

הצעד השמיני פגישה ראשונה

“ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם”

הצעד השמיני הוא צעד של כתיבה, עריכת רשימה של כל האנשים בהם פגענו. לצורך הכנת הרשימה נעזר ברשימת ההסתייגויות של הצעד הרביעי. מהצעד הרביעי, עריכת חשבון הנפש של עצמנו, אנו לומדים את מבנה האישיות שלנו, את החסרונות והיתרונות שבנו ומתרגלים מערכות יחסים כנות ותקשורתיות עם עצמנו, אחרים ואלוהים. כעת אנו מבינים כיצד החסרונות שלנו שמרו עלינו במסע ההישרדות של חיים בצל מחלת ההתמכרות, אך גם גבו מחיר של פגיעה בנו ובאחרים. בצעד זה נפגש עם העבר שלנו ונעמיק בפגיעה בעצמנו ובאחרים. במסע של חופש פנימי, בכדי להעמיק את מערכות היחסים שלנו עם עצמנו ואלוהים אנו נדרשים לקבל את מי שהיינו וללמוד לסלוח לעצמנו. הסליחה דורשת מאיתנו כפרה, שבאה בצעד התשיעי, אך הרשימה עוזרת לנו לעשות סדר במי פגענו, מהי הפגיעה, האם עלינו לכפר ואיזה סוג כפרה עלינו לעשות בכל מקרה ומקרה. אנו זקוקים בצעד לכניעה, כנות, כוח גדול (חונכ/ת) ואת הכוח העליון שבחיינו.

לעיתים, בעבודת הצעד, אנו חווים הכחשה, רואים ומתמקדים רק באיך אחרים ובעיקר המכור/ה פגעו בנו ונאחזים ברגש של קורבנות ומסכנות, אך עבודת הצעד דורשת הסתכלות שונה, גישה של אחריות אישית. ברור שהיו מקרים רבים בהם נפגענו כתוצאה ממעשיהם של המכור/ה ואחרים בחיינו, לעיתים פגעו בנו בעקביות ובעוצמות קשות. אך בל ניתן לפגיעות שחשנו למנוע אותנו מלהסתכל עמוק לפנימיות שלנו ולראות את החלק שלנו ואת המקרים והדרכים בהם אנו פגענו באחרים. יש מקרים בהם אנחנו יודעים שפגענו אך איננו זוכרים בדיוק את הסיטואציה, עדיין נרשום את השם ואת הפרטים הזכורים ונעשה כמיטב יכולתנו. לעיתים, אנחנו אוחזים בצדקנות, מרגישים כעס ולא רואים את החלק שלנו בפגיעה, זה דורש ברור מול החונכ/ת שלנו ולכן נוסיף את השם לרשימה. הצעד השמיני מבקש לערוך רשימה של האנשים בהם פגענו, הצעד לא דורש כפרה. הוא רק מכוון אותנו להסתכל על החלק שלנו. אנו שואפים לחיים של חופש. הפגיעה שפגענו בעצמנו ובאחרים מונעת מאיתנו שחרור וחופש כדי לצמוח ל'רצונו של אלוהים ממני'. אל לנו לדחות את הכנת הרשימה מפני שעדיין אין לנו את היכולת והאומץ לעשות כפרה. אחרי עריכת הרשימה החונכ/ת שלנו יעזרו לנו בבדיקה והחלטה האם נדרשת כפרה ומהי הכפרה הנכונה לכל מקרה שברשימה.

צעד זה נפרד מהצעד התשיעי, הוא אינו הכפרה עצמה שבצעד התשיעי, אלא הכנת הרשימה וההבנה איזה סוג כפרה נדרש מאיתנו.

- האם הפגמים/ החסרונות: פחד, בושה, אשמה, ריכוז עצמי, גאווה וכל התנהלות שמוציאה אותך מאיזון מניעים אותך? רשום/מי בקצרה מה עדיין מעכב אותך.
- האם אתה עדיין חווה הסתייגויות מאנשים בעבר או בהווה או חווה חופש בתהליך בנר-אנון?
- רשום/י מהי כפרה עבורך.
- חזור/י לצעד 4 שלך ועבור/י על רשימת ההסתייגויות שלך.
- רשימת ההסתייגויות תעזור לך להכין את הרשימה לצעד 8.

הצעד השמיני פגישה שנייה

פגיעה – אנשים וסוג הפגיעה

אנו שואפים לכתוב רשימה יסודית כדי להשתחרר מכל אשמה, הסתייגות וכאב. ישנם סוגים שונים של פגיעה: פגיעות פיזיות/כלכליות ופגיעות רגשיות. אנחנו צריכים לבדוק את מערכות הקשר שהיו לנו בעבר ובהווה ולבחון האם חווינו או עדיין חווים חוסר כנות. לאחר שבנר-אנון הבנו מהן מערכות קשר אמיתיות, שמבוססות על כנות, הזדהות ותמיכה, אנו יכולים לבדוק את עצמנו בלי תירוצים והצדקות.

