר האישי של ההחלמה שלהם. על מנת להרחיב ולהעמיק את ההיכרות עם התוכנית, המרכז יקיים בתוכו בתדירות משתנה פעילויות שדל העשרת הידע על התוכנית. פעילויות ההעשרה תכלולנה הרצאות על התוכנית מפי מרצים שונים, סמינרים ללימוד אינטנסיבי של חלק מסוים בתוכנית ושיטוף (התחלקות - sharing) בעבודת הצעדים עם מנחים ותיקים בתוכנית.

כל פעילויות ההעשרה תינתנה על ידי צוות המרכז וגם על ידי מרצים או מנחים חיצוניים למרכז, בהתאם לצורך ולאפשרויות. הפעילויות הללו תינתנה לעתים לכלל אנשי המרכז (צוות וכל המטופלים) ולעתים לקבוצות מסוימות במרכז (לרוב למטופלים ותיקים). לדוגמא, ניתן יהיה לקיים סמינר על יישום התוכנית כדרך חיים מחוץ למרכז. סמינר כזה מיועד למטופלים ותיקים וניתן יהיה להזמין אליו חברי אנ-איי מחוץ למרכז בעלי ותק בהחלמה ושמדגימים התקדמות מוצלחת בצעדים. לדוגמא נוספת, לכלל אנשי המרכז ניתן לקיים הרצאה על ידי מומחה להתמכרויות ולצעדים על עבודת הצעדים המקבילה במספר התמכרויות שונות (התמכרות לאוכל, ליחסים וכדומה).

מטרת ההעשרה היא שאנשי הצוות והמטופלים יהיו בעלי בסיס ידע רחב ככל הניתן על התוכנית ויכירו את התוכנית כדרך חיים וכמספקת מענה למגוון צרכים העולים בחיי היומיום. היכרות מעמיקה עם התוכנית, הבנת הזהות בין העקרונות הרוחניים והטיפוליים שלה וטיפים ליישומה במצבים בלתי-צפויים יכולים לסייע למכורים להפנים אותה טוב יותר ולהתקדם בהחלמה. ההיכרות העמוקה עם התוכנית תסייע למטופלים ולאנשי הצוות לבטוח בתוכנית ולהתמסר אליה כאידיאולוגיה טיפולית, כתפיסת עולם וכדרך חיים רצויה.

### **3.4. עבודת צעדים אישית עם החונד.**

עבודת הצעדים היא עבודה אישית במהותה, כל מכור מחלים לעצמו ובעצמו, ולכן היא מחייבת לימוד אינטנסיבי אישי. הלימוד האישי יתבצע באמצעות חונך אישי שיוצמד לכל מטופל במרכז. עם כניסתו וקליטתו במרכז, כל מטופל מקבל חונך אישי שבוודאי כלל יהיה מטופל ותיק. בכך החדשים ייהנו מהדוגמא האישית של המטופלים הוותיקים ומתהליכים כמו בקבוצות לעזרה-עצמית. לוותיקים תינתן כאן הזדמנות

להעביר את המסר הלאה ובכך להפנים אותו יותר, וליהנות מכל הרווחים של אלו שמגישים עזרה, הידועים כ"תרפיית העוזר". תרפיית העוזר מתארת את המצב בין מגיש עזרה למקבל עזרה, בו מגיש העזרה חווה התקדמות והחלמה מתוך זה שהוא מגיש עזרה. הצעד השנים-עשר של התוכנית אומר את זה, והשילוב של המטופלים הוותיקים כחונכים מאפשר להם לתרגל את הצעד כבר במרכז. שילוב זה אמור להעניק תקווה לחדשים, שכן גם הם יוכלו להתקדם במהירות בהחלמה ולהיות חונכים בעתיד הלא-רחוק.

לאחר ההתקדמות של המטופל וכניסתו עמוק יותר לתוכנית הצעדים, הניסיון של מטופל ותיק במרכז אינו מספיק, ולכן בשלב זה המדריכים של המרכז, המכורים הנקיים העובדים במרכז, יהיו החונכים של המטופלים. לכל מדריך יהיו מספר חניכים, וכחלק מעבודתו כמדריך עליו ליזום ולקיים מפגשים אישיים עם כל החניכים שלו בהם ינחה אותם בעבודת הצעדים. מצופה מהחונך להיות הכתובת הראשונה של המטופלים בכל בעיה, עניין או צורך שמתעוררים להם במרכז. לכן מצופה מהם להיות בקשר קרוב עם החניכים שלהם ולעמוד לרשותם במידת הצורך. מערכת היחסים מטופל – חונך אמורה להיות המערכת המשמעותית ביותר למטופל במרכז, עם אמון רב ואפשרות מוכחת לסמוך על החונך ככל שניתן. מערכת כזו תאפשר למטופלים לתרגל אמון ופתיחות בחייהם.

