

חוברת-עזר לעבודה ב"דרך

החסד"

שנים-עשר הצעדים

באלימות במשפחה

מדריך למטופלים

פרופ' נתי רונאל

יעל לינצ'בסקי –דיין, עו"ס

אברי סוטון - המרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה רמת גן

**תוכן העניינים**

על התוכנית.....6

מבנה תוכנית הצעדים.....6

כיצד להשתמש בחוברת זו?.....6

תפילת השלווה לפני עבודת הצעדים .....8

שנים עשר הצעדים למתמודדים עם אלימות במשפחה .....9

מהי אלימות? .....10

1. צעד ראשון.....12

1.1. לקראת הצעד הראשון.....12

1.2. התחלת העבודה בצעד הראשון - חוסר אונים.....15

1.3. ריכוז עצמי וסחרור קורבני.....19

1.4. האלימות - סימנים גופניים.....21

1.5 אלימות - גורמים נפשיים.....22

1.6. חיים בלתי-ניתנים לניהול.....26

1.7. כלי ההתמודדות של התוכנית.....26

א. תפילת השלווה.....26

ב. רק להיום.....28

ג. אסירות תודה.....29

ד. הרפיה.....29

ה. מבט מהצד.....29

1.8. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון.....30

2. צעד שני.....31

2.1. כוח גדול יותר.....31

2.2. הכרת המציאות השפויה.....32

2.3. להגיע לאמונה.....33

2.4. העקרונות הרוחניים של הצעד השני.....34

3. צעד שלישי.....35

3.1. להגיע להחלטה.....35

3.2. תפילת הצעד השלישי.....37

4. צעד רביעי.....39

4.1. סיפור החיים.....39

4.2. שחרור מטינות.....39

4.3. שחרור מפחדים.....40

4.4. פגיעות באחרים.....41

5. צעד חמישי.....43

הכתובה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

לקראת ההתוודות..... 43

6. צעד שישי..... 45

7. צעד שביעי..... 48

7.1. לבקש בענווה..... 48

7.2. תפילת צעד שבע..... 49

7.3. מפגמי אופי לאיכויות אופי..... 49

8. צעד שמיני..... 51

9. צעד תשיעי..... 53

10. צעד עשירי..... 55

11. צעד אחד עשרה..... 57

12. צעד שנים עשרה..... 60

נספח – מילון מונחים..... 62

ספרות מומלצת..... 66

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

## הקדמה:

מטרת החוברת היא להפגיש באופן התנסותי וחוויתי מטופלים/ות מרקע של אלימות במשפחה עם 'דרך החסד'. זו תוכנית לשינוי שמבוססת על 'תכנית שנים-עשר הצעדים' של ארגון העזרה-עצמית הגדול והנפוץ בעולם, אלכוהוליסטים אנונימיים (Alcoholics Anonymous - AA) והיא מופעלת כיום במגוון רב של ארגונים ברחבי העולם.

'דרך החסד' ידועה כשיטת 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 אלימה. דרך החסד מדגישה את איחוי היחסים, במידת האפשר, תוך תהליך של לקיחת אחריות, סליחה, פיוס ושיקום ובכך היא קרובה למודל 'הצדק המאחה'.

השימוש בחוברת ויישום שנים-עשר הצעדים, תוך ליווי והדרכה של איש מקצוע או בוגר טיפול שהתנסה בעבודת הצעדים, יכולים לסייע לצאת ממעגל האלימות. עם זאת, החוברת אינה מיועדת לעבודה עצמית ואינה תחליף לטיפול מקצועי. אנו ממליצים להיעזר בחוברת תוך כדי טיפול פרטני או קבוצתי.

העבודה לפי חוברת זאת מתאימה לגברים ולנשים, הן פוגעים והן קורבנות של אלימות. אנו מציעים בחוברת תכנית מובנית להפסקת ההתנהגויות הפוגעות באחרים והחלמה ושיקום מההתנהגויות שלנו הפוגעות בעצמנו. החוברת כתובה בלשון זכר מטעמי נוחות ולצורך רצף הכתיבה, אולם היא מיועדת לגברים ולנשים כאחד.

---

*הכתיבה היוזמית של אסירות תוצה עוצמת אמת אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוס?*

אסירות

תוצה

---

## אסירות תודה

תודתנו נתונה לגב' פרנסואז הופמן מקרן סקט"א – רש"י ולמר בני יעקב מהרשות למלחמה בסמים, שכתבו יחד עם ד"ר נתי רונאל את 'חוברת-העזר לעבודת שנים-עשר הצעדים', 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 האלימות במשפחה. למני אנצר, רחל וולדומירסקי ובת חן פיליפ.

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

לאברהם סבג ואתר 'זנזיבר'.

לחברות NA ו-AA ישראל שפתחו את דלתם, ליבם וניסיונם בפנינו.

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

הכתובה היומיומית של אסירות תודה עוזרת לכתוב אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תודה היומ?

אסירות

תודה

## רקע כללי על תוכנית שנים-עשר הצעדים

מקורה של תוכנית שנים-עשר הצעדים הוא בארגון AA, 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 כשוים, 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. העברת המסר המשיכה, נוצרו קבוצות נוספות והוקם הארגון. הקמתו עודדה הקמה של אלפי קבוצות בכל רחבי ארצות הברית ומשם יצאו והתפשטו בעולם כולו. כיום יש מיליוני חברים במאות אלפי קבוצות AA שמפוזרות ביותר ממאה וחמישים מדינות בעולם. שנים ספורות לאחר הקמת AA 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 (Narcotics Anonymous - NA), קבוצות של אכלני-יתר כפייתיים (Overeaters Anonymous - OA) ובעלי-חוב אנונימיים (Debtors Anonymous - DA), ארגון לסובלים מהפרעות רגשיות (Emotions Anonymous - EA) ועוד רבים ומגוונים. בכל הארגונים הללו מודל החלמה 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 ועוזרת למיליוני גברים ונשים המתמודדים עם קשיים שונים בחייהם.

קבוצת המחלימים, החברותא, 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.

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 למתמודדים עם אלימות לזכות בהדרגה באיכות חיים מלאי משמעות, בשלווה ואף באהבה.

אנו מאמינים כי יישום תכנית הצעדים כדרך חיים, תאפשר להחזיר את השליטה על חייכם לידיכם, מבלי שיהיה צורך לשלוט ולהפעיל כוח על האחר ומבלי לאפשר לאחר לשלוט על חייכם ורגשותיכם.

### מבנה תוכנית הצעדים

נחזור ונדגיש, תוכנית הצעדים היא בראש ובראשונה דרך חיים!

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

הכתובה היוויומית של אסירות תוצה לזכירת אמת ויש לה חשיבה לחיים.

של מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

❖ בקשת עזרה

- ❖ צעד 1 – כנות - הודאה בחוסר אוניס – אבחון הבעיה;
- ❖ צעד 2 – פתיחות - מציאת דרך ההתמודדות;
- ❖ צעד 3 – נכונות לנסות - ההחלטה לבחור בדרך ההתמודדות;
- ❖ צעדים 4-9 – פעולת השינוי – תיקון העבר:  
צעדים 4-7: מבט פנימה מול עצמי;  
צעדים 8-9: מבט החוצה, אני עם אחרים;
- ❖ צעדים 10-12 – המשך הגדילה מההווה לעתיד;

כיצד להשתמש בחוברת זו?

חוברת זו אינה מייצגת את ארגון AA או NA או כל ארגון אחר וגם אינה קשורה לארגונים מבורכים אלו בכל דרך שהיא. אנו ממליצים למטופלים המעוניינים לעבור את תכנית הצעדים, להשתתף באופן פעיל בטיפול, בין פרטני ובין קבוצתי, ולהיעזר בכל האמצעים שהתכנית מאפשרת לאלו הפוסעים בה.

כפי שאמרנו קודם, החוברת אינה מיועדת לעבודה עצמית, אלא לעבודה מונחית באופן מקצועי. חוברת זו משלימה את החוברת למטופלים: "מדריך לעבודת תוכנית שנים-עשר הצעדים בתחום האלימות במשפחה". מומלץ שהעבודה על חוברת זו תהיה בליווי איש-מקצוע (או בוגר טיפול שמנוסה בעבודה זו) ובהתאמה מלאה לחוברת למטופלים. אז כיצד מתקדמים?

בזמן ההחלמה רצוי להתרגל לקריאה יומית בספר "רק להיום" של NA, קריאה זו משלימה את עבודת הצעדים ומדגימה אותם בחיי היומיום. עבודת הצעדים תהיה ברורה יותר עם הליווי של ספרות NA. על אף שספרות NA נכתבה למתמודדים עם התמכרויות, מצאנו שהיא רלוונטית גם לאילו הסובלים מאלימות בחייהם.

העבודה העצמית בדרך שנים-עשר הצעדים היא דרך למידה ויישום. אחד מאמצעי הלמידה שהוכיחו את עצמם לאלפי-אלפים של מחלימים ומתמודדים הוא הכתיבה היומית. הכתיבה גורמת לדברים לחלחל פנימה. כדי לעבוד את התוכנית רצוי להכין מחברת נפרדת 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.

