

# פורמט לפגישת קודא

תלויי-יתר אנונימיים



# פורמט לפגישת קודא

למידע כללי אודות קודא ישראל בקרו באתר שלנו :  
[www.coda-israel.org.il](http://www.coda-israel.org.il)

פורמט זה הוא תרגום של הפורמט הבסיסי כפי שהוא מופיע בתוך הערכה  
לפתיחת קבוצה של קודא העולמי – Meeting Starter Packet מ-2012

ועדת תרגום ארצית, ספטמבר 2014

## פורמט פגישה בסיסי

פורמט פגישה זה כתוב כקו מנחה. ניתן להחליט על ידי החלטת מצפון של חברי הקבוצה על סגנון הפגישה בו תרצו (דובר, חלוקה, נושא או צעדים). הקטעים המודגשים הם לקריאה בקול רם ע"י המנחה. קטעי הטקסט הרגיל הם תוספות אופציונליות. אתם יכולים גם להעתיק ולהציג במהלך הפגישות את הפוסטרים עם משפטי מפתח מהתוכנית.

## קטע פתיחה

1. "ערב (בוקר, אחה"צ) טוב וברוכים הבאים לפגישה של תלויי-יתר אנונימיים. שמי \_\_\_\_\_, אני תלוי-יתר ואני המנחה של פגישה זאת הערב (היום). קודא מבקשת מבעלי טלפונים סלולריים לכבותם או להשתיקם למהלך הפגישה, כדי שנוכל להתמקד בפגישה ללא הפרעות. אנא עזרו לי לפתוח את הפגישה ברגע של שקט. נמשיך ב:

(זוהי בחירת המנחה או הקבוצה: תפילת השלווה או תפילת הפתיחה של קודא)

### תפילת השלווה

**אלי,**

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

### תפילת הפתיחה של קודא

ברוח האהבה והאמת,  
אנחנו מבקשים מהכוח העליון שלנו  
שידריך אותנו כשאנו משתפים  
מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו.  
אנחנו פותחים את ליבנו לאור החכמה,  
לחוס האהבה ולשמחת הקבלה.

2. מנחה הפגישה מקריא את "דברי פתיחה".

## **דברי פתיחה של תלויי-יתר אנונימיים**

**תלויי-יתר אנונימיים** היא חברותא של גברים ונשים שמטרתם המשותפת היא לפתח מערכות יחסים בריאות. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות. אנו נאספים יחד כדי לתמוך ולחלוק זה עם זה במסע של גילוי עצמי - ללמוד לאהוב את עצמנו. לחיות את התכנית מאפשר לכל אחד מאיתנו להפוך ליותר כנה עם עצמו לגבי ההיסטוריה האישית שלו ולגבי ההתנהגויות תלויות-היתר שלו.

אנו מסתמכים על **שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות** כמקור של ידע וחכמה. אלו הם העקרונות של תכניתנו, והקווים המנחים לפיתוח מערכות יחסים כנות ומספקות עם עצמנו ועם אחרים. **בקודא**, לומד כל אחד מאיתנו לבנות גשר אל **כח עליון** על פי הבנתו, ואנו מאפשרים לאחרים את אותה הזכות.

תהליך זה של התחדשות הינו מתנה של החלמה עבורנו. על ידי עבודה פעילה של תכנית **תלויי-יתר אנונימיים**, יכול כל אחד מאיתנו לחוות שמחה, קבלה ושלווה חדשות בחיינו.

3. "אנחנו מקבלים בברכה את כל החברים החדשים שזוהי פגישתם הראשונה, השנייה או השלישית בתלוי-יתר אנונימיים, ומבקשים שתרימו יד ותציגו את עצמכם בשמכם הפרטי בלבד..."

(אופציונלי – ניתן לקבל בברכה חברים חדשים באמצעות מחיאות כפיים לאחר שכל אחד או כולם הציגו את עצמם. אם הקבוצה נותנת מדליות ו/או ערכות לחבר החדש, ניתן לחלק אותם.)

4. "כדי שנוכל להכיר טוב יותר אחד את השני, ניקח את הזמן להציג את עצמנו בשם פרטי בלבד."

(מנחה הפגישה מציג את עצמו ואז ממשיכים בסבב הצגה עצמית בחדר).

