

למצטרף החדש בכל אחד מאיתנו

המצטרף החדש שמגיע ל-ACA בדרך אינו חושב שהחלמה אפשרית, ואינו מאמין שהקונפליקטים, הזיכרונות והרגשות הטראומטיים והכואבים הם באמת מה שנמצא בבסיס חוסר יכולת הניהול של חייו, ואם הם אכן בבסיס החיים הבלתי ניתנים לניהול של המצטרף החדש, אין בו אמון שבאמת ניתן לעבד אותם.

ההשתתפות העקבית שלנו והשירות שאנו נותנים בענווה בפגישות, השיתופים הכנים שלנו את הניסיון, הכוח והתיקווה בתהליך ההחלמה שלנו – עוזרים לנו לשמר את מה שיש לנו בכך שאנו נותנים את זה לאחרים. אנו מחזקים בהם את האמון שההתעוררות הרוחנית שלהם אפשרית ושזהו אכן נס שיכול לקרות, אם אנו עושים את "עבודת" ההחלמה.

תוך כדי עשיית "עבודת" ההחלמה יום אחד בכל פעם, ראינו את ההתלהבות הראשונית הזמנית של תחילת דרכנו בתוכנית הופכת לזוהר הנצחי של רוחנו שהתעוררה תוך שאנו בוקעים מהפקעת המגוננת שלנו והופכים ליצירה הייחודית שהכוח העליון שלנו ייעד אותנו להיות. אנו מודים לכם מקרב לב על נוכחותכם ומזמינים אתכם להמשיך לבוא. התוכנית עובדת אם עובדים אותה.



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.
כל הזכויות שמורות

את הקונפליקטים, להעלות את הזיכרונות כהווייתם ולבטא את הרגשות המסוימים שקשורים לכך – שיחסי התלות או ההתמכרויות שלנו מיסכו.

ייתכן ונרצה לבחור אמירה נהוגה מהתוכנית כדי להזכיר לעצמנו את החשיבות של אבני דרך אלה, בהגיענו לשלב זה של ההתפתחות הרוחנית שלנו; ובואו ניזכור להפגין עדינות, הומור, אהבה וכבוד גם כלפי ההורה הביקורתי ההישרדותי או העצמי הכובש שלנו. אחרי הכול, הם חברינו הוותיקים, המגנים המהימנים שגוננו עלינו במסירות, והם זכאים ללא פחות מכך.

רשימה מוצעת של אמירות לקחת איתנו

- ACA היא דרך חיים שעובדת אם אנו עובדים אותה.
- צעד קטן אחד לאדם, ועדיין עלינו לעשות את "עבודת" הריפוי.
- לבוא במגע, לעבד ולתכלל באופן מוגן.
- להשתתף בפגישות תוכנית רבות, לקרוא בשקיקה, לשתף כמה שאנחנו רוצים – ועדיין עלינו לעשות את "עבודת" הריפוי...
- להתקדם קדימה על ידי הליכה פנימה.
- ...עדיין עלינו לעשות את "עבודת" הריפוי.
- הישארו במסלול.
- ברצינות?! אנחנו עדיין צריכים לעשות את "עבודת" הריפוי.
- פעולה בעקביות ובהתמדה.
- תראו! למעלה בשמיים, זו ציפור, זה מטוס, לא, אנחנו עדיין צריכים לעשות את "עבודת" הריפוי.
- להיזכר, להרגיש, לפתור.
- אם זה לא דבר אחד, אנחנו עדיין צריכים לעשות את "עבודת" הריפוי.
- עיבוד מטפח ומתכלל לכול.
- האם הזכרנו שאנחנו עדיין צריכים לעשות את "עבודת" הריפוי?
- הימנעות משימוש והיפרדות.
- איזה חלק מ"עבודת" הריפוי שעדיין נותר לנו לעשות אנחנו לא מבינים?
- לדבר, לתת אמון, להרגיש.
- ובל נשכח – עדיין עלינו לעשות את "עבודת" הריפוי...

לשתף את מתת ההחלמה

תוך שאנו מתקדמים במסע הרוחני שלנו, ההתנסויות שלנו מעצימות אותנו לשמר ולהעלות את התודעה הרוחנית שלנו, תחילה עם עצמנו, ואז בהתקשרויות עם חברינו לדרך, עם חברי ACA אחרים ובמיוחד עם מצטרפים חדשים. אין מתנה גדולה יותר מזו שקיבלנו בחופשיות ובהכרת תודה ושאו מעבירים בשמחה הלאה למצטרפים חדשים שיוצאים למסע רוחני זה. שיתוף מתת ההחלמה מסב לנו עונג וסיפוק רבים.

מידע מקומי:

להחלים מכל תלות לא בריאה בהתמכרויות פנימיות ממקור מנטלי, התנהגותי או רגשי.

