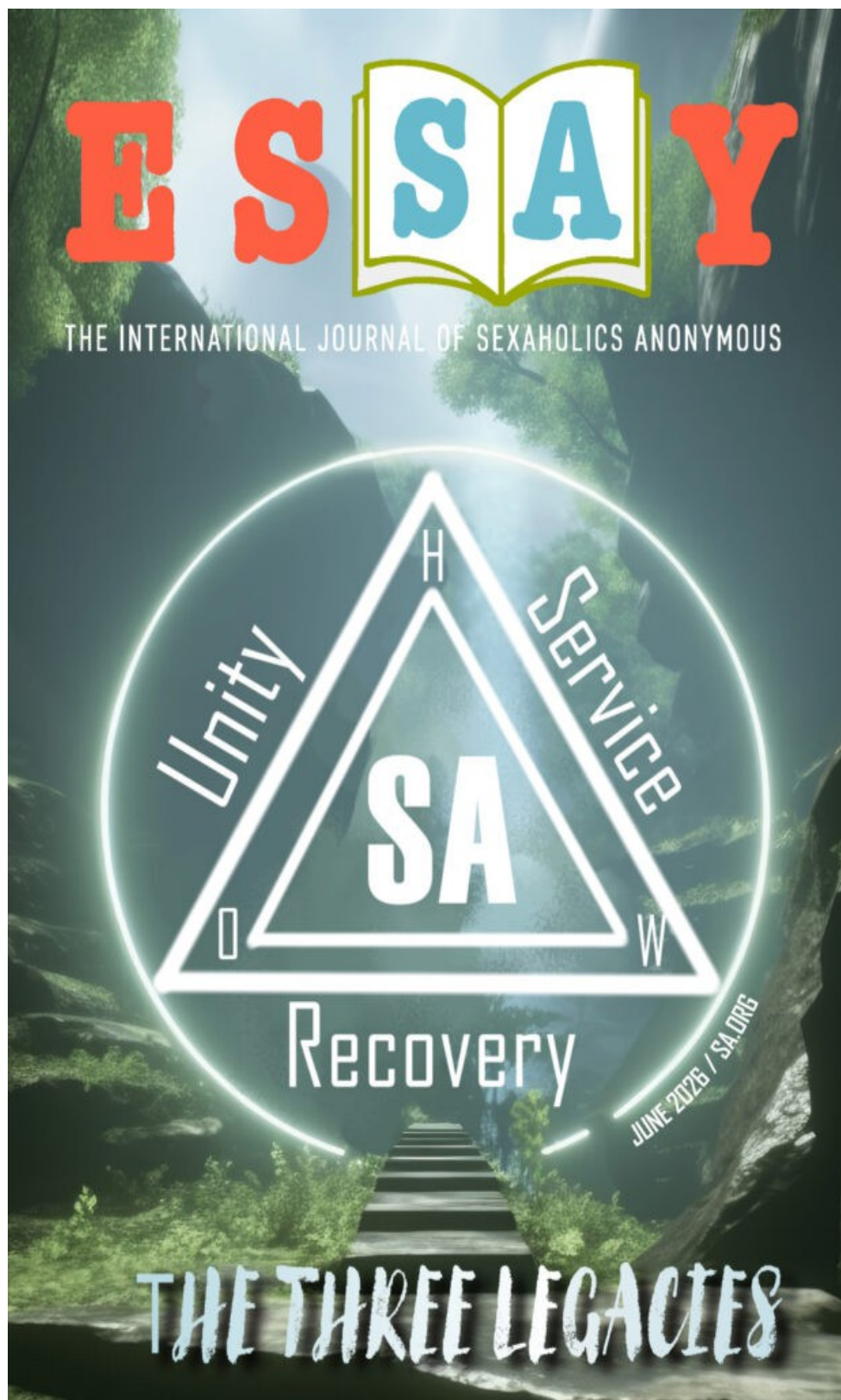


אסאיי - יוני 2026 - שלושת המורשות: החלמה, אחדות, שירות





12 המסורות: עמוד השדרה של אס איי

המסורות מאפשרות חברותא להתקיים על מנת לשאת את מסר ההחלמה.