לעיתים, נראה שאנו פוגעים באחרים בגלל פרשנות לא נכונה של המציאות. אנחנו חשופים ופגיעים ואין לנו את הכלים והיכולת להתמודד עם כל דבר מעבר לעצמנו. אנחנו מלאים בהבנות שלנו, בגישות ובדעות שלנו. אנחנו שורדים. כל מילה או שיח מאיימים עלינו. היות שאין ביכולתנו לייצר מערכות בוגרות של תקשורת המבוססת על הקשבה והחלפת דעות, אנחנו נפגעים ופוגעים. אנחנו פוגעים כי פגענו בנו וזאת הדרך שבה למדנו לתקשר. אנחנו פוגעים מהפחד שיפגעו בנו, אנחנו פוגעים כי אנחנו בתפיסה שאנחנו תמיד צודקים ואנחנו פוגעים כי אין ביכולתנו לשנות ולהשתנות. אנחנו פוגעים ומזניחים קשרים, אנחנו פוגעים באחרים ותמיד אנחנו פוגעים בעצמנו כי אלו חיים של מלחמה, של הישרדות וכדי להשתחרר מהחשכה אנחנו צריכים ללמוד ולסגל דרך חיים של כפרה וסליחה.

הצעד השמיני משקף לנו באילו דרכים שרדנו, כיצד פגענו רגשית בדרכים של הזנחה, נטישה, ניצול, מניפולציות והשפלה, וכיצד נאחזנו בגישה של עליונות מוסרית ונתנו לקרובים לנו את ההרגשה שאנו טובים מהם.

- האם את/ה מרגישה יותר נפגעת/ת או פוגעת/ת? פרט/י.
- האם יש דפוס התנהגות שגורם לך לפגוע ועל איזה פגם הוא יושב? איזה יתרון לדעתך ישחרר אותך מהפגם/ההתנהגות?

פגיעה עצמית

האם אנחנו אמורים להיות ברשימה של האנשים בהם פגענו? האם ההתנהגויות שלנו הובילו אותנו לפגוע שוב ושוב בעצמנו? לא נולדנו עם יצר הרס עצמי אך מאורעות חיינו שיבשו את דרך המחשבה שלנו. במקום לחיות מתוך אהבה עצמית והוקרת האחרים, לייצר חיים של חופש והתפתחות רוחנית, התמקדנו לאורך השנים באחרים. יתכן שהתנהגות זו באה מציפיות יתר מעצמנו לתקן את כל העולם סביבנו, יתכן מדיכאון ומצוקה כשחווינו כאב נפשי, יתכן שקיבלנו סוג של חינוך ומסרים שליליים שהשרישו בנו שתפקידנו בעולם הוא לחשוב, לדאוג ולטפל בכולם סביבנו. לכל אחד ואחת יש את המניע שלו/ה אך המשותף לכולנו הוא פגיעה עצמית שהשלכות שלה מרובות בחיינו. אך היום ועם התובנות של התכנית אנחנו לומדים להתמקד בעצמנו, לקחת אחריות על חיינו ולמנוע פגיעה עצמית ופגיעה באחרים. הדרך שסיגלנו לעצמנו היא דרך של העצמה, של גישה חיובית ואסירות תודה. דרך שאין בה מלחמה ומטרחה שלום בתוכנו ובעולם.

- האם את/ה רואה את עצמך בראש הרשימה או בכלל בתוך הרשימה?

הצעד השמיני

פגישה שלישית

ערוך/י רשימה של כל האנשים בהם פגעת. כלפי כל נפגע יש לבצע רישום מדויק של הנזק שגרמת לו ולפרט מה היו הפגמים שפעלו באותו זמן.

דוגמא 1 :-

הנזק המדויק: פגעתי בהורי, שיקרתי להם והסתרתני מהם את מצבו של בני. כתוצאה מכך נמנעתי מלבקר אצלם ויצרתי הזנחה של קשר וניתוק ביחסים עימם.

הפגמים באותו המועד: השקרים והסודות נובעים מפחד שלא יקבלו אותי ואת בני כפי שאנחנו, והניתוק מהם נבע כתוצאה מהבושה שחשתי.

דוגמא 2 :-

הנזק המדויק: פגעתי רגשית בבן זוגי, זלזלתי בדעתו והעלבתי אותו ודרשתי ממנו בתקיפות להסכים לדעתי בנושא מסוים שהיה במחלוקת.

הפגמים באותו המועד: הזלזול בכבודו זהו הרצון שלי בשליטה והדרישה להסכים אך ורק לדעתי מעידה על הפחדים שלי.

כלים לעבודת הצעד השמיני

- רשום/י נזקים שקרו במתכוון ושלא במתכוון. חלק מרשימת הנפגעים תמצא/י ברשימת הצעד הרביעי שלך.
- לאחר עריכת רשימה זו עבור/י עליה עם החונכת/ת שלך, תאר/י את המקרים המדויקים שקרו לפי הבנתך ושתף/י את החונכת/ת ברגשותייך עד עתה.
- מומלץ לערוך את הצעד השמיני כאילו אין צעד תשיעי, אך מומלץ גם לעבוד את הצעד התשיעי מיד עם סיום צעד זה.

