

חזברת-עזר לעבודת

12 הצעדים

ד"ר נתי רונאל

פרנסואז הופמן – קרן סקט"א – רש"י

בני יעקב – הרשות למלחמה בסמים

תוכן העניינים

2 על התוכנית	
2 מבנה תוכנית הצעדים	
3 כיצד להשתמש בחוברת זו?	
4 שנים עשר הצעדים (מתוך אנ-איי)	
5 1. צעד ראשון	
5 1.1. לקראת הצעד הראשון	
8 1.2. התחלת העבודה בצעד הראשון - חוסר אונים	
13 1.3. מחלת ההתמכרות	
19 1.4. חיים בלתי-ניתנים לניהול	
21 1.5. כלי ההחלמה של התוכנית	
21 1.5.1. זיהוי סכנות	
22 1.5.2. תפילת השלווה	
25 1.5.3. רק להיום	
25 1.5.4. הרפיה	
26 1.6. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון	
28 2. צעד שני	
28 2.1. כוח גדול יותר	
29 2.2. חזרה לשפיות	
30 2.3. להגיע לאמונה	
31 2.4. העקרונות הרוחניים של הצעד השני	
33 3. צעד שלישי	
33 3.1. להגיע להחלטה	
35 3.2. מסירת החיים להשגחת אלוהים	
37 3.3. תפילת הצעד השלישי	
38 4. צעד רביעי	
38 4.1. סיפור החיים	
38 4.2. שחרור מטינות	
39 4.3. שחרור מפחדים	
40 4.4. פגיעות באחרים	
41 5. צעד חמישי	
41 5.1. לקראת ההתוודות	
43 6. צעד שישי	
46 7. צעד שביעי	
46 7.1. לבקש בענווה	
47 7.2. תפילת צעד שבע	
47 7.3. מפגמי אופי לאיכויות אופי	
49 נספח – מילון מונחים	

על התוכנית

תוכנית הצעדים נוצרה לראשונה בארגון איי-איי, וממנו עברה לארגונים רבים אחרים כמו אל-אנון, או-איי, אנ-איי ונר-אנון. התוכנית גם אומצה על ידי אנשי מקצוע רבים ומרכזי גמילה בכל העולם והיא עזרה ועוזרת למיליוני מכורים שונים.

איי-איי נוסד עם המפגש בין שני אלכוהוליסטים, ביל וילסון וד"ר בוב סמית, שני המייסדים השותפים. המפגש התקיים בשנת 1935 בארצות הברית. ביל היה נקי כבר כחצי שנה ובוב עדיין היה אלכוהוליסט פעיל. במפגש ביניהם נוסדו העקרונות של **עזרת מכור למכור כשווים**, מתוך הניסיון האישי בהחלמה. לאחר שבו התנקה גם כן, הם הרגישו שהם צריכים להמשיך את העברת המסר לאלכוהוליסטים אחרים. כך נוצרה הקבוצה הראשונה של אלכוהוליסטים מחלימים. העברת המסר המשיכה והארגון גדל – עוד ועוד קבוצות נוצרו בכל רחבי ארצות הברית.

אנ-איי נוסד בשנת 1953, בקליפורניה שבארצות הברית, על ידי ששה מכורים, שהיו חברים בקבוצת איי-איי. המסר של איי-איי התאים להם רק באופן חלקי כי הוא היה מכוון לאלכוהוליסטים והדגיש את הצורך להימנע משתייה, אבל לא דיבר על הצורך להימנע משימוש בכל חומר שמשנה את מצב הרוח. אנ-איי העתיק מאיי-איי את כל דרך ההחלמה חוץ מאשר תוספת אחת, ייחודית לאנ-איי וחשובה: אנ-איי התמקד בהתמכרות בכלל ולא רק באלכוהוליזם. לכן אנ-איי מתאים לכל מכור באשר הוא, לא משנה מהי ההתמכרות שלו, כולל אלכוהוליסטים, כמובן. לישראל אנ-איי הגיע בשנת 1984, על ידי שני מכורים שהכירו את הקבוצות בארצות הברית. מאז אנ-איי ישראל גדל בהתמדה והיום הוא ארגון שנפוץ בכל הארץ, מכובד על ידי החברה והממסד ומסייע לאלפי מכורים מדי שנה ללא הבדל מוצא, גיל, מין או דת.

חברי אנ-איי הם מכורים שרוצים להחלים ולשמור על ההחלמה. אנ-איי מציע לחברים מספר דרכים לסייע להם בהחלמה: פגישות שונות, חונכות אישית (ספונסר), עזרת חבר לחבר, התחלקות, דוגמה אישית ועבודת הצעדים. עבודת הצעדים היא הדרך האישית להחלמה. היא לב הגדילה באנ-איי.

את עבודת הצעדים אפשר לתרגל בכל מקום, גם במרכזי טיפול מקצועיים ובעזרת איש מקצוע מתאים שהתמחה בעבודת הצעדים. בכל אופן שבו לומדים ומתרגלים את התוכנית, עבודת הצעדים היא תמיד דרך חיים. דרך החיים של הצעדים מאפשרת למכורים איכות חיים ושלווה בלי צורך לשנות את מצב הרוח. כל עוד חיים על פיה – ההתקדמות מובטחת.

מבנה תוכנית הצעדים

תוכנית הצעדים היא בראש וראשונה דרך חיים!

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

בקשת עזרה;

צעד 1 — כנות - הודאה בחוסר אונים - אבחון המחלה;

צעד 2 — פתיחות - מציאת דרך ההחלמה;

צעד 3 — נכונות לנסות - ההחלטה לבחור בדרך ההחלמה;

צעדים 4-9 — פעולת ההחלמה — תיקון העבר;

צעדים 4-7 המכור לעצמו;

צעדים 8-9 — המכור עם אחרים;

צעדים 10-12 — המשך הגדילה מההווה לעתיד.

כיצד להשתמש בחוברת זו?

חוברת זו אינה מייצגת את האנ-איי ואינה קשורה לארגון מבורך זה בכל דרך שהיא. האמור בחוברת אינו בה להחליף את המלצות האנ-איי. אנו ממליצים למכורים שעובדים את הצעדים להשתתף באופן פעיל באנ-איי, ולהיעזר בכל האמצעים שהאנ-איי מאפשר לחברים.