## 5. מנחה הקבוצה מקריא את "ברוכים הבאים" של קודא.

### ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים

(גירסא ארוכה)

אנו מקדמים אותך בברכה **לתלויי-יתר אנונימיים**, תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בנסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום שבו היה שיעבוד, ושלווה במקום שבו שררה אנדרלמוסיה ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו. רובנו חיפשנו דרכים להתגבר על הדילמות שבקונפליקטים במערכות היחסים שלנו ובילדותנו. רבים מאתנו גדלו במשפחות שהיו בהן התמכרויות - חלק מאתנו לא. בשני המקרים, הגענו להבנה שבחיים של כל אחד מאיתנו תלות-יתר היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים ביותר, ושהיא נובעת מהמערכות המשפחתיות שלנו, שהן לא מתפקדות לעתים באופן מתון ולעתים באופן קיצוני. כל אחד מאיתנו חווה בדרכו שלו את הטראומה הכואבת של הריקנות של ילדותנו ושל מערכות היחסים לאורך חייו.

ניסינו להשתמש באחרים – בבני זוגנו, בחברינו ואפילו בילדינו – כמקור היחיד של זהותנו, ערכינו ורווחתנו, וכדרך לנסות להשלים לעצמנו את החסכים הרגשיים מהילדות. ההיסטוריות האישיות שלנו עלולות לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות אשר לעיתים נאלצנו להשתמש בהן כדי להתמודד עם תלות-יתר שלנו.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל **בקודא** אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולים לחוות חופש חדש מסגנונות חיים של הרס עצמי. זהו תהליך של צמיחה אישית. כל אחד מאתנו גדל בקצב שלו ונמשיך לעשות זאת, כשאנו נשארים פתוחים לרצון האל עבורנו, על בסיס יומי. ההתחלקות שלנו היא דרכנו לחוש הזדהות, והיא עוזרת לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית של ההווה שלנו.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה שלך, יש תקווה ליום חדש בתכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. אינך צריך יותר לסמוך על אחרים ככוח גדול ממך. מי ייתן ובמקום זאת, תמצא כאן כוח פנימי חדש, זה **שאלוהים** ייעד לך – להיות **יקר ערך וחופשי**.

## ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים

(גירסא קצרה)

אנו מקדמים אותך בברכה **לתלויי-יתר אנונימיים** - תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בניסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום שבו היה שיעבוד, ושלווה במקום שבו שררה אנדרלמוסיה ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו.

תלות-יתר באחרים היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים. היא נובעת מהמערכות המשפחתיות שלנו, שהן בעלות קשיי תפקוד לעתים מתונים ולעתים קיצוניים. ניסינו להשתמש באחרים כמקור היחיד של זהותנו, ערכינו ורווחתנו, וכאמצעי לנסות להשלים לעצמנו את החסכים הרגשיים שלנו. ההיסטוריות האישיות שלנו עלולות לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות אשר השתמשנו בהן כדי להתמודד עם תלות-היתר שלנו.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל **בקודא** אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולים לחוות חופש חדש מסגנונות חיים של הרס עצמי. ההתחלקות שלנו עוזרת לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית של ההווה שלנו.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה שלך, יש תקווה ליום חדש בתכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. מי ייתן ותמצא כאן כוח פנימי חדש, זה **שאלוהים** ייעד לך – להיות **יקר ערך וחופשי**.

6. "שנים-עשר הצעדים של קודא הם קווי המנחה הרוחניים להחלמה האישית

שלנו. מי מוכן להקריא את שנים-עשר הצעדים?" (אופציונלי- יש קבוצות

המעדיפות להעביר את שנים-עשר הצעדים בסבב ולהתחלק בקריאתם).

## שנים עשר הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים

- צעד 1 הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
- צעד 2 הגענו לאמונה שיש בידי כוח גדול מאתנו להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
- צעד 3 החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת **אלוהים**, כפי שאנו מבינים אותו.
- צעד 4 ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד של עצמנו.
- צעד 5 הודינו בפני **אלוהים**, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
- צעד 6 היינו נכונים לחלוטין ש**אלוהים** ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
- צעד 7 ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.
- צעד 8 ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, והיינו נכונים לבקש מהם מחילה.
- צעד 9 כיפרנו על מעשינו בפני אנשים אלה במישרין כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
- צעד 10 המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
- צעד 11 ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם **אלוהים**, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל.
- צעד 12 משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים, ולנהוג לפי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.



