

הצעד השני

“הגענו להאמין שכח גדול מאיתנו יכול להשיב אותנו לשפיות”

פגישה ראשונה

הגענו להאמין

הבנת הצעד הראשון, ההודעה בחוסר אונים והכניעה אליו מובילים אותנו לצעד השני - בקשת עזרה. אנו מגיעים לנר-אנון מיואשים ובודדים אך ההתמדה במפגשים נותנת לנו להרגיש שאנו לא לבד יותר ומחזירה לנו אמון באנשים שחוו חוויות דומות לשלנו. לא הצלחנו לשנות את המכור, וכעת אנו מבינים שאין ביכולתנו לשנות אף אחד, רק את עצמנו. בפגישות אנו משתפים, משחררים לאל ומתחברים לניסיונם, כוחם ותקוותם של חברינו. אנחנו מתחילים להאמין ומתעוררים ל'תקווה' שנשכחה מזמן. אנו חווים התעוררות רוחנית כשאנו מבינים שאנו לא לבד עוד. כעת יש כוח גדול בחיינו שיכול לעזור לנו. **הגענו להאמין שכח גדול מאיתנו יכול להשיב אותנו לשפיות**, כח שהוא בהישג יד וכל שעלינו לעשות לבקש אותו.

- מהי 'אמונה' עבורי?
- מהי עזרה שהיא בהישג יד עבורי?
- אלו מעשים אני יכולה לעשות בכדי להתחבר לכח גדול?

תקווה

האם לאחר תחיתות אינסופיות עם המכור אנו יכולים בכלל לפתח שוב תקווה בחיינו? האם הייאוש כה רב שאין אנו יכולים לראות קרן אור בחשכה? שנים של סבל וחיים בלתי שפויים התישו אותנו בכל מובן אולם הצעד השני עוסק באפשרות של תקווה לכל חברי נר-אנון למרות חוסר האמון שלנו שמהו טוב יכול לקרות לנו. אין צורך שנאמין שהנס יקרה, רק להשאיר פתח של אמונה שזה יכול לקרות. התקווה נוכחת בפגישות נר-אנון והיא חלק משמעותי בהחלמה. אנו מאמינים שככל שנעזר בכוח גדול מאיתנו התקווה תחזור לחיינו ותתעצם בתוכנו.

- בנר-אנון אנו מתייחסים לתקווה כאחת מהמתנות של התכנית, כיצד אני חווה תקווה למכור ו/או לעצמי?
- האם תקווה היא משאלת לב או עקרון רוחני שניתן ליישם/לתרגל אותו?

תרגול:

- חשבי על מישהו/ו שאתה מכיר/ה הנמצא בייאוש וזקוק לתקווה.
- כתוב/כתבי לו/לה מכתב מעודד.
- נסחי לפחות משפט אחד עם המילה 'תקווה' בתוך המכתב.
- איך אתה מרגיש/ה בסיום הכתיבה.
- כתוב לעצמך מכתב שייתן בך 'תקווה'!

הצעד השני

פגישה שניה

חוסר שפיות

החיים בצל מחלת ההתמכרות הובילו אותנו להתנהגויות ששינו גם אותנו ולא רק את המכור/ה. האשמה, הצורך שלנו בשליטה והפחד שמשהו רע יקרה ליקר/ה לנו גרמו לנו להתנהגויות לא שפויות. גם כשניסינו להפעיל הגיון וכוח רצון לא הצלחנו. מחלת ההתמכרות גרמה לנו להסתייג מהמכור ולהרגיש ייאוש, בדידות, אכזבה, כעס וחרדה. למרות הייאוש שלנו המשכנו להתעקש ולנסות לשנות את המכור. חוסר השפיות התבטא בניסיונות רבים לשנות משהו שאינו בהישג ידינו. הצעד השני מזכיר לנו שיש כוח גדול שהוא מחוץ לנו ויכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו.

- מהם לדעתי מעשים או מחשבות חסרי שפיות? פרט/י מקרים שבהם התנהגת בחוסר שפיות.
- מהן הסיבות בגללן הגעתי לחוסר שפיות? האם יש מקרים שבהם לדעתי אין אפשרות אחרת אלא להגיע לחוסר שפיות?
- האם הרגשתי לפני נר-אנון שאני פועל/ת ב'חוסר שפיות' ואיך הצדקתי את ההתנהלות הזו בפני עצמי? האם חוסר השפיות מלווה אותי בכל תחומי חיי או רק מול המכור/ה?

תרגול:

- עכשיו, כשאני מרגיש/ה שפעלתי ב'חוסר שפיות', אנסה להתנהג באמפטיה, בסבלנות ובהבנה עם אנשים סביבי שעדיין חווים ייאוש ופועלים בחוסר שפיות.
- ארשום מקרה אחד לפחות בו התגברתי על הדחף להאשים ולבקר ולמרות זאת הצלחתי להקשיב או להגיב באמפטיה.

