



# נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים

אפריל 2020

פרק שלישי

## חברותא יקרה

ממשיכים בפגישות זום בוידאו. כמעט בכל יום בשבוע יש פגישות באחת או בכמה מהקבוצות. חברים חדשים מתקבלים באהבה. אנונימי כפי לרצונם ולעורר לכל אחד ואחת שיש להם מטרות בהימנעות. מה שגילוי דעתו עד שגשגותי לכאן זה שאני צריכה לפתוח בפניכם את ברי הרגשות שלי ולתת לכם לאהוב אותי עד שאלמד לאהוב את עצמי.

ורד, ועדת העלון של נר-אנון

## שיתוף בהמשכים

### 'שמי בלאנש ואני חברת אל-אנון'



## פרק שלישי

כמובן הגעתי לאל-אנון במצב גרוע מאד, כמו כולנו. הייתי קפואה מבחינה רגשית.

לא חשבתי על זה בזמנו כשהוא שחה, אבל במבט לאחור אני יכולה להגיד תמישוכי לבוא! אני רוצה להיות חברה שלכם! התוכנית נהדרת! - לדעתי זה סוג כמו מוכסים בשיריון, ולי היתה חרב - לא תפגעו בי חמודים! רק לאחר זמן, כשהבנתי שאני מוגנת ביכם, הפסקתי להיות עוינת והנחתי את החרב.

אני לא מציקה יותר לחברים חדשים שמגיעים עם מגנטות ושיריון. נהגתי לעשות זאת - תמשיכו לבוא! אני רוצה להיות חברה שלכם! התוכנית נהדרת! - לדעתי זה סוג של אונס רגשי, כשהם לא יצטרכו יותר את שיריון ההגנה הם ירפו ממנו. אני רק לא אהבתי להמתין עד שזה יקרה.

או התחלתי לעבוד את התוכנית, לא בבת אחת ולא רק עם אדם אחד.

שיחה שהיתה לי עם חמוד בן 6 כשהייתי מורה:

"המתחבט של לא הגיעה היום"

"שמתי לב" עניתי

"היא חולה בבית"

"כן" אמרתי

"שלונו לנו מורה מחליפה"

"כמובן" עניתי

"כשאני חולה בבית לא שולחים במקומו ילד מחליף"...

השתכלתי על הפרויקט החמוד שלו וחשבתי "אויש מותק, עוד יהיו רגעים שתצא להגיד לי שריון אותך" ... אף אחד לא הסכים להיות חבר מחליף באל-אנון להחלים במקומו...

אמרתם לי שלא יהיו לי תשובות עד שלא אשאל את השאלות הנכונות, ואני כבר ידעתי ה-כ-ל כשהגעתי לאל-אנון. חבל שלא הכרתם אותי אז. "אי אפשר ללמד משהו שיוצא הכל" אמרה החונכת שלי. מרד והתבודדות הם שלבים הכרחיים בהתפתחות שלנו, אך התובנות בריאה מאפשרות תלות הדדית וחברות אמיתית. אני לא מדברת על תלותיות חולנית. אלוהים עובד בחיי דרך אגשה, אז אני צריכה להקשיב לכם כשאני צריכה עזרה. אלוהים עובד בחיי גם דרך אגשים שאני אפילו לא מחבבת ולא מעוניינת להקשיב להם. אני חושבת שהה לא הוגן מצדן, אבל ככה זה. למדתי לבקש עזרה גם מרוחק. חשבון הטלפון שלי גדול במיוחד. גם אם מאוחר בלילה בטקסס, יש מי שעדיין ער בקליפורניה ואם לא שם אז בהוואי בטח יש.

אמרתם לי שלא רק שיש לי זכות אלא גם חובה לטפל בעצמי פיזית נפשית ורוחנית.

למדתי שיש כאבים שאפשר להמנע מהם, לא ידעתי את זה! החונכת שלי נהגה להגיד לי שעלי ליות טובה לעצמי. אמרתי "את מתכוונת שאני קודמת?" "לא, היא אמרה "אני מתכוונת שעכשיו תורן". היום אני מסוגלת להגיד "עכשיו תורן".

היא אמרה לי משהו מאד מאד חשוב: "את לא חייבת לאהוב אף מצב שאת נמצאת בו, אבל חשוב שתאהבי את עצמך בכל מצב בו את נמצאת". מה למארה עזר לי מאד ב 1980 כשעברתי גירושים כואבים מצ'ארלס. אני לא מתחרטת על אף מילה שאמרתי או על אף פעולה שעשיתי. זה מרגיש טוב להגיד את זה ואני מאחלת גם לכם להרגיש כך.

אמרתם לי "תצמדי לחוקים" וזה מה שעשיתי. התחלתי ללמוד עקרונות חוניים ומעצמים שהיו לי קשים להבנה ולביצוע. חיפשתי תשובות ואנשים שאוכל לפנותם.

