

מדריך למטפלים בדרך-החסד

– ליווי עבודת

שנים-עשר הצעדים

באלימות במשפחה

פרופ' נתי רונאל - המחלקה לקרימינולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן

עו"ס יעל לינצ'בסקי-דיין

עו"ס אברי סוטון - המרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה רמת

תוכן העניינים

דברי פתיחה

מטרת המדריך הנוכחי היא להנחות וללוות מטפלים ומדריכים המיישמים את "דרך-החסד" - עבודת שנים-עשר הצעדים בקרב מטופלים ומטופלות המתמודדים עם אלימות במשפחה. המדריך דן בתוכן הטיפולי באלימות במשפחה דרך התבוננות ושימוש תכנית שנים-עשר הצעדים, המהווה את הבסיס הרעיוני לדרך-החסד.

'דרך-החסד' מהווה שיטת טיפול מעשית, קלה ליישום וגמישה. זוהי דרך רוחנית, שמציעה מענה הוליסטי לתופעת האלימות במשפחה ומציעה שינוי כולל לאלו הסובלים מאלימות, הן האדם האלים והן הקורבן להתנהגות האלימה. דרך-החסד מדגישה את איחוי היחסים, במידת האפשר, תוך תהליך של לקיחת אחריות, סליחה, פיוס ושיקום ובכך היא קרובה למודל 'הצדק המאחה'.

המדריך הנוכחי משלים את "חוברת- העזר לעבודת שנים-עשר הצעדים למטופלים באלימות במשפחה" והוא מיועד לאנשי מקצוע (מטפלים ומדריכים) שעובדים על פי תוכנית שנים-עשר הצעדים כשיטת טיפול מרכזית בעבודתם. בכתיבת המדריך שאפנו לספק למטפלים את הידע הנחוץ להפעלת תוכנית הצעדים בתחום האלימות במשפחה. יחד עם זאת, הידע בחוברת אינה מהווה תחליף להכשרה מקצועית שעל איש המקצוע לעבור בתוכנית זו בטרם הוא מעבירה לאחרים. מומלץ כי מטפלים ומדריכים בעלי ידע והיכרות מעמיקים עם התוכנית ועם תכנים של אלימות במשפחה, יתנסו בתכנית באופן אישי ויישמו אותה בחייהם האישיים.

מומלץ לקרוא את החוברת למטופלים בטרם מעבירים אותה אליהם. ההנחיה למטופלים היא כי עליהם לעבוד על התכנית ועל החוברת בליווי איש-מקצוע (או בוגר טיפול שמנוסה בעבודה זו) ובהתאמה מלאה לחוברת למטפלים.

העבודה לפי חוברת זו מתאימה לליווי וטיפול בגברים ובנשים, הן פוגעים והן קורבנות לאלימות. החוברת כתובה בלשון זכר מטעמי נוחות ולצורך רצף הכתיבה, אולם היא מיועדת לגברים ולנשים כאחד.

ניתן לשלוח הארות והערות למחברים במייל: sidrey12@ramat-gan.muni.il

הוקרת תודה

תודתנו נתונה לגב' פרנסואז הופמן מקרן סקט"א – רש"י ולמר בני יעקב מהרשות למלחמה בסמים, שהיו שותפים לכתיבת 'חברת-העזר לעבודת שנים-עשר הצעדים למכורים', עליה מתבססת חוברת זו.

למפקחות הארציות לטיפול באלימות במשפחה - איילה מאיר וציפי נחשון-גליק (במיל") המאמינות ב'דרך-החסד' וקידמו את הנושא במישור העיוני והמעשי.

לאגף הרווחה בעיריית רמת גן ולמרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה, המשמש בסיס לפרקטיקה ייחודית וחדשנית בתחום העזרה העצמית בטיפול באלימות במשפחה. למני אנצ'ר, רחל וולדומירסקי ובת חן פיליפ.

למשתתפי מחזור ב' בקורס: "דרך-החסד: ישום תכנית שנים-עשר הצעדים בטיפול באלימות במשפחה" שהתקיים בביה"ס המרכזי לעובדים סוציאליים, בהנחיית נתי רונאל, שהביאו מניסיונם הרב בטיפול ובניסיון אישי בתחום והאירו את עינינו במהלך כתיבת החוברת.

לאברהם סבג ואתר 'זנזיבר'.

לחברות אנ-איי ו-איי-איי ישראל שפתחו את דלתם, ליבם וניסיונם בפנינו.

וכמובן אסירות תודה לאלוהים, כפי שאנחנו מבינים אותו, שאפשר לנו להעמיד חוברת זו.

ספטמבר 2012

1. רקע כללי על תוכנית שנים-עשר הצעדים

דרך-החסד¹, שמתבססת בעיקרה על תוכנית שנים-עשר הצעדים והוסיפה לה מגוון מרכיבים בעיקר טיפוליים, אבל גם רוחניים אחרים, מספקת אידיאולוגיה והשקפת עולם מקצועית ודרך טיפולית פרקטית מובנית למדי, אם כי גם גמישה. תוכנית טיפולית זו בנויה עם טרמינולוגיה מקצועית ויעדים מוגדרים ומהווה דרך חיים נשאת הנוגעת בכל היבטי החיים. מקורה של התוכנית הוא בארגון אי-איי (Alcoholics Anonymous), שנוסד עם המפגש בין שני אלכוהוליסטים, ביל וילסון וד"ר בוב סמית, שני המייסדים השותפים. המפגש התקיים בשנת 1935 בארצות הברית. ביל היה "נקי" מאלכוהול כבר כחצי שנה ובוב עדיין היה אלכוהוליסט פעיל. במפגש ביניהם נוסדו העקרונות של עזרת מחלים למחלים כשווים, מתוך הניסיון האישי בהחלמה. לאחר שבוב התנקה גם כן, הם הרגישו צורך להמשיך את העברת המסר לאלכוהוליסטים אחרים. כך נוצרה הקבוצה הראשונה של אלכוהוליסטים מחלימים.

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 ב'ספר הגדול' של אי-איי. בהתאמה לכך, תוכנית שנים-עשר 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 אי-איי האלכוהוליסטים המחלימים עבדו במהירות וברצינות את התוכנית מתוך הדגשת היסוד הרוחני. ההתקדמות בצעדים הייתה תוך ימים ספורים. גם ההצלחות בהחלמה היו מהירות בהתאם.

העברת המסר של התכנית נמשכה ממחלים למחלים, נוצרו קבוצות נוספות והוקם רשמית ארגון אי-איי. הקמתו עודדה הקמה של אלפי קבוצות בכל רחבי ארצות הברית ומשם יצאו והתפשטו בעולם כולו. כיום יש מיליוני חברים במאות אלפי קבוצות אי-איי שמפוזרות ביותר ממאה וחמישים מדינות בעולם. שנים ספורות לאחר הקמת אי-איי הוקמו ארגונים דומים על ידי אנשים שסבלו מבעיות אחרות ובחרו בדרך התמודדות דומה, כדוגמת ארגון לבני משפחה של אלכוהוליסטים (Al-Anon), ארגון של מכורים אנונימיים (אנ-איי Narcotics Anonymous), קבוצות של אכלני-יתר כפייתיים (או-איי Overeaters Anonymous) ובעלי-חוב אנונימיים (-).

¹ לאור ההתבססות העיקרית של דרך החסד על תוכנית 12 הצעדים והיותו והאחרונה מוכרת יותר בארץ ובעולם, נכנה אותן לסירוגין בשני השמות, מתוך חפיפה מלאה בהקשר המתואר בחוברת זו. בהזדמנות זו גם נדגיש את ההבדל בין דרך החסד ותוכנית 12 הצעדים כשהיא מיושמת באופן מקצועי, כנלמד כאן, לבין יישומה בחברות הרבות לעזרה-עצמית שעבודתן חשובה, אך שונה מהנאמר כאן. אין לבלבל בין השניים.

(די-איי - Debtors Anonymous), ארגון לטובלים מהפרעות רגשיות (אי-איי - Emotions Anonymous), לטובלים מהתמכרות למין (אס-איי - Sexaholics Anonymous) ועוד רבים ומגוונים. בכל הארגונים הללו מודל ההחלמה התבסס על תוכנית שנים-עשר הצעדים המקורית ובשינוי קל מאוד שהתאים אותה לבעיה המיוחדת לארגון ולקבוצה המסוימים. כמו כן התוכנית אומצה על ידי אנשי מקצוע רבים ומרכזי טיפול בכל העולם והיא עזרה ועזרת למיליוני גברים ונשים המתמודדים עם קשיים שונים בחייהם.

קבוצת המחלימים, החברותא (כך נקרא הארגון לעזרה-עצמית בפי חבריו), היא קבוצה של אנשים שמעוניינים להתמודד עם הבעיה שיש להם ולהחלים ממנה. החברותא מציעה לחברים מספר דרכים לסייע להם בהתמודדות: פגישות שונות (קבוצתיות ואישיות), חונכות אישית (ספונסר), עזרת חבר לחבר, 'התחלקות', דוגמה אישית ועבודת הצעדים. עבודת הצעדים היא הדרך האישית להחלמה, היא לב הגדילה בכל חברותא. עבודת צעדים זו והאידיאולוגיה המנחה אותה, המשותפת לכלל החברותא השונות, עומדות ביסוד דרך-החסד, שהיא מודל התערבות מקצועי או פרא-מקצועי. דרך-החסד נשענת על אידאולוגיה טיפולית דומה ומציעה תוכנית לשינוי אישי ברוח ועל פי תוכנית הצעדים. גם פרקטיקת ההתערבות הנגזרת מכך יונקת מזו שהתפתחה בחברותא השונות.

דרך-החסד עם מטופלים באלימות במשפחה:

דרך-החסד, כשיטה ליישום תוכנית שנים-עשר הצעדים בתחום האלימות במשפחה, החלה בארץ בשנות התשעים המוקדמות של המאה שעברה ותפסה תאוצה משמעותית בשנים האחרונות, עם פתיחתם של קורסים העוסקים בנושא בשירות בתי הסוהר ובביה"ס המרכזי לעובדים סוציאליים, בהנחייתו של נתי רונאל. בקורסים הללו מוכשרים מטופלים בתחום האלימות במשפחה לשם הדרכה וטיפול בדרך-החסד.

דרך-החסד, כפי שמוצגת כאן, מציעה הרחבה כפולה על תוכנית שנים-עשר הצעדים המקורית, שכאמור החלה בתחום ההתמכרויות ובקבוצות לעזרה עצמית. ההרחבה הראשונה היא בתחום הטיפול. ההקמה של חברותא רבות ומגוונות של עזרה-עצמית, שרובן מתייחסות להתמכרויות שונות או למערכות יחסים בעייתיות, או לתופעות אחרות לגמרי, מראה שניתן להרחיב את התוכנית המקורית ולהציע אותה כמענה כמעט לכל מצוקה אנושית מוכרת. כגישה כללית, התוכנית מציעה מענה שיכול להתאים לכל מצוקה בפנייה האדם חווה חוסר-אונים ותחושה שחיי בלתי-ניתנים לניהול, אם כי לעתים נדרשת התאמה פרטנית לאדם המסוים. התאמה פרטנית כזו בדרך כלל אינה אפשרית בחברותא לעזרה-עצמית, בהן היחיד מתאים את עצמו לתוכנית הכללית של החברותא המסוימת. דרישה זו מעלה את ההרחבה השנייה של התוכנית – מתוכנית פעולה של קבוצות לעזרה-עצמית, לדרך-החסד שהיא תוכנית

התערבות מקצועית לכל דבר שנחקרת באקדמיה ונלמדת על ידי אנשי מקצוע שהתמחו בה. אנשי מקצוע (וגם אלו שמוגדרים כפרא-מקצועיים) שמיישמים את התוכנית יכולים להתאימה לפי דרישות פרטניות של אדם או קבוצת אנשים מסוימים. הניסיון המקצועי, בסיס הידע הרחב והאינטואיציה הטיפולית המתפתחת, יכולים לסייע בכך.

היות ודרך-החסד מציעה גישה כללית לטיפול, התערבות או שינוי, ניתן להתאימה גם לאלו הסובלים מאלימות במשפחה כקורבנות, כתוקפים או שניהם. דרך-החסד מתאימה למתמודדים עם אלימות במשפחה מכיוון שהסובלים מאלימות פוגשים חוסר-אונים בולט בחייהם, עד כדי שהוא זה המנהל את חייהם ברגעים רבים, והוא גם זה שעומד במוקד התוכנית, לפחות בתחילת תהליך השינוי. הנחת היסוד היא, שתכנית הצעדים יכולה להוות דרך חיים למטופל בכל אורחות חייו. דרך החיים של הצעדים מאפשרת למתמודדים עם אלימות לזכות בהדרגה באיכות של חיים מלאי משמעות, שלוה ואף אהבה. אנו מאמינים כי יישום תכנית הצעדים כדרך חיים בקרב המטופלים באלימות במשפחה, יכול לאפשר להם להחזיר את השליטה על חייהם לידיהם, מבלי שיצטרכו לשלוט או להפעיל כוח על האחר ומבלי לאפשר לאחר לשלוט על חייהם ורגשותיהם.

כאמור, דרך-החסד מציעה מענה כללי למצוקה אנושית בהתייחס לשלושה מישורי פעולה: התנהגות, נפש ורוח. בעוד ששיטות טיפול רבות מכירות את המישורים ההתנהגותי והנפשי, המישור הרוחני פחות נפוץ, אם כי בשנים האחרונות אנו עדים ליישום גדל שלו בעולם הטיפול. ההכנסה של המישור הרוחני לטיפול המקובל, בעולם ובארץ, מביאה להעמקה ולהרחבה של השינוי שמציע הטיפול, כך שהוא נוגע בשאלות של משמעות חיים, מוסר ומוטיבציה ראשונית. מענה פתוח לשאלות אלו, שעומדות ביסוד החוויה האנושית, מציע חוויה טיפולית הוליסטית, שמאפשרת שינוי ארוך-טווח.

ההכללה של המישור הרוחני בטיפול יוצרת לעתים הבדלים מסוימים עם דרכי טיפול אחרות, או מתבטאת בהדגשים ייחודיים מסוימים. לדוגמה, זו שיטה שמציעה שינוי שמתכוון לעתיד ופחות מתייחסת לסיבות הנעוצות בעבר; זו שיטה שמציעה למטופלים שחרור מעצם העיסוק בדימוי העצמי ופחות מתמקדת בהעלאת דימוי עצמי זה; זו שיטה שמכבדת תובנות מילוליות, אך מבקשת לראות את היישום ההתנהגותי במגוון אורחות החיים של האדם תוך התכוונות מוסרית, ועוד. אנו מציעים למטופלים, לשמור על פתיחות ולהימנע מדעות קדומות באשר הן, או בשפת התוכנית: "כנות, ראש פתוח ונכונות לנסות – איתם אנו על הדרך הנכונה."

כשיטה הנוגעת בשלושה מישורי פעולה, דרך-החסד מציעה מטרה משתנה לטיפול תוך כדי ההחלמה. ההחלמה היא אמנם המטרה המוצהרת, אולם ההבנה של מהות ההחלמה משתנה תוך כדי ההתקדמות בה. בתחילת הדרך המטרה הראשונית היא הפסקה של vv,bvdu, vnprhgv' knak' vpxe, vtkhnu, vphzh, uvnhkukh,/ cack zv vvjknv מתבטאת בעצם

הפסקת ההתנהגות המסוימת. לתפיסת התוכנית, לא ניתן להגיע לשינוי כלל, כל עוד ההתנהגות הבעייתית נמשכת. התנהגויות של אלימות מגדירות מצב חירום, לפעמים מצב עם סכנה ממשית, ולכן בברור העדיפות הראשונה היא להפסקתן. היות ולרוב מי שמגיע לטיפול כבר לא כל כך נהנה מההתנהגות הבעייתית או מהתוצאות שלה, אזי הפסקתה יוצרת תחושה חיובית ראשונית. אבל התוכנית ממשיכה הרחק מכאן. מטרת הטיפול הנשפאת על פי דרך-החסד היא שינוי כולל בדרך החיים. ההחלמה מתבטאת בהתקדמות לקראת השגתו של שינוי כזה. עד כמה כולל השינוי? תלוי באדם. לעתים נדרשת ממש מהפיכה, פנימית וחיצונית, ולעתים רק החלפת מספר הרגלים. לעתים השינוי כולל גם שינוי בעולם החברתי – החלפת חברים ומקומות בילוי הקשורים להתנהגויות ולמצוקה הקודמים. אבל תמיד השינוי כולל היבט שנוהגים לקרוא לו מוסרי. ארנסט קורץ (Kurtz), אחד הכותבים המוכשרים יותר על תוכנית שנים-עשר הצעדים, מצא דרך יפה להציג את מטרת השינוי - לדעתו תוכנית הצעדים פחות מתעניינת אם טוב לנו, שכן ישנם אמצעים רבים, לא תמיד מתאימים, להרגיש טוב (לדוגמא – שימוש בסמים), אלא התוכנית מאפשרת לנו להיות טובים. הכוונה אינה טוב במובן המתקתק, השטחי, ההוליוודי, אלא טוב עמוק, שקט, של אורח חיים, של סיפוק פנימי. טוב כפי שמובן על ידי האיש הפשוט שאומר על מישהו: "אדם טוב". ההחלמה מתבטאת ביכולת הגדלה להיות טובים, מתוך בחירה ולא מתוך ריצוי האחר או חובה חברתית. כלומר, מתוך כוונה ומודעות, ולא מתוך תחושת כורח. בהקשר לכך, ישנה טענה המתבססת על ניסיון של מטפלים, שטיפול מוצלח מסייע למטופל להביא לידי ביטוי את הטוב שבו. בדרך-החסד זו מטרה מוצהרת.

ומה עם הסיבות העמוקות להתנהגות הבעייתית? האם ניתן לשנות את דרך החיים מבלי לפתור סיבות אלו? לרוב כשאנו חושבים על סיבה עמוקה להתנהגות אנו חושבים על מבנה נפשי שהתפתח עוד בילדות, אולי אפילו מבנה מולד, ביולוגי אולי, או לחילופין תגובת הסתגלות רגשית לחוויות טראומטיות בעבר, או תוצר של הסתגלות חברתית, חינוך ועוד השפעות חיצוניות. יש אנשים שמחפשים את הסיבה העמוקה להתנהגויות באסטרולוגיה, במערך המיוחד של השמש, הירח וכוכבי הלכת בזמן הלידה שלנו, או גם בגלגולים הקודמים של האדם. בתור סיבה עמוקה אנו מתייחסים לכוח פנימי, שהאדם נולד עמו כנטייה או שנוצר כתגובה לגירויים מחוץ לו. כוח זה נתפס על ידינו כדוחף את האדם להתנהגות המסוימת, שלכן נקראת כפייתית. משפט ידוע של אכלני-יתר כפייתיים הוא "אנחנו אוכלים בגלל מה שאוכל אותנו". "מה שאוכל אותנו" הוא הכוח הפנימי הדוחף, שכאמור, ישנן דעות רבות לגבי מקורו. יהיו כאלו שיטענו שאדם מסוים הוא אלים בגלל היחסים עם הוריו, אחרים יבנו לו מפה אסטרולוגית ועוד אחרים יטענו שהוא נולד עם נטייה גופנית לכך, אולי תגובה מוחית אופיינית באזור במוח האחראי על האימפולסיביות. אפשר להגיד שזו "הקרמה" שלו, תוצר גלגולי העבר, או לחילופין לטעון שאדם זה הוא בבואה של התרבות האינדיבידואליסטית הפוסט-מודרנית. לדרך-החסד אין כל דעה על האפשרויות הרבות של הסיבות. לתפיסתה של דרך-החסד רוב האפשרויות

הללו ואולי אפילו כולן מייצגות חלק מהאמת. אולם דרך-החסד מציעה גישה מעשית להביט על השינוי הנדרש – האדם לא רק מונע על ידי כוחות דוחפים, אלא גם נמשך אל ייעוד. האדם לא רק נדחף על ידי השלילי, המוביל לאלימות, אלא גם נמשך על ידי החיובי, שאינו חלק מהאלימות. מעצם טבענו האנושי אנו בעלי יכולת בחירה, לפחות פוטנציאלית. אנו חווים כוחות חזקים שדוחפים אותנו, אבל גם נמשכים, בכוח הבחירה שלנו, אל משמעות או חזון אישיים. משחק הכוחות הדוחפים והמושכים מביא אותנו, בסופו של דבר, להתנהגות ולדרך החיים. אם איננו מפעילים את כוח הבחירה, אנו נסחפים ופועלים כאוטומט המושפע מהכוח הדוחף באופן כפייתי, כפי שקורבנות האלימות, התוקפים והנפגעים, חווים באופן תדיר. כדי להשפיע על משחק כוחות זה ולשחרר את האדם מכפייה אפשר להחליש את הכוחות הדוחפים, בהנחה שניתן לזהות אותם, אולם אפשר גם לחזק את כוחות המשיכה, שיוכלו להתגבר על הכוחות הדוחפים. כאשר המשיכה תהיה חזקה יותר מהכוח הדוחף, הכפייה תיחלש ובמקומה נחוה חופש בחירה גדל, וזו חוויה אישית נפלאה. בעולם הטיפולי המודרני מקובלות מלים כמו "העצמה" (empowerment) או חיזוק הכוח האישי (על פי ה- strength perspective). החוויה של גדילה ביכולת הבחירה האישית מבטאת יותר מכל מושגים אלו מעולם הטיפול, וזו מטרה נשאפת של דרך-החסד.

דרך-החסד בעבודה עם גברים אלימים במשפחה:

בדרך כלל גברים אלימים נחשבים כאוכלוסייה "קשה להשגה", כאלו שאינם מעוניינים בטיפול וגם אם הם נשלחים לטיפול, נכונותם לשתף פעולה היא מזערית. הקירבה הרעיונית של דרך-החסד לגישת הריאיון המוטיבציוני מדגישה את התאמתה לסוג כזה של אוכלוסייה. הדגש בגישה זו הוא על הימנעות מעימותים מחד, יחד עם הפניית שימת הלב של האדם למצוקה בה הוא נמצא. גברים אלימים נמצאים במצוקה, ופעמים רבות הם מגיעים לטיפול כמי ש"חבל כרוך סביב צווארם", מתוך חשש מפני הסיבוכים שכבר הגיעו לחייהם. דרך-החסד, גם בעקבות תוכנית הצעדים המקורית וגם מתוך התבססות על מקורות נוספים, מציעה מענה ייחודי לשלב טיפולי זה ובכך היא עשויה לסייע בהתמודדות עם חשד ניכר או התנגדות לטיפול העולה בעיקר אצל גברים המואשמים באלימות. התוכנית מציעה מספר עקרונות הפועלים יחד על מנת להפחית את ההתנגדות וכדי להעלות את תחושת ההשתייכות של הגברים עם הטיפול: מיקוד משימתי, כלים ברי-יישום, מודולריות הקבוצה, המיידיות שיש בתהליך הטיפולי והזמינות הגבוהה של המטפל והקבוצה. בהמשך מציעה התוכנית שינוי באורח החיים שיכול להפוך לטרנספורמציה שלמה בה האדם האלים זוכה במנוחה ממצוקתו וחווה רגעים גדלים של שקט ואפילו אהבה.

דרך-החסד בעבודה עם קורבנות² לאלימות במשפחה:

קורבנות באלימות במשפחה הינו תהליך של הבניית העצמי, שמקורו באירועים פוגעים, המבוססים על יחסי כוח ושליטה בין בני הזוג. בדרך-החסד מוצע לאדם שעבר פגיעה וחוה קורבנות, לעבור שינוי משמעותי בתפיסה, בחווית העצמי ובתפקוד היומיומי. בדומה לעבודה עם האדם האלים, התכנית מציעה טרנספורמציה המבוססת על מאבק עצמי. המאבק הוא בהרגלים שהתפתחו לאורך השנים בצל האלימות ובעיקר בריכוז העצמי שהתחזק תוך כדי הבניית הזהות הקורבנית. התכנית מכוונת את העצמי המחלים לחריגה מתוך הריכוז העצמי, המתרחשת בשני אופנים משלימים: חריגה אל הזולת וחריגה אל אלוהים (כפי שהיחיד מבין אותו). כדרך רוחנית, התכנית מציעה אמונה תאיסטית, אמונה באלוהים. מרכיב עיקרי בטרנספורמציה האישית הוא קביעת האמונה כמטרה. כאשר תהליך זה קורה, יכול הקורבן המחלים לזכות בהשקפה חדשה על החיים ועל הישגיו המיוחלים. לפי השקפה זו, היחיד אינו מתמודד עוד לבד בעולם עוין, אלא הוא יכול להתקרב לאלוהים ולזכות בתמיכתו ואהבתו. בנוסף, לומד האדם שכל שקורה אותו הוא בעל משמעות בדרכו להתקרב לאלוהים. בכך האדם חווה תקווה חדשה. מקור עיקרי לתקווה הזו הוא החוויה הסובייקטיבית של תמיכה שמקבל היחיד במהלך התהליך. חוויה של תמיכה מצויה בתוך החוויה הרוחנית ויש בה כדי לחדש את היכולת לאהוב ולקבל אהבה. מערכת היחסים עם העולם שבה על קנה; היחיד כמעט ולא יחוש יותר לבד, וגם אם יקרה לו ויחווה תחושה זו שוב, הוא יודע לאן לפנות כדי למצוא נחמה.

מתודות בהעברת דרך-החסד למטופלים:

הדרכים להעברה ולימוד דרך-החסד למטופלים הן רבות. אנו ממליצים על שלוש דרכים עיקריות להוראת התכנית, על מנת שתועבר כראוי וניתן יהיה ליישמה כדרך חיים:

- 1) במסגרת טיפול פרטני על ידי איש מקצוע שלמד את התכנית, התנסה בה ועוסק בטיפול באלימות במשפחה. הטיפול יכול להיעשות במסגרות הטיפוליות בקהילה, כגון: מרכזים לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה, מקלטים לנשים מוכות, שירות המבחן, בתי הסוהר והוסטלים טיפוליים או במסגרת טיפולית פרטית.
- 2) במסגרת טיפול קבוצתי אותו מנחה/ים אנשי מקצוע מתחום האלימות במשפחה ושנים-עשר הצעדים. הנחיית הקבוצה יכולה להתבצע על ידי אנשי טיפול או מדריכים (בוגרי טיפול) שלמדו את התכנית ומיישמים אותה בחייהם כיום. הקבוצות יכולות להתקיים במסגרת מרכזים טיפוליים, מקלטים לנשים מוכות, שירות המבחן, הוסטלים או בתי סוהר וכמובן גם במסגרות פרטיות.

² יש מחברים הבוחרים לכתוב את נפגעי האלימות "שורדים" ויש בכך היגיון רב. בכל זאת בחרנו כאן להישאר במינוח הויקטימולוגי הנפוץ "קורבן", המדגיש שהאדם הקורבן אינו אחראי לפגיעה בו. ההישרדות היא פן אחד, חשוב מאוד, בתהליך ההחלמה המורכב מקורבנות, ולכן בחרנו שלא להביאו ככינוי העיקרי.

3) במסגרת קבוצה לעזרה-עצמית ועזרה-הדדית, המונחת על ידי גברים או נשים בוגרי טיפול באלימות במשפחה, שעברו הכשרה בדרך-החסד ומיישמים את התכנית בחייהם כיום. בשנים האחרונות עלה צורך מצד מטופלים ומטופלות ומצד הגורמים המטפלים בהמשך תמיכה, תחזוקה והתקדמות בחיים ללא אלימות. ההישגים אליהם הגיעו המטופלים והמטופלות במהלך הטיפול עשויים להישכח ואנו רואים לעתים 'נפילה' חוזרת לתוך מערכת יחסים אלימה. לצורך כך הוקמו הקבוצות לעזרה עצמית באלימות במשפחה, המשרתות את הנשים והגברים, בוגרי הטיפול ואלו שלא השתלבו בקבוצות טיפוליות רגילות.

בחוברת זו התמקדנו במתודת העברת ולימוד הצעדים בקבוצות טיפוליות, כיוון שמתודה זו רווחת ומיושמת בקרב אנשי המקצוע העוסקים בתחום וברבים משירותי הטיפול באלימות במשפחה מתנהלת קבוצת גברים ו/או נשים. מתודת הקבוצה טיפולית נמצאה כיעילה ביותר בתחום האלימות במשפחה בין היתר מכיוון שהמטופלים מוצאים אחרים בעלי רקע דומה לשלהם, לומדים מניסיונם ומלמדים אחרים כיצד לנהוג אחרת ביחסים הזוגיים.

לימוד הצעדים בקבוצות טיפוליות

קבוצה טיפולית בה נלמדים ומתורגלים שנים-עשר הצעדים מהווה את הליבה של לימוד התכנית. בקבוצה זו לומדים המטופלים בצוותא את תוכנית הצעדים וכיצד ליישמה בחייהם. מומלץ כי לימוד הצעדים יתבצע באופן שבועי בקבוצות הטיפוליות המתקיימות במרכזי הטיפול. בטרם ניגש לתאר את קבוצות הלימוד ואת התוכן שמועבר בהן נדגיש שחברי הקבוצה, המטופלים והמטופלות הנמצאים בראשית ההתמודדות שלהם עם האלימות בחייהם, הם לעתים אנשים שלא הורגלו ללימוד באופן מסודר ועקבי, או יתכן ששכחו את ניסיון העבר שלהם בלימוד. יתכן ונפגוש בטיפול מטופלים הסובלים מלקויות למידה שונות, או כאילו שאינם יודעים קרוא וכתוב או עברית כראוי. אנו צופים כי עם התקדמות הלימוד והטיפול בתכנית יחשפו פערים ביכולת הלימוד בין המטופלים השונים. יתכן אף כי יתגלו "חורים" בהשכלה הבסיסית של מטופלים רבים. לדעתנו אין זה מונע מאף מטופל או מטופלת מלהשתתף בקבוצות הלימוד, אולם מי שיעביר קבוצות אלו יידרש לרגישות רבה ולערנות לגבי יכולת הלימוד וההבנה של המטופלים הנמצאים אצלו בקבוצה.

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

המפגשים בקבוצות הטיפוליות של דרך-החסד יערכו בצורה של דיון המתאים לחיים האישיים ולניסיון הייחודי באלימות במשפחה של המשתתפים. הדיון יהיה פשוט ומעשי, שקשור ליומיום של המטופלים. הקבוצות לא תדרושנה בשלב הראשון חשיפה עצמית נוקבת, אולם 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 המשתתפים מתוך ניסיון חייהם, יחד עם דוגמאות של המנחה, המובאות מהתנסותו כאיש מקצוע שטיפל במטופלים במצבים דומים או כבוגר טיפול שחווה חוויות דומות 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.

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 שאינם יכולים 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 לבעיית האלימות במשפחה. לדוגמא, אישה המספרת כי בנה המתבגר אינו סר למרותה, או גבר המספר על מצבי דיכאון וחרדה. המטופלים יוכלו להגיע לתובנות לגבי הבעיות השונות בחייהם על פי התוכנית וגם לקבל המלצות מתאימות ברוח התוכנית ובשפת הצעדים.

ההנחיה:

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 להתאים אותה למצבים בלתי-צפויים ולמגוון רחב של בעיות או צרכים. שלישית, עליו לשמש כמנהיג הקבוצה עד אשר תתקיים בה מנהיגות טבעית שתוביל אותה ברוח ההתמודדות והשינוי (לדוגמא- קבוצה לעזרה עצמית). עליו להיות רגיש לתהליכים הקבוצתיים ולזהות היכן ומתי הם ברוח השינוי והפסקת האלימות וגם מתי הם עלולים לסטות מדרך השינוי ואז להתערב. כמו כן עליו להגן על המשתתפים במידת הצורך מפני מניפולציות שהקבוצה תנסה להפעיל עליהם, ולשקף זאת לקבוצה במידת הצורך.

ה – Setting:

הקבוצה יכולה להתנהל כקבוצה סגורה, אליה לא מצטרפים חברים חדשים. עם זאת אנו ממליצים על טיפול במתכונת של קבוצת "רכבת" (ongoing), כלומר, מטופלים יוכלו להצטרף אליה במהלכה, באופן לגמרי פתוח או במספר תחנות שיקבעו מראש ויהיו מקובלות על משתתפי הקבוצה. מבנה המפגשים יהיה מודולארי, כך שמצטרף חדש יוכל להתחיל וללמוד

החל מנקודת ההצטרפות, תוך ידיעה שבסופו של דבר הוא ייחשף לכל תכני הקבוצה ולכל הצעדים. קבוצת הרכבת מאפשרת לחבריה להשתלב בטיפול לתקופות ממושכות וגם גמישות בכניסה וביציאה של חברים. במהלך מסעה הארוך נכנסים ויוצאים ממנה חברים רבים הזקוקים לקבוצה לפרק זמן מסוים בחייהם. עם הזמן קבוצת הרכבת נהפכת למוסד טיפולי מושרש בתוך הארגון, העונה על צורך חברתי ממשי ונותן בו זמנית מענה למספר גדול של אנשים. 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.

מבנה תוכנית הצעדים

אנו שבים ומציינים כי דרך-החסד היא בראש ובראשונה דרך חיים וכך יש להציגה למטופלים. אילו הבוחרים ללכת בדרך חיים חדשה זו יכולים ליישם את התוכנית במישורים רבים בחייהם. בראש ובראשונה אנו ממליצים על יישום התכנית בחיי המשפחה; בהתייחס לבני הזוג, לילדים, להורים ולשאר בני המשפחה המשמעותיים. מישורים נוספים בהם התוכנית עשויה לסייע הם: במישור הבינאישי (עם חברים, קרובי משפחה ואחרים עימם קיימות אינטראקציות ממושכות או חד פעמיות). במישור התעסוקתי/ עסקי; עם עובדים אחרים, מנהלים, עמיתים ועוד. ובמישור האישי- רוחני, תוך כוונה לצמוח ולהתפתח מבחינה ערכית, אמונית ומוסרית ולחיות חיים מלאים, מספקים ואותנטיים.