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצרה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
של מה אני אסיר / אסירת תוצרה היומית?

אסירות

תוצרה

### תפילת השלווה

לפני שמתחילים בעבודת הצעדים מומלץ 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 הצעדים שאין ביכולתי לשנותם.  
אומץ לשנות את אשר ביכולתי  
ואת התבונה להבחין בין השניים.

פירוש התפילה הוא פשוט:

אלוהים - לפי אמונתו החופשית של כל אחד, ללא שיוך או כפייה דתיים. פתוח גם למי שאינו מאמין.  
תן בי את השלווה לקבל דברים שאני לא יכול לשנות. כמו שאנו מקבלים שאיננו יכולים לשנות את זה שהגשם הוא רטוב ושבקיץ חם, כך גם עלינו לקבל שאיננו יכולים לשנות דברים רבים בעולם, כמו למשל לשנות תכונות אצל בני זוג, ילדים, הורים, חברים ואחרים. זוהי הרפיה שמביאה שלווה.  
תן לי את האומץ לשנות את אשר ביכולתי, כלומר לשנות את התגובה שלי. אם התנהגותי פוגעת - אנסה להפסיק לפגוע, אם פעלתי מתוך חסכנות מוגזמת, אשתדל להיות נדיב יותר, אם אני חסר סבלנות ונוטה למהר לכעוס, אשתדל להיות סובלני יותר וכדומה. תמיד אפשר למצוא תגובה שלנו שאנו יכולים לשנות, אבל נדרש אומץ לפעול באופן שונה מהרגיל. כשמצליחים - מתחזקים.  
תן לי את התבונה להבחין בין השניים, כיוון שקל מאוד להתבלבל, במיוחד ברגעי משבר, בין מה שאפשר לשנות ומה שלא ניתן. עם הניסיון בעבודה העצמית מתפתחת בהדרגה היכולת להבחין ועמה גם עולה תבונה חדשה שאפשר להשתמש בה בכל תחומי החיים. דרך חיים, כבר אמרנו.

הכתיבה היוזמית של אסירות תוצה עוצרת לבתח ליסה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוס?

אסירות

תוצה



שנים עשר הצעדים למתמודדים עם אלימות במשפחה (מבוסס על NA)

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלימות בחיינו ושחינו 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**.

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

### מהי אלימות?

אלימות היא כל ביטוי התנהגותי סמוי או גלוי, ברמה הפיזית, המילולית או הנפשית, ששולל את זכויותיו, כוחו, חירותו של האחר ו/או פוגע בהם.

מקובל בין אנשי מקצוע שאלימות בין בני זוג כוללת אחת או כמה מההתנהגויות הבאות:

1. פגיעות גופניות

2. פגיעות מיניות

○ יחסי מין תחת לחץ

○ שליטה והשפלה מינית

○ כפיית יחסי מין בכוח

3. פגיעות נפשיות

○ איום באלימות כלפי הקורבן/אחרים, איום באלימות 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

○ אלימות עצמית או אלימות כלפי אחרים

4. שליטה כלכלית

הכתיבה היוזמית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוזמ?

אסיפות

תוצה



לעתים, האדם האלים "משדר" את האלימות והקורבן "קולט" אותה גם מבלי שהיתה התנהגות גלויה. די במבט עיניים או שפת גוף קלה שייבהירו 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. תוכנית הצעדים מציעה מוצא.

הכתיבה היוצאית של אסירות תוצר עובדת איתן לטוב חספה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירת תוצר היוס?

אסירות

תוצר

### צדד ראשון

ה'רצ"ו שאנו חספי אונים מול האלימות בחיינו ושחינו הפכו לבת-ניתנים  
לניהול."

#### 1.1. 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. בשביל זה צריך תוכנית התמודדות והחלמה, את תוכנית הצעדים!

- אילו קשיים אישיים יש לי בחיים היום?

---



---



---

- אילו קשיים זוגיים יש לי?

---



---



---

- אילו קשיים משפחתיים יש לי (עם ילדי, עם הורי, עם אחיי וכו')?

---



---



---

- אילו קשיים חברתיים יש לי?

---



---



---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לבנות עישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

---



---



---

- אילו קשיים כלכליים יש לי?

---

---

---

- אילו קשיים אחרים יש לי?

---

---

---

אדם החי עם אלימות מנסה פעמים רבות להסתדר עם הקשיים בחייו לבד ובמיוחד עם בעיית האלימות. שקרים, סודות והסתרה הופכים לחלק משמעותי בחיים. קשה להיחלץ ממעגל האלימות ללא עזרה מבחוץ. הגאווה והבושה לעיתים מפריעים לבקש עזרה מהאחרים, אבל האלימות ותחושת חוסר האונים לא משאירים ברירה - אם רוצים לשנות ולחיות כראוי, צריך ללמוד להיעזר. זהו סוד היציאה מהאלימות – בקשת עזרה! כשמנסים, מגלים שהרבה יותר קל ביחד. רק ביחד זה עובד!

- האם אני מוכן/ה לבקש עזרה היום?

---

---

---

- האם ביקשתי עזרה היום? ממי? עזרה במה?

---

---

---

- מה אני מרגיש/ה כשאני מקבל/ת עזרה?

---

---

---

הכתובה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

---

---

---

”ביטחון סוטה בכאב מוכר”

דרך השינוי לא תמיד קלה, במיוחד ההתחלה שלה. אלה שהתחילו בתהליך השינוי צריכים לוותר על דפוסי 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, ביושר 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, אנשים המעוניינים להחלים צריכים ללמוד לקיים סדר עדיפויות חדש בחיים. אם עד כה בראש סדר העדיפויות עמדו דברים חשובים אחרים בחיים (כמו: קריירה, דאגה למשפחה, כבוד, חברים, תחביבים וכו'), כעת יש לשים בראש סדר העדיפויות את ההתמודדות עם האלימות ואת ההחלמה ממנה. מכיוון שבלי החלמה אי-אפשר לתקן כלום.

- מה היה סדר העדיפויות שלי בתקופה בה חייתי עם אלימות?

---

---

---

- מהו סדר העדיפויות שלי היום, בתחילת ההחלמה וההתמודדות עם האלימות?

---

*הכתיבה היוזמית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
אל מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוזמ?*

אסיפות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

---

---

**1.2. התחלת העבודה בצעד הראשון - חוסר אונים**

**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:

❖ אילו שמשתמשים באלימות, יבחרו לנסות להחזיר שליטה לחייהם דרך התנהגות אלימה. אך ככל שינסו ויכשלו 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 ונופלים 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.

עד אשר אנשים הסובלים מאלימות לא מבינים עובדה זו ולא מודים בה, חייהם ממשיכים להסתבך עוד ועוד. אנשים החיים עם אלימות מסבכים לעצמם את החיים והם חסרי אונים בפני זה. חלק מהתסבוכת הוא הקושי להודות בחוסר האונים שלהם, כי הם חוששים או מתביישים. אבל זו הדרך הפשוטה בהתמודדות. הצעד הראשון הוא להודות בחוסר האונים שלנו, כשאנו מודים בחוסר האונים שלנו ובחוסר היכולת לנהל את חיינו, אנו מקבלים את עצמנו עם מוגבלויותינו. כך אנו משיגים הרפיה ראשונית ויכולת מסוימת לקחת אחריות על עצמנו. כאשר אנו פותחים את הדלת לכוח גדול מאיתנו שיעזור לנו לצעוד לכיוון ההתמודדות וההחלמה, אנו מאפשרים לעצמנו להתמודד באמת עם הבעיה. ככל שנאפשר לכוח גדול מאיתנו לסייע לנו בתהליך, כך תגדל אצלנו בעתיד היכולת להרפות ולהיות שלוים.

- כתוב/י את ההיסטוריה של האלימות בחיך מאז שאת/ה זוכר אותה:

---

---

---

- מה זה בשבילי "חוסר אונים"?

---

---

---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?*

*אסיפות*

*תוצה*

---

---

---

• מה אני מרגיש/ה כשאני שומע/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 האלימות, 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/ת אונים מול האלימות?

הכתיבה היווצרית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח לישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוק?

אסיפות

תוצה

---

---

---



---

---

---

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

---

---

---

זיהוי רגשות

בדרך כלל אנשים החיים עם אלימות מתקשים לזהות את רגשותיהם. רגשות כמו כעס וזעם עשויים לבוא לידי ביטוי בשימוש בכוח, בשליטה או בהימנעות. הרגשות מבלבלים אותם ובעצם מטשטשים את הרגשות האמיתיים והקשים של חוסר אונים, השפלה, תסכול, כאב, קנאה וכדומה.

לעתים אדם המשתמש באלימות או מי שחי בצל האלימות לא יודע להבחין בין מה שהוא מרגיש לבין מה שקורה באמת, כלומר מבלבל בין רגשות לעובדות. דרך הצעדים מלמדת את האדם אמת פשוטה עם הקלה גדולה: **רגשות הם לא עובדות**, הם רק רגשות! במקום להתנהג לפי הרגש השלילי (בדרך כלל בהתנהגות אלימה), אפשר ללמוד לזהות את רגשותיי ולשתף בהם את האחר. לא לפעול מתוך הרגש וגם לא להכחיש את הרגש, אלא לדבר עליו. כך משתחררים מחוסר האונים מולו.