מצופה מהחונכים להדריך את החניכים שלהם בתוכנית באופן אישי, כל אחד על פי התקדמותו. בהדרכה האישית כל מכור ילמד כיצד לקחת את התוכנית הכללית וליישם אותה בחייו, כיצד לענות על השאלות והמשימות של כל צעד בהתאם לחיים הפרטיים שלו. לאור האינטנסיביות הנדרשת ממערכת היחסים בין החונך לחניכים, מצופה שהם ישוחחו ביניהם פחות פעם ביום ויפגשו כשלוש פעמים בשבוע. על המרכז להיערך בהתאמה על מנת לאפשר זאת.

### **3.5. טיפול פרטני ו/או משפחתי.**

הפעילויות השונות שמתקיימות במרכז יוצרות מבנה אינטנסיבי של עבודה עצמית מודרכת. כל מטופל זוכה למגוון של מפגשים באמצעותם הוא לומד את התוכנית, מתרגל אותה ומיישם אותה בחייו היומיום שלו. לכן הצורך בטיפול פרטני נוסף אינו גדול אצל מרבית המטופלים. אולם מדי פעם יתעורר צורך כזה, ובמקרים אלו המרכז יציע למטופלים גם שעת טיפול פרטני שבועית או יותר במידת הצורך. במידת הצורך ניתן יהיה לקיים מפגש טיפולי זוגי או משפחתי, ואפשרות זו תלויה כמובן בשיתוף הפעולה של בני המשפחה הרלבנטיים.

הטיפול הפרטני או הזוגי/ משפחתי יינתנו תמיד בהתאם לתפיסה האידיאולוגית-טיפולית של המרכז, כלומר, בהתבסס על שנים-עשר הצעדים. עירוב של דרכי טיפול יכול להפריע למטופלים וליצור בלבול. לדוגמא, התוכנית מכתובה קצב התקדמות בו ההתעסקות עם העבר הרחוק של המכור עולה בשלב מתקדם יחסית, ונעשית מתוך דגש על מודעות והתקדמות בהווה. אבל ישנן שיטות טיפול מקובלות בהן הדגש על חקר העבר הוא גדול יותר. לתוכנית אין דעה על שיטות אלו, אולם היא מציעה דרך שונה. אימוץ שיטת טיפול המדגישה את העבר יכולה ליצור מסלולי התקדמות שונים, בלבול, ואף נסיגה בשתי הדרכים כאחד. דוגמא נוספת – התוכנית היא רוחנית ומדגישה את חוסר האונים של המכור לעומת היכולת

המוכחת של הכוח העליון לסייע למכור שלוקח אחריות אישית על החלמתו. ישנן שיטות טיפול המדגישות את כוח הרצון של המטופל עוד בראשית דרכו, שוללות את תפיסת חוסר האונים של התוכנית, וגם שוללות את התפיסה הרוחנית של התוכנית. מבלי לחוות דעה על שיטות אלו שכבודן במקומו מונח, עירוב שלהם בעבודת המרכז עלול ליצור בלבול בלתי-רצוי, ולכן במרכז שיטת הטיפול תתבסס על תוכנית הצעדים, האידיאולוגיה שלה, הכלים הטיפוליים שהיא מציעה ומטרות ההחלמה שהיא מגדירה.

## דברי סיום

במדריך הנוכחי הצענו מגוון של פעילויות טיפוליות מבוססות 12 הצעדים, שכולן ניתנות ליישום במרכז. ניסינו גם להראות את הקשר בין הפעילויות השונות כך שכולן יכולות להוות שיטה טיפולית אחת – טיפול המבוסס על תוכנית 12 הצעדים. באופן טבעי לימוד הצעדים תופס, לדעתנו, את החלק המרכזי בעבודה הטיפולית. לימוד הצעדים הוא עבודה טיפולית מעמיקה בפני עצמה, וכך יש להבין אותו ולהציג אותו. תוכנית הצעדים הוכיחה את עצמה כמסוגלת לסייע ביעילות רבה למכורים מרקע חברתי, תרבותי ואישי שונה לחלוטין. התוכנית הצליחה להעביר מסר של החלמה ולהעניק חיים עם תקווה להמוני מכורים ואלכוהוליסטים בכל העולם.