החוברת מיועדת למכורים שעובדים את תוכנית 12 הצעדים בהנחיה של איש מקצוע: מדריך, עובד סוציאלי, פסיכולוג, קרימינולוג או אחר. אין זה משנה מהו הרקע המקצועי של המדריך או האם הוא בעצמו מכור נקי. העיקר הוא שאיש המקצוע מכיר את התוכנית היטב, התנסה בה ומיישם אותה בחייו כמידת יכולתו.

נחזור ונדגיש - החוברת אינה מיועדת לעבודה עצמית, אלא לעבודה מונחית באופן מקצועי. חוברת זו משלימה את החוברת למטפלים "מדריך לעבודת תוכנית 12 הצעדים במסגרות טיפוליות שיקומיות למכורים". מומלץ שהעבודה על חוברת זו תהיה בהתאמה מלאה לחוברת למטפלים. אז כיצד מתקדמים?

בזמן ההחלמה רצוי להתרגל לקריאה יומית בספר "רק להיום" של אנ-איי. קריאה זו משלימה את עבודת הצעדים ומדגימה אותם בחיי היומיום. לפני שמתחילים לעבוד צעד כלשהו מומלץ, רצוי ואפילו חובה לקרוא את הפרק המתאים לאותו צעד בספר "מכורים אנונימיים". עבודת הצעד תהיה ברורה יותר עם הליווי של ספרות אנ-איי.

העבודה העצמית בדרך 12 הצעדים היא למידה ויישום. אחד מאמצעי הלמידה שהוכיחו את עצמם לאלפי-אלפים של מכורים הוא הכתיבה היומית. מכורים רבים למדו לכתוב באמצעות עבודת הצעדים! כדי לעבוד את התוכנית רצוי להכין מחברת שתלווה את ההתקדמות בחוברת. בחוברת ישנן שאלות שמתאימות 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. זוהי הלמידה, שמבוססת על ההתנסות בחיים.

שנים עשר הצעדים (מתוך אנ-איי)

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

1. צעד ראשון

"פוזיטיו אנד חסרי אונזיס וואס פראכפונטן. שטיינר פאטן-ניטניס אניפאל."

1.1. לקראת הצעד הראשון

מכור שמגיע להחלמה, בדרך כלל מרגיש קרוב לתחית החיים שלו או שכבר הגיע אליה. התחית שונה ממכור למכור, אבל תמיד היא כוללת קשיים אישיים, גופניים, חברתיים, כלכליים ועוד. הרבה קשיים והסתבכויות. דווקא מתוך הקשיים האלו אפשר לעלות, אם יודעים איך להתייחס אליהם ומה לעשות אתם. בשביל זה צריך תוכנית החלמה, את תוכנית הצעדים.

- אילו קשיים אישיים יש לי בחיים היום?

- אילו קשיים גופניים יש לי?

- אילו קשיים חברתיים יש לי (מריבות, זוגיות פגומה, אלימות, בדידות ועוד)?

- אילו קשיים כלכליים יש לי?

מכורים בהחלמה חייבים לפתח גישה חדשה לחיים. הדרך לכך – כתיבה יומיומית של אסירות תודה. על

מה אני אסיר תודה היום? בכלל?

אסירות

תודה:

- אילו קשיים אחרים יש לי?

מכור שמנסה להסתדר עם הקשיים בעצמו, ובמיוחד מנסה להסתדר עם ההתמכרות בעצמו, מגלה שזה כבר לא עובד. הוא יותר הורס מאשר מתקן. אין למכור ברירה, הוא חייב לבקש עזרה. הגאווה לא מאפשרת למכורים לבקש עזרה מהאחרים, אבל ההתמכרות והחיים לא משאירים להם ברירה אחרת, אם הם רוצים לחיות. זהו סוד ההחלמה – בקשת עזרה. כשמנסים, מגלים שהרבה יותר קל ביחד. רק ביחד זה עובד.

- האם אני מוכן/ה לבקש עזרה היום?

- ממי ביקשתי עזרה היום?

- מה אני מרגיש/ה כשאני מבקש/ת עזרה?

אסירות

תודה:

- מה אני מרגיש/ה כשאני מקבל/ת עזרה?

ההחלמה לא תמיד קלה. במיוחד בתחילת הדרך. מכורים מוצאים את עצמם ללא המשענת שהיו רגילים אליה. הם צריכים לוותר על דפוסים מוכרים שהעניקו ביטחון מזויף ועל מסיכות שמאחריהן הם הסתתרו. זה עלול ליצור חשש, בלתי-מוצדק, כמובן. כי ההחלמה היא שחרור ובטחון אמיתי.

- אילו חששות יש לי מפני ההחלמה?

- האם אני רוצה להפסיק לסבול את כאב ההתמכרות?

לפעמים, כשמתחילים בהחלמה, רוצים לתקן בבת אחת הרבה דברים. זה יוצר לחץ שעלול להוביל למעידה. לכן, מכורים צריכים ללמוד לקיים סדר עדיפויות, כשבראש עומדת ההחלמה. בלי החלמה אי-אפשר לתקן כלום.

אסירות

תודה:

- מה היה סדר העדיפויות שלי בתקופת השימוש?

- מהו סדר העדיפויות שלי היום, בתחילת ההחלמה?

1.2. התחלת העבודה בצעד הראשון - חוסר אונים

חוסר האונים הוא מושג מרכזי בהחלמה. הניסיון של המכורים, ממנו צמחה התוכנית, מראה שוב ושוב שמכורים הם אנשים חסרי אונים מול ההתמכרות. עד שמכורים לא מבינים את העובדה הזו ולא מודים בה, חייהם ממשיכים להסתבך. מכורים הם אנשים מסובכים שמסבכים לעצמם את החיים. הם חסרי אונים בפני זה. חלק מהתסבוכת הוא שמכורים לא רוצים להודות בחוסר האונים שלהם, כי הם חוששים או מתביישים. אבל זו הדרך הפשוטה להחלמה.

- מה זה "חוסר אונים"?

- מה זה בשבילי "חוסר אונים"?

אסירות

תודה:

- מה אני מרגיש/ה כשאני שומע/ת את הביטוי "חוסר אונים"?

חוסר האונים של המכורים התבטא בהרבה תחומים בחיים, אבל בעיקר מול השימוש בסמים וחומרים דומים. מכורים הם אנשים שרוצים לשלוט על השימוש, אבל השימוש שולט בהם. ככל שהם יותר מנסים, כך השימוש יותר שולט בהם. גם אם הם מנסים להפסיק להשתמש, בסוף הם חוזרים ונופלים. מכורים הם אנשים חסרי אונים מול השימוש בסמים.