- אילו רגשות עולים אצלי בתהליך השינוי?

---

---

---

- האם אני מודע/ת לרגשות האלו?

---

---

---

- האם אני משתף/ת מישהו ברגשות האלו?

---

---

---

הכתיבה היווצרית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוס?

אסיפות

תוצה

---

---

---

- האם אני מנסה להילחם בהם?

---

---

---

- איך ניתן לקבל את הרגשות הללו?

---

---

---

- תן/י דוגמאות מחייך בהם חשבת שרגשות הם עובדות.

---

---

---

### רחמים עצמיים

אנשים עם בעיית אלימות חשים כאילו העולם לא מבין אותם, שכולם נגדם. פעמים רבות מציאות החיים שלהם אכן פגעה בהם. חלקם גדלו בסביבה שלא הבינה אותם ושפעלה נגדם. אך גם כשמציאות חייהם השתנתה, הם המשיכו לראות את עצמם "כדפוקים", ולהרגיש **רחמים עצמיים**. דרך ההתנהגות האלימה או הקורבנית הם מנסים להשיג את המגיע להם, על פי תחושתם. אך המציאות היא שונה. ככל שמשיגים תוצאות רבות יותר בדרכים אלימות או כנועות לאלימות כך תחושת הבדידות והתסכול גוברות. יחד איתם גוברת תחושת חוסר האונים אל מול הרחמים העצמיים.

- 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?

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

• איך התנהגתי כשהרגשתי רחמים עצמיים?

---

---

---

• מתי התחילה אצלי תחושת הבדידות?

---

---

---

• מתי התחילה אצלי תחושת הריקנות?

---

---

---

• האם הרגשתי רגשות נוספים? אילו?

---

---

---

### 1.3 ריכוז עצמי וסחרור קורבני

אנשים החיים עם אלימות מתמודדים עם קשיים במישור הפיזי, הרגשי, הקוגניטיבי והחברתי. עם זאת, השורש של הבעיה שלהם טמון במישור 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.

במצבי חוסר אונים הריכוז העצמי גדל. אדם שעסוק עיסוק יתר בעצמו וברגשותיו בדרך כלל רואה את האחר כאובייקט. יכול להיות שיהיה זה אובייקט מספק - 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 של חוסר האונים. ככל

---

*הכתובה היוויונית של אסירות תוצה עוצמת אמתה אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוויונית?*

אסירות

תוצה

---

שחיים בתחושה חזקה יותר של "אני חייב/ת" ופועלים בדרך של ניסיון להשיג שליטה באחר (לשנות אותו או לשלוט בו) - כך גובר הסחרור. על מנת להגדיל את חופש הבחירה ולא לפעול מתוך החייב, כדאי לחפש מה אני יכול/ה לעשות על מנת שישתנה משהו ביחסים האלימים והשתלטניים. יש לבחור פעולה בה האחר אינו עוד אובייקט מאיים או מספק.

אדם אלים בדרך כלל הוא אדם שמרוכז בעצמו, כל הזמן הוא עסוק בעצמו, חושב בעיקר על עצמו, מחפש את טובת עצמו ומרגיש רק את עצמו. כשהאדם האלים מתייחס לאחרים, זה כשהוא רוצה להשיג מהם משהו או כשהוא מפחד מהם או ממהו שיקרה להם והם לא יהיו עוד עבורו. כאילו האחרים קיימים רק בשבילו/ה. האדם האלים חי ופועל מתוך ריכוז עצמי קיצוני. כך הוא מתייחס לעולם ולאנשים שסביבו. לכן אנשים אלימים הם אנשים בודדים. לכן הם גם חשים ריקנות גדולה. כאילו יש להם תהום בפנים, תהום ריקה, אפלה וכואבת. חוץ משליטה באחרים, כמעט ולא נשאר להם כלום בחיים מכיוון שהם עסוקים בכך יומם וליל.

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 פועל מתוך הריכוז העצמי שלו. לעיתים חושב שאם ישפר את התנהגותו יוכל להרגיע את התנהגות בן הזוג ובכך לוקח אחריות על התנהגות שאינה 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, הריכוז העצמי מוביל אותם באופן בלתי מודע לפגוע באחרים: "כשם שפגעו בי, כך אפגע באחרים!". אותו הדבר יכול להיות עם מי שסובל מאלימות. כיום הוא נפגע מהאלימות של האחר, אך יכול להיות שהוא פגע בעבר באחרים או פוגע כיום בקורבנות אחרים.

- 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, חיה בריצוי ולא רואה מוצא או דרך אפשרית אחרת?

---

---

הכתובה היומיומית של אסירות תוצה עוצמת אמת אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומית?

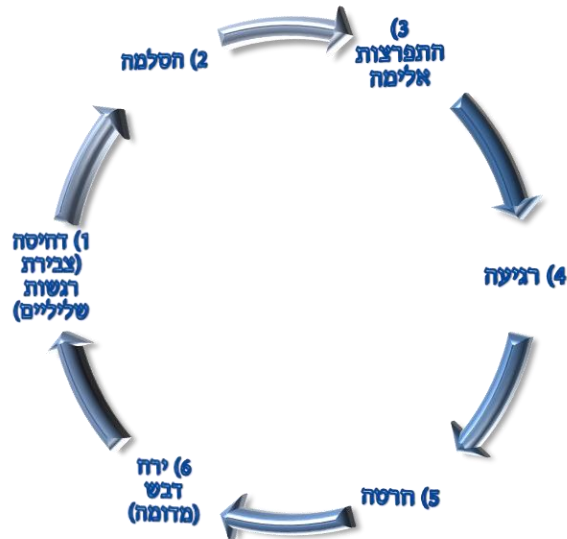
אסירות

תוצה

---

---

### מעגל האלימות



### מאפיינים של כל שלב:

- (1) **זיהוי** - 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) **דגיעה** - 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) **"ירדה דבש"** - כיף, זמן משותף, יציאה לבילויים ולחופשות, הענקת פרחים ומתנות, יחסי מין, טיפול מסור בבית ובילדים.

### 1.4 האלימות - סימנים גופניים

התקופות והאלימות משפיעות ופועלות במספר מישורים. אחד המישורים המרכזיים והבולטים בהן הן באות לידי ביטוי הוא **במישור הפיזי**. אדם החי בסביבה בה יש אלימות שלו או כלפיו, עלול לסבול ממחלות,

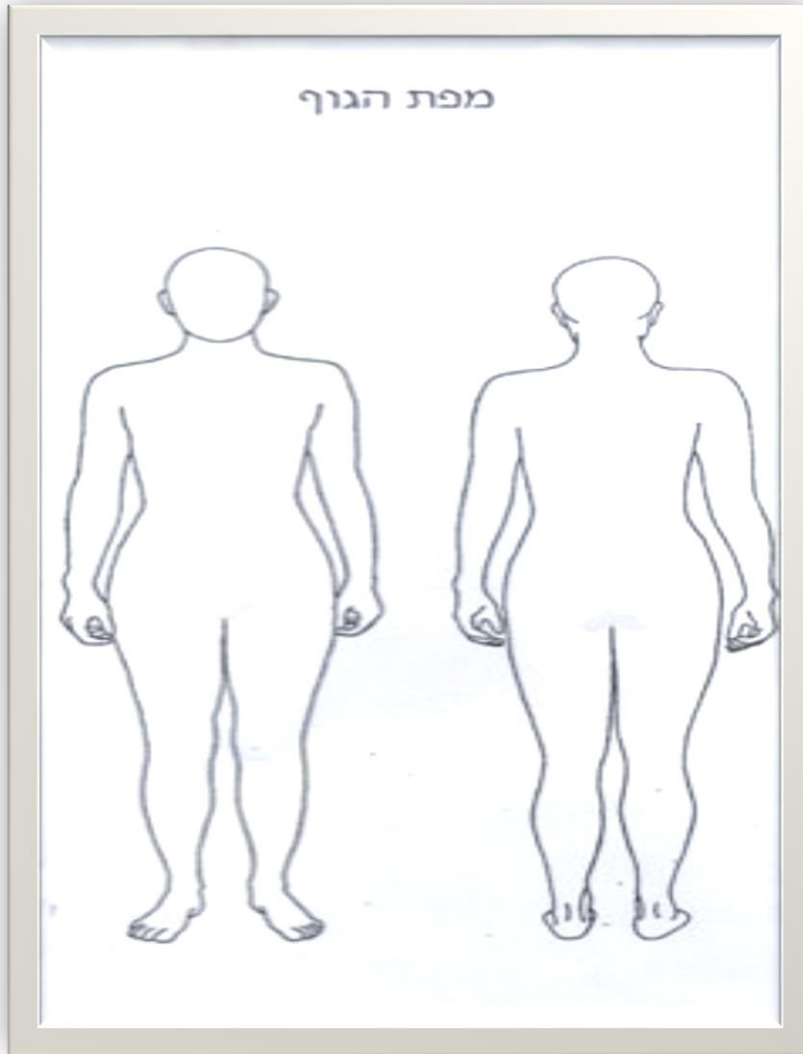
*הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסירת תוצה היומ?*

אסירות

תוצה

ממצוקות פיזיות וממתחים נפשיים רבים. מודעות וזיהוי של המישור הגופני יכולים לסייע בטיפול בבעיית האלימות אצל התוקפן ואצל הקורבן.

