

מבוא

רוחניות וטיפול – תוכנית שנים-עשר הצעדים

נתי רונאל ולירון מאור

משה היה ידוע כאדם עצבני ואלים. הוא לא היה איש רע, אלא בעל סבלנות מועטה. כאשר איבד אותה, כל האמצעים התאימו לו. הוא למד אומנות לחימה יפנית, התקדם בה, עד שהפסיק בגלל האלימות. האלימות כלפי אשתו הביאה אותו לקבוצה לגברים אלימים הפועלת בשיטת "דרך החסד", שהיא יישום של תוכנית שנים-עשר הצעדים. משה השתתף בקבוצה כארבע שנים, למד על עצמו, נאבק, התייסר והשתנה. יום אחד, כשלוש שנים אחרי שהגיע לקבוצה, בזמן שחזר הביתה עייף מיום עבודה, נהג אחר חסם לו את הדרך והכריח אותו לעצור. משה יצא לאט מהרכב, והנהג האחר קפץ ממכוניתו ורץ לכיוון משה כשהוא צועק ומנופף בידיים. הסתבר שהנהיגה של משה הכעיסה אותו משום-מה. מצב די מוכר. גם למשה היה המצב מוכר. בעבר, במצב דומה, היו הדברים מידרדרים מהר ונגמרים רע, כואב. משה היה פוגע מבלי לחשוב, מלמד לקח, מעניש, "מראה" לו. אבל הפעם הזו הייתה שונה. משה שינה גישה לעולם ולחיים. הוא למד להרפות, להיות רגוע, לא למהר להגיב. הוא למד לקבל, ולמד גם שלא הכל אישי ומכוון נגדו, וש אפשר לראות את האחר כאדם, ממש כמוהו. הוא גם לא פחד ממצבים אלימים. לכן הוא נשאר רגוע מול האיש שהתנפל עליו, ולא נסחף. בשקט, ברפות בלתי-צפויה, הוא ענה על מבול הקללות: "תראה את עצמך. מה קרה לך? אתה סובל, אחי, אתה סובל. תראה את עצמך!" ובטרם הספיק הלה להגיב, הוסיף: "גם אני הייתי פעם ככה. אני יודע מה זה. לא חבל עליך?" הנהג האחר נעצר, הופתע לגמרי מהתגובה הלא-צפויה, ולא ידע כל-כך מה לעשות. ואז הוא שינה את הסגנון, התרכך, נפתח והודה שמשה צדק, שהוא באמת סובל. הכעס היה משגע אותו כל פעם מחדש. הם דיברו מעט, ומשה סיפר על עצמו. האיש התעניין בשינוי, בעבודה העצמית, בתוכנית. בסוף הם נפרדו כמו חברים, והוא אפילו ביקש את מספר הטלפון של משה, אם כי לא צלצל.

אנשים במצוקה, שחוזרים על אותן טעויות או נופלים לאותן מלכודות ואינם מצליחים לשנות, הם פעמים רבות כמו אדם ששוקע בביצה טובענית. מתי, איך ולמה נפל האדם לביצה הן שאלות מעניינות אולי, אבל חיפוש התשובה להן לא יועיל לו כנראה, וחבל

שיבזבו על כך את זמנו האוזל. הבוץ כבד, סמך, עוטף אותו מכל עבר. לאט אבל בלי הרף הוא שוקע בתוכו, ואינו יכול למצוא נקודת משען יציבה לרגליו. באופן מפתיע, כל עוד הוא לא שקע לגמרי, הוא אינו מכיר בעובדה שהוא נמצא בביצה, שהוא שוקע ושהסכנה רבה. להפך, נדמה לו שהוא נמצא במקום חמים ומגונן, במקום מוכר. לריח הביצה האופייני – שהוא סירחון מתמשך – הוא כבר התרגל, ואפילו חושב שהוא נעים. ייתכן מאוד שהוא מזמן כבר שכח ריח אחר, של אוויר צלול, ומבחינתו – שימשיך כך. אבל היות שטבעה של ביצה שהיא בולעת את הנופלים לתוכה ואינה מרפה ביוזמתה, האדם מגלה בסופו של דבר שהוא שוקע עוד ועוד, והביצה כבר מתחילה ללחוץ על גרונו. במצב זה של חוסר בררה הוא מבין שהוא שוקע בצרה. אלא שבביטחון עצמי יהיר שיצליח להסתדר לבדו, הוא מתחיל בסדרה של תנועות נחפזות שמכוונות לחלץ אותו מהמלכודת. ייתכן שהוא לא ממש רוצה לצאת מהביצה, אלא רק לשפר קצת עמדה, להתרחק לרגע מהצרה. אבל לצערו, אופי הביצה הוא שכל תנועה פזיזה בתוכה רק מחריפה את המצב, ומצוקתו של איש זה, אשר שוקע בתוכה ומסרב להבין עד תום את חומרת מצבו, מחריפה בהחלט.

חולף עוד פרק-זמן. האיש הסובל שוקע יותר, והמים והבוץ כבר מאיימים לחדור אל פתחי הנשימה שלו. הלחץ על צווארו יוצר חנק בלתי-נסבל. זה השלב שבו יהירותו נשברת, אם כי לא בקלות, והוא מוכן לקבל עזרה חיצונית. הוא מוצא חבל דק שהושלך לכיוונו מאי-שם, אוחו בו, לא אחיזה חזקה במיוחד, ומגלה להפתעתו הלא-נעימה שמי שהשליך את החבל הזה עמד על שפת הביצה והחליק פנימה ברגע שהחבל נמשך. חבל. הייתה זו עזרה לא-יעילה. הטובע מתחיל לחוש מצוקה ממשית. הוא מנסה להיאחז בידים המונפות לצידו, של אחרים שנמצאים בביצה כמוהו, וגם כאן – אין זו עזרה יעילה. לעיתים הוא גורם לכך שמישהו לידו ישקע עוד יותר; לעיתים הוא זוכה בהקלה זמנית, אך כאשר נדמה לו שהסתדר, הוא שוב שוקע; ולעיתים יש כאלה שנשענים דווקא עליו ומאיימים לקרב עוד יותר את קיצו.

כאשר מי הביצה מתחילים לחדור אל אפו, אין לו כל בררה, לאותו אדם השרוי במצוקה איומה, אלא למתוח את צווארו ולהרים את ראשו כלפי מעלה, בתקווה לאוויר ולנס או אולי רק להקלה זמנית אחרונה לפני הקץ הוודאי. מבחינתו, חוסר האונים שלו שלם. הוא נכון לכל, ויודע שאין בכוחו לשנות לבדו כלום ממצבו (הצעד הראשון). כל מה שניסה נכשל, וממה שהוא רואה לידו – גם כל מה שאחרים ניסו נכשל. אלא שכאשר הוא מרים את הפנים כלפי מעלה, לכיוון השמים הרחוקים, הוא מופתע לראות חבל עבה שמשתלשל רפוי מלמעלה, ממש לידו. יותר מזה, הרבה חבלים דומים פזורים לידו, ועליהם מטפסים ניצולים וניצולות אחרים מן הביצה. בגלל גאוותו הוא סירב להביט מעלה, ולכן לא ראה עד כה את החבלים, וכמעט שילם בחייו. אבל עכשיו המצב שונה – מצב חירום. היות שאין לו כל בררה אחרת, האיש אוחו בחבל בעוצמה רבה, ומגלה הפתעה נעימה נוספת: הוא אינו צריך לטפס כלל – החבל מתרומם כאילו מעצמו, יחד איתו (הצעד השני). ברור שתחושת ההקלה רבה, ויחד איתה עולה גם תחושה חדשה לו – תודה צנועה לחבל, ובעיקר לבעל החבל, הלא-ידוע, אשר מושך בו מבלי להרפות ומציל איש שטבע.