שתיים-עשרה המסורות הינן אבן היסוד של חיי אס איי, וראויות לתשומת לב מלאה. בלעדיהן, פלגים, אישיות, אינטרסים, חיצוניים וכסף יהרסו אותנו בקלות. אלו הן המסורות, שנוצרו באמצעות הרבה ניסוי וטעייה באיי איי, ואומצו עבור אס איי, ששומרות אותנו מאותם לחצים, ומשחררות אותנו להתרכז בחיי ההחלמה והשירות שלנו.

זה הדבר שמסורת אחת סובבת סביבו. אם ניתן לאישיות להשפעה, אנחנו נמות באותה מהירות כמו כל קבוצת אינטרסים אחרת באוכלוסייה. דבר זה חשוב עבור מסורת שתיים, שהיא אבן היסוד של מצפון הקבוצה ומבנה השירות. דמיינו שהיה לנו מנכ"ל המחלק ואוכף הוראות! מסורת זו הופכת את זה לבלתי אפשרי לתמיד.

מסורת שלוש היא אולי המסורת המצוטטת ביותר. כאשר לראשונה יצרתי קשר עם אס איי, באתר הייתה רשימת עשרים השאלות – כולן קשורות לשאלה האם הינך סקסוהליסט או לא. עניתי בחיוב על 18 שאלות, כך שהצטרפתי וחיי ניצלו.

דמיינו שהתשובות שלי היו נבדקות על ידי שוטר/קצין כלשהו על מנת לבדוק אם אני מתאימה. או שלאס איי היה מבחן פסיכומטרי על מנת לדחות את מועמדותן של "נשים נופלות" (מונח מהמאה ה-19 המתייחס לנשים שאיבדו את תמימותן - הערת מתרגם).

ההיסטוריה של איי איי מראה את החשיבות של מסורת שלוש. היו להם חוקי חברות, ולאחר שאיגדו אותם, הם ראו שאם כל החוקים האלה יחולו, לא יהיה אף אחד שיהיה טוב מספיק על מנת להצטרף.

ולכן איי איי החליטו שאדם הינו חבר כאשר כשהוא מצהיר על כך. דבר זה תמיד היה נהוג באס איי ובגדול זה נלקח כמובן מאליו. עדיין, זה לא תמיד היה המקרה באיי איי, להם אנו חייבים חוב גדול עבור הניסיון החלוצי שלהם.

שאר המסורות זהות. ללא שליטה דרך בעיות כלכליות, ללא ארגונים מבחון, ללא אגו – שום דבר למעט חברים העומדים כתף אל כתף בעסקי ההחלמה מתאוה, ללא שום רווח מלבד 24 שעות של מפוכחות. דבר זה מתבצע יום אחרי יום בקבוצה אחרי קבוצה, כל אחת אוטונומית לחלוטין אלא אם כן הבחירות שלה משפיעות על קבוצות אחרות. או על אס איי ככלל.

לכן, מצפוני הקבוצות של כל הקבוצות הם הסמכות באס איי, וכל מבנה השירות (המכונה הפירמידה ההפוכה) נמצא בשירותו של מצפון הקבוצה. ללא המסורות, הפירמידה הזאת תתהפך ואנחנו נהיה תחת הוראות המתקבלות מגבוה. כך שכל עוד אנחנו שומרים על אותן מסורות שהושגו בעמל, אנחנו בטוחים ומוגנים, "כעת, ובעתיד", כל החברותא שלנו הנשענת על כך.



בעולם בלי הצעדים

כשהוא פועל לפי רצון אלוהים, העולם משתנה לנצח.

במלון מייפלאוואר, ביל מרגיש את התשוקה למשקה עולה לאט בתוך מחשבתו. בלי שמץ של התנגדות, הוא נכנע לרעיון המטורף. הוא הולך אל הבר של המלון ומזמין כוס ג'ין - ואז עוד אחת, ועוד אחת. האלרגיה שלו עושה את המהלך האחרון שלה. שבוע לאחר מכן, ביל מת מהרעלת אלכוהול.