האם אני יכול/ה לזהות את הסימנים הגופניים המופיעים אצלי לפני ההתפרצות האלימה (שלי או כלפי)? ולאחריה? סמן/י אותם בציור ותאר/י במילים את התחושה הפיזית.



---

---

---

---

**1.5 אלימות- גורמים נפשיים:**

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

---

---

---

במישור הנפשי, ההתנהגות האלימה נובעת ממצוקה רגשית וגורמת למצוקה רגשית הן אצל האדם התוקף ובוודאי אצל הקורבן לאלימות. תהליך השינוי, במיוחד בתחילת הדרך, הוא עדין. 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 חיו. 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.

- 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 אנו רואים ומרגישים. בדרך כלל הכעס אינו מגיע מעצמו. לפניו מתעוררות תחושות ורגשות אחרים 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. אדם שפועל מתוך אלימות מוצא את עצמו חסר אונים מול הרגשות והתחושות הללו. היכרות עמם ומודעות להם מסייעת לא לפעול מתוכם, לא לאפשר למבער הרגשי להשתלט. אלו הם הרגשות הנפוצים שמובילים לכעס:

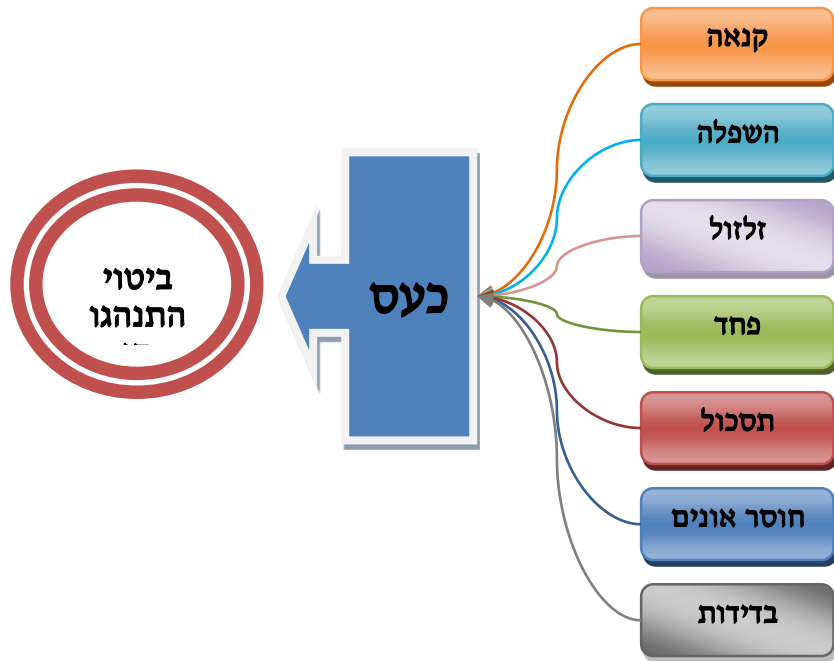
---

*הכתיבה היוזימית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוזי?*

אסיפות

תוצה

---



- כאשר אני כעסתי או התנהגתי בתוקפנות או באלימות, מה הרגשתי לפני המעשה?

---

---

---

- האם רגשות אלו עולים אצלי גם במצבים אחרים בחיים?

---

---

---

- מה הרגשתי אחרי האלימות?

---

---

---

### כנות

אדם 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 וכדי 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

הכתיבה היווצרית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוס?

אסיפות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



הנשלט מרגיש שהאדם השולט בו חזק ממנו ופעמים רבות מוכן לשקר עבורו ולחפות על התנהגותו האלימה. קיימת נטייה להאדיר את התוקפן ולייחס לו כוחות רבים, יותר מהכוחות שיש לו באמת. בדרך של כנות ויושר וראיית המציאות נכוחה - ניתן לצאת ממעגל האלימות.

• 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?

---

---

---

• באיזה מצבים שיקרתי עבור מישהו אחר או חיפיתי עליו? מדוע עשיתי זאת?

---

---

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

---

---

---

**1.6. חיים בלתי-ניתנים לניהול**

התנהלות מתוך חוסר אונים מקנה אשליה של שליטה על ניהול החיים, אבל למעשה ההתנהלות השתלטנית והאלימה מנהלת את חיי. אין לי בחירה אמיתית איך אני רוצה לפעול! יש התנהגויות שאני יודע/ת איך הן מתחילות - אך לא יודע/ת איך נגמרות. אם אהיה מודע/ת למצבים בהם אני מרגיש/ה חסר/ת אונים - אוכל לבחור את דרך התגובה הרצויה, אוכל לבחור התנהגות יעילה יותר ולהחזיר שליטה לחיי.

כאשר אני חש/ה חוסר אונים הרגש כל כך קשה ואינו נסבל, שאני מנסה להחזיר את השליטה על רגשותיי במהירות האפשרית, הרבה פעמים תוך הפעלת אלימות או כניעה לאלימות וויתור. התנהלות מחוסר אונים מובילה לחיים בלתי ניתנים לניהול. עד עכשיו ההכחשה וההסתרה עזרו להתעלם מעובדה כואבת זו. בתהליך השינוי כבר אי אפשר להתחמק ממנה.

- באיזה תחומים חיי בלתי ניתנים לניהול?

---

---

---

- באיזה מצבים בחיים לא הייתה לי בחירה?

---

---

---

- איך מאורעות ודברים חיצוניים השתלטו לי על החיים?

---

---

---

**1.7. כלי ההתמודדות וההחלמה של התוכנית**

התוכנית מציעה כלים פשוטים להחלמה. אי-אפשר להתקדם בהתמודדות עם האלימות בלי להשתמש בכלים האלה. שימוש בכלים במצבי חוסר אונים יכול להחזיר שוב תחושה של סדר בחיים ואולי אפילו התחלה של שלוה ושמחה.

**א. תפילת השלוה**

כפי שכבר ציינו, תפילת השלוה היא אחד הכלים המרכזיים של התוכנית שמלווה את האדם כל חייו (ראה עמוד 6). התפילה הפשוטה מציעה ראייה ברורה של העובדות ועוזרת לסדר את החיים. לפי התפילה, כל

הכתובה היוויונית של אסירות תוצה עוצמת אמתח לישף חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוס?

אסירות

תוצה

---

---

---

עוד בני אדם מנסים לשנות מה שהם לא יכולים, לא תהיה להם שלוה. את הפירוש הפשוט של התפילה כבר תיארונו. עכשיו כבר נוכל לבדוק את עצמנו לפי זה.

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

---

---

---

- מה אני לא מקבל/ת בשלוה, 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?

---

---

---

תפילת השלוה מציעה במצבי חיים של חוסר אונים דרך של קבלה, להרפות מהניסיון "לשלוט על כל העולם". עד כמה שלא ננסה, איננו יכולים לשלוט על התנהגות האחרים, רק להשפיע עליהם. ככל שננסה יותר לשלוט, כך המצב עלול להחריף.

- איך ניסיון השליטה בא לידי ביטוי בחיי בתקופת האלימות?

---

הכתובה היומיומית של אסירות תוצה עוצמת אמתם אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

---

---

---

---

---

- 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?

---

---

---

### ב. 'רק להיום'

שינוי הוא משימה מורכבת. קשה לחשוב על כך שצריך לוותר לכל החיים על שליטה ותלות באחר ולוותר על ההתנהגויות שמוכרות לי. הוויתור מעלה חששות מהשינוי. לתוכנית יש פתרון פשוט: למקד את כל המאמצים רק ליום אחד, רק להיום. להתאמץ יום אחד זה הרבה יותר קל וההצלחה היא מידית. אנו מתמקדים רק בהיום ולא במה שהיה או במה שאולי יהיה.

- אילו חששות יש לי מהעתיד?

---

---

---

- אילו משימות עלי לבצע היום "רק להיום"?

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?

אסיפות

תוצה

---

---

---

---

---

**ג. 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. על ידי חיפוש יומיומי של מה שיש לי בחיים וחשיבה וכתובה של הדברים עליהם אני אסיר/ת תודה היום - אפשר להפחית את הרחמים העצמיים ואת התלות הרגשית שלי בחיזוקים מהסביבה.  
יש לכתוב במחברת מדי יום אסירות תודה שיש לי היום.

**ד. הרפיה**

אנשים החיים עם אלימות הם אנשים שחושבים שהם יכולים לשלוט בהכול, אך הם איבדו שליטה לגמרי. הרפיה 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?

