

ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד של עצמנו.

--צעד ארבע

שלושת הצעדים הראשונים משמשים כבסיס לצעד הרביעי שלנו. בצעד אחד הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים. בצעד שתיים, הגענו לאמונה בכוח גדול מאיתנו. ואז, בצעד שלוש, קיבלנו החלטה למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים, כפי שהבנו אותו. על בסיס רוחני זה נתמקד כעת בצעד ארבע. אנו מתכוננים לכך ע"י שיחות עם המאמן שלנו וע"י תפילה ומדיטציה.

כשנתחיל בתהליך נשאל את עצמנו את השאלות הבאות:

- כיצד צעדים אחד, שתיים ושלוש יכולים לשמש אותי בעריכת צעד ארבע?
- מה משמעות הביטוי "חסר פחד" עבורי?
- מה משמעות הביטוי "חשבון נפש מוסרי" עבורי?
- באלה כלים אני יכול להשתמש כדי לערוך אותו?
- באיזה מהפורמטים הרשומים בעמוד 34 אשתמש בעריכת צעד ארבע?

בצעד ארבע אנו נדרשים לערוך "חשבון נפש מוסרי וחסר פחד". בצעד זה אנו מתחילים לראות את החלק שלנו בחיינו ובמערכות היחסים שלנו. בחשבון הנפש שלנו אנו כוללים את ההתנהגויות ופגמי האופי שגרמו לנזק. צעד זה אינו הזמנה לפגוע בעצמנו או להחמיר עם עצמנו יתר על המידה, אלא הזמנה לספר את האמת על עצמנו חשבון הנפש הוא אחד הדברים האוהבים ביותר שנוכל לעשות עבור עצמנו. למרות שזה יכול להיות כואב להכיר ולהביא אל הכתב את הנזק שעשינו, זה יכול לכאוב יותר להשאיר אותו בפנים.

כשאנו מתכוננים לצעד הרביעי אנו מניחים בצד דאגה לצעד חמש. אנו לוקחים בכל פעם רק צעד אחד על פי הסדר בו הם רשומים. אנו מרפים ממה שאחרים עלולים לחשוב. מטרתנו היא להיות כנים עם עצמנו. עבור חלק מאיתנו יתכן שבושה על העבר, על איך שהתייחסו אלינו או בושה שנובעת מהאמונה שלנו בשקרים שסיפרו לנו בילדותנו, עלולה ללכוד אותנו במעגל אכזרי. אך אם לא נשנה את אמונותינו על עצמנו לא נוכל לשנות את התנהגויותינו לעולם. עשיית צעד ארבע מאפשרת לנו

להבין ולשחרר את הבושה שלנו. אנו מתחילים להיווכח שאנו איננו הטעויות שעשינו.

בעבודת **צעד ארבע**, תלויי-יתר רבים מוצאים שיש לנו כמה פגמי אופי משותפים. אחת מהתנהגויותינו השכיחות המבוססת על שליטה היא הצורך שלנו להיות צודקים. לימדו אותנו שלהיות צודק משמעו שאנו בטוחים, בעלי עוצמה ובשליטה. זה עלול להיות מפחיד לדמיין אותנו מרפים מהצורך להיות צודקים, אך זוהי התנהגות ישנה המבוססת על כישורי ההישרדות שלנו מילדותנו, והיא כבר לא משרתת אותנו בצורה טובה.

כפייתיות (או דאגה) היא תכונת אופי נוספת שבה השתמשנו על מנת לשרוד. כפי שאחד מחברינו שיתף "אני יכול לחשוב על כל דבר שעלול להשתבש, וכך אוכל להיות מוכן לכל. אך המציאות היא שלא משנה כמה אדאג, עדיין הדברים לא יקרו כמו שתיכננתי."

התנהגות נוספת שמשותפת לרבים מאיתנו כתלויי-יתר היא הנטייה לשפוט ולהשוות את עצמנו ללא הפסקה לאחרים, כנחותים מהם או כעולים עליהם. רבים מאיתנו האמינו שע"י שיפוט, ביקורת והשוואה נוכל להגן על עצמנו ולהימנע מלהרגיש פגיעים.

כשאנו עורכים רשימה של התנהגויותינו התלותיות, אנו מכירים ברגשות הנלווים להן ומקבלים אותם. אנו מוצאים שאנו יכולים לחוש את רגשותינו כולל את הכאב. זהו צעד עוצמתי, ואנו מוצאים ששמירה על קשר עם **הכוח העליון** שלנו, מאמנינו וחברינו לתכנית מחזקים אותנו. רבים מאיתנו חשים שאמונתנו ב**כוח עליון** גדלה. אנו מתחילים לסמוך על עצמנו ומאמינים בהחלטתנו.

