

תלות הדדית בהחלמה

בוקר טוב לכולם. מה שהייתי רוצה לעשות בהתחלה זה לקחת אתכם, ברשותכם, למדיטציה קטנה. אנחנו נעשה פיסת עבודה הבוקר, שאני קורא לה - **כתיבת הצעד הראשון שלכם**. אתם לא מוכרחים לכתוב את הכל הבוקר, אבל אני לפחות רוצה לקחת אתכם דרך המודל של דרך שבה אני חושב שאפשר לעשות את זה במושגים של 'תלות שיתופית'.

אני אבקש מכם להתבונן בחיים שלכם, בניסיון החיים האישי שלכם. תסכימו רק לעת עתה לשבת בנוחות, ותזכרו כשאתם מודטים תרגישו בנוח. בפעם הראשונה שלמדתי מדיטציה מדטתי על הגירוד שלי באף למשך כל הזמן. אז אם מגרד לכם האף, גרדו אותו. פשוט תהיו נינוחים ככל שאפשר.

אני ממליץ שתעצמו את עיניכם, ואם אתם לא מרגישים בנוח עם זה אל תעשו את זה. או שתעצמו אותם ותציצו מדי פעם. אז אם רק תעצמו את עיניכם כרגע, ורק לכמה דקות תתמקדו בנשימה שלכם. פשוט תאפשרו לתודעה שלכם לעשות מלאה בנשימה. כך שתהיו מודעים לנשימה.

תפקוד החיים הבסיסי הזה שאנחנו מבצעים באופן בלתי מודע רוב הזמן. רק תהיו מודעים למה שקורה בתוך החזה שלכם, למה שקורה בתוך גופכם כשאתם נושמים.

אם תרצו, אפשר להיות מודעים לאוויר בעודו נכנס, איך הוא מרגיש כשהוא נכנס, לאויר כשהוא יוצא. תהיו מודעים להבדל, לניגוד, בעודכם נושמים פנימה והחוצה.

בעודכם מתמקדים בנשימה שלכם, רק לעכשיו, אין שום מקום אליו אתם צריכים להגיע. אין שום דבר שאתם צריכים לעשות. אין שום פרצוף שאתם צריכים להכין כדי לפגוש את הפרצופים האחרים. אתם יכולים פשוט להיות כאן עכשיו. רק תהיו כאן עכשיו.

תהיו כאן עכשיו. תרגישו את הרגליים על הקרקע, את הידיים נוגעות בגופכם, או היכן שלא יהיו, הקשיבו לצלילים, כל צליל שאתם יכולים לשמוע. תרגישו את הבגדים שלכם על גופכם. תרגישו את האור בעודו נוגע לכם בפנים. הישארו במגע עם עצמכם, ועם הכאן והעכשיו.

פשוט במגע עם עצמכם. בעודכם נושמים פנימה והחוצה תתחילו לראות מספר 7 לבן על וילון שחור, או מספר 7 שחור על וילון לבן. זה בסדר אם אתם לא מצליחים לראות את זה, אתם יכולים לדמיין את עצמכם מציירים את זה, או לשמוע את זה באוזן של התודעה שלכם, "שבע" בעודכם נושמים החוצה. או שתעשו את שלושתם.

מקדו את תשומת הלב שלכם עכשיו, כדי שתוכלו להגיע לדממה הפנימית. לשקט הפנימי. עכשיו את הספרה 6, לראות, או לצייר, או לשמוע אותו בזמן שאתם נושמים החוצה. התמונה המנטאלית שלמדתם ליצור אי שם בעבר כשהייתם ילדים בבית הספר. המורה היה שם את המספרים על הלוח והייתם צריכים לייצר תמונה מנטאלית של כל מספר.

הייתם צריכים להשוות את התמונה המנטאלית הזו עם כל מספר אחר, הייתם צריכים להשוות 6 עם 5, 3 עם 1. ועכשיו אתם עושים, 2 עם 1, 1 עם 1, 4 עם 1, 3 עם 1, 2 עם 6, 1 עם 6, 2 עם 6 עם 3, 6 עם 4 את כל זה באופן לא מודע. אתם כבר בכלל לא חושבים על זה.

אתם מבינים, הלא מודע שלכם יודע הרבה יותר מהמודע שלכם. אתם יכולים באמת לבטוח בלא מודע שלכם. אתם יכולים לבטוח בלא מודע שלכם לאורך היום הזה, שיאפשר לכם להתמקד בדברים שאתם צריכים לדעת בשבילכם. דברים שהם חשובים לכם, ולא להשוות את עצמכם עם אף אחד אחר. בגלל שאתם בלתי ניתנים להשוואה. מה שחשוב עבורכם יכול להיות לא חשוב עבור מישהו אחר, ואין נכון ושגוי בעבודה הזו, יש רק את מה שחשוב עבורכם.