7. "שתים-עשרה המסורות של קודא הן העקרונות הרוחניים המנחים של

פגישותינו. מי מוכן להקריא את שתים-עשרה המסורות?"

(אופציונלי- יש קבוצות המעדיפות להעביר את שתים-עשרה המסורות בסבב ולהתחלק בקריאתן.)

## שתים-עשרה המסורות של תלויי-יתר אנונימיים

- |          |   |
|----------|---|
| מסורת 1  | טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות <b>קודא</b> .  |
| מסורת 2  | לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות אחת – <b>כוח עליון</b> אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.                             |
| מסורת 3  | הדרישה היחידה לחברות <b>בקודא</b> היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות.   |
| מסורת 4  | כל קבוצה צריכה להשאר עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על <b>קודא</b> ככלל.   |
| מסורת 5  | לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים.  |
| מסורת 6  | קבוצת <b>קודא</b> לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית. |
| מסורת 7  | על קבוצת <b>קודא</b> לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.  |
| מסורת 8  | על <b>תלויי-יתר אנונימיים</b> להישאר בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים.   |
| מסורת 9  | <b>קודא</b> בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מועצות או וועדות שירות האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.   |
| מסורת 10 | <b>לקודא</b> אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם <b>קודא</b> במחלוקות ציבוריות כלשהן.  |
| מסורת 11 | מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה יותר מאשר על שיווק. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת אמצעי התקשורת.  |
| מסורת 12 | אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.  |

8. **אופציונלי** – "המנחה מבקש להקריא את מאפייני תלות-היתר או את מאפייני ההחלמה של **קודא**"

## **דפוסים ומאפיינים של תלות-יתר**

דפוסים ומאפיינים אלו מוצעים ככלי לעזרה בהערכה עצמית. הם עשויים להיות לעזר במיוחד לחברים חדשים.

### **דפוסי הכחשה:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מתקשים לזהות את מה שהם מרגישים.
- מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם מרגישים באמת.
- תופסים את עצמם כלא-אנוכיים כלל ומקדישים את עצמם לרווחתם של אחרים.
- חסרי אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.
- מתייגים אחרים בתכונותיהם השליליות.
- חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.
- מסווים את כאבם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.
- מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.
- אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.

### **דפוסי הערכה עצמית נמוכה:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מתקשים בקבלת החלטות.
- שופטים בחומרה את מה שהם חושבים, אומרים או עושים ורואים זאת כאף-פעם לא מספיק טוב.
- נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
- מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם התנהגותם יותר מאשר את של עצמם.
- אינם מחשיבים את עצמם כאנשים ראויים לאהבה או להערכה.
- מחפשים הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהם שווים פחות מאחרים.
- מתקשים להודות כשהם עושים טעות.
- חייבים להראות צודקים בעיני אחרים ועלולים אפילו לשקר כדי להראות טוב.
- אינם מסוגלים לזהות או לבקש את מה שהם צריכים ורוצים.
- תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.
- סומכים על אחרים כדי לספק לעצמם תחושת בטחון.
- מתקשים להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.
- מתקשים לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.

## **דפוסי ריצוי:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- נאמנים יותר מדי, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.
- מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחייה או מכעס.
- שמים בצד את העניינים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.
- מכוונים יותר מדי לרגשות של אחרים ומאמצים אותם לעצמם.
- פוחדים להביע את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם, כאשר הם שונים משל האחרים.
- נענים למין/ מסכימים להיות אוביקט מיני בעוד שהם רוצים אהבה.
- מקבלים החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהם.
- מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

## **דפוסי שליטה:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מאמינים שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
- מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
- מציעים באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שנתבקשו.
- מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרה שלהם או דוחים את עצתם.
- מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.
- משתמשים במיניות/במין כדי להשיג אישור וקבלה.
- חייבים שיצטרכו אותם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.
- דורשים שצרכיהם יסופקו ע"י אחרים.
- משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים ורחומים.
- משתמשים בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.
- מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.
- מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).
- משתמשים בשפה של החלמה בנסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
- מעמידים פנים שהם מסכימים עם אחרים כדי להשיג את רצונם.