- איך חוסר האונים מול הסמים התבטא בחיים שלי?

- עד לאן התדרדרתי כאשר הייתי חסר/ת אונים מול הסמים?

- האם ניסיתי להפסיק להשתמש? מה קרה בסוף?

אסירות

תודה:

- מה ניסיתי להשיג באמצעות השימוש? האם השגתי? למה לא?

- על מה אני צריך/ה לוותר כדי להיות בהחלמה? האם אני מוכן/ה לוותר?

- איך חוסר האונים שלי מתבטא היום, בתחילת ההחלמה?

- איפה היום הייתי חסר/ת אונים מול ההתמכרות?

- איזה מחשבות של חוסר אונים מול ההתמכרות עוברות בראש שלי לפעמים?

אסירות

תודה:

בדרך כלל מכורים הם אנשים שלא כל כך מסתדרים עם רגשות. הרבה פעמים מכורים השתמשו כדי להתחמק מרגשות. הרגש מבלבל את המכור. המכור לא יודע להבחין בין מה שהוא מרגיש לבין מה שקורה באמת, בין רגשות לעובדות. דרך ההחלמה מלמדת את המכור אמת פשוטה עם הקלה גדולה: רגשות הם לא עובדות, הם רק רגשות. במקום להשתמש בסמים בגלל הרגש, המכור לומד דרך בריאה יותר – אפשר לשתף מישהו אחר ברגש.

- איזה רגשות עולים אצלי בהחלמה?

- האם אני מודע/ת לרגשות האלו?

- האם אני משתף/ת מישהו ברגשות האלו?

- האם אני מנסה להילחם בהם?

אסירות

תודה:

- איך ניתן לקבל את הרגשות הללו?

- האם רגש הוא עובדה?

מכורים הם אנשים שאוהבים לרחם על עצמם, שנוטים לראות את עצמם "כדפוקים", כאילו שהעולם לא מבין אותם. לדעתם, רק צריך להקשיב להם ולתת להם כל מה שהם רוצים, ואז הכל יהיה בסדר. אבל המציאות היא שונה. ככל שנותנים למכור את מה שהוא דורש, המצב יותר גרוע. כאילו אין סוף לתובענות של המכור. כי זו ההתמכרות - חוסר אונים מול הרחמים העצמיים.

- איך התבטאו הרחמים העצמיים שלי בזמן ההתמכרות?

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

- איפה הייתי תובעני/ת, דורש/ת לעצמי עוד ועוד, ובטוה/ה שאני לא מקבל/ת מספיק?

אסירות

תודה:

- איך הרחמים העצמיים שלי מתבטאים היום בהחלמה?

1.3. מחלת ההתמכרות

התמכרות היא מחלה. מחלה תפקודית. התפקוד של המכורים הוא חולה. מכורים הם אנשים עם מחלה. מחלת ההתמכרות פועלת בשלושה מישורים: **פיזי, נפשי ורוחני**. הסימפטום המרכזי שלה הוא השימוש הכפייתי, הבלתי-נשלט, בסמים ובכל חומר אחר שמשנה את מצב הרוח. מחלת ההתמכרות היא **מחלה מתקדמת, מחריפה עם הזמן**. ככל שהזמן עובר מצבם של המכורים חמור יותר, מבחינת השליטה וההרס שהמחלה מביאה לחייהם.

- מתי הופיעה אצלי לראשונה מחלת ההתמכרות?

- האם אני יכול/ה לזהות את ביטויי המחלה עוד לפני שהתחלתי להשתמש בסמים?

אסירות

תודה:

- איך התבטאה אצלי התקדמות המחלה בתקופת השימוש?

- האם אני מכיר/ה אנשים שמתו כתוצאה ממחלת ההתמכרות?

מחלת ההתמכרות היא מחלה כרונית, ללא מרפא. אי-אפשר לרפא לגמרי התמכרות, אבל אפשר לעצור את המחלה. מכורים שחולים במחלת ההתמכרות, יכולים לעצור אותה ולהפסיק להשתמש בסמים ובכל חומר שמשנה את מצב הרוח שלהם. כל מכור יכול לעצור את מחלת ההתמכרות ולהיות בהחלמה. מכורים לא אשמים במחלה שלהם, אבל אחראים על ההחלמה ממנה.

- האם חשבתי פעם שהחלמתי מההתמכרות?

- האם היו לי פנטזיות שאני לא אהיה יותר מכור/ה?

- האם אני מכיר/ה אנשים שהיו בהחלמה, עזבו את תוכנית ההחלמה והתדרדרו?

אסירות

תודה:

- האם אני אשם/ה במחלה שלי?

במישור הפיזי המחלה מתבטאת ברצון של המכור להשתמש יותר ויותר אחרי שהתחיל להשתמש: "פעם אחת היא יותר מדי ואלף לא מספיקות." הסיבה היא שלמכור יש מחלה גופנית שהיא כמו אלרגיה לסמים ואלכוהול וכל חומר אחר שמשנה את מצב הרוח. לכן אסור למכורים להשתמש בכלל בכל חומר שמשנה את מצב הרוח. בשביל מכורים אין "קצת" ואין "סמים קלים". ההחלמה אפשרית רק עם הימנעות מוחלטת מכל חומר שמשנה את מצב הרוח.

- האם ניסיתי פעם להשתמש קצת ולא הצלחתי?

- האם ניסיתי להיגמל מסמים מסוימים אבל המשכתי עם סמים אחרים או אלכוהול?

- האם אני חולם/ת על היום בו אוכל להשתמש "רק קצת"?

אסירות

תודה:

במישור הנפשי של מחלת ההתמכרות קיימת הכמיהה החזקה להשתמש בסמים ולשנות את מצב הרוח. גם מכורים שהיו נקיים סובלים מכמיהה חזקה שיכולה להחזיר אותם לעוד סיבוב של שימוש, כי אם ישתמשו קצת, תתעורר המחלה הגופנית. לכן לא מספיק להפסיק להשתמש, אלא צריך תוכנית החלמה שעובדת כנגד הכמיהה.

- איך התבטאה הכמיהה שלי בזמן השימוש הפעיל?