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

❖ צעד 1 – כנות - הודאה בחוסר-אונים – אבחון הבעיה ("שער הכניסה רחב אך נמוך - צריך להתכופף");

❖ צעד 2 – פתיחות - מציאת דרך ההתמודדות (ויתור, "רק כוח גדול ממני יכול");

❖ צעד 3 – נכונות לנסות - ההחלטה לבחור בדרך ההתמודדות (המשך של הויתור, החלטה למסירת הרצון האישי);

❖ צעדים 4-9 – פעולת השינוי – תיקון העבר:

צעדים 4-7: מבט פנימה מול עצמי:

צעד 4 – נכונות לויתור על מחסומים רגשיים.

צעד 5 – וויתור על מסכות, בושה ורצון להסתיר.

צעד 6-7 – ויתור על פגמים ואנוכיות.

צעדים 8-9: מבט החוצה, אני עם אחרים:

צעד 8 – סליחה מלאה, וויתור על תביעות מהזולת.

צעד 9 – המשך ויתור על מסכות ובושה.

❖ צעדים 10-12 – המשך הגדילה מההווה לעתיד:

צעד 10 – וויתור על פגמים על בסיס יומימי ותקופתי.

צעד 11 – מסירת הרצון בפועל.

צעד 12 – וויתור שלם – עיקרון הרוחניות כמפתח לכל תחומי החיים.

שלב "טרומ הליכה" – הכנת המטופלים לקראת עבודת הצעדים:

בשלים הראשונים של הטיפול הפרטני או הקבוצתי בתכנית, מומלץ להכין את המטופלים לקראת הדרך אותה הם הולכים לעבור. ההכנה כוללת: מתן רקע על התפתחות עבודת שנים-עשר הצעדים בקבוצות לעזרה עצמית בעולם (איי-איי, אנ-איי וכו'), חשיבות קריאת ספרות על התכנית וחשיבות הכתיבה היומית. כמו כן ניתן לתאר את שלבי עבודת הצעדים באמצעות משל הַבִּיצָה המובא בהמשך.

קריאה בספרות שנים-עשר הצעדים:

הספרות לגבי עבודת שנים-עשר הצעדים בטיפול באלימות במשפחה היא מצומצמת וכוללת מספר מאמרים ומחקרים. חוברת זו שואפת לשמש בסיס תיאורטי ופרקטי לעבודת הצעדים באלימות במשפחה ותשמש בעתיד לפיתוח ידע בתחום. על מנת להעמיק בתחום ולהבין לעומק את עבודת הצעדים מומלץ לקרוא בספרות אנ-איי ואיי-איי שהיא עשירה יותר ובספרות על תוכנית הצעדים בטיפול בהתמכרויות. על אף שספרות זו נכתבה למתמודדים עם התמכרויות, מצאנו שהיא רלוונטית גם לאילו הסובלים מאלימות בחייהם.

קריאה בספר "רק להיום" של חברותת האנ-איי חשובה לצורך השלמת עבודת הצעדים ויישומה בחיי היומיום. מומלץ כי המטופלים (והמטפלים) יקראו בספר מדי יום או לפחות בתחילת או בסוף המפגש הקבוצתי או הפרטני.

כתיבה יומית:

העבודה העצמית בדרך שנים-עשר הצעדים היא דרך למידה ויישום. אחד מאמצעי הלמידה שהוכיחו את עצמם לאלפי-אלפים של מחלימים ומתמודדים הוא v/hcv, hcv/vh/h, מטופל הכותב את דבריו יוצר מעין יומן אישי, המלווה אותו לאורך הטיפול ואילו הוא יכול לחזור בעתות חולשה או ברגעים בהם רוצה להיזכר היכן היה ולאן לא רוצה לחזור. במחקר על משמעות כתיבת יומן עבור מכורים נמצא שהכתיבה היא אמצעי יעיל להגברת הבדיקה העצמית ולשיפור הפיקוח והשליטה העצמית. הכתיבה גורמת לדברים לחלחל פנימה ולהבחין בתבניות מסוימות הקיימת אצל המטופל. כדי לעבוד את התוכנית רצוי שהמטופל יכין מחברת נפרדת שתלווה את ההתקדמות בחוברת העזר לעבודת שנים-עשר הצעדים. בחוברת למטופלים ישנן שאלות המתאימות לכל צעד וצעד ואת התשובות לשאלות רצוי לענות במחברת. כך ניתן יהיה לחזור אל המחברת ולקרוא בה, לראות את ההתקדמות, להוסיף עוד לכל שאלה וכדומה.

משל הביצה

אפשר לתאר את התוכנית וההתקדמות בה על ידי משל ציורי. רצוי לספר אותו למטופלים בתחילת הדרך ויחד עימם לנסות להבין אותו ולחפש ביחד את הנמשל.

אדם (גבר או אישה – היכולה להיות הקורבן או התוקפן) החי עם אלימות בחייו נמשל למי ששקע בביצה טובענית. הבוץ בביצה כבד וסמיך והוא עוטף אותו מכל עבר. אט-אט הוא שוקע בתוכו. האדם לא מצליח למצוא נקודת משען יציבה לרגליו. אבל, כל עוד הוא לא שקע לגמרי, הוא לא מכיר בעובדה שהוא נמצא בביצה, שהוא שוקע ושהסכנה רבה. הוא מכחיש את המצב. ולעתים נדמה לו שהוא נמצא במקום חמים ומגונן. העיקר – שיהיה זה מקום מוכר. הוא התרגל לסירחון הביצה ואפילו חושב שהוא נעים. כבר מזמן הוא שכח את ריחו של האוויר הנקי. אך הטבע של הביצה הוא לבלוע את הנופלים לתוכה, אז האדם שוקע עוד ועוד ובוץ הביצה כבר לוחץ לו על הגרון. בשלב הזה ההוא מבין שהוא בצרה, אבל בגלל הגאווה הוא בטוח שיצליח להסתדר לבד. הוא מתחיל בסדרה של תנועות מהירות, אך רק שוקע עוד יותר, כי ככה זה בביצה.

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

כאשר מי הביצה מתחילים לחדור לתוך האף, אין כל ברירה לאדם האומלל אלא למתוח את הצוואר, להרים ראש ולהרוויח עוד כמה רגעים. חוסר האונים שלו הוא שלם. הוא מוכן לכל,

וידוע שאין בכוחו לבד לשנות דבר ממצבו (צעד ראשון). בזה הרגע, עיניו המופתעות רואות חבל עבה שיורד מלמעלה, ממש לידו. יותר מזה, הרבה חבלים דומים פזורים לידו, ועליהם מטפסים בני אדם שניצלו מהביצה. בגלל שאין לו כל ברירה אחרת, הוא תופס את החבל בכוח ומגלה להפתעתו כי הוא בכלל לא צריך לטפס - החבל מרים אותו מעצמו (צעד שני). עם ההתקדמות מעלה, זוכה האדם 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 אדם אחר שהיה תלוי גם כן על חבל מקביל, עזב אותו ונפל מיד חזרה לביצה. בגלל שהייתה זו נפילה מן הגובה, האדם שנפל צלל עמוק ונעלם בבוכו של הביצה. האדם הניצול, שצפה בתהליך מהיר זה מן הצד, נבהל כולו והגביר עוד יותר את האחיזה בחבל.

בשלב זה, כאשר הוא 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 שההסתבכות תותר. האדם מביט סביבו ורואה שהאחרים המצויים על החבלים סביבו בשלב דומה, תפסו את החבל בכוח ביד אחת, ובשנייה, תוך התכופות מטה אל תוך הביצה ממש, שחררו את כל התסבוכות (צעד ארבע). גם האדם הזה מתכופף אל הביצה, בטוח כל עוד ידו האחת אינה מרפה מן החבל, ומשחרר את עצמו מכבלי העבר המושכים מטה. זוהי פעולה שדורשת מאמץ. גם ההתכופות אל הבוכו הסמיך שלעתים יש 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 האדם 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 האדם את עצמו בסיבים שונים אל חברים אחרים 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 הוא מסתבך בענפים שהוא נתקל בהם בדרך ההתרוממות, הוא לא מתעכב ומשחרר זאת באופן מיידי (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 לאדם, שוב על ידי צפייה באחרים, כי הוא יכול לזכות בחיבוק של בעל החבל. חיבוק שישמור אותו מכל רע וגם מנפילה אפשרית חזרה לביצה. כדי לזכות בחיבוק הוא צריך להתכופף חזרה אל הביצה, ולהראות לאנשים אחרים הטובעים שם את הדרך אל החבל, להנחות אותם בדרך ההתרוממות וההתגברות על המעצורים, ולעזור להם ככל האפשר (צעד שנים-עשר).

מפגשים ראשונים – טרום צעד ראשון

מפגשים אילו מהווים את הבסיס לעבודת שנים-עשר הצעדים בטיפול. במפגשים אילו נעשית עבודה על הבנת הבעיה בה המטופלים נמצאים והם משמשים כפתח להתמודדות מוצלחת עם האלימות במשפחה. עבודת הטרומ צעדים מדגימה את התפיסה שניתן להתחיל בעבודת ההחלמה כבר מראשית הטיפול באלימות. אנו יודעים כי מטופלים הנמצאים בראשית דרכם הטיפולית יתקשו לעתים להיות פנויים ללמידה של תחום חדש או דרך חדשה, מאידך, דווקא בשלב הראשוני בו הם נמצאים, הצורך למצוא משקל נגד לחוסר האונים השולט בחיים - הוא גדול. מומלץ כי המפגשים הראשונים יהיו חווייתיים יותר מאשר לימודיים על מנת שהמטופל ירגיש שהוא מקבל מהטיפול באופן מעשי והוא יכול ליישם אותם כבר מהמפגש הראשון.

הנושא המרכזי בו דנים במפגשים אילו יהיה חוסר האונים בחיים של המטופל/ת, ובעיקר חוסר האונים אותו חווה ברגע הנתון, בשלב ההתחלתי בו הוא/היא נמצא. לעתים חוסר האונים שיעלה במפגשים יהיה אל מול החובה להיות בטיפול מכיוון שישנו צו מבחן (אצל התוקפן), או חוסר-אונים אל מול המפגש האינטימי ולעתים המבין או המאיים עם מטופלים או מטופלות אחרים הנחשפים לסיפור חייהם. חשוב כי המטפל יסייע למטופל לזהות ולהתייחס לחוסר האונים בו נמצא (גם אם מיוחס לגורמים חיצוניים - כמו תלונה במשטרה או יציאה למקלט לנשים מוכות) וילמד את המטופל כלים בסיסיים מתוך התכנית, העשויים לסייע לו כבר בשלבים הראשונים (לדוגמא- קבלת הכוח העליון = צו המבחן, או הימנעות מלחשוב על בן הזוג).

במהלך המפגשים השבועיים יבקש המטפל ממטופליו להתייחס אל המושג חוסר-אונים, כפי שהוא מתבטא בחייהם. התבטאות זו יכולה להיות כקורבן המתמודד עם פחד, חרדה, הימנעות מדברים מסוימים ותסכול, או כתוקפן המתמודד עם הקושי לשלוט בכעסים, החשש מהתפרצות, קושי לשלוט באחר, הפחד מהאחר וכדומה. כל מטפל יוכל לעזור למטופל לזהות מה הוא מרגיש באותם שבועות ראשונים של החלמה והתמודדות עם האלימות, תוך הדגשת חוסר האונים והסבל. המטפל או הקבוצה יכוונו את המטופלים להיות מודעים וכנים ביחס להרס שהאלימות יוצרת בחייהם ולהכיר בצורך בשינוי. ההבנה שסבל האלימות הוא זמני ויכול לחלוף ובמקומו יופיעו שקט ושמחה, מעלה את התקווה להשגת השינוי.

מהי אלימות?

מכיוון שמדובר לעתים במטופלים או מטופלות הנמצאים בתחילת דרכם הטיפולית וסוגיית האלימות במשפחה אינה נהירה להם מספיק, חשוב להתייחס במפגשים הראשונים לזיהוי הבעיה עצמה ולהגדרתה בשפה אחידה שתהיה ברורה לכל המטופלים המשתתפים בקבוצה או מטופלים באופן פרטני.

חשוב לעבור על סוגי האלימות הקיימים ולבדוק אילו קיימים אצל המטופל או המטופלת כתוקפים או קורבנות. בהגדרתה הרחבה - אלימות היא כל ביטוי סמוי או גלוי, ברמה ההתנהגותית - פיזית, המילולית או הנפשית, ששולל את זכויותיו, כוחו, חירותו של האחר ו/או פוגע בהם, בין עם כוונה לפגוע ובין עם כוונה אחרת, שמתעלמת מאפשרות הפגיעה. הספרות המקצועית מדברת על כך שאלימות בין בני זוג כוללת אחת או כמה מההתנהגויות הבאות:

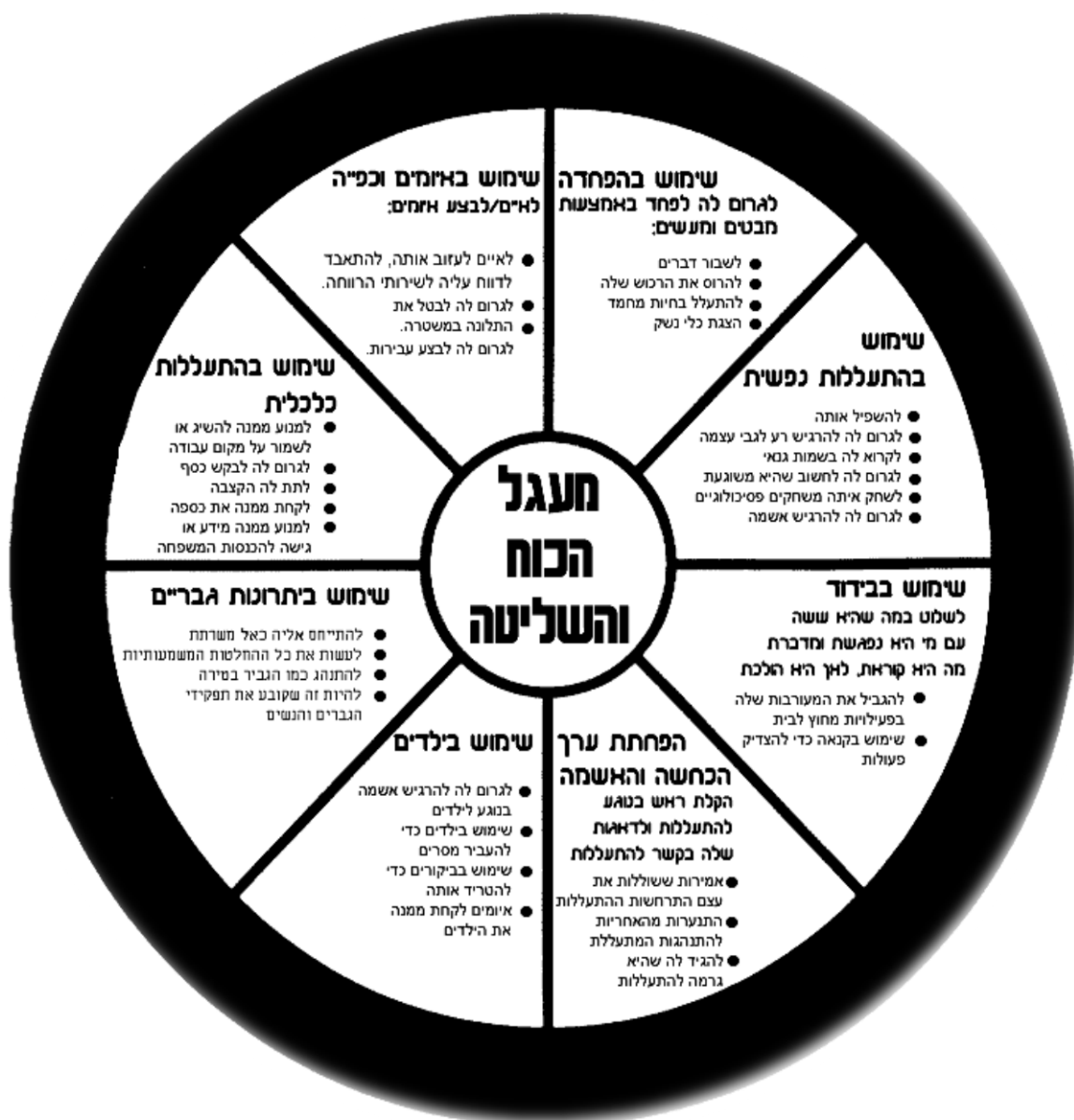
1. פגיעות גופניות למיניהן

2. פגיעות מיניות

- יחסי מין תחת לחץ
- שליטה והשפלה מינית
- כפיית יחסי מין בכוח

3. פגיעות נפשיות

- איום באלימות כלפי הקורבן או אחרים
- איום בפגיעה עצמית
- אלימות מילולית: קללות, צעקות
- תקיפת רכוש או חיות מחמד
- ניצול נפשי, השפלה, הפחתת ערך, יצירת אווירת טרור
- בידוד הקורבן מאחרים, השפלת הקורבן ליד אחרים
- הטרדה ומעקב אחר הקורבן
- ניצול הילדים
- שליטה כלכלית



לעתים, האדם האלים "משדר" את האלימות והקורבן "קולט" אותה גם מבלי שהייתה התנהגות גלויה. די במבט עיניים או שפת גוף קלה שיבהירו לשניהם שהמצב הוא אלימות פעילה. לעתים האלימות הופכת לדרך החיים של התוקפן ושל הפוגע. אצל שניהם מתפתחת צורת תגובה כמו-אוטומטית למגוון מצבי החיים שמשקפת את מצב האלימות. את כל אלו חייבים וגם ניתן להפסיק, דרך-החסד מציעה מוצא לכך.

טיפולוגיה של אלימות ביחסים בין בני זוג:

יש המבחינים בין סוגים שונים של אלימות בין בני זוג, המוגדרים על פי התפקיד שיש לאלימות במערכת היחסים הזוגית:

1. **טרור ביחסים אינטימיים** - תוקפנות ואלימות המופעלת על מנת לשלוט באחר. זהו דפוס כפייתי כאשר התוקפן מפעיל התנהגויות שמטרתן שליטה בבן הזוג כנגד רצונו.
2. **אלימות מצבית** - מתרחשת סביב קונפליקטים בזוגיות (פעמים רבות במצבי פרידה וגירושין), שכיחה פחות באוכלוסייה ובדרך כלל חמורה פחות מהטרור האינטימי, אך עלולה במקרים קיצוניים עלולה להסלים עד לפגיעה אובדנית או רצח.
3. **אלימות מתנגדת** - מופיעה כהתנגדות לטרור האינטימי, לא מדובר בהגנה עצמית במובן המשפטי, אך היא מבוצעת בחלק מהמקרים לצורך הגנה מהאלימות הפיזית. לעיתים תפקידה של האלימות לבטא כעס או התנגדות.
4. **אלימות הדדית** - מופיעה כאשר היחסים הם 'שדה קרב' לשליטה הדדית בזוגיות ולמאבקי כוח.

תפילת השלווה

לפני שמתחילים בעבודת הצעדים מומלץ למטפלים ולמטופלים לקרוא וללמוד את "תפילת השלווה". תפילת השלווה משמשת כפתיח וכסיום לעבודת הצעדים וכן משמשת ככלי להרגעה וכנושא להתבוננות רוחנית:

**אלי,
תן בי את השלווה
לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,
אומץ לשנות את אשר ביכולתי
ואת התבונה להבחין בין השניים.**

בבואנו להבין את השימוש בתפילה זו, ראשית, לא נשכח שזו ממש תפילה, המהווה פנייה אישית לאלוהים. שנית, ניתן לתפוס את התפילה כמבטאת השקפת עולם מסוימת וגם כמתווה דרך לשינוי אישי והחלמה. כרגע נתמקד דווקא בתפיסה זו, של תפילת השלווה כהשקפת עולם שמשרטטת דרך להחלמה. לתפילה ארבעה חלקים: הפנייה לאלוהים, המשפט שקושר בין שלווה לקבלה, המשפט שמדגיש את האומץ שבשינוי והמשפט החותם, הרואה קשר בין תבונה להבחנה.

החלק הראשון, כאמור, מהווה פנייה לאלוהים, לפי אמונתנו החופשית של כל אחד, ללא שיוך או כפייה דתיים. פתוח גם למי שאינו מאמין. עצם הקריאה הזו מהווה הצהרה של רצון הפונה לצאת מעצמו ולקבל עזרה ממקור חיצוני לו. בכך יש פתיחות, ולו ראשונית, לשינוי. בדרך כלל, עם אנשים שנמצאים בראשית החלמתם, אנו לא מתעכבים על משפט קריאה ראשון זה, אלא מתייחסים לתבנית השינוי שבמשפטים האחרים.

החלק השני של תפילת השלווה מדבר על שלווה וקבלה או השלמה. התפילה קושרת בין השניים – אם ברצוננו לדעת שלווה עלינו לדעת להשלים עם דברים, לקבל אותם. כשאין שלווה, כנראה אין אנו מקבלים משהו. יש משהו אליו אנו מתנגדים, ובכל זאת איננו מצליחים לשנות. הדבר גורר מאמץ גדל, תסכול וחוסר שקט. לעתים הוא מבטא את המצוקה אליה שוקע האדם. מי שמגיע לטיפול בגלל בעיית אלימות חווה בחייו חוסר שלווה, לעתים קיצוני, וגם לרוב מודע לכך. לכן החלק השני של התפילה הוא לרוב הראשון לעבודה עצמית. זהו מרכיב בעבודה העצמית שרובנו מגלים נכונות אליו, כי כולם כמעט מחפשים שלווה. לקבל שיש דברים שאינם בשליטתנו זו הרפיה שמביאה שלווה, אבל מתברר שזו משימה בכלל לא קלה שדורשת תהליך.

אחד הדברים הראשונים שכדאי להתמקד בהם בתהליך ההחלמה הוא לבחון אלו דברים בחיים שלנו הם בלתי-ניתנים לשינוי, אבל בכל זאת אנחנו לא משלימים אתם ומנסים שוב ושוב לשנות

אותם או שאנחנו מתעלמים מהם כאילו הם לא היו. הרשימה שנקבל היא לרוב לא-קצרה ומשתנה מאדם לאדם ומנסיבות לנסיבות. אבל בכל זאת, ישנם כמה דברים שחוזרים על עצמם.

באופן עקרוני, לא ניתן לשנות את הזולת, את האדם האחר. זו התפיסה הוולונטרית של דרך-החסד. כל אדם עצמאי לעצמו, מבחינת היכולת לרצון ובחירה חופשית. כמאמר חז"ל: "רצונו של אדם, כבודו". לא ניתן לשנות את האחר כנגד רצונו, אבל ניתן, כמובן, להשפיע אחד על השני. כולנו חשופים להשפעות. דרך-החסד מכוונת אותנו להשפעה חיובית; כפייה, שיחליטו עבורנו או שישנו אותנו כנגד רצונו – בוודאי שלא. אנחנו יכולים להשפיע לפעמים, ואולי גם לעודד אדם אחר לשינוי. אבל שינוי ממשי, שיכול להתמיד, הוא תמיד שינוי עצמי של האדם. אדם, מתוך עצמו או עקב השפעות שונות, משנה את עצמו. במאמר מוסגר נציין שזו גם עמדת דרך-החסד לטיפול וליחס למטופל – להביאו לרצות בשינוי ולא לכפות דרך מסוימת על אף אדם.

ניתן לקבוע שתמיד כאשר יש אלימות אפשר למצוא יסוד של אי-קבלת האחר ורצון לשנות. לעתים זהו מצב חד-כיווני – אחד מבני הזוג אינו מקבל את השני ומנסה לשנותו בכל מיני אמצעים. אולם פעמים רבות אנו עדים לאי-קבלה הדדית, כל אחד מהשניים אינו מקבל את בן הזוג "האהוב" ומפעיל אמצעים גלויים כסמויים, עדינים כגסים, כדי לשנות אותו או אותה. אי-הקבלה יכולה להתייחס למגוון רחב של נושאים: אנשים אינם מקבלים את המראה של בן הזוג הנבחר ולדעתם הוא יותר מדי גבוה, נמוך, רזה, מטופח או מוזנח או שהשמין מדי ולכן המשיכה אליו פחתה; אינם מקבלים את מנהגיו והרגליו של בן הזוג, את טון קולו ואופן דיבורו; אינם מקבלים את החלטותיו, את משפחתו, את רצונותיו ואת דעתו. או בקיצור, פעמים רבות פשוט אינם מקבלים את בן הזוג כאדם, על אף שהם בטוחים שהם אוהבים. היות ואינם מקבלים את בן הזוג ואינם משלימים עם ייחודו האנושי, הם מנסים לשנות. להתאים אותו לרצונותיהם או לפנטזיה שלהם. אלא שהדבר יוצר מתח ותסכול ולבסוף החרפת האלימות. היות ואי-הקבלה היא לרוב הדדית, הרי שהמצב מחריף עוד יותר.

אחד מאפיוני האלימות שעולה במפגשים טיפוליים היא מידת התלונות והביקורתיות של המטופלים. אדם ביקורתי שמתלונן הרבה, מנסה ללא הרף לשנות את העולם כולו כמעט, ורק לא את עצמו. אדם שמתלונן אינו מקבל את העולם והאחרים וגם אינו שליו, כל עוד הוא ביקורתי. כל עוד הוא בטוח שרק בגלל האחרים הוא אינו שליו וכל עוד הוא ממשיך להתלונן, השלווה מתרחקת ממנו עוד יותר. לאדם כזה אפשר להציע, לפעמים כבר במפגש הראשון, לנסות לא להתלונן ולרשום בסוף כל יום היכן בכל זאת התלונן. לרוב ההצעה מהווה התחלה חזקה של עבודה עצמית בה אדם לומד ומתרגל להביט מהצד על עצמו.

חוסר הקבלה כולל בדרך כלל גם את עצמנו. פעמים רבות מדי אנשים אינם מקבלים את עצמם כפי שהם, ולא משלימים עם דברים מסוימים אצלם. לדוגמה, אינם משלימים עם המראה החיצוני, המוצא וההיסטוריה המשפחתית, ההיסטוריה האישית, קווי אופי ותכונות אישיות והרשימה עוד ארוכה. כך בוודאי גם גבר אלים, שאינו מקבל את העובדה הפשוטה שהוא מתנהג באלימות באופן קבוע, ומשוכנע שהכול קורה רק בגלל שמרגיזים אותו ולא בגלל נטייתו להתפרץ.

החלק השני של תפילת השלווה מתחיל עם "עשיית סדר" בבלגן האי-קבלה והרצון לשנות את שאינו ניתן לשינוי. כל פעם שאדם רוצה לשנות את האחר, את העולם, או לשנות עובדות כואבות בלתי-ניתנות לשינוי על עצמו, אומרת התפילה, שלווה לא תהיה. גם התעלמות מעובדות קיימות, בלתי-נעימות, לא תביא שלווה. מכאן ניתן גם להסיק שאין לאדם מה לחפש את השלווה מחוצה לו. כל שלווה שתבוא מבחוץ היא שלווה זמנית ואיננה חלק ממנו. כדי לפתח שלווה בתוכו עליו ללמוד להשלים עם דברים, לקבל אותם כפי שהם, ואז ידע שלווה גם במצבים בלתי-שלווים בעליל. הקבלה וההשלמה עליהן אנו מדברים הן בדרך כלל הדרגתיות. בתור התחלה משלימים עם דברים מסוימים בלבד, עם הזמן מרחיבים את הקבלה וההשלמה לתחומים נוספים. ההשלמה והקבלה דורשות שינוי מהותי, ושינוי שאינו קל. כאן בא המרכיב השלישי של התפילה.

חלק זה בתפילת השלווה קושר בין שינוי לאומץ. כנראה שאיננו משנים את שביכולתנו מפני שטרם מצאנו את האומץ, הכוח או הרצון לעמוד מול עצמנו ולשנות. אם אדם רוצה לשנות משהו באופן ממשי, הרי השינוי אמור להיות שינוי עצמי, בתוכו, ולשם כך נדרש אומץ. ניתן להתחיל בשינוי קטן, שינוי מזערי אפילו, שמתחיל תהליך בכיוון חדש. כדי למזער את השינוי עוד יותר, ניתן גם להגבילו בזמן – לשבוע, ליום. ההצעה היא לשנות משהו מזערי אצלו לתקופה קצרה, ולראות מה קורה. תמיד הרי אפשר לחזור לדפוס הישן! ברגע שמעזים לשנות בכיוון חדש, שינוי מזערי וזמני ככל שניתן, ההמשך הופך קל יותר והשינוי יכול להתרחב ולהתייצב. אז מה ניתן לשנות בתוכנו?

ישנו שינוי שתמיד אפשרי, לכל אדם בכל הנסיבות, והוא שינוי של התגובה שלנו למצב נתון. גם כאשר כל הנסיבות והתנאים קבועים לחלוטין ובלתי-ניתנים לשינוי, את התגובה למצב ניתן לשנות. בכל תנאי אדם יכול לנסות ולבחור את תגובתו למצב מסוים, לפחות את התגובה הפנימית. גם אם תמיד הגיב בצורה מסוימת למצב נתון, יש בידינו את היכולת לנסות לשנות את התגובה. שינוי התגובה למצב מתחיל עם ההשלמה והקבלה של מה שלא ניתן לשינוי. עצם ההשלמה מהווה שינוי. כך כשאנשים מעידים על ביקורתיות כלפי בן הזוג שלהם, אחת ההצעות

המיידיות היא לנסות לתקופת-מה, אפילו לא ארוכה, לתרגל קבלה מלאה של בן הזוג. להימנע ככל שניתן מכל ציפייה או שיפוט במשך תקופה לא-ארוכה, ולראות לאן השינוי מוביל. פעמים רבות גם בן הזוג מגיב חיובית לניסיון כזה.

מההצעות שעלו כאן עלול מישו לקבל בטעות את הרושם שתרגול תפילת השלווה מוליך לפסיביות, להשלמה חסרת אבחנה עם כל שקורה סביבנו. אבל בוודאי שלא זו הכוונה, ואפילו להפך. פעמים רבות אובדן האנרגיה בניסיונות הכושלים, החוזרים ונשנים, לשנות את הבלתי-ניתן לשנות, אינו מותיר לנו כוח לעשייה אפשרית, לשינוי את שניתן לשנות. למשל, גם אם לא ניתן לשנות את התנהגותו הפוגעת של בן זוג, הרי שהתגובה אליו יכולה להשתנות באופן כזה שיצמצם את הפגיעה בחיי כולם, כולל בן הזוג הפוגע! וזאת מבלי שמנסים לשנות אותו, אלא תוך לקיחת אחריות על התגובה אליו, מיקוד האנרגיה ופעולה ביתר יעילות. לפעמים פעולה יעילה היא התרחקות גמורה מהאדם הפוגע, לפחות עד שיבחר לשנות את התנהגותו.

"האומץ לשנות" מצביע על אקטיביות. שינוי התגובה למצב מוליד התנהגות חדשה. תמיד אפשר למצוא תגובה שלנו שאנו יכולים לשנות, אבל נדרש אומץ לפעול באופן שונה מהרגיל. כשמצליחים – מתחזקים.

החלק הרביעי בתפילה מתייחס לתבונה, המתבטאת כאן ביכולת ההבחנה. תבונה או חוכמה מבטאות את היכולת להבחין. להבחין בין עיקר לטפל, בין אמת ללא-אמת, בין טוב לרע, בין ראוי ללא-ראוי וגם – בין מה שניתן לשנות למה שבלתי-ניתן לשנות, כרגע או בכלל. קל מאוד להתבלבל, במיוחד ברגעי משבר, בין מה שאפשר לשנות ומה שלא ניתן. בזמן שאנו חשים "תקועים" במצוקה אישית ולא מצליחים להשתנות, משהו בהבחנה שלנו לקוי. העבודה העצמית בדרך-החסד מכוונת לפיתוח וחיזוק ההבחנה הזו. עם הניסיון בעבודה העצמית מתפתחת בהדרגה היכולת להבחין ועמה גם עולה תבונה חדשה שאפשר להשתמש בה בכל תחומי החיים. דרך חיים, כבר אמרנו. על מנת לפתח אותה עלינו לחזק את שני המרכיבים האחרים של התפילה שהם שלווה הקבלה ואומץ השינוי. עמם תבוא ההבחנה.

שנים עשר הצעדים למתמודדים עם אלימות במשפחה (מבוסס על אנ-איי)

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלימות בחיינו ושחיינו 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 לאחרים הסובלים מאלימות וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

צעד ראשון

"הודינו שאנו חסרי אונים מול האלימות בחיינו ושחינו הפכו לבלתי-ניתנים לניהול"

הצעד הראשון בתכנית הוא שער הכניסה לתוכנית. הוא מהווה שער רחב מאוד – כמעט כל אחד יכול להיכנס דרכו, אך זהו שער נמוך מאוד – אפשר להיכנס אליו רק "בזחילה". כלומר, התוכנית מיועדת למטופלים שמוכנים "לזחול", מוכנים "להנמיך" את עצמם ומוכנים להיות פתוחים לדרך אחרת. המטופל לא יוכל להתקדם בתוכנית מתוך גאווה מזויפת. רבים מהמטופלים באלימות במשפחה מגיעים למרכזי הטיפול כשהם כבר במצב "זחילה", מצב של תבוסה בחייהם, מצב של חוסר-אונים, תסכול ואכזבות מרובות - ולכן התוכנית מתאימה להם.