עם ההתקדמות למעלה, האדם שניצל זוכה במעט אוויר רענן. הדבר מבהיר לו עד כמה הוא חי בסירחון עמוק כאשר היה כל-כולו בביצה, וגם רומז על מה שיהיה אם ימשיך להתרומם. הוא מתפנה להביט סביבו ורואה אנשים נוספים הנמצאים על חבלים, חלקם כבר ממש גבוהים מעל הביצה, ואחרים עדיין שקועים כמוהו. לידו ממש הוא מבחין באדם שהיה תלוי גם-כן על חבל מקביל, גבוה יותר ממנו, כל גופו כבר מחוץ לביצה. אלא שההוא הסתפק בהתרוממות הקצרה מעל הביצה וכבר שבע נחת מהתוצאה. היות שהיה מרוצה, הרפה האומלל את האחיזה החזקה בחבל, וכצפוי החליק מייד בחזרה לביצה. אלא שהפעם, מכיוון שהייתה זו נפילה מן הגובה, הצלילה הייתה מיידית, והוא נעלם לגמרי במדמנת הביצה. הניצול, אשר צפה מן הצד במהלך המהיר והעצוב הזה, נרעד כולו בחשש, ומגביר עוד יותר את אחיזתו בחבל מתוך החלטה לא לאבד אותו (הצעד השלישי).

בשלב זה, כאשר האיש כבר מצוי בבטחה יחסית ונושם אוויר קל יותר, ההתרוממות נעצרת. גופו מחוץ לביצה ורק קצות רגליו שקועות עדיין, אבל החבל אינו מתרומם. גם לטפס לבד הוא אינו יכול. מסתבר שבעבר, כאשר היה שרוי עמוק בביצה, הסתכסכו רגליו בשורשים ובשיחים המצויים בביצה, ודבר זה מונע אותו כעת מלהתקדם. החבל חדל להתרומם, והמושך בו ממתין לכך שההסתבכות תותר. הטובע-לשעבר מביט סביבו ורואה שאחרים התלויים על החבלים סביבו, שנמצאים בשלב התרוממות מקביל, אוחזים בחבל בחוזקה ביד אחת, מלפפים אותו על היד, ובאחרת משחררים את כל התסבוכות תוך התכופות מטה אל תוך הביצה ממש (הצעד הרביעי). האיש לומד מהם, מתכופף גם הוא אל הביצה, בטוח כל עוד ידו האחת אינה מרפה מן החבל, ומשחרר את עצמו ממכבלי העבר המושכים מטה. בעשותו כך הוא נדרש להשקיע מאמץ לא-פשוט – גם בהתכופות אל הבוץ הסמיך, שיש בו כל מיני מזיקים ואשר הזיכרון שלו ממנו אינו נעים כלל וכלל; גם בשחרור של השורשים והענפים, שחלקם תפסו אותו ממש כמו אזיקים; וגם בהמשכת האחיזה של ידו האחת בחבל, אשר מבטיחה את הצלתו.

אחרי שהוא מסיים את עבודת השחרור מתסבוכות העבר, האדם מסמן למושך בחבל שהוא מוכן, שהוא אינו מעוניין עוד להישאר בקרבת הביצה ושהוא רוצה להמשיך בהתרוממות עד כמה שניתן (הצעדים החמישי, השישי והשביעי). מתרחשת התרוממות נוספת, אך שוב החבל נעצר. מתברר שבעבר, בהיותו שקוע בביצה, קשר האדם את עצמו בסיבים שונים אל רעיו לביצה, מתוך תקוות-שווא שבכך ימנע מעצמו טביעה. על-מנת להמשיך להתרומם, עליו לנתק גם קשרים אלה (הצעדים השמיני והתשיעי). הדבר אינו פשוט, כי צריך לפנות אל האנשים האלה, להזכיר נשכחות לא-נעימות, שהתאימו לחיי הביצה, ולנתק את הסיבים. אין בררה. יש משהו בקשרים האלה שמושך למטה, וחייבים לנתק אותם. כאשר הוא מסיים, החבל ממשיך לעלות. כעת האיש שעולה בחבל כבר מנוסה בהתרוממות. גם אם הוא מסתבך תוך כדי עלייה בענפים או בורדים שנקרים בדרך, אין הוא מתמהמה, ומשחרר מהם באופן מידי (הצעד העשירי). כיוונו ברור לו – הוא רוצה להתקרב ולהגיע אל בעל החבל המופלא שהציל את חייו (הצעד האחד-עשר). תוך כדי המשך ההתרוממות, בהיותו לגמרי מחוץ לביצה, מתברר לאיש, שוב על-ידי

צפייה באחרים, כי הוא יכול להתקרב עוד יותר אל בעל החבל ואפילו לזכות בחיבוק שלו, אשר ישמור אותו מכל רע וגם מנפילה אפשרית בחזרה לביצה. אך לשם כך עליו להסכים להתכופף בחזרה אל הביצה ולהראות לטובעים האחרים את הדרך אל החבל, להנחותם בדרך ההתרוממות וההתגברות על המעצורים, ולסייע בידם ככל האפשר. האיש שניצל בוחר בכך מבלי להסס, וכל עוד ימשיך בפעילות זו, הוא אחוז היטב על-ידי בעל החבל ונהנה מאוויר צח שכמוהו לא ידע אפילו עוד לפני שהגיע לביצה (הצעד השנים-עשר).

עד כאן המשל, ועכשיו לנמשל – תוכנית שנים-עשר הצעדים (את פירוט הצעדים עצמם ראו בנספח לספר). רבות נכתב על התוכנית הזו, בעיקר בארצות-הברית, אבל לעיתים הקשר בין הכתוב לבין התוכנית המקורית נדמה מקרי ביותר. לכן נחזור כאן על כמה נקודות עיקריות. התוכנית התפרסמה לראשונה בכתובים בשנת 1939, כתוכנית לשינוי אישי שהופיעה במסגרת ספר-היסוד של ארגון העזרה העצמית "אלכוהוליסטים אנונימיים" (AA) (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1988). הארגון עצמו נוסד ארבע שנים קודם לכן (בשנת 1935) במדינת אוהיו שבארצות-הברית, ומאז נהפך לארגון הגדול מסוגו בעולם, עם מיליוני חברים הפועלים בכמאה וחמישים מדינות. במהלך השנים אומצה תוכנית שנים-עשר הצעדים על-ידי ארגונים דומים אחרים (כגון "מכורים אנונימיים" – NA; "אכלני-יתר אנונימיים" – OA; "מהמרים אנונימיים" – GA), ואף עברה הרחבה והתאמה עד להיותה תוכנית כללית לשינוי אישי, אשר מכונה לעיתים "דרך החסד" (Ronel & Claridge, 1999). ספרי AA מהווים עד היום את הספרות הבסיסית של תוכנית שנים-עשר הצעדים. גם חברי ארגונים אחרים משתמשים בהם, וניתן ללמוד מהם כיצד לאמץ את התוכנית לחייו של כל אדם (Anonymous, 1991).

