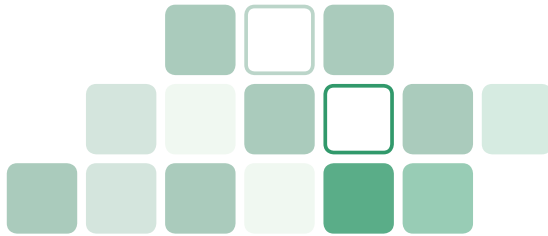


מכורים לפורנו אנונימיים
Porn Anonymous



- מהדורה זמנית ראשונה -



דף מסרים



הבעיה:

אנו, חברי "מכורים לפורנו אנונימיים" סובלים מבעיה משותפת: חוסר יכולת להפסיק את השימוש בפורנו על שלל סוגיו, ואת ההתנהגות המינית הלא בריאה. הדבר מתבטא באובססיה מחשבתית ובפעילות כפייתית. הפכנו מכורים לחוויה הוירטואלית, בין אם הייתה בוידאו או בתמונות, בסיפורים אירוטיים, בשיחות אירוטיות, בהתכתבויות או בכל מדיום אחר. השימוש בפורנו שימש אצלנו לסיפוק מגוון רחב של צרכים או רצונות: יש שמצאו בו הרגעה, יש שמצאו בו ריגוש והנאה או חיוניות חסרת מעצורים ויש שמצאו נחמה, ניתוק ובריחה. המשותף לכולנו הוא שהכניעה לתשוקה שלנו הפכה את 'הפתרון' לבעיה עצמה. כאשר הדחף לשימוש בתכנים פורנוגרפיים השתלט עלינו, שום הבטחה מהעבר ושום חסימה טכנית לא עמדה בפנינו. כאשר הוא עזב אותנו, חשנו מרוקנים, בודדים, ומדוכאים. הניסיונות הכושלים להפסיק, בכל דרך אפשרית, רק החמירו את המצב. התחלנו לפחד מעצמנו, ולהתמלא חרדה מהמחשבה שהסוד האפל שלנו יתגלה, וכך שקענו בחיים כפולים ואיבדנו את האמון בעצמנו. המשכנו לשמור על תדמית חיצונית מכובדת, אך בתוכנו ידענו עד כמה נמוך שקענו, ופיצול האישיות היה קשה מנשוא. כאשר היינו בקשר זוגי מצבנו החמיר, בשל הצורך התמידי להסוות את המצוקה מפני האדם הקרוב והיקר לנו ביותר. מילות האהבה שלנו היו מלוות בחרדה ובאשמה, ומעשי האהבה כללו בתוכם פיצוי וריצוי, לצד איבוד שליטה ועיוות של עולם המושגים המיני.

ככל ששקענו בתהום ההתמכרות, כך גדלה בדידותנו. היו מאתנו שחשו שאינם יכולים עוד, וחיפשו דרך להרים ידיים ולוותר על הכל. למרבה חרדתם, הם גילו שלעתים קרובות גם מחשבות אלה גרמו להם לשקוע עמוק יותר בפיליות כואבות חוזרות ונשנות.

למרות שנכשלנו שוב ושוב, המשכנו לנסות להפסיק בכל דרך אפשרית ובכל הרצינות, כשאנו משקיעים כוחות ומאמצים רבים בכך, ומבטיחים לעצמנו שוב ושוב שהפעם הזאת תהיה הפעם האחרונה. ניסינו כל פתרון שיכולנו להעלות על דעתנו, כולל חסימת האינטרנט, שבועות ונדרים או טיפול נפשי. אלו מבינו שקיימו אורח חיים דתי, ניסו להתחזק באמונתם

ובקיום הציווים הדתיים והקהילתיים שלהם. לעתים זכינו לתקופה של הקלה מהאובססיה והיינו משוכנעים שלעולם לא נחזור לשם, אך חרף הצלחות חלקיות, מעולם לא הצלחנו לשלוט בתשוקה העזה לשימוש בפורנוגרפיה, וגם אחרי תקופות נקיות, תמיד הגיע הרגע בו הכמיהה לפורנו היתה חזקה יותר מכל דבר אחר, והנפילה מחקה את כל ההישגים שלנו. כך הפכנו לנשלטים, עבדים נרצעים לדחפים ותשוקות שמנהלים את חיינו.