על אף שאנו מחשיבים את התוכנית, ברוח האנ-איי, כ-"מתנת אלוהים", ועל אף שאנו מודעים לכוחה הרב לעורר שינוי התנהגותי ואישיותי ושינוי כולל בדרך החיים ובאיכותם אצל מכורים מחלימים, הניסיון הראה שהתוכנית לא מתאימה בהכרח לכל מכור. ישנם מכורים שטרם הגיע זמנם לתוכנית והם אולי ייהנו מהפוטנציאל שלה, בהמשך, לאחר שיסבלו עוד ממחלת ההתמכרות. זו עובדה מצערת שלפעמים לא ניתן למנוע. ישנם מכורים אחרים שהם בעלי מחסומים לתוכנית ואולי טיפול אחר יסיר אותם כך שיצליחו להתקדם גם בתוכנית. מכורים אלו יגיעו לתוכנית דווקא לאחר שהצליחו בדרך טיפול אחרת. יש גם מכורים שכנראה אף פעם לא יתחברו לתוכנית ולהמלצותיה. התוכנית, משום מה, לא מדברת אליהם והם לא מצליחים להתקדם בה ולהחלים. יתכן שחלק מהם יחלימו דווקא במקום אחר. אנו שמחים עבורם. אין זה גורע מכוחה של התוכנית, וגם לא מאיכות ההחלמה שלהם. התוכנית מצוינת למרבית המכורים, גם אם אינה מצליחה להגיע לכולם, וטוב לנו, המטפלים בשיטת התוכנית, לזכור את זה. כמטפלים, אנו שמחים בהצלחתו של כל מכור, בכל דרך לגיטימית להחלמה.

## נספח מס. 1 – מילון מונחים

הכפייה המחשבתית של המכור שבדרך כלל מתמקדת בכמיהה לשימוש בסם.	אובססיה Obsession
התפיסה הבסיסית של אלוהים, אוהב ואינו מעניש. לכן בכל עת כל מכור יכול לפנות לאלוהים ולזכות בעזרתו.	אלוהים אוהב Loving God
מדגיש את התפיסה הפתוחה של התוכנית: כל אחד יכול להבין את אלוהים על פי תפיסתו, והתוכנית אינה קשורה לכל ממסד או תפיסה דתיים.	אלוהים לפי הבנתנו God of our understanding
התגובה הגופנית של מכור לחומר משנה מצב הכרה המתבטאת בדהף גופני לצורך עוד ועוד מאותו חומר. מהווה את המישור הגופני של מחלת ההתמכרות. לתפיסת התוכנית היא מבחינה בין מכורים לאלו שאינם מכורים אצלם היא אינה מתעוררת.	אלרגיה Allergy
ההחלמה בתוכנית הצעדים מתבססת על אמונה גדלה והולכת. תפיסת התוכנית את האמונה היא פתוחה וזאת בשונה מדת כלשהי. האמונה המוצעת היא באלוהים, אולם התוכנית אינה מכתיבה למכורים תפיסת אלוהים וגם לא הלכה או מצוות, אלא מציעה את האהבה כמאפיין האלוהי.	אמונה Faith
תרגול בסיסי המהווה גם הלך רוח וגם מונח יסודי בשפת התוכנית. הכוונה היא לתרגול של גישה הרואה את הצד החיובי תוך פיתוח ענווה וסילוק התובענות האופיינית להתמכרות הפעילה. מוצע לכל מכור לכתוב יומן אסירות תודה.	אסירות תודה Gratitude
אחת הצורות של יישום התוכנית בפרקטיקה מקצועית. פותחה ומתקיימת בארץ. ייחודה הוא בהתאמת התוכנית לאוכלוסייה רחבה, כללית, וגם אפשרות לטיפול באמצעות התוכנית במגוון הפרעות, בעיות ולבטים של המכור שחלקם מבטא את מחלת ההתמכרות ואחרים מבטאים הפרעות התנהגותיות ורגשיות נוספות.	דרך החסד Grace Therapy
ההצעה של התוכנית למכורים.	דרך חיים חדשה New way of life
דרך החיים של המכור ששואף לחיות חיים נקיים מסמים. ההחלמה על פי התוכנית היא רוחנית, אינה מסתיימת אף פעם, ותמיד ניתן להמשיך	החלמה Recovery