עכשיו תראו את הספרה 5. פשוט תרשו לעצמכם להרגע, ולהכנס לשלווה פנימית. ואז הספרה 4. הספרה 4. הספרה 3. רק תתנו לעצמכם להגיע למקום המתאים ביותר עבורכם. הכנס אל הרגע שלכם, השלווה הפנימית שלכם, השלום הפנימי שלכם. ואז הספרה 2. והספרה 1 עכשיו בזמן שאתם מתמקדים בספרה 1, תתחילו לראות אותו נהיה נר, ואז אתם מביטים בלהבה של הנר. האנרגיה השקטה והעוצמתית הזו, של אש. הלהבה הכחולה, הכתומה, הצהובה, האדומה.

תביטו חזק אל המרכז של זה. ותנו למרכז של הלהבה הזו, לכוח שמגיע מהבערה שלה, הדממה שלה, תנו לזה לקחת אתכם אל המרכז של עצמכם, אל התחושה של האינטגרציה (אחדות) של עצמכם.

אתם יכולים לבטוח בעצמכם. אתם יכולים לבטוח שמה שתתמקדו בו היום יהיה מה שחשוב עבורכם. אתם יכולים לבטוח שגם אם לא תצליחו לתפוס הכל, או לזכור הכל - אתם תזכרו את מה שחשוב עבורכם. אתם באמת יכולים לבטוח בתחושה העמוקה והעוצמתית של מי שאתם.

עכשיו למשך דקה של זמן שעון, שזה כל הזמן שבעולם עבור הלא מודע, פשוט תנו לכל העצמי שלכם להתאחד. תנו לכל העצמי שלכם להיות בחלום של התאחדות. למשך דקה של זמן שעון. עשו זאת, עכשיו.

קחו את סמל ההתאחדות, מה שזה לא יהיה, הרגשה, מילים, תמונות, צבעים שהגיעו אליכם, ופשוט תבטחו בזה, שהלא מודע שלכם באמת יודע. ששכחתם את כל הלמידות החדשות בחייכם, כל הפעמים שעשיתם דברים שלא חשבתם שאתם יכולים לעשות, כל ההתחלות שהפחידו אתכם שסיימתם והפתעתם את עצמכם. אתם באמת יכולים לבטוח בעצמכם. ושיש לכם תקווה עבור עצמכם, אחרת לא הייתם פה. ושיש לכם אומץ, ושאתם מוכנים לקחת סיכונים, ואתם יכולים לאהוב את עצמכם ולחבק את עצמכם. ופשוט להשאיר במרכז הזה, ואתם יכולים לסמוך על זה שהרגע הזה ישאר אתכם כל היום. אתם יכולים לבטוח במרכז הזה, כל היום.

עכשיו בעיניי רוחכם תתחילו לראות את להבת הנר הופכת לספרה 1, ואז לספרה 2, ואז לספרה 3, ולאט לאט, אתם חוזרים לאט לתודעה הערה הרגילה שלכם, לספרה 4, בידיעה שאתם יכולים לשמור על המרכז הפנימי הזה, והשלווה הזו, והספרה 5, והספרה 6, ועכשיו לאט מאד עם הספרה 7, בזמן שאתם רואים או מציירים, לאט מאד עכשיו, פקחו את עיניכם ותהיו נוכחים באופן מלא במקום היפה הזה, בתודעה צלולה ובגוף צלול.

אחד מהדרכים לתאר 'תלות שיתופית', היא להגיד שזה בדיוק ההפך ממה שעשינו זה עתה. זה כשאין לך שום חיים פנימיים כלל. החיים שלנו מאופיינים על ידי ויתור/פרישה אל מה שמחוצה לי.

אתמול בלילה דיברתי על משפחות לא מתפקדות ואיך זה קורה לכל אחד במשפחה לא מתפקדת. בגלל שכל משפחה לא מתפקדת, אם זו משפחה אלוהוליסטית, או תלויה בכימיקלים, בין אם זו משפחה בין אם האמא היסטורית ומודאגת כל הזמן, ונכנסת להיפרוונטילציה (Rage-oholic), שמכורה לזעם ומוציאה את כולם מדעתם, או אם האמא היא היפוכונדרית אז צריך ללכת על קליפות ביצים כל הזמן.

