

הצעד הראשון

"הודינו שאנו חסרי אונים מול המכור, שחיינו הפכו בלתי מנוהלים."

פגישה ראשונה

מחלת ההתמכרות

"מה שהופך אותנו למכורים היא מחלת ההתמכרות – לא הסמים, לא ההתנהגות שלנו, רק המחלה שלנו. יש משהו שגורם לנו לא להיות מסוגלים לשלוט בשימוש בסמים. אותו 'משהו' הופך אותנו לבעלי נטייה לאובססיה ולכפייתיות גם בתחומים אחרים בחיינו" (אנ.איי)

- מהי 'מחלת ההתמכרות' בעיני?
- כיצד החיים בצל 'מחלת ההתמכרות' משפיעים עליי ועל בני משפחתי?

הכחשה

הכחשה היא מנגנון הגנה שמאפשר לבני המשפחה המשך תפקוד ותחושת 'נורמליות', למרות שכבר יש הבנה שמשהו רע קורה. אך התנהגות זו היא כמו של בת יענה הטומנת את ראשה בחול. הסיבות להכחשה רבות כמו הגנה על המכור ועל בני המשפחה. שבירת דפוס זה דורשת כניעה מוחלטת לאמת והבנה שאי אפשר להמשיך בחיים שמתדרדרים בכל תחום. השימוש פוגע לא רק במכורים אלא גם בבני המשפחה. **זוהי מחלה משפחתית.** כדי לעצור את ההתדרדרות ולצאת מחיים מלאים בסודיות ובהכחשה בני המשפחה זקוקים לעזרה. העזרה של נר-אנון קבוצות משפחה מבוססת על תמיכה של חברי נר-אנון שחוו מיקרים דומים, ומשתפים מניסיונם, כוחם ותקוותם. אין אנו נותנים עצות אלא מעבירים מסר שיש תקווה ושאנו לא לבד. התכנית מציעה וממליצה על הגעה לחדרים בקביעות והתמדה, שיתוף מתוך כנות ועשיית שירות (כל תפקיד הינו שירות בנר-אנון שמשפיע על השייכות שלנו). התכנית נותנת אומץ, תקווה ותמיכה. הליכה בדרך נר-אנון והבנת מחלת ההתמכרות פותחים פתח ליציאה מהמעגל הטובעני של ההכחשה והתקדמות לעבר חיים מלאי תקווה.

- כיצד ההכחשה/הסוד משפיעים עליי? האם אני מוכן/ה להודות שיש בחיי מכור/ה ואני מוכן/ה לצעוד לעבר דרך חיים חדשה שנר-אנון מציעה לי?
- האם אני מוכן/ה לשתף בפגישות נר-אנון את העובר עליי ועל בני משפחתי?
- האם אני מרגיש/ה שייך/ת לנר-אנון, כיצד השייכות שלי מתבטא/ת?

הצעד הראשון פגישה שנייה

חוסר אונים

המושג 'חוסר אונים' נתפס בחברה הנורמטיבית כשלילי, מצב בו אין לנו אונים/ כוח להשפיע ולשנות. אולם בתכנית נר-אנון השלמה עם חוסר אונים היא הבסיס לשינוי ותקווה. ההודאה בחוסר אונים מול המכורים ומחלת ההתמכרות היא הצעד הראשון להחלמה, הבסיס להבנה שאיננו יכולים לגרום למכורים להפסיק להשתמש, אבל יש בנו את הכוח לשנות את חיינו שלנו לטובה. בצעד זה אנו משתפים בכנות בקבוצה את המעשים, האימים, התחוננים והמניפולציות שהפעלנו על המכורים כדי שיפסיקו להשתמש. כל אלה היו ניסיונות חסרי תועלת. המכור אולי ריצה אותנו לזמן מסוים אך מחלת ההתמכרות ניצחה שוב ושוב ואנו הובסנו והותשנו פיזית, נפשית ורוחנית. ההודאה בחוסר אונים מול המכור, גורמת לנו להבין שאנו זקוקים לעזרה. תכנית נר-אנון ועבודת הצעדים נועדו עבורנו, כדי שנוכל להתמודד טוב יותר עם המשברים בדרך וכדי לשפר את איכות חיינו, למרות המחלה של אהובינו.

- מול מה, בדיוק, אני חסר/ת אונים?
- מצב של חוסר אונים הוא מצב של חולשה או יתרון? נמק
- מה אומר לי המושג 'חוסר אונים' ככלי לאיכות חיים?

חוסר ניהול

הצעד הראשון מציע לנו להודות בשני דברים: האחד, שאנחנו חסרי אונים מול מחלת ההתמכרות, והשני, שחיינו הפכו בלתי מנוהלים. כשאנו לא משלימים עם העובדה שאנו חסרי אונים מול המכורים, אנו עסוקים במחשבות אובססיביות ובניסיונות עזרה במקומות הלא נכונים. אלה מביאים אותנו להזנחה וחוסר ניהול הפוגע בנו בכל רמות חיינו: פיזי, נפשי ורוחני.
פיזי – כספים, בריאות ועוד.
נפשי – אשמה, בושה, כעס, פחד ועוד
רוחני – אמון, אמונה, תקווה ועוד.
ההודאה בחוסר אונים וחוסר ניהול מחזירה לנו את השפיות ומביאה אותנו לתכנית אישית של החלמה.

- מה אומר לי המושג 'חיים בלתי מנוהלים'?
- האם אני מתמקד/ת בחוסר ניהול חיצוני יותר מאשר באישי? תן/י דוגמא
- האם אני לוקח/ת אחריות על החיים בפעולות שלי?