	ולהתקדם בה.	
	מילה שחדרה לשפת התוכנית מתוך העולם המקצועי והיא מופיעה כחלק משפת אנ-איי (אך אינה מצויה בשפת איי-איי המקורית). הכוונה היא לכך שמכור אינו מקבל את עובדת היותו מכור, כלומר, אינו מבין ואינו מודה בחוסר האונים שלו בפני חומרים משני מצב הכרה, תוך כדי ניסיון כושל לשלוט בשימוש זה.	הכחשה Denial
	הימנעות מוחלטת משימוש בכל חומר משנה מצב הכרה. זו הדרך המומלצת של התוכנית להחלמה.	הנזרות מוחלטת Total abstinence
	זהו במצב של המכור המשתמש בפועל בחומרים משני מצב הכרה.	התמכרות פעילה Active addiction
	הארגון החברתי של איי-איי ואנ-איי הוא החברותא – קהילת ההחלמה הרוחנית.	חברותא Fellowship
	חומר פסיכואקטיבי המשפיע על מערכת העצבים המרכזית: לרוב סם, אלכוהול או תרופות.	חומר משנה מצב הכרה / הרוח Mind altering / Mood changing substance
	מכור ותיק שמלמד מכור/ים חדשים ממנו את התוכנית. החונכות כוללת סיוע אינטנסיבי באמצעות פגישות ושיחות טלפון רבות, והיא אמורה להתבסס על נכונות בלתי-מותנית לעזור, פתיחות ודוגמא אישית. החונכות באנ-איי היא תמיד רצונית – שני הצדדים מסכימים עליה מרצונם.	חונך Sponsor
	מונח בסיסי בתוכנית. מבהיר את מצבו של המכור בפני הסם, וגם בפני מצבים שקשורים להתמכרות. אבחון חוסר האונים וקבלתו הם הדרך להחלמה.	חוסר אונים Powerlessness
	מאפיין של מחלת ההתמכרות. המכור אינו מסוגל לנהל חיים נורמטיביים באופן מועיל ופורה. חייו מסתבכים בגלל מחלתו.	חיים בלתי-ניתנים לניהול Unmanageable lives
	אחד התרגולים המומלצים בתוכנית שמתבצע בכל שלבי ההחלמה ומהווה את הגרעין של צעד 4. חשבון הנפש מונחה על ידי אידיאולוגיית התוכנית, כך שאדם בוחן את חייו על פי העקרונות הרוחניים-מוסריים של התוכנית על מנת לזהות את הנחוצות תיקון.	חשבון נפש Inventory
	כעס חוזר ונשנה מן העבר. נתפסת כאחד המכשולים המרכזיים בדרך ההחלמה. בחשבון הנפש של צעד 4 מתמקדים, בין היתר, בטינה, מתוך	טינה Resentment