ההיסטוריה הייחודית של AA היא הרקע להופעתה של תוכנית שנים-עשר הצעדים. שרשרת המאורעות שהולכה ליצירת התוכנית כוללת, בין היתר, את טיפולו של הפסיכיאטר הידוע קרל ג' יונג באיש עסקים אמריקאי שסבל מאלכוהוליזם (Kurtz, 1988). יונג הניח כי אצל כולנו כבני-אדם מצוי צמא רוחני, המהווה צורך קיומי בסיסי. אם צמא זה אינו זוכה במימוש ישיר, הוא בא לידי ביטוי בדרכים עקיפות, לא-מתאימות, דוגמת התמכרות כלשהי. הכמיהה אל הרוחני נדחקה בתקופתנו לקרן-זווית בשל הנורמות המקובלות בעולם המודרני – אם מפאת התירוץ שהרוחני אינו עומד באמות-מידה מדעיות מקובלות, ואם מתוך תפיסת-עולם כוחנית, חומרנית ונהנתנית. כתוצאה מכך רבים מאיתנו חווים חוסר משמעות וריקנות בחיים, ומנסים להתחמק מתחושות אלה על-ידי תחליפים שונים (פראנקל, 1985). המשותף לתחליפים הללו הוא היותם אמצעי למילוי חלל פנימי. לעיתים האמצעי מצליח באופן זמני למלא את החלל; לעיתים אנחנו אפילו מתייחסים אל התחליפים הללו כאל החיים עצמם במיטבם; אך לעיתים קרובות האמצעי אינו עומד בהבטחתו ואינו ממלא את הריק הפנימי, ואז החיפוש אחר תחליפים נוספים נעשה קיצוני ותובעני יותר. כל אימת שאנו צופים, אצלנו או אצל אחרים, במצב רגשי מתמשך של מצוקה, הפרעת התנהגות או הפרעת אישיות, אנו עדים למצב שבו הכמיהה הבסיסית

אל הרוחני אינה מתממשת והאדם נסחף לתחליפים (לוקאס, 1988; קאלו, 1981). אצל אלכוהוליסטים התחליף הוא שתייה בלתי-נשלטת. לכן, לפי יונג, אלכוהוליזם הוא ביטוי פרימיטיבי של הצמא הרוחני של הווייתנו, של הרצון לשלמות, של כמיהת האדם אל הרוחני או האלוהי. אבל זוהי דרך מוטעית למימוש הכמיהה הרוחנית, דרך שאינה מצליחה לספק את הכמיהה האמיתית. לכן, עדיין לפי יונג, הפתרון לאלכוהוליזם צריך להתייחס אל הרוח, שאם לא כן הוא לא יהיה פתרון מלא. פתרון המתייחס אל הרוח הוא כזה שיש בו אימוץ של ערכים רוחניים, עם הכרה בכך שהאדם, מטבעו, מחפש פתרון ומשמעות לקיומו במימד הרוחני. הדרך הנכונה היחידה להשיג זאת היא צעידה בשביל שיוליך את האדם להבנה ברמה הרוחנית, ויישום ההבנה בחייו. יונג ניסח זאת באופן קולע: "Spiritus Contra Spiritum!" (הרוח נגד האלכוהול) (Leach & Norris, 1977).

לנוכח כל זאת הציע יונג לאיש העסקים האמריקאי להצטרף לקבוצה רוחנית כלשהי. קצר המקום מלתאר את כל הפרטים, אולם האיש אכן הצטרף לקבוצה כזו, שנקראה "קבוצת אוקספורד", הפסיק לשותות, והעביר את המסר הלאה לחבריו. החברות בקבוצה סיפקה לאיש העסקים האמריקאי ולחבריו מסגרת תומכת של אנשים עם כמיהה רוחנית דומה, מסגרת הנקראת "קהילת-אמונה". באמצעות קהילה זו המשיך המסר לעבור עד שהגיע לביל וילסון, איש עסקים ואלכוהוליסט. לביל הייתה התנגדות ראשונית לאמונה ולרוח, כנראה עקב ניסיון שלילי עם ממסד דתי. בשנת 1934, בזמן שניסה להתפכח מהאלכוהול בבית-חולים לאלכוהוליסטים, הציע לו חבר הצעה מהפכנית: "למה לא תאמץ לך גישה משלך להבין את אלוהים?" כאן, לדברי ביל עצמו, נמסה התנגדותו. "גישה משלך" – זה נשמע מהפכני מספיק בעבורו, וגם פתר את התנגדותו לנוקשות ולכפייה של הממסד הדתי. כתוצאה מכך ניסה ביל לפנות באופן אישי לאלוהים, על-פי הבנתו, ועבר חוויה רוחנית פתאומית ומפתיעה. בחוויה זו, שמתוארת בהרחבה באלכוהוליסטים אנונימיים (1988), מספר ביל כי הכמיהה לאלכוהול נלקחה ממנו לתמיד. במקומה הופיעה אמונה יציבה באלוהים, שהתבטאה בנכונות בלתי-מתפשרת ליישום עקרונות רוחניים בחייו. שינוי פתאומי זה של ביל מחזק את טענתו של יונג לגבי טבע האלכוהוליזם – אצל ביל ה"רוויה" הרוחנית סילקה את הצמא לאלכוהול. ביל לא נגע עוד במשקה עד שהלך לעולמו, כשלושים ושבע שנים לאחר-מכן.

ביל וילסון חש שכדי לשמור את פכחונו, עליו להעביר את המסר ולסייע לאלכוהוליסטים אחרים, וכך גם עשה. אז נוצר ארגון של אלכוהוליסטים שמסייעים זה לזה, ארגון AA, שנבנה כקהילת-אמונה בדומה לקבוצת אוקספורד. הסיוע לאחרים, שהוא מיסודות הארגון, נתפס כיישום של דרך חיים רוחנית וכמענה המתאים לכמיהה של האדם לרוח. עקרונות ההחלמה של הארגון, שמבטאים את התפיסה של יונג ואת נסיונו האישי של ביל, ואשר הושפעו גם מקבוצת אוקספורד, נוסחו על-ידי ביל עצמו וחבריו הראשונים לארגון בצורה של שנים-עשר שלבים בעבודה העצמית. זו תוכנית שנים-עשר הצעדים המקורית של AA, אשר מותאמת לאלכוהוליסטים ומדגישה את עימותם עם האלכוהול. בשנת 1950 הקימו לואיס וילסון, רעייתו של ביל, ונשים נוספות ארגון לעזרה עצמית

בשם Al-Anon, שיועד לבני משפחה וקרובים של אלכוהוליסטים. כתוכנית מרכזית להתמודדות עם המצוקה הבולטת של חיים במחיצת האלכוהוליסט ובצל האלכוהוליזם הן בחרו בתוכנית שנים-עשר הצעדים. כאן אנו רואים הרחבה ראשונה של התוכנית – הדגש הוא לא בעימות הישיר עם האלכוהול, אלא בעימות עם מערכת יחסים הרסנית ופוגעת המושפעת מהאלכוהול באופן עקיף. זו הפעם הראשונה שבה נבחרה התוכנית באופן מכוון וממוקד כאמצעי להתמודד עם מערכת יחסים פגועה, הרוסה, הרסנית. מערכות יחסים פגועות והרוסות או תלותיות יתר על המידה מאפיינות כיום משפחות רבות וגם יחידים שפונים ליעוץ ולטיפול. לכן הרחבת התוכנית והתאמתה לאנשים המצויים במערכות יחסים פגומות מתווה את הכיוון ליישום מקצועי של התוכנית.