חשבון נפש אישי עוזר לנו לבחון כיצד תלות היתר שלנו הרחיקה אותנו מעצמנו. **בצעד** זה נבטח ביכולתנו להיות כנים וכן נבטח ב**כוח העליון** שלנו. אנו מכירים בכאב ובאובדן שחווינו. אנו מכירים בהתנהגויות שמפריעות לנו. אנו מתחילים לקיים מערכות יחסים עם עצמנו ועם אחרים המבוססות על יושרה. כשאנו מבינים שלהחלמה אין לוח זמנים, אנו מקבלים את העובדה שנקבל ריפוי בזמן של **אלוהים**.

האמונה בכוח גדול מאיתנו עוזרת לנו להרפות ולמסור את רצוננו וחינו להשגחתו של **אלוהים** כפי שאנו מבינים אותו. בחשבון הנפש הנוקב וחסר הפחד שלנו חשוב

שנרשום גם את תכונות האופי החיוביות שלנו : יכולותינו, ערכינו, מעלותינו, וכישרונותינו. לרבים מאיתנו קשה לכלול ברשימה את תכונותינו החיוביות. בעבר אולי נרמז לנו שהתמקדות במעלותינו היא התנהגות מתנשאת, רברבנית או אגוצנטרית. בהחלמה על מנת להביא איזון לעבודת ה**צעד הרביעי** שלנו, אנו מכירים בצורך להעריך את יכולותינו ואת תכונות האופי החיוביות שלנו.

אנו עלולים למצוא את עצמנו חוזרים ל**צעד ארבע** כדי לברר סוגיות שלא היינו מודעים אליהן קודם לכן או כדי לבחון התנהגות מסוימת ולגלות את האמת אודותיה. אנו עובדים את ה**צעדים** שוב ושוב, ככל שאנו זקוקים לכך.

אנו רוצים להחלים מתלות-היתר שלנו. אנו רוצים את החופש ששמענו שמגיע עם חשבון נפש כתוב. אז אנו מתחילים באיזושהי נקודה, בכל נקודה שנבחר וכותבים.

צעד ארבע הוא צעד של פעולה. להלן מספר דרכים בהן נוכל לבחור כדי לרשום את הצעד הרביעי:

- לקחת את רשימת הדפוסים התלתיים ולכתוב לפני כל אחד מהם "כיצד פגעת בעצמי או באחרים ע"י (דפוס התנהגות זה)"... לדוגמה: כיצד פגעת בעצמי או באחרים ע"י שהעדפתי את צרכיהם ורצונותיהם של אחרים על אלו שלי?
- חלק את ההיסטוריה שלך לקבוצות גיל (מינקות עד 5, 5-12, 12-18, וכן הלאה). אלו דפוסים של תלות-יתר התפתחו בכל אחת מקבוצות הגיל האלו? אלו דפוסים של התנהגות בריאה תוכל לזהות בכל אחת מקבוצות הגיל?
- מלא את הטבלה של דפוסים ותכונות אופי בעמ' 38.
- מלא את טבלת הצעד הרביעי בעמ' 43.

בנוסף לכל אחת מדרכי עבודת הצעד המוצעות, עלינו לבחון גם את יכולותינו, מעלותינו ותכונותינו החיוביות. כמו שמוצע בספר (באנגלית) "תלוי יתר אנונימיים", עמ' 46, נוכל לערוך רשימה כדי לזהות את ההתנהגויות החיוביות, הבריות, המתאימות והאוהבות שלנו. ברשימתנו נוכל לכלול אנשים שחו את יכולותינו, מעלותינו והתנהגויותינו החיוביות במערכות יחסים, את הרגשתנו לגבי יכולותינו, מעלותינו והתנהגויותינו החיוביות, ואת הפעמים בהם אנו נוהגים בדרכים בריאות יותר. כך נוכל לראות את ההתקדמות בהחלמתנו.

- מלא את טבלת המעלות החיוביות בעמ' 44.

¹ הערה: 22 השאלות בצעד ארבע המקורי נמצאות כעת בסוף החוברת מאחר ואין ספציפיות לצעד זה. ראה עמ' 102-103

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 והתנהגותיהם 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 שיצטרפו 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.

טבלת דפוסים ומאפיינים

איך אני פוגע באחרים	איך אני פוגע בעצמי	דפוס	
<p>מכחיש את רגשות הזולת, משליך את הכעס שלי על אחרים, חסר כנות, מנסה לשלוט ברגשות הזולת.</p>	<p>מכחיש את הכאב, העצב והשמחה שלי. אחרים לעולם אינם רואים אותי כפי שאני באמת. מבודד מאחרים, חוסר אינטימיות.</p>	<p>מכחיש רגשות</p>	<p>דוגמא</p>

טבלת צעד ארבע (מהספר של קודא)