הצעד הראשון פגישה שלישית

שליטה

בצעד הראשון אנו מבינים שהשליטה שלנו היא אובססיבית ומופנית כלפי המכורים. יש בנו צורך להיות מי שיגרמו למכורים להפסיק להשתמש ואנו פועלים בכל דרך למימוש מטרתנו. לעיתים אנחנו כל כך מרוכזים בחיי המכורים, שאיננו רואים את מצוקתם של שאר בני המשפחה ואף איננו מתייחסים למצוקה שלנו. אנו חווים תלות במכורים ומנסים בכל דרך לשלוט בחייהם, לשנות את דרך החשיבה שלהם ואת מעשיהם. כך אנו מגיעים לחוסר ניהול בחיינו ולצורך בשליטה אובססיבית. הסיפורים שאנו שומעים בנר-אנון, והכנות שמתפתחת אצלנו כשאנו מתמידים בפגישות בחדרים, מכוונים אותנו לשחרר את המכורים, להתמקד בעצמנו ולכוון את האנרגיה שלנו לידע ולתובנות שיש לתכנית להציע לנו.

- האם אני אדם שתלטן מטבעי או שאני חש/ה שמחלת ההתמכרות הגבירה תכונת אופי זו אצלי?
- האם אני אוהב/ת להיות צודק/ת ועושה הכל בכדי שדעתי תתקבל?
- מספר מיקרים שבהם אני חש/ה שהתנהגתי בשליטה קיצונית.

התנתקות

התנתקות מהמכורים חיונית להתחברות מחדשת עם עצמנו ועם העולם ממקום של תכנית ולא של תלות משותפת (codependency) שמתבטאת בשליטה. התנתקות מאפשרת לנו מרחב להבין מי אנחנו ולמה אנחנו פועלים בדרך שאינה משיגה התקדמות ורווחה למכורים ולנו. אנו לוקחים פסק זמן מהמחלה ההרסנית ונותנים הזדמנות להכיר את עצמנו דרך השייכות לנר-אנון.

“ההתנתקות היא לראות את המציאות כך שנוכל להסתכל במצבנו באופן יותר אובייקטיבי ומציאותי. דרך ההתנתקות, אנו מתחילים ליצור שרשרת חיובית של תגובות, אשר מאפשרת לנו להגיע להחלטות נכונות ובונות. כאשר אנו מפרידים את רגשותינו מבעיות המכור אותו אנו אוהבים ודואגים לו, זוהי התנתקות. זה אינו אומר שאנו בורחים, אלא שאנו לומדים לראות את הסיבות ואת התוצאות בצורה אובייקטיבית ולא רגשית.” (מתוך התנתקות – המפתח להישרדות, דפי נר-אנון)

- האם אני לוקח/ת זמן לבחון את העובדות או מגיב/ה באופן אוטומטי למה שאחרים עושים או אומרים?
- האם אני לוקח/ת אחריות על אחרים ובפרט על המכור/ה?
- האם אני מתמקד/ת בעצמי ובדרך החיים החדשה שיש לנר-אנון להציע לי?

הצעד הראשון פגישה רביעית

שחרר ואפשר לאל

הסיסמה מראה לנו דרך עם ענווה, ומשחררת אותנו מהתנהגות אובססיבית ומהצורך לתקן ולשפר את מה שאין ביכולתנו. בתכנית אנו לומדים שלכל אדם יש את הכוח העליון שלו ואת המסע שלו לעבור. אנו מתמקדים בשיפור חיינו ומאמינים שהקרובים לנו זקוקים לראות אותנו כ'מסר שבדוגמה' ואת יקירנו המכורים אנו משחררים באהבה, לומדים לחיות ליד המחלה ומתפללים עבורם.

חייה ותן לחיות

סיסמה זו מלמדת אותנו להוקיר ולכבד כל אדם. אין אנו יודעים מה טוב עבור האחר ולכן ביכולתנו לשנות רק את עצמנו, דרך עבודת התכנית. עלינו להאמין שכל אדם ראוי לכבוד, אפילו אהובינו, שבחרו בדרך של הרס עצמי שמכאיבה להם ולנו ולא תואמת את ערכינו. נר-אנון מתווה דרך נפלאה של חיים עם שפע רוחני ואנו לומדים להרפות דרך התמקדות בעצמנו.

הקשב ולמד

הסיסמה מציעה לנו לוותר על צדקתנו וידענותנו ולהבין שבדרך נר-אנון אנחנו לא חייבים להיות תמיד בשליטה. הגענו לחוף מבטחים שמבקש מאיתנו התמדה והקשבה. אם נתמיד בדרך זו, נלמד דרך חיים חדשה שתטיב איתנו בכל תחומי חיינו. נשפר את הקשר עם המכורים ועם עצמנו. דרך ההקשבה אנו לומדים בתכנית שהפתרונות לא נמצאים רק אצלנו אלא באים מכוח גדול מאיתנו: מהחברותא, מספרות נר-אנון, מכוח עליון ועוד. ככל שנאמץ 'הקשב ולמד' נשפר את איכות חיינו ואת איכות חייהם של יקירנו.

- האם אני מגיע/ה לפגישות באופן קבוע?
- האם אני עושה שיעורי בית ומתמיד/ה בקבוצת הצעדים?
- האם יש בי כמיהה לשינוי?
- האם אני נכון/ה ללכת בעקבות החונך/ת לדרך חיים חדשה?
- האם אני מתרגל/ת את הצעד הראשון?
- מה נתנה לי עבודת הצעד הראשון, תובנות ומעשים. כתיבה.