לקראת הצעד הראשון

אדם (גבר או אישה) הסובל מבעיה של אלימות במשפחה, מחליט לטפל בעצמו בדרך כלל כאשר הוא נמצא במשבר קשה בחייו. הוא עשוי להרגיש במצב הקרוב לשפל החיים שלו או שכבר הגיע אליו. מצב השפל שונה מאדם לאדם, אבל תמיד הוא כולל קשיים אישיים, זוגיים, משפחתיים, חברתיים, כלכליים ועוד. דווקא מתוך הקשיים האלו אפשר לצמוח, אם יודעים איך להתייחס אליהם ומה לעשות אתם. בשלב הראשון תוכנית הצעדים מאפשרת למטופל/ת להבין את מגוון הקשיים הנובעים מהאלימות בחייו/ה.

התוכנית מציעה למטופלים לבחון את עצמם לאור שאלות מסוימות. מומלץ כי המטופלים ירשמו את התשובות במחברת נפרדת, על מנת שלא יהיו מוגבלים במספר השורות. עליהם לענות על מספר שאלות המחדדות וחושפות על פני השטח את קשייהם במישורים השונים:

- אילו קשיים אישיים יש לי בחיים היום (הכוונה לקשיים רגשיים, נפשיים, רוחניים וכו')?
- אילו קשיים זוגיים יש לי?
- אילו קשיים משפחתיים יש לי (עם ילדיי, עם הורי, עם אחיי וכו')?
- אילו קשיים חברתיים יש לי?
- אילו קשיים כלכליים יש לי?
- אילו קשיים אחרים יש לי?

כמטפלים אנו מוצאים כי אנשים החיים עם אלימות מנסים פעמים רבות להסתדר לבד עם הקשיים בחייהם ובמיוחד עם בעיית האלימות. שקרים, סודות והסתרה הופכים לחלק משמעותי בחייהם. אנו יודעים כי קשה להיחלץ ממעגל האלימות ללא עזרה מבחוץ. הגאווה והבושה לעיתים מפריעים להם לבקש עזרה מאחרים. אך אם הם רוצים לשנות את אורח חייהם לטובה ולחיות כראוי, הם צריכים ללמוד להיעזר בחברים לקבוצה ובמטפלים שלהם. בקשת העזרה והסיוע שיכולים לקבל מאחרים – הם סוד היציאה מהאלימות! כאשר הם מנסים לשפר

את חייהם ולצאת מהאלימות, הם מגלים שהרבה יותר קל להתמודד עם הבעיות בעזרת אדם אחר, שיכול להיות איש מקצוע, חבר או מדריך מקצועי. השאלות שהמטופלים נשאלים הם:

- האם אני מוכן/ה לבקש עזרה היום?
- האם ביקשתי עזרה היום? ממי? עזרה במה?
- מה אני מרגיש/ה כשאני מקבל/ת עזרה?

"ביטחון סוטה בכאב מוכר"

דרך השינוי לא תמיד קלה, במיוחד ההתחלה שלה. אלה שהתחילו בתהליך השינוי צריכים לוותר על דפוסים מוכרים שהעניקו ביטחון מזויף ולהסיר מעליהם את המסכות שמאחריהן הם הסתתרו. לפעמים המתמודדים עם האלימות מוצאים עצמם ללא 'המשענת' לה היו רגילים. שינוי זה עלול להעלות חששות וחרדות שהם טבעיים לתהליך, אך הכרחי להתגבר עליהם. "ביטחון סוטה בכאב מוכר" – כך מכנים זאת בתוכנית. הביטחון במוכר גם אם הוא כואב, זה ביטחון לא-בריא, ביטחון סוטה. במקומו מציעה התוכנית פתיחות לקראת הבלתי-מוכר, שהוא בריא יותר. ביטחון אמיתי יושג רק כשאהיה מוכן לוותר על הזיוף ואתחיל לחיות את חיי בכנות, בינור ועם אחריות עצמית מלאה על ההתנהגויות שלי. רק כך יושגו השחרור והשלווה אליה אנו מייחלים.

- אילו חששות יש לי מפני השינוי?
- האם אני רוצה להפסיק את הסבל שנגרם מהאלימות?

סדר עדיפויות בחיים

לפעמים, כשמתחילים להתמודד עם הבעיה, רוצים לתקן בבת אחת הרבה דברים. זה יוצר לחץ שעלול להוביל לתסכול, לתוקפנות, להרס עצמי או לדיכאון. לכן, מטופלים המעוניינים לחיות ללא אלימות צריכים ללמוד לקיים סדר עדיפויות חדש בחיים. בשלב זה על המלווים (מטפלים, מדריכים) להסביר למטופלים כי עד כה עמדו בראש סדר העדיפויות שלהם דברים חשובים מאוד, שמילאו את חייהם, כגון: קריירה, פרנסה, דאגה למשפחה, כבוד, חברים, תחביבים, הנאה ועוד. אילו הם עיסוקים חשובים בחייו של המטופל ואין אנו ממעיטים מערכם, עם זאת על המטופל לשים בראש סדר העדיפויות שלו את ההתמודדות עם האלימות ואת ההחלמה ממנה. כדאי למטופל להבין כי האלימות משתלטת על שאר העיסוקים בחייו ו"צובעת" אותם בשליליות, בחוסר סיפוק ומימוש ובתחושת מתח וחרדה. על מנת שחייו יהיו חיוניים ושלווים יותר, עליו לשים את ההחלמה וההתמודדות עם האלימות בחייו בראש סדר העדיפויות, מכיוון שבלי החלמה אי-אפשר לתקן כלום. בלי החלמה אדם בדרך כלל מעמיק

את הבור בו הוא נמצא! לכן צריך שינוי בסדר העדיפויות – לבחור בהחלמה. מוצע למטופל להחליט כי הוא מוכן לשאת מחיר מסוים שלכאורה (והניסיון מלמד שזה ממש רק לכאורה) עשוי לפגוע בפרנסתו, בקשריו החברתיים, במעמדו, בהנאותיו ובשאר הגורמים הממלאים את חייו, תמורת "החיים החדשים" שהוא עשוי לקבל בסוף התהליך, במידה ויחליט להעמיד את הטיפול וההחלמה בראש סדר העדיפויות שלו.

- מה היה סדר העדיפויות שלי בתקופה בה חייתי עם אלימות?
- מהו סדר העדיפויות שלי היום, בתחילת ההחלמה וההתמודדות עם האלימות?

עבודת הצעד הראשון

הצעד הראשון הוא הבסיס לטיפול באלימות הזוגית. המטופל יכול לחזור בכל שלב של ההתקדמות שלו בתכנית לצעד הראשון וזאת כדי להתגבר על מחסומים רגשיים בדרך. המטופל יוכל ליישם את חוכמת הצעד גם לנושאי חיים אחרים, לא רק מול ההתמודדות עם האלימות במשפחה. בפרקטיקה של שנים-עשר הצעדים אנו פוגשים מטופלים שהתקדמותם בתוכנית נעצרה בצעדים המתקדמים ולא עלה בידם לסיים את כל עבודת הצעדים, עם זאת הם מצליחים לחיות חיים ללא אלימות. מצד שני, מטופלים מועטים יצליחו להתמודד עם האלימות ללא הצעד הראשון, המהווה את הבסיס לטיפול. ככל שהבסיס רחב יותר, ההתקדמות בטיפול 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 המפגשים שיעסקו בצעד הראשון יתחלקו לפי המערכים הבאים:

- i. חוסר-אונים
- ii. חיים בלתי-ניתנים לניהול
- iii. התמודדות עם שלושת מישורי האלימות במשפחה:

מעגל האלימות

זיהוי הסימנים הגופניים

גורמים נפשיים

'מבער רגשי'

"רגשות הם לא עובדות"

רחמים עצמיים

"כגודל הציפיות, גודל האכזבות"

המישור הרוחני - ריכוז עצמי וסחרור קורבני

iv. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון

v. "כלי ההחלמה" של התוכנית:

זיהוי סכנות

תפילת השלווה

"רק להיום"

אסירות תודה

הרפיה

"מבט מהצד"

סדר העבודה המוצע כאן הוא הרצוי וההגיוני, וניתן להרחיב בכל מערך מספר מפגשים. במידה ומדובר בטיפול קבוצתי, אשר מתנהל כקבוצת 'רכבת', המטופלים ייחשפו לסדר עבודה באופן אקראי יותר. את הפערים שהם יחוו תגשרנה הפעילויות האחרות שהם יכולים לקבל במהלך הטיפול ובמיוחד החונכות האישית, אותו יוכלו לקבל על ידי משתתפים ותיקים בקבוצה או מטופלים פרטניים ותיקים, המעוניינים ללוות מטופל חדש.

1. חוסר-אונים - התחלת העבודה בצעד הראשון:

חוסר-אונים הוא מושג מרכזי בהתמודדות עם האלימות. חוסר האונים של אנשים החיים עם אלימות יכול לבוא לידי ביטוי בתחומי חיים רבים, והם מתמודדים עם מצבי חוסר-אונים בדרכי התנהגות שונות:

❖ אלו שמשתמשים באלימות, יבחרו לנסות להחזיר שליטה לחייהם דרך התנהגות אלימה. אך ככל שינסו וכשלו עוד ועוד, כך יחוו אובדן שליטה על רגשותיהם והתנהגותם. ככל שהם יותר מנסים לשלוט על אחרים ונכשלים, כך הכעס שולט בהם יותר. גם אם לזמן מסוים הם מצליחים לשלוט בכעס שלהם, הם לרוב חוזרים ונפלים להתנהגות אלימה.

❖ הקורבנות לאלימות יפעלו פעמים רבות בדפוס של הימנעות, ייאוש ופסיביות וככל שההימנעות תהפוך להיות דפוס התנהגות רווח, כך תחושת חוסר האונים תתעצם והקושי לעמוד מול האלימות יגבר.

הצעד הראשון שעל המטופל לעשות הוא להודות בחוסר האונים שלו. כשהוא מודה בחוסר האונים שלו ובחוסר היכולת לנהל את חייו, הוא עשוי להתחיל להבין ולקבל את מוגבלותו. בכך הוא ישיג הרפיה ראשונית ויכולת מסוימת לקחת אחריות על חייו. כאשר הוא פותח את

הדלת לכוח גדול ממנו שיעזור לצעוד לכיוון ההתמודדות וההחלמה, הוא יאפשר לעצמו להתמודד עם הבעיה. על מנת להעמיק את ההבנה ואת הלימוד בנושא חוסר האונים מול האלימות בחיים, המטופלים מתבקשים לענות על מספר שאלות. השאלות הן:

- כתוב/י את ההיסטוריה של האלימות בחייך מאז שאת/ה זוכר אותה.
- מה זה בשבילי "חוסר-אונים"?
- מה אני מרגישה/ה כשאני שומעת/ת את הביטוי "חוסר-אונים"?
- איך חוסר האונים מול האלימות התבטא בחיים שלי?
- האם ניסיתי להפסיק להתנהג באופן אלים או קורבני? מה קרה בסוף?
- מה ניסיתי להשיג באמצעות ההתנהגות האלימה או ההימנעות? האם השגתי? כיצד זה קרה?
- על מה אני צריך/ה לוותר, כדי להיות בהחלמה ולהתמודד? האם אני מוכן/ה לוותר על כך?
- איך חוסר האונים שלי מתבטא היום, בתחילת התהליך?
- איפה היום הייתי חסר אונים מול האלימות?
- איזה מחשבות של חוסר-אונים מול האלימות עוברות בראש שלי לפעמים?

כאשר המטופלים עונים על השאלות, על המטפל לנסות למקד אותם בתשובות לכיוון ההתנסות האישית שלהם - איפה הם חוו את חוסר האונים בחיים שלהם. אנו מצפים שתעלינה תשובות רבות, חלקן רלבנטיות למפגש וחלקן פחות. בעדינות, מבלי לחסום אף משתתף, צריך לכוון את המשיבים לחפש את חוסר האונים בחיים עם אלימות. אנשים החיים עם אלימות, חסרי אונים מול האלימות שלהם או זו המופנית כלפיהם, כלומר הם מרגישים שהם לא יכולים לפעול בדרך אחרת שאיננה אלימה, או שלא יכולים ללא הפעלת כוח ושליטה מול בן הזוג, או שהם אינם מסוגלים 'להשתחרר' מבן הזוג האלים. טעות החשיבה הזו, האשליה המוטעית, היא הבסיס לחוסר האונים.

2. חיים בלתי-ניתנים לניהול

במצבים בהם המטופל מתנהל מתוך חוסר-אונים הוא עשוי לחוש אשליה של שליטה על ניהול החיים, אך למעשה ההתנהגות השתלטנית והאלימה מנהלת את חייו (בין כתוקפן ובין כקורבן). בפועל אין למטופל יכולת לבחירה חופשית כיצד הוא רוצה לפעול! מכיוון שיש התנהגויות שהוא יודע איך הן מתחילות - אך אינו יכול לדעת איך יגמרו. התכנית מציעה למטופל להיות מודע

למצבים בהם מרגיש חסר אונים – כך יוכל לבחור את דרך התגובה הרצויה, יוכל לבחור התנהגות יעילה יותר ולהחזיר את השליטה על חייו.

כאשר המטופל חש חוסר-אונים, הרגש הוא כל כך קשה ובלתי נסבל, שהוא מנסה להחזיר את השליטה על רגשותיו במהירות האפשרית. מצב זה גורם לעתים קרובות להפעלת אלימות על מנת להגיע להומיאוסטזיס עם תחושת השליטה או לחילופין כניעה לאלימות ויותר. ההתנהלות מחוסר-אונים מובילה את המטופל לחיים בלתי-ניתנים לניהול. עד שהחל בטיפול ההכחשה וההסתרה עזרו לו להתעלם מעובדה כואבת זו. אך משהחל בתהליך השינוי, כבר לא יכול להתחמק ממנה. השאלות עליהם המטופלים עונים הן:

- באיזה תחומים חיי בלתי-ניתנים לניהול?
- באיזה מצבים בחיים לא הייתה לי בחירה?
- איך מאורעות ודברים חיצוניים השתלטו לי על החיים?

אפשר להתייחס לחיים בלתי-ניתנים לניהול משני היבטים: חיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה חיצונית וחיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה פנימית. מבחינה פנימית מדובר על ההיסחפות וההיגררות אחרי המאורעות שנגרמו בגלל ההתנהגות האלימה. 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 ולאדם, הן לפעמים "שער הכניסה" לטיפול. בגלל הכאב של התוצאות ההרסניות המטופל הוכרח לשינוי, הוא לא יכול היה להמשיך יותר בדפוס הישן. התבוסה העוצמתית שהתבטאה בהרס החיים, לפעמים בכל תחומי החיים של המטופל, מחייבת אותו לשנות כיוון ולנסות דרך אחרת. כאדם החי עם אלימות אולי היה מוכן להמשיך ולסבול מהאלימות מבלי לחוות את התוצאות ההרסניות הנובעות מכך. אך כמטופל זה לא אפשרי, מכיוון שהוא מתחיל להבין שיש מחיר כבד לחיים בצל האלימות והחיים אינם יכולים להימשך כך. בעבודת הצעד הראשון רצוי להדגיש ככל שניתן את ההיבט החיצוני של החיים הבלתי-ניתנים לניהול, את התוצאות ההרסניות של החיים באלימות, מכיוון שהן לפעמים מהוות את המניע העיקרי בכניסה לטיפול ובהישארות שלו בטיפול. פעמים רבות נקרא לזה מוטיבציה חיצונית או אינסטרומנטלית לשינוי (or else factor). בדומה לגישת הריאיון המוטיבציוני, דרך-החסד אינה מתעלמת מכוחה של מוטיבציה חיצונית זו ואפילו מחזקת אותה, מתוך ידיעה שהיא הבסיס עליו יכול לצמוח רצון כן יותר לשינוי ולהחלמה. אבל לשם כך נדרש זמן ותהליך, ונדיר שמטופל יגיע כבר עם מוטיבציה פנימית. מכאן שדרך-החסד אינה מחפשת הצהרות של מוטיבציה פנימית, וזו נקודה חשובה שכדאי להתמקד בה. במלים אחרות, מוטיבציה פנימית אינה תנאי לטיפול, אלא היא תוצר של טיפול!

ההיבט הפנימי של חיים בלתי-ניתנים לניהול הוא ההיסחפות הבלתי-נשלטת. חוסר האונים של המטופל בפני עצמו וחוסר היכולת שלו לארגן את חייו ולקבוע סדר חיים עקבי, הגיוני, שנכון לו. חיי המטופל הנמצא באלימות הם בלתי מאורגנים, אימפולסיביים, מונעים מפחדים וחרדות ואינם ניתנים לתכנון וצפייה. כל החיים של המטופל מרוכזים סביב הכוח והשליטה באחר או הבריחה משליטה וכוח של האחר בו. במהלך הטיפול נוצר לעתים חלל ריק והמטופל לא יודע כיצד למלא אותו. המטופל נגרר, נסחף ונשלט לגמרי על ידי כוחות גדולים ממנו (כמו: אובססיה, חרדה, תחושת בעלות וכו'). 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 המטופלים לומדים לנהל את חייהם ולנצל את יכולותיהם.

3. התמודדות עם שלושת מישורי האלימות במשפחה:

כאמור, דרך-החסד מאמינה כי בעיית האלימות פוגעת בשלושה מישורים עיקריים אצל המטופל: *פיזי - התנהגותי, נפשי ורוחני*. הסימפטום המרכזי שלה הוא כמובן השימוש הרב בהתנהגויות של כוח ושליטה באחר (בין כתוקפן ובין אם כקורבן). אך לבעיית האלימות יש עוד סימנים, אותם נתאר בהמשך. יש הטוענים כי תופעת האלימות במשפחה מעלה על פני השטח קשיים רבים ושבעצם האלימות הייתה נוכחת בפוטנציה עוד לפני התפרצותה הראשונה. אמנם זוהי טענה שלא נבדקה לגמרי, אבל הניסיון של מטופלים רבים מדגים אותה. התפקוד של רבים מהם, תוקפים וגם קורבנות, היה לקוי עוד הרבה לפני שהאלימות התפרצה בפועל במערכת היחסים. לעתים הם חוו אלימות או היבט אחר של תפקוד לקוי גם במערכות יחסים קודמות, ולעתים במשפחת המוצא או במסגרות חברתיות אחרות. האלימות במערכת הזוגית מחריפה את התפקוד הלקוי וזוהי עובדה בסיסית על האלימות – היא בעלת נטייה להתקדם, להסלים ולהחריף עם הזמן. זו עובדה שצריך להדגיש בפני המטופלים – הם סובלים מהפרעה מתקדמת שהתחילה כנראה עוד לפני ההתפרצות הראשונה של האלימות ושמוליכה לסבל גדל. אלימות במשפחה מתרחשת באותה מערכת שאמורה להיות המקום הבטוח, המכיל והמגן.

- מתי הופיעה אצלי לראשונה בעיית האלימות?
- האם אני יכול לזהות את ביטויי הבעיה עוד לפני שהאלימות התפרצה?
- איך התבטאה אצלי התקדמות הבעיה בתקופת האלימות הפעילה?

עובדה בסיסית נוספת על האלימות היא שזו הפרעה *כרונית*, שמחייבת החלמה מתמשכת כנהליך וכדרך חיים. כלומר, יתכן שפיתוי האלימות, או התגובה הקורבנית כלפיה, ילווה את המטופלים כל חייהם כמעט. האלימות עלולה להיות בעיה ממושכת שמדרדרת את מצב הסובלים ממנה בהתמדה אבל, וזו הבשורה הטובה, אפשר לעצור את הבעיה, לעצור את התקדמות ההרס שלה וגם לעצור לגמרי את הסימפטומים שלה. מטופלים שסובלים בגלל בעיית האלימות הכרונית, המתקדמת, יכולים לעצור אותה ולהפסיק להתנהג לפיה. אז גם כאשר אין ריפוי מלא, יש עצירת הבעיה, וזו התחלת ההחלמה. כלומר, מי שסבל מאלימות, כפוגע או קורבן או שניהם, לא חייב להמשיך לסבול ממנה. הנטיות האישיות שהובילו לסבל אולי תישארנה אצלו, אבל לא באופן פעיל. כל אדם יכול לעצור את בעיית האלימות ולהיות בהחלמה, ואמצעי שהוכיח את עצמו הוא תוכנית הצעדים ודרך-החסד. כל עוד המטופלים נצמדים לתוכנית ההחלמה הם יכולים לעצור את מצוקת האלימות, אבל אם הם ירפו מתוכנית זו, הבעיה עלולה לחזור ולהשתלט על חייהם.

- האם חשבתי פעם שהחלמתי מהאלימות?
- האם היו לי פנטזיות שאני לא אהיה יותר אלים או קורבן?
- האם אני מכיר אנשים שהיו בהחלמה, עזבו את תוכנית ההחלמה והתדרדרו?
- האם אני אשם במצוקה שלי?

אף אחד לא רוצה לסבול מאלימות, כפוגע או כנפגע. אף אחד לא אשם בנטייה שלו להתפרץ או להיאלם דום אל מול התפרצות אלימה. המטופלים לא בחרו בנטייה הזו, אבל, הם כן אחראים להימנע מלפעול לפיה ולעלות על דרך של החלמה. אלו שסובלים מאלימות יכולים לבחור בדרך ההחלמה ובכך לקחת אחריות עליה. גם אם לא היו אחראים להופעת הנטייה הראשונית, הם יכולים להיות אחראים לעצירתה בדרך התוכנית. עצירת הבעיה מתחילה בדרך כלל במישור הפיזי – התנהגותי שלה.

המישור ההתנהגותי מתבטא בתופעה של סחרור התנהגותי, בה התנהגות קלה מובילה להתנהגות חריפה יותר ולחריפה ממנה, הן כפוגע והן כנפגע, עד לאובדן שליטה מול האלימות המתפרצת. הדבר דומה לכניסה אל דרך ללא מוצא – ישנה צומת בה ניתן היה לבחור, אך לאחריה מתחיל תהליך הרסני שאדם אינו יכול לעצור, על אף ההמשך הידוע מהניסיון. כמאמר החברותות השונות של המכורים: "פעם אחת היא יותר מדי ואלף פעם לא יספיקו". הפעם הראשונה, כל פעם מחדש, היא היותר מדי, ואחריה גם אלף לא מספיקות כי הסחרור ההתנהגותי כמו מקבל חיים או תנופה משלו והיכולת לעצור אותו קטנה בהתאם. זהו הביטוי הפיזי - התנהגותי של חוסר האונים – כמאמר בן עזאי: "עבירה גוררת עבירה" (מסכת אבות, ד'). התנהגות שמאפיינת אלימות גוררת עוד ממנה. אנו אומרים שהאדם הסובל מאלימות כמו "אלרגי" למצבים או התנהגויות מסוימים. כאשר ההתנהגות או המצב המסוים מתחילים,

מתעוררת האלרגיה, שהיא תגובה לא-בריאה לגירוי כלשהו, ומתחיל הסחרור ההתנהגותי. ישנם אפילו סימנים גופניים למצב זה, אותם נתאר בהמשך. בשלב זה נציין שהאלרגיה היא הביטוי הפיזי של בעיית האלימות, ויש לה פתרון. לפתרון אנו קוראים "הינזרות מוחלטת" או "הימנעות מוחלטת" – מטופלים בהחלמה חייבים להימנע לגמרי מהתנהגויות או מצבים מסוימים, אליהם הם כמו-אלרגיים. מבחינת התוכנית, ישנן התנהגויות שאי-אפשר ללמד מטופלים להתנהג מהן קצת או במידה והם חייבים להימנע מהן לגמרי. בוודאי שבתחילת מסע ההחלמה "קצת" אינו קיים עבורם, וסכנת המשך הסחרור היא מוחשית. יתכן שבהמשך המצב ישתנה, אבל זה יהיה בהמשך. עם ההתקדמות בהחלמה לומדים המטופלים לגלות שההימנעות המוחלטת משחררת. ההחלטה החד-משמעית להימנע מהתנהגויות או מצבים מסוימים יוצרת הקלה, כי האלרגיה לא מתעוררת. הכוח של האלימות חלש יותר מול החלטה בריאה של החלמה.

- האם ניסיתי פעם לשלוט במישהו אחר ולא להיות אלים או תוקפני?
- האם ניסיתי להימנע מתגובות מסוימות?
- האם הצורך בהימנעות מוחלטת מפחיד אותי?
- איך ההימנעות המוחלטת מכל ביטויי האלימות או התגובה הקורבנית יכולה לשחרר אותי?

יתכן שיהיו מטופלים שינסו להתווכח עם התוכנית בשלב הזה, ולטעון שהם מכירים אנשים אלימים או קורבנות שמצליחים להתנהג "קצת" מההתנהגות "האסורה" והכל בסדר. כאילו טענת האלרגיה לא נכונה. ככלל, לא רצוי להתווכח. אפשר להגיד שהאלימות היא בעיה ערמומית עם מופעים רבים. יתכן שיש מטופלים שבסופו של דבר יצליחו להתנהג 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 קצת מההתנהגות, שמבטאת את חוסר האונים של המטופל, שווה את הסיכון ליפול חזרה לסבל בלתי-נסבל? לכן התוכנית משאירה את הוויכוח לאחרים, ומציעה דרך אמינה, מוכחת, לחיים שלווים יותר, שאף התנהגות של אלימות או תגובה אליה לא יכולים להציע.

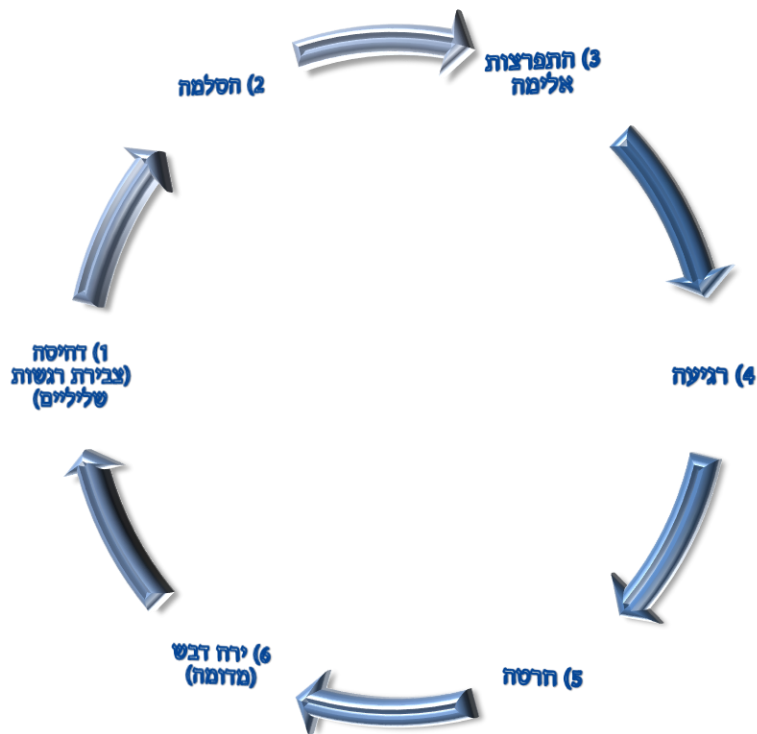
אבל, על אף ההמלצה הזו של הימנעות, הניסיון מראה מעידות רבות. למה מטופלים לא מצליחים לשמור על הימנעות מוחלטת מכל התנהגות שקשורה להתפרצות האלימה? הרי זהו פתרון כל כך פשוט? הסיבה, לפי התוכנית, נמצאת במישור הנפשי של בעיית האלימות, עליו נרחיב בהמשך.

בזמן האלימות הפעילה וגם בזמן ההחלמה כאילו המטופלים מנהלים שיחה עם עצמם, עם קול פנימי שמנסה להפיל אותם שוב ושוב לחוסר-אונים ולגרור אותם במסלול של הרס. הקול

הפנימי אותו הם שומעים, "הקול של האלימות", מבטא את החלק ההרסני אצלם, שהם חסרי אונים בפניו. הקול הזה פועל במישור הנפשי, בהכרה שלהם, אבל שם הוא פעיל מאוד ולא ניתן לסלק אותו. כל מטופל יכול למצוא את החלק ההרסני שבהכרה שלו, אם רק ישים לב אליו. כאשר המטופלים עולים על דרך ההחלמה הם מתחילים להתעורר מבחינה נפשית ובהמשך גם מבחינה רוחנית. כשהתהליך הזה מתרחש – החלק ההרסני שבהם הוא כאילו בפאניקה, חושש מההחלמה. אפשר להגיד שכמו שהמטופל חסר אונים בפני האלימות, כך האלימות חסרת אונים בפני תוכנית החלמה! התוכנית עוזרת למטופל להכיר את האלימות ונותנת לו את הכוח לעמוד מול הקול שלה, כשהוא לא לבד, ולהפסיק להקשיב לו. אמנם לא ניתן להשתיק אותו לגמרי, אך ניתן לא להקשיב לו וגם לא לפעול מתוכו. וזה מגדיר הימנעות נוספת: ההימנעות מלפעול לפי קול האלימות. שאלות למטופלים:

- האם אני מזהה את קולה של האלימות?
- היכן הייתי חסר אונים מול קול זה?
- היכן הצלחתי שלא לפעול מתוכו?
- היכן הצלחתי להפסיק להקשיב לו?

מעגל האלימות



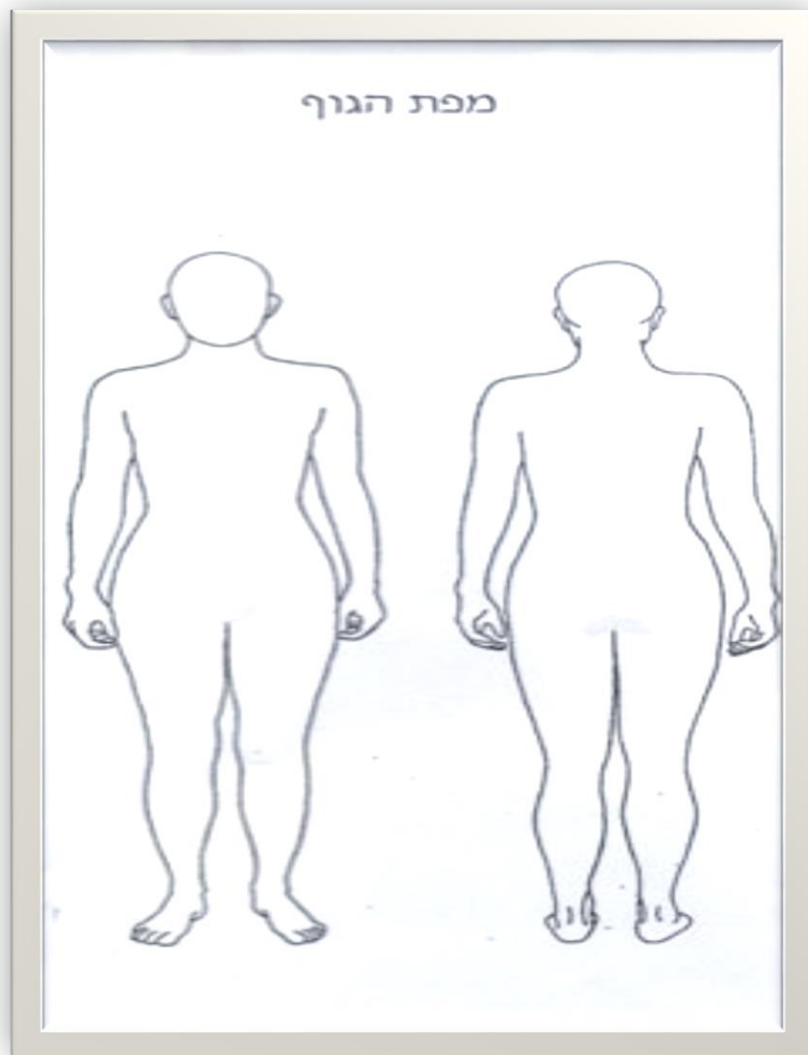
מאפיינים של כל שלב:

- 1) דחיסה – חוסר הידברות, חוסר תקשורת, כעס כללי, מצבי רוח משתנים, התעלמות, התנהגות נמרצת ולא מבוקרת.
- 2) הסלמה- השפלות, שימוש בשמות גנאי, האשמות, ביקורת, איומים.
- 3) התפרצות אלימה- אלימות לסוגיה (פיזית, מילולית, מינית, נפשית, כלכלית ורוחנית)
- 4) רגיעה- תחושת פורקן, ירידת מתח, תחושת ניצחון מדומה, אשמה, לפעמים פחד מהתוצאות. במקרים מסוימים מזעור האלימות, הכחשה, התנערות מאחריות והאשמת האחר.
- 5) חרטה- התנצלות, בכי ותחנונים, הצעה לטיפול זוגי או פרטני, ריצוי, הבטחות והצהרות שקשה לקיימן, ביטויי אהבה ומחויבות.
- 6) "ירח דבש"- כיף, זמן משותף, יציאה לבילויים ולחופשות, הענקת פרחים ומתנות, יחסי מין, טיפול מסור בבית ובילדים.