- איך מתבטאת הכמיהה שלי בזמן ההחלמה?

- איזה רגשות ומחשבות קיימים במקביל לכמיהה שלי?

אסירות

תודה:

ההתמכרות היא מחלה של שקר. ההתמכרות משקרת את המכור לחשוב שהוא יכול לשלוט על השימוש שלו, או שקצת לא יזיק לו. המכור משקר את עצמו ואחרים. מכורים משקרים כדי להגן על עצמם. ההחלמה היא דרך של כנות ויושר.

- אילו שקרים שיקרתי לעצמי בזמן השימוש?

- אילו שקרים שיקרתי אחרים בזמן השימוש?

- באילו תככים ומזימות שקריות (קומבינות) השתתפתי בזמן השימוש?

- האם האמנתי אז לשקרים שלי?

- אילו שקרים אני מספר/ת היום?

אסירות

תודה:

- מתי חוסר הכנות עדיין משתלט עלי? מה גורם לו לעלות?

השורש של מחלת ההתמכרות הוא המישור הרוחני שלה. המחלה הרוחנית מתבטאת בריכוז עצמי קיצוני, באנוכיות. מכורים הם אנשים שמרוכזים בעצמם, שכל הזמן עסוקים בעצמם, חושבים בעיקר על עצמם, מחפשים את טובת עצמם, מרגישים את עצמם. כשהמכור מתייחס לאחרים זה כשהוא רוצה להשיג מהם משהו או כשהוא פוחד מהם. כאילו האחרים קיימים רק בשבילו. המכור חי ופועל מתוך ריכוז עצמי קיצוני. כך הוא מתייחס לעולם ולאנשים שסביבו. לכן מכורים הם אנשים בודדים. לכן גם מכורים חשים ריקנות גדולה. כאילו יש להם תהום בפנים, תהום ריקה, אפלה וכואבת. חוץ משימוש ועוד שימוש כמעט ולא נשאר להם כלום בחיים. זהו המוות הרוחני. היות וזו מחלה רוחנית, דרוש פתרון רוחני, ואת זה מציעה התוכנית.

- איך התבטאה האנוכיות בחיים שלי בזמן השימוש?

- איך היום מתבטא הריכוז העצמי בחיים שלי?

- האם אני זוכר/ת מקרים בהם עזרתי לאחרים בלי לבקש אחר כך תמורה?

אסירות

תודה:

- האם פחדתי שאחרים ינצלו אותי, ירמו אותי?

- מתי התחילה אצלי תחושת הבדידות?

- מתי התחילה אצלי תחושת הריקנות?

1.4. חיים בלתי-ניתנים לניהול

חוסר האונים ומחלת ההתמכרות דוחפים את המכור לחיים הרסניים. המכור חי אולי באשליה שהוא שולט על חייו, אבל למעשה הוא נגרר אחרי ההתמכרות ואחרי התוצאות הבלתי-נמנעות שלה. המכור כבר לא מצליח לנהל את חייו. חיים של התמכרות הם חיים בלתי-ניתנים לניהול. עד עכשיו הוא הכחיש את זה או ניסה להסתיר, אבל בהחלמה כבר אי אפשר להתחמק מהעובדה הכואבת הזו. המכור לא מצליח לנהל את

אסירות

תודה:

החיים של עצמו. ההתמכרות הפעילה ניצחה את המכור, גרמה לו תבוסה. לכן המכור חייב להיות בדרך של החלמה.

- לאילו תוצאות הרסניות גרמה לי ההתמכרות? עבורי? עבור קרובים לי?

- איך התבטאה התבוסה המלאה בחיים שלי?

- איך מאורעות ודברים חיצוניים השתלטו לי על החיים?

- מה היה סדר היום שלי בתקופת השימוש?

- אילו דברים התחלתי לעשות ולא סיימתי?

אסירות

תודה:

- אילו דברים תכננתי ואף פעם לא הגשמת?

- איך עדיין מתקיים תוהו ובוהו בחיים שלי בהחלמה?

- מהו סדר העדיפויות שלי היום?

1.5. כלי ההחלמה של התוכנית

התוכנית מציעה למכורים כלים פשוטים להחלמה. אי-אפשר להתקדם בהחלמה בלי להשתמש בכלים האלה. מכור שמשתמש בהם יכול להרגיש שוב תחושה של סדר בחיים ואולי אפילו התחלה של שלוה ושמחה.

1.5.1. זיהוי סכנות

מכורים בהחלמה הם אנשים שבירים. ההחלמה, במיוחד בתחילת הדרך, היא שבירה מאוד. המחלה חזקה ובעלת כוח פיתוי. למכור יש נקודות תורפה שהמחלה מכירה. בעזרתן היא חוזרת ומשתלטת על חיו. אבל גם המכור יכול להכיר אותן, ולהיזהר. כדי להיזהר המכור צריך להימנע ממקומות, דברים ואנשים שקשורים לשימוש וגם ממצבים שיש בהם עייפות, כעס, בדידות, רעב (עכבר).

אסירות

תודה:

- אילו מקומות קשורים אצלי לשימוש?

- מאילו דברים ואנשים עלי להיזהר בהחלמה?

- האם נפלתי בעבר בגלל מקומות, דברים או אנשים?

- מה מעורר אצלי כעס?

1.5.2. תפילת השלווה

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם;

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי;

ואת התבונה להבחין בין השניים.

אסירות

תודה:

תפילת השלווה היא אחד הכלים המרכזיים של התוכנית שמלווה את המכור המחלים כל חייו. התפילה הפשוטה מציעה למכור ראייה ברורה של העובדות. התפילה עוזרת לסדר את החיים. לפי התפילה, כל עוד מכורים מנסים לשנות מה שהם לא יכולים, לא תהיה להם שלוה.

- מה אני מנסה לשנות בחיים שלי אפילו שאי-אפשר?

- מה אני לא מקבל/ת בשלווה, למרות שאין לי ברירה אחרת?

- איזה פנטזיות היו לי בשימוש?

- איזה פנטזיות יש לי בהחלמה?

- ממה אני בורח/ת?

אסירות

תודה:

תפילת השלווה מציעה למכורים דרך של קבלה, להרפות מהניסיון לשלוט על כל העולם. אף אחד לא יכול לשלוט על העולם, רק אלוהים. מכורים צריכים לקבל בשלווה שהם לא אלוהים.

- איך הביקורת והשיפוט התבטאו אצלי בתקופת השימוש?

