

פורמט לפגישת קודא

תלויי-יתר אנונימיים



פורמט לפגישת קודא

למידע כללי אודות קודא ישראל בקרו באתר שלנו :

www.coda-israel.org.il

פורמט זה הוא תרגום של הפורמט הבסיסי כפי שהוא מופיע בתוך הערכה

לפתיחת קבוצה של קודא העולמי – Packet Starter Meeting מ-2102

בהתאמת השפה לקבוצת נשים

ועדת תרגום ארצית, ספטמבר 2102

פורמט פגישה בסיסי

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

קטע פתיחה

1. בוקר (אחה"צ/ערב) טוב וברוכות הבאות לפגישה של תלויי-יתר אנונימיים. שמי _____, אני תלוי-יתר והמנחה של פגישה זו. קודא מבקשת מבעלות 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 מבקשות מהכוח העליון שלנו
שידריך אותנו כשאנו משתפות
מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו.
אנחנו פותחות את ליבנו לאור החכמה,
לחוס האהבה ולשמחת הקבלה.

דברי פתיחה של תלויי-יתר אנונימיים

תלויי-יתר אנונימיים היא חברותא של א-נשים שמטרתן המשותפת היא לפתח מערכות יחסים בריאות. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואהבות. אנו נאספות יחד כדי לתמוך ולחלוק זו עם זו במסע של גילוי עצמי - ללמוד לאהוב את עצמנו. לחיות את התוכנית מאפשר לכל אחת מאיתנו להפוך ליותר כנה עם עצמה לגבי ההיסטוריה האישית שלה ולגבי ההתנהגויות תלויות-היתר שלה.

אנו מסתמכות על **שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות** כמקור של ידע וחכמה. אלו הם העקרונות של תוכניתנו, והקווים המנחים לפיתוח מערכות יחסים כנות ומספקות עם עצמנו ועם אחרים. **בקודא**, לומדת כל אחת מאיתנו לבנות גשר אל **כוח עליון** על פי הבנתה, ואנו מאפשרות לאחרים את אותה הזכות.

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

3. "אנו מקבלות בברכה את כל החברות החדשות שזוהי פגישתן הראשונה, השנייה או השלישית

בתלויי-יתר אנונימיים, ומבקשות שתרימו יד ותציגו את עצמכן בשמכן הפרטי בלבד..."

(אופציונלי – ניתן לקבל בברכה חברות חדשות באמצעות מחיאות כפיים לאחר שכל אחת או כולן הציגו

את עצמן. אם הקבוצה נותנת מדליות ו/או ערכות לחברה החדשה, ניתן לחלק אותם).

4. "כדי שנוכל להכיר טוב יותר אחת את השנייה, ניקח את הזמן להציג את עצמנו בשם פרטי

בלבד".

(מנחת פגישה מציגה את עצמה ואז ממשיכים בסבב הצגה עצמית בחדר)

ברוכות הבאות לתלויי-יתר אנונימיים (גרסה ארוכה)

אנו מקדמות אותך בברכה לתלויי-יתר אנונימיים, תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחת מאתנו יכולה לחלוק בניסיון, 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. רבות מאתנו גדלו במשפחות שהיו בהן התמכרויות - חלק מאתנו לא. בשני המקרים הגענו להבנה, שבחיים של כל אחת מאיתנו תלות-יתר הינה התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים ביותר ושהיא נובעת מהמערכות המשפחתיות שלנו, שהן לא מתפקדות לעתים באופן מתון ולעתים באופן קיצוני. כל אחת מאיתנו חווה בדרכה שלה 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-היתר שלנו.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל בקודא אנו לומדות לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולות לחוות חופש חדש מסגנונות חיים של הרס עצמי. זהו תהליך של צמיחה אישית. כל אחת מאתנו גדלה בקצב שלה ונמשיך לעשות זאת, כשאנו נשארות פתוחות 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 בתוכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. אינך צריכה יותר לסמוך על אחרים ככוח גדול ממך. מי ייתן ובמקום זאת, תמצאי כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – להיות יקרת ערך וחופשיה.