אלימות - זיהוי הסימנים הגופניים

בחלק זה המטופלים מתבקשים לזהות במישור הפיזי, הגופני, היכן הכעס, התוקפנות, התסכול והפחד מורגשים אצלם בגוף ובאילו איברים ואזורים בגוף הם מרגישים מתח, נוקשות או לחילופין רפיון, חולשה וכאב, כאשר הם נפגשים עם האלימות בחייהם. הדגש בעבודה זו הוא על תחושות פיזיות לפני ההתפרצות האלימה, כזיהוי "נורות אדומות - נורות אזהרה". הרציונל העומד מאחורי עבודה זו הוא זיהוי מוקדם של התפרצות אלימה כדי לסייע לעצור את ההתנהגות התוקפנית בזמן ולצאת ל"פסק זמן" או להתרחק מבן הזוג האלים. בעבודה עם מטופלים באלימות במשפחה ישנה חשיבות גבוהה בזיהוי הנקודות בגוף בהן מורגש המתח העולה בעקבות הביטויים האלימים. מודעות זיהוי של התחושות הגופניות במצבי מתח יכולים לסייע בטיפול בבעיית האלימות אצל התוקפן ואצל הקורבן.

המטופלים/ות מתבקשים לזהות את הסימנים הגופניים המופיעים אצלם בשלב ההסלמה לפני ההתפרצות האלימה שלהם, או זו המופנית כלפיהם. לאחר מכן עליהם לזהות את הסימנים הגופניים המופיעים לאחר ההתפרצות. עליהם לסמן בציור "מפת הגוף" את המיקום בהם מורגשים הסימנים ולתאר/י במילים את התחושה הפיזית.



להלן מספר דוגמאות לסימנים גופניים כפי שתוארו על ידי מי שחווה התפרצות אלימה (על סמך תיאורים קליניים מהשדה):

- תוקפים תיארו כי הרגישו בגוף לפני התפרצות אלימה אחד או יותר מהסימנים הבאים: כיווץ הגבות, הזעה בכפות הידיים ובגב, אודם בלחיים, כיווץ אגרופים, נחיריים מורחבים, עיניים פעורות, מצמוץ, טיקים בעיקר בפנים, נשיכת שפתיים, נשימות קצרות, לחץ בחזה, חום בבטן ועוד.
- לאחר ההתפרצות האלימה תוקפים סיפרו כי הרגישו בגופם: ירידת מתח, רפיון שרירים, רעידות בגפיים, הזעת יתר, כאב ראש, לחץ בחזה ועוד.
- הקורבנות תיארו כי הרגישו בגוף לפני ההתפרצות האלימה - כיווץ של הגוף, לחץ בחזה, נשימות קצרות ושטוחות, קיפאון או תנועות מהירות של הגוף ועוד.
- לאחר ההתפרצות האלימה הקורבנות הרגישו בגופם - שיתוק של אחת הגפיים, נשימות כבדות, אישונים מורחבים, כתפיים שמוטות ועוד.

- רצוי לבדוק איך האדם מתנהג בשעת ההסלמה, האם מתבודד, זז באי שקט, קופא במקום? זיהוי ההתנהגויות האופייניות ישמש גם הוא תמרור אזהרה ליציאה ל"פסק זמן".

זיהוי הסימנים הגופניים חשוב ומכוון לאחד מאמצעי ההחלמה הבולטים של דרך-החסד – הימנעות. בהמשך לתוכנית הצעדים המקורית, גם דרך-החסד מציעה לאדם האלים או הקורבן להימנע מאותן התנהגויות שמחריפות את חוסר האונים. כך לדוגמה, גבר אלים שידוע מניסיונו שבזמן ויכוח עם רעייתו עלולים להתעורר אצלו הסימנים שתוארו לעיל, מומלץ לו להימנע מהמצב הזה, רצוי מוקדם ככל שניתן. אם אפשר לפני הוויכוח – מצוין, ואם תוך כדי – גם טוב. העיקר שתהיה הימנעות מההתפרצות. ברגע שהימנעות מהתפרצות – או מכל התנהגות אחרת שרלבנטית לאדם המסוים – הופכת להיות מטרה מוצהרת, המטופל חווה סיפוק של הצלחה כאשר הוא משיג אותה ושומר עליה. כך נוצרה מערכת ערכים חדשה עבורו – במקום הצלחה לפי ערכי הריכוז העצמי שמובילה להתפרצות האלימה באופן בלתי-נשלט, הצלחה לפי ערכי התוכנית. ההימנעות ההתנהגותית מאותם מצבים פיזיים שתוארו כאן היא שלב חשוב בדרך לזה.

אלימות- גורמים נפשיים:

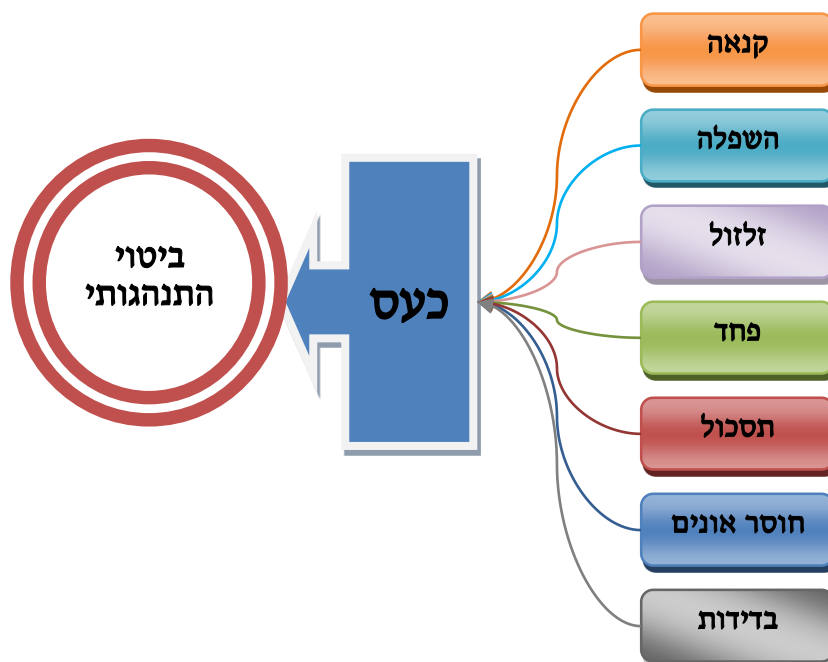
כאנשי טיפול אנו יודעים כי ההתנהגות האלימה נובעת ממצוקה רגשית וגורמת למצוקה רגשית הן אצל האדם התוקף ובוודאי אצל הקורבן לאלימות. בתהליך השינוי שהמטופלים עוברים ישנן התנהגויות אליהן האדם רגיל, שהן בעלות כוח פיתוי רב. לכל אדם יש נקודות תורפה, מצבי חיים בהם הוא מתקשה להפעיל שיקול דעת ובהם הוא פועל באופן כמעט אוטומטי. דרך התנהגויות אלה, האלימות משתלטת על חיוו. כדאי ואפשר להכיר את נקודות התורפה, ולהיזהר לא ליפול בהן. כדי להיזהר צריך להכיר מצבים רגשיים ופיזיים הקשורים לעצמי, לדוגמא: עייפות, כעס, בדידות, רעב (עכבר) ומצבים הקשורים ליחסים עם אחרים. השאלות שנשאלים המטופלים:

- באיזה מצבים רגשיים הייתה אלימות?
- באיזה מקומות (פיזיים) הייתה האלימות?
- מה מעורר אצלי כעס? איזה רגש אני מרגיש/ה לפני שמתעורר הכעס?

'מבער רגשי'

כעס, לרוב, מביא להתנהגות אותה רואים ומרגישים. בדרך כלל רגש הכעס אינו מגיע מעצמו, אלא לפניו מתעוררות תחושות, מחשבות ורגשות אשר מזינים אותו. ככל שהכעס גדול יותר, ניתן לשער כי הרגשות המזינים אותו קשים יותר. בבסיס הכעס ישנן מספר רגשות שליליים

אשר מציתים את 'המבער הרגשי' וגורמים לו לבעור. מטופל הפועל מתוך אלימות, מוצא את עצמו חסר אונים מול הרגשות והתחושות הללו. היכרות עמם ומודעות להם מסייעת להימנע מלפעול לפיהם, לא לאפשר למבער הרגשי להשתלט. אלו הם הרגשות הנפוצים שמובילים לכעס:



"רגשות הם לא עובדות!"

בדרך כלל אנשים חיים עם אלימות מתקשים לזהות את רגשותיהם. רגשות כמו כעס וזעם עשויים לבוא לידי ביטוי בשימוש בכוח, בשליטה או בהימנעות. הרגשות העזים מטשטשים את הרגשות הקשים והבסיסיים יותר של חוסר-אונים, השפלה, תסכול, כאב, קנאה וכדומה. זיהוי רגשות אלה, שהם "המבערים הרגשיים" או "הנורות האדומות" לאלימות, יאפשר הגברת מודעות וזיהוי אזורי סכנה העלולים להוביל להתנהגות אלימה של המטופל או כלפי המטופל.

מטופל החי במציאות חיים אלימה בעצם בורח מהרגשות של עצמו. הוא לא יודע מה לעשות איתם כאשר נפגש איתם ולכן נהיה תוקפן או חסר ביטחון. בתהליך הטיפול עולים לפתע רגשות נחבאים רבים (כמו כעס, קנאה, זעם, תסכול ודיכאון) והמטופלים לא יודעים כיצד להתמודד עימם. הם מוצפים בהם ומרגישים מאוימים ובתחושת סכנה. הם לא יודעים עדיין כיצד להכיר ברגשותיהם וכיצד להתמודד עם ההצפה של הרגשות. הם לא יודעים להבחין בין מה שהם מרגישים לבין מה שקורה באמת, כלומר מבלבלים בין רגשות לעובדות. תכנית הצעדים מציעה בשלב זה איזון וסדר. המסר המועבר למטופלים הוא כי *הרגש הוא לגיטימי וטבעי*. כולם מרגישים. לכל אחד יש רגשות אישיים משלו. אבל, הרגש הוא לא עובדת מציאות.

הוא רק רגש ואינו אומר דבר על המציאות, אלא עלי, על מה שאני מרגיש. אם אני מרגיש משהו כלפי מישהו 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, ואנשים לא חייבים לפעול מתוך הרגשות. מטופלים יכולים להמשיך בתהליך הטיפול וההחלמה כשהם מודעים לרגשותיהם וכאשר ישנה הבנה שהרגש הוא לא עובדה, מושגת תחושת שחרור והקלה. השאלות למטופלים:

- אילו רגשות עולים אצלי בתהליך השינוי?
- האם אני מודע/ת לרגשות האלו?
- האם אני משתף/ת מישהו ברגשות האלו?
- האם אני מנסה להילחם בהם?
- איך ניתן לקבל את הרגשות הללו?
- תנ'י דוגמאות מחייך בהם חשבת שרגשות הם עובדות.

רחמים עצמיים

מטופל המגיע עם בעיה של אלימות במשפחה חש לעתים קרובות כאילו העולם לא מבין אותו, שכולם נגדו. אכן פעמים רבות מציאות החיים שלו אכן פגעה בו; יכול להיות שהוא גדל בסביבה שלא הבינה אותו ואף פעלה נגדו. אך גם כשמציאות חייו השתנתה, הוא המשיך לראות עצמו כ"דפוק" ולהרגיש רחמים עצמיים. באמצעות ההתנהגות האלימה או הקורבנית המטופל מנסה להשיג את המגיע לו, על פי תחושתו. אך המציאות היא שונה; ככל שהמטופל משיג תוצאות רבות יותר בדרכים אלימות או כנועות לאלימות, כך תחושות הבדידות והתסכול גוברות. יחד איתם גוברת תחושת חוסר האונים אל מול הרחמים העצמיים. כל עוד המטופל שקוע ברחמים עצמיים הוא בוחר באופן בלתי מודע בפתרונות שאינם מקדמים אותו. ניתן לומר כי המטופל חסר אונים מול הרחמים העצמיים שלו. באמצעות עבודת הצעדים המטופל למד לזהות מצבים בהם שוקע לרחמים עצמיים ובהמשך גם להשתחרר מהם. השאלות שמוצגות למטופלים:

- איך התבטאו הרחמים העצמיים שלי בזמן שחייתי עם אלימות?
- מה חשבתי כשהרגשתי רחמים עצמיים?
- איפה הייתי תובעני/ת, דורש/ת לעצמי עוד ועוד, ובטוח/ה שאני לא מקבל/ת מספיק?
- איך התנהגתי כשהרגשתי רחמים עצמיים?
- באיזה מצבים אני מרגיש בדידות?

- באיזה מצבים אני מרגיש ריקנות?
- האם הרגשתי רגשות נוספים? אילו?

"כגודל הציפיות, גודל האכזבות"

כמעט תמיד התפרצות של אלימות מבטאת תסכול שהלך וגדל עד לחוסר-אונים מולו. לתסכול יש מעין "קול" פנימי, קולה של האלימות, והוא מכונן את האדם להתנהגות "קטנה" שמחריפה כמתואר לעיל. כדי להצליח להימנע מלפעול מתוך האלימות, וכדי לצמצם את כוחו של הקול הפנימי האלים, או המגיב לאלימות, רצוי להימנע ממצבים מעוררי תסכול. לעתים זה אפשרי, ולעתים פחות. בכל אופן, אחד ממעוררי התסכול הבולטים הן הציפיות. לרוב מדובר בציפיות מהאחר, אך גם יכולות להיות ציפיות של האדם מעצמו. ציפיה היא מצב נפשי בו האדם המצפה יוצר כמו "תוכנית עבודה" עבור האחר, או עבור עצמו. אם התוכנית מתממשת – הכל לכאורה בסדר. אבל אם היא משתבשת – נוצר תסכול של אכזבה ואז מתעורר הקול הפנימי ודורש פעולה שתסדיר הכל. כך האלימות ממשיכה. לפי תפילת השלווה ציפיה יוצרת מצב בו מנסים לשלוט על התנהגות האחר, מעצם הציפיה שמבקשת ממנו לפעול בדרך מסוימת. כלומר, הציפיה היא במוגדר מצב עם פוטנציאל נפיץ של העדר שלווה, אכזבה, תסכול, ניסיון נואש לשליטה במה שאי-אפשר לשלוט בו, והתפרצות בלתי-נמנעת. מכאן האמירה הקולעת של התוכנית: "כגודל הציפיות – גודל האכזבות", שגם מכוונת לפעולה: לזהות ציפיות כאשר הן קטנות, ולשחרר אותן. בזמן של מצוקה לנתח אלו ציפיות יצרו אכזבה, ולהחליט על הימנעות מפעולה לפיהן. הימנעות כזו מאפשרת שינוי מהיר של מצב ההכרה והתחזקות בהחלמה.

- אלו ציפיות יש לי מבן הזוג?
- אלו ציפיות יש לי מעצמי?
- מה קרה כשהתאכזבתי?

המישור הרוחני : ריכוז עצמי וסחרור קורבני

בקרב מטופלים החיים עם אלימות בחייהם עשויים להתעורר קשיים במישור הפיזי, הרגשי והחברתי. עם זאת, השורש של הבעיה שלהם טמון ב**מישור הרוחני**. הבעיה במישור הרוחני מתבטאת בריכוז עצמי קיצוני, באנוכיות גבוהה. זהו הייאוש הרוחני. היות וריכוז עצמי ואנוכיות הם קשיים רוחניים, דרוש פתרון רוחני, ואת זה מציעה התוכנית.

הריכוז העצמי אצל בני האדם מתבטא בעיקר בשלושה מרכיבים שונים:

1. רצון לכוח, שליטה וכבוד. כביכול הזדהות כוזבת עם העצמי והאני.

2. רכושנות, חומרנות ורצון לצבירת כסף.

3. נהנתנות - הרצון שישרתו אותי, הרצון לקבל הנאות, סיפוק.

במצבי חוסר-אוניו הריכוז העצמי גדל. אדם ששוקע בעיסוק יתר בעצמו וברגשותיו בדרך כלל רואה את האחר כאובייקט. יכול להיות שיהיה זה אובייקט מספק או מתגמל - שמפרנס אותי, שומר עלי, דואג לי, נותן לי משהו שאני אוהב, מטפל בי, מענג אותי ועוד. או שיהיה זה אובייקט מאיים, כזה שיכול לשלוט עלי, מאיים לקחת ממני משהו או שלא נותן לי מה שלדעתי מגיע לי ועוד. בזוגיות אלימה פעמים רבות ישנם מצבים בהם אותו אדם נתפס כאובייקט מספק ומאיים בו זמנית. במצבים אלו אין יחסי אנוש מספקים, ותחושת הבדידות וחוסר האונים גדלה. מכאן עולה צורך פנימי לפעולה שתפתור את התסכול שנוצר כתוצאה מחוסר האונים. ככל שחיים בתחושה חזקה יותר של "אני חייב/ת" ופועלים בדרך של ניסיון להשיג שליטה באחר (לשנות אותו או לשלוט בו, גם באמצעות ריצוי) - כך גובר הסחרור. על מנת להגדיל את חופש הבחירה אצל המטופל וכדי שלא יפעל מתוך ה-"חצ"מ" - "חייב/ צריך/ מוכרח" - כדאי לעבוד איתו על מה הוא יכול לעשות על מנת שישתנה משהו ביחסים האלימים והשתלטיניים. יש לכוון את המטופל לבחור בפעולה בה האחר אינו עוד אובייקט מאיים או מספק.

כאמור, אדם במצב של אלימות הוא בדרך כלל אדם שמרוכז בעצמו, הוא עסוק בעצמו, חושב בעיקר על עצמו, מחפש את טובת עצמו ומרגיש רק את עצמו. כשהאדם במצב האלים מתייחס לאחרים, פעמים רבות זה כשהוא רוצה להשיג מהם משהו, או כשהוא מפחד מהם, או חרד שיקרה להם משהו והם לא יהיו שם עבורו, או חושש שרוצים ממנו משהו שלא יכול לתת. הנחת היסוד הקיומית שלו במצבים אלו היא שהאחרים קיימים רק בשבילו או שהם כנגדו, אבל תמיד נמצאים ביחס כלפיו. ככל שתפיסה זו שולטת, כך הוא חי ופועל מתוך ריכוז עצמי קיצוני. כך הוא מתייחס לעולם ולאנשים שסביבו. לכן נפגוש מטופלים עם בעיית אלימות שהם גם בודדים בחייהם (הרגשיים בעיקר). במקרים רבים המטופלים האלימים מדווחים על תחושת ריקנות גדולה ודיכאון, כאילו יש להם תהום בפנים, תהום ריקה, אפלה וכואבת. מכיוון שחוץ מניסיונות נואשים של שליטה באחרים או התגוננות מפניהם, בהם עסוקים יומם וליל, כמעט ולא נשאר להם כלום בחיים.

אדם הסובל מאלימות כלפיו ונמצא בתוך סחרור קורבני אומר לעצמו "זה לא נורא, אני יכול לעמוד בזה, זה מוכר לי". הוא בטוח שהוא יוכל לעמוד במצבים דומים בעתיד ויתמודד איתם טוב יותר. הוא בטוח שאם עוד קצת יתאמץ, הוא יצליח לשלוט בנסיבות ותימנע האלימות, או במלים אחרות, יצליח לשלוט באלימות שכלל לא נובעת ממנו! לעיתים המטופל חושב שאם ישפר את התנהגותו ומידותיו הוא יוכל להרגיע את התנהגות בן הזוג, לעיתים מרגיש שהוא היחיד שיכול להרגיע, לרסן ולהשפיע על התנהגות בן הזוג ובכך לוקח אחריות על התנהגות

שאינה שלו. כלומר, חוויית העצמי שלו מתרחבת וכוללת גם התנהגות של האחר האלים. כך בעצם הוא פועל מתוך הריכוז העצמי שלו.

ישנם מצבים בהם האדם התוקפן יכול להיות קורבן של אחרים, הוא עשוי למצוא עצמו בתוך "סחרור קורבני", כפי שאחרים מרגישים איתו. רבים מהאנשים האלימים נפגעו בעצמם (בילדותם ו/או בבגרותם) על ידי אחרים, או ממשיכים להיפגע ולפגוע. הריכוז העצמי מוביל אותם באופן בלתי מודע לפגוע באחרים: "כשם שפגעו בי, כך אפגע באחרים!". אותו הדבר יכול להיות עם מטופל שסובל מאלימות; הוא נפגע מהאלימות של האחר, אך יכול להיות שהוא פגע בעבר באחרים או פוגע כיום בקורבנות אחרים. השאלות למטופלים הן:

- איך מתבטא הריכוז העצמי בחיים שלי כיום?
- איפה פעלתי היום מתוך סחרור, מתוך מחשבה שאני חייב/ת?
- האם אני מזהה מצבים בחיי היום יום בהם אני בסחרור קורבני, חי/ה בריצוי ולא רואה מוצא או דרך אפשרית אחרת?

4. 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 החדשה. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון הם *כנות, קבלה, כניעה, וענווה*. מטופל שמפתח את העקרונות האלו יתקדם בתוכנית. עקרונות אילו מאפשרים את המשך ההחלמה.

הכנות מתחילה עם ההודאה בבעיה, בחוסר האונים של המטופל. המשך הבדיקה העצמית מגדיל את הכנות. מי שהיה רגיל לברוח מעצמו ולשקר את עצמו, לומד לעמוד מול עצמו בכנות, לדבר על המציאות האישית ולא לברוח ממנה.

הכנות מובילה אותנו *לקבלה*. 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 המטופלים *לכניעה*. לפני שהם החלו בתהליך השינוי יש כאילו שחיו באשליה שהם חזקים, כמעט כל יכולים, או שנפלו לייאוש כאילו הם לא שווים כלום. הכניעה מאזנת. האדם למד את המגבלות שלו והוא מקבל אותן. הוא מפסיק את הניסיונות הלא-מוצלחים לשנות אותן. הוא נכנע לעובדה שיש לו בעיה של אלימות בזוגיות ובמקביל גם נכנע בפני התוכנית ולא נלחם איתה. במקרה כזה התוכנית יכולה להיכנס לחיים שלו ולכוון אותו להחלמה.

במהלך הטיפול בתכנית הולכת ומתפתחת מידת הענווה. הכרת המגבלות האישיות היא ענווה. בקשת עזרה איפה שלא יכולים לבד היא ענווה. היפתחות לתוכנית ולהחלמה היא ענווה. תוך כדי התפתחות הענווה המטופל לומד לשים את עצמו בצד, לא להיות במרכז, ומוצא שלוה.

- מהי הכניעה בשבילי?
- מה אני מוכן לקבל על עצמי "רק להיום"?

כנות

מטופל/ת הבוחר להתמודד עם האלימות צריך לבחור בדרך של *כנות ויושר*. חיים עם אלימות עלולים להפוך לחיים של הסתרות, סודות, שקרים וחיפויים. השקרים יכולים להיות לעצמנו או לאחרים. האדם התוקפן משקר כדי להגן על עצמו ועושה מינימיזציה למצב כדי ליפות את המציאות, והאדם הקורבן מחפה על התוקפן ומשקר לעצמו שחיי טובים. קיימת אשליה בה האדם האלים מרגיש שהוא יכול לשלוט בחייו על ידי שליטה באחר, והאדם הנשלט מרגיש שהאדם השולט בו חזק ממנו ופעמים רבות מוכן לשקר עבורו ולחפות על התנהגותו האלימה. בדינאמיקה זוגית אלימה קיימת נטייה להאדיר את התוקפן ולייחס לו כוחות רבים, יותר מהכוחות שיש לו באמת. יש לכוון את המטופל לדרך של כנות ויושר וראיית המציאות נכוחה – רק כך יוכל לצאת ממעגל האלימות. השאלות למטופלים:

- אילו שקרים שיקרתי לעצמי?
- אילו שקרים שיקרתי לאחרים?
- האם האמנתי אז לשקרים שלי?
- אילו שקרים אני מספר/ת היום?
- מתי חוסר הכנות עדיין משתלט עלי? למה? מה גורם לה לעלות?
- באיזה מצבים שיקרתי עבור מישהו אחר או חיפיתי עליו? מדוע עשיתי זאת?

5. כלי ההתמודדות וההחלמה של התוכנית

התוכנית מציעה למטופלים כלים פשוטים להחלמה וליציאה ממעגל האלימות. המסר שיש להעביר למטופלים הוא כי ניתן להתקדם היטב בהתמודדות עם האלימות תוך שימוש בכלים אלו. שימוש בכלים במצבי חוסר-אונים יכול להחזיר שוב תחושה של סדר בחיים ואולי אפילו התחלה של שלוה ושמחה. אפשר ללמד את המטופלים על כלי ההחלמה במרכז, או להכניס את הכלים לתוך לימוד הצעד הראשון בהדרגה, כדי שישתמשו בהם כבר בראשית עבודתם.

זיהוי סכנות:

מטופלים/ות הנמצאים בשלבים הראשוניים של ההתמודדות עם האלימות נמצאים במצב עדין מאוד. הקשיים בשבירת מעגל האלימות הינם רבים והמטופלים צריכים לעבור תהליך נפשי המנתק אותם מהתנהגויות קודמות ומטעויות חשיבה רבות. הניסיון הקליני הראה שישנם גורמים שיכולים "לסייע" למטופל או למטופלת ליפול בחזרה למעגל האלימות. הגורם הראשון הוא "מקומות, דברים ואנשים" – הכוונה היא למקומות, דברים או אנשים שקשורים למעגל האלימות הספציפי של הזוג, או שיכולים להזכיר את האלימות או לעורר אותה. מומלץ למטופלת/ת להתרחק ככל יכולתו מאותם מקומות, דברים ואנשים, לפי עקרון ההימנעות שצוין במקום אחר כאן. לדוגמא: להימנע מוויכוחים שיודעים איך הם מתחילים ובדרך כלל גם איך נגמרים. דוגמא נוספת: מטופל שזיהה שאחד ה"מבערים הרגשיים" שלו הוא להרגיש מושפל ולמד לזהות מקומות ומצבים בהם מרגיש מושפל, עליו להימנע בשלב זה להיכנס למצבים בהם מניסיונו יודע שיחוש מושפל. כמו כן מומלץ להימנע משתיית אלכוהול או שימוש בחומרים פסיכואקטיביים כאשר יש מתח בין בני הזוג, לא להתרועע עם חברים או חברות המסיתים כנגד בני הזוג, או עם בני משפחה ה'מרעילים' את מחשבותיהם של המטופלים ומעודדים המשך שימוש בתוקפנות ובשליטה.

ישנן התנהגויות שהמטופלים עשויים להיות מורגלים אליהן והן בעלות כוח פיתוי רב. כמו לכולנו, לכל אחד מהמטופלים יש נקודות תורפה, מצבי חיים בהם הם מתקשים להפעיל שיקול דעת ובהם הם פועלים באופן כמעט אוטומטי. דרך התנהגויות אלה, האלימות משתלטת על חייהם. מומלץ לעבוד איתם על נקודות התורפה הללו, על מנת שלא יפלו בהן. כדי להיזהר הם צריכים להכיר מצבים רגשיים ופיזיים הקשורים לעצמם, לדוגמא: עייפות, כעס/ כאב, בדידות, רעב (עכבר) ומצבים הקשורים ליחסים עם אחרים. המטופלים צריכים ללמוד ולזהות מצבים בהם הם מרגישים חלשים וחסרי כוחות ברמה הפיזית ולהימנע מהם. כלומר, להקפיד על סדר היום כך שלא יהיו עייפים או רעבים במהלך היום שלא לצורך. כמו כן, במיוחד בתחילת התהליך, יש להשתדל שלא להימצא לבד, כדי שתחושת הבדידות לא תוביל אותם להחלטות פזיזות ועל מנת להעלות את תחושת הביטחון האישי. לגבי כעס, מומלץ למטופל להימנע מהחלטות או שינויים גדולים בחייו האישיים, ולהתמקד אך ורק בהחלמתו האישית ובדרך שעושה כדי לצאת ממעגל האלימות. כך פחות גורמים שנהגו לעורר אצלו כעס יוכלו להשפיע על חייו. השאלות שהמטופלים מתבקשים לדון בהם הן:

- באיזה מצבים רגשיים הייתה אלימות?
- באיזה מקומות (פיזיים) הייתה האלימות?
- ניתן להוסיף - אילו אנשים החזירו אותי למעגל האלימות בעבר? או עשויים לעשות זאת בהמשך? כיצד אני נמנע מהם? בשאלה זו אנו צופים שחלק מהמטופלים יענו

שבן/בת הזוג הם האנשים שהחזירו אותם למעגל האלימות - במקרה זה חשוב שהמנחה ימקד את האחריות להתנהגות המטופל עצמו ויחבר זאת לתפילת השלווה, כאשר המוקד הוא להבחין בין מצבים בהם ניתן להימנע ממגע עם בן/בת הזוג ומצבים בהם אין אפשרות להימנע מכך וכיצד מתנהגים במצבים אילו.

תפילת השלווה

את תפילת השלווה הצגנו כבר בהרחבה בעבודה על טרום הצעד הראשון. היות והיא נחשבת ככלי החלמה מרכזי לדרך-החסד, נחזור כאן בקצרה ונפרט איך מיישמים אותה בעבודה הטיפולית. תפילת השלווה כל כך מרכזית לתוכנית עד שיש כאלו שחושבים שהיא תפילה של התוכנית עצמה. המקור לתפילה הוא כנראה עתיק, עוד מימי הביניים. התפילה זכתה להכרה מחודשת ולאוניברסאליות במאה העשרים, הרבה בזכות איי-איי. ניתן לומר שהתפילה מהווה תמצית מעשית של התוכנית כולה, ובכל צעד אנו פוגשים אותה בהיבט שונה. גם אם מטופל טרם חשף את האמונה שלו, או שיש לו התנגדות לאמונה, התפילה יכולה להוות עבורו אמצעי החלמה מתאים ביותר. התפילה הפשוטה מציעה ראייה ברורה של העובדות ועוזרת לסדר את החיים.

כפי שתיארנו, לתפילה יש ארבעה חלקים מובחנים: הפנייה לאלוהים, הקבלה והשלווה, האומץ לשנות והתבונה המבחינה. בדרך כלל מטופלים ומטופלות בתחום האלימות במשפחה הם אנשים שאינם מקבלים את הזולת ואת חסרונותיהם ובמקביל מתקשים לקבל את עצמם על מגרעותיהם. במיוחד קשה למטופלים ולמטופלות לקבל את העובדה שהם חיים בחוסר-אונים מול האלימות בחייהם. חלק מהמטופלים מנסים להתכחש לעובדה זו ומנסים להילחם בה בדרכים שאינן אפקטיביות, כאשר התוצאה היא שקיעה נוספת בסבל וחזרה למעגל האלימות. לפי התוכנית דווקא הקבלה העצמית השלווה היא המפתח להחלמה. משהו פרדוקסלי – 'הפוך על הפוך' – כדי להחלים מטופל/ת צריך לקבל בשלווה את העובדה שהוא סובל מבעיה של חיים עם אלימות! קבלה עצמית והבנה אישית כנה של מצבו של המטופל, היא הדרך להחלמה. במידה ואין קבלה כזו – לא תהיה החלמה. השאלות העוסקות בקבלה ושלווה הן:

- מה אני מנסה לשנות בחיים שלי אפילו שאי-אפשר?
- מה אני לא מקבל/ת בשלווה, למרות שאין לי ברירה אחרת?
- מה ניסיתי להשיג דרך האלימות או דרך הויתור?
- באילו מצבים ניסיתי להיות אחראי להתנהגות של מישהו אחר? איך?
- מה אני מנסה להשיג היום?

במצבי חיים של חוסר-אונים, תפילת השלווה מאפשרת דרך של קבלה, להרפות מהניסיון "לשלוט על כל העולם". המסר שמועבר למטופלים הוא שככל שינסו, הם אינם יכולים לשלוט על התנהגות האחרים, רק להשפיע עליהם. וככל שינסו יותר לשלוט, כך המצב עלול להחריף.

- איך ניסיון השליטה בא לידי ביטוי בחיי בתקופת האלימות?
- איך היום ?

תפילת השלווה גם אומרת שכדי לשנות צריך אומץ. צריך להתגבר על החשש לשנות ולהשתנות. ההחלמה היא דרך של שינוי, דרך של אומץ.

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

בנוסף, תפילת השלווה מכוונת את המטופל/ת להשתחרר מפנטזיות לא מציאותיות ולהתמקד בעובדות המציאות. בתחילת התהליך עדיין קשה לו להבחין בין מה שניתן לשנות למה שאינו ניתן לשינוי. האבחנה הזו היא תוצר של השינוי, של ההתקדמות בתוכנית. תוך כדי טיפול המטופל יהיה מסוגל לזהות את מגבלותיו, את חוסר האונים שלו ויחד עם זאת את יכולותיו המציאותיות והכוחות שלו, שאינן פנטזיה.

כפי שעולה כאן, דרך-החסד מציעה למטופלים לבחור בדרכי פעולה שונות מאלו שלהן הורגלו. שינוי כזה הוא לא פשוט ודורש אומץ. מה עוד שישנם גם הרגלי חשיבה ורגשות אופייניים שמעצימים את המאבק הפנימי. לכן נדרשת חשיבה אחרת. תפילת השלווה מציעה כזו. ודרך-החסד, בהתאמה, מציעה למטופלים "להפעיל" את התפילה בעת מצוקה. בפועל, בהתעלם ממערכת האמונות או העדר האמונה של המטופלים, דרך-החסד מציעה להם בעת חרום או מצוקה לשנן ללא-הרף את התפילה. שינון כזה של טקסט בעל משמעות חיובית להחלמה גם מזכיר למטופל מה חשוב לו מעבר למצוקת הרגע, וגם בעצמו מהווה בחירה אחרת. הניסיון הראה שאחרי פרק זמן של שינון כזה, משהו במערך הנפשי משתנה ואפילו משתחרר. יש רגיעה זמנית מהמצוקה. התפילה, בסופו של דבר, עובדת. כדי לסייע לזה, מומלץ למטופלים ללמוד אותה בעל-פה ולחזור עליה מספר פעמים ביום, רצוי בבוקר בעת היקיצה ובערב לפני השינה ועוד פעם במהלך היום. בכל פעם לחזור על הנוסח שלה כשלוש עד חמש פעמים. כך המטופל מכניס לתוך חייו ומחשבתו את התפילה, כמסר של החלמה וכרכיב מחשבתי אלטרנטיבי לזה שמוליך לאלימות.