כוונה לסלק אותה כליל.	כוח עליון Higher power
הכוונה לכל כוח גדול יותר מהמכור שיכול לסייע בהחלמתו. בתחילה קהילת ההחלמה, חברים, חונך או מטפל מהווים את הכוח העליון. כאשר מכור מתקדם בהחלמה ובצעדים התוכנית עצמה מהווה את הכוח העליון עבורו, ועם המשך ההתקדמות הוא לומד לזהות באלוהים את הכוח העליון.	
התמסרות מלאה של המכור לתוכנית ההחלמה. הכניעה דורשת קבלה עצמית (של עובדת המחלה) וגם מאבק בריכוז העצמי.	כניעה Surrender
לאפשר למכור להמשיך באין מפריע בהתמכרותו, ואפילו, שלא במתכוון, לעודד אותו בכך וזאת על ידי הגנת-יתר עליו או לקיחת אחריות במקומו על ההחלמה שלו. לעתים בני משפחה נופלים בפח הזה, ולעתים גם אנשי מקצוע.	לאפשר To Enable
להפסיק את ניסיונות השליטה הכושלים במה שממילא לא נמצא בשליטתנו.	להרפות Letting go
מדגיש שהתוכנית היא בראש וראשונה דרך חיים. הטיפול על פי התוכנית הוא למעשה לימוד דרך החיים ותרגול מתאים על מנת ליישם יותר ויותר את דרך החיים הרוחנית המוצעת.	לחיות את התוכנית Living the program
ולא את המכור! אחד מכללי העזרה על פי התוכנית: ניתן ורצוי לשאת את בשורת ההחלמה לכל מכור סובל ומחלים, אך לא ניתן לקחת אחריות על ההחלמה של אף מכור וגם אין צורך להתעמת עמו או לשבור עבורו את ההכחשה.	לשאת את הבשורה Carry the message
שיקוף מהצד למכור שנעשה על ידי אדם אחר.	מבט מהצד
צורה של יישום התוכנית בטיפול מקצועי בהתמכרויות, הנשען בעיקר על מכורים נקיים. פותח בארה"ב לפני עשרות שנים. מדגיש תרגול חברתי של התוכנית בקהילות ההחלמה, בעיקר במרכזים אשפוזיים ומרכזי יום.	מודל מינסוטה Minnesota Model
מחלה התמכרות ראשונית שפועלת בשלושה מישורים: גופני, נפשי ורוחני. מכור הוא אדם שסובל ממחלת ההתמכרות. המחלה נתפסת ככרונית ומתקדמת. ניתן לעצור אותה, אך לא להחלים לגמרי ממנה.	מחלת ההתמכרות Addiction disease
מכור בתקופה של ניקיון שעובד על עצמו (בטיפול ו/או בדרך אנ-איי)	מכור מחלים



ומחזק את החלמתו.	Recovering addict
חזרה זמנית לשימוש בסמים. מאפיינת את מחלת ההתמכרות. עלולה להפוך לנפילה.	מעידה Relapse
"הגרעין הקשה" של חברי קבוצת אנ-איי מסוימת שלקחו על עצמם לדאוג לפגישות ולתפקוד של הקבוצה הזו.	מצפון הקבוצה Group conscience
מדגישה את הפן הרצוני של התוכנית. ההחלמה מתבטאת בנכונות גדלה ליישום התוכנית, באופן רצוני.	נכונות Willingness
אחד הביטויים והתוצרים של ההחלמה היא ענווה. התקדמות בתוכנית מכוונת להשגת ענווה והיכן שטרם הושגה ההחלמה עומדת בסימן שאלה.	ענווה Humility
עקרונות הפעולה של עבודת הצעדים הכוללים נכונות, פתיחות, כנות, קבלה עצמית, אי-שיפוטיות, העדר כפייה, אחריות אישית, ענווה, תקווה, אמונה ואהבה.	עקרונות רוחניים Spiritual Principles
מתייחס למפגשי אנ-איי	פגישות Meetings
אחת האמרות הנפוצות המבטאת עקרון פעולה של התוכנית: הדרגתיות בהחלמה, על מנת שהמכור לא ייקח על עצמו עומס גדול שלא יוכל לעמוד בו, וגם שיתמודד עם כל אתגר של החלמה בזמן הנכון.	צעד אחר צעד Easy dose it
תנאי להחלמה הוא קבלה-עצמית של המכור המתבטאת בהודאה בכך שהוא חסר אונים בפני הסם וקבלתו את תוכנית הצעדים כדרך החלמה.	קבלה \ קבלה עצמית Acceptance / self acceptance
אחת הדרישות הבודדות להתקדמות בתוכנית. הפתיחות מאפשרת למכור המחלים לאמץ בהדרגה עקרונות רוחניים שהיו זרים עד כה לחייו.	ראש פתוח \ פתיחות Open mind / Open mindedness
הפנייה לאלוהים וההתכוונות אליו במחשבה, ברצון ובדרך החיים הם הביטוי של הרוחניות, שאינה מזוהה עם דת כלשהי, אבל היא מבוססת אמונה ואינה חילונית.	רוחניות Spirituality
השורש של מחלת ההתמכרות במישור הרוחני. המכור הוא אדם שסובל מריכוז עצמי קיצוני.	ריכוז עצמי Self-centeredness