ברוכות הבאות לתלויי-יתר אנונימיים (גרסה קצרה)

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

תלות-יתר באחרים הינה 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 לומדות לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולות 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 בתוכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. מי ייתן ותמצאי כאן כוח פנימי חדש, זה **שאלוהים** ייעד לך - להיות **יקרת ערך** ו**חופשיה**.

6. "שנים-עשר הצעדים של קודא הם קווי המנחה הרוחניים להחלמה האישית שלנו". מי מוכנה להקריא את שנים-עשר הצעדים? (אופציונלי - יש קבוצות המעדיפות להעביר את שנים-עשר הצעדים בסבב ולהתחלק בקריאתם).

שנים עשר הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים

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

7. **שתיים-עשרה המסורות של קודא הן העקרונות הרוחניים המנחים של פגישותינו**. מי מוכנה להקריא את שתיים-עשרה המסורות? (אופציונלי - יש קבוצות המעדיפות להעביר את שתיים-עשרה המסורות בסבב ולהתחלק בקריאתן).

שתיים-עשרה המסורות של תלויי-יתר אנונימיים

- | | |
|-----------------|--|
| מסורת 1 | טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות קודא . |
| מסורת 2 | לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות אחת – כוח עליון אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים. |
| מסורת 3 | הדרישה היחידה לחברות בקודא היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות. |
| מסורת 4 | כל קבוצה צריכה להישאר עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על קודא ככלל. |
| מסורת 5 | לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים. |
| מסורת 6 | קבוצת קודא לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית. |
| מסורת 7 | על קבוצת קודא לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ. |
| מסורת 8 | על תלויי-יתר אנונימיים להישאר בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים. |
| מסורת 9 | קודא בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מועצות או וועדות שירות האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים. |
| מסורת 10 | ל קודא אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם קודא 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. |

דפוסים ומאפיינים של תלות-יתר

דפוסים ומאפיינים אלו מוצעים ככלי לעזרה בהערכה עצמית. הם עשויים להיות לעזר במיוחד לחברות חדשות.

דפוסי הכחשה :

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- מתקשות לזהות את מה שהן מרגישות.
- מצמצמות, משנות או מכחישות את מה שהן מרגישות באמת.
- תופסות את עצמן כלא-אנוכיות כלל ומקדישות את עצמן לרווחתם של אחרים.
- חסרות אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.
- מתייגות אחרים בתכונותיהם השליליות.
- חושבות שהן יכולות לדאוג לעצמן ללא עזרה מאחרים.
- מסוות את כאבן בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.
- מבטאות שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.
- אינן מזהות את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הן נמשכות.

דפוסי הערכה עצמית נמוכה :

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- מתקשות בקבלת החלטות.
- שופטות בחומרה את מה שהן חושבות, אומרות או עושות ורואות זאת כאף-פעם לא מספיק טוב.
- נבוכות לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
- מעריכות את אישורם של אחרים למחשבותיהן, רגשותיהן התנהגותן יותר מאשר את של עצמן.
- אינן מחשיבות את עצמן כנשים ראויות לאהבה או להערכה.
- מחפשות הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהן שוות פחות מאחרים.
- מתקשות להודות כשהן עושות טעות.
- חייבות להראות צודקות בעיני אחרים ועלולות אפילו לשקר כדי להראות טוב.
- אינן מסוגלות לזהות או לבקש את מה שהן צריכות ורוצות.
- תופסות את עצמן כנעלות על אחרים.
- סומכות על אחרים כדי לספק לעצמן תחושת בטחון.

- מתקשות להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.
- מתקשות לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.