"רק להיום"

שינוי בחיים של מטופל הוא משימה מורכבת. גם לנו כמטפלים קשה לחשוב על כך שאנו צריכים לוותר על כל מיני הנחות יסוד, אמונות, אורחות חיים או התנהגויות שאינן מקדמות אותנו. קל וחומר למטופלים קשה לחשוב על ויתור לכל החיים על שליטה או תלות באחר, או ויתור על ההתנהגויות שמוכרות וידועות להם (ויתור על דפוסי עבר, ויתור על שליטה, ויתור על תגובות אימפולסיביות, מעבר מריצוי לעימות, מפסיביות והימנעות לעשייה וכדומה). הוויתור מעלה באופן אוטומטי חששות מהשינוי. לתוכנית הצעדים יש פתרון פשוט שמבטא גישה אחרת, צנועה יותר: למקד את כל המאמצים רק ליום אחד, רק להיום. התוכנית מציעה למטופלים לשנות משהו רק ליום אחד, וכך זה הרבה יותר קל וההצלחה היא מיידית. ההתקדמות בטיפול מתבצעת יום ביומו, כל יום לעצמו. רק להיום מאפשר למטופל התמקדות מלאה במשימה קטנה שהוא יכול לבצע בהצלחה. מילוי המשימה, כמו למשל, שמירה על יום ללא תוקפנות, או יום ללא ריצוי של אחרים, עוזר למטופל לפתח תקווה, היות והוא רואה שהמשימה היא ברת-ביצוע. ההתמקדות ברק להיום מונעת מהמטופל את הייאוש שהוא יכול לפתח אם יחשוב על המשימה כולה, השתחררות טוטאלית מחיים עם אלימות. בחיים עם אלימות ישנן "יתרונות" והטבות מסוימים המשרתים את התוקפן ואת הקורבן. התוקפן הוא לכאורה השולט בבית, נדמה לו שעל פיו יקום ויפול דבר והוא נהנה ממעמד כאילו גבוה בבית. הקורבן לעומת זאת, נהנה מכך שמחליטים בשבילו, הוא אינו האחראי בבית, מכיוון שיש מי ששולט עליו ועל התנהלותו והוא למעשה חווה שליטה באמצעות הכניעה והריצוי. התרגול של רק להיום מנוגד לחשיבה הגרנדיזית של המטופל, שרוצה את הסיפוק המיידית, בבת אחת וללא הפרעות. כשם שהמטופל רוצה לשלוט בחיי האחר או שישלטו וכך גם היה רוצה את ההחלמה. דווקא הקצב ההדרגתי, כל יום לעצמו, מחזיר את השפיות והאיזון לחיי המטופל ומסייע לו לפתח ענווה תוך כדי ההתמודדות עם האלימות.

באמצעות רק להיום המטופלים ילמדו לבחון את חייהם על בסיס יומיומי. כדי להשתחרר מהפחד מפני העתיד, במפגשים טיפוליים תודגש התפיסה של החלמה וחיים ללא אלימות ליום אחד והחשיבות של לשמור על עוד יום נקי מאלימות (הן כתוקפן והן כקורבן – עד כמה שניתן). במקרים בהם יום אחד נראה למטופל מסוים כארוך מדי, המטפל או הקבוצה ילמדו אותו לחלק את היום לחלקים קטנים יותר, ולהתייחס לכל אחד מהם כעומד בפני עצמו – כלומר, להמשיך בשינוי באופן מתמיד. הדגש הוא כמובן על הימנעות מלאה מלפעול באלימות כתוקפן או לסבול מאלימות, עד כמה שהמטופל מסוגל, כקורבן. המטרה שהתוקפן צריך לשים לנגד עיניו היא – לא לפעול מתוך הצורך בכוח ובשליטה באחר. המטרה שהקורבן צריך לשאוף אליה היא – לא לפעול מתוך הסחרור הקורבני המאפיין קורבנות רבים באלימות במשפחה. הדגשה כזו מאפשרת למטופלים לחוות התקדמות ורגש מוצדק של הישג אישי. חשוב שההישג האישי יודגש על ידי המטפלים, בכל מפגש ומפגש, הן ברמה הפרטנית והן ברמה הקבוצתית.

- אילו חששות יש לי מהעתיד?
- אילו משימות עלי לבצע היום "רק להיום"?

אסירות תודה

לבני אדם יש נטייה אנושית לראות את מה שאין, את מה שחסר להם. כאשר חיים עם אלימות - קשה עוד יותר לראות את מה שיש, מכיוון שהחיים קשים יותר. ראיית מה שאין בחיים מובילה פעמים רבות לדפוס האלים - הן של הפוגע והן של הקורבן המשתף פעולה מתוך חוסר-אונים. על ידי חיפוש יומיומי של מה שיש לי בחיים וחשיבה וכתובה של הדברים עליהם אני אסיר תודה היום - אפשר להפחית את הרחמים העצמיים ואת התלות הרגשית שלי בחיזוקים מהסביבה.

אסירות תודה היא כלי החלמה וגם תפיסת עולם - התפיסה שהאדם 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 למטופלים 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 המטופל מתחיל לגלות גם נקודות אור בחייו, שהרחמים העצמיים מנעו ממנו לראות. במובן מסוים, זה כלי ההחלמה המרכזי של התוכנית, שכולל גם את מטרת ההחלמה - קיום מסופק אסיר תודה. כדי להגיע לכך חייבים לתרגל את הכלי על בסיס קבוע, יומיומי. כמו כן, בעת מצוקה וחרום כדאי למטופלים ללמוד "להפעיל" אסירות תודה - לתרגל אותה דווקא ברגעי המצוקה, כי המצוקה היא פריצה חזקה להכרה של תחושת "אין לי", ואסירות תודה היא אמצעי מיידי כדי להיזכר במה שיש.

- על מה אני אסיר תודה היום?
- על מה אני אסיר תודה בכלל בחיים שלי?

הרפיה

מטופלים ומטופלות החיים עם אלימות במשפחה מתמודדים עם מתח פנימי רב, המתח נוצר פעמים רבות מכיוון שהם חושבים שהם מסוגלים לשלוט בכל מה שקורה סביבם ובין היתר גם בבן הזוג שלהם. האלימים חושבים שיוכלו לשלוט בבני הזוג על ידי הפעלת כוח והקורבנות חושבים שיוכלו לשלוט באלימים על ידי הפעלת כוח נגדי או מניפולציות ויכולו לשנות את התנהגותו התוקפנית ולחנך אותו או שיטו לחשוב שהם חסרי כוח לחלוטין ולעיתים יחושו ייאוש,

חוסר תקווה וחוסר-אונים. במצב זה התוצאה היא בדרך כלל חיים בלתי-מנוהלים לחלוטין, שהמטופלים אינם מצליחים לשלוט באחר, ואף לא מצליחים לשלוט בעצמם. עם זאת, הם לא לומדים לקח וממשיכים לנסות ולשלוט. זה חוסר-אונים!

התוכנית מציעה כיוון חדש, כיוון של הרפיה, שחרור. הרפיה מהצורך לשפוט, לשלוט או לכוון. קבלת העובדות כמו שהן בלי לנסות להשפיע עליהם, לפחות בתחילת ההחלמה, עד שלומדים להשפיע באופן בריא, שפוי. ההרפיה היא ההפך משליטה, היא מלת מפתח בתהליך. כמו שהרצון לא לאבד שליטה, "לנהל את ההצגה", מאפיין את החיים עם האלימות, כך ההרפיה מאפיינת את ההתמודדות וההחלמה.

- ממה אני צריך/ה להרפות היום?
- מה מפריע לי להרפות?
- ממה הצלחתי להרפות היום?

"מבט מהצד"

כפי שחזרנו והדגשנו, רוב מטופלינו 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. לרוב הם רואים את עצמם ואת העולם במעוות, באופן מוטעה. נוטים להגזים. בייחוד לאנשים שחיים תחת עול האלימות, גם האלים וגם הקורבן, לא קל לשתף אחרים בכאב ובמצוקה. הסוד וההסתרה מסייעים לאלימות להמשיך והסבל גדל. בגלל 'הביטחון הסוטה בכאב המוכר', חוזרים על טעויות קודמות והתוצאות לא משתנות. לכן הם חייבים עזרה של אחרים, שיתנו "מבט מהצד". מבט מעט אובייקטיבי יותר, שפוי יותר. מבט שיעזור להם לדעת איך הם באמת. מבט אכפתי, שיכול להתקבל מחברים בקבוצה, ממטפל אמפאתי, מחונך או אף מחבר. המבט מהצד הוא כלי חשוב של התוכנית שמסייע לנו להכניס דברים לפרופורציה ולהימנע מטעויות חוזרות. מטופל שמתרגל לבקש מבט מהצד מאחרים וגם נותן אמון באחרים, לומד להסתכל על עצמו בדרך חדשה, פחות מעוותת. התוכנית ממליצה למטופל לבקש כל הזמן מבט מהצד, להתייעץ.

- האם רק להיום הייתי צריך לבקש מבט מהצד ממישהו? למה? האם ביקשתי?

הראיון המוטיבציוני בעבודה עם אלימות במשפחה

לסיום תיאור העבודה על הצעד הראשון, בחרנו להוסיף עוד על סוגיית המוטיבציה ולהרחיב מתוך גישת הריאיון המוטיבציוני³, שבחלקים רבים מציעה כיוון מקביל לזה של דרך-החסד ולכן שילובה בחלקים אלו הוא טבעי לטיפול. העלאת מוטיבציה לשינוי והתגייסות לטיפול, הינן סוגיות מרכזיות בטיפול באנשים החיים בצל האלימות. גברים ונשים, בייחוד בתחילת הטיפול, נמנעים מלהכיר בבעיה שלהם ומייחסים את חוסר האונים שלהם ואת החיים הבלתי ניתנים לניהול, לקשיים אחרים בחייהם ולא לבעיית האלימות. הגורם לכך הוא הריכוז העצמי הקיצוני. בדרך כלל אנו פוגשים תוקפים המפגינים מוטיבציה נמוכה או מוטיבציות-נגד (ראה להלן) לשינוי בהרגלי החיים שלהם, מכיוון שהם חוששים משינוי זה. פעמים רבות ההגעה לטיפול מבוססת על מניעים חיצוניים כגון: צו בית משפט המורה על תקופת מבחן, איום בגירושין מצד בן/ת הזוג, צורך באישור על תחילת טיפול על מנת להשיג רווחים משניים ועוד. לכן נדרשת עבודה מודעת על המוטיבציה. כפי שכבר אמרנו לעיל, לפי דרך-החסד מוטיבציה פנימית לשינוי היא תוצר של תהליך טיפולי ולא תנאי לתהליך. זו גם גישת הריאיון המוטיבציוני. שתי הגישות מציעות תפיסה הומניסטית שמאמינה כי האדם טוב ביסודו וכאשר הוא פועל בניגוד לטבעו - זה היות והוא נגרר לחוסר האונים עקב בחירה מוטעית שלו. מכאן שניתן לסייע לו לבחור אחרת.

שיטת הריאיון המוטיבציוני מבוססת בחלקה על המודל הטראנס-תיאורטי של השינוי⁴, היודע גם כ- "מעגל השינוי". זהו מודל שנבנה מתוך מחקר על מגוון רחב של מטופלים ושיטות טיפול, שמאפיין תחנות דרכם עובר האדם בדרך לשינוי, ללא קשר למהות הבעיה ולאופי הטיפול. בעזרת הריאיון המוטיבציוני ניתן לעזור למטופלים להתקדם במעגל עד להשגת שינוי.

שלב המעגל הם:

1. **קדם ההרהור (pre contemplation):** מהווה את מקום הכניסה למעגל השינוי. בשלב זה המטופל אינו שוקל עדיין את האפשרות של שינוי. חייו אינם ניתנים לניהול, אך הוא לא מכיר בבעיית האלימות שלו (כקורבן או כתוקפן) או בצורך שלו להשתנות ומציג מערכת טיעונים והגנות המצדדת בשימור ההתנהגות הלא אדפטיבית. בשלב זה יתכן שאדם המתבונן בו מן הצד (למשל, מטפל, אבל גם אלו הגרים עמו) ידע לזהות שנחוץ שינוי, אבל לאדם עצמו חסר עדיין ידע זה.

2. **שלב ההרהור (contemplation):** בשלב זה המטופל מודע באופן מסוים לבעייתו אך אמביוולנטי ביחסו לשינוי. נבחין בשלב זה כאשר טיעונו של המטופל יהיו מלאי סתירות

³ גישה זו נוסחה לראשונה על ידי מילר ורולניק, והאמור להלן מתבסס בהרחבה על כתביהם השונים.
⁴ מודל שהוצע לראשונה על ידי פרוצ'סקה ודיקלמנטה

ובלתי מגובשים. לעתים קרובות אנו פוגשים מטופלים בשלב זה. לעתים גם מטופלים מפרשים בטעות את האמביוולנטיות כהכחשה או התנגדות לטיפול, בעוד שהיא מהווה מאפיין טבעי לשלב זה.

3. *החלטה (decision)*: בשלב זה המטופל מצהיר על כוונתו ורצונו להשתנות. זהו שלב שבו נפתח לזמן מוגבל צוהר של אפשרויות שהוא יכול לעבור דרכו ולהתחיל בשינוי. הוא בדרך כלל מודה בשלב זה שמצבו חמור ועליו להשתנות. ההחלטה להשתנות מהווה תנאי בסיסי, אך לא בלעדי בדרך לשינוי. על מנת ליישם את השינוי נדרש מעבר לשלב הבא במעגל. יש לזכור שההחלטה כשלעצמה אינה מנבאת הצלחה. וכפי שמארק טווין אמר "אני מודע לעובדה שאני חייב להפסיק לעשן וכהוכחה אני מחליט על הפסקת עישון כל יום 100 פעם". לרוב שלב ההחלטה מוביל גם להכנות לשינוי.

4. *פעולה (action)*: זהו שלב השינוי עצמו. בשלב זה המטופל עוסק בפעולה מסוימת המיועדת להביא לשינוי. שלב זה מאופיין בעשייה אופרטיבית של צעדים שתכליתם יצירת שינוי. (לדוגמה - השתלבות פעילה בקבוצה טיפולית, או פרידה יזומה מבן הזוג וכו'). זהו שלב ארוך יחסית בו האדם מעמיק בשינוי ומרחיב אותו.

5. *שימור (maintenance)*: בשלב זה המטופל עומד בפני האתגר של מניעת נפילה ושימור השינוי שהושג בשלב הקודם. לעתים המעידה היא חלק מתהליך השינוי עצמו, היות והיא גוררת מודעות גבוהה יותר לחוסר האונים. אבל מניעת המעידה, תוך השגת אותה מודעות, עדיפה כמובן. לרוב נדרשים לכך כישורים ואסטרטגיות שונים מאלו שנדרשו כדי להשיג את השינוי ובאמצעותם גדלים סיכויי המטופל לשמר את השינוי. יש התופסים שלב זה כקשה והתובעני ביותר. בדרך-החסד שימור השינוי נתפס כהמשך ההתקדמות בתוכנית ויישומה הגדל כדרך חיים כוללת.

6. *מעידה (relapse)*: במידה והיא מתרחשת המשימה העומדת בפני האדם היא להתחיל מחדש את סבב השלבים במעגל השינוי. כאמור, מעגל השינוי מתייחס למעידות ונפילות כהתרחשות נורמאלית המקרבת את האדם להחלמה הסופית. המעידה אינה מצטיירת ככישלון טיפולי או סימן לירידה בהשפעת הטיפול אלא כחוויה לימודית שניתן להפיק ממנה לקחים לעתיד.

מודל הראיון המוטיבציוני מניח כי האחריות והיכולת להשתנות מצויים אצל המטופל ותפקיד המטפל הוא ליצור מערך של תנאים, שיביאו להעצמת המוטיבציה של המטופל ומחויבות לשינוי. המטפל צריך לזהות את השלב בו נמצא המטופל ביחס למעגל השינוי ולסייע לו לנוע ולהתקדם במעגל. חלק מההתקדמות זה הוספה של תחומי חיים אותם כולל השינוי, לדוגמה,

לאחר השגה של הימנעות מהתנהגות אלימה, השינוי יכול לכלול גם מאמצי התקרבות והיפתחות רגשית לבת הזוג מצד הגבר האלים.

הנחות יסוד של גישת הראיון המוטיבציוני:

1. התנגדות היא בדרך כלל התנהגות המתעוררת בעקבות תנאים סביבתיים: הגישה רואה בהכחשה או התנגדות לטיפול, התנהגות שמתעוררת עקב תנאים סביבתיים ולא כתכונה של המטופל. במצב כזה המטפל צריך להמשיך ולתקשר עם המטופל עם הרבה כבוד ואמפטיה ולבחון את רמת המוטיבציה שלו לפי התנהגותו ולא לפי הצהרותיו. התנגדות לטיפול איננה, כפי שסוברים בטעות, אי-הסכמה לדברי המטפל.

2. מערכת היחסים בין המטופל למטפל צריכה להיות ידידותית ומשתפת פעולה: עולם המושגים של הראיון המוטיבציוני מתאים לגישה המאמינה ששינוי מושג באמצעות חיזוקים חיוביים. לפיכך יש להתייחס באופן מכבד לאמביוולנטיות ולפתור אותה באופן מלא כדי להשיג שינויים לטווח הארוך.

3. גישת הראיון המוטיבציוני מעמידה בעדיפות ראשונה את הצורך להתמודד ולפתור את האמביוולנטיות: מטופלים, ככלל בני האדם, נוטים להיות אמביוולנטיים ביחס לשינוי ובדרך כלל בטיפול מתייחסים פחות לאמביוולנטיות ומתמקדים בצורך בשינוי מידי. למטופלים יש רגשות סותרים לגבי שינוי ומטפלים עשויים "ללחוץ" עליהם להגיע לשינוי מוקדם מידי. אבל האמביוולנטיות הזו מבטאת את חוסר האונים של המטופל ולכן היא נושא חשוב לעבודה עצמית.

4. היועץ לא מכוון לגישת התערבות ספציפית או לטכניקה מסוימת: ניתן למטופל מידע על מגוון סוגי טיפול או אופני תמיכה והוא יכול לבחור את האלמנטים שיתאימו לדעתו להשיג את השינוי. בבסיס הגישה קיימת אמונה כי כאשר הוא בוחר את הדרך, הסיכוי להצלחה בטווח הארוך גדל, גם כאשר אין הצליחה מיידית. גם דרך-החסד, שמציעה גישה מובנית לשינוי, אינה כופית את עצמה ומנסה להביא את המטופל לבחור ליישם את המלצותיה בקצב שמתאים לו להשגת השינוי.

5. מטופלים אחראיים להתקדמות שלהם: למרות שהמטפלים עוזרים למטופלים להשיג שינוי הם לא רואים עצמם אחראיים לשינוי שהושג. יש להדגיש שהאחריות על השגת השינוי היא של המטופל. זהו ביטוי לוולונטריזם של דרך-החסד. התפיסה היא שהבעלות על הבעיה והאחריות לפתרון הם בידי המטופל, ככל שניתן.

6. הגישה מדגישה את תחושת המסוגלות של המטופלים: ללא תחושת מסוגלות מטופלים ישתמשו במנגנוני הגנה כגון רציונליזציה והכחשה, כדי להגן על עצמם מפני הכאב

הרגשי. באופן פרדוקסלי, דווקא זיהוי חוסר האונים מסייע לראות גם היכן המטופל אינו חסר אונים, ונותן לו גם הסבר לגבי נפילותיו. ההימנעות "רק להיום" מחזקת את תחושת המסוגלות.

עקרונות הטיפול לפי הראיון המוטיבציוני:

1. **הבעת אמפטיה:** מדובר בגישה הומניסטית ששמה דגש על הבעת אמפטיה בטיפול. הכוונה היא לנסות ולראות את המציאות דרך עיני המטופל, לחשוב על דברים כפי שהוא רואה אותם, להתחלק בחוויות שלו ולהתחבר לחוסר האונים שלו. בגישה זו אין "דחיקה לפינה" של מטופלים או תיוג שלהם.

2. **תמיכה במסוגלות/ יעילות עצמית:** אמונתו של המטופל מהווה גורם מוטיבציוני חשוב בהצלחת התהליך. המטופל אחראי לבחור את הדרך לשינוי ואילו תפקיד המטפל הוא לעזור לו להישאר עם מוטיבציה, כאשר תמיכה בתחושת המסוגלות היא צעד חשוב להשגת המטרה. התקווה היא בכך שאין דרך אחת נכונה להשתנות ואם נכשלים בדרך אחת אפשר לבחור בדרך אחרת. משפט כמו- "זה לא מובן מאליו שאתה מצליח" והפעלה של אסירות תודה, משמעותיים בתהליך השינוי.

3. **הימנעות מווכחנות:** המטפל לא מתווכח או מתעמת עם המטופל, גם כאשר עולה הכחשה או מינימליזציה של האלימות. הגישה גורסת כי ויכוחים גורמים למטופלים להרגיש מותקפים, להתעלם מעצות ולטעון את הטענות שכנגד. אנו מעוניינים שיווצר אצלו עימות פנימי ולא חיצוני. בקבוצה מיישמים זאת על ידי סיפורים אישיים של אחרים בקבוצה ובטיפול הפרטני על ידי סיפורים על מטופלים אחרים. המסר הוא כי האחריות על השינוי היא של המטופל.

4. **להתגלגל או לזרום עם התנגדות:** בגישה זו המטפל לא נאבק בהתנגדות, אלא "זורם" איתה. לא מתעמתים עם המטופל על ידי אמירות שיעוררו התנגדות, אלא משתמשים בהזדמנויות שנוצרות על מנת לבחון ביחד איתו את עמדותיו. לא מנסים לעבוד דרך ההתנגדות אלא מסביב להתנגדות, "להתגלגל עם ההתנגדות". כאשר בוחנים עם המטופל את המצבים שקשה לו בהם, המטפל יכול להציע לו לבדוק פרספקטיבות נוספות למצב, אך הוא לא יכפה דרכי חשיבה. ההנחה היא שהמטופל יגיע לבד לחוסר ההיגיון של עמדתו, במידה ויש כזה.

5. **פתיחת פערים בין המצב המצוי לרצוי:** עוזרים למטופל לבחון את הפערים שבין המטרות והשאיפות שלו בעתיד, לבין התנהגותו בפועל. כאשר המטופל יבין שהתנהגותו בהווה אינה עומדת בקנה אחד עם שאיפותיו, המוטיבציה לשינוי תגדל.

6. זמינות, נגישות ומיידיות של המטפל: כאשר מטופל/ת זקוק לנו, אנו צריכים להיות שם בשבילו ככל האפשר. לדוגמא: מרכזים בהם ישנה רשימת המתנה לטיפול, מפחיתים משמעותית את המוטיבציה לשינוי. לכן גם יוצרים בטיפול רשת חברתית זמינה למטופלים, אם באמצעות המטפל ואם באמצעות העמיתים.

7. דוגמא אישית של המטפל: ככל שהמטפל יהיה כן ולא יסתיר את עמדותיו, המוטיבציה לשינוי תגדל. מטפל בדרך-החסד שמיישם אותה בחייו מהווה דוגמא חיה למטופל, גם ללא דיבור על כך. עצם התנהלות המטפל מהווה דוגמא חיובית חזקה.

8. מיקוד המאמצים במשימות קטנות ברות השגה: לדוגמא, "רק להיום". ההתקדמות היא בצעדים קטנים ואפשריים בסביבה בטוחה ולא מאיימת, לקראת שיפור יציב שיאריך ימים. מדובר בשינויים קטנים כל כך, עד שלא ניתן להיכשל בהם. יחד עם זאת יש להם היכולת לעצב בהדרגה את ההתנהגות עד לשינוי המיוחל.

"לא חשוב איפה היינו, אלא לאן אנו הולכים".

צעד שני

"הגענו להאמין שכוח גדול מאתנו יכול להשיב אותנו לשפיות".

הצעד הראשון יצר בסיס רחב של החלמה והתמודדות, הנשען על כנות וקבלה עצמית של חוסר האונים בחיים עם אלימות. בצעד הראשון המטופלים למדו לזהות כוח ששלט על חייהם ושהיה גדול מהם – הכוח ההרסני של האלימות. באמצעות הטיפול הם יכולים להבין ולהתקדם בהבנת חוסר האונים שלהם והחיים הבלתי-מנוהלים ואף לחיות תקופה מסוימת ללא אלימות. אך לאורך זמן זה לא עובד, חייבת להיות התקדמות בתוכנית. המטופל חייב למצוא כוח עוד יותר חזק מההתרחקות מבעיית האלימות על מנת שיוכל להתמודד טוב יותר עם הבעיה. 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 האלימות בחייו? בצעד השני ילמד המטופל על הכוח החיובי שיכול לתמוך בהחלמה שלו והצעד השלישי ילמד אותו לבחור בכוח הזה ולאפשר לו לנהל את חייו במקום לחיות עם אלימות. 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.

כוח גדול יותר

רוב המטופלים בתחום האלימות במשפחה התנסו בפעולה של כוח גדול יותר מהם בחיים שלהם. בין אם היה זה כוח גדול מהם בדמות סמכות חוקית או משפטית (משטרה, בית משפט, קצין מבחן), בין אם כוח גדול מהם בתוך המשפחה המורחבת, ההורים שמתערבים, הילדים וכדומה. בעזרת העבודה של הצעד הראשון המטופל מתחיל להתרומם, נכנסת תקווה חדשה לחייו – הוא למד שהוא מסוגל לעמוד מול האלימות. בתחילת הטיפול המטופל חש כי האלימות היא כוח גדול ממנו ובפניה הוא חסר אונים. כאשר הוא מצליח להפסיק את ההתנהגות האלימה, הוא נוטה לחשוב שהתגבר, שניצח את האלימות לתמיד. הסכנה ברעיון זה שהוא יכול לנבוע מגאווה וממחשבה שאין יותר מקום לכוח גדול ממני. שהוא הכוח הגדול! הרבה פעמים חושב המטופל לעצמו: "זהו, ניצחתי את האלימות בחיי. אני כבר לא חיה עם אלימות יותר. הצלחתי. זה בכוחותיי". אלו הם רעיונות ומחשבות מעוותות הנובעות כתוצר של בעיית האלימות הזוגית. מטופל שיקשיב לרעיונות הללו יחשוב שהוא לא צריך את התוכנית. בגאוותו הוא ידמיין לעצמו שהוא הכוח הגדול והוא לא צריך כוח גדול יותר. במצב כזה הנפילה עלולה להיות בלתי-נמנעת וכואבת. על מנת להתקדם בתוכנית המטופל צריך להכיר בכוח גדול ממנו,

גם בשלבים מתקדמים. על הכוח הגדול להיות חיובי, בונה, שרוצה בטובתו וגם יכול לסייע, כוח שניתן לסמוך עליו.

- האם מצאתי בחיים שלי כוח גדול ממני שיכול לעזור לי בטיפול?
- מהו הכוח הזה?

בדרך כלל בשלב זה המטופלים בוחרים בכל מיני סוגים של כוח גדול מהם שיכול לסייע להם בהחלמה: חברים, מטפל או צוות טיפולי, חונך, החברותא, הקבוצה הטיפולית, "רוח אלוהים אוהב", תוכנית שנים-עשר הצעדים, אלוהים (כפי שהמטופל מבין אותו) וכדומה. מבחינת התוכנית אין זה משנה באיזה כוח בחר המטופל 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 שיכול לעזור לו. עם ההתקדמות בדרך-החסד לומדים המטופלים בהדרגה לקבל את אלוהים (כפי שהם מבינים אותו) ככוח העליון. הצעד השני הוא התחלת ההכנה לכך.

השאלות המוצגות למטופלים הן:

- כיצד הייתה האלימות כוח גדול ממני?
- האם אני חושב לפעמים שאני הכוח הגדול ואני לא צריך כוח גדול ממני בהתמודדות?
- האם אני חושב שאני יכול להתמודד לבד?
- מהם הכלים בעזרתם אני מתמודד?

כדי למנוע את הנפילה הבאה ולאפשר התקדמות, התוכנית מציעה לחפש כוח גדול שיכול לעזור למטופל. כוח חיובי, בונה, שרוצה שיהיה לו טוב וגם יכול לעזור. כוח שניתן לסמוך עליו.

- האם מצאתי בחיים שלי כוח גדול ממני שיכול לעזור לי בהתמודדות? אם טרם מצאתי – מה הסיבה לכך?
- במידה ומצאתי כוח גדול ממני, כיצד הוא עוזר לי?

הכרת המציאות השפויה

הצעד השני מצהיר על חזרה לשפיות. אבל, מהי אי-שפיות? הצעד הראשון הראה למטופלים בהרחבה את אי-השפיות של החיים תחת האלימות. הם למדו כי מתוך אי-השפיות הם פעלו באופן לא מאוזן. אי-שפיות היא מצב בו הם ראו במעוות את העולם. התבלבלו בין מציאות לפנטזיה, בין עובדות לבין שאיפות, בין אמת לבין טעויות. רוב ההחלטות וההתנהגויות הושפעו מאי-שפיות זו ולכן היו החלטות גרועות, שהחריפו את המצב והעמיקו את "שקיעתם בביצה". רוב ההחלטות והמעשים המתקבלים בשעת כעס או ייאוש, מושפעים מתפיסה זאת ולכן נעשות

החלטות גרועות. למטופל ישנה ציפייה לא מציאותית שאם הוא ימשיך לטעות את אותן טעויות הוא יקבל תוצאות שונות. אילו הן החלטות הרסניות של חוסר שפיות. ההחלטה הטובה ביותר של המטופל הייתה להיכנס להליך טיפולי משמעותי. ההחלמה וההתקדמות בתוכנית יובילו להתקדמות בתוכנית וליצירת סדר ואיזון מחודש. המטופל מתחיל להבחין במציאות הלא מעוותת ולפתח יחס נכון אליה. האבחנה בין נכון למוטעה, בין דמיון לעובדה, מסייעת לו להחליט החלטות נכונות, מתאימות יותר.

- איך התבטאו עיוותי המציאות בחיים שלי?
- האם אני יכול להבחין היום בין מציאות לבין מחשבותיי הדמיוניות?
- באיזה תחומים בחיים שלי אני מוכן לטעות טעויות חדשות?
- האם אני מצליח לנהל את החיים שלי בצורה מאוזנת היום?

כאן צריך להדגיש בפני המטופלים את הניסוח של הצעד: "להחזיר אותנו לשפיות". מצב אי-שפיות איננו המצב הטבעי של המטופלים, אלא מצב שנוצר בעקבות הדינאמיקה האלימה, שלפעמים התחילה עוד לפני הופעת ההתנהגות האלימה. ההתקדמות בטיפול מחזירה אותם למצב הטבעי, למצב השפוי. כל מה שהם עשו מתוך אי השפיות של האלימות, היו פעולות לא-טבעיות, מוטעות. הפעולה מתוך ההחלמה היא הפעולה הטבעית והנכונה, השפוייה. רצוי לציין בפני המטופלים שהחזרה לשפיות היא הדרגתית. במהלך ההתקדמות בתוכנית עשוי המטופל להרגיש ולחשוב מחשבות של אי-שפיות. אין זה אומר שבעיית האלימות תשתלט שוב על חיון, אלא מדגים לו עד כמה היא ממשיכה לנסות. יכול להיות שהמטופלים יצטרכו לחיות עם החשש מנפילה מחודשת לתוך אי-שפיות כל חייהם, אך התוכנית מלמדת אותם לזהות שזהו מצב של אי-שפיות ולא לפעול מתוכו. כלומר, לא להחליט החלטות מתוך המצב הזה ולא להתייחס אליו כאל עובדה. מצבים אילו חולפים כאשר מזהים אותם ועובדים כנגדם. ככל שמתקדמים בתהליך הם הופכים לנדירים יותר.

- האם אני מצליח לנהל את החיים שלי בשפיות היום?