הפתרון:

השינוי האמיתי בגישה החל כאשר הבנו שאיננו יכולים להצליח להפסיק את השימוש הכפייתי שלנו בפורנוגרפיה לבדנו ופנינו לבקש עזרה. הפעם, בניגוד לפעמים אחרות, הסכמנו לחשוף את עצמנו לחלוטין בפני אחרים ולא להשאיר אף פינה אפילה. כל מחשבה קטנונית, כל גל של תאוה וכל תשוקה, נחשפו לאור השמש. החברותא סיפקה לנו את המקלט בו יכולנו להרגיש אהובים ובטוחים, וחברים שרכשנו באמצעותה העניקו לנו את היכולת לבקש עזרה בזמן בו חוינו את הדחף. התחלנו לבקש עזרה לפני השימוש בפורנו, ולא לאחוריו.

השלב הבא היה לפנות לכוח עליון ולבקש את עזרתו. לצורך כך נדרשה מאיתנו עבודה אישית לא פשוטה של ניקוי בית יסודי, יישור ההדורים עם סביבתנו וחיזוק הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. מצאנו שלמחלתנו ישנם שלושה צדדים, ובלי התייחסות לשלושתם אין החלמה. הפיתרון שלנו התבסס בעיקרון על המימד הרוחני אבל הוא חייב התייחסות למימד הפיזי, האלרגיה שמתפתחת אצלנו בכל פעם שאנחנו משתמשים בפורנו. לכן, הריפוי היה חייב לעבור דרך הנכונות להפסיק לחלוטין לצרוך פורנו מכל סוג שהוא: הפסקת כל פעילות מכוונת של צריכת תכנים פורנוגרפיים וכל פעילות מינית לא תקינה.

כל זה לא היה קל, אך באמצעות חיבור רוחני לכוח גדול מאיתנו הצלחנו להתמיד ולהתקדם צעד אחר צעד. כשהתמדנו בדרך זו, הרצון העצמי הבלתי נשלט להגיע להנאה ולריגוש מיני, התחלף בדרך חיים של נתינה וחיבור, לעצמנו ולאחרים. במקום להסתיר את הרגשות הכואבים שלנו

ולהטביע אותם בפורנו, למדנו לחלוק אותם עם אנשים אחרים וכך להגיע לחיבור במקום ניתוק.

כשהתמדנו בעבודת הצעדים, התחלנו לחוש תקווה. עם הזמן, האובססיה לפורנוגרפיה, שהייתה מרכיב כה חיוני בישותנו, דהתה. החופש מהשעבוד לפורנוגרפיה כלל בתוכו גם חופש להיות עם עצמנו. רק כשלמדנו לאהוב את עצמנו, הצלחנו לפתח קשר אמיתי עם אנשים אחרים ועם אלוהים.

האזנה לניסיונם של אחרים, והענקת הניסיון האישי שלנו, עזר לנו לזכור מהיכן הגענו, ולחוש את מגעו האוהב של הכוח העליון שלנו. המקום בו התביישנו ביותר בחיינו, הפך אט אט למקור של משמעות, תקווה ואמונה.

האם אני מכור?

כיצד תוכל לדעת האם אתה מכור או שאתה רק צריך קצת עזרה בהתמודדות שלך? אין מבחן חד משמעי או שאלה יחידה שלפיה ניתן לערוך אבחנה ברורה של שחור ולבן בנושא החשוב הזה, אך ישנן מספר שאלות שיוכלו לעזור לך לקבל את ההחלטה הנכונה.