לְשַׁחַר אַחַר אִיזוֹן פִּיזִי ורגשי

כפועל יוצא מהשתחררות ראשונית זו מההתניות שלנו, ביכולתנו/אנו יכולים לְשַׁחַר אַחַר האִיזוֹן הפיזי והרגשי המקורי שלנו (פיכחון), והטוב המקורי שלנו – ההכרה הרוחנית הערה שלנו.

הבנת תלות והתמכרות

כדי להבין את "עבודת" הריפוי, נרצה להכיר בכך שילדים בוגרים תלויים באופן לא בריא במנגנוני ההגנה ההישרדותיים שלהם (הורים ביקורתיים הישרדותיים או 'עצמי כוזב') כפי שאלכוהוליסטים תלויים באלכוהול או כפי שמכורים תלויים בחומרים. כדי להבין במה כרוכה / מה כוללת "עבודת" הריפוי, יעזור אם תהיה לנו הגדרה של תלות לא בריאה ושל התמכרות.

הגדרת תלות לא בריאה והתמכרות

אחת מהאפשרויות להגדיר תלות מנטלית, התנהגותית, רגשית או גופנית לא בריאה או התמכרות היא שיש לנו:

- יחסים אובססיביים ו/או כפייתיים עם
- חומרים משני הילכי רוח, התנהגויות, רגשות או מצב רוח/תודעה אשר
- לבסוף יוצרים חוסר נהילות כדי
- לחסום קונפליקטים, זיכרונות ורגשות טראומטיים או כואבים
- ההורה הביקורתי ההישרדותי או העצמי הכוזב שלנו לא מאמינים או לא בוטחים
- שאנו יכולים לפתור, לזכור או להרגיש (להחלים).

עיבוד מוגן

אנו פועלים כדי להתחבר, לעבד ולתכלול בסביבה מוגנת את הקונפליקטים, הזיכרונות וההרגשות שמזינים את יחסי התלות או ההתמכרויות שלנו. שלא כמו חומרים שמהם יש להימנע לחלוטין כדי להשיג החלמה גופנית, את מנגנוני ההגנה שלנו (עצמי כוזב או הורה ביקורתי הישרדותי) נדרש לנטרל בסביבה מוגנת כדי להשיג תכלול. אנו זקוקים לחבר למסע ב-ACA שיעודד אותנו להמשיך, לא ניתן להפריז בחשיבות הדבר.

כדי שתהליך הנטרול יהיה מוגן, הכרחי ש"עבודת" הריפוי תעשה בעדינות, בהומור, באהבה ובכבוד (כלומר, תעשה מהעצמי האמיתי או ממרחב של ההורה האוהב הפנימי), וכן ולהורות מחדש את ההורה הביקורתי ההישרדותי או העצמי הכוזב, את המגנים/המגוננים העיקריים שלנו ואת הילדים הפנימיים באופן מטפח ומתכלל.

כשאנו מסירים מכשול מאתגר מתוך גישה מוגנת ומטפחת (העצמי האמיתי או ההורה האוהב הפנימי), אנו מטיבים להיעזר בשנים-עשר הצעדים ובכלים להורות מחדש כדי להמשיך לבנות את היכולת הגופנית, הנפשית והרוחנית שלנו לפתור

והיחידה שלהם – לשמור את הילדים הפנימיים מוכי הכאב מוגנים מפני כל איום אפשרי על מצבם הספון. בדרך כלל לוקח זמן עד שכל הטוב שמצאנו ב-ACA הופך לאמון.

עבודת הריפוי מזמינה אותנו

בסופו של דבר, "עבודת" הריפוי מזמינה אותנו אל רבדים עמוקים יותר. מודעות לסיפור החיים שלנו, כיצד עיוותנו אותו או כיצד אימצנו את מאפייני חוסר התפקוד אינם הפתרון – זוהי מודעות ללא פיכחון – מה שלעתים קרובות מהווה את נקודת הפתיחה העצובה והצפויה מראש של תהליך ההחלמה עצמו. גילינו ש"עבודת" הריפוי מגיעה הרבה יותר עמוק מכפי שיכולנו לדמיין בתחילה.

בשלב זה, סביר להניח שההגנות שלנו הופעלו, השיריון המגן הבלתי נראה שלנו בשיא עוצמתו. אחרי הכול, ההורה ההישרדותי הביקורתי או העצמי הכוזב שלנו גם כן רשם בקפידה הערות במהלך הפגישות! ועדיין הבטחת התוכנית להתעוררות רוחנית איננה ניתנת לדיחוי. זהו הייעוד שלנו. "עבודת" הריפוי דינה להיעשות.

תמשיכו לבוא

האמירה "תמשיכו לבוא" מקבלת משמעות חדשה לגמרי כאשר כמעט כל נים בנפשנו רוצה להתנתק ולברוח מהר ורחוק ככל הניתן. זהו השלב המכריע שבו החלמה עשויה לקרות אם נהיה עקביים ונתמיד. שמירה על הכושר הרוחני שלנו מאפשרת לנו לשאת את אי-הנוחות. לחזור לאחור כעת משמעו להחמיץ את ההזדמנות היקרה ביותר של חיינו.

