

חונכות

אחת מן ההצעות הראשונות שאנו מקבלים, כשאנו מתחילים להגיע לפגישות אנ-איי היא למצוא לעצמנו חונך. כחברים חדשים, אולי לא נבין מה הכוונה. מהו חונך? כיצד מוצאים ונעזרים בחונך? היכן מוצאים אותו? כוונתו של עלון זה היא להציג הקדמה קצרה לנושא החונכות.

הטקסט הבסיסי שלנו אומר "הלב של אנ-איי פועם, כששני מכורים משתפים זה את זה בהחלמתם", חונכות היא בפשטות מכור העוזר למכור אחר. חונכות היא דרך דו-כיוונית אשר עוזרת הן לחניך והן לחונך, דרך של אהבה, רוחניות וחמלה.

מיהו חונך?

חונכות הנה קשר אישי וקרוב, קשר אשר עשוי להתפתח באופן שונה בקרב אנשים שונים. עלון זה מגדיר חונך בצורה הבאה: חונך באנ-איי הוא חבר בחברותא של מכורים אנונימיים, שחי את התוכנית שלנו ומוכן לבנות איתנו קשר תומך, המבוסס על יחסים של "אחד על אחד". רוב החברים רואים את החונך בראש ובראשונה כאדם אשר עיקר תפקידו לסייע להם בעבודת שנים-עשר הצעדים ולעיתים גם בשתים-עשרה המסורות ובשנים-עשר עקרונות השירות. חונך אינו בהכרח חבר שלנו, אך הוא אדם אשר אנו בוטחים בו. אנו יכולים לשתף את החונך שלנו בדברים שאולי לא נוח לנו לדבר עליהם בקבוצות.

הקשר שלי עם החונך היה המפתח לרכישת אמון באנשים ולעבודת הצעדים. שיתפתי אותו בבלאגן שאפיין את חיי והוא סיפר, שגם הוא היה במצב דומה. הוא החל ללמד אותי כיצד לחיות ללא שימוש בסמים.

מהו תפקיד החונך?

חונכים משתפים את חניכיהם בניסיונם, כוחם ותקוותם. אחדים מתארים את החונך כשופע אהבה וחמלה, אחד שמוכן להקשיב ולתמוך בכל מצב. אחרים מעריכים את היכולת של החונך להיות אובייקטיבי וענייני, דבר המאפשר לנו לקבל נקודת מבט ישירה וכנה, גם אם קשה לנו לקבל את זה. עם זאת, ישנם חברים הנוטים לפנות לחונך בעיקר על מנת לקבל הדרכה בעבודת שנים-עשר הצעדים.

מישהו שאל פעם, "למה אני צריך חונך?" ענה החונך, "ובכן, יהיה לך די קשה לזהות רמייה עצמית... בעצמך."

חונכות עובדת מאותה סיבה שאנ-איי עובד - כיוון שחברים מחלימים חולקים קשר משותף של התמכרות והחלמה ובמקרים רבים יכולים להזדהות אחד עם השני. אין זה תפקידו של החונך להיות יועץ משפטי, יועץ כלכלי, קרוב משפחה, יועץ נישואים או עובד סוציאלי. הוא אינו מטפל המציע עזרה מקצועית כלשהי. החונך הוא בפשטות מכור מחלים אחר, אשר מוכן לשתף אותנו במסע החלמתו באמצעות שנים-עשר הצעדים. כשאנו משתפים את החונכים בעניינינו ושאלותינו, לעיתים הם ישתפו אותנו בניסיונם. במקרים אחרים, הם עשויים להציע לנו משימת קריאה או כתיבה וינסו לענות על שאלותינו הקשורות לתוכנית. כשאנו חדשים באנ-איי, חונך יכול לסייע לנו בהבנת נושאים אשר עלולים לבלבל אותנו בקשר לתוכנית, החל משפת אנ-איי, פורמטים של פגישה ומבנה השירות ועד לנושאים כגון משמעות עקרונות האנ-איי וטיבעה של התעוררות רוחנית.

מהו תפקיד החניך?

אנו מציעים לשמור על קשר קבוע עם החונך שלנו. בנוסף לקשר הטלפוני עם החונך אנו יכולים לתכנן להיפגש בפגישות. חונכים מסוימים, יבקשו מאתנו לשמור על תדירות מסוימת של קשר, בעוד שאחרים לא יציגו

דרישות שכאלה. אם אין ביכולתנו למצוא חונך הקרוב לאזור מגורינו נוכל להשתמש באמצעים טכנולוגיים או דואר על מנת לשמור עמו על קשר. לא משנה כיצד אנו שומרים על קשר עם החונך שלנו - חשוב שנהיה כנים ונקשיב בפתיחות לדבריו.

אני סומכת על החונכת שלי שתיתן לי כיוון כללי ונקודת מבט חדשה. לפעמים, היא רק מישהי שאני יכולה לדבר איתה. לעיתים, די באמירת משהו בקול רם לאדם אחר על מנת שאראה דברים באופן שונה.

אנו עלולים לחשוש שאנו מכבידים על החונך שלנו ולכן נהסס ליצור עמו קשר, או שאולי נחשוב שהחונך יירצה מאתנו משהו בתמורה. אך האמת היא שהחונכים שלנו יוצאים נשכרים באותה מידה מקשר זה. בתוכנית שלנו, אנו מאמינים כי אנו יכולים לשמור על מה שיש לנו רק בנתינה לאחרים; כשאנו נעזרים בחונכים שלנו אנו בעצם עוזרים להם להישאר נקיים ולהחלים.

כיצד מוצאים חונך?