להגיע לאמונה

דרך-החסד לא דורשת כל אמונה או גישה רוחנית ממטופלים העולים על דרך ההתמודדות וההחלמה. באופן מוצהר התוכנית לא מציבה כל תנאי שהוא, חוץ מהרצון להשתנות. אפילו את הרצון הזה התוכנית יודעת לחזק ולעודד כאשר הוא חלש והססני, כך שבעצם אין לה כל תנאי. זה שונה מכל מה שאנו יודעים על הדתות, בהן ישנה 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. *הסגירות היא ביטוי של החיים תחת*

אלימות, הפתיחות היא דרך ההתמודדות. האדם לבד לא יכול מול האלימות. אבל הכוח הגדול יכול. אם הכוח הגדול יכול, אז גם אדם שנעזר בו יכול. אנשים שיש להם אמונה כלשהי בכוח גדול מהם, הם בדרך כלל אנשים יותר יציבים, יותר שלווים. לכן, התוכנית מציעה למטופל לחפש אצלו נכונות ראשונית לאמונה. אם אינו מוצא נכונות ראשונית, מוצע לו לפעול כאילו יש לו נכונות כזו לאמונה: "תשחק אותה בכאילו, עד שתצליח!" ("Fake it, till you make it"). בדרך כלל הניסיון של אלו שעובדים את התוכנית וגילו נכונות ראשונית להאמין, מראה גדילה אל שלווה ואל שפיות בחיים ושחרור מהסבל. אז כל שהתוכנית מבקשת מהמטופל הוא מידת פתיחות מינימאלית, עם נכונות ראשונית, נכונות אפילו לעשות כאילו. הנכונות הזו פותחת פתח ומביאה להחלטה. בעזרת הנכונות להאמין, המטופל מחליט ומוכן לנסות ליישם את ההמלצות הרוחניות של התוכנית. היישום מביא לתוצאות חיוביות. ככל שיש יותר יישום, יש יותר תוצאות חיוביות. לרוב התוצאות מביאות לחיזוק האמונה, ואז גם הנכונות גדלה. אדם שסבל מהאלימות שלו או של אחרים והגיע לתחתית, לא צריך להיות בדרך בנגוע למה שיכול להציל אותו. הוא צריך ללמוד מניסיונם של אחרים. קיבלנו מעגל של התחזקות האמונה תוך כדי עשייה. זו התוכנית – נכונות, התנסות, עשייה וגדילה.



השאלות המוצגות למטופלים הן:

- האם יש לי היום נכונות להאמין בכוח גדול ממני?
- מה אני מבקש/ת מהכוח הגדול בהתמודדות ובהחלמה?
- האם פניתי היום לכוח העליון?
- האם יש לי מחסומים שמונעים ממני את הנכונות להאמין? אילו הם?

העקרונות הרוחניים של הצעד השני

לצעד השני שני עקרונות רוחניים שמשלימים זה את זה. העיקרון הראשון הוא הפתיחות, פתיחות של המטופל לבחון את מחשבותיו ורגשותיו. התוכנית מצביעה על האפשרות החדשה של הפתיחות כעקרון רוחני, כדרך חיים. פתיחות כלפי המלצות התכנית ובמיוחד פתיחות כלפי הדרך הרוחנית ועקרונותיה. הפתיחות מאפשרת לכוח הגדול ממני להיכנס, וכך מתחיל השינוי אליו מייחלים. אם ניזכר במשל הביצה – הפתיחות של המטופל היא בזה שהוא מוכן לראות את החבל ואז גם לתפוס אותו. ברגע שתפס, החבל מתרומם מעצמו.

כדי לגלות פתיחות כזו רצוי לחפש תקווה, שהיא העיקרון הרוחני השני של הצעד. תקווה לאפשרות לעתיד טוב יותר. התקווה נותנת סיכוי, הסגירות מבטאת ייאוש. תקווה היא פתח לשינוי. התקווה מתחזקת מתוך ניסיונם של אחרים בתוכנית, שנפתחו והצליחו. זה הכוח של התוכנית – עזרת אדם לאדם שמעוררת תקווה.

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

הנכונות של המטופל לאמונה בכוח גדול ממנו שיכול להחזיר אותו לשפיות, מכוונת אותו לפנייה לכוח היותר גדול בבקשת עזרה. דרך מקובלת שהוכיחה את עצמה לפנייה לכוח עליון היא התפילה. באמצעות התפילה, גם אם אין עדיין אמונה, המטופל לומד לפנות אל הכוח העליון ולאפשר לו להיכנס לחייו ולסייע. כאשר מדובר בטיפול פרטני, המטפל והמטופל יכולים להתפלל יחד לטובת המטופל. כאשר מדובר בקבוצה, מומלץ להתפלל ביחד עם המשתתפים. התפילה ביחד מאפשרת השפעה חיובית הדדית. היא גם מרגילה את המטופלים להתפלל לבד. הרעיון של תפילה ובקשת עזרה מפסיק להיות זר להם, הופך להיות חלק טבעי מהחלמה. בטיפול קבוצתי מוצע לפתוח את המפגשים הצעדים ולסיים אותם בתפילה משותפת. תפילת השלווה, לדוגמא.

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

התגברות על מכשולים לאמונה או "להתגלגל עם התנגדויות"

על אף חוסר האונים שהתגלה בצעד הראשון והעדר הברירה, מטופלים 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 מטופל שיש לו מכשול בדרך לאמונה. אמונה היא עניין אישי ביותר ויכוח לא יעזור. במקום ויכוח אפשר לספר על הניסיון האישי שלנו באמונה, או על ניסיונם של אנשים אחרים. אפשר גם להציע למטופל לנסות דרך חדשה בטיפול. תמיד ההתגברות על המכשול תהיה מתוך הניסיון האישי שלו ולא בגלל שמישהו שכנע אותו. 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 מטופל יכול להיצמד לגישה אתאיסטית, ששוללת את קיום האלוהים ואת האמונה, אפילו בלי לדעת למה. מתוך הרגל. זהו מכשול נפוץ מאוד בעולם הפוסט-מודרני, אולי הכי נפוץ. מכשול של התרבות והחברה העכשוויות. מכשול שנוצר בגלל השפעת הסביבה. התרגלנו להיות אנשים ספקנים, חסרי אמונה. אבל לתוכנית יש מענה למכשול הזה. התוכנית מציעה למטופל 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 למטופל – אם הייתה לך אמונה, איך היית פועל? אז פעל ככה בלי לחכות לאמונה, ונראה מה יקרה. אפשר גם להציע למטופל, כחלק מהקבלה ההדרגתית "בכאילו", להסתכל על מטופלים או מטופלות אחרים שנהגו באותו אופן. מה קרה להם? בדרך כלל הניסיון של מטופלים אחרים נמצא עוזר בפעולת "הכאילו". כדי לפעול פעולה של כאילו נדרשת רק פתיחות. מחקר מדעי אמיתי מתבסס על פתיחות, לא על סגירות. העולם הפוסט-מודרני 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 מטופלים רבים מוכיח שברגע שמפסיקים להתווכח עם התוכנית ועם הדרך אותה היא מציעה - מוצאים פתיחות. ההודאה בחוסר-אונים של הצעד הראשון והגישה הענווה האמורה להתפתח מתוכה הן למעשה הפסקת הוויכוח עם התוכנית וקבלת החוכמה שלה, אפילו "על תנאי". אז גם מתחילים להרגיש מפסיקים להילחם בצעד השני והוא חוזר 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 איתה בפתיחות וגמישות. כאשר המטופל משתתף בקבוצה, מציעים לו להבין את הכוח העליון כחברותא, כקבוצה, כתוכנית - זוהי אמונה מזערית שמספיקה בשלב זה. בהמשך היא כבר צפויה לגדול.

3) מכשול שמופיע די הרבה אצל מטופלים וגורם לפקפוק, הוא אמונת-עבר שלטענתם איבדו אותה. מטופלים שבעבר הייתה להם אמונה כלשהי, אבל הם עזבו אותה מסיבות שונות. אולי בגלל הסבל שחוו בחיים שלהם. לפעמים הם אומרים שהייתה להם התנסות שלילית עם

אלוהים. לרוב אלו המטופלים המבולבלים ביותר, המרגישים חסרי בטחון ותקווה. לפעמים הם מיואשים, לפעמים מרירים או ציניים. הדרך לסייע להם היא מתוך ניסיונם והצלחתם של אחרים – לספר להם על מטופלים שנכשלו בעבר וכשעלו על דרך התוכנית הצליחו. בדרך זו נוצר משקל חיובי כנגד הניסיון האישי השלילי שלהם. לא מתווכחים עם הניסיון השלילי שלהם, פשוט מראים להם אפשרות אחרת שמטופלים אחרים מדגימים להם.

4) התנגדות של אינטלקטואליזם - התנגדות הטוענת כאילו האמונה היא לא אינטליגנטית. מטופלים המעלים התנגדות זו טוענים שהם לא צריכים אמונה. שהם יכולים להצליח ולהתקדם 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 פיקחים יותר מאחרים. עבורם האינטלקט מחליף את אלוהים. לדעתם האמונה היא ביטוי לחולשה, פחדנות, חוסר השענות עצמית. המודעות לחוסר האונים של המטופל מול הריכוז העצמי, ולסבל שנגרם לו בגלל הריכוז העצמי והגאווה שבו, יכולים לסייע לו לא לשתף פעולה עם התנגדות זו.

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 הדוגמא האישית שלהם לא משכנעת. מהווה אפילו דוגמא שלילית. לפעמים אותם אנשים דורשים מאחרים, כביכול בשם האמונה, אבל לא מעצמם. אז יש מטופלים שבוחנים את המתחסדים האלו בעיניים שופטות, וממהרים להתנגד לאמונה ולדרך הרוחנית. בגלל קומץ או יותר של מתחסדים הם מזהים את האמונה וחיי הרוח כולם עם ההתחסדות. זו טעות ועיוות בתפיסה. התוכנית מציעה למטופלים לא להתמקד באנשים טועים, ולא ללמוד מהם על האמונה. להאשים אותם זה בעצם שיפוט הזולת, תוך התעלמות מפגמים אישיים של המטופל השופט. אין בזה טעם. בגלל אנשים אחדים, התועים בדרכם, חש המטופל עליונות מזויפת מעל כולם. בעצם, גם הוא מתחסד ונהנה מהערכה עצמית מזויפת. התוכנית מציעה להפסיק לשפוט אחרים, ומי שהדוגמא שלו לא משכנעת, לא לקחת ממנו דוגמא. 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. אלה שמתלוננים כנגד אלוהים, הם אלה שלא מקבלים את מה שהם שרוצים. זוהי דוגמא לתובענות של מטופלים, הם לרוב לא שואלים מה אלוהים רוצה מהם, אלא מנסים להכתיב לו את הרצון שלהם. כביכול הם היו מנהלים את העולם טוב יותר. האומנם? 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 שככה מתמודדים בכבוד ובאמונה

עם מכשולים, ומצליחים. התוכנית עוזרת לפתח ענווה כזו אם לא מתווכחים איתה ואז גם התנגדות זו 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 מטופלים מגלים שהאמונה שלהם הייתה אמונה שטחית בלבד. אמונה חסרת סבלנות וחסרת יציבות שמתייאשת מהר. לעתים קרובות רגשות מחליפה אמונה. אפשר להתבלבל בין הרגשות התובענית לבין אמונה חיה, שמתבטאת בנוכחות ובמעשים. הם בעצם ביקשו "מתנת חינוך", 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 מנתיבים לאלוהים מטרות או קצב ביצוע, אלא נפתחים לחסד שלו על ידי פעולות של אמונה וחסד, אפילו פעולות "בכאילו". כשנפתחים לאמונה כזו, היא נכנסת והתוצאות מגיעות גם כן, בזמן ובמקום הנכונים.

צעד שלישי

"החלטנו למסור את רצונותינו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו".

הצעד הראשון לימד את אנשי התוכנית על חוסר האונים שלהם בפני האלימות ועל השליטה הרבה שיש לה על חייהם. הצעד השני הצביע על מקור התקווה והשינוי. זהו הכוח העליון, הגדול יותר מהם ומההתנהלות האלימה שלהם או זאת שהופנתה כלפיהם. שתי האבחנות האלו, של הכרה בחוסר-אונים ואמונה בכוח גדול ממני, מובילה לשלב חשוב בהתקדמות – שלב ההחלטה והבחירה. באיזו דרך חיים המטופל רוצה לבחור? האם לחזור אל דרך החיים שיש בה אלימות, 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.

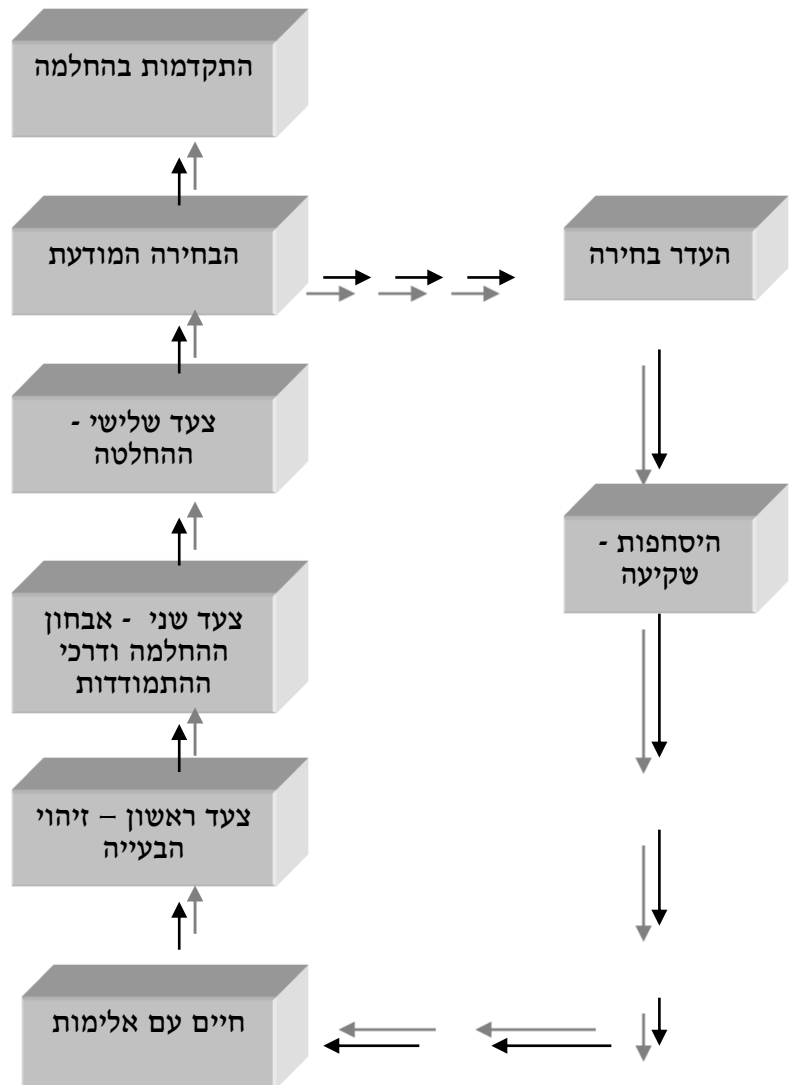
להגיע להחלטה

אנשים אלימים וקורבנות של אלימות הם אנשים שנסחפים אחרי חוסר האונים, אחרי מאורעות ולפעמים אחרי השפעות הסביבה (משפחה מורחבת, הורים, חברים וכו'). ההתנהגות של אדם החי עם אלימות מובילה למקומות לא בריאים, למצבים הרסניים ולהתנהגויות מוטעות. כדי להחלים, צריך להפסיק את ההיסחפות ולבחור בשינוי באופן צלול ומודע. כדי לעצור את ההיסחפות לתוך חיים עם אלימות המטופל חייב לבחור שוב ושוב בהתקדמות ובהחלמה, להיות מודע להחלטה ולבחירה ולחזור עליה. הכוח של התוכנית מתבטא בכך שמטופל שמגיע לצעד השלישי מסוגל לבחור. הוא צריך לקחת אחריות על ההחלטה ולהתמיד בה. התוכנית מחזקת את יכולת הבחירה שלו ומביאה אותו לחופש גדול יותר של בחירה. 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 המטופל לא יבחר או אם יתעכב בהחלטה, ההיסחפות בחזרה לאלימות עלולה להגיע. אם נחזור למשל הביצה, המטופל 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 הטיפול וההחלמה 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 בהחלמה תלויה את המטופל בכל שלבי ההתקדמות והיא מאפיין בולט של התוכנית – התוכנית

מחזקת את יכולת הבחירה של המטופל ומביאה אותו לחופש גדל של בחירה. חופש הבחירה עומד בניגוד לכפייה של בעיית האלימות. כדי לזכות בחופש הבחירה המטופל 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.

תרשים ההחלטה של צעד שלישי:



השאלות המוצגות למטופלים הן:

- איך החלטתי להתחיל את תהליך השינוי?
- איפה אני נסחף/ת היום בחיים שלי?
- האם היום בחרתי במודע לשנות?
- איך מתבטאת ההחלטה שלי לבחור בשינוי?

- מה נתתי היום לאחר, מבחירה ולא מתוך חוסר-אונים?

מסירת החיים להשגחת אלוהים

בצעד הראשון עלה שריכוז עצמי קיצוני אצל המטופל פוגע ברוחניות שלו. הרצון נשלט על ידי הריכוז העצמי. הרצון של המטופל, המרוכז בעצמו, מוליך אותו להתנהגויות הרסניות ולסבל שלו ושל הסובבים אותו. כך זה ממשיך כל עוד הריכוז העצמי והרצון האנוכי מנהלים את חייו. אבל הצעד השני מלמד את המטופל 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 ונפשי לבין חיים מלאים בגוף, בנפש וברוח. על מנת לזכות בחיים המלאים, המספקים, השלווים - 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. מי שאינו יודע לוותר, חי למעשה בחוסר-אונים של העדר בחירה!

הבחירה של צעד שלוש מחייבת ויתור. היות והרצון העצמי האנוכי הוא שדרדר את המטופל והוא הנשלט על ידי הריכוז העצמי, עליו לוותר על הרצון העצמי, האנוכי. ומה במקום? לאמץ את רצון האלוהים, כפי שהוא מבין אותו. רצון האלוהים הוא הרצון הטוב של ההחלמה, הוא הרצון האוהב, הדואג, האכפתי, הוא הרצון עליו המטופל יכול לסמוך יותר מאשר על הרצון שלו. בשלב זה מוצע לו לנסות כיוון חדש - לבטוח באלוהים ולאפשר לו לנהל את החיים. למסור את החיים להשגחתו. מערכת היחסים שתיווצר כתוצאה מכך, תחולל מהפכה בקיומו. המשמעות של המסירה די פשוטה: הידיעה הברורה שהאחריות על ההחלטה והפעולה היא בידי המטופל, אבל התוצאות בידי אלוהים. תמיד. האחריות בידי המטופל לפעול ברוח ההחלמה ולפי ערכיה, ולא מתוך הריכוז העצמי שלו, והתוצאות תבואנה מידי אלוהים. זו "חלוקת עבודה" חדשה, משחררת. יש בה הרפיה וענוה. זו גם אחריות בריאה על התנהגותו. זו בחירה מודעת ללא סיכון. אין בה כפייה, ותמיד אפשר להתחרט ולחזור לחיות את החיים כפי שחי אותם עד היום.

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. דרך האלוהים היא דרך של חסד, אהבה ונתינה, של כנות ויושר, של סבלנות והתחשבות. מכאן גם השם שנבחר ליישום של התוכנית בפרקטיקה מקצועית - דרך-החסד.

מה המשמעות של ההחלטה למסור את החיים להשגחת אלוהים? זה עלול להישמע 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. ובכל אופן זו החלטה עם כיוון – המטופלים יודעים כבר לזהות את ההחלטות של הריכוז העצמי, וגם את העקרונות של דרך-החסד לחיים ללא אלימות. מכאן שהבחירה היא לפי אילו עקרונות הם מנהלים את חייהם - לפי עקרון הריכוז העצמי או לפי העקרונות הרוחניים שמתווה דרך-החסד? הבחירה בעקרונות הרוחניים כמנחים את החלטות היומיום, היא הביטוי של מסירת הרצון להשגחת אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו. אבל, כאמור, הביצוע של החלטה זו, יהיה בפועל בצעדים המתקדמים יותר וכאן זה עדיין בשלב ההצהרה וההתכוונות.

השאלות עליהן המטופלים עונים הן:

- איך אני מבין/ה את אלוהים?
- איך אלוהים, כפי שאני מבין/ה אותו, יכול להשפיע על החיים שלי?
- מה ההבדל בין הרצון העצמי שלי תחת האלימות לבין הרצון של אלוהים, כפי שאני מבין אותו?
- מהי השגחה בשבילי?
- האם אני מוכן/ה למסור את חיי להשגחת אלוהים, כפי שאני מבין/ה אותו?
- איך המסירה מתבטאת בתהליך השינוי בחיי היום יום?

תפילת הצעד השלישי

אמנם הצעד השלישי הוא בעיקרו צעד של החלטה, אבל בשלב זה התוכנית מציעה 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. כמובן שרצוי לשנן את התפילה ברגעים אחרים של היום, במיוחד ברגעים בהם האדם צריך במודע לבחור בין חזרה על דפוסי העבר לבין אימוץ עקרונות התוכנית. נוסח מקובל של תפילת צעד שלישי⁵:

⁵ מבוסס על התפילה המוצעת בספר הגדול של איי-איי

אלי,

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

פטור 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.

הבנת המשמעות של התפילה כפי שניתן להציגה למטופלים :

כאשר אנו נושאים תפילה זו, עלינו להבין שבזאת אנו מציעים את עצמנו באופן שלם לכוח העליון, כדי לבנות בנו ולעשות בנו לכשירצה. בזאת אנו מאפשרים לכוח העליון להשגיח עלינו. אנו כמו חומר ביד היוצר, לטובה. לכן ההתמסרות לכוח עליון צריכה להיות מתוך מעמקי הלב, אמיתית וכנה. אנשים החיים עם אלימות מוסרים את רצונותיהם ואת חייהם פעמים רבות לכוח הרסני. החלק הראשון של התפילה מאפשר להם להשתחרר משליטה ולהתמסר לכוח עליון.

בחלק השני של התפילה אנו מבקשים מהכוח העליון להשתחרר ולפטור אותנו מניסיונות כושלים לשליטה, מריכוז עצמי, מאובססיה, מהצורך שלנו להשיג סיפוק מיידי. אנו מתכוונים ומבקשים להשתחרר מהאנוכיות ולהפסיק לראות עצמנו כמרכז העולם. בחלק השלישי אנו מבקשים את עזרתו של הכוח העליון לסייע לנו בהתגברות על עצמנו, כדי שנוכל ליישם את ההתכוונות החדשה הזו. עם תרגול יום יומי, קבלת רצונו של הכוח העליון עולה שלב ונעשית קלה יותר.

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 המתמודדים עם אלימות במשפחה, לא רק כתיאוריה. הביטוי המעשי שלה הוא הבחירה. צעד שלישי מביא את המטופלים אל נקודת הבחירה. למעשה, זו הנקודה בה הם מקבלים בחזרה את המודעות

לבחירה שהם עשו ועושים בחייהם. הבחירה להיסחף עם הצורך להיות שולט או נשלט היא גם בחירה - הבחירה "החולה" של המטופל. כאשר המטופל נותן לאלימות להשתלט על חייו, הוא בעצם מסר את חייו לשליטתה. הוא בחר להיסחף עם האלימות, בחר לא להתנגד אליה, בחירה שאינה מחייבת אותו לאחריות, אבל היא גוררת סבל בלתי נסבל. הטיפול מחייב בחירה מסוג אחר, בחירה מודעת, אחראית, בריאה, בחירה שהיא ההיפך מההיסחפות, מלחיות את חיי ללא ברירה. בחירה שפונה אל אלוהים, נעזרת בו ומקבלת את הכוח ממנו.

מטופל שחי עם אלימות ומצא את הנכונות לנסות ולצאת ממנה ומחליט ובוחר בדרך של שינוי, יכול להיתקל במחסומים אישיים שהצטברו לאורך השנים. עד לשלב הזה, היה מוקדם מדי לגעת בהם. יתכן והיה אף מסוכן עבור המטופל לנסות ולהתמודד עם המחסומים האלו. הוא או היא ניסו לצאת ממעגל האלימות, אך נפלו אליו שוב ושוב. אבל לאחר הצעד השלישי המטופל כבר מוכן להסרת המחסומים להתקדמות, וזאת על מנת לממש את הבחירה שלו בשינוי וברצון האלוהי, שמתבטא עבורו בדרך ההחלמה. הדרך לסילוק המחסומים האישיים להחלמה היא באמצעות הצעדים ארבע עד שבע.

צעד רביעי

"ערכנו חשבון-נפש מוסרי יסודי וחסר פחד של עצמנו"

כדי לסלק את המחסומים שמונעים מאדם להתקדם ולבצע את החלטתו למסור את חייו להשגחת אלוהים, נדרשת פעולה אמיצה של היכרות עם עצמו ותיקון עצמי. צעדים ארבע עד שבע מכוונים את המטופלים לפעולה זו, באופן הדרגתי. חשוב לזכור, כמו בכל שלב בתוכנית - מי שעובד את הצעדים, אינו לבד, אלא זוכה לסיוע משמעותי של הכוח העליון. זה אולי נשמע מיסטי בשלב הזה, אבל ההתנסות הישירה בתוכנית מסלקת את הערפל והופכת את ההצהרה הזו לבהירה וחיה. זו אחת ממשמעויות השם "דרך-החסד". 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 ומתמקדת בעברם של המטופלים. העבר איננו מוקד העבודה בתכנית, אלא חשובה ההתקדמות בהווה לקראת העתיד. באופן כללי, בטיפול הפרטני או הקבוצתי באלימות במשפחה מקובל לעסוק במשפחת המוצא, טראומות ילדות, היסטוריית האלימות, וכדומה; אך כאשר אנו עובדים לפי דרך-החסד, מומלץ לשים דגש והשקעה על ההתמודדות בהווה הרצוי. חשוב לבדוק את העבר, אבל מתוך דגש על ההחלמה בהווה. העבר לעצמו פחות חשוב, מכיוון שאין 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 ב"תפילת השלווה". מומלץ למטופלים להתפלל תפילה זו, להיפתח אליה, לאפשר לה לחדור אליהם, ואז, מתוכה, לגשת לצעד ארבע.

צעד ארבע הינו שלב מעבר חשוב בעבודת הצעדים, מכיוון שקורה שמטופלים (ומטפלים) חוששים מצעד זה ופעמים רבות מדי הם עוצרים את תהליך ההחלמה. אך זוהי הבנה מוטעית של הצעד, מכיוון שצעד ארבע הוא צעד של שחרור, של הקלה ברורה, של גדילה ממשית. הוא אחד הצעדים המשמעותיים בתכנית. בצעד זה ישנה הפסקה ממשית מ"הבריחה מעצמו", כיוון שאי-אפשר להמשיך ולברוח מעצמו וגם להתקדם. כל מטופל/ת יודע שהבריחה מעצמו היא סבל, הסבל נשאר ולא עובר. בעיית האלימות במשפחה היא מחלה של בריחה אינסופית מעצמו. הטיפול מפסיק את הבריחה הזו, בהדרגה. צעד ארבע יכול לקדם את המטופלים להפסיק לברוח מעצמם ומציע להם אפשרות אחרת, חדשה. אפשרות לשחרור מהמשקל שהם נושאים שנים רבות על כתפיהם,

אם ניזכר 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. המטופל נתקע בעבר בכל מיני גורמים שעוצרים אותו מלהתקדם. חייבים להתכופף אליהם, לרדת אל "הלא-נעים" ממנו רצו לברוח, לזהות את המחסומים ולשחררם בעזרת הכוח העליון. אף מטופל או מטופלת לא עומדים לבד בתהליך הזה, אלא כולם זוכים לעזרת הכוח העליון. העזרה מתבטאת, בין היתר, בהקלה הגדולה בה זוכים תוך כדי הצעד.

המטרה המוצהרת של הצעד הרביעי היא היכרות עם המחסומים שמונעים מהמטופלים למסור את חייהם באופן מלא להשגחת אלוהים, כלומר, שמונעים מהם לכוון את חייהם על פי הרצון האלוהי ולא מתוך הרצון העצמי. לפי משל הביצה, המטרה היא להשתחרר מהמחסומים להתקדמות החבל העולה מן הביצה. במשך השנים התפתחו בקבוצות שונות של שנים-עשר הצעדים שיטות שונות, די קרובות זו לזו, לבדיקה עצמית. אנחנו נציע כאן דרך פשוטה ויעילה, שמורכבת ממספר שיטות, ואשר הצליחה לעזור למטופלים רבים.

סיפור החיים

כדי לסייע למטופלים להגיע לחשבון הנפש, אפשר להתחיל עם סיפור החיים, כמבוא לצעד ארבע. הם יכולים לכתוב את סיפור החיים שלהם, לספר אותו למטפל הפרטני, לחונך או בקבוצה. כאשר מטופל מספר את סיפור החיים שלו בפני מישהו אחר או בפני הקבוצה, האחרים מקשיבים ולא מעירים או מגיבים. נותנים למטופל את ההרגשה שבכל מקרה או תנאי, האחרים מקבלים אותו ושיש לפניו את כל הזמן והמרחב כדי לספר את הסיפור שלו. לא לוחצים עליו להיכנס לפרטים שאינו מוכן עדיין לחשוף, לא מזרזים אותו לדלג על תקופות מסוימות וכאן, בשלב זה, לא מפרשים או מבקרים את הסיפור. המטופל/ת מספר והאחרים מאזינים, אלא אם הוא מבקש "מבט מהצד". במקרה זה רצוי להגיב, אבל בעדינות ותגובה קצרה. נשאר

את התגובה לצעד חמש. אין הנחייה מדויקת כיצד לספר את סיפור החיים. באופן כללי, מעודדים את המטופל 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. במידה ועולים סיפורים הקשורים לאלימות בחייו, יש לתת מהם מקום, אך במידה ועולה התנגדות לשוחח עליהם, יש לאפשר להם להביא חלקים אחרים בחייהם ולהגיע לסיפור האלימות בחייהם בשלב מתקדם יותר, בתוך צעד ארבע.

לאחר השלב של סיפור החיים אם יש למטופלים 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 למטופלים לכתוב שלוש טבלאות שמרכיבות את חשבון הנפש: טבלת הטינות, טבלת הפחדים וטבלת הפגיעות שפגעו באחרים. הטבלאות הללו מאפשרות למטופלים 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 המטופלים לבחון את העבר, לזכות במודעות ולהשתחרר מהעבר. שחרור היא מלת מפתח כאן, שמלמדת את המטופלים על התהליך הנכון.

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 שמשלתט על ההכרה, שפוגעת בחופש של המטופלים. התוכנית קובעת שהטינה היא האויב מספר אחד שלהם. למה זה כך? הטינה למעשה מקבעת את המטופלים בעבר, מחזירה אותם שוב ושוב אל מאורעות בלתי-נעימים שחלקם הגדול, אם לא כולם, הסתיימו מזמן. אבל הטינה מונעת מהמטופל 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 לאלימות, הטינה מנהלת למטופל את החיים. הטינה מונעת מהמטופל למצוא שקט בנפשו, גורמת לו לחוש קורבן כמעט נצחי. פעמים רבות הטינה גוררת אלימות אקטיבית או פסיבית מצדו של המטופל. כך מעגל האלימות מזין את עצמו שוב ושוב. כל עוד קיימת טינה, המטופל עסוק בעצמו, חושב ומרגיש על הפגיעות שלו ובעצם הוא תקוע בריכוז העצמי, גם בזמן התהליך הטיפולי. אפשר להגיד בצורה ציורית שטינה היא כמו רעל שמופרש בתוך ההכרה של המטופל. רעל קטלני, שנותן כוח לאלימות ומעצים אותה. כל עוד יש טינה – מופרש הרעל ההרסני. מקור הרעל הזה הוא אולי מאורעות

העבר, אבל מאז שהם הסתיימו ההכרה מייצרת אותו כל פעם מחדש. כלומר, ההכרה היא המקור בפועל לרעל הזה! לכן דרך השינוי מחייבת את המטופל 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 ממטופלים 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 בזוגיות. כתוצאה מהשחרור מהטינות, ניתן יהיה להגיע לשיפור במערכות היחסים הזוגיות ובמערכות היחסים הבינאישיות בכלל (עם ההורים, האחים, הילדים, המנהלים, החברים וכו'), כמו גם להפסיק תהליכים הרסניים של הישארות בזוגיות לא-בריאה מתוך תלות וחולשה. שחרור מטינות הוא תהליך פנימי של המטופלים, כל אחד לעצמו. בשלב זה אין צורך לחשוב על סליחה כלפי אלו שפגעו בנו, ובוודאי לא לשיקום היחסים עימם. יתכן והסליחה והפיוס יגיעו, אבל יתכן והם לא יגיעו בכלל. מבחינת התהליך 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 כלפי:	הסיבות – מה קרה?	חלק בי שנפגע	השתחררות מהטינה	פגמי אופי
<ul style="list-style-type: none"> • אנשים • מוסדות • עקרונות (טינות שהיו בעבר וכאילו שישנן גם כיום) 	<ul style="list-style-type: none"> מה עשיתי, או עשו לי אותם אנשים, מוסדות ועקרונות (יש לרשום סיבות והתנהגויות, ללא פרשנויות, באופן מעט קונקרטי) 	<ul style="list-style-type: none"> • בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית) • אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים) • מין זוגיות • שאיפות לגדילה והתפתחות 	<ul style="list-style-type: none"> לפי המתכון להלן 	<ul style="list-style-type: none"> • אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות) • חוסר יושר • פחד • אי התחשבות • רחמים • עצמיים

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 שהייתה לנו בעבר טינה כלפיהם. לא נכנסים עדיין לסיפור של מה הם עשו לנו. כותבים את השם 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: שנות הילדות וההתבגרות, בתי הספר, תחילת הזוגיות, לידה של ילדים, שינוי מגורים, מוות של בן משפחה, שינוי 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 נמנעים לרשום אותן, אבל הן בסיסיות ומרכזיות – הטינות להורים או לבני זוג וגם הטינה לעצמי, שמטופלים רבים סובלים ממנה. רצוי לכוון את המטופלים לבחון אם הטינות האלו מתקיימות אצלם ואם כן – לרשום. טינה נוספת שעולה פעמים רבות אצלם היא הטינה כלפי אלוהים. קצת נגענו בה בצעד השני, כשדיברנו על הסרת מחסומים לאמונה. אם היא קיימת אצל מטופל – צריך לרשום אותה כדי שישתחרר ממנה בהמשך. אחרי שמסיימים את רשימת האנשים, עוברים למוסדות. לעתים קרובות מטופלים חשים טינה אל מוסד שלדעתם פגע בהם, כמו לדוגמא מערכת הרווחה, בית ספר, משטרה, בית משפט וכדומה. רושמים את שמות כל המוסדות שכלפיהם מרגישים טינה. לאחר מכן – רושמים טינות שיש כלפי עקרונות, כגון: חופש הביטוי, גזענות, דת, קפיטליזם וכדומה. בעבודה על טינות כלפי מוסדות ועקרונות, מומלץ "לפשט" את הטינות לבני האדם העומדים מתחתם או בתוכם. זאת מכיוון שבטינה יש נטייה להכליל את הפגיעה מאדם מסוים או קבוצת אנשים שפגעו, לכלל המוסד או העיקרון. בכל מוסד יש אנשים שיכולים להתנהג באופן פוגע, ואת העיקרון הפוגע מפעילים אנשים. ראיית האנשים שביסוד הפגיעה מסייעת בתהליך ההבנה והשחרור שלה.