בשנת 1953 הקימו שישה מכורים לסמים מקליפורניה את ארגון העזרה העצמית NA, שאימץ לחלוטין את המבנה והתוכן של AA למעט שינוי קל – הארגון מיועד למכורים לכל חומר שמשפיע על מצב ההכרה (סמים כלשהם; תרופות הרגעה, תרופות שינה, תרופות מרץ ואחרות; אלכוהול) (Peyrot, 1985). לכן גם הצעד הראשון שונה במעט, ובמקום אלכוהול מופיעה בו המילה "התמכרות". לכאורה זהו שינוי קל, אך מדובר בשינוי משמעותי. תוכנית שנים-עשר הצעדים של AA הדגישה את העימות עם האלכוהול, שהוא חומר. תוכנית שנים-עשר הצעדים של NA, לעומתה, מדגישה את העימות עם המצב הנפשי האופייני – עם ההתמכרות. התמכרות יכולה להיות לסמים, לתרופות, לאלכוהול וגם לדברים אחרים. לדוגמה, לקבוצות NA בארץ מגיעים לא רק חברים שמכורים לחומרים שמשנים את מצב ההכרה, אלא גם מכורים אחרים, כגון מהמרים, מכורים לאוכל וכדומה (רונאל, 1993). שימת הדגש במצב נפשי מסוים שעומו האדם מתמודד באמצעות התוכנית מהווה יסוד להרחבה נוספת של תוכנית שנים-עשר הצעדים המקורית בכיוון שמיושם באופן מקצועי – תוכנית צעדים לטיפול בחוסר אונים נפשי.

לצד התמכרות, ניתן לחשוב על מצבים נפשיים שונים ומגוונים נוספים שאנשים מתמודדים עימם, ואכן הוקמו ארגונים לעזרה עצמית גם למצבים כאלה, דוגמת הארגון "דכאונים אנונימיים" (DA), המיועד לאנשים שסובלים מדיכאון, וכן הארגון EA – Emotions Anonymous – המיועד לאנשים שסובלים מהפרעות רגשיות שונות, כגון חרדה. שני הארגונים הללו אימצו את תוכנית שנים-עשר הצעדים והתאימו אותה לצורכיהם על-ידי שינוי מילת-המפתח בצעד הראשון: במקום אלכוהול צוין המצב הנפשי המתאים – דיכאון או רגשות. ארגון מעניין נוסף הוא סקסוהוליסטים אנונימיים (SA), המיועד לאנשים שחווים תלות כפייתית במין. תלות זו מתבטאת בהתנהגות ובעיקר במצב הנפשי – בתשוקה כפייתית שנראית בלתי-ניתנת לשליטה ומאיימת להשתלט לחלוטין על העולם המחשבתי והרגשי שלהם, וכן בנטייה לפנטזיות מיניות כפייתיות. גם ארגון זה אימץ את תוכנית שנים-עשר הצעדים עם השינוי המתבקש. אנו עדים אפוא להרחבה של התוכנית לתחומי חיים נוספים, ומכאן קצרה הדרך ליצירת תוכנית שנים-עשר צעדים כללית שניתן להתאימה לצרכיו של כל אדם (Ronel, 2000).

נוסף על יונג היו עוד שני אנשי-מפתח ידועים בתחומם שהשפיעו על ביל וילסון ועל

עיצובה של תוכנית שנים-עשר הצעדים (Kurtz, 1988). הצגת תרומתם תסייע לנו בהצגת עקרונות התוכנית. הראשון הוא ד"ר סילקוורת (Silkworth), הרופא שטיפל בביל וילסון כאשר נגמל מהאלכוהול, באותו בית-חולים שבו עבר את החוויה הרוחנית. רופא זה תפס את האלכוהוליזם כמעין אלרגיה. לדעתו, האלכוהוליסט הוא אדם אלרגי לאלכוהול שמגיב עליו באופן שונה מאדם אחר. האלרגיה מתבטאת בצורך גופני כפייתי, שמופיע לאחר התחלת השתייה, להמשיך לשתות עוד ועוד. על-פי ד"ר סילקוורת, הפתרון הוא פשוט – לא לשתות כלל, קרי, הימנעות מוחלטת. תפיסה זו מרכזית לתוכנית שנים-עשר הצעדים, וביישומה המקצועי של התוכנית תפיסה זו מורחבת לכלל ההתנהגויות שנחשבות בעייתיות, כגון תוקפנות, התנהגות כפייתית במערכות יחסים (למשל, צורך כפייתי לשוחח בטלפון עם בן/בת-הזוג), התמכרות לפרונוגרפיה משולבת עם אוננות כפייתית, הימנעות מפעולה עקב חרדה או דיכאון ועוד. התוכנית המורחבת מציעה, באופן פרגמטי, הימנעות מהתנהגויות וממצבים שהאדם כמו "אלרגי" אליהם.

אישי-המפתח השני שהשפיע על עיצוב התוכנית הוא ויליאם ג'יימס, מאבות הפסיכולוגיה המודרנית. ג'יימס ידוע במחקריו המקוריים על החוויה הדתית וההמרה (conversion) לאמונה (ג'יימס, תש"ט), וקריאה בכתביו אפשרה לביל לעמוד על האותנטיות של החוויה שהוא עצמו עבר. ג'יימס תיאר באופן חי, על בסיס נסיונם של אנשים רבים, את התעוררות האמונה לאחר משבר נפשי עמוק. תפיסה זו מקבלת ביטוי בתוכנית שנים-עשר הצעדים, כפי שניתן לראות במעבר מהצעד הראשון, המדבר על "חוסר אונים", אל הצעד השני, שמציע אמונה. על-פי תפיסה זו, לאדם יש כמיהה אל הרוח, מחד גיסא, אך גם צד מוגבל, מעין "צד אפל" (the dark side of the soul), המושך אותו כלפי מטה, מאידך גיסא (Kurtz & Ketcham, 1992). החוויה הרוחנית באה לאחר התמודדות של האדם עם הצד האפל ובחירתו ברוח – לעיתים באופן פתאומי לאחר מצוקה קיצונית ולעיתים באופן הדרגתי (גוטמן, תשמ"א). מבלי שניכנס לעיון הפילוסופי בעיקריה של גישה זו, אפשר לראות את המעשיות שלה, שכן היא מדגישה את מאבקו של האדם. ההתקדמות אל הרוח דורשת מאבק של אדם בכוחות פנימיים שמרחיקים אותו ממנה. ההתקדמות באה אחרי מאבק של אדם בעצמו. קל לראות שהמאבק העצמי מהווה מוטיב מרכזי בחווייתו של כל אדם סובל או מתלבט. אדם השרוי במצוקה נפשית חווה את עצמו כנקרע בין כוחות שונים: זה המצביע על הדרך מעלה וזה המושך עוד למטה. הדגשת המאבק במסגרת תוכנית שנים-עשר הצעדים הופכת אותה למתאימה לאנשים במצב כזה. ויליאם ג'יימס ידוע גם כהוגה דעות שהיה אחד ממפתחי הפרגמטיזם, שהיא תפיסה המדגישה התנסות בפעולה תוך עימות עם מכשולים וכן צבירת ידע הנלמד מהתנסות (טיברגר, תש"ט). גישה פרגמטית היא גישה גמישה ופתוחה שאינה מתבססת על תיאוריה זו או אחרת, אלא על התאמה פשוטה ומעשית למציאות. תוכנית שנים-עשר הצעדים היא תוכנית פרגמטית של התנסות פעילה, אשר התפתחה מתוך חוויה אישית ומציעה לאנשים להשתתף בה בלי דעות קדומות תיאורטיות (Rehm, 1993). הידע המקורי של תוכנית שנים-עשר הצעדים הוא ידע פשוט מהחיים, ידע של אנשים שפעלו ולמדו על

עצמם ומתוך חוויותיהם, ידע חווייתי (experiential knowledge) (Borkman, 1990). מי שמיישם את התוכנית בחייו תורם לידע החווייתי ומוסיף עליו. ליישם את התוכנית משמעותו, בין היתר, להשתנות בה ולסייע גם לאחרים להשתנות, מה שמוכיח כל פעם מחדש שההתנסות פועלת ושהידע החווייתי הוא ידע ממושי.

