



# נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים

אפריל 2020

גיליון שני

## חברותא יקרה

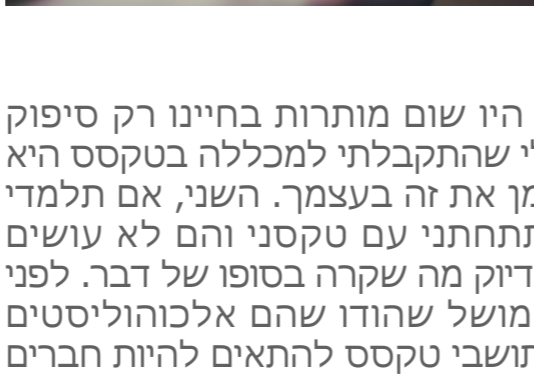
ממשכים לפרסם את סיפוריה של בלאנש בהמשכים, בכל שבוע, במשך חודש אפריל, השבוע, הפרק השני.

אנו מחכים לתגובות, שיתופים, וחוויות מהימים האחרונים. השבוע מפרסמים שיתוף של א' מירושלים. תודה לך א' על שפתחת את ליברך ושיתפת אותנו.

אוהבת, ורד, ועדת העלון של נר-אנון

## שיתוף בהמשכים

### 'שמי בלאנש ואני חברת אל-אנון'



## פרק שני

לימודים במכללה נחשבו מותרות, ולא היו שום מותרות בחיינו רק סיפוק הצרכים הבסיסיים. כשסיפרתי לאמא שלי שהתקבלתי למכללה בטקסס היא אמרה לי שני דברים. אחד, תצטרכי לממן את זה בעצמך. השני, אם תלמדי בטקסס כנראה תישארי שם כי בטח תתחנני עם טקסני והם לא עושים רילוקיישן. מה פתאום? גיחכת. אבל אז בדיוק מה שקרה בסופו של דבר. לפני כמה שנים היו לנו בטקסס מושל וסגן מושל שהודו שהם אלכוהוליסטים בהחלמה, בעלי אמר שהם מאפשר לכל תושבי טקסס להתייחס להיות חברים באל-אנון, כולנו הושפענו ממחלת ההתמכרות... (:

לא יצאתי לדייטים עם מי ששתה אלכוהול. בימנו במכללה היתה מדיניות של הנתנות. אם שתינו נשלחת הביתה, פשוט כך. התחנתי עם צ'ארלס אהוב ליבי מהמכללה. שימוש הוא רק סימפטום של מחלת ההתמכרות. אמרתם לי שאם הורה לו שפתח אז אפילו עם הוא עדיין לא התחיל להשתגע, זה לא היה אומר שהוא לא חולה. השעתי הוא רק סימפטום של המחלה. רק בגלל שהוא לא שחה זה לא אומר שהוא התחנתי עם התמכרות. היו לנו מחלות תואמות. במשך תקופה ארוכה הולו את ההפרעה האילו אחד בשניה. אתם אמרתם לי: אנשים חולים מתחנתיים עם אנשים חולים.

גרנו 4 שנים בקרפוס כריסטי, ירדנו נולדו שם ואז עברנו לאודסה (טקסס), עיר הולדתו של בעלי. הנוף שם הוא ציחח כמו פני הירח (: אני טענה שעברתי לסוף העולם. מעולם לא למדתי לאהוב את סופות החול או את הצחחות, אבל התאהבתי באנשי המקום. יש לי תיאורה, לגמרי לא מבוססת, שאנשים שחיים באקלימים קשים לא מבינים שאין מה לעשות, אז הם עושים את זה בכל זאת.

צ'ארלס בעלי נהג להידי שאני מסוגלת לשאול אותו שאלה, לענות עליה בעצמי ולהתעצבן מההשבה (סתם, נכון) לא נהיה. עשיתי הרבה שטויות בשנות השתיה והתעצבן והמשכתי לעשות אותן. הנהני לי עזרות בית. כשרהב גיחצה היא צפתה בשידורים חוזרים של כותבי אוטו. היא היתה אומרת לי "אולי הפעם שוב יצליחו להשחיל גול". וחשבת – זה בעצם מה שאני עושה, אתם אולי דברים שוב ושוב בציפייה שהפעם הוא יסייק לשנות.

הגנתי עליו, חיפיתי ושקרתי בשבילו. שחקתי בנדמה לי באותה דבקות שבה הוא שחה. אהבתי אותו (מילולית) עד מוות, וגם זה היה יכול לקרות. הייתי אובססיבית כלפיו בדיוק כפי שהוא היה אובססיבי בהתמכרות שלו. נשים במערב אחרות מתוכננות בנורה מסוימת. מצופה מאיתנו לעניפי בריסנו לפעול לרוב הרהרות לא בסדר. כמו סקרלט אוהרה בחיפך עם הרוח.

בכל זאת עשיתי כמה דברים נכונים באותם שנים, מעולם לא קראתי לבעלי מדי. לא ידעתי שהוא חולה, אבל ידעתי שהוא לא היה רוצה להיות כזה אם היתה לו אפשרות בחירה.