לפניך מספר שאלות מרכזיות שיכולות לעזור לך:

האם אתה מרגיש שהמשיכה לפורנו חזקה ממך ושאתה נסחף ונופל כנגד רצונך? האם על אף שאתה רוצה מאוד להפסיק אתה לא מצליח, וכל פעם שהגל מגיע אתה נופל? האם השקעת מאמצים רבים על מנת להפסיק ליפול אך ללא הצלחה? האם תדירות הנפילות גוברת? האם סוג הנפילות מחמיר? האם אחרי כל נפילה אתה מבטיח לעצמך (בכנות) שזאת הפעם האחרונה, אך לא מצליח לעמוד בהבטחה? האם אתה מרגיש מיואש וחסר תקווה בנוגע לסיכויים שלך להפסיק ליפול?

בנוסף, שאל את עצמך את השאלות הבאות: האם אתה מרגיש שהמשיכה שלך לפורנו הפכה עבורך לאובססיה, משהו שהוא הרבה יותר מאשר משיכה נורמלית של אדם מן השורה? האם אתה מרגיש שברגע האמת אתה "מאבד את הראש" וכושר השיפוט שלך פשוט נעלם? האם הפער בין התחושה לפני לתחושה אחרי הוא חסר פרופורציה, כאשר לפני הנפילה

אתה מרגיש צורך נואש ותחושה של אופוריה, ולאחר מכן אתה מרגיש ריקנות, דכדוך ועצב גדול?

כדאי גם שתבדוק עם עצמך בכנות עד כמה השימוש שלך בפורנו פוגע בתחומים נוספים של חייך: בדימוי העצמי שלך, בהשפעה על מצב הרוח שלך עד כדי דיכאון, בקשר שלך עם אשתך, בחוסר סיפוק מקיום יחסים במערכת הזוגית, ובחיבור שלך עם א-לוהים.

שנים-עשר הצעדים:

1. הודינו שאנו חסרי-אונים מול הפורנוגרפיה, ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת א-לוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני א-לוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שא-לוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו במישרין על מעשינו בפני אנשים אלה בכל מקום שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש וכששגינו הודינו בכך מיד.
11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם א-לוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.

12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים לפורנוגרפיה, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

שתים עשרה המסורות:

1. טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות PA.
2. לצורכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת - אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגנו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-PA היא הרצון להפסיק לצפות בפורנוגרפיה.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על PA בכלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת - לשאת את הבשורה עבור מכורים לפורנוגרפיה הממשיכים לסבול.
6. קבוצת PA לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "מכורים לפורנו אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. "מכורים לפורנו אנונימיים" בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות וועדות, האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. ל"מכורים לפורנו אנונימיים" אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם "מכורים לפורנו אנונימיים". במחלוקות ציבוריות כלשהן.

11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ובשאר אמצעי התקשורת הציבוריים.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכרנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

קבלה היא המפתח

קבלה היא התשובה לכל הבעיות שלי כיום. כשאני מוטרד, זה מכיוון שאני מוצא איזה שהוא אדם, מקום, דבר, או מצב - איזו שהיא עובדה של חיי - שאינם מקובלים עלי, ואיני יכול למצוא שלוה עד שלא אקבל את האדם הזה, המקום הזה, הדבר או המצב כמשהו שצריך להיות בדיוק כך ברגע זה. שום דבר, באופן מוחלט שום דבר, אינו קורה בעולמו של אלוהים בטעות. עד שלא קבלתי את ההתמכרות שלי לא יכולתי להישאר מפוכת. לא אוכל להיות מאושר אלא אם כן אקבל את החיים בדיוק בתנאים שלהם. אני צריך להתרכז לא כל כך על מה שצריך להשתנות בעולם, כמו על מה צריך להשתנות בי ובעמדות שלי.

החזון בעבורך:

אנו מכירים בכך שאנו יודעים מעט בלבד. באופן קבוע אלוהים יגלה לנו ולנו יותר ויותר. שאל אותו כל בוקר - כאשר אתה מתרכז במדיטציה - כיצד אתה יכול לעזור לאדם שעדיין חולה. התשובות תבואנה, אם הבית שלך מסודר. כמובן, אינך יכול למסור לאחרים את מה שאין לך. דאג לכך שהקשר שלך עם אלהים יהיה בסדר, ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי העובדה הגדולה עבורנו. הנח עצמך בידי אלוהים כפי שאתה מבין אותו, הודה במגרעותיך בפני אלוהים וחבריך, נקה את הריסות העבר שלך, תן בחופשיות ממה שמצאת, והצטרף אלינו. נהיה עמך בחברותא של הרוח, ובודאי תפגוש כמה מאתנו כשתצעד בדרך הגורל המאושר. מי יתן ויברך אותך האל וישמרך עד אז.