אחת ההשלכות של הפרגמטיזם של שנים-עשר הצעדים היא יצירת תוכנית הניתנת ליישום באופן פשוט – פשוט עד כדי כך שכל אחד יכול ליישמה. אישה או איש שמסובכים עם עצמם ועם חייהם לומדים תוכנית פשוטה, אשר מכוונת אותם בצורה מעשית כיצד להשתחרר מהסיבוך. הפתרונות הפשוטים נדמים לעיתים שטחיים או נדושים, כאלה שחסרים תחכום או עומק. אבל זו דווקא אחת מנקודות המשיכה של התוכנית, היות שהפשטות האלגנטית מצליחה היכן שהסתבכויות העבר הצליחו פחות. פשטותן של הצעות התוכנית ומעשיותן עוזרות לעיתים לגשר על "חורים פנימיים" הנובעים מהפתולוגיה האישית, מבלי לנתח פתולוגיה זו. בניסוח הקולע של AA ו-NA: "תוכנית פשוטה לאנשים מסובכים".

לצד הציניות של העולם הפוסט-מודרני, יש גם אנשים רבים שכותבים ומדברים על אמונה ועל עיסוק ברוח באווירת העידן החדש. על אלה ניתן להוסיף כמוכּן אנשים מרקע דתי או מסורתי כזה או אחר שמדברים או כותבים על אמונה ורוח. ריבוי תפיסות ודעות עלול לעיתים ליצור בלבול. הפרגמטיזם של תוכנית שנים-עשר הצעדים עוזר לחדד את האבחנה ולמנוע מבוכה. הפרגמטיזם של התוכנית מדגיש כי "אמונה ללא מעשים היא אמונה מתה" (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1988, עמ' 64). האמונה והדרך הרוחנית צריכות להשפיע על החיים באופן מעשי ומובחן. אם לא כן, אין הן אלא תיאוריה בלבד. האמונה היא מרכיב מרכזי בחיי המאמינים, שאמור להאציל על אופי החיים בכל התחומים. היא אינה רגש או תפיסת-עולם שמנותקים מחיי היומיום, וגם לא קיום טקסים, המנותקים גם-כן מהפעילות הרציפה בעולם. יש קשר ישיר בין חשיפת האמונה אצל האדם לבין הדרך שבה הוא מעצב את התנהגותו. זו תמצית הגישה הרוחנית של תוכנית שנים-עשר הצעדים: רוחניות מעשית של יומיום שמתבטאת בכל תחומי החיים. ככזו היא משמשת לעיתים קרובות גשר שמסייע לחלוף מעל המצוקה הפנימית מבלי להתעכב בה. הרוחניות אינה מנתחת ומסבירה את הפתולוגיה או המבוכה האישית, אלא מתווה דרך ישימה להתעלות עליהן.

לפני שניגש לתאר את הספר, ברצוננו להרחיב מעט על שני עקרונות כלליים של תוכנית שנים-עשר הצעדים שיסייעו לנו להבין את יישומה המקצועי, וגם מעט על יישום זה עצמו. ראשית, תוכנית שנים-עשר הצעדים היא וולונטרית לגמרי ומכבדת את הרצון החופשי של כל אחד ואחד. המשמעות היא שאין בה "חובות", אלא רק הצעות והמלצות ליישום. הוולונטריות של הדרך וכיבוד הרצון החופשי של האדם נשמרים תמיד כעיקרון רוחני מרכזי. גם אם האדם בוחר להמשיך לסבול – זו בחירתו. תוכנית שנים-עשר הצעדים בנויה מהצעות שמכבדות את רצונו החופשי של האדם, וכעיקרון היא אינה מפעילה מניפולציות ומאמצים שכנוע. התפיסה היסודית היא שאנו בעלי חופש בחירה במהותנו,

ושאם נפעיל את חופש הבחירה במלואו – נבחר בטוב. זו אמונה אופטימית בטבעו החופשי של האדם. אנו נדחפים ואומנם ונסחפים שוב ושוב להתנהגויות ולמצבים כואבים או הרסניים, אבל ביסודו של דבר יש לנו יכולת לבחור באופן חופשי, ויכולת זו יכולה להתעלות על כוחות דוחפים וסוחפים. לנוכח תפיסה זו בנוגע לטבעו החופשי של האדם, אשר חזק יותר מהמבנה הנפשי המולד, מההרגלים או מהשפעות הסביבה, השינוי העצמי אמור להתבטא בהרחבה ובהגדלה של חופש הבחירה והחירות האישית. לכן בתוכנית שנים-עשר הצעדים אין מפעילים אמצעי לחץ ושכנוע שעלולים לפגוע בחופש הבחירה, אלא נותנים כבוד מרבי ליחיד ולחופש הבחירה שלו.

לכאורה, שימת הדגש ביחיד מהווה אינדיווידואליזם קיצוני, אלא שזהו רק חלק מהתמונה. כפי שנראה, יישום התוכנית מתבטא בעיקר במאבק במופעי האנוכיות בחיינו, ביסוד הריכוז העצמי שלנו, וזה העיקרון השני שנדגיש כאן. מובן שמאבק באנוכיות אינו נשען על אידיאולוגיה אינדיווידואליסטית, ואכן לא במקרה הקבוצות לעזרה עצמית שמיישמות את תוכנית שנים-עשר הצעדים מוסיפות לעצמן את התואר "אנונימיים" (לדוגמה, "אלכוהוליסטים אנונימיים"). האנונימיות מבטאת את המאבק באותה אנוכיות ששואפת לייחוד אינדיווידואליסטי. אם כן, מצד אחד תוכנית שנים-עשר הצעדים היא תוכנית וולונטרית באופן מודגש, שמכבדת את דעתו ורצונו של היחיד, אך מן הצד האחר היא מנחה את היחיד, באמצעים וולונטריים לחלוטין, לכוון את רצונו החופשי אל מעבר לאנוכיותו ואל מעבר להזדהות האינדיווידואליסטית שלו. בהתאם לכך, מי שמשתנה לפי התוכנית לומד לסלק בהדרגה את הניסיון לכפות את עצמו על אחרים, ללחוץ עליהם או לחייב אותם, ובכך הוא מבטא את המאבק העצמי שלו באנוכיותו. בעזרת התוכנית לומדים לחיות בהתאם לתפיסה הבסיסית שמנחה אותה, ולכבד את חופש הרצון, חופש האמונה וחופש הדעה של כל אדם בכל מצב ובכל תנאי. דבר זה נכון גם ובמיוחד למטפלים שמיישמים את התוכנית בחייהם ובעבודתם. כיצד, אם כן, מיישמים את התוכנית בעבודה המקצועית?