דפוסי ריצוי:

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- נאמנות יותר מדי, נשארות במצבים מזיקים זמן רב מדי.
- מתפשרות על הערכים והיושרה שלהן כדי להימנע מדחייה או מכעס.
- שמות בצד את העניינים שלהן כדי לעשות רצונם של אחרים.
- מכוונות יותר מדי לרגשות של אחרים ומאמצות אותם לעצמן.
- פוחדות להביע את אמונותיהן, דעותיהן ורגשותיהן, כאשר הם שונים משל האחרים.
- נענות למין/ מסכימות להיות אובייקט מיני בעוד שהן רוצות אהבה.
- מקבלות החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.
- מוותרות על האמת שלהן כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

דפוסי שליטה:

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- מאמינות שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
- מנסות לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
- מציעות באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שנתבקשו.
- מתמלאות טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרה שלהן או דוחים את עצתן.
- מרעיפות מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.
- משתמשות במיניות/במין כדי להשיג אישור וקבלה.
- חייבות שיצטרכו אותן כדי שתהיה להן מערכת יחסים עם אחרים.
- דורשות שצרכיהן יסופקו ע"י אחרים.
- משתמשות בקסם האישי שלהן כדי לשכנע אחרים ביכולתן להיות דואגות ורחומות.
- משתמשות בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.
- מסרבות לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.

- מאמצות גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).
- משתמשות בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
- מעמידות פנים שהן מסכימות עם אחרים כדי להשיג את

דפוסי הימנעות:

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- פועלות בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדן.
- שופטות בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
- נמנעות מקרבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
- מאפשרות להתמכרותן לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותן מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
- משתמשות בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
- מפחיתות את יכולתן למערכות יחסים בריאות בסירובן להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
- מדחיקות את רגשותיהן או צרכיהן כדי להימנע מלהרגיש פגיעות.
- מושכות אליהן אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחות אותם.
- מסרבות לוותר על רצונן העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.
- מאמינות שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.
- נמנעות מלתת ביטויים של הערכה.

דפוסי החלמה של תלויות-יתר

בהחלמה...	תלויות-יתר בדרך כלל...	
אני מודעת לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מכירה את ההבדל בין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשות בזיהוי הרגשות שלהן.	דפוסי הכחשה
אני מחבקת את רגשותיי, הם לגיטימיים וחשובים.	מצמצמות, משנות או מכחישות את מה שהן באמת מרגישות.	
אני מכירה את ההבדל בין דאגה לטיפול. אני מזהה שטיפול באחרים בד"כ מונע מצורך לתועלת שלי.	תופסות את עצמן כלא-אנוכיות לגמרי ומקדישות עצמן לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגלת לחוש חמלה לרגשותיהם של אחרים.	חסרות אמפתיה לרגשותיהם וצרכיהם של אחרים.	
אני מכירה בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצאת באחרים.	מתייגות אחרים עם תכונותיהם השליליות	
אני מכירה בכך שלפעמים אני זקוקה לעזרתם של אחרים.	חושבות שהן יכולות לדאוג לעצמן ללא עזרה מאחרים.	
אני מודעת לרגשותיי הכואבים ומבטאת אותם בהתאם.	מסוות את הכאב שלהן בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגלת לבטא את רגשותיי בפתיחות, בישרות ובנינוחות.	מבטאות שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות או פסיביות.	
אני מחפשת מערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים, ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינן מזהות את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהן הן נמשכות.	
בהחלמה...	תלויות-יתר בדרך כלל...	
אני סומכת על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשות בקבלת החלטות.	דפוסי הערכה עצמית נמוכה
אני מקבלת את עצמי כמו שאני. אני שמה דגש על התקדמות ולא על שלמות.	שופטות בחומרה את מה שהן חושבות, אומרות או עושות כאף פעם לא מספיק טוב.	
אני חשה ראויה לגמרי להכרה, לשבחים ולמתנות שאני מקבלת.	נבוכות לקבל הכרה, שבחים או מתנות.	
אני מעריכה את דעותיהם של אלו בהם אני בוטחת ללא צורך להשיג את אישורם. יש לי בטחון בעצמי.	מעריכות את אישורם של אחרים למחשבותיהן, רגשותיהן והתנהגותן יותר משל עצמן.	