ההבטחות:

- אם השתדלנו בהתפתחותנו, נתפלא - עוד לפני שנעבור את מחצית הדרך,
1. נלמד שחרור ואושר חדשים.
 2. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת.
 3. נבין ונרגיש את פירוש המילה שלוה.
 4. נדע שלום עם עצמינו.
 5. לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הניסיון שלנו יכול לעזור לאחרים.
 6. הרגשת חוסר התועלת והרחמים העצמיים ייעלמו.
 7. לא נתעניין בדברים אנוכיים ונזכה בהתעניינות מחברינו.
 8. נאבד את העיסוק האובססיבי בעצמנו.
 9. הגישה שלנו לחיים תשתנה.
 10. הפחד בפני אנשים וחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו.
 11. נדע בדרך אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר.
 12. לפתע נגלה שא-לוהים יעשה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות לבדנו.
- האם אלו הבטחות מוגזמות? איננו חושבים כך, ראינו שהן קוימו בינינו - לעתים במהירות, לעתים לאט יותר. הן תמיד תתגשמה אם נפעל על מנת להשיגן.

תפילת הצעד השלישי

אנו מעמידים את עצמינו לרשותו של אלהים כדי שיתקן אותנו ויעשה עמנו כרצונו, אנא שחרר אותנו מחבלי השעבוד שלנו כדי שנוכל להיטיב למלא את רצונך, הסר מעלינו את הקשיים שלנו כדי שהנצחון שלנו עליהם יהווה עדות לאחרים שנעזור להם, עדות לכוחך לאהבתך ולדרך חייך, מי יתן ונעשה את רצונך תמיד, אמן.

הגדרות הנקיות של PA:

המשותף ל-PA ולשאר חברות ההחלמה:

הניסיון המצטבר של חברות ההחלמה מורה בבירור כי התמכרות היא תופעה אוניברסלית ושוויונית, אשר אינה מבחינה בין גברים לנשים, בין עמים ולאומים, ובין צעירים לזקנים. כל המכורים סובלים מבעיה רוחנית, נפשית וגופנית שיש שכינו אותה בהכללה 'מחלת העוד'. יחד עם זאת, אנו רואים כי ישנם הבדלים משמעותיים באופי הביטוי של ההתמכרויות השונות. לעתים בולט החומר אליו מכורים (כמו אצל המכורים לאלכוהול או לסמים), לעתים ההתנהגות (כמו אצל המכורים לאוכל או להימורים), ולעתים השילוב שבין חומר להתנהגות. בהתאם לכך, יש חברות של החלמה שבחרו להגדיר את המשותף בין חבריהן על בסיס החומר, ויש שהעדיפו להדגיש את ההתנהגות.

איננו יכולים לחוות דעה מה נכון עבור אחרים, אך אנו סבורים שעבור המכורים לפורנו, יש צורך בהתייחסות לחומר ולהתנהגות כשני מרכיבים המשלימים זה את זה. לכן, הגדרת הנקיות שלנו כוללת התייחסות הן אל החומר (בסעיף 1), והן אל ההתנהגות (בסעיף 2).

הגדרת הנקיות של PA:

1. עבורנו, לב הבעיה היא עוררות מינית מכוונת כתוצאה מכל סוג של תכנים מיניים (כולל סרטים, תמונות, התכתבויות, סיפורים, שיחות טלפוניות ועוד). מתוך מודעות לאפשרויות הרבות הקיימות, אנו מכנים את כל תכנים אלו ודומיהם בשם הכולל: 'פורנו'.