---

---

---

**ה. מבט מהצד**

כמו שכבר נכתב כאן, 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 השינוי מכוון לקבל עזרה מאחרים, לקבל

*הכתובה היומיומית של אסירות תודה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תודה היום?*

אסירות  
תודה

---

---

---

מבט מהצד על עצמנו. המבט מהצד הוא כלי חשוב של התוכנית שמסייע לנו להכניס דברים לפרופורציה ולהימנע מטעויות חוזרות.

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

---

---

---

### 1.8. העקרונות הרוחניים של הצעד הראשון

התוכנית היא דרך חיים רוחנית. לכל צעד יש עקרונות רוחניים. עבודה על הצעד הראשון מהווה תרגול לעקרונות הרוחניים שלו. הצעד הראשון מציג ארבעה עקרונות רוחניים: כנות, קבלה, כניעה וענווה.

- איך הכנות מכוונת אותי היום?

---

---

---

- מהי הכניעה בשבילי?

---

---

---

- מה אני מוכן לקבל על עצמי "רק להיום"?

---

---

---

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

---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?*

*אסיפות*

*תוצה*

---

### 3 צדני

"ה'ע'נו א'הא'י'ן ש'כ'ח ע'צ'ל א'א'ת'נו י'כ'ל א'ה'ש'י' א'ו'ת'נו א'ש'פ'י'ו'ת".

#### 2.1. כוח גדול יותר

אדם אלים או אדם הסובל מאלימות התנסה בפעולה של כוח גדול יותר ממנו בחיים שלו. האלימות היא כוח גדול יותר, בפניה אנשים חשים חוסר אונים. כשמצליחים להפסיק את ההתנהגות האלימה, נוטים לחשוב שהתגברנו, שניצחנו את האלימות לתמיד. הסכנה ברעיון זה שהוא יכול לנבוע מגאווה וממחשבה שאין יותר מקום לכוח גדול ממני. אני הוא הכוח הגדול! מחשבה זאת יכולה להוביל לנפילה בלתי-נמנעת וכואבת. על מנת להתקדם בתוכנית - הכרחי להכיר בכוח גדול ממני גם בשלבים מתקדמים.

- האם האלימות היא כוח גדול ממני?

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

- מהם הכלים בעזרתם אני מתמודד/ת?

---

---

---

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

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוצמת אמתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

---

---

---

- 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?

---

---

---

## 2.2. הכרת המציאות השפויה

פעמים רבות אנשים החיים עם אלימות רואים במעוות את העולם. רוב ההחלטות והמעשים המתקבלים בשעת כעס או ייאוש, מושפעים מתפיסה זאת ולכן נעשות החלטות גרועות, שמחריפות את המצב. לאדם ישנה ציפייה לא מציאותית שימשיך לטעות את אותן טעויות ויקבל תוצאות שונות. לפעמים גם בזמן ההתמודדות וההחלמה - העיוותים התפיסתיים ממשיכים להתקיים. האומץ לטעות טעויות חדשות יוביל להתקדמות בתוכנית ויצור סדר ואיזון מחודש. כך מתחילים להבחין במציאות האמיתית ולהגיע להחלטות נכונות, מתאימות יותר.

- איך התבטאו עיוותי המציאות בחיים שלי?

---

---

---

- האם אני יכול/ה להבחין היום בין מציאות לבין מחשבותיי הדמיוניות?

---

---

---

- באיזה תחומים בחיים שלי אני מוכן/ה לטעות טעויות חדשות?

---

---

---

הכתיבה היווצרית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסיפת תוצה היוק?

אסיפות

תוצה

---

---

---



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

---

---

---

---

### 2.3. להגיע לאמונה

תוכנית הצעדים לא דורשת כל אמונה או גישה רוחנית מאלו שעולים על דרך ההתמודדות וההחלמה. זה שונה מכל מה שאנו יודעים על הדתות, בהן יש לעתים כפייה. התוכנית פתוחה לגמרי ומציעה לבני האדם להיות גם כן פתוחים. 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 שלוים. לכן, התוכנית מציעה לאדם לחפש אצלו נכונות ראשונית לאמונה. אם אינו מוצא נכונות ראשונית, מוצע לו לפעול כאילו יש לו נכונות כזו לאמונה: "תשחק אותה בכאילו, עד שתצליח!". אדם שסבל מהאלימות שלו או של אחרים והגיע לתחתית, לא צריך להיות בדרך ברוגוע 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?

---

---

---

- מה אני מבקש/ת מהכוח הגדול בהתמודדות ובהחלמה?

---

---

---

- האם התפללתי היום לכוח העליון?

---

---

---

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

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?

אסיפות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**2.4. העקרונות הרוחניים של הצעד השני**

העיקרון הראשון הוא הפתיחות. פתיחות לבחון את מחשבותיי ורגשותיי. 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. 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?

---

---

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

---

---

---

### 3 צד פיעי

"החלטנו לאסוף את פצונותינו וחיינו להשליח 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 אני 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.

#### 3.1. להגיע להחלטה

אנשים אלימים וקורבנות של אלימות הם אנשים שנשחפים אחרי חוסר האונים 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. צריך לקחת אחריות על ההחלטה ולהתמיד בה. התוכנית מחזקת את יכולת הבחירה של האדם ומביאה אותו לחופש גדול יותר של בחירה.

- איך החלטתי להתחיל את תהליך השינוי?

---



---



---

- איפה אני נסחף/ת היום בחיים שלי?

---



---



---

- האם היום בחרתי במודע לשנות?

---



---

הכתיבה היוזמית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוזמ?

אסיפות \_\_\_\_\_  
 תוצה \_\_\_\_\_

---

- איך מתבטאת ההחלטה שלי לבחור בשינוי?

---

---

---

---

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

---

---

---

בצעד שלוש אנו מחליטים למסור את רצונותינו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. מה שהחל בצעד השני כאמונה בכוח עליון, בצעד שלוש יכול להפוך למערכת יחסים מלאה עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו. מערכת היחסים שתיווצר כתוצאה מכך, תחולל מהפכה בקיומנו. המשמעות של המסירה די פשוטה: הידיעה הברורה שהאחריות על ההחלטה והפעולה היא בידינו, אבל התוצאות בידי אלוהים. תמיד. זו "חלוקת עבודה" חדשה, משחררת. זו גם אחריות בריאה על התנהגותנו.

- 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?

---

---

---

הכתיבה היוזמית של אסיפות תוצה עוצמת אמת לישב חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוק?

אסיפות

תוצה

---

---

---

- 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?

---

---

---

### 3.2 תפילת הצעד השלישי

נהוג במהלך העבודה על צעד שלישי לבקש שהאלוהים יסייע לעבור אותו בהצלחה:

*אלוי,*

*אני מציע לך את עצמי לבנות בי ולאצות בי ככל שתרצה.*

*כטור אותי משעבוד לעצמי, למצן אוטיב לאצות רצונך.*

*סלך את הקשיים שבי, כדי שהניצחון עליהם יציד בפני אלה שהיית*

*רוצה לצבור להם, על כוחך, אהבתך ואור חייך.*

*הלוואי שאצפה רצונך תמיד.*

*אמן.*

### הבנת המשמעות של התפילה :

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 הנשמה, אמיתית וכנה. אנשים החיים

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח ליטה חזשה לחיים.*

*על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?*

*אסיפות*

*תוצה*

---

---

---

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.

---

*הכתיבה היוזמית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היוזמ?*

*אסיפות*

*תוצה*

---

### 39 רביעי

"ספרי חסידים - אגודת ישראל וחסידות חסידים"

כדי לסלק את המחסומים שמונעים מהאדם להתקדם בהחלמה, דרושה פעולה אמיצה של היכרות עם עצמי ותיקון עצמי. אי אפשר להמשיך ולברוח מעצמי וגם להתקדם בהתמודדות ובהחלמה. הצעד הרביעי מציע אפשרות להפסיק ולברוח, 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, מומלץ לכתוב את סיפור החיים שלנו. כותבים באופן חופשי, כל אחד לעצמו. כותבים כאילו אף אחד לא יראה את סיפור החיים. כותבים בשקט, מתוך תפילה. האדם 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, האדם 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 האדם החי עם אלימות. ניסיון החיים מאשר קביעה זו כל יום מחדש. הטינה קושרת את האנשים לעבר הכואב ומנהלת להם את החיים. היא מונעת מהאדם למצוא שקט בנפשו, וגורמת לו לחוש קורבן כמעט נצחי. הטינה יכולה ליצור מרירות ולהשפיע על התפיסה הכוללת של העולם. לעתים הטינה מובילה להתנהגות אלימה. כך מעגל האלימות מזין את עצמו וחוזר שוב ושוב. טינה היא כמו רעל קטלני שמופרש בתוך ההכרה. רעל שמזין את הכעס והאלימות. לכן דרך ההחלמה מחייבת טיפול 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.

הכתיבה היומיומית של אסיפות תורה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
של מה אני אסיר / אסיפת תורה היומית?