אני מכירה בעצמי כאישה ראויה לאהבה ושוות- ערך.	אינן מחשיבות את עצמן כנשים ראויות לאהבה או להערכה.	
בהחלמה...	תלויות-יתר בדרך כלל...	דפוס הערכה עצמית נמוכה
אני מחפשת את אישורי קודם, ובוחנת את מניעיי בזהירות כשאני מחפשת את אישורם של אחרים.	מחפשות באופן קבוע הכרה שהן חושבות שמגיעה להן.	
אני ממשיכה בחשבון נפש אישי, וכאשר אני טועה אני מודה בכך מיד.	מתקשות להודות כשהן עושות טעות.	
אני ישרה עם עצמי בקשר להתנהגותי ומניעיי. אני מרגישה בטוחה מספיק להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאוימת.	חייבות להיות צודקות בעיני אחרים ואפילו ישקרו כדי להראות טוב.	
אני מספקת את צרכי ורצונותי כשמתאפשר. אני מבקשת עזרה כשזה חיוני ומתאים.	אינן מסוגלות לבקש מאחרים לדאוג לצרכיהן או לרצונותיהן.	
אני תופסת את עצמי כשווה לאחרים.	תופסות את עצמן כנעלות על אחרים.	
בעזרת הכוח העליון שלי אני יוצרת בטחון בחיי.	פונות לאחרים כדי לספק את הצורך שלהן בביטחון.	
אני נמנעת מדחיינות בהכירי באחריות שלי בזמן הנכון.	יש להן קושי להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולהשלים פרויקטים.	
אני מסוגלת לבנות ולקיים עדיפויות וגבולות בריאם בחיי.	יש להן קושי להגדיר עדיפויות וגבולות בריאים.	
בהחלמה...	תלויות-יתר בדרך כלל...	דפוס כניעה וציות
אני מחויבת לביטחוני ועוזבת מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.	נאמנות ביותר, נשארות במצבים מזיקים זמן רב מדי.	
אני מושרשת בערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים או כועסים.	מתפשרות על הערכים והיושרה שלהן כדי להימנע מדחייה או כעס.	
אני לוקחת בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקשת לקחת חלק בתוכניות של אחרים.	שמות בצד את העניינים שלהן כדי לעשות רצונם של אחרים.	
אני יכולה להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשרת לעצמי לחוות את רגשותיי ולאחרים לקחת אחריות על שלהם.	עומדות על המשמר יותר מדי בנוגע לרגשות של אחרים ומעסיקות בהם את עצמן.	
אני מכבדת את דעותיי ורגשותיי ומבטאת אותם באופן הולם.	פחדות לבטא את אמונותיהן, דעותיהן ורגשותיהן, כאשר הם שונים משל אחרים.	