בעולם הזה, אף אחד לא מתקשר לד"ר בוב. הוא ממשיך לנסות להחלים במסגרת קבוצת אוקספורד, עד שהקבוצה מתפרקת והשפעתה דועכת. הוא נשאר לבד עם השתייה שלו. אשתו אן מתגרשת ממנו; הילדים מפסיקים לבקר אותו, והוא מת מוות אלכוהולי, בודד ואומלל.

אחרי הנפילה האחרונה שלו, רוי ק' זוחל החוצה מהמרתף ופותח את תיבת הדואר ליד הדלת. הוא מוצא את גיליון טיים מ-22 באפריל 1974. הוא פותח את המגזין, אבל לא מוצא שם את הכתבה "האלכוהוליזם החדש" - הכתבה שהייתה אמורה להציל את חייו - כי אלכוהוליסטים אנונימיים מעולם לא נוסדה. בגל של ייאוש עמוק, הוא נוסע לבית בושת. רוי לא נראה שוב לעולם.

סקסוהוליסטים אנונימיים מעולם לא נוסדה. גם אף אחת מהחברות האחרות לא. אין תוכנית של שנים-עשר צעדים. אין תקווה לחסרי התקווה.

אבל אנחנו יודעים שזה לא קרה; לאלוהים הייתה תוכנית אחרת. אותו רגע פשוט שבו ביל בחר להתקשר לאלכוהוליסטים אחר כדי לעזור לו היה כמו פיצוץ קוסמי - רגע שהוביל להקמתן של יותר ממאתיים חברות ברחבי העולם, לכך שאני כותב את המסר הזה, ושאתה קורא אותו עכשיו.

מעשה פשוט של "לצאת מעצמי" יצר השפעה נצחית שתמשיך עד סוף הזמן. זו העוצמה של התוכנית. לפעמים אני מזלזל בבחירה שלי בניקיון או במעשה של לעזור לאדם אחר שעדיין סובל. אבל בכל פעם שאני בוחר ברצון אלוהים, אני חוזר לאותו רגע שבו ביל עשה את השיחה ההיא. משהו קטן... ששינה את העולם לנצח.

לפעמים כדאי שאשאל את עצמי: איפה הייתי היום אילו תוכנית שנים-עשר הצעדים מעולם לא הייתה קיימת?



המסורות והמושגים הם גבולות חיוניים

היא למדה שהיא בטוחה ומוגנת בתוך הגבולות של המסורות ועקרונות השירות.

אני משרתת בקבוצת SA ובוועדת נאמנים של SA. למדתי שעקרונות השירות והמסורות הם גבולות שאינם רק מגנים על אנשים מפניי, אלא גם מגנים עליי מפני אנשים. גבולות אלו, המסורות והמושגים, מסמנים לי היכן מסתיימת קבוצה או אדם והיכן אני מתחילה. כשאני חוצה את אחד הגבולות הללו, אני נחסמת על ידי ה"עצמי" (האגו) שלי בדרך כלשהי, והשירות לאחרים נפגע. הצעדים עוזרים לי להשתחרר מחסימות, לעשות תיקונים כשצריך, ולהתחבר מחדש לאלוהים ולרצון שלו עבורי. חלק מרצונו הוא שמירה על הגבולות של המסורות והמושגים, מה שמאפשר לי לשרת בצורה בריאה.

דרך נוספת להסתכל על שלוש המורשות היא שהמסורות והמושגים הם התפקידים שאלוהים היה רוצה שאמלא, או האידיאלים שהוא היה רוצה שאתקדם לעברם, בשירות לאחרים. כשאני נכשלת לעמוד בתפקידים אלו, הצעדים עוזרים לי לחשב מסלול מחדש. אתן דוגמה באמצעות מסורת עשר ועקרונות השירות שלוש ועשר.