ההחלמה בתוכנית מסתמכת על עזרה-הדדית ושיתוף רצוניים. זהו הביטוי של קהילת ההחלמה.	רק ביחד We can
תרגול בסיסי שמהווה גם כן הלך רוח יסודי של ההחלמה. הכוונה היא לצמצם את משימת ההחלמה הנראית כבלתי-אפשרית למשימות קטנות ברות ביצוע – משימות "רק להיום". מוצע לכל מכור לבנות את ההחלמה באופן יומי ובכך מובטחת הדרגתיות ויציבות בהחלמה.	רק להיום Just for today
"התחלקות". הפעולה בה מכורים מתוודים באופן פתוח זה באוזני זה. חיונית כדי לפרוק לחצים, להסיר מסיכות ולהתקדם. באמצעות השיתוף גם מלמדים את התוכנית. שיתוף הוא תמיד רצוני ולא מקובל להתערב בדברי המשתף או לפרשם.	שיתוף Sharing
דרך מומלצת בתוכנית כדי להיאבק בריכוז העצמי ולהתקדם בהחלמה. השירות נעשה למען החברותא ולמען מכורים שסובלים.	שרות לא אנוכי Selfless service
ההחלמה מתבצעת על ידי תרגול יומיומי רציף בתוכנית. אין זה טיפול אלא דרך חיים אותה מתרגלים.	תרגול Practice

## נספח מס. 2

### תפילת השלווה

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,

ואת התבונה להבחין בין השניים.

### שנים עשר הצעדים (מתוך אנ-איי)

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול התמכרותנו, שחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו להאמין שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצונותינו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון-נפש מוסרי יסודי וחסר פחד של עצמנו.
5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר פגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של האנשים בהם פגענו והיינו נכונים לכפר בפניהם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה בכל עת שהדבר התאפשר, פרט למקרים שזה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון נפש אישי וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנחנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכוח לבצע זאת.
12. לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

## רשימת מקורות לקריאה נוספת:

- אלכוהוליסטים אנונימיים (1989).
- אלכוהוליסטים אנונימיים (ללא תאריך). שנים-עשר צעדים ושתיים-עשרה מסורות. תורגם והוצא באופן פרטי על ידי איי-איי ישראל בהתאם לנוסח שאושר על ידי AA.
- גיימס, ו. (תש"ט). החוויה הדתית לסוגיה. ירושלים: מוסד ביאליק.
- יחזקאלי, פ., ושלון, א. (1991). קבוצת התמיכה העצמית אנ-איי. משטרת ישראל: תחנת באר שבע.
- מכורים אנונימיים. (תורגם והוצא באופן פרטי על ידי החברותא - תאריך לא מצוין).
- קאלו, ש. (1997). האינאונים כמשל. יפו: דע"ת.
- קאלו, ש. (2000). תשובות. יפו: דע"ת.
- רונאל, נ. (1993). הנרקומנים האנונימיים בישראל: תהליכי עזרה-עצמית ואמונה דתית אצל מכורים לסמים. האוניברסיטה העברית: עבודת דוקטורט.
- רונאל, נ. (2000). תפיסת ההתמכרות כמחלה: מטאפורה בשרות ההחלמה. חברה ורווחה, כ' (1), 83-98.
- רונאל, נ. (2002). תוכנית 12 הצעדים: יישומה באנ-איי ובמפגש הטיפולי. בתוך מ. חובב (עורך), טיפול ושיקום של נפגעי סמים בישראל (עמ' 259-272). תל אביב: צ'ריקובר.
- Alcoholics Anonymous (1957). **Alcoholics Anonymous Comes of Age**. New York: World Service Office.
- Alford, G.S., Koheler, R.A., & Leonard, J. (1991). Alcoholics Anonymous - Narcotics Anonymous model inpatient treatment of chemically dependent adolescents: A 2-year outcome study. **Journal of Studies on Alcohol**, 52(2), 118-126.
- Anonymous (1991). **A Program for You**. Center City, MN: Hazelden.
- Bateson, G. (1971). The cybernetics of 'Self': a theory of alcoholism. **Psychiatry**, 34 (2), 1-18.
- Baugh, J.R. (1988). Gaining control by giving up control. In W.R. Miller & J.E. Martin (eds.), **Behavior Therapy and Religion**. Newbury Park, CA: Sage.
- Borkman, T.J. (1990). Experiential, professional and lay frames of reference. In T.J. Powel (ed.), **Working with Self-Help** (pp. 3-30). Silver Spring, MD: NASW Press.