## **דפוסי הימנעות:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- פועלים בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדם.
- שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
- נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
- מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
- משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
- מפחיתים את יכולתם למערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
- מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מלהרגיש פגיעים.
- מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחים אותם.
- מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.
- מאמינים שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.
- נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.

## דפוסי החלמה של תלויי-יתר

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	
אני מודע לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מכיר את ההבדל בין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשים בזיהוי הרגשות שלהם.	דפוסי הכחשה
אני מחבק את רגשותיי, הם לגיטימיים וחשובים.	מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם באמת מרגישים.	
אני מכיר את ההבדל בין דאגה לטיפול. אני מזהה שטיפול באחרים בד"כ מונע מצורך לתועלת שלי.	תופסים את עצמם כלא-אנוכיים לגמרי ומקדישים עצמם לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגל לחוש חמלה לרגשותיהם של אחרים.	חסרי אמפתיה לרגשותיהם וצרכיהם של אחרים.	
אני מכיר בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצא באחרים.	מתייגים אחרים עם תכונותיהם השליליות.	
אני מכיר בכך שלפעמים אני זקוק לעזרתם של אחרים.	חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.	
אני מודע לרגשותיי הכואבים ומבטא אותם בהתאם.	מסווים את הכאב שלהם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגל לבטא את רגשותיי בפתוחות, בישירות ובנינוחות.	מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות או פסיביות.	
אני מחפש מערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים, ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.	
אני סומך על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשים בקבלת החלטות.	
אני מקבל את עצמי כמו שאני. אני שם דגש על התקדמות ולא על שלמות.	שופטים בחומרה את מה הם חושבים, אומרים או עושים כאף פעם לא מספיק טוב.	
אני חש ראוי לגמרי להכרה, לשבחים ולמתנות שאני מקבל.	נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.	
אני מעריך את דעותיהם של אלו בהם אני בוטח ללא צורך להשיג את אישורם. יש לי בטחון בעצמי.	מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם יותר משל עצמם.	
אני מכיר בעצמי כאדם ראוי לאהבה ושווה-ערך.	לא מחשיבים את עצמם כבני-אדם ראויים לאהבה או להערכה.	

תלויי-יתר בדרך כלל...	בהחלמה....
מחפשים באופן קבוע הכרה שהם חושבים שמגיעה להם.	אני מחפש את אישורי קודם, ובוחן את מניעי בזהירות כשאני מחפש את אישורם של אחרים.
קשה להם להודות כשהם עושים טעות.	אני ממשיך בחשבון נפש אישי, וכאשר אני טועה אני מודה בכך מיד.
חייבים להיות צודקים בעיני אחרים ואפילו ישקרו כדי להראות טוב.	אני ישר עם עצמי בקשר להתנהגותי ומניעי. אני מרגיש בטוח מספיק להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאויים.
אינם מסוגלים לבקש מאחרים לדאוג לצרכיהם או לרצונותיהם.	אני מספק את צרכיי ורצונותיי כשמתאפשר. אני מבקש עזרה כשזה חיוני ומתאים.
תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.	אני תופס את עצמי כשווה לאחרים.
פונים לאחרים כדי לספק את הצורך שלהם בבטחון.	בעזרת <b>הכוח העליון</b> שלי אני יוצר בטחון בחיי.
יש להם קושי להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולהשלים פרויקטים.	אני נמנע מדחיינות בהכירי באחריות שלי בזמן הנכון.
יש להם קושי להגדיר עדיפויות וגבולות בריאים.	אני מסוגל לבנות ולקיים עדיפויות וגבולות בריאים בחיי.
נאמנים ביותר, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.	אני מחויב לבטחוני ועוזב מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.
מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחיה או כעס.	אני מושרש בערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים או כועסים.
שמים בצד את העניינים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.	אני לוקח בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקש לקחת חלק בתוכניות של אחרים.
עומדים על המשמר יותר מדי בנוגע לרגשות של אחרים ומעסיקים בהם את עצמם.	אני יכול להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשר לעצמי לחוות את רגשותיי ולאחרים לקחת אחריות על שלהם.
פוחדים לבטא את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם כאשר הם שונים משל האחרים.	אני מכבד את דעותיי ורגשותיי ומבטא אותם באופן הולם.
מסכימים למין בעוד שהם רוצים אהבה.	המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהוב, אני מבטא את משאלות ליבי. אני לא מסתפק במין ללא אהבה.