אולי בכלל האבא מכור לעבודה ואמא היא המאושרת שלו, ויש מתח במערכת היחסים שלהם ואתם תמיד בתגובה למתח שלהם... או אם יש התמכרות לדת במשפחה ואתם תמיד נמדדים לפי פסוקים תנ"כיים, אז אתם אף פעם לא יכולים לחוות את הרגשות שלכם או להיות אמיתיים עם עצמכם.

לא משנה מה חוסר התפקוד, תהיו חייבים להסתגל למשהו מחוצה לכם.

אני זוכר שילד, כשהייתי במרחק כמה בניינים מהבית שלי הייתי חושב לעצמי, "מעניין מה קורה שם בבית... אבא בבית? אם הוא בבית, האם הוא שותה? אם הוא שותה, באיזה מצב הוא? אם הוא לא בבית, באיזה מצב אמא נמצאת? האם היא הולכת לזעום? האם אוכל להביא חבר הביתה?"

אתם מבינים? כל חיי הסתגלות ללחץ. אז כמו שהצעתי לכם, אם אתם ילדים של משפחה לא מתפקדת מכל סוג שהיא, אלימה, מתעללת מינית. ילדה קטנה שמתעללים בה מינית אף פעם לא רוצה ללכת הביתה. אחת הלקוחות שלי סיפרה לי שהיא הייתה מחכה בחוץ כמה שהיא רק יכלה. אח שלה היה מתעלל בה, החיים שלה היו אומללות אחת גדולה. היא רצתה למות. היא לא הבינה איך מישו אי פעם יכול לרצות לחיות. איך יתכן שאפשר ליהנות מהחיים, למה שמישהו אי פעם יתעניין בדברים? בגלל שהחיים שלה היו כמו להיות נטרפת.

כל כך הרבה אלימות, אי אפשר לדעת מתי אבא הולך להעיף את אמא מקיר לקיר, או את אחד מהילדים. יום אחד אתם יכולים לעשות משהו והוא בסדר, יום למחרת אתם עושים את אותו הדבר והוא מתחרפן, או שאמא מתחרפנת. אתם רואים את גורמי הלחץ?

אז הילד מסתגל באופן מתמשך, אבל הסכנה היא בחוץ. אז ההגדרה הטובה ביותר שלי ל'תלות שיתופית' היא מה שלקחתי מחוסה אורטגה אי גאסס (José Ortega y Gasset), הפילוסוף האקזיסטנציאליסטי הספרדי.

אצל אורטגה, כשהאדם **מאבד את החיים הפנימיים** שלו. כלומר, את אותה "פנים העצמיות" הוא מתחיל לחיות מבחוץ: מגיב, מסתגל, נענה לגירויים, נמשך או נרתע... בדיוק כמו חיה. חיות לגמרי דרוכות, מחפשות מזון, מגנות על הטריטוריה שלהן, לעומת בני אדם בריאים שבתקווה יש להם חיים בתוך עצמם. זהו מצב של "**התאחרות**" (other-ation). מצב שבו אני מאבד את המרכז שלי, את הקול הפנימי, והזהות שלי נבנית מתוך מה שהעולם עושה לי ולא מתוך מה שאני עושה עם העולם. מהקולות החיצוניים לי ולא מהקול העצמי שלי.

אולי זה היה חטא אדם הראשון שבמקום לשמוע לקול שלו עצמו "כי שמעת לקול אשתך ותאכל מן העץ אשר צויתיך לאמר לא תאכל ממנו ארורה האדמה בעבורך בעצבון תאכלנה כל ימי חייך". זאת התוצאה של מעשיו, במקום להיות 'אדם' שמח ומאושר שמביא החוצה את עולמו הפנימי הוא הופך להיות 'אדמה' הוא נכנס לעצבות והוא מקלל את האדמה עליה הוא דורך. הוא לא מבין מה טוב יש בעולם.

בתלות שיתופית (codependency - קודא - תכנית 12 צעדים לתלוי יתר אנונימיים בישראל) האדם חי לגמרי מחוץ לעצמו דרך העיניים של האחר, דרך הצרכים של האחר, דרך הדרמה של האחר. אין לו כמעט חוויה של "אני", של מקום פנימי שבו הוא יכול להרגיש, לבחור, ולחיות מתוך עצמו.

אפשר לומר כך, **החיה** היא כולה תגובה לסביבה. היא לא חיה מתוך "אני", אלא מתוך אינסטינקט. **האדם הבריא** חי מתוך מרחב פנימי, יכולת להקשיב לעצמו, לבחור, לעצב משמעות. **האדם התלוי או ה"מתאחר"** (מהכוונה הופך להיות חיה או אדמה) חי במצב ביניים, הוא אנושי, אבל לכוד בעולם חיצוני שמכתיב לו את חייו.