2. עבורנו כל פעילות מינית כפייתית, או פעילות מינית שלא נעשית כחלק מפעילות אינטימית בריאה, מהווה סימפטום של מחלתנו, בין אם היא לבד או עם שותף, במציאות או בצורה וירטואלית.

3. בנוסף, ברצוננו להדגיש כי הנקיות הטכנית איננה היעד הסופי, אלא המפוכחות הבאה לידי ביטוי בניצחון גובר והולך על ההתנהגות הכפייתית ועל האובססיה המחשבתית שלנו.

עמדת PA בנוגע לפורנו:

איננו מתיימרים להיות ברי סמכא ולקבוע הגדרה מדעית או אובייקטיבית. מטרתן של הגדרות אלו לבעיה ולפיתרון היא לסייע לנו להיות מפוכחים מפעילות שאנו חשים שהיא הרסנית עבורנו.

חשוב לנו להבהיר כי PA אינה חברותא של אנשים המתנגדים לפורנוגרפיה או לכל התנהגות מינית אחרת מסיבות מוסריות, דתיות או הומניסטיות. אמנם ייתכן שיהיו בPA חברים רבים שדוגלים בעמדות אלה, אך אין זו עמדת החברותא. מטרת PA הינה אחת: לסייע לאנשים ונשים המרגישים שעוררות מינית וגירוי מיני בעקבות כל סוג של תכנים פורנוגרפיים מהווה עבורם ביטוי לכפייתיות חסרת שליטה, להשיג נקיות ומפוכחות.

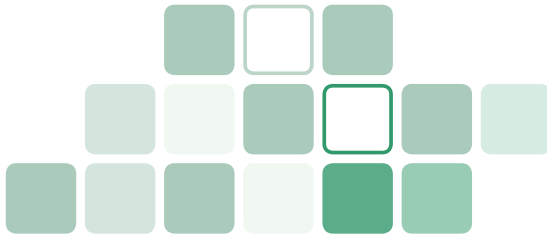
תפילת השלווה:

אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים. רצונך ייעשה, ולא רצוני - אמן.

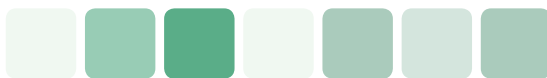
מכורים לפורנו אנונימיים
Porn Anonymous



- מהדורה זמנית ראשונית -



התנהלות המפגש



ברוכים הבאים לקבוצת מכורים לפורנו אנונימיים.
שלום חברים. שמי _____ ואני מכור. אופי ההתמכרות שלי הוא _____
(עד שלושה מאפיינים).

מהו PA

"מכורים לפורנו אנונימיים" היא חברותא עבור מי שרוצה להיגמל מהתמכרות לפורנוגרפיה. החברים בחברותא חולקים זה עם זה את ניסיונם, כוחם, ותקוותם, כדי שיוכלו לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים. מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים ולעזור לאחרים להגיע למפוכחות. הדרישה היחידה לחברות היא רצון להפסיק לצפות בפורנוגרפיה. אין בPA תשלומי חובה או דמי חבר; אנו מממנים את עצמנו אך ורק באמצעות תרומותינו.

חסרים

נמשיך בקריאת המסרים. בבקשה לקרוא בקול ולאט. (ארבעה חברים קוראים את המסרים "הבעיה", "הפתרון", "שנים עשר הצעדים", "שתיים עשרה המסורות". לאחר הקריאה-) תודה למי שקרא מהמסרים.

סבב נקיות

נעבור לסבב נקיות, ובו כל חבר רשאי להצהיר בקצרה על אופי התמכרותו, ימי נקייתו והצעד שבו הוא מתמקד. בעלי תפקידים יצהירו על תפקידם בקבוצה.

מספר הודעות

1. טובתנו המשותפת קודמת לכל. הנכם מתבקשים לשמור על השקט ולכבד את החברים.
2. נא לכבות פלאפונים או להעבירם למצב שקט. נא לא לענות לשיחות בתוך החדר.