דפוסי  
הערכה  
עצמית  
נמוכה

דפוסי  
כניעה  
וציות

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	דפוסי כניעה וציות
אני מבקש מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקל תוצאות אפשריות לפני שאני מקבל החלטה.	מקבלים החלטות בלי להיות ערים לתוצאותיהם.	
אני עומד על האמת שלי ושומר על היושרה שלי, גם אם אחרים מסכימים או לא, גם אם פרושו לעשות שינויים קשים בחיי.	מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.	
אני מכיר בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל את החיים שלהם.	מאמינים שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.	דפוסי שליטה
אני מקבל את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, אפילו אם אני עלול לחוש שלא בנוח איתם.	מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.	
אני נותן עצה רק אם התבקשתי.	מציעים באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שהתבקשו.	
אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.	מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרתם או דוחים את עצתם.	
אני בוחן בזהירות ובכנות את מניעי כאשר אני מתכוון לתת מתנה.	מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.	
אני מחבק וחוגג את מינייתי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמש בה כדי לקבל אישור מאחרים.	משתמשים במין כדי להשיג אישור וקבלה.	
אני מפתח מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.	חייבים שיצטרכו אותם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.	
אני מוצא ומשתמש במשאבים שמספקים את צרכי בלי לדרוש מאחרים. אני מבקש עזרה כשאני זקוק לה, בלי ציפיות.	דורשים שצרכיהם יסופקו ע"י אחרים.	
אני מתנהג בכנות עם אחרים, מאפשר לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.	משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים וחומלים.	
אני מבקש באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריך ומוסר את התוצאה <b>לכוח העליון</b> שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות עם אשמה או בושה.	משתמשים בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.	
אני משתף פעולה, מתפשר ונושא ונותן עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.	מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	
אני מתייחס לאחרים בכבוד ובהתחשבות ובוטח <b>בכוח העליון</b> שלי שיספק את צרכי ורצונותיי.	מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או כעס כדי לשלוט בתוצאות.	

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	דפוסי שליטה
אני משתמש בהחלמה שלי לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן או לשלוט באחרים.	משתמשים במונחים של החלמה בנסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	
התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.	מעמידים פנים של הסכמה עם אחרים כדי להשיג את רצונם.	
אני פועל בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.	פועלים בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדם.	דפוסי הימנעות
אני שומר על "ראש פתוח" ומקבל אחרים כפי שהם.	שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	
אני מעורב בקירבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.	נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.	
אני מתרגל את ההחלמה שלי כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.	מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.	
אני משתמש בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.	משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.	
כשאני משתמש בכלי ההחלמה, אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.	מצמצמים את יכולתם למערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.	
אני מחבק את פגיעותי בכך שאני סומך ומכבד את רגשותיי וצרכי.	מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מתחושת פגיעות.	
אני מקדם בברכה מערכות יחסים קרובות ושומר על גבולות בריאים.	מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחים אותם.	
אני מאמין ובוטח בכוח גדול ממני. אני מוכן להכניע את רצוני העצמי לכוח העליון שלי.	מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.	
אני מכבד את רגשותיי האמיתיים ומשתף בהם כשזה מתאים.	מאמינים שגילוי רגשות הוא סימן לחולשה.	
אני מעורב באופן חופשי בביטויים של הערכה כלפי אחרים.	נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.	



## קטע הודעות

9. "המסורת השביעית שלנו מזכירה לנו שאנחנו נושאים את עצמנו בעזרת התרומות שלנו. אנחנו מבקשים שתתרמו כפי יכולתכם. תרומות של מסורת שבע משמשות לתמיכה בהוצאות של הקבוצה, לקניית ספרות ולתמיכה בקודא ברמה הארצית והעולמית."

