

הצעד החמישי

"התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו."

הדרכה לצעד 5

התוודינו

בעבודת צעד 5 אנו מתוודים על חשבון הנפש שערכנו עם עצמנו בצעד 4. נדרשנו לכנות שהובילה אותנו להכיר את עצמנו, את תכונות האופי המעכבות אותנו ואת החוזקות שלנו. בצעד 4 עשינו סדר ב"ארוך" המבולגן שלנו כדי לדעת בבירור מה יש בארון והיכן כל דבר מונח. כעת אנו מודעים לגזרת הבד ממנו אנו עשויים ולמהלך האירועים בו נולדו תכונות האופי שלנו. אנחנו מפנים את המבט פנימה באופן חסר פחד ונוקב – זה לא פשוט להסתכל ולהיות מודע.

בצעד 5 אנחנו משתפים את מה שמצאנו בכנות ובפתיחות את אלוהים, עצמנו ואדם נוסף. זהו צעד של שחרור חיינו מהעבר ומהאירועים והנסיבות שפגעו בנו ויצרו אצלנו התנהגויות שאיננו אוהבים בעצמנו ושאינם מקדמים אותנו להיות מי שאנחנו רוצים/ות להיות. זהו צעד של התפשטות מהקליפות שעטינו על עצמינו מבחירה או מהכרח, כדי שנדע בבירור מאיזה בד וגזרה אנו עשויים, ומאותו הבד נדע בצעדים הבאים לתפור את הבגד הראוי לנו בדרך החיים החדשה שבחרנו.

אנו מתוודים בפני האלוהים / הכוח העליון שלנו שמקיף אותנו ובפני אדם נוסף / כוח גדול מאיתנו הנמצא לצידינו. אנו עטופים באור של אהבה. הכוח העליון והגדול שלנו מקבלים אותנו בדיוק כפי שאנחנו, ללא שפיטה אלא בהזדהות, בענווה ובהכלה.

אלוהים

בצעד השלישי הכנסנו אותו לחיינו וכעת הוא שותף פעיל לדרך בה אנו מתקדמים בנר-אנון. זהו כוח זמין שנמצא בחיינו ללא גבולות של זמן ומקום וכל שעלינו לעשות זה להמשיך ולבחור בנוכחותו בחיינו.

עצמנו

הצעדים מחברים אותנו לעצמנו. מסירים מאיתנו את ההכחשות וההדחקות ומאפשרים לנו ברצון כנה להכיר, לכבד ולאהוב את עצמנו.

- מהו השיח הפנימי שלי עם עצמי? האם אני כועס/ת, עצוב/ה, מיואש/ת מעצמי ומהפגמים שלי? או האם אני חומל/ת על עצמי, גאה ואסיר/ת תודה על היתרונות שמצאתי בי?
- האם אני מוכנ/ה לשינוי? האם אני יודע/ת איזה שינוי אני רוצה לעשות בעצמי?

כוח גדול אשר בחרנו שילווה אותנו במסע שיקום, צמיחה והיוולדות מחדש. הכוח הגדול שלנו הוא החונך/ת אשר בחרנו לתת בו אמון ושיש בו את התכונות הדרושות שנרגיש בטוחים לשתף בכנות את חיינו מעומק השנים. אנו מתווכים את העולם הפנימי שלנו לאחרים ומצפים וחוששים מהתגובה. הדרך בה אנו מספרים את סיפורנו חשובה למודעות שלנו -

- האם אני מנסה להצחיק? לרגש? לשכנע שאני צודק/ת? איזה רגש אני מנסה לעורר אצל השומע/ים?
- האם אני חסר/ת ביטחון? מרגיש/ה קורבנות? מרחם/ת על עצמי? קשה עם עצמי?
- מה השמטתי ומה הדגשתי? מה עדיין לא סופר? האם יש לי סודות? בושה? מה חשוב לי?
- הרגשתי מובנת/ת או לא? מה מונע מאנשים מלהבין אותי? איך אני יכול/ה לעזור לאחרים להבין אותי? אני חושש/ת מביקורת ושפיטה? מה זה אומר עלי.

הצעד מעמיד אותנו במרכז המיקוד, אבל דרך היחסים עם עצמי, אחרים ואלוהים הוא מאפשר לנו לבחון את עצמנו ואת עולמנו דרך התגובות האמיתיות והמדומיינות של הסביבה לוידי שלנו. הוא מאפשר לנו לתרגל חיבור של העולם הפנימי רוחני ונפשי שלנו לאחרים. החיבור הזה הוא חלק מההחלמה. זו הדרך שלנו להסתכל בחמלה על עצמנו ועל סביבתנו, ולהביע את עצמנו.

ערכים רוחניים

בצעד החמישי אנו מתרגלים **כנות, אחריות, אמון ואומץ**. אנו אחראים על השינויים הנדרשים בחיינו וצועדים בדרך התוכנית מתוך הבנה עמוקה שרק אנחנו יכולים לבחור לחולל אותם. כל צעד מקדם אותנו להיות האדם שנכבד ונאהב. אמון בחברותא ובכוח הגדול שיובילו אותנו בדרך של הזדהות והכלה, בדרך של 'נסיוננו, כוחנו ותקוותינו'. ואומץ להביע את מי שאנחנו בלי פחדים, בושה, אשמה והסתרות. אנו אמיצים בווידי שלנו ונכונים להסיר מעלינו את תכונות האופי המעכבות אותנו.