מסורת עשר:

כשהייתי חדשה ב-SA דיברתי בפתיחות על מנהגים שקשורים לאמונה הדתית שלי. יום אחד, חבר יידע אותי לגבי מסורת עשר, הקובעת: "לסקוהוליסטים אנונימיים" אין דעה על עניינים חיצוניים; ולכן, אין לגרור לעולם את השם של SA למחלוקת ציבורית" (מדריך השירות, פרק 1, עמ' 3). הוא הסביר שאנחנו לא דנים בדת או בפוליטיקה בפגישות, שכן הם יכולים לגרום למחלוקת ולהסחת דעת. אנו עלולים לאבד בקלות את המטרה העיקרית שלנו, מסורת חמש, הקובעת: "לכל קבוצה יש רק מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לסקוהוליסט שעדיין סובל" (מדריך השירות, פרק 1, עמ' 3).

המשכתי לדבר במונחים דתיים. בשלב מסוים, אותו חבר שיתף אותי בשלושה חברים בקבוצת האם שלנו עברו התעללות על ידי מנהיגים בקהילה הדתית שלי, וששיתוף העניינים החיצוניים הללו עלול להבריח אותם מ-SA ולגרום נזק חמור. עשיתי תיקון מייד. מאז, אינני מעלה יותר נושאים דתיים או פוליטיים.

עקרונות השירות שלוש ועשר:

ועדות ותת-ועדות ב-SA מבצעות מטלות עבור נאמני SA. אני מובילה פרויקט בתת-ועדה. לפעמים, חברים מנסים להכתיב כל פרט ליושבי הראש של תת-הוועדות על ידי הפעלת לחץ עליהם לגבי אופן ביצוע עבודתם. אנשים יכולים אפילו להסית אחרים להפעיל לחץ גם כן. הם עשויים להצדיק זאת באומרם שמותר להם משום שהם חברים בוועדה/בתת-הוועדה, או משום שהם חברי SA שאכפת להם.

עקרון מספר שלוש קובע: "כדי להבטיח מנהיגות יעילה, עלינו להעניק לכל גורם במבנה השירות של SA, לאסיפת הנציגים הכללית ולחבר הנאמנים, ולצוותיהם וועדותיהם, זכות החלטה מסורתית" (מדריך השירות של SA, פרק 1, עמ' 3). עקרון מספר שלוש מבטיח שלמי שהוטלה עליו מטלה יש את הזכות להחליט כיצד לבצע אותה בשלווה.

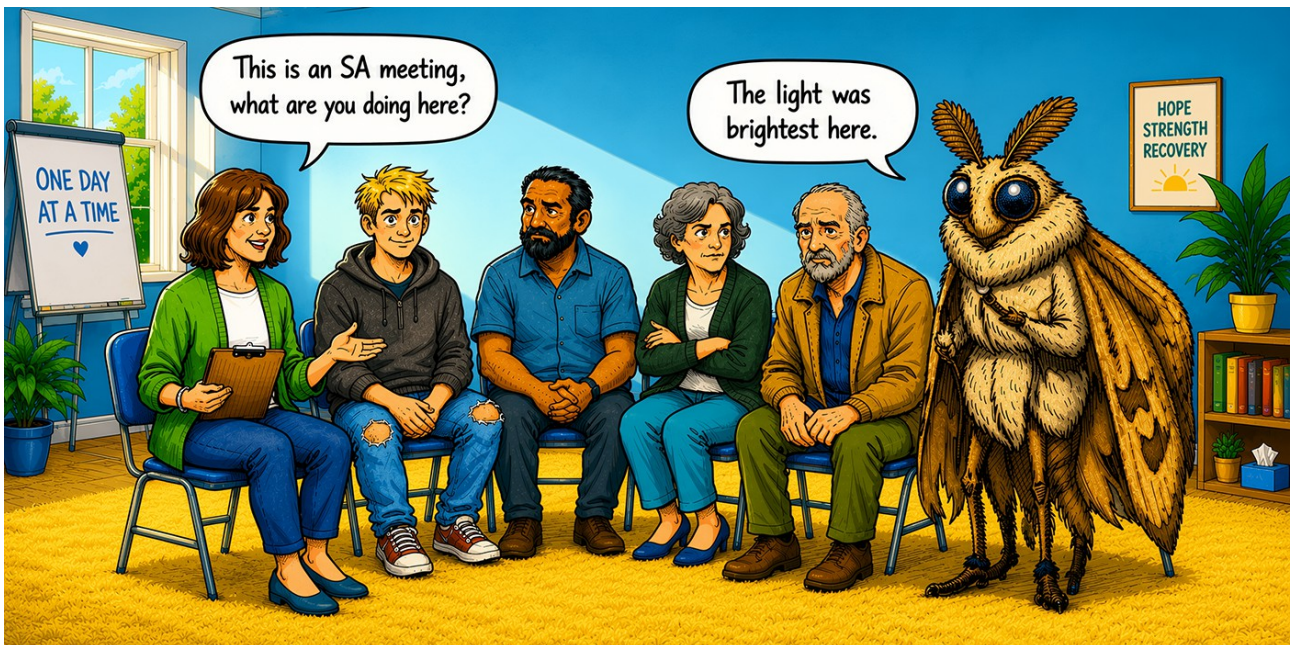
שאלות, הצעות או הערות כדאי לשמור לשיבות הוועדה או הנאמנים, שבהן אנשים יכולים להעיר בתוך מסגרת זמן מוגדרת. ועדות וישיבות נאמנים יכולות אפילו להצביע על שינויים לאותו פרויקט. עם זאת, לאחר מכן, למשרת שזכה לאימון יש את הזכות להחליט מהי הדרך הטובה ביותר לבצע את השינויים שאושרו, ללא הטרדות.