אורטגה היה אומר שאדם כזה איבד את **האינטימיות עם עצמו**, את היחס הפנימי שבו מתרחשים החיים האנושיים באמת. כל חייכם מוחלטים על ידי מה שמחוצה לכם.

יש רמות לזה. אם אתם באים ממשפחה אלוהוליסטית אלימה ומתעללת מינית, אתם תהיו ניזוקים הרבה יותר מאשר מישהו שבא ממשפחה אלוהוליסטית שבה אבא לא אלוהוליסט אלים, זה רק גורם לחץ. אם אתם באים ממשפחה שמכורה לדת או לעבודה, זה יהיה אפילו עוד יותר מחרפן! כי יש לכם אמא טובה וצדיקה. או אבא שהוא זקן בקהילה, או זקן בכנסיה, או שהוא נמצא במועצת ראש העיר! הוא מכניס אלפי או מיליוני דולרים! זה ממש מחרפן.

אתם מבינים, יש מיתוסים לגבי משפחות. חלק מהאשליה וההכחשות זה המיתוסים. כל פעם שהייתי מתעצבן על סבא שלי מסיבה כלשהי, אגב הוא היה הדמות אב היחידה שהייתה לי, היו אומרים: "סבא שלך התפלל את תפילת המחרוזת כשסטאלין מת". (תפילה ארוכה ומכובדת בנצרות) אז הייתי הולך לחדרי. איך אפשר לכווס על מישהו שהתפלל את תפילת המחרוזת כשסטאלין מת אם הייתי שואל את אמא שלי על אבא שלי היא הייתה אומרת, "כולם אוהבים את אביך, הוא מאד פופולארי, כולם במערב טקסס מכירים את אביך". חוץ ממני. כולם בעיר הכירו את אבי חוץ ממני. אז אתם מבינים, אלו המיתוסים שמספרים לכם כדי להסיח את דעתכם ממה שבאמת קורה. זה נקרא אשליה והכחשה. משפחות לא מתפקדות נשלטות על ידי אשליה והכחשה.

"הייתה לי ילדות שמחה"... ותקשיבו, כשאני אסיים פה היום, חלק מכם יגיעו לרגשות רבים, ואולי לכאב רב, ותצאו מפה ואז מחר כבר תגידו: "בראדשו... כמובן! הייתה לו ילדות כל כך דפוקה! שלי לא הייתה כל כך נוראה!" בגלל שבאופן בסיסי, מה שאנחנו מוכרחים לעשות כדי לעזוב את המערכות המשפחתיות האלה זה לעבור תהליך התאבלות (זהו תהליך שעושים בקבוצת aca). כל אחד בשביל לגדול צריך "לעזוב את הבית" (לא דווקא במובן הפיזי אלא בהיבט הפנימי שכולל גם לסלוח ל"בית"), וכשאתה עוזב כל דבר אתה גדל. אני מבטיח לכם שהדבר הראשון שאתם תחוו ברגע שבאמת תתחילו להתבונן פנימה אל האופן בו המשפחה שלכם הייתה תהיו בהלם. שזה מה שכל אחד חווה בהתאבלות.

"אוי לא! אתה לא רציני! המשפחה שלי לא באמת הייתה ככה!" אתמול בלילה שיתפתי לגבי גילוי העריות הרגשי במשפחה שלי. אני טופחתי להיות המחליף של אבי כבן זוג לאמי. כחלק מהמערכת המשפחתית. אם למשפחה אין אבא, משפחה היא כמו מכונת, היא מנסה לאזן את עצמה, אז היא צריכה משהו שיהיה הבעל. אם אין אבא, אז אחד הבנים במשפחה יהפך לבעל הרגשי.

אם אבא ואמא נשארים יחד למרות שאין ביניהם אינטימיות, הטבע מתעב ואקום (ריק), כפי שאומרים. אז אבא יקח את אחת הבנות שלו ויהפוך אותה לנסיכה הקטנה שלו, או יעשה ממנה אשת הסוד הרגשית שלו. ואז הבת תנוצל על ידי האבא בשביל הצרכים הרגשיים שלו (לרוב הוא עושה את זה גם מתוך המחלה שלו בלי מודעות וללא כוונה לפגוע בה).

כמה אתם אוהבים להיות מנוצלים במערכות יחסים, חברים? אבל כשאתה ילד אתה לא יכול להבין שאתה מנוצל. אני הייתי גאה שהייתי המועדף של האמא שלי. סבא שלי התקשר אלי ארבע פעמים בשבוע ושאל: "אתה מטפל באמא המסכנה שלך?", הייתי בן 9, "כן אדוני, אני מטפל בה". כולנו מטפלים בה. "ואמא שלי בסדר, היא קורבן גם. אני לא יורד עליה בגלל זה.