צריכים לזכור שבתחילת שנות ה60 היתה סטיגמה על אלכוהוליסטים. זה לא היה "טריד" ושייק' להיות מכור. סלבריטאים לא הודו בכך שהיו במוסיות גמילה, ואם אחת לא היה מודת לכך שכל המשפחה תחולה. דוברתי הרבה עם רופא המשפחה שלנו. הוא אמר לי דברים שאתם הייתם אומרים לי אם היית מכירה אתכם בזמנו. "את דריכה לעשות מה שטוב לרפואת שלך ולשלוה שלך ללא קשר למונו". הוא דרע בדיוק על איה כפתורים ללחוך. הוא אמר "הילדים שלך זקוקים להורה אחד. יציב" (טוב, "זקוקים" זה בלשון המעטה). הוא חשב שאני צריכה לחזור להוראה. הייתי לפני שילדיי נולדו, אך באותם עשורים אמא טובה לא יצאה לעבודה.

אותם ימים היו קשים. לא ידענו מה הבעיה של צ'ארלס, הוא לא היה אליים כמו אבא שלי, הוא לא נכנס כלכלא או אשפז בבתי חולים כי תמיד שחה בבית, אבל ידענו שמשהו לא בסדר. הוא חיפש לעצמו פתרונות. הערתי אותו אז אני עדיין מעריכה אותו על כך.

יום אחד התקשרה אלי אישה שהכרתי ואמרה לי "בעלך אלכוהוליסט, האם אני יכולה לדבר איתך?" ואני אמרתי "כן, בטח" וניתנת. חיננו אותו להיות אדיבה ומנומסת, במקרה הוא לא אדיבה ולא הייתי מנומסת. תוך דקה הטלפון צלצל שוב והיא אמרה "אל תתקן, אני יודעת מה עובר עליך". מה? לא סיפרתי לאף אחד מה שעובר עלי! היא היא יודעת התחלתי לבכות ולפני יכולתי לקבוצה. אני בוכה עכשיו מתי שמחחשק לי. צ'ארלס נהג לומר שאני מסוגלת לבכות גם כשאני קוארת את מודרך הטלפון או תפרט במסעדה. אני מתייפחת בגלל פרסומות בטלוויזיה, אני בוכה כשמישהו זוכה במדליית זהב באולימפיאדה ומתקמעים את ההימנון והוא בוכה ואני בוכה. היו לי הרבה דמעות שעצרתי בעבר.

במשך חצי שנה ליוויתי את בעלי לפגישות א.י.י. אבל אם משהו הציע לי לרדת לאל-אנון הייתי משיבה בקרירות ואדיבות "לי אין בעיה ואני בסדר גמור, תודה".

במכונית, בדרך הביתה מפגישה בעלי סיפר שקיבל מדליה על ניקיון של חצי שנה ואני עניתי במתימות "זה בסדר, אני לא אספר לאף אחד". זה גרם לי לבחון את עצמי. אני רציתי להיות זו שמרמת לו להיות נקי, כדי שהוא יהיה חיובי והכל לאהבה של אותו הטוב. או אז הוא יהיה אסיר תודה אלי למשך כל חיי.

אז הבנתי שהוא לא הפסיק להשתמש 'כו אמרתי לו, לפעמים הצלחתי לזוז מספיק הצידה כדי שהוא יוכל להפסיק להשתמש. אבל אני לא יכולה לשלוח על אף ולמה זה יקרה. סיפרתי לכם שהייתי צדקנית ומתנשאת ואני מקווה שאלוהים כבר סלח לי על כך.

יש לנו חוברת שנקראת 'לחיות עם ניקיון', כתוב בה ש'ניקיון ופיקחות הם סג, אבל הם לא מבטיחים אושר". היתה לנו תקופה קשה וסוערת של ניקיון, השתנים הראשונות היו גרועות יותר משנות ההתמכרות הפעילה. צ'ארלס היה נקי ופרוע, מודע מאד לפגמי האופי הרבים שלי, כבר לא הרגיש אשמה על השתמש שלי. בקשר שלי עם בורא עולם ובקשר שלי עם עצמי. אכן אני לא מקפידה על חצי שעה רק לעצמי והשליטה והפגמים מיד צפים. משתלחת להתחבר לקבוצות בום ואסירת תודה לכל המתחלקות בפגישה על הנושא "הגיות עצמית". חלקך דוברתו ממש מגניב וחייתן אותי לחוד ולבדוק היכן החלק שלי בסיפור, כמו שמישהו אמרה "לשנאי נמצאת במגרש הענני ומתחילה להעביר ביקורת על משהו אחר, אחוז למגרש שלי ואבדוק קודם את עצמי".

רציתי להאשים את "הקורונה" בהרגשה שלי ואת בעלי בתסכולים, אך אין מנוס מהאמת ובהגיונות שלי מול עצמי אני טיפוס שמעמיד עם עצמו יותר מדי ומתוסכלת מכך שאחרים לא מרגשים "אחריות יתר" כמוני ומתחילים יותר באדישות...