- איך היום מתבטאת אצלי הביקורת?

- האם אני מוכן/ה להרפות, לשחרר, לקבל בשלווה?

התפילה גם אומרת למכורים שכדי לשנות צריך אומץ. מכורים הם בדרך כלל אנשים עם הרבה חששות. גם חשש לשנות ולהשתנות. ההחלמה היא דרך של שינוי, דרך של אומץ.

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

אסירות

תודה:

- מה עלי עוד לשנות בחיים שלי?

1.5.3. רק להיום

החלמה היא משימה מורכבת. המחשבה שצריך לוותר לכל החיים על חומרים שמשנים את מצב הרוח היא לא קלה. היא מעוררת חשש. גם המחשבה שצריך להשתנות נראית משימה גדולה. לתוכנית יש פתרון פשוט: למקד את כל המאמצים רק ליום אחד, רק להיום. להתאמץ יום אחד זה הרבה יותר קל. גם עוזר לעשות סדר בחיים הבלתי-מנוהלים של המכור.

- אילו חששות יש לי מהעתיד?

- אילו משימות עלי לבצע היום "רק להיום"?

1.5.4. הרפיה

מכורים הם אנשים שרצו לשלוט על הכל ואיבדו שליטה לגמרי. הרפיה היא ההפך של שליטה. היא מלת מפתח בהחלמה, כמו שהרצון לשלוט, "לנהל את ההצגה", מאפיין את ההתמכרות.

- ממה אני צריך/ה להרפות היום?

אסירות

תודה:

- מה מפריע לי להרפות?

- האם הצלחתי היום להרפות?

1.6. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון

התוכנית היא דרך חיים רוחנית. לכל צעד יש עקרונות רוחניים. מכורים שעובדים את הצעד מתרגלים את העקרונות הרוחניים שלו. הצעד הראשון מציע ארבעה עקרונות רוחניים: כנות, קבלה, כניעה וענווה.

- איך הכנות מכוונת אותי היום?

- מהי הכניעה בשבילי?

אסירות

תודה:

אסירות

תודה:

2. צעד שני

"ה'לנו ארמון סכח טזול ואתנו יכול ארסי אוקנו ארפיות"

2.1. כוח גדול יותר

כל מכור התנסה בפעולה של כוח גדול יותר ממנו בחיים שלו. מחלת ההתמכרות היא כוח גדול יותר, בפניו המכור חש חוסר אונים. כשהמכור עולה על חיים נקיים, הוא עלול לחשוב שהוא ניצח את המחלה והחלים. אלו הם רעיונות של המחלה. מכור שיקשיב לרעיונות הללו יחשוב גם שהוא לא צריך את התוכנית. בגאוותו הוא ידמיין לעצמו שהוא הכוח הגדול והוא לא צריך כוח גדול יותר. הנפילה היא בלתי-נמנעת וכואבת.

- המחלה ככוח גדול ממני?

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

- האם אני חושב/ת שאני יכול/ה להתמודד או להחלים לבד?

- מהם כלי ההחלמה שלי?

אסירות

תודה:

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

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

- מהו הכוח הזה?

2.2. חזרה לשפיות

אי-שפיות היא מצב בו המכור ראה במעוות את העולם. בזמן ההתמכרות הפעילה המכורים נמצאים באי-שפיות. רוב ההחלטות של המכור הושפעו מאי-השפיות הזו, ולכן היו החלטות גרועות, שהחריפו את המצב. לפעמים גם בזמן ההחלמה אי-השפיות נשארת או שמופיעה מחדש. ההחלמה וההתקדמות בתוכנית יוצרות סדר ואיזון. המכור מתחיל להבחין במציאות האמיתית ולהגיע להחלטות נכונות, מתאימות יותר.

- איך התבטאה אי-השפיות בחיים שלי?

אסירות

תודה:

- האם אני יכול/ה להבחין היום בין מציאות לדמיון?

- באיזה תחומים בחיים שלי אני זקוק/ה לשפיות?

- האם אני מצליח/ה לנהל את החיים שלי בשפיות היום?

2.3. להגיע לאמונה

התוכנית לא דורשת כל אמונה או גישה רוחנית מאלו שעולים על דרך ההחלמה. זה שונה מכל מה שאנו יודעים על הדתות, בהן יש הרבה כפייה, וגם על דרכים רוחניות אחרות, שחלק מהן דורשות אמונה וגישה רוחנית מראש. התוכנית פתוחה לגמרי ומציעה למכורים להיות גם כן פתוחים. **הסגירות היא ביטוי המחלה. הפתיחות היא דרך ההחלמה.** המכור לבד לא יכול מול המחלה. אבל הכוח הגדול יכול. אם הכוח הגדול יכול, אז מכור שנעזר בו יכול גם כן. אנשים שיש להם אמונה כלשהי בכוח גדול מהם, הם בדרך כלל אנשים יותר יציבים, יותר שלווים. לכן, התוכנית מציעה למכור לחפש אצלו **נכונות ראשונית לאמונה**. אם אינו מוצא נכונות ראשונית, מוצע לו לפעול **כאילו יש לו נכונות כזו לאמונה**: "תשחק אותה בכאילו, עד שתצליח!". מכור שסבל והגיע לתחתית לא צריך להיות בדרך בנגוע למה שיכול להציל אותו. הוא צריך ללמוד מניסיונם של אחרים. זו התוכנית – נכונות, התנסות, עשייה וגדילה.

- האם יש לי היום נכונות להאמין בכוח גדול ממני?

אסירות

תודה:

- מה אני מבקש/ת מהכוח הגדול בהחלמה?

- האם התפללתי היום לכוח העליון?

- האם יש לי מחסומים שמונעים ממני את הנכונות להאמין? אילו הם?

2.4. העקרונות הרוחניים של הצעד השני

העיקרון הראשון הוא **הפתיחות**. ההתמכרות הפעילה היא סגירות. המכור הפעיל נעול במחשבתו וברגשותיו. ככה לא ניתן יהיה להחלים. התוכנית מצביעה על האפשרות החדשה של הפתיחות כעקרון רוחני, כדרך חיים. פתיחות כלפי המלצות ההחלמה ובמיוחד פתיחות כלפי הדרך הרוחנית ועקרונותיה. הפתיחות מאפשרת לכוח הגדול ממנו להיכנס, וכך המכור עולה על דרך ההחלמה. כדי לגלות פתיחות כזו רצוי לחפש **תקווה**, שהיא העיקרון הרוחני השני של הצעד. תקווה לאפשרות ההחלמה. התקווה נותנת

אסירות

תודה:

סיכוי. הסגירות של המכור מבטאת ייאוש ומחלה. התקווה היא פתח להחלמה. התקווה מתחזקת מתוך ניסיונם של אחרים בתוכנית, שנפתחו והצליחו. זה הכוח של התוכנית – עזרת מכור למכור שמעוררת תקווה.