10. "מחברת הטלפונים עוברת בינינו פעמיים: בפעם הראשונה על מנת שכל מי שרוצה שייצרו אתו קשר ירשום את עצמו; בפעם השנייה – כדי להעתיק את מספר הטלפון של מי שאתו אנו רוצים ליצור קשר."

11. א. "איש הספרות שלנו הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ב. "הגזבר שלנו הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ג. "נציג הקבוצה הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

(הערה: אם אין משרתים נאמנים לתפקידים הנ"ל, או שהקבוצה החליטה לא להקריא סעיף 11. ניתן להמשיך מסעיף 12.)

12. "השרותים ממוקמים ב \_\_\_\_\_ ."

הודיעו על כל נושא אחר הקשור למקום המפגש (מדיניות לגבי עישון וכיוב"א)

13. "האם יש הודעות קודא כלשהן?"

מזכיר הקבוצה, נציג הקבוצה וכל חבר בקבוצה משתפים בהודעות הקשורות

לקהילה, לוועדה האזורית, לוועדה הארצית או לחברותא העולמית של קודא.

14. אופציונלי – "אנחנו נותנים מדליות בפגישה הזאת. האם יש ימי הולדת בקודא

היום?: 30 יום, 60 יום, 90 יום, 6 חודשים, 9 חודשים, שנה, שנתיים וכן הלאה?"  
הערה: אם הקבוצה נותנת מדליות, תנו אותם כאן. שאלו את האנשים החוגגים אם הם מעוניינים לחלוק במספר מילים של החלמה. בד"כ לימי הולדת של 30 יום עד 9 חודשים הקבוצה מוחאת כפיים לאחר כל הכרזה. עבור שנה ומעלה הקבוצה שרה "יום הולדת שמח" ומסיימת ב"המשיכו לבוא".

15. "אם אתה מעוניין לחגוג יום הולדת בקודא, בבקשה יידע את המזכיר לפחות שבוע מראש."

## קטע תוכנית

התחילו את תוכנית המפגש פה. אם לפגישה יש דובר או קריאה מהספרות של **קודא**, זה נמשך בד"כ 10 עד 15 דקות. כדי להגביר את הכוח של תוכנית ההחלמה שלנו, **קודא** ממליצה שלפחות פגישה אחת בחודש תוקדש ללימוד הצעדים.

**16. אופציונלי, מומלץ מאוד** – קראו את **מדריך קודא לשיתוף** או את **מהו דיבור ביניים?** או את שניהם. גם את אלה ניתן לקרוא בהעברה מאדם לאדם, בקריאה של פריט אחד או יותר בזמן שהדף עובר בסבב בחדר.

## **מדריך קודא לשיתוף**

ככל שאנו מתמידים בהחלמתנו, חשוב שכל אחד מאיתנו ידבר כפי יכולתו. רבים מאיתנו מוצאים שדיבור בפני אחרים, במיוחד זרים, הוא משימה קשה. אנחנו מעודדים את האנשים להתחיל לאט ובהירות. הכוונה של כל חבר **קודא** וכל הקבוצה לא ללעוג או להביך מישהו. אין דבר עליו מתחלקים שהוא לא חשוב או טיפשי. השיתוף מניסיוננו נעשה במיטבו ע"י שימוש במילה "אני". אנו מעודדים להימנע מ"דיבור ביניים" וממתן משוב.

## **מהו "דיבור ביניים"?**

"דיבור ביניים" יכול להיות: מתן משוב בלי שנתבקשנו, מתן עצות, מתן תשובות, אמירות של "אתם" ו"אנחנו", תיחקור, ויכוח, ביקורת, שליטה או השתלטות. זה יכול גם לכלול: הקטנת רגשות או חוויות הזולת, קשר או מגע פיזי, תנועות גוף כמו הנדת ראש, קריאה בשמו של אדם נוכח אחר, או קולות מילוליים ורעשים. "בפגישות שלנו אנו מדברים על הנסיון שלנו ואנחנו מקשיבים בלי הערות למה שהאחרים משתפים. אנחנו פועלים לקראת לקיחת אחריות בחיינו, במקום לתת עצות לאחרים. קווים מנחים לדיבור ביניים עוזרים לשמור על הפגישה שלנו כמקום בטוח".