ראשית, כאמור לעיל, תוכנית שנים-עשר הצעדים, בהיותה תוכנית הנובעת מארגונים לעזרה עצמית, מבוססת על דוגמה אישית. כדי להעביר את התוכנית לאחרים, אנשי-המקצוע צריכים לחיות אותה או למצער ליישם חלקים ממנה ומתובנותיה בחייהם. בכך תוכנית שנים-עשר הצעדים מהווה דרך מקצועית תובענית למדי, אשר דורשת מאנשי-המקצוע מחויבות גבוהה. אלא שאנשי-המקצוע המיישמים זאת רואים מהתוכנית ברכה הן בחייהם והן בעבודתם המקצועית, כפי שיודגם במאמרים להלן, והמחויבות נתפסת על-ידיהם לא כעול, אלא כמושענת של התוכנית. שנית, תוכנית שנים-עשר הצעדים, מעצם היותה במקורה תוכנית לעזרה עצמית, פונה אל בני-אדם כאל שווים. על-אף הבדלי התפקיד – מטפל ומטופל – התוכנית מדגישה כי המפגש הטיפולי הוא מפגש אנושי בין שווים שבמסגרתו מתקיימים תפקידים שונים של עוזר ונעזר. בכך התוכנית מציעה תהליך שבו המטופל למעשה מסייע לעצמו תוך קבלת תמיכה, הדרכה והכוונה מאיש-המקצוע. **שלישית**, תוכנית שנים-עשר הצעדים היא גמישה באופייה, ומציעה לכל מפגש טיפולי

מקצועי גמישות מתאימה. גמישות ופתיחות רעיונית הן ערכים נשאים בתוכנית ותוצר של יישומה הן בחיים הפרטיים והן בעבודה המקצועית. גמישות זו מאצילה על אופן יישומה של התוכנית. מכאן שניתן להתאימה כמעט לכל מסגרת של התערבות מקצועית. לדוגמה, ניתן לעבוד עם התוכנית באופן פרטני או קבוצתי, ניתן ליישם אותה בקבוצות פתוחות וגם סגורות, וניתן לעבוד עימה עם אוכלוסייה הטרוגנית או הומוגנית. ניתן ליישם אותה סביב תחום הבעיה המרכזי של מטופלים, אך גם להרחיבה לתחומי בעיה אחרים שעולים במהלך המפגש הטיפולי, כמו גם לכלל מערכות החיים של המטופלים. היות שהתוכנית מכוונת לדרך חיים שבה מיישמים את עקרונותיה, שחלקם הוצגו לעיל, ניתן ליישמה גם כתוכנית חינוכית שבה לומדים את דרך החיים ומתרגלים אותה בחיי היומיום. קבוצות לאנשי-מקצוע שלומדים את התוכנית מהוות דוגמה בולטת לכך – אנשי-המקצוע, שלרובם אין תחום בעיה אקוטי, מיישמים את התוכנית במכלול תחומי חייהם, וכך לומדים להעבירה גם לאחרים.

מבחינת יישומה התוכנית מתאפיינת בהדרגתיות ובמודולריות, כלומר, בכל עת ניתן להפעיל חלקים ממנה בהתאם לדרישת הטיפול. התוכנית יכולה להיות מיושמת כהשקפת-עולם וכאידיאולוגיה המאצילה על המפגש הטיפולי, והיא יכולה להיות מיושמת גם כתוכנית עם התקדמות מובנית ומוגדרת. בכל אלה מאפיין בולט ביישום הוא שהתוכנית מכוונת לתפיסה מעשית ופרגמטית, כך שניתן לכנותה "תרפיית משימות", כשהחלמה מושגת באמצעות מילוי של משימות שהתוכנית מכוונת אליהן (כגון הימנעות כמשימה בסיסית או כתיבת יומן אישי כמשימה יומיומית). תפיסה זו של התוכנית מבדילה אותה מגישות אחרות, אשר מבוססות יותר על "תרפיית תובנה", שבהן מנסים במהלך המפגש הטיפולי להגיע לתובנה כזו או אחרת. תוכנית שנים-עשר הצעדים אינה מחפשת את התובנה, אלא תופסת את ההתקדמות במשימות כמאפשרת תובנה שתעלה מתוך האדם המיישם אותה. לדוגמה, הימנעות מהתנהגות אלימה, שדורשת מאמץ מצד אדם שזו נטייתו, יכולה להביא אותו לידי מודעות לחוסר האונים שלו מול התפרצויות הזעם שלו, ולסייע לו לכוון את דרך חייו בהתאם.

תפיסה מרכזית נוספת של התוכנית היא מה שמכונה בתחום ההתמכרות "גישת המחלה". מדובר בתפיסה שלפיה האדם המכור סובל ממחלה כרונית מתקדמת, אשר אי-אפשר להחלים ממנה כליל אבל אפשר לבלוס אותה ולחיות כאילו היא אינה קיימת כמעט, כל עוד מתקיימים תנאי החלמה מסוימים (כגון הימנעות). מחלת ההתמכרות נתפסת כפועלת בשלושה מישורים: פיזי, נפשי ורוחני, והתוכנית מספקת מענה מתאים לשלושתם. באופן דומה, אך עם הבדלים מתבקשים, התוכנית יכולה להתייחס לכל הפרעת התנהגות כאל נטייה של האדם שייתכן שתלווה אותו לכל חייו, אלא ששמירה על תנאי החלמה מסוימים תאפשר לו להמשיך בחייו כאילו הנטייה אינה קיימת כמעט. כך, לדוגמה, אישה הסובלת מהפרעת חרדה יכולה לקיים תנאי החלמה שסייעו לה לחיות כאילו החרדה אינה קיימת כמעט, אבל תוך ידיעה שייתכן שהנטייה לחרדה תלווה אותה כל חייה. בהיותה מעשית, התוכנית מחפשת את ההתנהגות שבה ההפרעה המסוימת

מתבטאת, ושם היא מציעה מענה שמבוסס ברובו על קבלה של חוסר האונים הבסיסי מול ההפרעה, ומאידך גיסא, באופן פרדוקסלי, על הימנעות מאותה התנהגות, על-אף חוסר האונים ובגללו. נדגיש כאן כי מבחינת התוכנית, תפיסה זו של הבעיה כמקבילה למחלת ההתמכרות אינה מהווה הסבר מדעי, סיבתי, אלא אמצעי פתרון מוכח.

הקבלה העצמית שצוינה לעיל מהווה נדבך מרכזי נוסף בתוכנית שנים-עשר הצעדים. התוכנית, אשר אימצה את תפילת השלווה כמוטיב מרכזי בשיטת ההחלמה שלה, מנסה בכל עת להנחות את המטופלים לקבל בשלווה את מה שאי-אפשר לשנות תוך שינוי של מה שניתן לשנות. לפי תפיסת התוכנית, על-פירוב אנשים מנסים לשנות את מה שאי-אפשר לשנות – למשל, לשנות את המציאות כולה על-ידי שימוש בחומרים פסיכואקטיביים או לבטל את החרדה על-ידי הישארות בבית והימנעות מלצאת לעולם המאיים – והכישלון בכך מחריף את תחום הבעיה ויוצר סחרור הולך וגדל. השינוי מתחיל כאשר המטופל מסכים לקבל את מה שאי-אפשר לשנות, כגון את עובדת קיומה של החרדה כנטייה, תוך שינוי של מה שניתן לשנות – למשל, לצאת מהבית עם החרדה מבלי לחכות או לשאוף שהיא תחלוף, או להימנע משימוש בסמים על-אף הכמיהה העזה, מבלי לנסות לספק כמיהה תובענית זו. התוצאה של מהלך זה היא הרפיה שהולכת וגדלה עם הזמן ותחושה של יכולת אישית מתחזקת.