אף על פי שעל מובילי פרויקטים מוטלת האחריות להקשיב לכלל החברים, הם נושאים באחריות (נותנים דין וחשבון) אך ורק לוועדה כולה, לחבר הנאמנים כולו ולאספת הנציגים הכללית (GDA) כולה. כמו כן, משוב צריך להינתן בתוך מסגרת זמן מוגבלת כדי לאפשר למוביל הפרויקט להקשיב, להבחין, להחליט (עקרון שלוש), ולגשת לעבודה.

כשהתחלתי את הפרויקט הזה, פתחתי קבוצות וואטסאפ עם מתנדבים לצורכי תקשורת. לא עבר זמן רב והמתנדבים התחילו להגיד לי איך לעשות כל דבר, הפכו כל משימה קטנה לזינוח וגרמו לעבודה להיגרר. הייתי מותשת. הידיעה שהעקרונות תומכים בי, המשמעותה הייתה שאלוהים תומך בי. הפעלתי את "זכות ההחלטה" שלי ופעלתי. סגרתי את כל קבוצות הוואטסאפ הגדולות שלי ופתחתי חדשות עם שלושה אנשים או פחות. דיברתי עם אנשים בנפרד רק על החלק בעבודה שהם ביצעו, ולא מעבר לכך. לאחר מכן, דיברתי על הפרויקט ככלל בישיבות הוועדה, שם כולם יכלו להביע את דעתם לזמן קצוב. התוצאה הייתה סיום העבודה בזמן שיא ובשלווה.

אני באמת מאמינה שלמידת המסורות והמושגים היא אחריות רצינית, ובורות אינה תירוץ. בהישארי בבורות, אני לוקחת את חיי לידיים שלי, במקום להפקיד את חיי בידי אלוהים (צעד שלוש) על ידי התקדמות במסורות ובעקרונות.

אנונימיות



לשגשג בדרך המסורות

הוא והקבוצה שלו הצליחו לשרוד ולשגשג באמצעות המסורות

שתיים עשרה המסורות של SA הן תוספת חיונית לשניים עשר הצעדים של SA. בעוד שניים עשר הצעדים עוזרים לסקוהליסט היחיד להחלים ולהנות מהחיים, שתיים עשרה המסורות עוזרות לקבוצות SA לשרוד ולשגשג. כמו שתיאר זאת הסבא ספונסר שלי באופן ציורי: "שניים עשר הצעדים עוזרים למנוע מהסקוהליסט ליטול את חייו, בעוד שתיים עשרה המסורות מונעות מאיתנו ליטול את חייהם של אחרים – ושניים עשרה עקרונות השירות מונעים מאיתנו לבצע רצח המונים.