- האם יש לי תקווה בהחלמה היום?

- איך התקווה מתבטאת בחיים שלי?

- איך הפתיחות מתבטאת בחיים שלי?

אסירות

תודה:

3. צעד שלישי

"התאמן לאסוף את מצינותינו וחינוך אפשטח אלוהים כפי שאנחנו גמינים אותו."

הצעד הראשון לימד את המכורים על חוסר האונים שלהם בפני ההתמכרות ועל המחלה ששולטת על החיים שלהם. הצעד השני הצביע בפניהם על מקור ההחלמה, הכוח העליון, היותר גדול מהם וממחלת ההתמכרות שלהם. שתי האבחנות האלו, של המחלה ושל ההחלמה, מביאות את המכורים לשלב חשוב בהתקדמות – שלב ההחלטה והבחירה. באיזו דרך חיים הם רוצים לבחור? האם לחזור אל דרך המחלה, או להתרומם בדרך ההחלמה הרוחנית? הצעד השלישי הוא הצעד של ההחלטה, של הבחירה בין האפשרויות.

3.1. להגיע להחלטה

מכורים הם אנשים שנסחפים אחרי חוסר האונים ומחלת ההתמכרות, וגם אחרי השפעות סביבה. ההיסחפות של המכור הובילה אותו למקומות לא בריאים, למצבים הרסניים ולהתנהגויות מוטעות. כדי להחלים, צריך להפסיק את ההיסחפות ולבחור בהחלמה באופן צלול ומודע. צריך לקחת אחריות על ההחלטה, להתמיד בה ולא להיסחף חזרה אל המחלה. התוכנית מחזקת את יכולת הבחירה של המכור, מביאה אותו לחופש גדל של בחירה.

- איך החלטתי להגיע להחלמה?

- איפה אני נסחף/ה היום בחיים שלי?

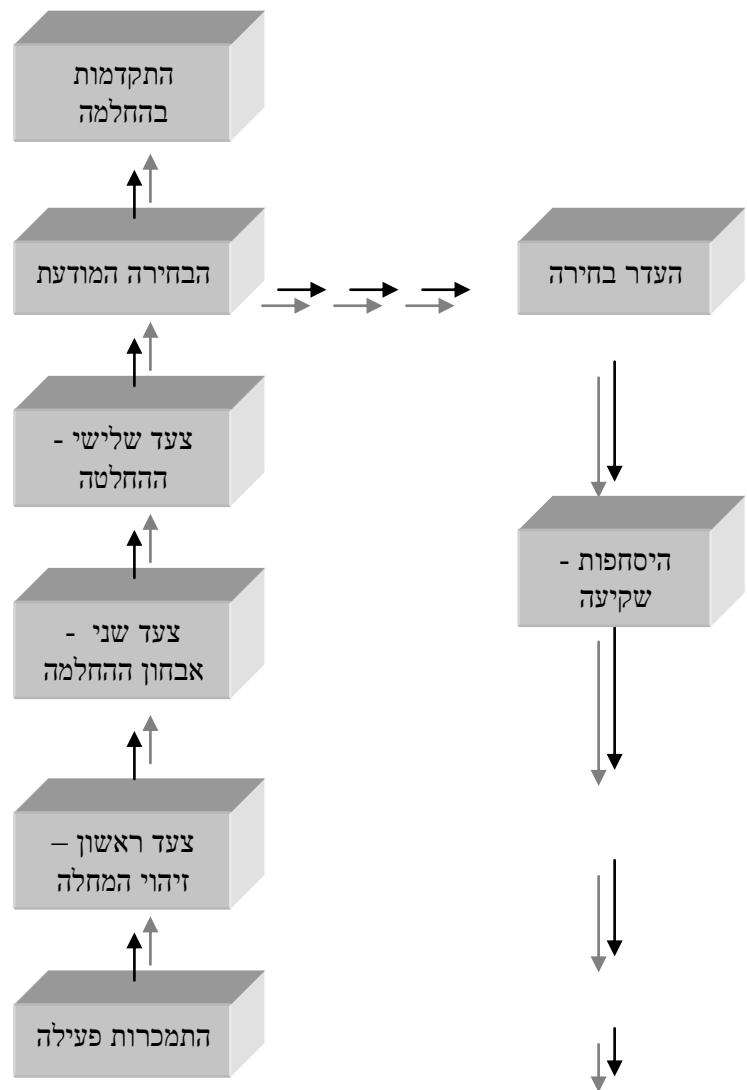
- האם היום בחרתי במודע בהחלמה?

אסירות

תודה:

• איך מתבטאת ההחלטה שלי לבחור בהחלמה?

תרשים ההחלטה של צעד שלישי:



אסירות

תודה:



3.2. מסירת החיים להשגחת אלוהים

מחלת ההתמכרות היא מחלה תפקודית שפוגעת בכוח הרצון. הרצון של המכור חולה והוא נשלט על ידי האנוכיות. הרצון החולה של המכור מוליך אותו להרס ולסבל, שלו ושל הסובבים אותו. הבחירה של הצעד השלישי היא בין הרצון העצמי החולה לדרך האלוהים השפויה; בין האנוכיות לדרך של עקרונות רוחניים. רצון האלוהים הוא הרצון הטוב של ההחלמה, הוא הרצון האוהב, הדואג, האכפתי, הוא הרצון עליו המכור יכול לסמוך יותר מאשר על הרצון שלו.

- איך הרצון העצמי שלי התבטא בשימוש?

- איך הרצון העצמי שלי מתבטא בהחלמה?

- איך הרצון העצמי שלי השפיע על החיים שלי?

- איך הרצון העצמי שלי השפיע על אחרים?

אסירות

תודה:

- מתי הרצון העצמי שלי היה חסר אונים?

- מה ההבדל בין הרצון העצמי שלי לרצון האלוהים?