שיפוטיות - בנינו אחד מהפגמים הכי חמורים. מה שטוב זה שאלוהים נותן לי להתמודד עם אותם מצבים שוב ושוב עד שאבין. לשחרר - אני עדיין לא עושה זאת בקלות. לעיתים אני עדיין צריכה לשחרר בכעס לפני שאני מוכנה לשחרר באהבה. לפעמים אני צריכה ללכת היצידה מבחינה רגשית למשך זמן מה לפני שאני מוכנה למסור. שחררתי בקושי, אבל עכשיו יותר בקלות מפעם. גם הפסקתי לתרגם. אתם מכירים את זה? "מותק, אבא שלך לא התכוון למה שאמר..." החלטתי שהם צריכים להתמודד עם זה בדרך שלהם. ילדי היו באלאטיין במשך 10 שנים ואחר כך המשיכו לקבוצת אל-אנון צעירה. בתי היתה פעילה מאד באלאטיין.

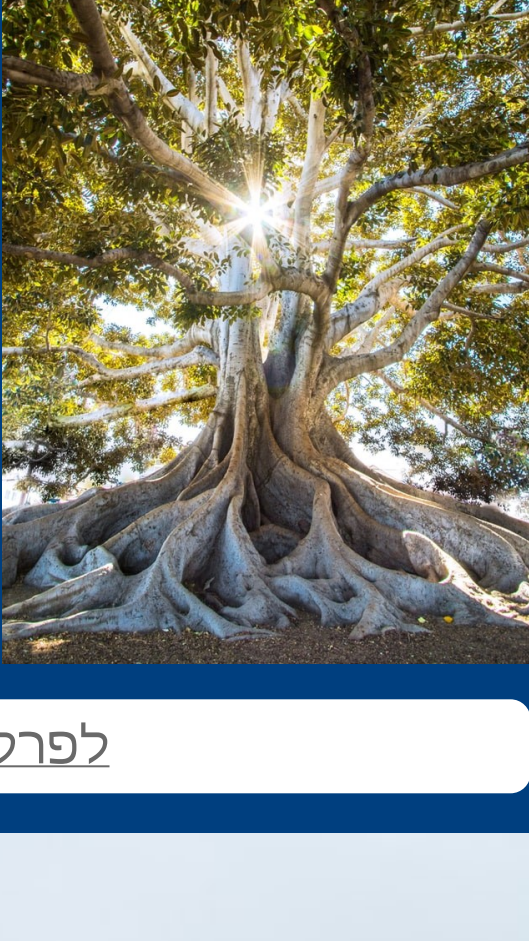
יכולתי לספר לכם אך בעלי פגע בילדים שלנו, אבל הקבוצה שלי לימדה אותי להסתכל על אף אני פגעתי בהם ולא יכולתי להכיל את זה. הייתי מוכנה למות בשבילם, אבל כשהם פנו אלי לעזרה אני הייתי אומרת דברים כמו "לא בובה, לא שמעת שום דבר אשמול בלילה, בטח היה לך חלום רע" "לא קרה כלום, למה אתה חושב שמשמול קרה?" היום אני מבינה שלדים שמתייחסים אליהם בצורה זו גדלים להיות בוגרים שמטילים ספק בשפיותם, בשיקול דעתם, בחשיבה הבריאים. הייתי משנה את זה לו הייתי יכולה, אבל אי אפשר.

יש מקום מיוחד בגן עדן לכל הספונסרים באלאטיין, אלוהים יברך אותם. הם עזרו לתקן חלק מהדברים האיומים שעשיתי לילדנו.

בני לא כועס או מאשים אף אחד, אבל הוא חולה בדיכאון חמור ומשתק. חשבתי שזה יתרוג אותי, אבל לא מתתי מזה, והכאב הזה הגיע לרמה סבירה שאפשר לחיות איתה. אני לוקחת זום חופש מדי כמה שבועות כדי לכוונס, לכוונס ולבכות על זה. שני ילדי התחתנו והתגרשו. בתי היתה עיתונאית במשך 20 שנה, קיבלה פרסים על עבודתה ועשתה הרבה הרבה כסף.

היא היתה עורכת פוליטית בניו יורק ויימס' ואז הוצבה בווישינגטון. ב 1997 התקשרה אלי והודיעה שהתפטרה מעבודתה ונרשמה ללימודי דת כדי להיות כומר בכנסיית האחדות.