כאשר הגעתי לתכנית, הייתי ממוקד אך ורק בשניים עשר הצעדים. הייתי צריך למצוא פתרון לבעיה שהפכה את חיי לבלתי ניתנים לניהול. אולם, לאחר שמצאתי את הפתרון הזה, במהירות התחלתי לדאוג לקבוצת SA שלי כדי שתוכל לשרוד, כדי שגם אני אוכל לשרוד. שתיים עשרה המסורות סייעו בכך. הן מראות לנו איך לחיות ולעבוד את התכנית באחדות עם חברינו ב-SA. להלן שלוש המסורות שהיו בשבילי מועילות ומנחמות במיוחד.

מסורת אחת: "טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות SA" (מדריך השירות של SA פרק 1 עמוד 2).

זה מזכיר לי שטובת הקבוצה קודמת לטובתו האישית של כל אחד אחר, כולל את שלי! בהתחלה היה לי קשה לקבל את זה, כי הייתי בעיקר מודאג לגבי ההחלמה שלי! אך לאחר ששיחררתי את האנוכיות שלי, החוכמה והיתרונות שבמסורת זו התגלו.

מסורת שתיים: למטרות קבוצתנו ישנה סמכות סופית אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים (מדריך השירות של SA פרק 1 עמוד 2). מסורת זו הייתה בעלת משמעות במיוחד מכיוון שבקבוצת הבית שלי היו כמה אנשים חזקים ושתלטנים וגם היו לנו נושאים שנויים במחלוקת. בהתחלה פחדתי שאחד או כמה מאותם אנשים ינהלו את הקבוצה ויקבעו כללים שלא אוכל לעמוד בהם. ככלות הכול, כולנו, כמו שהודינו בעצמנו, חסרי מנוחה רגזנים ואיננו שבעי רצון! למרבה המזל, מסורת שתיים מנעה מזה לקרות.

מסורת חמש: לכל קבוצה ישנה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר שלה לסקסוהוליסט שעודנו סובל. (מדריך השירות של SA פרק 1 עמוד 2). גם זו עזרה באופן יוצא מן הכלל לשמור את הקבוצות שלי ואותי ממוקדים במטרתנו היחידה ולהתרחק מעניינים חיצוניים (מסורת עשר).

וינס ג, קנדה



מיתוסים על השירות בקבוצות של גברים ונשים

הצבעה על המיתוסים בשירות עוזרת לה לזהות מהי האמת.

הספונסרים שלי לימדו אותי שהשירות הוא חיוני להחלמה שלי, ושאני יכולה לעבוד את הצעדים במלואם בלעדיו. עבודה משותפת בשירות מעניקה לי הזדמנות נדירה להוציא את התוכנית שלי אל הפועל. החלמה עוסקת בריפוי מערכות יחסים, וזה קורה ביחסי גומלין היומיומיים הקטנים. ההחלמה נמצאת בדברים הקטנים.

הייתי רוצה לומר שהתנדבתי לשירות מיוזמתי, אבל זה היה יותר כאילו דחפו אותי אליו – תחילה כמחליפת נציג באסיפה הכללית, וכיום כנציגה באסיפה כללית. אני משרתת גם בוועדות הספרות והמידע לציבור.

שירות חיוני נוסף היה ללוות חברת תוכנית מ-SA כאשר היא התמודדה עם קשיים קיצוניים במסגרת תפקיד שירות ב-SA. לדבריה, הענקתי לה שירות שלא יסולא בפז כשצעדתי איתה בתקופה הקשה מאוד ההיא. כולנו – גברים ונשים – חייבים להתמודד עם האתגרים הכרוכים בשיחות קשות, בתקווה שמישהו עומד לצידנו. הקשיים של חברתי נבעו, בין היתר, מאי-הנוחות שנוצרה כאשר היא הציפה סוגיות ב-SA שהתבססו על אי-הבנות ואמונות שגויות – מיתוסים.

רבים מן המיתוסים הללו נפוצים ב-SA. הנה כמה דוגמאות.