תוכנית שנים-עשר הצעדים עוקבת אחר שנים-עשר הצעדים שתוארו לעיל במשל הביצה ולאחריו. גם ביישום המקצועי ניתן להדריך מטופלים לעבוד על הצעדים בזה אחר זה. לעבודה זו מתלווה לרוב כתיבה מודרכת בהתאם לצעד המסוים שעליו עובדים. בעוד בקבוצות לעזרה עצמית נוהגים להתקדם בצעדים באופן מובנה למדי, ביישום המקצועי של התוכנית, כאשר איש-המקצוע בקי בצעדים שהוא מיישם בחייו, ניתן להתקדם לעיתים בצעדים בהתאם לדרישות שעולות משלב הטיפול המסוים. לדוגמה, אם מטופל כלשהו מבטא טינה עמוקה כלפי אדם קרוב אליו, וטינה זו מרכזית בחווייתו, אין צורך לחכות לעבודה על הטינות האישיות במסגרת הצעד הרביעי, אלא ניתן להפעיל חלק ממנה על טינה מסוימת זו על-מנת להשתחרר מעולה. עבודת צעדים מסודרת בהמשך הדרך תשלים את הפערים שנוצרים כך. לצערנו לא נוכל להביא כאן תיאור מפורט של עבודת הצעדים המסודרת, אך תיאור כזה מופיע במגוון מקורות (ראו, לדוגמה: רונאל, הופמן ויעקב, 2003; Anonymous, 1991). כאמור, המלצות אלה של התוכנית ניתנות ליישום גמיש במגוון תחומי בעיה, וגמישות זו מודגמת במאמרים השונים המהווים את פרקי הספר. אם כן, מה בספר?

הספר מחולק לשני שערים: הראשון מתייחס לאימוץ התוכנית על-ידי אנשי-מקצוע באופן כללי יותר, והשני מדגים את אימוץ התוכנית בעבודה עם אוכלוסיות ספציפיות. השער הראשון נפתח במאמרה של גילה חן, המהווה חריג בספר, שכן הוא היחיד המציג ממצאי מחקר. גילה מציגה ממצאים מתוך מחקר ייחודי שערכה, אשר בא להשוות בין השינויים האישיותיים והרגשיים שחלו בקרב אסירים שהחלימו מהתמכרות לסמים והשתתפו הן במפגשי NA והן בסדנה של תוכנית שנים-עשר הצעדים לבין אלה שחלו

בקרב אסירים שהחלימו מהתמכרות לסמים והשתתפו במפגשי NA בלבד. ממצאי המחקר מראים באופן מובהק את השינויים החיוביים הרבים יותר שחלו בעקבות ההשתתפות בתוכנית שנים-עשר הצעדים. במאמר השני, הלה גולן-שמוחה, פרנסואז הופמן ובני יעקב מתארים את תהליך ההטמעה של תוכנית שנים-עשר הצעדים בארץ, עם דגש בהתמודדות עם ההתמכרות לסמים. הלה, פרנסואז ובני מסכמים סקירת ספרות על יעילותה של תוכנית שנים-עשר הצעדים, ואז עוברים להצגת הטמעתה של התוכנית במערך המקצועי המטפל בהתמכרות לסמים בארץ. אף שקיימות עדיין התנגדויות שונות לתהליך זה, בבסיסו יש שיתוף-פעולה בין אנשי שנים-עשר הצעדים לבין אנשי-מקצוע וכן אמונה בייחודיותה של השיטה וביעילותה בסיוע לנגמלים. בהקשר זה של הטמעת התוכנית, לירון מאור, אירה גורוהובסקי ובני אברג'יל מציגים במאמר השלישי קבוצת הדרכה למטפלים שעברו הכשרה מתאימה ואשר מיישמים את תוכנית שנים-עשר הצעדים בעבודתם ובחיייהם האישיים. דרך התיאור החווייתי של קבוצת ההדרכה, לירון, אירה ובני מציגים את ייחודיותה של תוכנית שנים-עשר הצעדים כדרך מקצועית לטיפול ולהתערבות. עוד בהקשר זה, אורלי שמשי-גולדברג ורחל לנגמנטל-פרנס מציגות במאמר הרביעי, באופן חושפני, את החוויה האישית של מטפלת שבחרה ללמוד ולהטמיע בעבודתה את תוכנית שנים-עשר הצעדים. אורלי ורחל מציגות את "משחק הפינג-פונג" הקושר בין התפתחות החוויה האישית לבין ההתפתחות המקצועית בשיטת שנים-עשר הצעדים, ובמיוחד את הקשר בין חוסר האונים של המטפלת כאדם והחוויה הרוחנית שבאה עם יישום התוכנית לבין יכולתה להציע זאת למטופליה.

השער השני של הספר נפתח במאמרו של אתי אלישע ואורלי אנקונינה, המתארות את התפתחות היישום של תוכנית שנים-עשר הצעדים עם אסירים שמכורים לסמים. אתי ואורלי מראות כיצד במהלך השנים, ועם ההתמקצעות הגוברת של מערך הטיפול והשיקום לאסירים המכורים לסמים במסגרת שירות בתי-הסוהר (שב"ס) בארץ, נהפכה תוכנית שנים-עשר הצעדים למרכיב בלתי-נפרד ממערך זה. במאמר הבא, מאיה בן אהרון וששי שאבי מציגים את יישומה של התוכנית בהתערבות עם אוכלוסייה מיוחדת של מכורים הנמצאים בשולי החברה ממש – אוכלוסיית-קצה של מכורים שהם דרי-רחוב ואשר רובם עולים חדשים. מאיה וששי מביאים את סיפורו של המרכז "מישהו לרוץ איתו", אשר ייעד את עצמו לאוכלוסייה זו ושילב את תוכנית שנים-עשר הצעדים כחלק מהתנהלותו. מהפרק ניכר כי שפת הצעדים וערכי התוכנית אכן התאימו להתערבות עם דרי-הרחוב ולצורכיהם המיוחדים. גיל-לי קובו והרב איתן אקשטיין מציגים במאמרו את העבודה הרוחנית לפי תוכנית שנים-עשר הצעדים עם אוכלוסיית מכורים יהודית-דתית ברטורנו, שהיא קהילה טיפולית הפונה לאוכלוסיית מכורים דתית בעיקרה. גיל-לי והרב אקשטיין מראים כיצד עבודת הצעדים ברטורנו מצליחה לשקם אצל המכור הדתי את האמונה, ומאפשרת שינוי מהותי בתפיסת-העולם ובתפיסת ההשגחה העליונה. גם זהבית קינברג ואלנה כנעני-קליין מציגות התערבות המבוססת על תוכנית שנים-עשר הצעדים עם אוכלוסיית מכורים ייחודית המוגדרת כסובלת מתחלואה כפולה – התמכרות ומחלת נפש. במוקד המאמר

עומד תיאור מפורט של קבוצה שהתקיימה במרכז הרפואי לבריאות הנפש ע"ש פליגלמן ("מזרע") בעבור חולים בתחלואה כפולה. זהבית ואלנה מביאות את הישגיה המרכזיים של הקבוצה, ומתארות את השפעתה על תפקודם של המטופלים ועל אופן השתלבותם בקהילה עם צאתם מבית-החולים. עוד מאמר ששם את הדגש באוכלוסיית בריאות הנפש, הוא מאמרם של קרן גואטה, יהלי אברמסון, ניר כספי, מרים אדלסון ונתי רונאל המתארים יישום של התוכנית אשר נתפס על פניו כבלתי-אפשרי כמעט – יישומה במרפאת מתדון. קרן, יהלי, ניר, מרים ונתי עומדים על הפערים המרכזיים בין שיטות טיפול אלה, טיפול במתדון לעומת תוכנית שנים-עשר הצעדים ומציעים נתיבים תיאורטיים ויישומיים אפשריים לגישור ביניהן. במוקד הפרק עומד תיאור של שלוש קבוצות שנים-עשר צעדים שהתקיימו במרפאת אדלסון בתל-אביב, תוך ניתוח סוגיות טיפוליות שהתעוררו בעת הפעלת התוכנית האינטגרטיבית ודיון בפוטנציאל הטיפול הגלום בהתערבות טיפולית חדשנית זו.