- Cook, C.C.H. (1988). The Minnesota model in the management of drug and alcohol dependency: Miracle, method or myth? **British Journal of Addiction**, 83(6), 625-634.
- Denzin, N. (1987). **Treating Alcoholism**. Newbury Park: Sage.
- Edwards, F., & Huston, L. (1988-9). A self-help approach in a day care model. **Journal of Chemical Dependency Treatment**, 2(1), 183-204.
- Kurtz, E. (1988). **A.A. - The story**. San Francisco: Harper & Row.
- Kurtz, E. (1999). **The Collected Ernie Kurtz**. Wheeling, VA: The Bishop of Books.
- Kurtz, E., & Ketcham, K. (1992). **The Spirituality of Imperfection**. New York: Bantam Books.
- Kurtz, L.F. (1997). **Self-Help and Support Groups**. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Leach, B. & Norris, J.L. (1977). Factors in the development of Alcoholics Anonymous. In B. Kissin & H. Begleiter (eds.), **Treatment and Rehabilitation of the Chronic Alcoholic** (pp. 441-543). New York: Plenum Press.
- Maxwell, M.A. (1984). **The Alcoholics Anonymous experience**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- McCrary, B.S., & Miller, W.R. (1993)(eds.). **Research on Alcoholics Anonymous**. New Jersey: Rutgers University Press.
- Miller, W.R. (1998). Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems. **Addiction**, 93(7), 979-990.
- Miller, W.R., & Kurtz, E. (1994). Models of alcoholism used in treatment: contrasting AA and other perspectives with which it is often confused. **Journal of Studies on Alcohol**, 55(2), 159-166.
- Peyrot, M.F. (1982), **The Social Organization of Community Based Drug Abuse Treatment**. Ann Harbor, Michigan: UMI Dissertation Services.
- Peyrot, M. (1985). Narcotics Anonymous: its history, structure and approach. **International Journal of the Addiction**, 20(10), 1509-1522.
- Richards, P.S., & Bergin, A.E. (1997). **A Spiritual Strategy For Counseling and Psychotherapy**. Washington, DC: APA.

- Ronel, N. (1997). The universality of self-help program of American origin: Narcotics Anonymous in Israel. **Social Work in Health Care**, 25(3), 87-101.
- Ronel, N. (1998). Narcotics Anonymous: understanding the “bridge of recovery”. **Journal of Offender Rehabilitation**, 27(1/2), 179-197.
- Ronel, N. (2000). From self-help to professional care: an enhanced application of the 12-Step program. **The Journal of Applied Behavioral Science**, 36(1), 108-122.
- Ronel, N., & Humphreys, K. (1999-2000). World view transformations of Narcotics Anonymous members in Israel. **International Journal of Self Help and Self Care**, 1(1), 107-121.
- Shaffer, H.J.(1991). Toward an epistemology of ‘addictive disease’. **Behavioral Science and the Law**, 9, 269-286.
- Spickard, A., Jr. (1990). The utilization of self-help groups. In Lerner, W.D.& Barr, M.A. (eds.), **Handbook of Hospital Based Substance Abuse Treatment** (pp. 169-183). NY: Pergamon Press.
- Tiebout, H.M. (1954). The ego factors in surrender in Alcoholism. **Quarterly Journal for Studies on Alcohol**, 15, 610-621.
- Underwood, L.G. (2002). The human experience of compassionate love: Conceptual mapping and data from selected studies. In S.G. Post, L.G. Underwood, J.P. Scloss & W.B. Hurlbut (eds.), **Altruism and Altruistic Love: Science, Philosophy, and Religion in Dialogue** (pp. 72-88). Oxford: Oxford University Press.
- White, W.L. (1998). **Slaying the Dragon: The History of Addiction Treatment and Recovery in America**. Bloomington, IL: Chestnut Health Systems/Lighthouse Institute.
- Winters, K.C., Stincgfield, R.D., Opland, E., Weller, C., & Latimer, W.W. (2000). The effectiveness of the Minnesota Model approach in the treatment of adolescent drug abusers. **Addiction**, 95(4), 601-612.