מיתוס: מקובל שגברים "יגידו את אשר על ליבם" לנשים באותו אופן שבו גברים לעיתים מדברים אל גברים אחרים בזמן עימות, בטון תוקפני או במילים חסרות כבוד.
אמת: אנשים, ובמיוחד נשים, מגיעים לעיתים ל-SA לאחר שנים של התעללות מילולית, הטעית ערכים, מניפולציות כלפי אחרים ומניפולציות שנעשו כלפיהם, דבר שהוביל לדימוי עצמי נמוך. הן עלולות להיות פגיעות מבחינה רגשית ואינן מסוגלות לשאת התיחסות תוקפנית, ולכן הן עוזבות.

מיתוס: אם אישה מרגישה לא בנוח במפגש שבו יש רק גברים, עליה למצוא תוכנית "S" אחרת שיש בה יותר נשים.
אמת: ייתכן שאין באזור שלה אחוות "S" אחרות.
אמת: SA היא אחווה של גברים ונשים. אנו מציעים פתרון עם הגדרת פיכחון ברורה ומובנית, הדרושה לרבים מאיתנו כדי להתפכח ולהישאר מפוכחים.
אמת: מה שנדרש הוא גישה מקבלת, תמיכה ומשאבים. הצהרת האחריות שלנו אומרת: "אני אחראי. כאשר כל אדם, בכל מקום, מושיט יד לעזרה, אני רוצה שידה של SA תהיה שם תמיד. ועל כך אני אחראי."

מיתוס: הנוחות של אישה במפגש שרובו גברים היא עניין שעל האישה לפתור באמצעות דאגה לעצמה.
אמת: כולנו שותפים לאחריות ליצור מקום בטוח שבו נוכל לעבוד יחד. נשים לבדן אינן יכולות לתקן מערכת שמערבת גברים ונשים.

מיתוס: גברים ונשים זקוקים למפגשים נפרדים שבהם יוכלו לשתף באופן מפורש.
אמת: בהתחשב בתחרותיות שקיימת אצל רבים מאיתנו, האם אין סיכון שנתחרה זה בזה בסיפורי "שכרות" של שימושים? כדי להימנע מכך, ספונסרים רבים מאפשרים לחניכים לשתף באופן מפורש בשיחה אישית של אחד על אחד.

מיתוס: ל-SA כבר יש משאבים עבור נשים.
אמת: רוב הספרות הקיימת נכתבה על ידי גברים. אנו זקוקים לנקודת המבט הנשית. חלק מן החומרים מעבירים מסרים סותרים. אנו זקוקים למשאבים באיכות משופרת.

מיתוס: זה בסדר שגברים יקבלו החלטות לגבי מה שנשים צריכות בלי השתתפותן.
אמת: לנשים יש צרכים וחוויות ייחודיים. ראוי שהן יהיו חלק מתהליך קבלת ההחלטות עבור כלל החברים ב-SA.

מיתוס: חבילת קבלת פנים לנשים, מאתר sa.org, מפרידה נשים ומובילה לבידוד.
אמת: היעדר משאבים כאלה מבודד נשים מן ההחלמה ומנשים אחרות.
אמת: חבילת קבלת פנים לנשים תתמוך באישה שעדיין סובלת ותסייע לה להתחיל את דרכה בהחלמה.

מיתוס: הפחד של נשים להשתתף במפגש מלא בגברים אינו מוצדק.
אמת: היו נשים שנעקבו אחרי מפגשים, חוו פלירטטים, ניסיונות חיזור, הטרדות ואף תקיפה בתוך מפגש.
אמת: חברים שזכו באימון יכולים לוודא שהם נוכחים כדי לשמור על המפגשים פתוחים, לספק מידע, ולהיות שם למען ביטחונם של כולם.

עם תשומת לב לסוגיות הללו ובהכוונה של כוח עליון, נוכל להכין טוב יותר את עצמנו ואת המפגשים שלנו לשאת את מסר ההחלמה של SA.

לסיכום,

אני רוצה לצטט את נטלי ו', מעמוד 3 בגיליון יוני 2024 של ESSAY:

"אנחנו זקוקים זה לזה כדי לצמוח באופן יעיל בהחלמה – לא לצמוח זה נגד זה, אלא זה עם זה. אנו מתרגלים מערכות יחסים בריאות עם בני המין השני ב-SA, וזה עוזר לנו גם מחוץ לתוכנית."