<p>המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהובה, אני מבטאת את משאלות ליבי. אני לא מסתפקת במין ללא אהבה.</p>	<p>מסכימות למין בעוד שהן רוצות אהבה.</p>	<p>דפוסי כניעה וציות</p>
<p>אני מבקשת מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקלת תוצאות אפשריות לפני שאני מקבלת החלטה</p>	<p>מקבלות החלטות בלי להיות ערות לתוצאותיהם.</p>	
<p>אני עומדת על האמת שלי ושומרת על היושרה שלי, גם אם אחרים מסכימים או לא, גם אם פרושו לעשות שינויים קשים בחיי.</p>	<p>מוותרות על האמת שלהן כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.</p>	
<p>בהחלמה...</p>	<p>תלויות-יתר בדרך כלל...</p>	<p>דפוסי שליטה</p>
<p>אני מכירה בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל את החיים שלהם.</p>	<p>מאמינות שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.</p>	
<p>אני מקבלת את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, אפילו אם אני עלולה לחוש שלא בנוח איתם.</p>	<p>מנסות לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.</p>	
<p>אני נותנת עצה רק אם התבקשתי.</p>	<p>מציעות באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שהתבקשו.</p>	
<p>אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.</p>	<p>מתמלאות טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרתן או דוחים את עצתן.</p>	
<p>אני בוחנת בזהירות ובכנות את מניעיי כאשר אני מתכוונת לתת מתנה.</p>	<p>מרעיפות מתנות וטובות על אלה שברצונן להשפיע.</p>	
<p>אני מחבקת וחוגגת את מיניותי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמשת בה כדי לקבל אישור מאחרים.</p>	<p>משתמשות במין כדי להשיג אישור וקבלה.</p>	
<p>אני מפתחת מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.</p>	<p>חייבות שיצטרכו אותן כדי שתהיה להן מערכת יחסים עם אחרים.</p>	
<p>אני מוצאת ומשתמשת במשאבים שמספקים את צרכי בלי לדרוש מאחרים. אני מבקשת עזרה כשאני זקוקה לה, בלי ציפיות.</p>	<p>דורשות שצרכיהן יסופקו ע"י אחרים.</p>	
<p>אני מתנהגת בכנות עם אחרים, מאפשרת לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.</p>	<p>משתמשות בקסם האישי שלהן כדי לשכנע אחרים ביכולתן להיות דואגות וחומלות.</p>	
<p>אני מבקשת באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריכה ומוסרת את התוצאה לכוח העליון שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות עם אשמה או בושה.</p>	<p>משתמשות בהאשמה ובושה כדי לנצל אחרים רגשית.</p>	

מסרבות לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	אני משתפת פעולה, מתפשרת ונושאת ונותנת עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.	דפוסי שליטה
מאמצות גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או כעס כדי לשלוט בתוצאות.	אני מתייחסת לאחרים בכבוד ובהתחשבות ובוטחת ב כוח העליון שלי שיספק את צרכיי ורצונותיי.	
משתמשות במונחים של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	אני משתמשת בהחלמה שלי לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן או לשלוט באחרים	
מעמידות פנים של הסכמה עם אחרים כדי להשיג את רצונן.	התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.	
תלויות-יתר בדרך כלל...	בהחלמה...	דפוסי הימנעות
פועלות בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדן.	אני פועלת בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.	
שופטות בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	אני שומרת על "ראש פתוח" ומקבלת אחרים כפי שהם.	
נמנעות מקרבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.	אני מעורבת בקרבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.	
מאפשרות להתמכרותן לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.	אני מתרגלת את ההחלמה שלי כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.	
משתמשות בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.	אני משתמשת בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.	
מצמצמות את יכולתן למערכות יחסים בריאות בסירובן להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.	כשאני משתמשת בכלי ההחלמה, אני מסוגלת לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.	
מדחיקות את רגשותיהן או צרכיהן כדי להימנע מתחושת פגיעות.	אני מחבקת את פגיעותי בכך שאני סומכת ומכבדת את רגשותיי וצרכי.	
מושכות אליהן אנשים, אבל כשהם מתקרבים דוחות אותם.	אני מקדמת בברכה מערכות יחסים קרובות ושומרת על גבולות בריאים.	
מסרבות לוותר על רצונן העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהן.	אני מאמינה ובוטחת בכוח גדול ממני. אני מוכנה להכניע את רצוני העצמי ל כוח העליון שלי.	
מאמינות שגילוי רגשות הוא סימן לחולשה.	אני מכבדת את רגשותיי האמיתיים ומשתפת בהם כשזה מתאים.	
נמנעות מלתת ביטויים של הערכה.	אני מעורבת באופן חופשי וביטויים של הערכה כלפי אחרים.	