בסוף הרישום של הטור הימני יש לנו רשימה של טינות. מטופל שמסתכל על הרשימה יכול לראות שכל מי שמופיע ברשימה הזו למעשה שלט בהכרה שלו ובחיים שלו, וזאת באמצעות הטינה. למעשה, חיינו הפכו למותנים בטינה ובפגיעה, וזה אבסורד. לכן חשוב להשתחרר מהטינה, ומהתלות באנשים, המוסדות והעקרונות כלפיהם היא התעוררה. כדי להשתחרר, המטופל 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 למטופל לא להיסחף, לא להידרדר מבחינת הרגשות. שוב, מתפללים תוך כדי התהליך ומנסים לרשום

כאילו ב"מבט מהצד", כאילו אלו עובדות ששייכות למישהו אחר. תוך כדי רישום אפשר לראות שישינם שמות שלהם מותאמות מספר סיבות, ושמות אחרים להם יש רק סיבה אחת או שתיים. בדרך כלל, ככל שאדם יותר משמעותי, יש יותר סיבות לטינות כלפיו (לדוגמא – הורים שהזניחו, שהיו אלימים כלפיו או שחשפו אותו לאלימות ביניהם).

בטור השלישי המטופלים יכתבו איזה חלק בהם נפגע (בעקבות הפגיעה של האדם, המוסד או העיקרון שנרשמו בטור הראשון). רושמים כנגד כל סיבה שנמצאה בטור השני איזה חלק בנו נפגע כתוצאה מכך. כאן התוכנית מתייחסת אל פגיעה עמוקה שגורמת לרגש תובעני כטינה, כאל פגיעה באינסטינקט בסיסי של קיום. כבני אדם יש לנו אינסטינקטים בסיסיים של קיום. כאשר הם נפגעים, אנו מרגישים "תקועים" עם פגיעה זו, בגלל המרכזיות שלה להוויית הקיום שלנו. אנו שואפים באופן מאגי לסלק את הפגיעה והאיום על הקיום. הטינה היא אמצעי לא-יעיל לכך. לכן, טינות נוצרות כאשר אינסטינקט של הקיום הבסיסי נפגע, אבל היות והן לא מצליחות לסלק את האיום שנוצר, הן גוררות חזרה שוב ושוב אל דפוס רגשי והתנהגותי קיים לכן חשוב להכיר אילו אינסטינקטים בסיסיים עלולים להיפגע. לפי התוכנית, האינסטינקטים הבסיסיים של הקיום הם:

1. בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית)
2. אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים)
3. מין וזוגיות
4. השאיפות שלנו לגדילה והתפתחות.

בסוף הרישום של הטור השלישי, כל מטופל יכול לזהות איזה אינסטינקט קיום בסיסי נפגע אצלו הכי חזק, ואיזה הכי הרבה (לא בהכרח אותו אינסטינקט!). הזיהוי הזה מסייע בהחלמה, שכן הוא חושף בפני ה6אדם נקודת תורפה בפניה הוא חסר-אונים. במלים אחרות, כל אימת שאינסטינקט כזה יהיה מאוים, הוא עלול להיפגע באופן שיוביל את האדם למצב של חוסר-אונים. המודעות לכך מהווה מרכיב חשוב בהחלמה. במידת הצורך, ניתן לחזור אל הצעד הראשון "ולהפעיל" אותו אל מול האינסטינקט הפגיע, כלומר, לקבל את חוסר האונים, אך להימנע מלפעול לפיו. זה דורש תרגול, אך מאפשר לאדם לוויה חדשה של החלמה.

לאחר הסיום של רישום הטור השלישי והתבוננות שהוא מאפשר, התוכנית מציעה, בטור הרביעי, "מתכון" לשחרור מהטינות. על מנת להשתחרר מהטינות מומלץ למטופלים לאמץ גישה חדשה כלפיהן. במקום להישאר תקועים עם איפה הם נפגעו, מוצע להם 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 אצל האדם, וגוררת סבל נוסף. אבל זה סבל שניתן לסיים אותו. הניסיון של רבים-רבים הראה באופן ברור שבאמצעות סט של "מסננים", אנשים יכולים להפסיק את

תהליך הטינות ולהשתחרר מעולן. כל אחד יכול. גם מטופלים שחוו פגיעות קשות במיוחד מסוגלים לכך. הדרכים לכך מובאות להלן והן מסודרות על פי דרגתם, מהקל אל הכבד:

1. עצם הרישום – יש טינות שנעלמות ברגע שרושמים שמות בטור המתאים ומנתחים אותן;
2. הבנת טבע הטינות – יש טינות שמשתחררות כאשר מבינים מה הטינה עשתה לי וכיצד היא בפועל פגעה ופוגעת בי;
3. הבנה שיתכן והפגיעה הייתה דמיונית- חשוב לבדוק זאת, שכן אנשים לעתים בונים תסריט לא נכון של פגיעה, שמאיים עליהם כאילו היה אמיתי ולכן הם פועלים לפיו במלוא העוצמה במשך זמן רב. אבל עיון מחדש בעובדות, מתוך השקפה של החלמה, מציע לחלק מהן פירוש והבנה חדשים, ואז מסתבר שיתכן וכלל לא היתה פגיעה וכך הטינה יורדת;
4. אמנם הייתה פגיעה, אך הבנה שהפגיעה נעשתה ללא כוונת זדון – חלק מהאיום שבעצם הפגיעה הוא הכוונה השלילית המיוחסת למעשה. לעתים כאב הכוונה הוא גדול מאשר עצם הפגיעה בפועל. אבל לא תמיד קיימת כוונה כזו, ולעתים אנו נפגעים ומייחסים כוונת פגיעה גם כשלא היתה כזו. מבט מחדש על המאורעות, מתוך השקפת ההחלמה, יכול להביא להבנה שיתכן מאוד שלא היתה כוונה לפגוע בנו, ואז הטינה מתפוגגת;
5. ראיית החלק שלנו מול האדם, כלומר – גם אני גם פגעתיו בו. אכן, לעתים נוצרה עם האדם שפגע מערכת יחסים של פגיעה הדדית. וכאן אין זה משנה מי היה היוזם, ומי פגע חזק יותר. אדם קרוב אל עצמו וכל אחד חווה את הפגיעה בו כחזקה יותר, וכך אנו לעתים מתבצרים בפגיעתנו ולא רואים את הפגיעה שלנו באחר. אבל כאשר בוחנים זאת ברוח ההחלמה, יש בזה כדי להרגיע את הטינה;
6. מודעות לפגיעות דומות שפגעתיו באחרים – לעתים הטינה מתייחסת לפגיעה שנמצאת בדרגת קושי שונה במהותה מהפגיעה שלנו באותו אדם. יתכן גם שכלל לא פגענו באדם שפגע בנו, גם לא אחרי הפגיעה שלו. אבל, יתכן והיו מקרים בהם פגענו באופן דומה באחרים. כאשר אנו הפוגעים, ברור לנו שטינה של הנפגע אינה הפתרון הרצוי, לא לנו ולא לו. כך, בדומה, גם הטינה כלפי מי שפגע בנו אינה פותרת ואף מחריפה. ראייה צנועה זו, מתוך מודעות לפגיעות שלנו באחרים, לעתים משחררת מטינות;
7. ראיית הפוגע כחולה, הזקוק למחילה – כאשר מדובר בפגיעה כואבת, שהטינה בגינה עברה את כל המסננים לעיל, זו בהחלט פגיעה קשה. מי שהיה מסוגל לכך, ביודעין ומתוך כוונה, אינו אדם בריא, לפחות התנהגותו לא בריאה. זו התנהגות של חוסר-אונים. טינה אינה פותרת זאת, אינה מועילה. כאשר אנו מבינים שהפגיעה הקשה היתה בגלל חוסר האונים של האדם הפוגע, מתוך יסוד בלתי-בריא בהתנהגותו, זה

מסייע ליצור יחס חדש אל המאורע. אין אנו מקבלים את הפגיעה כלגיטימית, אבל מנסים לקבל שהאדם הפוגע פעל ואולי פועל באופן לא בריא, חולה. יחס חדש כזה מצמצם את כוחה של הטינה ואז ניתן להשתחרר ממנה;

8. תפילה לטובת האדם הפוגע – כאשר מדובר על טינה שעברה את כל המסננים עד כה, מדובר על טינה שפגיעתה בנו חזקה. גם מעשה הפגיעה המקורי, שיצר את הטינה, היה קשה, וגם הישארות הטינה. אך את הראשון לא ניתן לשנות, ואת השני, אם אומץ ותעוזה, ניתן לשנות. לשם כך נדרשת פעולה מסוג אחר, כזו שמביאה אלינו את החסד, שכן אנו חסרי אונים מול הטינה הקשה ופגיעתה בנו. ההבנה הזו של חוסר האונים מול הטינה יוצרת אלנו פתיחות לנסות משהו חדש, מכיוון אחר, מתוך הבנה ששילמנו מספיק מחיר על הפגיעה והטינה היא האויב בפועל שלנו, לא האדם שפגע. כמובן שנעשה כל שניתן בידינו כדי שהפגיעה לא תחזור. אבל, מהטינה צריך להשתחרר, וכאן התוכנית מציעה פנייה לכוח העליון, לאלוהים, בבקשה כפולה. ראשית, הבקשה המובנת להשתחרר מהטינה המסוימת. שנית, בקשה שיפעל לטובת אותו אדם שפגע בנו! כך, בפירוש, מבלי להתייחס בזמן התפילה הזו לרגשות העזים שלנו ולמחשבות הסותרות כנגד אותו אדם. לרגע קצר של תפילה יוצרים כיוון חדש עם התפילה הזו. לדוגמא: "אנא אלי, שחרר אותי מהטינה כלפי... ואנא פעל לטובת אותו אדם, כפי שתפעל בשבילי". על כך חוזרים לפחות במשך שבועיים, מידי בוקר וערב, רצוי מיד כשמתעוררים בבוקר ובטרם עולים על המיטה לשנת הלילה. הניסיון של אלפי אלפים הראה שלתפילה זו כוח רב לשחרר טינות שנדמה היה שבלתי-אפשרי להשתחרר מהן. שמחת השחרור מהן חזקה יותר מאשר ההיתקעות עם הטינה ועם הפגיעה. יש מי שאף מצא אמונה מתעוררת כתוצאה מכך.

כיצד מפעילים את המתכון? התוכנית מציעה למטופלים לעבור על כל שם לפי הסדר של הטור הראשון, כאילו הטורים השני והשלישי אינם, 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 הזכרה במתכון לשחרור מהטינות היא הטינה כלפי עצמנו. מטופלים רבים חווים טינה כלפי עצמם, והמתכון לשחרור אינו מתייחס אליה. אבל ההתקדמות בתוכנית, הגדילה וההתפתחות בדרך החיים שהיא מציעה, יוליכו את המטופל לקבלה העצמית הנחוצה לשם שחרור מהטינה לעצמו. מטופל שחי את התוכנית ושלם עם עצמו, שהשתחרר ממרבית הטינות, מוצא שהטינה כלפי עצמו דועכת בהדרגתיות עד שנעלמת לגמרי עם הזמן.

טינה נוספת שהמתכון אינו מתייחס אליה היא הטינה לאלוהים. גם טינה זו משתחררת עם הזמן, תוך ההתקדמות בתוכנית וחווית הגדילה והשחרור הכוללת של האדם. במידת הצורך ניתן לחזור אל ההתנגדויות שתוארו בצעד השני וההבנה החדשה שלהן, ברוח צעד ארבע, יכולה לסייע להשתחרר מהן ומהטינה לאלוהים. גם זה תהליך הדרגתי.

במצבים מורכבים של אלימות במשפחה בהם הפגיעה עשויה להמשיך גם בהווה וממשיכה להיווצר טינה כלפי הפוגע, על הנפגע לשלב בין עבודת הצעד הראשון לבין צעד ארבע. כלומר יש להפעיל הימנעויות ולעשות כל שצריך כדי להפסיק את הפגיעה (לדוגמה - הפסקת הקשר עם הפוגע, פנייה למערכת אכיפת החוק ועוד) ובמקביל להתפלל בעבורו, כפי שמתבקש בצעד ארבע. כמו כן, ברגע שהמטופל "נתקע במחסום אישי" של חוסר-אונים במהלך העבודה על צעד ארבע, או בכלל בעבודת הצעדים, עליו לחזור לצעדים הבסיסיים 1-3, על מנת להשתחרר מחוסר האונים שמצוי בו.

היות והטור הרביעי של השחרור מהטינות מכווון לעבודה ארוכת טווח (התפילה לאורך זמן), המעבר לטור החמישי מתבצע תוך כדי העבודה על הטור הרביעי.

הטור החמישי מציע למטופלים לשנות את הכיוון של הבדיקה העצמית. מול כל שם שרשום בטור הראשון, השאלה שיש לענות עליה היא מה החלק של המטופל בכך? אילו פגמי אופי של המטופלים באו לידי ביטוי במפגש עם האדם, המוסד או העיקרון המסוים שפגע בהם. מה היה החלק של המטופל שגרם ליחסים להתדרדר. לא תמיד היה לו חלק כזה, אבל אם כן, צריך לרשום אותו. לעתים הילק של המטופל הוא כתוצאה מההידרדרות של היחסים ומהפגיעה בו. אין זה משנה לרישום. כך ילמדו המטופלים על פגמי האופי שלהם. לפני שנציין מספר פגמי אופי אופייניים שחוזרים על עצמם אצל מטופלים, 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. הפגם האופייני הראשון הוא *האנוכיות*, הריכוז העצמי. זהו הפגם הבסיסי ממנו מתפתחים כל האחרים: גאווה, כבוד, צורך בשליטה, חוסר ביטחון, חוסר יושר, רחמים עצמיים, אי-התחשבות באחרים, שתלטנות, נטייה לכעס, נטייה לקנאה, רכושנות, רדיפת בצע וקמצנות, תאוותנות, נהנתנות, עצלות ונצלנות.

הפגם השני הוא *חוסר היושר* - זהו פגם אופי מרכזי לפי התוכנית מכיוון שמטופלים המגיעים בעקבות היותם נפגעים או פוגעים באלימות במשפחה, סובלים פעמים רבות מחוסר יושר, הסתרות, שמירת סודות, חוסר כנות, שקרים ו"תחמנות". חוסר היושר מנסה לחפות על חששות, והוא מונע התקדמות.

בהתאמה ובהמשך לפגם השני, הפגם השלישי הוא הפחד – פחד כרגש בסיסי או כנטייה יוצר מערכת ענפה של פעולות שמחריפות את חוסר האונים.

הפגם הרביעי הוא אי התחשבות - השאלה שהמטופלים צריכים לענות עליה היא האם כחלק מהטינה שלהם היה חוסר התחשבות כלפי האחר, לאו דווקא כלפי האדם לו הם נוטרים טינה, אלא כלפי אחרים. לדוגמא - "מכיוון שאני כועס על אבי, לא ארשה לילדיי לפגוש אותו".

הפגם החמישי הוא רחמים עצמיים - זהו פגם מאוד שכיח שמוביל את האדם, כנטייה בסיסית, לראיית עולם ביקורתית, שיפוטית לחומרה, מתלוננת, ובכך משפיע על מגוון מערכות היחסים שלנו.

מול כל שם, המטופל מתבקש לרשום את הפגמים המתאימים לאותו מקרה. 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 המטופל. במקביל, חשוב גם לבדוק מהו פגם האופי החזק ביותר, מבחינת האיכות ולא מבחינת הכמות.

עם הסיום של הטור החמישי מוצע להמשיך הלאה בלי לעצור, ולעבור אל הטבלה השנייה, טבלת הפחדים.

שחרור מפחדים

העבודה על הטינות אינה קלה. היא מזכירה אירועים ומקומות כואבים בחיי המטופל. אחת ההפתעות הלא-נעימות שמתגלות תוך כדי העבודה היא עד כמה הטינות שלטו על המטופלים, ועד כמה הם חוששים להשתחרר מהן. באי-איי ובאנ-איי יש אמרה קולעת: "בטחון סוטה בכאב מוכר" – המטופל חש בטחון עם הכאב המוכר של הטינה, וחושש להיפרד מביטחון מדומה זה. אבל זהו לא החשש היחיד של המטופלים, גם בזמן החיים בצל האלימות וגם בזמן ההתמודדות עם האלימות, המטופלים מופעלים ונשלטים על ידי פחדים וחששות מסוגים שונים. פחדים וחששות אלו מונעים מהם להתקדם בתהליך ועלולים להחזיר אותם למעגל האלימות, אם לא ימצא להם מענה. כל רגש שמשתלט על המטופל ומנהל אותו עלול להפיל אותו חזרה, והפחדים הם רגש חזק בעל יכולת ועוצמה, שכבר הפיל את המטופל בעבר. אין כמעט מטופל שלא יזכר בפחדיו בעבר וכיצד ניהלו אותו, אין כמעט אדם הנמצא בתהליך, שלא חש פחד וחשש תוך כדי - חשש מהשינויים שהוא עובר, מהלא-ידוע וממצבים בלתי-מוכרים. לכן, צעד ארבע מציע למטופלים 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 בעיה כלשהי, כמו תופעת האלימות במשפחה, אז אנשים שוכחים לפעמים את חובת הזהירות הבסיסית.

הזהירות היא הגיונית ומובנת על ידי רוב האנשים שיבחנו את המצב מן הצד. היא 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 לעתים *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, גם אם מבוצע בהרף עין של החלטה. 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.

כיצד מזהים פחדים ומשתחררים מהם? ראשית, התוכנית מציעה למלא את טבלת הפחדים, שמתייחסת לפחדים העמוקים, הכרוניים, החוזרים על עצמם, של המטופל והיא כוללת ארבעה טורים:

רשימת פחדים	גורמים לפחד	איזה חלק בי מאוים?	פגמי אופי
<ul style="list-style-type: none"> • אנשים • מוסדות • עקרונות • מצבים 	<p>מה עשיתי, או עשו לי אותם אנשים, מוסדות ועקרונות</p> <p>(יש לרשום סיבות והתנהגויות, ללא פרשנויות, באופן מעט קונקרטי)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית) • אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים) • מין וזוגיות • שאיפות לגדילה והתפתחות 	<ul style="list-style-type: none"> • אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות) • חוסר יושר • אי התחשבות • רחמים עצמיים

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, אדם 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? המטופלים כבר הכירו את רשימת הפגמים של הטור השלישי מטבלת הטינות, כך שהתהליך יהיה פשוט יותר. בסוף הרישום של הטור השלישי כל מטופל יכול לראות איזה פגם אופי חוזר על עצמו יותר, ולדעת שזוהי נקודת תורפה אצלו, חלק מאינם 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*. מטופלים 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 האדם מנסה לשלוט על העולם החיצוני ולא מצליח, הוא פוחד. כאשר נדמה שהעולם עומד לפלוש אלינו או לפגוע בנו וכוחנו מוגבל להתמודד עם זה, עולה הפחד. אובדן השליטה והמוגבלות שלנו יוצרים אצלנו חשש ופחד. כאשר מוסרים את החיים והרצון להשגחת אלוהים, כאשר מרפים ויודעים שאלוהים ינהל את "ההצגה" טוב יותר, אין למעשה סיבה לפחד. אין זה אומר שסכנות לא קיימות ושלא ניזהר מפניהם, אך הפחד יורד. לכן מוצע למטופלים לפתוח את עצמם לאמונה, במיוחד בתחומי החיים בהם הם מזהים פחד ופועלים לפיו. 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 בחיים, בסיוע האמונה באלוהים. במקביל לכך, ניתן להיעזר בהימנעויות לא לפעול מתוך הפחד, המסייעות בשלבים הראשונים של השחרור מהפחדים.

אפשר לסכם את התהליך לשחרור מהפחד באמרה קולעת, שאפשר להשתמש בה כאשר הפחד עולה: *"האחריות על הפעולה עלינו - התוצאות בידיו!"*

פגיעות באחרים

בטבלת הטינות ובטבלת הפחדים התוכנית מכוונת את המטופלים לראות את החלק שלהם, גם כאשר הם נפגעו או היו מאוימים. הטבלה השלישית ממשיכה את הגישה הזו של התוכנית, והיא מתמקדת בפגיעות שהם פגעו באחרים. התוכנית נותנת חשיבות רבה למודעות על

הפגיעות שפגענו באנשים אחרים, מוסדות או עקרונות. 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:

פגמי אופי	איזה חלק בי גרם לפגיעה	מה עשינו	במה ובמי פגענו
<ul style="list-style-type: none"> • אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות) • חוסר יושר • אי התחשבות • רחמים עצמיים 	<ul style="list-style-type: none"> • בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית) • אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים) • מין זוגיות • שאיפות לגדילה והתפתחות 	<p>מה עשיתי שפגע באותם אנשים, מוסדות ועקרונות? (יש לרשום סיבות והתנהגויות, ללא פרשנויות, באופן מעט קונקרטי)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • אנשים • מוסדות • עקרונות

העבודה על טבלת הפגיעות דומה במהותה לעבודה על שתי הטבלאות הקודמות. כרגיל, מתחילים בטור הימני, בו רושמים את שמות כל האנשים, המוסדות והעקרונות בהם פגענו. יש לכלול בטבלה זו גם פגיעות באחרים הקשורות למין זוגיות, כיצד פגענו באמצעות מין באנשים אחרים, האם נפגעו אחרים, מוסדות או עקרונות באופן שהוא מיני? האם הסתרנו דברים ביחסים זוגיים? האם לא כיבדנו מספיק את בן/בת הזוג? כלל הזהב לזיהוי פגיעה באחרים הוא: "לא הייתי רוצה שיעשו לי את זה!" או לחילופין, מרבית האנשים לא היו חפצים בזה.

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 אינסטינקטים בסיסיים מאוימים שלנו הובילו לפגיעה באחרים, במוסדות או בעקרונות? כאן ניתן לראות איזה מהם חוזר על עצמו יותר מאחרים ולזהות אותו כנקודת תורפה, וגם איזה הוא החזק ביותר בהשפעתו שגורם לפגיעות הקשות יותר שלנו. לאחר מכן עוברים לטור הרביעי ורושמים את פגמי האופי שלנו שנמצאים ביסוד הפגיעה באחרים, בהתאמה לכל שם שנרשם בטור הראשון. גם כאן ניתן לראות איזה מפגמי האופי הוא השכיח יותר ואיזה החזק יותר בהשפעתו עלינו ולזהות זאת כנקודת תורפה.

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. צעדים שמונה ותשע יהוו לה המשך ישיר.

סיכום צעד ארבע

חשבון הנפש כמעט והגיע לסיומו. בדרך כלל אפשר כבר לזהות את התוצאות שלו על המטופלים, מכיוון שמתחיל שינוי בתגובה שלהם ופגמי האופי פחות שולטים בהם. במידה ומטופל פותח "תיבת פנדורה" בשלב זה, יש לתמוך בו ברמה פרטנית על ידי איש מקצוע או חונך. ניתן לבנות מנגנון תמיכה על ידי חברים מהקבוצה, או אחרים שעברו את צעד ארבע. בייחוד כאשר עולה סיפור של פגיעה מינית או פגיעה קשה אחרת שחוו או שפגעו – יש לתת סיוע מיידי ולא להשאיר את המטופל לבד עם זה. בכל מקרה בו עולה פגיעה בעלת "משקל" – יש להעמיד את עצמנו לרשות המטופל, כדי לתמוך בו בתהליך. לעתים זו הפעם הראשונה בה הם מעלים חוויות קשות מעברם.

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 אינסטינקטים בסיסיים אופייניים שמאוימים אצלו? האם יש פגמי אופי אופייניים לו? אפשר להשוות בין הטבלאות – האם יש הבדל בין האינסטינקטים הבסיסיים ופגמי האופי בטבלאות השונות, או אולי ישנו דפוס שלהם 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. ואז לבסוף, מוצע למטופלים גם לרשום את *נקודות החוזק שלהם*. את הסגולות הטובות שמאפיינות אותם. בפשטות, מתוך הכרה עצמית צנועה. הכרת נקודות החוזק תאפשר יצירת בסיס חזק להחלמה. רישום זה מסכם את עבודת צעד ארבע.

צעד חמישי

"התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר על טבעם המדויק של פגמינו"

הצעד החמישי הוא המשך טבעי לצעד ארבע. בצעד ארבע העבודה של המטופלים היא בעיקר אישית. 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, כך המטופלים יתרגלו לשתף אחרים גם ברגשות ובחוויות הלא-נעימות שלהם. בנוסף, ההדרכה האישית בצעדים והטיפול שהם עוברים צריכים להשלים את התהליך ולתמוך בהם בזמן העבודה על צעד ארבע. רצוי לשאוף לכך שלאחר שסיימו את עבודת צעד ארבע רוב המטופלים כבר שיתפו לפחות מישו 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 שהמטופל, בגלל הרגלי זהירות וסודיות מהעבר, נמנע מלספר זיכרונות בלתי-נעימים במיוחד. לכן החשיבות לצעד חמש.

מילת המפתח בצעד זה היא "לקיחת אחריות" (accountability), המטופל למד שיכול לתת דיווח כן על מה שעשה עד היום, כלפי מי היה אלים, במי פגע, במי שלט או כלפי מי הפעיל מניפולציות. בכך הוא "מוציא לאור" את פגמי האופי שלו.

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

לקראת ההתוודות

באופן טבעי הצעד מעורר התנגדות, שכן ההתוודות שוברת את החשאיות והסודיות, המאפיינת כל כך את האנשים הנמצאים במעגל האלימות. ההתוודות דורשת חשיפה לחוויות שהם לא רוצים שאחרים ידעו עליהן ושהם עצמם היו שמחים לשכוח. אבל הבריחה לא מעלימה את נזקי העבר ולא משחררת מעולו. דווקא העמידה האמיצה מולו וקבלתו בשלווה מסייעים להשתחרר מעול העבר. ההתוודות היא שלב חשוב בדרך ההשתחררות מפחד העבר, מסודותיו ומהסבל שבו. על ידי ההתוודות המטופלים מתרגלים בפועל התמודדות עם פחדים ותיקים מתוך אמונה. באמצעות ההתוודות חומת הסוד נושרת והוא יכול להרגיש חופשי בין אנשים. על אף שיש מי שיודע את הסודות שלו, אותו אדם מקבל אותו כמו שהוא (אמרת התוכנית: "בחושך דברים קטנים - גדלים, באור - הם קטנים"). אולי אפילו קל יותר לאדם הזה לקבל אותו. ההתוודות מלמדת שניתן לתת אמון באדם אחר, ועבור רוב המטופלים 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 מטופלים סחבו איתם סוד שנראה בעיניהם נורא, שהיה עול כבד, מפיל. ובצעד 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. ושם עולה חוויה עוצמתית של שחרור!

השאלות שהמטופלים נשאלים:

- האם אני חושש מפני צעד חמש?
- מהו הדבר שאני חושש מפניו?
- מהו הסוד הגדול ביותר שלי שאני חושש לספר?
- כיצד יישום עקרון האומץ של הצעד יכול להשפיע על ההתמודדות שלי?
- האם אני מוכן לתת אמון באדם נוסף שיקשיב לצעד חמש שלי?
- כיצד הצעד החמישי עוזר לי לנהל מערכות יחסים בצורה חדשה?

רצוי לשוחח עם המטופלים על החששות שלהם מפני ההתמודדות. 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 – לפני האדם הוא יחסית לבד עם חוויותיו הלא-נעימות, ולאחריו – הופך לחלק מהחברה הנורמטיבית.

ביצוע ההתמודדות

כיצד מתבצע הצעד? קיימות מספר אפשרויות מקובלות. ראשית, המטופלים יכולים לבחור מטפל או מדריך המכיר את תוכנית הצעדים ועמו "לפתוח" את צעד חמש. שנית, כל מטופל יכול לבחור לו מטופל אחר מהקבוצה או שאינו מהקבוצה, העובד על הצעדים, כדי לשתף אותו בצעד חמש. שלישית, ניתן בקבוצה הטיפולית או בקבוצה לעזרה עצמית ליצור אווירה של קירבה ואמון ואז חברי הקבוצה יפתחו את הצעד איש-איש בתורו בפני כולם. כמו כן, ניתן לשלב בין האפשרויות הללו – להציע למטופלים לפתוח בפני הקבוצה ככל שירצו, ואם יש דברים שהם לא חשים בנוח לשוחח עליהם בפני הקבוצה, לפתוח בפני מדריך או מטפל. 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 המגוננים 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 המטופל 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 חייו עם אלימות. מציאת הדפוסים החוזרים על עצמם אצלו והתמקדות בתהליכים הפנימיים, יכולה לסייע לו להכיר את הטבע המדויק של פגמיו.

כיצד לשמוע את הצעד? מלת המפתח היא קבלה, ואי-אפשר להדגיש אותה יותר מדי. אדם שמשתף בצעד חמש מסיר את הגנותיו והוא פגיע ביותר. בכל מסגרת בה מאזינים לו צריך להקפיד כלפיו 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 המטופל משתף, חשוב להיות רגיש אליו ולשאול אותו קודם – 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 הן טובות, במידה והן מתאימות למשתף. 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 שהמשתף הוא במרכז, ולא להסיט את המשקל לחבר קבוצה אחר או לסיפור האישי של המאזין. כל מבט מהצד שמציעים לו מדגיש את הרצון להבין, את הכבוד לפרטיותו ואת תשומת הלב האישית שמוקדשת לו כאדם. חשוב שירגיש שהקבלה שלו תמיד מובטחת.

צעד שישי

"היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר פגמים אלה באופיינו"

מוזר, אך אנשים בדרך כלל נצמדים לכאב מוכר וחוששים מהלא-מוכר שיבוא בעקבות השינוי. כבר ציינו אמרה יפה של התוכנית שמתארת את התכונה הזו: "בטחון סוטה בכאב מוכר". לבטוח בכאב זה בהחלט סוטה, אבל בגלל שהוא מוכר יש נטייה להיצמד אליו. כדי להשתחרר ממנו, להיפתח אל השינוי ולוותר על דפוסים קיימים, נדרש אומץ. התוכנית מציעה שינוי שמבוסס על עקרונות חדשים. כדי להיפתח אליהם צריך לוותר על עקרונות, דפוסים ופגמים ישנים. הוויתור יתקיים רק באופן רצוני, מתוך נכונות מלאה. הצעד השישי מאפשר למטופלים למצוא את הנכונות הזו.

מלת המפתח לצעד השישי היא הנכונות. התוכנית מדגישה את הרצון העצמי, רצון שגדל עם ההתקדמות בתהליך השינוי. הרצון האישי להתקדם, הוא הבסיס לנכונות של הצעד השישי. כיצד ומתי מגיעים לנכונות?

התוכנית המקורית של אי-אי, הציעה תהליך קצר ופשוט לצעד השישי: מיד לאחר סיום הצעד החמישי, רצוי שיישב האדם 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 הטיפול, מאיזו נקודה נמוכה, מאיזה סבל וחוסר-אונים, ולראות את ההתקדמות, כולל הקשיים והמכשולים. רצוי שיחזור למחברת העבודה שלו ויזכר בדברים שכתב במהלך התהליך, 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 המטופל 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 מגנים 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 למטופל אפשרות לשינוי, אבל השינוי לא יתרחש ללא נכונות מצדו לוותר. הוויתור צריך להיות מלא, הוא לא יכול להחליט שהוא רוצה להשאיר פגמים מסוימים ולוותר רק על חלק מהם. בצעד השישי סביר להניח שיעלו התנגדויות בוותר על פגמי אופי מסוימים. יש להתייחס לכך בטיפול. רצוי במהלכו לתמוך בתהליך האישי של חשיפת ההתנגדויות לשינוי. בקבוצה יש לתת מקום למשתתפים ולעודד אותם להעלות את ההתנגדויות שלהם לצעד מתוך כנות. הם גם יעודדו אחד את השני, בסיוע המנחה, להתגבר על ההתנגדויות הללו. במהלך העבודה על הצעד, ילמדו לזהות את ההתנגדויות וילמדו כי פגמי האופי שהם לא רוצים לוותר עליהם, בעצם פוגעים בהם ואינם מאפשרים להם להתמסר לחלוטין לתכנית ולשינוי שבעקבותיה. בבסיס כל פגמי האופי נמצא הריכוז העצמי, האנוכיות, שהוא הביטוי הרוחני של הבעיה. האנוכיות נמצאת גם בבסיס התנגדות לוותר על הפגמים. בגלל האנוכיות לא מוצאים את הנכונות לוותר על הפגמים. האנוכיות עומדת כמחסום בינם לבין השינוי. *כדי להתקדם*

בתהליך צריכים לשאוף "לזוז הצדה" מהמרכז ולתת לאלוהים "לנהל את ההצגה". מניסיונו ההתמסרות לתכנית הינה תהליך הדרגתי, העשוי לארוך זמן, עם זאת המסר למטופלים הוא כי ככל שיתמסרו, יבטחו בתוכנית ויהיו מוכנים לוותר על הפגמים, כך ההתקדמות וההקלה שלהם יגדלו. תפקיד המנחה הוא לתת כיוון ותקווה – כאשר מוותרים על פגמי האופי יש מקום לאיכויות אופי לעלות. זוהי חוויה חיובית ומשחררת. זהו הצעד השישי במלואו.