שם הנפגע:

מהות הפגיעה/הנזק שנגרם:

- רגשי
- כספי או פיזי
- מניפולציות, שקרים וסודות
- הזנחה של מערכות יחסים
- איפשור
- כפיית שליטה

סוג הפגם/חוסר שפעל בעת הפגיעה:

פחד - בושה - אשמה - קורבנות - ריכוז עצמי - גאווה - כעס - אנוכיות - רחמים עצמיים - ביקורת - ניצול - תלות בקשר - דאגנות יתר - חשדנות - חוסר כבוד - קינאה - שליטה.

צעד שמונה

פגישה רביעית

עריכת הרשימה בצעד השמיני נותנת לנו הזדמנות בפעם הראשונה להסתכל ביסודיות לתוך עצמנו, לחוות את החלק שלנו ולהבין את מהלך המאורעות בחיינו, את הבחירות שעשינו וכיצד אפשרנו לקולות הפנימיים שבנו לשלוט על מעשינו ומחשבותינו. הצעד השמיני הוא השער לחופש וכמו כל הצעדים שאנו עושים עם החונכת, הרשימה שלנו חייבת לעבור קול נוסף שהוא חיצוני לנו. שיתוף הרשימה עם החונכת/ת יעזור לנו בבדיקה: האם החמרנו או הקלנו עם עצמנו בעשיית הרשימה? נקודת המבט של החונכת/ת שלנו, שתמיד בוחנת/ת אותנו לכף זכות, לעידוד ורואה בנו תקווה לשינוי, תעזור לנו להתחבר לעצמנו, לאלוהים הטוב בחיינו ותקדם אותנו לקבלת עצמנו בכל מצב והתנהגות שלנו. **עקרונות רוחניים:** בצעד השמיני נתמקד בכנות, אומץ, נכונות וחמלה.

כנות: ערכנו חשבון נפש מוסרי וחסר פחד של עצמנו, באמצעותו תרגלנו את הכנות שמלווה אותנו בדרך נר-אנון. הכנות שבצעד השמיני מגיעה לשיאה בכך שכל ההסתכלות היא פנימית לתוך עצמנו ולחלקים שבנו שפגעו בנו, ביקרים לנו מכל ובעולם בכלל. הצעד עושה הפרדה ברורה בחיפוש סיבות להצדקות למעשים שעשינו ודורש כנות נקייה להכניס לרשימה את כל אלו שאנו זוכרים שפגענו בעבר ובהווה. ניפרד מהכעסים, הטינות והאשמות, מתחושת הקורבנות ונבחן את הנזק שגרמנו.

- תנ"י דוגמאות של כנות שהפעלת עד כה בתכנית.

אומץ: האומץ הנדרש בצעד השמיני, הוא הרוח המלווה אותנו בתכנית. לדעת את רצונו של אלוהים מאיתנו. אנחנו נושאים תפילה לכוח העליון שלנו כדי שנוכל לערוך את הרשימה באומץ, כדי שיהיו בה שמות שאולי לא נוח לנו לחשוב עליהם ועל כפרה בנשימה אחת. הצעד השמיני והרשימה אמנם מופרדים מהכפרה בצעד התשיעי אך עדין לעיתים רק לראות שם מסוים ברשימה דורש מאיתנו אומץ. בענווה אנו מוסרים את עצמנו להשגחת אלוהים לפי הבנתנו ונושאים תפילה שהרשימה שלנו תהיה כנה ונכונה עבורנו. אנו פונים בכנות, בענווה ובאומץ לעזרת החונכת/ת שלנו לדעת מהי הכפרה הנכונה עבור כל מקרה שרשמנו.

- תן /י דוגמאות של אומץ שהפעלת עד כה בתכנית.

נכונות: אנחנו צריכים נכונות בכל הצעדים. נכונות להרפות, להיעזר, להשתנות, לשחרר ועוד. הנכונות בצעד השמיני, היא נכונות של אמונה שיש לנו חלק בדרך ההרסנית שבה הלכנו ואנו נכונים להאמין שיש לנו יכולת להשתנות ולשחרר את עצמנו דרך לקיחת אחריות על החלק שלנו. הנכונות לעריכת הרשימה היא ההודאה בחלק שלנו ובנכונות לשינוי, לשחרור ולצעוד בדרך החיים החדשה שיש לנר-אנון להציע לנו.

- איך את/ה מרגיש בקשר להתפלל לנכונות?

חמלה: זה העת לחבק את עצמנו בחמלה, להוקיר את האנושיות שבנו ולשמוח שאין אנו אלוהים ואנושי לטעות. לטעות שומר לי על הענווה – אם אני סלחנית לעצמי ודאי שאני סלחנית לאחרים. החמלה שבתכנית היא מתנה של צמיחה ומובילה אותנו לקבלה והשלמה.