קטע הודעות

9. " **המסורת השביעית** שלנו מזכירה לנו שאנחנו נושאות את עצמנו בעזרת התרומות שלנו. אנחנו מבקשות שתתרמו כפי יכולתכן. 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 איתה קשר תרשום את עצמה; בפעם השנייה – כדי להעתיק את מספר הטלפון של מי שאיתה אנו רוצות ליצור קשר".

- בפגישת זום ניתן לרשום את מספרי הטלפון בציט או לשנות את שמך על המסך (rename)

11. א. " **אשת הספרות** שלנו היא _____ . האם יש לך הודעות?"

ב. " **הגזברית** שלנו היא _____ . האם יש לך הודעות?"

ג. " **נציגת 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. " **השירותים** ממוקמים ב" _____ .

13. " האם יש הודעות **קודא** כלשהן?" הודיעו על כל נושא אחר הקשור למקום המפגש (מדיניות לגבי עישון וכיוב"א)

מזכירת הקבוצה, נציגת הקבוצה וכל חברה בקבוצה משתפות בהודעות הקשורות לקהילה, לוועדה האזורית, לוועדה הארצית או לחברותא העולמית של קודא.

14. **אופציונלי** – "אנחנו נותנות 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 אותן כאן. שאלו את הנשים החוגגות אם הן מעוניינות 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"המשיכי לבוא."

15. "אם את מעוניינת לחגוג יום הולדת בקודא, בבקשה יידעי את המזכירה לפחות שבוע מראש.

קטע תוכנית

התחילו את תוכנית המפגש פה. אם לפגישה יש דובר/ת 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 מתמידות בהחלמתנו, חשוב שכל אחת מאיתנו תדבר כפי יכולתה. רבות מאיתנו מוצאות שדיבור בפני אחרים, במיוחד זרים, הוא משימה קשה. אנחנו מעודדות את הנשים להתחיל לאט ובזהירות. הכוונה של כל חברת קודא וכל הקבוצה לא ללעוג או להביך מישהי. אין דבר עליו אנו מתחלקות שהוא לא חשוב או טיפשי. השיתוף מניסיוננו נעשה במיטבו ע"י שימוש במילה "אני". אנו מעודדות 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", תחקור, 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 מדברות על הניסיון שלנו ואנחנו מקשיבות בלי הערות למה שהאחרות משתפות. אנחנו פועלות 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 אחת מתבקשת להגביל את זמן השיתוף שלה ל 3-5 דקות כדי לאפשר לכולן 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 מוכנה להקריא את **שתיים-עשרה ההבטחות של קודא**?"

שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים

אני יכולה 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 מנוהלת עוד על-ידי פחדיי. אני מתגברת על פחדיי ופועלת באומץ, ביושרה ובכבוד.
3. אני חווה חופש חדש.
4. אני משחררת את עצמי מדאגה, מאשמה ומחרטה לגבי העבר והווה שלי. אני מודעת מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מרגישה ראויה לאהבה באופן אמיתי, אוהב ונאהב.
6. אני לומדת לראות את עצמי כשוות-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגלת לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים יעלם, ככל שאני לומדת לבטוח באלו הראויים לאמון.
8. אני לומדת שאפשר להחלים ולהפוך לאוהבת, אינטימית ותומכת יותר. יש לי הבחירה לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכירה בכך שאני יצירה ייחודית וייקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריכה להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטחת בהדרכה שאני מקבלת **מהכוח העליון** שלי, ומגיעה לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיעה 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 אמורות לקחת ברצינות, אבל אנו מוצאות 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 צריכות להקדיש תשומת לב גם למנוחה, לפרודוקטיביות, לפעילות פנאי ולפעילות גופנית. אנו חושבות שהרווחים של אלה ברורים מאליהם.