אסיפות

תורה

רשימת הטינות כלפי:	הסיבות – מה קרה?	חלק בי שנפגע	השתחררות מהטינה*	פגמי אופי
אנשים מוסדות עקרונות	מה עשיתי, או עשו לי אותם אנשים, מוסדות ועקרונות	בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית), אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים), מין וזוגיות, השאיפות שלנו לגדילה והתפתחות.		אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות), חוסר יושר, פחד, אי התחשבות, רחמים עצמיים.

\* על מנת להשתחרר מהטינות מומלץ לאמץ גישה חדשה כלפיהן. במקום להישאר תקועים עם איפה נפגענו, רצוי לנסות להיות מודעים להרס שהטינות הביאו ועדיין מביאות לחיים שלנו, לסבל ולכאב שהטינות מנציחות. אפשר להפסיק את הסבל הזה, שלפעמים הוא נמשך זמן רב 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 הייתה 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. באמצעות ההתקדמות בתוכנית, הגדילה וההתפתחות בדרך החיים שהיא מציעה, ניתן להגיע לקבלה העצמית הנחוצה לשם שחרור מהטינה כלפי עצמנו.

### 4.3 שחרור מפחדים

כשחיים עם אלימות פועלים ונשלטים על ידי פחדים וחששות מסוגים שונים. פחדים וחששות אלו מונעים מהאדם להתקדם ועלולים לשמר ולקבע את המציאות הקיימת, או להביא להידרדרות למצב הקודם, אם לא ימצא להם מענה. לכן, צעד ארבע מציע לאנשים המתמודדים עם אלימות דרך לשחרור מהפחדים.

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

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה לזכירת אמת וזיהוי חשש לחיים.

של מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה



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

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.

רשימת פחדים	גורמים לפחד	איזה חלק בי מאוים?	פגמי אופי
מאנשים, מוסדות, עקרונות ומצבים		בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית), אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים), מין וזוגיות, השאיפות שלנו לגדילה והתפתחות.	אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות), חוסר יושר, פחד, אי התחשבות, רחמים עצמיים

לאחר שנתקבלה טבלת הפחדים, עוברים לתהליך השחרור. חשבון הנפש של הפחד מכוון לשחרור הדרגתי אך כוללני מרעיון הפחד עצמו. ככול שמתקדמים בתוכנית פשוט גדלים מתוך הפחד, והפחד עוזב אותנו, כל אחד בקצב שלו. הגדילה מתוך הפחד מסתמכת על האמונה הגדלה. האמונה היא המענה האמין לפחד. בעזרת האמונה אנו יכולים לפעול על אף הפחד, וזה כבר מבטא את הגדילה ממנו. כך אנו משתחררים מהשלטון שלו עלינו ומפסיקים להתעניין בו. הוא, מצדו, הולך וקטן עם הזמן.

#### 4.4 פגיעות באחרים

הטבלה השלישית מתמקדת בפגיעות שפגענו באחרים. התוכנית נותנת חשיבות רבה למודעות שלנו לפגיעות 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.

במי ובמה פגענו	מה עשינו	איזה חלק בי גרם לפגיעה	פגמי אופי
באנשים במוסדות בעקרונות	מה עשיתי כלפי אותם אנשים, מוסדות ועקרונות?	בטחון קיומי (פיזי, רגשי, הערכה עצמית), אינסטינקט חברתי (הערכה חברתית, יחסים בינאישיים), מין וזוגיות, השאיפות שלנו לגדילה והתפתחות. (רצוי לפרט)	אנוכיות (מבוסס על כבוד, כוח ושליטה, פגיעה ברכוש ונהנתנות), חוסר יושר, פחד, אי התחשבות, רחמים עצמיים

הכתיבה היוצאית של אסירות תוצה לזכר אמת ליש חסד לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוק?

אסירות

תוצה


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.

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לקחת ליטה חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

### צד חמישי

*"התוודות שלי לאדם אחד על שבט המצויק של  
שמינו."*

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

#### לקראת ההתוודות

התעלמות אינה מעלימה את נזקי העבר. התוכנית טוענת שסודות אפלים גדלים בחושך ומצטמקים באור. לכן ההתוודות היא שלב חשוב בדרך ההשתחררות מפחד העבר, מהסודות שלו ומהעול שבו. באמצעות ההתוודות האדם 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 אנשים 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/ת מפני צעד חמש?

---



---



---

- מהו הדבר שאני חושש/ת מפניו?

---



---



---

- מהו הסוד הגדול ביותר שלי שאני חושש/ת לספר?

---



---



---

- כיצד יישום עקרון האומץ של הצעד יכול להשפיע על ההתמודדות שלי?

---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לכתוב אישה חזקה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומית?*

אסיפות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

---

---

---

---

• האם אני מוכן/ה לתת אמון באדם נוסף שיקשיב לצעד חמש שלי?

---

---

---

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

---

---

---

• הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח איזה חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

---

---

---

### צדד שיש

*"היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיף פלאים אלה באופיינו."*

אנשים רבים נצמדים לכאב מוכר וחוששים מהלא-מוכר שיבוא בעקבות שינוי. זהו "בטחון סוטה בכאב מוכר" שכבר תיארנו קודם. ככל שאנו מתקדמים בתוכנית אנו פוגשים אותו שוב, בהיבט אחר, עם משמעות עמוקה יותר. התוכנית מציעה התמודדות שמבוססת על עקרונות חדשים. כדי להיפתח אליהם צריך לוותר על עקרונות, דפוסים ופגמים ישנים, שאפיינו את תקופת החיים עם אלימות. מלת המפתח לצעד השישי היא הנכונות. הרצון האישי להחלים ולהתקדם הוא הבסיס לנכונות של הצעד השישי.

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

---



---



---

- על איזה פגמים אני מוכן/ה לוותר מיד?

---



---



---

- לאילו פגמים אני נצמד/ת ולא קל לי לוותר עליהם?

---



---



---

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

---



---



---

- האם יש פגמים שאני אוהב/ת אצלי? שאני חושב שהם מתאימים לי? היכן הם גרמו לסבל שלי או של אחרים?

---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח איזה חזרה לחיים.*  
*על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?*

אסיפות \_\_\_\_\_  
 תוצה \_\_\_\_\_

---

---

---

---

• האם יש פגמים שאני לא מאמין/ה 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, צריכים "לזוז הצדה" מהמרכז ולתת לאלוהים "לנהל את ההצגה".

• האם אני מזהה את האנוכיות בפגמי האופי שלי?

---

---

---

• האם אני מזהה את האנוכיות במשך היום?

---

---

---

• האם אני מוכן לוותר על האנוכיות?

---

---

---

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

---

• הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
על אף אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?  
אסיפות  
תוצה

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תורה עוזרת לנתח אישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תורה היומ?*

*אסיפות*

*תורה*

---

---

### 3 צד שביעי

"ביקשנו בענוה שיסייע לנו בלוק פגמי האופי. כך אנחנו ממשיכים באופן ישיר את ההחלטה של צעד שלוש. אבל אנחנו זוכרים גם שהתוצאות בידיו. השחרור מפגמי האופי הוא המתנה של אלוהים לנו, שמגיעה לפעמים בזמן ובמקום הלא צפויים. יש לבקש זאת מאלוהים בענוה. טעם הענוה לעולם אינו מר, הגמול של להיות ענווים ולבקש עזרה מביא טעם מתוק להתמודדות ולהחלמה.

#### 7.1. לבקש בענוה

הנכונות של הצעד השישי אינה מספיקה ליצור שינוי. נדרשת גם פעולה של האדם לקראת השינוי. הצעד השביעי הוא הפעולה שבאה אחרי הנכונות של הצעד השישי. הכוח העליון לא יסלק את פגמי האופי עד שלא נבקש זאת במפורש! כמו שכבר למדנו בצעד שלוש – עלינו האחריות לפעולה, ולכן עלינו לבקש מהכוח העליון שיסייע לנו בסילוק פגמי האופי. כך אנחנו ממשיכים באופן ישיר את ההחלטה של צעד שלוש. אבל אנחנו זוכרים גם שהתוצאות בידיו. השחרור מפגמי האופי הוא המתנה של אלוהים לנו, שמגיעה לפעמים בזמן ובמקום הלא צפויים. יש לבקש זאת מאלוהים בענוה. טעם הענוה לעולם אינו מר, הגמול של להיות ענווים ולבקש עזרה מביא טעם מתוק להתמודדות ולהחלמה.

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

---



---



---

- מה הקשר בין ענוה ואמונה?

---



---



---

- האם הצלחתי בתהליך לבד?

---



---



---

- האם אוכל להשתחרר מהריכוז העצמי ומפגמי האופי לבד?

---



---



---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישית חזרה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?

אסיפות \_\_\_\_\_  
 תוצה \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



- למה חשוב לי לבקש מאלוהים שישחרר אותי מפגמי האופי?