3. נא להשתדל שלא להגיב האחד על דברי חברו. אין דו שיח בקבוצה.
4. נא להתמקד במאפיינים המשותפים לחברי PA וכן להימנע מתיאורים מפורשים שעלולים להפריע לחברים אחרים.
5. נא להימנע מעיסוק בנושאים העלולים לעורר ויכוח או הסחת הדעת ממטרתינו העיקרית.
6. במפגש חבר חדש: ברוך הבא לחבר החדש! החבר החדש הוא האדם החשוב ביותר בכל פגישה, כיון שאנו יכולים לשמור על מה שיש לנו רק על ידי נתינה לאחרים. אנו ממליצים שתבוא/ו לפחות לשש פגישות לפני שתחליט/ו אם המקום מתאים עבורך/ם. לשאר החברים מומלץ להציע לחבר/ים החדש/ים את מספר הטלפון שלכם כדי להעביר הלאה אליו את מה שזכיתם לקבל כאן.
7. לציון דרך: החבר _____ המציין _____ לנקיותו ייתן מסר על דרך החלמתו. עד 30 דקות למסר.
8. לצעד ראשון: החבר _____ ימסור את הצעד הראשון שלו (במפגש חבר חדש: החבר _____ ייתן מסר לחבר/ים החדש/ים שבו תינתן סקירה קצרה על מהות הצעד, בנוסף לקבלת פנים לחבר החדש).
9. במפגש דובר: אנו מודים לחבר _____ שמכבד אותנו בהשתתפותו, ומזמינים אותו לתת מסר על ניסיונו ותקוותו, וכן מסר לחבר/ים החדש/ים.
- לאחר המסר:

סבב שבועי

- שיתוף פתוח לכל חבר (משך השיתוף - לפי מספר המשתתפים והזמן שנשאר). להזכירכם: הטיימר יזכיר לחברים עם תום הזמן.
- סבב אסירות תודה (אם יש זמן): נערוך כעת סבב אסירות תודה קצר, 15 שניות לכל משתתף. אין צורך לציין את השם.
- אם יש חבר חדש: נקרא כעת את הקטע "האם אני מכור".
- מצפון (אם יש צורך לקבל החלטה): אבקש ממזכיר הקבוצה להעלות הצעות שיוכרעו בהצבעה לפי מצפון הקבוצה.

הודעות PA

1. הודעת הגזבר: ב-PA אין דמי חברות או כל חובה לתשלומים אחרים, אך קבוצתנו מממנת את עצמה ואינה מקבלת תרומות מבחוץ, ולכן נודה לכל מי שיכול להשתתף בהוצאות המפגש בסך 10 ש"ח. חברים חדשים אינם צריכים לתרום.
2. הגעה לקבוצה תורמת רבות להחלמה אך אין היא מהווה תחליף לספונסר ועבודת הצעדים, אנו ממליצים בחום להשתמש בכל הכלים שהתכנית מציעה. מי שעדיין לא בחר ספונסר - מוזמן להיעזר במזכיר הקבוצה.
3. מי שפנוי להיות ספונסר זמני בבקשה ירים את ידו. זכרו כי הדרך הטובה ביותר לעבודת התכנית היא באמצעות העברת המסר לחבר נוסף.
4. חבר המעוניין לצרף חבר חדש לקבוצה, מתבקש להודיע על כך למזכיר מראש, כדי לתאם ראיון אצל אחד מבעלי התפקידים בקבוצה. אין להעביר את מקום המפגש לחבר חדש ללא שעבר ראיון.
5. אני מודה לאילוהים ולמצפון הקבוצה שנתן לי את הזכות להנחות. ברצוני להזכיר כי האנונימיות היא ערך חשוב בתכנית הצעדים, וכולנו מתבקשים להקפיד על כך. מי שנראה כאן ומה שנשמע כאן שיישאר כאן בבקשה.
6. נסיים בקריאת "ההבטחות" או "קבלה" או "החזון בשבילך".

תפילת השלווה

א-לי, תן בי את השלווה
לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,
אומץ לשנות את הדברים שביכולתי,
ואת התבונה להבחין בין השניים.
רצונך ייעשה ולא רצוני. אמן.