רגשותיי בקשר להתנהגותי ולתוצאות	תוצאות לאדם, לי ולמערכת היחסים	הרגשות שלי שגרמו להתנהגויות אלה	התנהגותי ותגובותיי התלויות	אדם
עצוב, מבויש אשם.	נטישה והזנחה של האחריות הכלכלית שלי השאירו אותי תלוי בה כלכלית ורגשית. תימרנתי אותה שתהיה אחראית עלי כלכלית. היא השאירה אותי בתפקיד הילד במערכת היחסים שלנו ולא שווה.	בושה על היותי חסר-אחריות לגבי הכספים שלי. פחד מהשיפוט שלה אותי. פחד וכעס על הצורך להיות אחראי מבחינה כלכלית והצורך לקבל עזרה.	המצאתי שקרים כדי לגרום לה לתת לי כסף כשהייתי מרושש 3 פעמים.	אמא
בודד, עצוב, מבויש, מפוחד וכועס.	אובדן מתמשך של אהבה ואינטימיות איתו. סיכון שילדיי יפעלו מתוך הסודות הרגשיים שלי לגביו. עזבתי והזנחתי את רגשותיי בקשר לזה. נזקקתי להשתמש בכעס, טינה ומרירות כדי לכסות את הפגיעות, הפחד והבושה שלי מהניצול. לא למדתי לעמוד על שלי, לא מולו באופן ישיר או בדרך בריאה כלשהי כדי לזכות	פחד, כעס ובושה על התמודדות עם נושאים אלה. פחד שאנוצל או אנטש על ידו אם אספר לו שאני בקודא או בטיפול. פחד שיתייגו אותי כמשוגע או שאהיה "האיש הרע" במשפחה.	נשארתי מלא-טינה, כועס ומריר לגבי הניצול המיני, המילולי והפיזי שלו אותי ללא חיפוש עזרה או נסיון לפתרון. (הוא היה מעמיד פנים שהכל היה בסדר כשהייתי איתו.) וכיוב"א.	אבא

	בתחושת העצמה מול גברים מנצלים.			
ג'ואן (אשה)	היא התפרצה עלי בפארק ואני נשארתי שקט במשך כמה ימים.	פחד ואימה שהיא תתפרץ עלי או תעזוב אותי אם אעמוד מולה. פחד שהיא תחפש מישהו אחר. פחד וכעס שהיא תהפוך אותי לטועה.	עזבתי והזנחתי את רגשותיי בקשר לזה. הזנחתי את עצמי ואת הקשר בכך שלא עמדתי על זכותי. איפשרתי לה להמשיך להשתולל. שלטתי בה באמצעות שתיקה. קיימתי חוסר אינטימיות בהענישי אותה בשתיקה.	בודד, עצוב, מפוחד, מבויש, אשם.
בוני (בת)	כמה ימים אחרי שג'ואן התפרצה עלי בפארק, התפרצתי והוצאתי על בוני את כל כעסי על שלא רוקנה את הזבל. הכל חזר להיות בסדר בין ג'ואן לביני לאחר מכן.	חודשים של כעס, טינה, כאב ובושה על ההתפרצות של ג'ואן שמעולם לא שיתפתי אותה לגביה או התייחסתי אליה בכלל.	עזבתי והזנחתי את רגשותיי לגבי ההתנהגות וההתפרצות של ג'ואן. חיזקתי את התפקיד של בוני כשעיר לעזאזל שלי. הגדלתי את הריחוק בין בוני לביני. חיזקתי את הפחד כלפי ואת חוסר האמון של בוני בי. חיזקתי את המסר לבוני שהתפרצות היא היא חלק תקין במערכת יחסים.	עצוב, מבויש, אשם, מפוחד.
אלן (בוס, חבר)	הוא סיפר לחבריי לעבודה דבר-מה סודי שחלקתי איתו, ואני כעסתי עליו והודעתי	פחד שעלולים לפטר אותי אם אגיד לו כמה כועס הייתי. פחד לאבד את	עזבתי והזנחתי את רגשותיי. אובדן אמון ויושרה בעצמי באפשרות לעמוד על שלי ומולו. אובדן	עצוב, בודד, כועס, אשם, מבויש, מפוחד.

	<p>קירבה עם החבר שלי. אובדן יושרה במסגרת החברות שלי בהיותי לא כנה. חיזקתי את הערך שזה תקין להפר את הסודות שלי.</p>	<p>החברות אם אגיד לו כמה כועס הייתי. פחד שהוא יגיב אלי בפני חבריי לעבודה. פחד שהוא או חבר כלשהו לעבודה ישפטו אותי כרגיש יתר. כאב שחבר שלי בגד באמון שלי.</p>	<p>שאני חולה למחרת, כך שלא הייתי צריך להתמודד איתם.</p>	
--	--	--	---	--

טבלת צעד ארבע (מהספר של קודא)

<p>רגשותיי בקשר להתנהגותי ולתוצאות</p>	<p>תוצאות לאדם, לי ולמערכת היחסים</p>	<p>הרגשות שלי שגרמו להתנהגויות אלה</p>	<p>התנהגותי ותגובתי התלויות</p>	<p>אדם</p>

טבלת תכונות חיוביות

התקדמות בהחלמה	רגשות	פעולה או התנהגות	תכונה