הצעד השני פגישה שלישית

כוח גדול מאיתנו

כשהגענו לנר-אנון מובסים במלחמה במחלת ההתמכרות, הבנו שלמרות כל הניסיונות, החוכמה הערכים שלנו אנו צריכים עזרה. בתחילה קיוונו שבנר-אנון נמצא את המפתח להחלמת המכור אך במהרה הבנו **שלנו יש בעיה**, שאיבדנו את עצמנו ואנו כמהים להרגיש טוב. נר-אנון מציעה עזרת כוח גדול, עזרה שתחבר אותנו לפנימיות שלנו ותמנע מאיתנו את ההתנהלות סביב כישלונות מתסכלים. אנו לא לבד ביקום אלא עם כוח אנרגטי המניע לכיוון חיים שפויים ומנוהלים, חיים של שלוה ושמחה וכל שנדרש מאיתנו הוא לבקש עזרה, להשאיר ראש פתוח ולהכניס כוח גדול למסע של ההחלמה שלנו.

- מהו 'כוח גדול' עבורי?
- האם אני נעזר/ת ב'כוח גדול' ובאיזו תדירות?
- איך אני מרגישה/ה כשמישהו/י פונה אליי לעזרה?

תרגול:

1.
 - חשבי/י על מישהו/י שאת/ה מכיר/ה הזקוק/ה לעזרה
 - ערוך/י רשימה של דברים שעלולים לשפר את מצב הרוח של אותו אדם
 - התקשר/י לאותו אדם ושאל/י לשלומו/ה.
 - נסה/י להעביר מסר אחד מתוך הרשימה שערכת.
2. לאחר שערכת רשימה מהו 'כוח גדול עבורך', נסה/י ליישם התקשרות עם אותו 'כוח גדול ממך' בתדירות של אחת ליום, למשך שבוע.
3. התקשר/י לאחד/ת מחברי נר-אנון ושתף/י אותו/ה בהרגשה שלך.

הצעד השני פגישה רביעית

חונכות

אנו לא יכולים להחלים לבד. הגענו לחדרים בתקווה למצוא פתרון לבעיות שלנו. כשהקשבנו לשיתופים של חברים בקבוצות ידענו שאנו במקום הנכון. הכנות בשיתופים הראתה לנו ששינויים קורים, שניתן להגיע לחיים שפויים ומנוהלים אפילו בצילה של מחלת ההתמכרות. התחלנו להאמין בתכנית ובאנשים שעובדים את המסרים שלה. רצינו להתפתח לכיוון של שלוה ותקווה ובחרנו חונך/ת שהאמנו שבליווי שלו/ה נוכל להתקדם בתכנית האישית שלנו.

הגענו להאמין שכוח גדול מאיתנו יכול להשיב לנו שפיות
חונכות עבורנו היא התקדמות נוספת בתכנית. היא נתינת אמון בחבר/ה שעברה חוויות דומות בצל מחלת ההתמכרות וכיום הוא/היא מהווה השראה עבורנו. עם החונך/ת אנו מעמיקים בצעדים ודרכם אנו למדים על עצמנו. על ההתנהגויות שמכשילות אותנו ועל התנהגויות שמקדמות אותנו. דרך השיתופים עם החונך/ת אנו מתחברים לעצמנו ועוברים מסע של שינויים.

- ציפיות! האם יש לי ציפיות מעבודת הצעדים שלי ומהחונך/ת שלי?
- האם אני מגיע/ה לפגישות הקבוצה בגישה של 'הקשב ולמד'?
- איזה סוג של קשר אני חושב/ת שטייב עמי בתהליך הרוחני של נר-אנון?

תרגול:

אוקיר תודה לחונך/ת שלי וכפי שהחונך/ת שלי מקבל/ת אותי כמו שאני אנסה לתרגל ענווה ולקבל את האנשים סביבי.

רק ביחד זה עובד

ההבנה בצעד הראשון של 'אני לא יכול לבד' היא הבסיס של 'בקשת העזרה' בצעד השני, השילוב בין הצעדים מובילים לסיסמה **רק ביחד זה עובד**. נר-אנון היא קבוצת תמיכה, כולנו שווים בתכנית וכולנו זקוקים אחד לשני לצורך החלמה ושינוי. הוותיק זקוק לחדש ולהפך, כשם שהחניך זקוק לחונך ולהפך. אנו מעגל אחד נושם ואוהב, מעגל שמחבק את כל בני המשפחה שהגיעו לנר-אנון ועושים כל שביכולתנו להעביר את מסר נר-אנון לאילו הזקוקים לנו.