---



---



---

**7.2. תפילת צעד שבע**

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

*בוראי,*

*עכשיו אני נכון להיות כולו שלך, על הטוב ועל הרע שבו.*

*אני מתפלל שתסלק ממני עכשיו כל כנס אופי המהווה מכשול בדרכי*

*להיות מוציא לך ולחברי.*

*הצנן לי כוח מציאתי מפה לצעות את מצוות לבי. אמן.*

**7.3. מפגמי אופי לאיכויות אופי**

הכוח העליון יכול לשחרר את האנשים מפגמי האופי שלהם, זו התוצאה, אבל לאדם ישנה אחריות על הפעולה שלו בתהליך. לכן צעד שבע מציע לנו להתחיל לתרגל חיים לפי עקרונות חדשים שמהווים ניגוד לפגמי האופי. לחיות לפי העקרונות הרוחניים של התוכנית כאילו אין לנו פגמים, וכך אנו לוקחים אחריות מלאה על עצמנו וגם מוסרים את האחריות לתוצאות לידי הכוח העליון.

העקרונות החדשים הם: אי-אנוכיות, יושר, אומץ והתחשבות. כאשר מתרגלים את כל איכויות האופי הללו, ה"אני" הישן נושר ובמקומו עולה אישיות חדשה. איכויות האופי הם האופי האמיתי של האדם המתמודד עם האלימות, שמתבטא יותר ויותר בפעולות שלו. היחסים עם הכוח העליון, הזולת והעצמי משופרים יותר.

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

---



---



---



---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצרה עוזרת לכתוב אישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצרה היומית?*

*אסיפות*

*תוצרה*

---



---



---

• 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?

---

---

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה

---

---

---

### צדקה שמונה

"דפכנו רשימה של האנשים בהם פלענו וריינו נכונים לכפר

גפנייהם."

צעד שמונה ואחריו צעד תשע הם סדרה של צעדים לעבודה עצמית לשם תיקון היחסים עם האחרים שנפגעו על ידינו. אלו צעדים שמכוון לתקן מערכות יחסים שנפגעו. אי אפשר לשנות את העבר. אבל אפשר לקחת אחריות על התנהגויותינו בעבר. לצעד שמונה הגענו אחרי שהתקדמנו מאוד בדרכנו. אנו פועלים מתוך עקרונות חדשים, מנסים לחיות משוחררים מטינות ופחדים ומשתדלים לא עוד לפגוע באחרים. חיים עם אמונה שמתעוררת בנו. מכיוון שאמונה ללא מעשים היא אמונה מתה, עלינו להעמיק בעשייה החדשה. בצעדים שמונה ותשע אנו שואפים שכעס שהיה מופנה אלינו, ישתחרר, לטובת מי שנפגע מאתנו ומערכת היחסים אתו. אנו שואפים שיסלחו לנו על חולשותינו, על שפעלנו בעבר מתוך חוסר אונים ופגענו באחרים. לכן אנו מתחילים בבדיקה עצמית נוקבת - האם גם אנחנו מוכנים לסלוח לכל מי שפגע בנו בעבר? אם עדיין איננו מוכנים לכך, איך נוכל לבקש מאחרים שיסלחו לנו? כאשר אנו מוכנים לסלוח לאלו שפגעו בנו, אנו משוחררים מפחד. יודעים שהם לא מסוגלים יותר לפגוע בנו. כאשר אנו משוחררים מהפחד, אנו יכולים גם לנסות ולכפר בפני אלו בהם פגענו.

יש לרשום בטבלה את רשימת האנשים, המוסדות והעקרונות בהם פגענו ומתי אנו מוכנים לכפר עליהם:

עכשיו	אחר כך	אולי	אף פעם
מוכן לכפר מיידי.	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?

---

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?

אסיפות \_\_\_\_\_  
 תוצה \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

---

---

• איך אצליח להיות נכון לכפר על מעשי בפני האנשים שברשימה שרשמתי?

---

---

---

• הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לקחת ליטה חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

### צדק תשיז

*"כִּי־פָנּוּ מֵאִשְׁרַיִן בְּפָנָי אַנְשֵׁי אֱלֹהִים כִּכְלָ עַתְּ שֶׁהִצְבִּיר הַתְּאֵפְסֵהּ פֶּה־*

*לְמַקְרִיִּם שֶׁלֶּה יִפְלֹעַ בְּהֵט אִלּוּ בְּאַחֲרֵי־*

זהו צעד של לקיחת אחריות על הפגיעות שפגעת באחר ובסופו של דבר יביא לשחרור מרגשות האשם. בצעד זה מומלץ לגשת אל האנשים בהם פגענו 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 רבים, וכדאי לעשות אותו עם הדרכה צמודה ו'מבט מהצד' של המטפל המלווה. חשוב לזכור – איננו באים כמו "מבקשי נדבה". אנו מעוניינים לקבל את הסליחה ולתקן את היחסים, לטובת האדם בו פגענו ולטובת ההתקדמות שלנו, אבל איננו תלויים בסליחה הזו. אין לנו צורך בסליחה של האדם בו פגענו. עצם הניסיון האמיתי וההשתדלות הכנה שלנו – מספיקים. חשובה הנכונות שלנו לקחת אחריות על התנהגותנו הפוגעת.

- אלו כפרות דחינו מלעשות?

---



---



---

- איך הדחייה השפיעה על תהליך השינוי?

---



---



---

- כיצד מכפרים בדרך של כנות ויושר על פגיעותיי באחר?

---



---



---

- איזה שינויים ושיפורים אני מוכן/ה לעשות בחיי?

---



---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח איזה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?*

*אסיפות*

*תוצה*

---



---



---

- כיצד אכפר בפני אלה שמתו? שאיני מוצא? או שאינם מעוניינים בסליחתי?

---

---

---

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לקחת ליטה חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?

אסירות

תוצה

---

---

---

### צדד צעירי

*"האשכנזי החשבון נפש אישי וכאשר שטינו הוציאו הכך איז"*

סדרת הצעדים האחרונה. 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. אילו הם צעדי השימור וניהול המשך ההתמודדות.

צעד עשר מבטא את העיקרון הראשון להתקדמות – סילוק של מחסומים חדשים שעלולים לצוץ אצל כל אחד בדרך ההתקדמות. התוכנית מדגישה את ההתקדמות ולא את השלמות, כל אחד יכול לטעות ויש סיכוי סביר שגם יטעה בהמשך. צעד עשר נועד למנוע מהטעויות והמעידות הרגשיות הקלות להפוך לנפילות כבדות שקשה לצאת מהן. הצעד מאפשר מודעות רציפה לעצמנו על מנת שנראה את המעידות כשהן רק מתחילות ונדע לעצור אותן. כך נמנע ממחסומים להצטבר ונוכל להמשיך בדרך ההתקדמות הרוחנית.

במעבר בין צעד תשע לעשר התוכנית מציינת מספר הבטחות. אלו הם "רווחים" נפשיים בהם זוכה מי שמגיע לשלב הזה תוך כדי עבודה כנה.

#### ההבטחות הן:

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

הניסיון של מיליוני מחלימים בעולם, העובדים את תוכנית שנים-עשר הצעדים בכל הארגונים והשיטות, הוכיח פעם אחר פעם שההבטחות הללו מתקיימות - לעתים במהירות, לעתים בהדרגה.

- האם עשיתי חשבון נפש יומי?

---



---



---

- אילו פעולות יומיומיות אני נוקט בכדי להמשיך את השינוי?

---



---



---

- מה מפריע לי, איזה פגמי אופי עלו היום?

*הכתובה היומיומית של אסיריות תוצר עוצמת אמת איזה חזרה לחיים.*

*על מה אני אסיר / אסירת תוצר היומ?*

אסירות

תוצר

---

---

---

• אלו רגשות חיוביים ושלימים היו לי היום?

---

---

---

• כיצד התמודדתי עם רגשות אלה?

---

---

---

• האם התנהגתי היום באופן מרצה? האם התנצלתי על מעשים שלא עשיתי?

---

---

---

### **צעד אחד צערה**

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לכתח ליטה חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומ?

אסיפות

תוצה



"ביקשנו בצדק של תפילה ומצויות לשר את הקשר ההכרתי עם  
אלוהים, כפי שאנחנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את  
רצונו עמוק 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. אנו עוצרים, מתפללים ומבקשים הדרכה רוחנית מהכוח העליון שיעזור לנו למצוא את הכיוון שאנו צריכים, לדעת את רצונו עבד ולכוח לבצע זאת.

צעד אחד עשרה מהווה את מסירת הרצון בפועל. אנו משתמשים בצעד זה כדי לשר ולתחזק את מצבנו הרוחני. אנו מקבלים הדרכה כשאנו מבקשים לדעת מהו רצונו של אלוהים בשבילנו. בעצם, צעד אחד-עשרה הוא היישום של החלטה של צעד שלוש.

**תפילת צד אחד עשרה:**

אלוהים, עשה אותי כלי לשלוותך,  
במקום שבו מקוננת שנה, תן לי לזרוע אהבה,  
במקום שבו סכסוקי אחדות.  
במקום שבו טעות, אמת,  
במקום שבו ספק, אמון.  
במקום שבו ייאוש, תקווה.  
במקום שבו צללים, אור.  
במקום שבו צב, שמחה.  
אלוהים, שלא אתאווה להיות המנוחם, אלא מנחם.  
שלא אהיה אהוב, אלא אהב.  
כי כאשר נשכח את עצמנו, נזכה לקבל.  
וכאשר נסלח, יסלח לנו.

הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לפתח סיבה חדשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?

אסיפות

תוצה

*וכאשר נאמות, ניוולף לחיי נצח, אמן.*

**כדאי לפנות זמן בתחילת יום או בסופו ולהיעזר בתרגילים רוחניים:**

1. ניתן לעשות לפני השינה חשבון נפש יומי, בקשת סליחה מאלוהים על הטעויות ובקשת האמצעים שיש לנקוט כדי לתקן, מכיוון ש "במקום שבו טעות - אמת".
2. כשמתעוררים בבוקר לחשוב על היום, לבקש את ההנחיה של אלוהים להמשיך ולשמור על יום בלי אלימות, שמחשבותיי תהיינה ללא רחמים עצמיים שאלוהים ייתן לי ביטחון רוחני ונפשי במקום פחדי העבר.
3. 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 מרגישים איך אלוהים עובד בחיים שלנו וכאשר עושים משהו בניגוד לרצון האלוהים אז מרגישים שוב תחושה לא נוחה ומוכרת. זהו תמרור אזהרה לכך שאם נמשיך בכיוון הזה, צפויים לנו הרבה קשיים וסיבוכים כפי שהיו בעבר. עלינו לשים לב לרגשות אלה, כי בדרך כלל אלו איתותים לכך שאנו פועלים בניגוד לרצון האלוהים. ממשיכים לעבוד את הצעדים בנאמנות ולראות בחיים שלנו סימנים מהכוח העליון באמצעות אנשים מקומות ודברים שאנו בדרך הנכונה. לאט, לאט מתחילים לסמוך יותר על האינטואיציה ועל הרגשות הפנימיים שלנו ופועלים יותר ויותר על פיהם.

- עד כמה חשוב לי שיהיה לי באופן קבוע, כל יום, זמן שקט לתפילה והרהורים?

---



---



---

- האם אני מבטא/ת את רגשותיי הכנים בפני אלוהים?

---



---

- מה עלי לעשות כדי להישאר מחובר/ת לכוח עליון רוחני ?

• *הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצה עוזרת לנתח אישה חזשה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסיפת תוצה היומית?  
 אסיפות  
 תוצה*

---

---

---

• *הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לקחת ליטה חזרה לחיים.*  
*על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוק?*  
אסירות \_\_\_\_\_  
תוצה \_\_\_\_\_

### צעד שנים עשר

*"לאחר ששפרה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה  
 ניסיון לשאת בשורה זו לאחרים הסובלים מאלימות ואיטם עקרונות  
 אלה בכל תחומי חיינו"*

צעד שנים-עשר מגדיר את מצבו של האדם שהגיע לצעד זה 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. 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 סיום 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.

- האם חוויתי התעוררות רוחנית? מה היא הייתה?

---



---



---

- איזה מסר של תקווה אני יכול/ה להעביר לאחרים?

---



---



---

*הכתיבה היומיומית של אסיפות תוצרה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסיפת תוצרה היומית?*

אסיפות

תוצרה

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

---

---

---

*תמשיכו לבוא. יקרו לכם צברים טובים'*

• *הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לכתח לישב חזרה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומ?*

אסירות

תוצה

---

## נספח – 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 אף פעם, ותמיד ניתן להמשיך ולהתקדם בה.	החלמה Recovery
מילה שחדרה לשפת התוכנית מתוך העולם המקצועי והיא מופיעה כחלק משפת NA (אך אינה מצויה בשפת AA 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 צורך להתעמת או לשבור עבור מישהו את ההכחשה. מעבירים מסר של דוגמה	הכחשה Denial

הכתיבה היוזמית של אסירות תודה עוצמת אמת אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירת תודה היוס?

אסירות

תודה

<p>הימנעות מוחלטת מהתנהגויות בפניהם או חסרי אונים. למשל, העברת ביקורת או ריצוי. זו הדרך המומלצת של התוכנית להחלמה. זהו מצב בו מתנהגים בדרך הרסנית ופוגעת.</p>	<p>הנזרות מוחלטת Total abstinence התפרצות אלימה</p>
<p>הארגון החברתי של המחלימים, נקראת גם קבוצה לעזרה עצמית או לתמיכה הדדית. מבוסס על קהילות AA ו-NA שהן – קהילות ההחלמה הרוחנית של המכורים.</p>	<p>חברותא Fellowship</p>
<p>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 בחברותא היא תמיד רצונית – שני הצדדים מסכימים עליה מרצונם.</p>	<p>חונך Sponsor</p>
<p>מונח בסיסי בתוכנית. אבחון חוסר האונים וקבלתו הם הדרך להחלמה.</p>	<p>חוסר אונים Powerlessness</p>
<p>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.</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 הנחוץ 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 כוונה לסלק אותה כליל.</p>	<p>טינה Resentment</p>
<p>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.</p>	<p>כוח עליון Higher power</p>

הכתובה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירות תוצה היומית?

אסירות

תוצה

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 גדול שלא יוכל לעמוד בו, וגם שיתמודד עם כל אתגר של החלמה בזמן הנכון.	צעד אחר צעד Easy dose it
תנאי החלמה הוא קבלה-עצמית, המתבטאת בהודאה בכך שהוא חסר אונים בפני הצורך בשליטה וקבלתו את תוכנית הצעדים כדרך החלמה.	קבלה \ קבלה עצמית Acceptance / self acceptance
אחת הדרישות הבודדות להתקדמות בתוכנית. הפתיחות מאפשרת לאמץ בהדרגה עקרונות רוחניים.	ראש פתוח \ פתיחות

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצרה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירת תוצרה היומית?

אסירות

תוצרה



<p>הפנייה לאלוהים וההתכוונות אליו במחשבה, ברצון ובדרך החיים הם הביטוי של הרוחניות, שאינה מזוהה עם דת כלשהי, אבל היא מבוססת אמונה ואינה חילונית.</p>	<p>Open mind / Open mindedness רוחניות Spirituality</p>
<p>אדם החי בתוך אלימות (תוקפן או קורבן) בדרך כלל הוא אדם שסובל מריכוז עצמי קיצוני.</p>	<p>ריכוז עצמי Self-centeredness</p>
<p>ההחלמה בתוכנית מסתמכת על עזרה-הדדית ושיתוף רצוניים. זהו הביטוי של קהילת ההחלמה.</p>	<p>רק ביחד We can</p>
<p>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.</p>	<p>רק להיום Just for today</p>
<p>"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.</p>	<p>שיתוף Sharing</p>
<p>ההחלמה מתבצעת על ידי תרגול יומיומי רציף בתוכנית. אין זה טיפול אלא דרך חיים אותה מתרגלים.</p>	<p>תרגול Practice</p>

הכתיבה היומיומית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזקה לחיים.  
 על מה אני אסיר / אסירת תוצה היומית?

אסירות

תוצה

**ספרות מומלצת:**

- ☑ ג'יימס, ו' (1984). החוויה הדתית לסוגיה. ירושלים: מוסד ביאליק.
- ☑ חן, ג' (תשס"א). קשר בין תמיכה חברתית ותוכנית רוחנית לבין שינויים אישיותיים, רגשיים והתנהגותיים בקרב אסירים שנגמלו מחומרים פסיכואקטיביים. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן, עבודת דוקטורט.
- ☑ מכורים אנונימיים (1997). מכורים אנונימיים. בהוצאת החברותא.
- ☑ מכורים אנונימיים (2004). זה עובד, איך ולמה. בהוצאת החברותא.
- ☑ מכורים אנונימיים. (2006). רק להיום: מדיטציות יומיות למכורים מחלימים. בהוצאת החברותא.
- ☑ קאלו, ש' (1981). עשוי לבלי חת. יפו: דע"ת.
- ☑ קאלו, ש' (1997). האינאונים כמשל. יפו: דע"ת.
- ☑ רונאל, נ' (תשנ"ז). גישת שנים-עשר הצעדים לטיפול באלימות במשפחה. בתוך נ., מיכאלי, וא., נאור (עורכים), אלכוהול ואלימות. ירושלים: משרד העבודה והרווחה ועמותת אפש"ר.
- ☑ רונאל, נ' (2000). תפיסת ההתמכרות כמחלה – מטאפורה בשרות ההחלמה. חברה ורווחה, כ' (1), 83-98.
- ☑ רונאל, נ' (עורך). (בדפוס). חולף עם הרוח. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- ☑ רונאל, נ., וליבמן, ג. (2001). השינוי בהשקפת העולם אצל חברות או.איי. בישראל במהלך ההחלמה. חברה ורווחה, כ"א (3), 327-352.
- ☑ רונאל, נ., הופמן, פ. ויעקב, ב. (2004). מדריך לעבודת 12 הצעדים במסגרות טיפוליות – שיקומיות למכורים. ירושלים: הרשות למלחמה בסמים עם קרן סקט"א – רש"י.

---

*הכתיבה היוזמית של אסירות תוצה עוזרת לפתח אישה חזשה לחיים.  
על מה אני אסיר / אסירת תוצה היוס?*

אסירות

תוצה