אם נוכל לצפות את התפוגגות הקסם הראשוני בתוכנית, אם נוכל להישאר ממוקדים ביעד הרוחני שלנו ולהניח להסחות, ואם נוכל ללמוד את השיעורים הרוחניים שלנו למרות מסכי העשן הרבים, המאמץ שלנו יתוגמל פי אלף מונים. "עבודת" ריפוי זו מניבה שכר נאה בדרכים בל-ישוערו ובל-יתוארו.

מטרה רוחנית של "עבודת" הריפוי

משחוונו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לילדים בוגרים אחרים שעדיין סובלים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

הגדרת "עבודת" הריפוי

עיבוד ותכלול של הקונפליקטים, הזיכרונות וההרגשות הבסיסיים הם ליבת "עבודת" הריפוי שמאפשרת לנו להפוך לשלמים (לא מנותקים), לנוכחים (לא חיים בעבר/בעתיד) ולערים רוחנית (לא קהים ורדומים רוחנית).

הכנה ל"עבודת" הריפוי

ייתכן שנצטרך להתכונן לתהליך התכלול שלנו. הכנה עשויה להצריך החלמה מהתמכרויות חיצוניות לחומרים. נִדְרֵש גם

ברוכים הבאים ל-ACA. אנו שמחים מאוד שאתם כאן. כמצטרפים חדשים שמתחילים מסע זה להתעוררות רוחנית, אנו עשויים לחוש סוגים שונים של הרגשות: הקלה, עצב, התרוממות רוח, אפילו בלבול. בחלוף זמן קצר, חלקנו עשויים לחוש מספיק בנוח להשתתף בהקראת ספרות ACA, למצוא חבר או חברה למסע ולהתחיל לעבוד את הצעדים להחלמה.

כשהקסם הראשוני נמוג

מניסיוננו, מצטרפים חדשים חווים קסם ראשוני. כעבור זמן מה, ההתלהבות הראשונית מכך שהגענו ל-ACA תתפוגג ואנו עלולים לחוש אכזבה. אל ייאוש. רבים מאיתנו חשבו שהצעדים היו אוסף מילים שכמו לחש קסמים, ברגע שנאמר אותם, יוסר הכישוף של חוסר התפקוד. ההחלמה ב-ACA היא יותר מאשר דקלום הצעדים או שיתוף הסיפורים שלנו – הרבה יותר.

להישאר ממוקדים

התפוגגות תחושת הקסם של המצטרפים החדשים מצביעה על פתיחת ההזדמנות עבורנו לעשות את "עבודת" הריפוי של הגעה אל מְעַבֵּר למילים, מְעַבֵּר להרגלים שלנו, אל מעמקי התת-מודע היכן שהקונפליקטים, הזיכרונות וההרגשה מהילדות הטראומטית שלנו נחסמו על ידי החלקים ההישרדותיים הביקורתיים או העצמי הכוזב* שלנו שהמתינו לנו עד שנהיה מוכנים לעבד אותם.

אודות הגדולה שבתוככם

בשלב זה של תהליך ההחלמה שלנו, אפשר שלמדנו את שפת ההחלמה של ACA, ייתכן שהשתתפנו בפגישות מוצלחות רבות, שעבדנו את הצעדים מספר פעמים וששירתנו במגוון רמות שירות. חלקנו אולי אפילו חשבנו שאנחנו "האחד". ניסיוננו מראה, שכל אחד מאיתנו הוא רק "אחד".

ללמוד להבחין בין ההסחות וההסוואות

עם הגיענו לרמה זו בהחלמה שלנו, ההסחות הן רבות וההסוואות מתוחכמות במיוחד: המשרה המשעממת, המושא הרומנטי החדש או הישן, המחסור בכסף וכו'. ייתכן גם שנדמה היה לנו שבפגישות אנו בעיקר מתלוננים ומאשימים, שסגירת מעגל אינה אפשרית, ושאינן בהן החלמה. פגישות היו נראות לנו או רגילות או מוזרות.

להורים הביקורתיים ההישרדותיים או לעצמי הכוזב שלנו יש תכסיסים רבים כאלה באמתחתם, ולא יבחלו בדבר כדי למנוע מהאמת המכאיבה לצאת לאור. אחרי הכול, זו המשימה האחת

*אנו מאמינים שכל אחד מאיתנו נולד עם עצמי אמיתי שנאלץ להסתתר עקב הורות לא מתפקדת. העצמי הכוזב [הורה ביקורתי הישרדותי] צץ שמגן על עצמי אמיתי הנסתר מפני נזק, אך במחיר כבד. הספר האדום הגדול עמ' ט"ו.