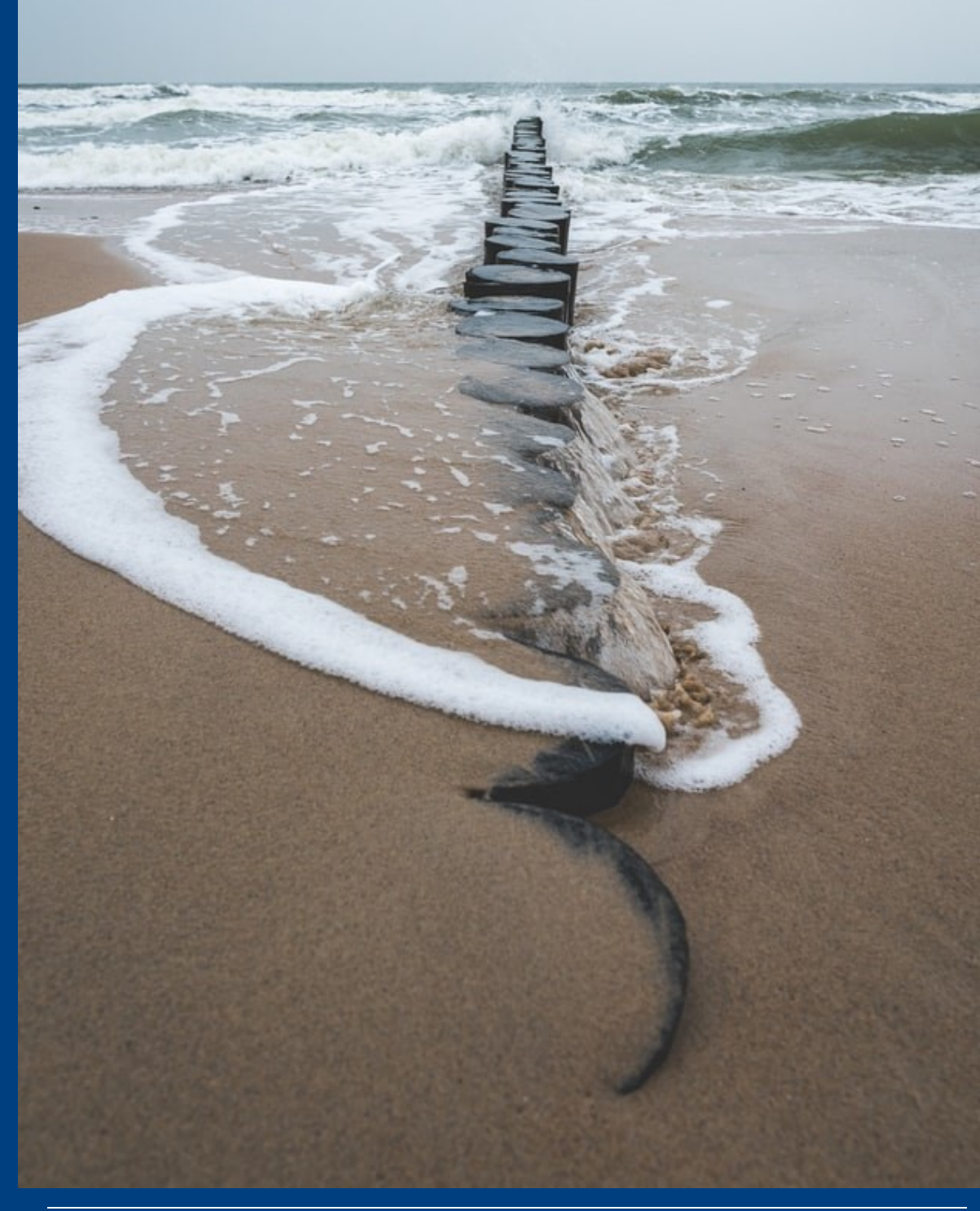
אמרתי את כל הדברים הנכונים, תהיו גאים בי! אך מיד לאחר שניתקה התקשרתי לחונכת שלי ובכיתי וצעקתי וקיללתי ומה לא. כשנרגעתי שאלה החונכת "מי גידל את הילדים וצחקתי בכלל?" מי חייך את האישה הצעירה הזו לחמלה, לרגישות ולרצון לעזור לזולתה? "אבל היא מוותרת על כל כך הרבה..." עניתי. היא בסדר גמור הבת שלי, באמת. לילדים שלי יש את כל הבעיות שמוציאים בילדים של מכורים, אבל הם תמיד ידעו לאן לפנות כדי לבקש עזרה.



## בפרק הבא...

תקווה למחר, הפרק האחרון.

## לפרק הקודם



## הודעות נר-אנון

### קבוצות זום

אנונו נפגשים להחלים ביחד אונליין.

איך עושים את זה -

כדי להצטרף לקבוצות נא ליצור קשר בהודעה עם:

**תל אביב** ימי ראשון ורביעי, אורנה 052-581-1118

**תל אביב** ימי שני וחמישי, ניקי 052-669-9400

**פתח תקווה** ימי חמישי, מירב 050-966-5566

**חיפה** ימי שני, רחמיש, 050-582-8389

**רחובות וקוד** ימי רביעי, פרידה 050-717-9360

**פגישות סקופי ברוסית** פולי 050-455-7273

כל הפגישות הפיזיות של הקבוצות מבטולות עד הודעה חדשה

נחראה אחרי שיגמר אורבים

למשלוח חומרים לעלון לחץ כאן

לעלוני הקודמים לחץ כאן



נר אנון הקו החם | +972505845886

תמי | תמי 2020 סכסאם

שולח באמצעות הטלגרם ActiveTrail