הבה נצייד את עצמנו לשאת את המסר בעילות באמצעות תשומת לב ל"דברים הקטנים" – שיפור מערכות היחסים שלנו ויישום המיומנויות שלנו זה עם זה בשירות.

סוזי ב', איידהו, ארצות הברית



העקרון השלישי: להקשיב, להבחין, להחליט

“זכות ההחלטה” שלו מגיעה עם האחריות להקשיב לאלוהים ולאחרים לפני שמחליטים.

עקרון 3: “כדי להבטיח מנהיגות יעילה, עלינו להעניק לכל גורם במבנה השירות של SA, לאספת הנציגים הכללית, לחבר הנאמנים, לצוותיו ולוועדותיו, ‘זכות החלטה’ מסורתית (מדריך השירות, פרק 1, עמ’ 3).

מנהיגות ו”זכות ההחלטה” – מה זה בעצם אומר? עבורי, משמעות הדבר היא שבתור משרתים נאמנים, לוועדת הנאמנים יש את האחריות והסמכות לקבל החלטות עצמאיות למען ההחלמה והאחדות הכוללת של חברות SA – אחריות גדולה וכבדת משקל.

האחריות כנאמנים (Stewardship) פירושה שהחלטות מתקבלות בתום לב, מתוך אמון מלא במצפון הקולקטיבי של הקבוצה. מבחינה התפתחותית, אחריות זו כרוכה במעבר משלב של עצמאות לשלב של יחסי גומלין והדדיות (interdependence) אחראיים, מוסריים ואתיים. אחריות זו משמעותה להפוך ל”מדינאי ותיק”.

יש לנו את היכולת לעבוד ולהתפתח (לצמוח) – מתוך התלות שלנו באחרים אל עבר הפיכתנו לאנשים עצמאיים (אוטונומיים). תהליך זה הכרחי כדי להכין אותנו למסע של עבודה אותנטית מתוך הדדיות בריאה, שאינה נגועה בתלות שיתופית (non-codependent). למידת שיתוף פעולה בריא והדדי היא המשימה העומדת בפנינו; עצמאות בריאה היא תנאי הכרחי לתלות הדדית בריאה ואופטימלית. כאשר אנו שוקלים בחירות אתיות והדדיות, אנו מרחיבים את מערכות החשיבה שלנו באופן הוליסטי, בעוד שבחירות עצמאיות לחלוטין עשויות שלא לטפח צמיחה מסוג זה.

אני נזכר בתהליך שיצרת: להקשיב, להבחין, להחליט. המיקוד מתחיל קודם כל בלמידה כיצד להקשיב.

שלבי התהליך:

הקשבה (Listening): הדבר מתחיל בהקשבה מכבדת, שעשויה להוביל להקשבה הוליסטית יותר, פורייה או יצירתית – במקום להקשיב רק כדי לחפש את ההזדמנות הראשונה להתפרץ ולענות. הקשבה פורייה כוללת “הקשבה לשתיקה” (למה שלא נאמר, ולרמזים והדחיפות הקלות של אלוהים), “הקשבה להקשבה” (כיצד אני מקשיב, וכיצד אחרים מקשיבים), ו”הקשבה-דיבור” (מתן קול למה שעולה מתוכנו ומתוך אחרים).

הבחנה וביורור (Discerning): שלב זה כרוך בהקשבה פנימית לקריאה, לרגשות ולמחשבות העולים מבפנים, וכן בהקשבה מכבדת לקולם של אחרים – חיפוש אחר מה שמחזק ומאשר, ושימת לב למה שיוצר קונפליקט.

החלטה (Deciding): החלטות מבוססות על תחושה של אישור פנימי וחיצוני – סוג של “נכונות גלויה”. אי-קבלת החלטה עקב קונפליקט או חוסר הסכמה פירושה בדרך כלל שיש צורך בביורור נוסף, או שפשוט עדיין לא הגיע הזמן הנכון.