- איך אני מבין/ה את אלוהים?

- איך אלוהים, כפי שאני מבין/ה אותו, יכול להשפיע על החיים שלי?

- מהי השגחה בשבילי?

אסירות

תודה:

- האם אני מוכן/ה למסור את חיי להשגחת אלוהים, כפי שאני מבין/ה אותו?

- איך המסירה מתבטאת בהחלמה שלי?

3.3. תפילת הצעד השלישי

אלי,

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

פתור אותי משעבוד לעצמי למען איטיב לעשות רצונך.

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

להם, על כוחך, אהבתך ואור חייך.

הלוואי שאעשה רצונך תמיד. אמן.

אסירות

תודה:

4. צעד רביעי

"לעצמך ולעצמך – אפילו אתה יודע שאתה צריך לעצמך"

כדי לסלק את המחסומים שמונעים מהם להתקדם בהחלמה, מכורים צריכים פעולה אמיצה של היכרות עם עצמם ותיקון עצמי. מכורים לא יכולים להמשיך ולברוח מעצמם וגם להתקדם בהחלמה. הצעד הרביעי מציע למכורים אפשרות להפסיק ולברוח מעצמם, להפסיק להסתתר. זהו צעד של שחרור, של גדילה. מי שעובד את הצעד אינו לבד, אלא זוכה לסיוע משמעותי של הכוח העליון.

4.1 סיפור החיים

כמבוא לצעד ארבע, מכורים יכולים לכתוב את סיפור החיים שלהם. כותבים באופן חופשי, כל אחד לעצמו. כותבים כאילו אף אחד לא יראה את סיפור החיים. כותבים בשקט, מתוך תפילה. המכור שכותב לא חייב להיכנס לפרטים שלא מוכן עדיין לחשוף, לא מזדרז לדלג על תקופות מסוימות וגם לא מפרש או מבקר את הסיפור. אפשר להתחיל מהיכן שזוכר את עצמו ולציין מאורעות חשובים, דמויות מפתח בחייו, מוסדות בהם היה וכדומה. רצוי להיצמד לעובדות בלבד ואת הרגשות והפרשנויות האישיות להשאיר למועד מאוחר יותר.

בהמשך לסיפור החיים, המכור יכול לכתוב סודות שלא סיפר לאף אחד. לא חייבים להראות זאת למישהו, העיקר שכתב ובכך הודה בפני עצמו. זאת התחלת ההיפתחות.

4.2 שחרור מטינות

הנושא הראשון לשחרור הוא הטינות. טינה היא כעס מהעבר שממשיך אל ההווה ואולי גם אל העתיד, אם לא יפסיקו אותו. התוכנית קובעת שהטינה היא האויב מספר אחד של המכור. הטינה קושרת את המכורים לעבר הכואב. הטינה מנהלת למכור את החיים. היא מונעת מהמכור למצוא שקט בנפשו, וגורמת לו לחוש קורבן כמעט נצחי. לעתים הטינה גוררת אלימות מצדו של המכור. כך המחלה חוזרת ומשתלטת. טינה היא כמו רעל קטלני שמופרש בתוך ההכרה של המכור. רעל שנותן כוח למחלת ההתמכרות. לכן דרך ההחלמה מחייבת את המכור לטפל בטינות – להכיר אותן ולהשתחרר מהן.

את טבלת הטינות המצורפת כאן כותבים טור אחר טור. מסיימים טור אחד ועוברים לשני. אפשר להוסיף עוד דפים, במידת הצורך.

אסירות

תודה:

רשימת הטינות	הסיבות – מה קרה	פגמי אופי	שחרור מהטינות

על מנת להשתחרר מהטינות מומלץ למטופלים לאמץ גישה חדשה כלפיהן. במקום להישאר תקועים עם איפה הם נפגעו, לנסות להיות מודעים להרס שהטינות הביאו ועדיין מביאות לחיים שלהם, לסבל ולכאב שהטינות מנציחות. אפשר להפסיק את הסבל הזה, שלפעמים הוא נמשך בזמן הרבה יותר מהפגיעה המקורית. הדרך להפסיק אותו היא השחרור מהטינות. התוכנית מציעה מתכון לשחרור מהטינות הכולל מספר שלבים, מהקל אל הכבד: (1) עצם הרישום; (2) הבנת טבע הטינות; (3) הבנה שיתכן והפגיעה היתה דמיונית; (4) הבנה שהפגיעה נעשתה ללא כוונת זדון; (5) ראיית החלק שלנו מול האדם; (6) מודעות לפגיעות דומות שפגעתי באחרים; (7) ראיית הפוגע כחולה, הזקוק למחילה; (8) תפילה לטובת האדם הפוגע.

טינה מיוחדת היא הטינה כלפי עצמנו. ההתקדמות בתוכנית, הגדילה וההתפתחות בדרך החיים שהיא מציעה, יוליכו את המכור לקבלה העצמית הנחוצה לשם שחרור מהטינה לעצמו.

4.3 שחרור מפחדים

בזמן ההתמכרות הפעילה וגם בזמן ההחלמה מכורים מופעלים ונשלטים על ידי פחדים וחששות מסוגים שונים. פחדים וחששות אלו מונעים מהמכור להתקדם בהחלמה ועלולים להחזיר את המכור למצב פעיל, אם לא ימצא להם מענה. לכן, צעד ארבע מציע למכורים דרך לשחרור מהפחדים.

לפני שמתחילים את חשבון הנפש לגבי פחדים, רצוי להבהיר מספר מונחים:

ראשית, יש הבדל בין פחד לזהירות. הזהירות מבוססת על שיקול דעת, הפחד משתק את שיקול הדעת וגורם לנו לפעול באופן מוטעה.

שנית, יש הבדל בין אומץ לפזיזות. הפזיזות לא מפעילה שיקול דעת, אלא מתעלמת ממנו או מסלקת אותו. 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.

אסירות

תודה:

רשימת פחדים	גורמים לפחד	פגמי אופי

לאחר שנתקבלה טבלת הפחדים, עוברים לתהליך השחרור. חשבון הנפש של הפחד מכוון לשחרור הדרגתי מרעיון הפחד. המכורים שמתקדמים בתוכנית פשוט גדלים מתוך הפחד, והפחד עוזב אותם, כל אחד בקצב שלו. הגדילה מתוך הפחד מסתמכת על האמונה הגדלה. האמונה היא המענה האמיץ לפחד.