חגית אברם-בוקובה מביאה הרחבה של התוכנית כשיטת התערבות עם אוכלוסייה שאינה מכורה – אוכלוסייה של גברים שמתנהגים באלימות כלפי בנות-זוגם. חגית מתארת כיצד אימץ המרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה השוכן בירושלים את גישת שנים-עשר הצעדים כתוכנית טיפולית להתמודדות עם אלימות במשפחה. המאמר מציג את המרכז ואת יעדיו תוך שימת דגש ביישומה ובשילובה של שיטת הצעדים בטיפול בגברים אלימים. הרחבה נוספת של תוכנית שנים-עשר הצעדים לאוכלוסייה שונה מוצגת במאמרם של נתי רונאל ולירון מאור. נתי ולירון מציגים את "תרפיית החדס" כגישה רוחנית חדשנית, המבוססת ברובה על תוכנית שנים-עשר הצעדים, לטיפול באנשים שמחלימים מפגיעה ומקורבנות, ומתמקדים ביישומם המעשי של העקרונות הרוחניים של "דרך החדס". את הספר חותם, באחרית-הדבר, פרופ' משה אדד, אשר מביא מבט שונה מעט ומציע דיון מעמיק במשמעות החיים. פרופ' אדד קושר יחדיו את מאמרי הספר השונים בדיון על מהות ההתערבות והסיוע למטופלים בהקשר של חריגת האדם מעצמו ומציאת משמעות חיים חיובית, כפעולה רוחנית התורמת לחוויה של חיים מספקים מעבר למצוקות הרגע.

הרעיון להוציא ספר זה עלה לאחר קיומו של כנס-היסוד של הפורום למטופלים בשיטת שנים-עשר הצעדים שהתקיים באוניברסיטת בר-אילן בחודש יולי 2007. כמה מן המאמרים מתבססים על הרצאות שניתנו בכנס זה, תוך הרחבת הנאמר. תקוותנו היא כי הוצאת הספר לאור תתמוך בעבודתם של אנשי-המקצוע המיישמים את התוכנית בחייהם האישיים והמקצועיים, ותסייע בהרחבה נוספת של יישום התוכנית.

בעבודה השקדנית לקראת הוצאת הספר לאור נעזרנו ברבים. חובה נעימה היא להודות להם מעל דפים אלה. ראשית, תודה לאנשי-המקצוע הרבים והמתרבים שבוחרים ליישם את התוכנית בחייהם האישיים והמקצועיים, ואשר בזכות עבודתם התאפשרו הפרויקטים המתוארים כאן. שנית, תודה לכל אותם גופים ציבוריים, ולאנשי-המפתח בהם, שבזכות תרומתם תוכנית שנים-עשר הצעדים זוכה בעדנה כמתואר כאן – לקרן סאקט"א-רש"י, לרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, למשרד הרווחה, למשרד הבריאות, לשירות

בתי-הסוהר, לעמותת על"ם ולגופים נוספים שקצרה היריעה מלפרט. שוב תודה מיוחדת לקרן סאקט"א-רש"י ולרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, אשר תרומתן אפשרה את הכנת הספר והפקתו. תודה גם לאנשי המחלקה לקרימינולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, שסייעו בהפקת הכנס שהוזכר לעיל; לחברי הוועדה המדעית של הספר, ששפטו באופן אנונימי את מאמריו; וכמובן – למחברים השונים, שהיו סבלניים כלפינו העורכים ועבדו בשקדנות על הכנת מאמריהם. לבסוף, תודה מיוחדת לבני משפחותינו היקרים, אשר אהבתם ותמיכתם היא שמסייעת לנו בכל מעשינו – לגילה, דרור וטוהר רונאל, לשי, קורן ואיתי מאור, ולאילה צמח.

מקורות

- אלכוהוליסטים אנונימיים (1988). ארגון האלכוהוליסטים האנונימיים בישראל. גוטמן, י"י (תשמ"א). *דברים על הפילוסופיה של הדת*. ירושלים: מאגנס.
- ג'יימס, ו' (תש"ט). *החוויה הדתית לסוגיה*. ירושלים: מוסד ביאליק.
- טיברגר, פ' (תש"ט). ויליאם ג'יימס ומשנתו. מבוא לו' ג'יימס, *החוויה הדתית לסוגיה*. ירושלים: מוסד ביאליק.
- לוקאס, א' (1988). *חיים משמעותיים*. תל-אביב: דביר.
- פראנקל, ו' (1985). *השאיפה למשמעות*. תל-אביב: דביר.
- קאלו, ש' (1981). *עשוי לבלי חת*. תל-אביב-יפו: דע"ת.
- רונאל, נ' (1993). *הנרקומנים האנונימיים בישראל: תהליכי עזרה-עצמית ואמונה דתית אצל מכורים לסמים*. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", האוניברסיטה העברית בירושלים.
- רונאל, נ', הופמן, פ' ויעקב, ב' (2003). *מדריך לעבודת תוכנית 12 הצעדים במסגרות טיפוליות שיקומיות למכורים*. ירושלים: קרן סאקט"א-רש"י והרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול.
- Alcoholics Anonymous (1957). *Alcoholics Anonymous comes of age*. New York: AA World Service Office.
- Anonymous (1991). *A program for you*. Center City, MN: Hazelden.
- Borkman, T.J. (1990). Experiential, professional and lay frames of reference. In T.J. Powell (Ed.), *Working with self-help* (pp. 3–30). Silver Spring, MD: NASW Press.
- Kurtz, E. (1988). *AA – The story*. San Francisco: Harper & Row.
- Kurtz, E., & Ketcham, K. (1992). *The spirituality of imperfection*. New York: Bantam Books.
- Leach, B., & Norris, J.L. (1977). Factors in the development of Alcoholics Anonymous. In B. Kissin & M. Begleiter (Eds.), *Treatment and rehabilitation of the chronic alcoholic* (pp. 441–543). New York: Plenum.

- Peyrot, M. (1985). Narcotics Anonymous: Its history, structure, and approach. *International Journal of the Addictions*, 20(10), 1509–1522.
- Rehm, J. (1993). Don't think – believe and act! The derivation from philosophical pragmatism of the principles of Alcoholics Anonymous. *Addiction Research*, 1, 109–118.
- Ronel, N. (2000). From self-help to professional care: An enhanced application of the 12-Step Program. *Journal of Applied Behavioral Science*, 36(1), 108–122.
- Ronel, N., & Claridge, H. (1999). Grace Therapy: A new approach to the treatment of male batterers. *Contemporary Justice Review*, 2(3), 283–308.