פתיחות - בצעדים הקודמים, הראשון עד הרביעי התחברנו לדרך נר-אנון. אנו מבינים כעת את השפה, את המסרים והסיסמאות. אנו מחוברים לקבוצה, לשירות, לחונך/ת. אנו רגילים לשתף את חיינו בקבוצה ובצעד הרביעי, כתבנו את חיינו לתוך נושאים ושאלות מכוונות. אנו מרגישים/ות כעת רצון פנימי **לשחרר** את הסודות שלנו, את האשמות, הבושות והפחדים. אנו כמהים לתהליך של **שינוי** ועבודת הצעד החמישי מקרבת אותנו **לחופש פנימי**. אנו לא לבד! אנו חווים תחושת **שייכות** עמוקה לחברים ולחברות בחברותא, יש לנו כוחות תומכים בחיינו: כוח הקבוצה, הכוח הגדול והכוח העליון. החיבורים שלנו מאפשרים לנו להשמיע בקול את חיינו: את הכאבים, ההסתייגויות, הפחדים והאשמות. את הקורבנות ואת ההתנשאות, את מערכות הקשר עם ההורים, הילדים, בני הזוג והמכור בחיינו. אנו מגוללים את המאורעות שעיצבו אותנו ורואים/ות שלמרות החשכה יש בנו עוצמות ויתרונות. הכוח הגדול שלנו מקשיב, מזדהה ויתכן ששואל שאלות מכוונות. בצעד, אנו עומדים עירומים מול עצמנו, אלוהים ואדם נוסף אך עטופים **בקבלה ובאהבה**.

דרכים לעשיית הצעד

• התוודות כסיפור אישי:

לספר את חיינו מזיכרון ראשון עד היום. כשאנחנו מספרים/ות את עצמנו או משחזרים בצורה כרונולוגית את מסע חיינו. דרך הסיפור או משמיעים בקול את האירועים החשובים בחיינו. דרך הילדות עד הלום או רואים כיצד האירועים עיצבו אותנו להיות מי שאנחנו.

• התוודות בהמשך לרשימת המצאי של הצעד הרביעי:

לספר את חיינו מתוך הדפים של הצעד הרביעי. לעבור על הדפים ומה שנרשם בקצרה להרחיב ולספר בקול מי אנחנו כתוצאה מעבודת הצעד הרביעי. כל כתם דיו שנרשם בצעד הרביעי נהפך לחוויה אשר עיצבה אותנו והגיעה השעה לשחרר את אותם החוויות לידי הכוח הגדול והעליון שלנו.

• צעד 5 בקבוצת הצעדים

במידה ועבודת הצעד נעשית בקבוצה, הקבוצה יכולה לשמש ככוח גדול מולו נעשית ההתוודות באופן אינטימי וכנה, וזאת אם הקבוצה מרגישה בשלות, בגרות ורצון המשתתפים/ות לשתף את סיפור חייהם/ן בפתיחות בפני קבוצת הצעדים. ההתוודות בפני הקבוצה בונה אמון ואמונה, מעמיקה את רעיון השייכות והחיבור ש'אני זה אנחנו' ואת המחויבות שלנו להשתנות. המאזינים בחדר לומדים הקשבה עמוקה, הזדהות, כבוד, סבלנות וסובלנות. היא מעצימה את המשתתפים בקבוצה כשם שהיא מעצימה את המשתתף/ת, נוצרים חיבורים מרגשים בין המשתתפים/ות ותחושת הוידוי הקולקטיבי הופכת את הקבוצה לכוח אחד מניע ומחבר ונוכחותו של הכוח העליון מורגשת בחוויה. במידה ויש סודות, פחדים, בושה ואשמה שאין ביכולתנו / רצוננו לשתף בקבוצה ניתנת לנו האפשרות להיפגש אחד על אחד עם החונכ/ת. בתהליך וידוי קבוצתי בצעד החמישי, נהוג שכל אחד/ת מקבל/ת פגישה אחת לסיפור החיים. צימצום הזמן לפגישה אחת דורש מאיתנו מחשבה ובירור של העיקר והטפל. כבר לפני הוידוי בקבוצה, נוצר תהליך מחשבתי משחרר שמאפשר להתבונן על המאורעות מזווית אחרת, זווית של הבנה וקבלה.

תפקיד החונך/ת או הקבוצה:

- כחונכים אנחנו מחוייבים להסתכל בגובה העיניים. אנחנו אנושיים. אנחנו לא מטפלים. גם אנחנו פועלים לפעמים דרך הפגמים שלנו. התפקיד שלנו הוא הזדהות, הקשבה ללא שפיטה וקבלה מלאה לכל מעשה.
- מבט מבחוץ יכול להועיל למי שאנחנו מקשיבים לו. שיקוף יכול להועיל. במידת הצורך נשאל שאלות מכוונות כדי להבין את הדברים, המאורעות, הרגשות והחוויות.
- אנחנו צריכים להבין שאין בידנו פתרונות ואין צורך להמציא אותם. זהו צעד של התוודות. חלק מההחלמה הוא **חיבור, קשר, וחמלה הדדית**.

אנחנו לא צריכים למצוא את התשובות עבור עצמנו או עבור אחרים במהירות אלא להמשיך לחפש ולאפשר לעצמנו לשאול את השאלות אפילו אם אין כרגע תשובות, להיות מודעים ופתוחים לתהליך של שינוי והתבוננות עצמית. בצעדים הבאים ניגע בכל מיני פנים של החסרונות והיתרונות שלנו, נביט על חלקנו ותפקידנו ומעשינו בעבר ובהווה ונהיה מוכנים לשינוי.