**"הפגישה פתוחה עכשיו להתחלקות אישית..."**

**אופציונלי** – "כל אחד מתבקש להגביל את זמן השיתוף שלו ל 3-5 דקות כדי לאפשר לכולם להתחלק". (מצפון הקבוצה יכול לקבוע איך לציין מתי נגמר זמן השיתוף, למשל על-ידי טיימר, הקשה על משהו או תזכורת עדינה על-ידי המנחה.)

17. אופציונלי – "מי מוכן להקריא את **שתיים-עשרה ההבטחות של קודא**?"

## **שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים**

אני יכול לצפות שיחול שינוי מופלא בחיי על-ידי עבודת התוכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. כשאני עושה מאמץ כנה לעבוד את **שנים-עשר הצעדים** ולנהוג על פי **שתיים-עשרה המסורות**...

1. אני חווה תחושה חדשה של השתייכות. תחושת הריקנות והבדידות תעלם.
2. אינני מנוהל עוד על-ידי פחדיי. אני מתגבר על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד.
3. אני חווה חופש חדש.
4. אני משחרר את עצמי מדאגה, מאשמה ומחרטה לגבי העבר והווה שלי. אני מודע מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מרגיש ראוי לאהבה באופן אמיתי, אוהב ונאהב.
6. אני לומד לראות את עצמי כשווה-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים יעלם, ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון.
8. אני לומד שאפשר להחלים ולהפוך לאוהב, אינטימי ותומך יותר. יש לי הבחירה לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכיר בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריך להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטח בהדרכה שאני מקבל מהכוח העליון שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיע בהדרגה לחוויה של שלוה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.

קיימת אופציה לקרוא את "המסע ממשיך" מתוך **ספר קודא** (מצורף בדף נפרד), במקום **ההבטחות** או בנוסף להן.

## המסע ממשיך

את תכנית ההחלמה שלנו, אנו אמורים לקחת ברצינות, אבל אנו מוצאים שחשוב גם כן, שבחיי היום יום שלנו נאזן את עבודת ההחלמה שלנו עם משחק, צחוק וכיף. אלה הן כמה מהתרופות המרפאות ביותר, של **אלוהים**. אנו צריכים להקדיש תשומת לב, גם למנוחה, לפרודוקטיביות, לפעילות פנאי ולפעילות גופנית. אנו חושבים שהרווחים של אלה ברורים מאליהם.

חלק חשוב בתכנית שלנו כיצד לחיות הוא להיענות לכל הצרכים שלנו בדרכים בריאות. ההיענות לצרכינו השונים, יכולה לדרוש זמן ותרגול. בסופו של דבר, אנו נעשים מיומנים בתחומים האלה.

ככל שאנו מתקדמים בהיענות לצרכינו, וממשיכים בכנות את תכנית ההחלמה שלנו, חיינו נעשים מאוזנים להפליא. זהו האיזון שרובינו חיפשנו רוב חיינו.

אנו נכיר תחושה חדשה של שייכות, דרך אהבתו השופעת של **אלוהים**, העקרונות הרוחניים של תכניתנו, והנכונות שלנו להיות כנים בצורה קפדנית בהמשך החלמתנו כמיטב יכולתנו. אנו נתחיל להאמין ולבטוח בעצמינו, וכן, בכך שריפוי העבר שלנו הינו אפשרי. אנו כבר לא נהיה נשלטים על ידי פחד ואשמה. אנו נגלה שאנו מסוגלים להגיב לאתגרי החיים באומץ, ביושרה ובכבוד. אחרים כבר לא יהיו **אלוהים** שלנו. אנו נחוה אהבה וקבלה חדשות של עצמינו ושל אחרים. אנו נהפוך להיות מסוגלים לפתח ולקיים מערכות יחסים בריאות ואוהבות, ונלמד לראות את עצמינו כשווים לאחרים. נלמד שאפשרי שהמשפחות שלנו ישתקמו, ויהפכו ליותר אוהבות ואינטימיות. ניווכח שכל אחד מאתנו הוא יצירה ייחודית של **כוח עליון** אוהב, שנולדה עם יופי, ערך וחשיבות. בהדרגה נחוה עוצמה רוחנית ושלווה, בחיי היום יום שלנו.