- 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?

צעד שביעי

"ביקשנוהו בענוה שיסיר מעלינו את חסרונותינו"

לבקש בענוה

עצם הנכונות של המטופל לעבור את הצעד הקודם - הצעד השישי - היא כבר שינוי. בכך המטופל מוכן לוותר על פגמי האופי שלו, היות והוא רואה את הנזק שהם גורמים. עבודה נכונה על הצעד השישי מביאה אותו לנכונות לוותר על הריכוז העצמי שלו, כפגם האופי הבסיסי. בצעד השישי ההישג מבחינתו צריך להיות הרצון להתקדם בתהליך. אמנם כך נעשה השינוי, אך זהו שינוי זמני.

בין בטיפול פרטני ובין בקבוצה, רצוי לבדוק האם המטופל /ים הגיעו לנכונות המלאה ולבחון האם נשארו מחסומים. ניתן לבדוק זאת בשאלה:

- האם אני מוכן לחלוטין לבקש מאלוהים שישחרר אותי מפגמי האופי ומהריכוז העצמי?

הנכונות לוותר על פגמי האופי היא לא מצב קבוע, אלא מצב זמני. היא מהווה התקרבות משמעותית להשגת המטרה של השחרור מפגמי האופי, אך המטרה עוד לא הושגה. נדרש מאמץ נוסף, עבודה נוספת. אחרי הנכונות לשינוי, נדרשת פעולה מיידית. הנכונות היא החלטה והצהרה, אבל נדרשת גם פעולה. את הפעולה הזו מבצעים בצעד השביעי והיא מסייעת להיפרד מפגמי האופי בפועל. הכוח העליון לא יסלק את פגמי האופי עד שלא נבקש זאת במפורש!

היות והשורש הרוחני הבעייתי אצל מטופלים הסובלים מאלימות במשפחה הוא הריכוז העצמי, שהוא המקור הפנימי לפגמי האופי, השינוי צריך להתבסס על תכונות הפוכות לגמרי. האמונה והענווה, שקשורות זו לזו, הן ההפך מהריכוז העצמי. הענווה מכירה במגבלות של עצמו. ככל שאנו מודעים יותר ומכירים את המגבלות שלנו, כך גדלה אצלנו מידת הענווה. ככל שהאמונה מתחזקת, גם הענווה מתחזקת, שכן מול המגבלות שלנו אנו לומדים לדעת את כוחו של אלוהים. ההתקדמות האישית של כל אחד מהמטופלים המסתייעים ב"דרך-החסד" מראה להם כי התוכנית הרוחנית, שמקורה באלוהים, עזרה להם לעשות את הבלתי-אפשרי, לצאת ממעגל האלימות, להפסיק ולחיות חיים מלאי פחדים, חרדות, אובססיות ואכזבות. עד היום ניסו המטופלים להסתדר לבד בחייהם, לסמוך רק על עצמם, אך הם נוכחו לדעת כי הם לא הצליחו להתקדם באמת. בעזרת הכוח העליון, התוכנית והצעדים – הם רואים כי הם מצליחים עד כה. כדי להבין זאת נדרשת ענווה, ומתוך ההבנה הזו, הענווה מתחזקת.

לפיכך, יש לבקש זאת מאלוהים בענווה. השאלות המופנות למטופלים:

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

יתכן כי המטופל ידבר על "המלחמה הפנימית" הקיימת בו, כאשר מצד אחד הוא מאמין שלבד הוא יכול, שהוא חזק ומסוגל להתמודד לבד עם האלימות ופגמי האופי שלו (ושל בן/בת הזוג שלו) ומצד שני הוא מבין את רוח התכנית, הטוענת כי לבד אי אפשר. יש להתייחס ל"מלחמה פנימית" זו ולהתעמק בה במהלך העבודה על הצעד. החשיבה כי אפשר לבד היא החשיבה של הריכוז העצמי, שמבוססת על גאווה. יתכן כי יהיו מטופלים שיצליחו להתגבר על הקושי לבד, אך רוב האנשים זקוקים לעזרה מבחוץ. ההחלמה והשינוי היציבים מושגים אחרי שהמכור ויתר על הניסיון להצליח לבד. ויתר, והחליט בצעד השלישי למסור את ההחלמה לכוח הגדול ממנו. צעד שבע הוא הפעולה שמשלימה את ההחלטה שהתקבלה בצעד שלוש, ההחלטה להתמסר לכוח גדול ממני. כעת – פונים לאלוהים ומבקשים שיסלק את פגמי האופי, כי אלוהים יכול. איך זה מתבצע?

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

תפילת צעד שבע

כדרך רוחנית התוכנית מציעה למטופלים מספר תפילות, בהתאם לכל צעד. על פי אמונת התוכנית, התפילה היא פעולה דו-כיוונית: המתפלל 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 לתרגל את התפילה בחייהם ולראות את התוצאות. מטופלים 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, כאילו מדובר על תהליך של אדם עם עצמו. התוכנית אינה מתווכחת וגם, כאמור, אינה מסבירה. האדם המאמין יודע שהסבר אינו מספיק. לאדם המאמין ברור שתפילה היא פעולה דו-כיוונית, ולא תהליך פסיכולוגי של אדם עם עצמו. זהו ידע שנובע מהניסיון, וצעד שבע מציע ניסיון כזה.

"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 ולחבריי.

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

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 המטופלים מפגמי האופי שלהם, והוא גם פועל ועושה, אבל גם למטופלים 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 להתחיל לתרגל חיים לפי עקרונות חדשים שמהווים ניגוד לפגמי האופי. העקרונות החדשים, איכויות האופי, הם: אי-אנוכיות, יושר, אומץ, התחשבות.

התרגול של איכויות האופי האלו מתבצע תוך כדי פנייה ענווה לעזרת אלוהים. האדם פונה לאלוהים ומבקש ממנו להשתחרר מהאנוכיות. לאחר מכן, בעזרת הכוח העליון, הוא יכול לתרגל אי-אנוכיות. כלומר, היכן שבחיים שלו הייתה 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 לתרגל את אי האנוכיות. באופן דומה פועלים לגבי שאר פגמי האופי. היכן שהאדם גילה חוסר-יושר בחייו, בעזרת הכוח העליון הוא

מתאמץ להיות ישר ומפסיק את ההרגל הישן של חוסר היושר. במקביל 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, האדם 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. בדומה, בעזרת הכוח העליון, האדם בוחר שלא לפעול מתוך הרחמים העצמיים ובמשך הזמן גם הם נחלשים.

כאשר מתרגלים במקביל את כל איכויות האופי הללו, מתרחש דבר נפלא. ה"אני" הישן נושר, ובמקומו עולה אישיות חדשה. בהדרגה, בהתחלה מתוך מאמץ מודע שבהמשך הופך להיות טבעי יותר לאדם, עולות אצלו אישיות ודרך חיים שהן טובות בהרבה מהישנות. כאן אנו פוגשים לפעמים חשש מקובל אצל המטופלים, ששואלים כיצד ניתן לחיות עם איכויות האופי בעולם תחרותי, בו מרבית האנשים פועלים מתוך ריכוז עצמי. העובדה היא שאפשר, והחיים גם טובים בהרבה. מול הדאגה הבלתי-פוסקת של האדם 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 שהמטופלים 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 ארוך של תרגול, הם 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 הן האופי האמיתי שמתבטא יותר ויותר בפעולות שלהם. 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 או בטיפול הפרטני. מומלץ לדבר עליהם בפתיחות, שהיא אפשרית בשלב זה אליו הגיעו.

צעד שמונה

"ערכנו רשימה של האנשים בהם פגענו והיינו נכונים לכפר בפניהם"

צעדים ארבע עד שבע היוו סדרה של עבודה עצמית בה האדם תיקן את יחסיו עם אלוהים ועם עצמו ולמד לפעול אחרת בעולם. בדרך כלל מערכות היחסים עם האחרים מתחילות להשתפר. אבל, לעתים קרובות מטופלים "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 המטופל*. אלו צעדים שמכוונים לתקן מערכות יחסים שנפגעו. אי אפשר לשנות את העבר, אבל אפשר לקחת אחריות על התנהגויותינו בעבר. לצעד שמונה מטופלים מגיעים אחרי שהתקדמו מאוד בדרכם. כעת הם פועלים מתוך עקרונות חדשים, מנסים לחיות משוחררים מטינות ופחדים ומשתדלים לא עוד לפגוע באחרים. חיים עם אמונה שמתעוררת בהם. מכיוון ש-"אמונה ללא מעשים היא אמונה מתה", עליהם להעמיק בעשייה החדשה. בצעדים שמונה ותשע עליהם לשאוף שהכעס שהיה מופנה כלפיהם, ישתחרר, לטובת מי שנפגע מהם ומערכת היחסים אתו. עליהם לשאוף שיסלחו להם על חולשותיהם, על שפעלו בעבר מתוך חוסר-אונים ופגעו באחרים. לכן מתחילים בבדיקה עצמית נוקבת - האם גם הם מוכנים לסלוח לכל מי שפגע בהם בעבר? אם עדיין אינם מוכנים לכך, איך יוכלו לבקש מאחרים שיסלחו להם? כאשר הם יהיו מוכנים לסלוח לאלו שפגעו בהם, הם יהיו משוחררים מפחד. יודעים שאחרים לא מסוגלים יותר לפגוע בהם. כאשר הם משוחררים מהפחד, הם יכולים גם לנסות ולכפר בפני אלו בהם פגעו.

בדומה לצעדים קודמים, גם כאן העבודה מתחלקת לשני חלקים עיקריים: נכונות ופעולה. לפני שמתחילים בעבודה עצמית זו, מוצע למטופלים 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 נכונות לסליחה ממשית לאדם שפגע בך. הסליחה מבטאת את ההתקדמות בתהליך השינוי, לאחר שלמדים בצעד שבע איך לפעול מתוך איכויות האופי ולוותר על פגמי האופי. בטינה באים פגמי האופי לידי ביטוי, והסליחה היא הוויתור המלא על פגמי האופי והזכייה באיכויות אופי. המטרה היא שהמטופל יכוון לקראת השגת נכונות לסליחה לכל אלו שפגעו בהם בעבר ובהווה.

בעבודת צעד שמונה, לאחר השגת הנכונות לסליחה, עוברים לרישום האנשים בהם המטופלים 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 מטופלים 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, אפשר לבחון איתם ביחד עד כמה הפגיעות שלהם באחרים מהוות עול ומחסום להתקדמות, וזאת אפילו מבלי להתעמק בהם במיוחד.

יש לרשום בטבלה את רשימת האנשים, המוסדות והעקרונות בהם פגעו ומתי הם מוכנים לכפר עליהם:

עכשיו	אחר כך	אולי	אף פעם
מוכן לכפר מיידית	קשה לי לכפר כרגע, אך אין לי התנגדות עקרונית	כרגע לא יכול לחשוב על לכפר בפניהם. אולי מישהו אחר או אני נפגע	כנראה אי-אפשר יהיה לכפר בפניהם אף פעם. מישהו עלול להיפגע מזה ואינני רוצה להוסיף עוד פגיעה

- כשהתבוננתי במערכות היחסים שלי, אלו דפוסי התנהגות מצאתי שגרמו נזק לאחרים?
- מה מטרתי בעשיית צעד שמונה?
- איך אצליח להיות נכון לכפר על מעשי בפני האנשים שברשימה שרשמתי?

צעד תשיעי

"כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה בכל עת שהדבר התאפשר,

פרט למקרים שזה יפגע בהם או באחרים"

צעד תשע ממשיך את השמיני. בצעד זה מומלץ לגשת אל האנשים בהם פגעו ולכפר בפניהם – להתנצל, לפצות. כדי למנוע פגיעה נוספת מומלץ לבחון שתהליך הכפרה אינו פוגע באף

אחד. לדוגמא, אין זה רצוי לספר לגבר נשוי על רומן שהאדם ניהל בעבר עם אשתו ולהתנצל בפניו על כך... הצעד *דורש רגישות ותזמון*, וכדאי לכוון את המטופלים לעשות אותו עם הדרכה צמודה של חונך, כדי לקבל "מבט מהצד" על הדברים. לא תמיד קל להעריך את מידת הפגיעה והאם הנסיבות מתאימות לבקשת סליחה, ומבט מהצד הוא קריטי. חשוב להזכיר למטופלים כי הם אינם באים כמו "מבקשי נדבה". הם מעוניינים לקבל את הסליחה ולתקן את היחסים, לטובת האדם בו פגעו ולטובת ההתקדמות שלהם, אבל הם *אינם תלויים בסליחה הזו*. יש להם רצון בקבלת הסליחה, אך אין להם צורך בה. עצם הניסיון האמיתי וההשתדלות הכנה שלהם – מספיקים. חשובה הנכונות שלהם לקחת אחריות על ההתנהגות הפוגעת או הקורבנית. השאלות למטופלים הן:

- אלו כפרות דחינו מלעשות?

- איך הדחייה השפיעה על תהליך השינוי?

- כיצד מכפרים בדרך של כנות ויושר על פגיעותיי באחר?

- איזה שינויים ושיפורים אני מוכן לעשות בחיי?

הפירוט של עבודת הצעד הוא מעבר למטרתנו כאן. נחזור ונדגיש שאת הצעד הזה עובדים באופן צמוד עם הנחייה של מטפל או חונך בעלי ניסיון אישי בו, שידריכו את המטופל כיצד להשלים את התהליך.

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 ההבטחות האלו. להלן רשימת ההבטחות⁶:

חירות חדשה; אושר חדש; אין יותר חרטה על העבר, ולא רצון להשכיח; זוכים בשלווה ובשלום; 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 יכולת לפעול על פי אינטואיציה 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 שההבטחות הללו מתקיימות - לעתים במהירות, לעתים בהדרגה.

⁶ מתוך הספר הגדול של איי-איי, אלכוהוליסטים אנונימיים.

צעד עשירי

"המשכנו בחשבון נפש אישי וכאשר שגינו הודינו בכך מיד"

זו סדרת הצעדים האחרונה. היא מתייחסת להווה, עם הפנים קדימה אל העתיד, וזאת בניגוד לצעדים הקודמים בהם תיקן האדם 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 בהם יותר מכך – הם בעצם מהווים את האמצעי להתקדמות הגדולה ביותר, ההתקדמות בהווה, לקראת העתיד, לאחר שהאדם סיים "לנקות" את עברו והשתחרר יחסית 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 מהמטופלים (ומהמטפלים..) אינו מושלם, התוכנית 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. השאלות שהמטופלים נשאלים:

- האם עשיתי חשבון נפש יומי?
- אילו פעולות יומיומיות אני נוקט בכדי להמשיך את השינוי?
- מה מפריע לי, איזה פגמי אופי עלו היום?
- אלו רגשות חיוביים ושליילים היו לי היום?
- כיצד התמודדתי עם רגשות אלה?
- האם התנהגתי היום באופן מרצה? האם התנצלתי על מעשים שלא עשיתי?

צעד אחד עשרה

**"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."**

צעד אחד-עשר מציע דרך של הרהורים על החיים, תרגול של התבוננות יומיומית שעורכים יחד עם תפילה מתאימה. האנשים המבצעים את הצעד מתעוררים בעצם לחיי הרוח. הם עוצרים, מתפללים ומבקשים הדרכה רוחנית מהכוח העליון, שיעזור להם למצוא את הכיוון שהם צריכים, לדעת את רצונו עבורם ולכוח לבצע זאת. צעד זה מגדיר את ההתקדמות הרוחנית באופן ממוקד.

צעד אחד עשרה מקיים את ההחלטה של צעד שלוש ומציין את מסירת הרצון האישי בפועל. אנו משתמשים בצעד זה כדי לשפר ולתחזק את מצבנו הרוחני. אנו מקבלים הדרכה כשאנו מבקשים לדעת מהו רצונו של אלוהים בשבילנו. בצעד שלוש המטופל מחליט למסור את חייו ורצונו להשגחת אלוהים, כפי שהוא מבין אותו. אולם הוא אינו מסוגל לכך, בגלל מחסומים רבים מהעבר ומההווה. 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.

כנהוג בתכנית הצעדים ישנה תפילה מסוימת המתאימה לצעד אחד עשרה וכל כולה בקשה מהכוח העליון להיות טובים יותר.

תפילת צעד אחד עשרה⁷:

אלוהים, עשה אותי כלי לשלוותך,

במקום שבו מקננת שנאה, תן לי לזרוע אהבה,

במקום שבו סכסוך, אחדות.

במקום שבו טעות, אמת,

במקום שבו ספק, אמונה.

במקום שבו ייאוש, תקווה.

במקום שבו צללים, אור.

במקום שבו עצב, שמחה.

⁷ מיוחסת במקור לפרנציסקוס מאסיזי, אומצה על ידי איי-איי

אלוהים, שלא אתאווה להיות המנוחם, אלא מנחם.

שלא אהיה אהוב, אלא אוהב.

כי כאשר נשכח את עצמנו, נזכה לקבל.

וכאשר נסלח, יסלח לנו.

וכאשר נמות, ניוולד לחיי נצח, אמן.

על פי תכנית הצעדים ו"דרך-החסד", על מנת שניתן יהיה לשמר את ההישגים אליהם הגיעו המטופלים בשלבים אילו, מומלץ לבצע מספר תרגילים רוחניים, בתחילת יום או בסופו:

1. ניתן לעשות לפני השינה חשבון נפש יומי, בקשת סליחה מאלוהים על הטעויות ובקשת האמצעים שיש לנקוט כדי לתקן.

2. מדי בוקר, בטרם ניגשים לשגרת היום, מומלץ לפנות מעט זמן להתכוונות רוחנית: לחשוב על היום הצפוי, לבקש את ההנחיה של אלוהים להמשיך ולשמור על יום בלי אלימות, שמחשבותי תהיינה ללא רחמים עצמיים ושאלוהים ייתן לי ביטחון רוחני ונפשי, במקום פחדי העבר.

אם במשך היום עולה ספק, או הססנות, מבקשים מאלוהים השראה, החלטה או מחשבה נכונה, מרפים ממאבק ונרגעים. לעיתים עולה התשובה הנכונה מבפנים ולעיתים דרך אנשים.

ככול שמתקדמים בעבודת הצעדים, המטופלים ירגישו איך אלוהים נוכח בחיים שלהם וכאשר הם עושים משהו בניגוד לרצון האלוהים, אז הם מרגישים שוב תחושה לא נוחה ומוכרת. זהו תמרור אזהרה לכך שאם ימשיכו בכיוון הזה, צפויים להם הרבה קשיים וסיבוכים כפי שהיו בעבר. עליהם לשים לב לרגשות אלה, כי בדרך כלל אלו איתותים לכך שהם פועלים בניגוד לרצון האלוהים. חשוב להמשיך ולעבוד את הצעדים בנאמנות ולראות במהלך החיים סימנים מהכוח העליון, באמצעות אנשים, מקומות ודברים שהם בדרך הנכונה. לאט, לאט יתחילו המטופלים לסמוך יותר ויותר על האינטואיציה ועל הרגשות הפנימיים שלהם ולפעול יותר ויותר על פיהם. השאלות למטופלים:

- עד כמה חשוב לי שיהיה לי באופן קבוע, כל יום, זמן שקט לתפילה והרהורים?
- האם אני מבטא/ת את רגשותי הכנים בפני אלוהים?
- מה עלי לעשות כדי להישאר מחובר/ת לכוח עליון רוחני?

צעד אחד-עשר מציע דרך של הרהורים על החיים, תרגול של התבוננות יומית וגם תפילה מתאימה. מטופלים שמבצעים את הצעד מתעוררים בעצם לחיי הרוח. הם נמצאים במצב הקיום אליו מכוון הצעד השנים-עשר.

צעד שנים עשר

"לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לאחרים הסובלים מאלימות וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו"

צעד שנים-עשר מגדיר את מצבו של האדם שהגיע אליו כמצב של התעוררות רוחנית. זהו המצב בו האמונה באלוהים הפכה לחלק ממשי מהחיים. האמונה כבר לא מותנית והאדם לא נזקק לשיטה של "לעשות כאילו" (ראו צעד שניים). מי 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. כדברי ביל ו. מה איי-איי: "חיינו תלויים במחשבתנו על טובתם של אחרים"⁸. כאן התוכנית מדגישה – מעבירים את המסר, אך לא נושאים את האחרים על ידינו. אנו לא אלוהים. אנו שליחים של המסר בעיקר באמצעות הדוגמה האישית, כי עלינו זה עבד. לכן יש לנו מסר להעביר. העברת המסר מחזקת אותנו עוד יותר בדרכנו. דרך החיים היא דרך רוחנית על פי עקרונות תוכנית הצעדים, וכאשר אנו טועים וסוטים ממנה, הצעדים עשר עד שנים-עשר מסייעים לנו לחזור אליה, ואפילו מחזקים יותר.

כפי שאנו רואים, אין סיוע לעבודת הצעדים, היות וזו דרך חיים. אדם 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 אנשים שמוצאים טעם לחזור שוב אל הצעד הראשון ולעבוד שוב את כל התוכנית מההתחלה, אבל ממקום אחר, מתוך יסודות מתקדמים. כך מתקבלת עבודה עצמית מעמיקה עוד יותר. בשלב זה השאלות למטופלים יכולות להיות:

- האם חוויית התעוררות רוחנית? מה היא הייתה?
- איזה מסר של תקווה אני יכול/ה להעביר לאחרים?

⁸ מתוך הספר הגדול של איי-איי

- איך אני יכול/ה להמשיך לנהוג על פי העקרונות החדשים (כנות, תקווה, אמונה, אומץ, ישר, נכונות, ענווה, משמעת עצמית, אהבה, התמדה, מודעות רוחנית והעברת הבשורה) בכל תחומי חיי?

'תמשיכו לבוא, יקרו לכם דברים טובים'

דברי סיום

המדריך הנוכחי מיועד לאנשי מקצוע העובדים במסגרות טיפול שונות על פי דרך-החסד עם אוכלוסיית גברים ונשים החיים בצל אלימות במשפחה. באופן טבעי, בטיפול המבוסס על דרך-החסד, לימוד שנים-עשר הצעדים תופס את החלק המרכזי בעבודה הטיפולית. לימוד הצעדים הוא עבודה טיפולית מעמיקה בפני עצמה, וכך יש להבין אותה ולהציג אותה. תוכנית הצעדים הוכיחה את עצמה כמסוגלת לסייע ביעילות רבה למטופלים מרקע חברתי, תרבותי ואישי שונה לחלוטין. התוכנית הצליחה להעביר מסר של שינוי ולהעניק חיים עם תקווה.

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 מטופלים, הניסיון הראה שהתוכנית לא מתאימה בהכרח לכל אדם. ישנם מטופלים שטרם הגיע זמנם לתוכנית ואולי הם ייהנו מהפוטנציאל שלה בהמשך. ישנם מטופלים שהם בעלי מחסומים לתוכנית ואולי טיפול אחר יסיר אותם, כך שיצליחו להתקדם גם בתוכנית. ייתכן ואלה יגיעו לתוכנית דווקא לאחר שהצליחו בדרך טיפול אחרת. וישנם מטופלים שכנראה אף פעם לא יתחברו לתוכנית ולהמלצותיה, התוכנית לא מדברת אליהם והם לא מצליחים להתקדם בה. יתכן שחלק מהם "יעברו דרך" במקום אחר. אין זה גורע מכוחה של התוכנית, וגם לא מאיכות השינוי שלהם. התוכנית מצוינת למרבית המטופלים, גם אם אינה מצליחה להגיע לכולם, וטוב לנו, המטופלים בשיטת התוכנית, לזכור זאת. כמטופלים, אנו שמחים בהצלחתו של כל אדם שבחר לעשות שינוי בחייו בכל דרך לגיטימית.

נספח 1 – מילון מונחים

הכפייה המחשבתית של האדם האלים או הקורבן שבדרך כלל מתבטאת בהתנהגות של שליטה באחר.	אובססיה Obsession
התפיסה הבסיסית של אלוהים, אוהב ואינו מעניש. לכן בכל עת, כל אדם הסובל מאלימות, 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
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 למחלימים 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 למחלה הפעילה. מוצע לכל אדם בתהליך הטיפול 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.	דרך-החסד Grace Therapy
ההצעה של התוכנית לאנשים הרוצים להיחלץ ממעגל האלימות.	דרך חיים חדשה New way of life
ההחלמה על פי התוכנית היא רוחנית, אינה מסתיימת עם השגת מטרה זו או אחרת, ותמיד ניתן להמשיך ולהתקדם בה.	החלמה Recovery
מילה שחדרה לשפת התוכנית מתוך העולם המקצועי והיא מופיעה כחלק משפת אנ-איי (אך אינה מצויה בשפת אי-איי המקורית). הכוונה היא לכך שאנשים החיים עם אלימות לא רואים עצמם ככאלה, הם לא מזהים מצבי חוסר-אונים בחייהם ולרוב ממזערים ומכחישים קיומה של אלימות. התוכנית מאמינה שאין	הכחשה Denial

צורך להתעמת או לשבור עבור מישהו את ההכחשה. מעבירים מסר של דוגמה.

הימנעות מוחלטת מהתנהגויות בפניהם אנו חסרי אונים. למשל, העברת ביקורת או ריצוי. זו הדרך המומלצת של התוכנית להחלמה.

זהו מצב בו מתנהגים בדרך הרסנית ופוגעת.

הארגון החברתי של המחלימים, נקראת גם קבוצה לעזרה עצמית או לתמיכה הדדית. מבוסס על קהילות אי-אי ואנ-אי שהן קהילות ההחלמה הרוחנית של המכורים.

בוגר תוכנית הצעדים שמלמד 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 בחברות היא תמיד רצונית – שני הצדדים מסכימים עליה מרצונם.

מונח בסיסי בתוכנית. אבחון חוסר האונים וקבלתו הם הדרך להחלמה.

מאפיין בעל משמעות בקרב אנשים חיים תחת אלימות. התוקפן או הקורבן אינם מסוגלים לנהל חיים נורמטיביים באופן מועיל ופורה ומנסים, דרך שליטה באחר, להחזיר שליטה על רגשותיהם או על התנהגות האחר. כיוון שאינו מצליח נכנס לסחרור וחיי יוצאים משליטתו.

אחד התרגולים המומלצים בתוכנית שמתבצע בכל שלבי ההחלמה ומהווה את הגרעין של צעד ארבע. חשבון הנפש מונחה על ידי אידיאולוגיית התוכנית, כך שאדם בוחן את חייו על פי העקרונות הרוחניים-מוסריים של התוכנית על מנת לזהות את הנחוץ תיקון.

כעס חוזר ונשנה מן העבר. נתפסת כאחד המכשולים המרכזיים בדרך ההחלמה. בחשבון הנפש של צעד ארבע מתמקדים, בין היתר, בטינה, מתוך כוונה לסלק אותה כליל.

הנזרות מוחלטת
Total abstinence

התפרצות אלימה

חברותא
Fellowship

חונך
Sponsor

חוסר-אונים
Powerlessness

חיים בלתי-ניתנים
לניהול
Unmanageable
lives

חשבון נפש
Moral inventory

טינה
Resentment

הכוונה לכל כוח גדול יותר ממני שיכול לסייע בהחלמה. בתחילת התהליך, שייכות לקבוצה, חברים, חונך או מטפל מהווים את הכוח העליון. כאשר מתקדמים בהחלמה ובצעדים, התוכנית עצמה מהווה את הכוח העליון, ועם המשך ההתקדמות לומדים לזהות באלוהים את הכוח העליון.	כוח עליון Higher power
התמסרות מלאה לתוכנית ההחלמה. הכניעה דורשת קבלה עצמית וגם מאבק בריכוז העצמי.	כניעה Surrender
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
שיקוף מהצד לאדם בתהליך שנעשה על ידי אדם אחר.	מבט מהצד
חזרה זמנית להתנהגות תוקפנית ולשליטה באחר. עלולה להפוך לנפילה ולהתפרצות אלימה.	מעידה Relapse
"הגרעין הקשה" של חברי קבוצה לעזרה עצמית או קבוצה טיפולית-מונחית שלקחו על עצמם לדאוג לפגישות ולתפקוד של הקבוצה.	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 הקבוצה	פגישות Meetings
אחת האמרות הנפוצות המבטאת עקרון פעולה של התוכנית: הדרגתיות בהחלמה, על מנת שהאדם לא ייקח על עצמו עומס	צעד אחר צעד Easy dose it

גדול שלא יוכל לעמוד בו, וגם שיתמודד עם כל אתגר של החלמה בזמן הנכון.

תנאי להחלמה הוא קבלה-עצמית, המתבטאת בהודאה בכך שהוא חסר-אונים בפני הצורך בשליטה וקבלתו את תוכנית הצעדים כדרך החלמה.

אחת הדרישות הבודדות להתקדמות בתוכנית. הפתיחות מאפשרת לאמץ בהדרגה עקרונות רוחניים.

הפנייה לאלוהים וההתכוונות אליו במחשבה, ברצון ובדרך החיים הם הביטוי של הרוחניות, שאינה מזוהה עם דת כלשהי, אבל היא מבוססת אמונה ואינה חילונית.

אדם החי בתוך אלימות (תוקפן או קורבן) בדרך כלל הוא אדם שסובל מריכוז עצמי קיצוני.

ההחלמה בתוכנית מסתמכת על עזרה-הדדית ושיתוף רצוניים. זהו הביטוי של קהילת ההחלמה.

תרגול בסיסי שמהווה הלך רוח יסודי של ההחלמה. הכוונה היא לצמצם את משימת ההחלמה הנראית כבלתי-אפשרית למשימות קטנות ברות ביצוע – משימות "רק להיום". מוצע לכל אדם לבנות את ההחלמה באופן יומי ובכך מובטחת הדרגתיות ויציבות בהחלמה.

"התחלקות". הפעולה בה 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.

ההחלמה מתבצעת על ידי תרגול יומיומי רציף בתוכנית. אין זה טיפול אלא דרך חיים אותה מתרגלים.

קבלה \ קבלה עצמית
Acceptance / self
acceptance

ראש פתוח \ פתיחות
Open mind / Open
mindedness

רוחניות
Spirituality

ריכוז עצמי
Self-centeredness

רק ביחד
We can

רק להיום
Just for today

שיתוף
Sharing

תרגול
Practice

תפילת השלווה

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין

ביכולתי לשנותם,

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,

ואת התבונה להבחין בין השניים.

רשימת מקורות ופריטים להעמקת הלימוד:

סרטים העוסקים בתכנית שנים-עשר הצעדים:

"הטיפה המרה - my name is Bill W." (1989)

"כשאין די באהבה - סיפורה של לויס ווילסון" (2010)

סרטים העוסקים בתכנים של טיפול באלימות במשפחה:

"ללא מחילה"

"קח את עיני- Te doy mis ojos" (2003)

טינה - סיפורה של טינה טרנר (1993)

רשימת ספרים ומאמרים:

אלכוהוליסטים אנונימיים (1988). תורגם והוצא באופן פרטי על ידי איי-איי ישראל בהתאם לנוסח שאושר על ידי איי-איי העולמי.

אלכוהוליסטים אנונימיים (ללא תאריך). *שנים-עשר צעדים ושתיים-עשרה מסורות*. תורגם והוצא באופן פרטי על ידי איי-איי ישראל בהתאם לנוסח שאושר על ידי איי-איי העולמי.

אשמן, ת' (2010). *סוגיות מרכזיות בעבודה עם קבוצות רכבת*. נדלה מהרשת ב- 1 למרץ 2012:

<http://www.tamirashman.co.il/Default.asp?PagelId=4771&FragmentId=1153>

6

בן דוד, ש' (1989). קורבן קריירה: גורמים ותהליך. *עבריינות וסטייה חברתית*, י"ז, 5-16.

גיימס, ו' (תש"ט). *החוויה הדתית לסוגיה*. ירושלים: מוסד ביאליק.

מכורים אנונימיים. (תורגם והוצא באופן פרטי על ידי החברותא - תאריך לא מצוין).

לואיס, ק' ס' (1943). *ביטול האדם*. הוצאת שלם: תל אביב.

פרנקל, ו' (1970). *מבוא ללוגותרפיה: האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקסיסטנציאליזם*. תל אביב: הוצאת דביר.

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 שנים-עשר הצעדים: יישומה באנ-איי ובמפגש הטיפול. בתוך מ' חובב (עורך), *טיפול ושיקום של נפגעי סמים בישראל* (עמ' 259-272). תל אביב: צ'ריקובר.
רונאל, נ' (2012)(עורך). *חולף עם הרוח*. רמת גן: הוצאת בר-אילן.

Alcoholics Anonymous (1957). *Alcoholics Anonymous Comes of Age*. New York: World Service Office.

Anonymous (1991). *A Program for You*. Center City, MN: Hazelden.

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.

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.

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. (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.
- 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.