בימים הבודדים שנותו עכשיו לפני החג, אשתדל בזכותך לבחון את החלק שלי, לראות מה אפשר להוריד, ולאפשר לעצמי לנח כשארשך בכך צורך.

אנסה להתחבר יותר לכח העליון שלי ובכך להגיע לליל הסדר עם יותר כח, רגע והרבה אמונה ואסירות תודה.

חג שמח לכולם

אוהבת אתכן ותמשיכו לתת חח!

א. מירושלים

## בפרק הבא...

בלאנש מגיעה לאל-אנון.



## לפרק הקודם



## שיתוף חברת נר-אנון

### שלום לחברותא היקרה,

אני נמצאת כבר קרוב ל 7 שנים בחוכנית, אסירות תודה ובורך ד' מתקדמת לאט לאט בדרך להחלמה, משואה למכור פעיל ומתפללת שעילה על דרך.

התרגלתי בחיי היום היום ללמוד להתנתק ולהתמקד בעצמי, אך בעקבות השינוי שחל במצבתי היום שכולנו חסרות, אני נפגשת פיזית יותר עם בעלי, ומרגישה מתוסכלת מהמחלה שקשה לי להודות שהיא נמצאת אצלי בבית.

כשהתחלתי להרגיש לא טוב עם עצמי והפכתי יותר ביקורתית כלפי בן הזוג שלי הבנתי שמשהו אצלי לא בסדר. היתה מתוסכלת מ"התפקוד הלקוי" של בעלי בתור אבא בפרט בימים טרופים אלה של לפני פסח והרגשתי מנוצלת, רק עובדת ועובדת מנקה ומנקה ואין כ"כ עזרה ושיתוף מהדך השני.

בישה עם המאמנת שלי היא החזירה אותי לשפיות ומארה שהיא לא מבחינה בהתנהגות קפזנית ושונה מחיי היום היום הרגילים, רק שאצלי כנראה יש רפיון ברוחניות שלי, בקשר שלי עם בורא עולם ובקשר שלי עם עצמי. אכן אני לא מקפידה על חצי שעה רק לעצמי והשליטה והפגמים מיד צפים. משתלחת להתחבר לקבוצות בום ואסירת תודה לכל המתחלקות בפגישה על הנושא "הגיות עצמית". חלקך דוברתו ממש מגניב וחייתן אותי לחוד ולבדוק היכן החלק שלי בסיפור, כמו שמישהו אמרה "לשנאי נמצאת במגרש הענני ומתחילה להעביר ביקורת על משהו אחר, אחוז למגרש שלי ואבדוק קודם את עצמי".

רציתי להאשים את "הקורונה" בהרגשה שלי ואת בעלי בתסכולים, אך אין מנוס מהאמת ובהגיונות שלי מול עצמי אני טיפוס שמעמיד עם עצמו יותר מדי ומתוסכלת מכך שאחרים לא מרגשים "אחריות יתר" כמוני ומתחילים יותר באדישות...

בימים הבודדים שנותו עכשיו לפני החג, אשתדל בזכותך לבחון את החלק שלי, לראות מה אפשר להוריד, ולאפשר לעצמי לנח כשארשך בכך צורך.

אנסה להתחבר יותר לכח העליון שלי ובכך להגיע לליל הסדר עם יותר כח, רגע והרבה אמונה ואסירות תודה.

חג שמח לכולם

אוהבת אתכן ותמשיכו לתת חח!

א. מירושלים

## הודעות נר-אנון

### קבוצת זום ארצית

אנחנו נפגשים להחלים ביחד אנוליון. פגישות נר-אנון בירוא בכל ימי ראשון ורביעי.

כדי להצטרף לקבוצת הוואטסאפ נא ליצור קשר בהודעה עם: אורנה 052-581-1118

### קבוצת זום חולון

פגישות נר-אנון בירוא בכל ימי שני וחמישי. כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: ניקי 052-669-9400

### קבוצת זום פתח תקווה

פגישות נר-אנון בירוא בכל ימי חמישי. כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: מירב 050-966-5566

### קבוצת זום חיפה

פגישות נר-אנון בירוא בכל ימי שני. כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: רותית 050-582-8389

### קבוצת זום רחובות ולוד

פגישות נר-אנון בירוא בכל ימי רביעי. כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: פרידה 050-717-9360

### קבוצת סקייפ ברוסית

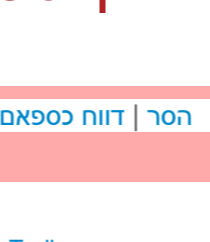
כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: פולי 050-455-7273

### כל הפגישות הפיזיות של הקבוצות מבוסטלות עד הודעה חדשה

נתראה אחרי שיגמר אוהבים

למשלוח חומרים לעלון לחץ כאן

לעלונים הקודמים לחץ כאן



נר אנון היקו החם | +972505845886

הסר | דוח ניספאס