4.4 פגיעות באחרים

הטבלה השלישית מתמקדת בפגיעות שהמכורים פגעו באחרים. התוכנית נותנת חשיבות רבה למודעות שלנו על הפגיעות שפגענו בכלל באנשים אחרים או מוסדות. דרך התוכנית היא דרך האהבה, דרך החסד. פגיעות שאנו פגענו הן ההפך מדרך זו. לכן, בחשבון הנפש המוסרי של צעד ארבע, עלינו לבחון היכן אנו פגענו באחרים ולהבין את פגמי האופי שלנו שהובילו לפגיעות הללו.

במי ובמה פגענו	מה עשינו	פגמי אופי

לא ניתן לבטל את המעשים ואת הפגיעות מהעבר. אבל כן ניתן להפסיק לברוח מפניהם. ניתן להשתחרר מרגשי הבושה, החרטה וגם הכעס והתסכול. עבודת התוכנית תאפשר זאת באופן הדרגתי, כאשר התחלת השחרור היא ברישום המלא של צעד ארבע.

אסירות

תודה:

5. צעד חמישי

"פתווחינו בפני אלופים. צמנו ואצט אחר סל סטט פאנצויק סל פטאניו."

הצעד החמישי הוא המשך טבעי לצעד ארבע. זהו צעד של התוודות. ההתוודות נשענת על שלושה עקרונות רוחניים: אומץ, אמון ויושר.

5.1. לקראת ההתוודות

הבריחה לא מעלימה את נזקי העבר. ההתוודות היא שלב חשוב בדרך ההשתחררות מפחד העבר, מהסודות שלו ומהעול שבו. באמצעות ההתוודות המכור יכול להרגיש חופשי בין אנשים. ההתוודות מלמדת שניתן לתת אמון באדם אחר. ההתוודות היא שער הכניסה מחדש לחברה. אחריה, חלק מהבדידות נעלם. כל כך הרבה פעמים מכורים סחבו איתם סוד שנראה בעיניהם נורא. בצעד חמש התברר להם שגם לאחרים יש סוד דומה, שהם לא "הכי גרועים" בעולם. איזה שחרור!

- האם אני חושש מפני צעד חמש?

- מהו הדבר שאני חושש מפניו?

- מהו הסוד הגדול ביותר שלי שאני חושש לספר?

אסירות

תודה:

• כיצד יישום עקרון האומץ של הצעד יכול להשפיע על ההחלמה שלי?

• האם אני נכון לתת אמון באדם נוסף שיקשיב לצעד חמש שלי?

• כיצד הצעד החמישי עוזר לי לנהל מערכות יחסים בצורה חדשה?

אסירות

תודה:

6. צעד השישי

"פיינו מוכנים לחלוטין שאנחנו יסיר פשוט את האופיינו."

מכורים נצמדים לכאב מוכר וחוששים מהלא-מוכר שיבוא בעקבות שינוי. זהו "בטחון סוטה בכאב מוכר". התוכנית מציעה החלמה שמבוססת על עקרונות חדשים. כדי להיפתח אליהם צריך לוותר על עקרונות, דפוסים ופגמים ישנים, שאפיינו את תקופת ההתמכרות הפעילה. **מלת המפתח לצעד השישי היא הנכונות.** הרצון האישי להחלים ולהתקדם הוא הבסיס לנכונות של הצעד השישי.

- אילו פגמים יש לי ואני צריך לגלות נכונות לוותר עליהם?

- על איזה פגמים אני מוכן לוותר מיד?

- לאילו פגמים אני נצמד ולא קל לי לוותר עליהם?

- האם יש פגמים שאני חושש לוותר עליהם, כי הם לכאורה מגינים עלי? האם הם באמת הגנו עלי?

אסירות

תודה:

-
-
- 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?

בבסיס כל פגמי האופי נמצא הריכוז העצמי, האנוכיות, שחוסמת את הדרך להחלמה. כדי להתקדם בהחלמה המכורים צריכים "לזוז הצדה" מהמרכז ולתת לאלוהים "לנהל את ההצגה".

- האם אני מזהה את האנוכיות בפגמי האופי שלי?

אסירות

תודה:

• האם אני מזהה את האנוכיות במשך היום?

• האם אני מוכן לוותר על האנוכיות?

• האם אני מוכן לתת לכוח העליון להחליף את האנוכיות שלי?

אסירות

תודה:

7. צעד שביעי

"היגיון זהו הדרך הטובה ביותר להשיג את חסדנותינו."

7.1. לבקש בענוה

הנכונות של הצעד השישי אינה מספיקה ליצור שינוי. נדרשת גם פעולה של המכור לקראת השינוי. הצעד השביעי הוא הפעולה שבאה אחרי הנכונות של הצעד השישי.

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

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

- מה הקשר בין ענוה ואמונה?

- האם הצלחתי בהחלמה לבד?

אסירות

תודה:

- האם לבד אוכל להשתחרר מהריכוז העצמי ומפגמי האופי?

- למה חשוב לי לבקש מאלוהים שישחרר אותי מפגמי האופי?

7.2. תפילה צעד שבע

תפילה היא פעולה דו-כיוונית: המכור שמתפלל פונה לאלוהים, ואלוהים ששומע את התפילה נענה לה. התוכנית מציעה להתנסות בתפילה ולראות את התוצאות.

בוראי,

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

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

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

7.3. מפגמי אופי לאיכויות אופי

הכוח העליון יכול לשחרר את המכורים מפגמי האופי שלהם, אבל גם למכורים ישנה אחריות בתהליך. מוצע למכורים להתחיל לתרגל חיים לפי עקרונות חדשים שמהווים ניגוד לפגמי האופי. העקרונות החדשים הם: אי-אנוכיות, יושר, אומץ והתחשבות. כאשר המכורים מתרגלים את כל איכויות האופי הללו, ה"אני" הישן נושר ובמקומו עולה אישיות חדשה. איכויות האופי הם האופי האמיתי של המכור, שמתבטא יותר ויותר בפעולות שלו. היחסים עם הכוח העליון, הזולת והעצמי משופרים יותר.

- היכן תרגלתי היום אי-אנוכיות? היכן מצאתי היום אצלי אנוכיות?

אסירות

תודה:

• 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?

אסירות

תודה:

נספח – מילון מונחים

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

ולהתקדם בה.

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

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

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

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