חלק מאתנו שואלים אם אין זה יותר מדי לקוות לכל זה. רבים מאתנו במסע הזה, אכן חווים את התגשמות ההבטחות האלה בחיינו אם אנו עובדים כל אחד מהצעדים כמיטב יכולתנו, במיוחד את הצעדים **שמונה ותשע**, כשאנו מכפרים לעצמינו ולאנשים אחרים שפגענו בהם. אנו מוצאים תקווה נוספת להחלמתנו, בהבטחות הכתובות בעמודים 83, ו-84, בספר של **אלכוהוליסטים אנונימיים**. (הודפס מחדש

באישור). הבטחות אלו מתגשמות יום יום, על ידי אלכוהוליסטים ותלויי-יתר מחלימים רבים.

ההבטחות הן :

אנו נכיר חופש חדש ואושר חדש. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת. נבין את המילה שלוה ונדע שלום. לא חשוב כמה נמוך נפלנו, נראה איך שהניסיון שלנו יכול לתרום לאחרים. התחושה ההיא של חוסר ערך ורחמים עצמיים תעלם. נאבד עניין בדברים אנוכיים ונתעניין בחברינו. החיפוש העצמי לא יכביד עלינו עוד. כל הגישה שלנו וההסתכלות שלנו על החיים ישתנו. הפחד מאנשים ומחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו. באופן אינטואיטיבי נדע איך להתנהל במצבים שבעבר בלבנו אותנו. לפתע נבין שאלוהים עושה עבורנו את מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמינו. האם אלה הבטחות מוגזמות? אנו סבורים שלא. הן מתגשמות בנו- לעיתים מהר, לעיתים לאט. הן יתממשו תמיד, אם רק נעבוד לקראתן.

בקודא, מהפך רוחני הוא דרך החיים שלנו. בהיותנו אנושיים, אנו עושים טעויות. יתכן ויהיו לנו מעידות של תלות יתר מפעם לפעם. בזכרנו זאת, אנו ניגשים להחלמה עם אהבה, קבלה, חמלה ואכפתיות, כלפי עצמינו וכלפי אחרים. אנו זוכרים שאהבה ותלות- יתר אינן מתקיימות יחד. ההתקדמות היא מטרתנו. אנו מוסרים את עצמינו לאלוהים ומבקשים להיות מודרכים במהלך כל רגע בחיינו. אנו עובדים את התכנית שלנו כמיטב יכולתנו ועוזרים לאחרים להחלים.

בדרך זאת אנו מהווים את הניסיון, הכוח והתקווה של ההחלמה בתלויי-יתר אנונימיים.

18. **אופציונלי** – אמירות חיוביות : מתחילים במנחה או במתנדב, כשכל חבר בתורו אומר אמירה חיובית כגון : "אני מכיר חופש חדש" או שבוחר לא לומר.

[כל קבוצה יכולה להכין דף אמירות חיוביות משלה ולקרוא ממנו]

19. **"כשהפגישה מתקרבת לסיומה, אני מבקש להזכיר לכם שקודא היא תוכנית אנונימית. אנחנו מבקשים מכם לכבד את האנונימיות והסודיות של כל אחד בפגישה הזאת. אנחנו מבקשים שמה שנראה פה ומה שנאמר פה, תשאירו פה כשאתם עוזבים."**

20. **"תודה לדובר שלנו."** (אם זאת פגישת דובר)

21. **"תודה לכל אלה שהקריאו ולאלה שעשו שרות בפגישה זו."**

המנחה מבקש שכל אחד יצטרף למעגל לתפילת הסגירה לפי בחירה. להלן תפילות הסיום של **קודא** לבחירה :

#### תפילת השלווה

**אלי,**

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

#### תפילת הסיום של קודא

אנחנו מודים **לכוח העליון** שלנו  
על כל מה שקיבלנו בפגישה.  
עם הסיום, מי ייתן וניקח איתנו  
את החכמה, האהבה, הקבלה והתקווה של ההחלמה.