כל מה שעלינו לעשות על מנת למצוא חונך הוא לבקש. זה נשמע פשוט, אך לא תמיד קל. רבים מאתנו חוששים לבקש ממישהו להיות החונך שלנו. יתכן, שבהתמכרות הפעילה שלנו למדנו לא לסמוך על אף אחד, והרעיון לפנות לאדם אחר שיקשיב לנו ויעזור לנו, עשוי להיראות מוזר ומפחיד. ברם, רבים מחברינו מתארים חונכות כחלק הכרחי בהחלמתם. לפעמים, עד שאזרנו אומץ ופנינו למישהו - קיבלנו תשובה שלילית. במקרה שכזה עלינו להיות עקביים, בעלי אמונה, ולהבין שלא מדובר בסירוב על רקע אישי. הסיבות לסירוב כנראה אינן קשורות בנו כלל: שהחבר אליו פנינו עסוק מאוד או שיש לו כבר חניכים רבים, או שאולי הוא עובר תקופה קשה. עלינו לחזק את אמונתנו מחדש, ולפנות לאדם אחר.

כשבחרתי את החונך שלי, התייחסתי למפגש בינינו כמו לראיון. האם אנו מתאימים? מהן הציפיות שלך ומהן ציפיותי? חיפשתי מישהו פתוח, מישהו שנוח לי לדבר איתו.

המקום הטוב ביותר לחפש חונך הוא בפגישת אנ-איי. מקומות נוספים בהם אפשר לחפש חונך עשויים להיות אירועי אנ-איי, כדוגמת פגישות שירות וכנסים. כשאנו מחפשים חונך אנו מחפשים מישהו שאנו יכולים ללמוד לתת בו אמון, מישהו הנראה כמסוגל לגלות חמלה ושפעיל בתוכנית. לרוב החברים, בעיקר לאלו שחדשים באנ-איי, חשוב למצוא חונך בעל תקופת ניקיון ארוכה משלהם.

דבר טוב הוא למצוא חונך עם ניסיון הדומה לשלנו ואשר יכול להזדהות עם מאבקינו והישגינו. לרובנו, מציאת חונך בן אותו מין מקלה על הזדהות ויוצרת מערכת יחסים המקנה תחושת ביטחון. אחרים, אינם מייחסים חשיבות למינו של החונך. אנו חופשיים לבחור את החונך שלנו. עם זאת, מומלץ ביותר להימנע מקשר של חונכות, העלול להוביל למשיכה מינית. משיכה מסוג זה עלולה לפגוע ביחסי חונכות הבנויים משיתוף כנה.

כשהתנקיתי, הרגשתי חסר ביטחון, בודד ומוכן לעשות כל דבר למען חום וחברה. הנטייה הטבעית שלי הייתה לספק רצונות אלה ולא להתמקד במה שעלי לעשות כדי להניח את היסודות להחלמתי. תודה לאל על היושרה של אותם חברים שתמכו בי ולא ניצלו אותי, בתקופה הראשונה של החלמתי.

ישנם חברים שיתהו, האם זה בסדר לאמץ יותר מחונך אחד. יש מכורים הבוחרים לעשות זאת אך רבים אחרים מזהירים מפני כד; ואכן, הדבר עלול לגרום לחניך לתמרן את חונכיו כדי לקבל את התשובות שהוא רוצה לשמוע.



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-11
חונכות

Copyright © 2005
 Narcotics Anonymous World Services, Inc.
 כל הזכויות שמורות

World Service Office
 PO Box 9999
 Van Nuys, CA 91409 USA
 Tel. (818) 773-9999
 Fax (818) 700-0700
 Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
 48 Rue de l'Été
 B-1050 Brussels, Belgium
 Tel. +32/2/646-6012
 Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
 150 Britannia Rd. E. Unit 21
 Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA
 Tel. (905) 507-0100
 Fax (905) 507-0101



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous, גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-588-X Hebrew 7/05

WSO Catalog Item No. HE-3111

מספרי טלפון



מתי כדאי לחפש חונך?

רוב החברים סבורים שיש למצוא חונך כמה שיותר מהר, בעוד שאחרים טוענים שדבר חשוב מאין כמותו, הוא להמתין תקופה קצרה ולהתבונן בנעשה סביבם על מנת לבחור בתבונה. השתתפות בקבוצות רבות עוזרת לנו להבין עם מי נוח לנו ובמי אנו יכולים לתת אמון. בעודנו מחפשים חונך איננו חייבים להשיב בחיוב לכל הצעה. עלינו לזכור דבר אחד - אנו בוחרים חונך בתחילת הניקיון, אך רשאים להחליפו בזמן מאוחר יותר אם אינו עונה על צרכינו.

התקופה בה חיפשתי חונך דמתה לטביעה במים עמוקים - הייתי זקוק לחבל הצלה ומיד!

כשאנו חדשים בתוכנית, עלינו לפנות למכורים אחרים על מנת לקבל עזרה ותמיכה. לעולם לא מוקדם מדי לבקש ולהשתמש במספרי טלפון ולהתחיל לדבר עם מכורים מחלימים אחרים. התוכנית שלנו עובדת בזכות העזרה הניתנת על ידי מכור למכור אחר. איננו צריכים להמשיך לחיות בבידוד. אנו מתחילים לחוש חלק ממשוה גדול יותר מאתנו. חונכות עוזרת לנו להרגיש שכשאנו מגיעים לאנ-איי, אנו מגיעים סוף-סוף הביתה.

ייתכן ויש לכם שאלות נוספות לגבי חונכות, שאלות אשר לא מצאתם להן תשובות בעלון זה; לשאלות אלה, אין תשובות "נכונות" או "שגויות"*; ניסיון החברותא משתנה מקהילה לקהילה ומחבר לחבר; בנוסף, קיים גם ספר על חונכות העוסק בנושא ביתר הרחבה.

*דבלב תיגנאב גישהל