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

ככל שאנו מתקדמות בהיענות לצרכינו, וממשיכות 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 תוכניתנו, והנכונות שלנו להיות כנות בצורה קפדנית בהמשך החלמתנו כמיטב יכולתנו. אנו נתחיל להאמין ולבטוח בעצמינו, וכן, בכך שריפוי העבר שלנו הינו אפשרי. אנו כבר לא נהיה נשלטות על ידי פחד ואשמה. אנו נגלה שאנו מסוגלות להגיב לאתגרי החיים באומץ, ביושרה ובכבוד. אחרים כבר לא יהיו האלוהים שלנו. אנו נחוה אהבה וקבלה חדשות של עצמינו ושל אחרים. אנו נהפוך להיות מסוגלות לפתח ולקיים מערכות יחסים בריאות ואוהבות, ונלמד לראות את עצמינו כשוות לאחרים.

נלמד שאפשרי שהמשפחות שלנו ישתקמו, ויהפכו ליותר אוהבות ואינטימיות. ניוכח שכל אחת מאתנו היא יצירה ייחודית של כוח עליון אוהב, שנולדה עם יופי, ערך וחשיבות. בהדרגה נחוה עוצמה רוחנית ושלווה, בחיי היום יום שלנו.

חלק מאתנו שואלות אם אין זה יותר מדי לקוות לכל זה. רבות מאתנו במסע הזה, נאכן חוות את התגשמות ההבטחות האלה בחיינו אם אנו עובדות כל אחד מהצעדים כמיטב יכולתנו, במיוחד את הצעדים שמונה ותשע, כשאנו מכפרות לעצמינו ולאנשים אחרים שפגענו בהם. אנו מוצאות 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 בלבלו אותנו. לפתע נבין שאלוהים עושה עבורנו את מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמינו. האם אלה הבטחות מוגזמות? אנו סבורות שלא. הן מתגשמות בנו - לעיתים מהר, לעיתים לאט. הן יתממשו תמיד, אם רק נעבוד לקראתן. **בקודא**, מהפך רוחני הוא דרך החיים שלנו. בהיותנו אנושיות, אנו עושות טעויות. יתכן ויהיו לנו מעידות של תלות יתר מפעם לפעם. בזכרינו זאת, אנו ניגשות להחלמה עם אהבה, קבלה, חמלה ואכפתיות, כלפי עצמינו וכלפי אחרים. אנו זוכרות שאהבה ותלות-יתר אינן מתקיימות יחד. ההתקדמות היא מטרתנו. אנו מוסרות את עצמינו ל**אלוהים** ומבקשות להיות מודרכות במהלך כל רגע בחיינו. אנו עובדות את התוכנית שלנו כמיטב יכולתנו ועוזרות לאחרים להחלים. בדרך זאת אנו מהוות את הניסיון, הכוח והתקווה של **החלמה בתלויי-יתר אנונימיים**.

18. **אופציונלי** – אמירות חיוביות : מתחילים במנחה או במתנדבת, כשכל חברה בתורה

אומרת אמירה חיובית כגון : "אני מכירה חופש חדש" או שבחרת לא לומר.

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

19. "כשהפגישה מתקרבת לסיומה, אני מבקשת להזכיר לכם שקודא היא תוכנית אנונימית. אנחנו מבקשות מכן לכבד את האנונימיות והסודיות של כל אחת בפגישה הזאת. אנחנו מבקשות שמה שנראה פה ומה שנאמר פה, תשאירו פה כשאתן עוזבות".

20. אם הופרו בפגישה זו מסורות, חשוב שכולנו נלמד מכך. כעת, ניתנת האפשרות לשומרת המסורות להעיר על הפרת מסורת, אם הייתה.

21. "תודה לדוברת שלנו." (אם זאת פגישת דוברת)

22. "תודה לכל אלה שהקריאו ולא לה שישו שרות בפגישה זו".

המנחה מבקשת שכל אחת תצטרף למעגל לתפילות 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 מודות לכוח העליון שלנו
על כל מה שקיבלנו בפגישה.
עם הסיום, מי ייתן וניקח איתנו
את החכמה, האהבה, הקבלה והתקווה של ההחלמה.