אבל אנחנו מוכרחים להבין מה באמת קרה! איך הרגל הזו נעשתה משותקת? איך יכול להיות שאני בן 45 ועדיין יש לי את כל הבעיות האלה! ועדיין יש לי בעיות מערכות יחסים! והייתי בכל מיני מערכות יחסים ואני לא יודע מה אני מרגיש ואני לא יודע איך לבטא את הרגשות שלי, וברגע שכל התגובות מפסיקה אני מרגיש אובדני או דיכאוני, ובודד. מאיפה כל זה בא? זה לא קורה במשפחות בריאות, חמימות ותוססות, בהן אנשים מקבלים מענים לצרכים שלהם!

אז אנחנו מוכרחים להתחיל לבדוק מה קרה לנו, כדי שנוכל להתמודד עם זה בתוכנו. השלב השני באבל הוא הכחשה. ה"אוי לא!" הכחשה, אחר כך מיקוח - "ובכן, המשפחה שלי באמת לא הייתה כזאת נוראית", מיקוח... מיקוח... ואז כעס. ואז מתחת לכעס מתגלה הפגיעות, והכאב.

קארל יונג אמר: "נוירוזה היא תמיד תחליף לסבל לגיטימי". כלומר, כאשר משהו סובל מבפנים ולא מסוגל להתמודד עם כאב אמיתי בחיים, הוא מחליף את הכאב הזה בדפוס פחד, דאגה או רגשות מעוותים. הבעיה היא לא התחליף ופגמי האופי אלא השורש של הכאב עצמו.

מה שאנחנו לא רוצים להגיע אליו הוא הכאב הזה. בשביל שאני באמת אקבל את זה שלא היה לי אב, שאבי לא אהב אותי. אמרו לי ואמרתי לעצמי: "אבא שלך באמת מאד אוהב אותך", הם כל הזמן אמרו לי שאבא שלי באמת אוהב אותי. סקוט פק מגדיר אהבה כ"רצון להעריך את עצמך לטובת טיפוח הצמיחה הרוחנית שלך ושל האחר". לפי ההגדרה הזו, אבי לא אהב אותי. אבי היה הבן זוג המחליף של אמא שלו גם כן, הוא ננטש על ידי אביו, לא ראיתי את סבי פעם אחת בחיי.

אז אני לא מאשים את אבי. זה לא משחק האשמה. זה משחק אחריות, שכרוך בלנסות להבין מה באמת קרה לנו ולפרוץ החוצה מתוך כל האשליה וההכחשה של המערכת המשפחתית הזו! וכל המיתולוגיה הזו! לכל אורך חיי, המשפחה של אבי הייתה הדפוקה, אבי היה האלכוהוליסט, אחי ואני היינו משתכרים והיינו אומרים שנלך ונרביץ לאבא או שנלך להביא אותו. ותמיד באמא רק טיפלנו, והמשפחה שלה הייתה מושלמת, אבא שלה התפלל את תפילת המחרוזת כשסטאלין מת, ואשתו הייתה במיטה 50 שנה, כמובן שהיא הייתה חולה.

ואז הבנתי בגיל 45 ששלוש מבנותיה היו אלכוהוליסטיות ושלוש התחתנו עם אלכוהוליסטים. "משפחה מושלמת", שהייתה הולכת לכנסיית סנט וינסנט דה פול. השוו כל משפחה אליהם. שזה הרבה (Crazy-making) הם כנראה היו חולים יותר מהמשפחה של אבי! אבל במחלה של שיגועים יותר קשה לזיהוי כי הם גילמו תפקידים ודמויות כל הזמן! הם מעולם לא הראו רגשות אמיתיים! זה תמיד היה העמדות פנים ולהתנהג כמו אישה נחמדה ותמיד תגני על רגשותייך!

התפקידים של המערכות המשפחתיות, והעמדת הפנים, וההצגה, שעושה לך רצח נשמה! אתה מאבד את נשמתך כשאתה נכנס להצגות האלה אתה כבר לא אתה! כילד אתה בכלל לא מודע ולא מבין שאתה חי בתוך הצגה אחת גדולה ושיש פער בין מה שאתה רואה חיצונית לבין האמת. אחרי 20 שנה כאלה אתה כבר לא יודע מי אתה, אתה גם לא יודע מה האמת, אתה כה משוכנע שאתה הדמות שאתה מציג, אתה יכול לעבור פוליגרף! יחברו אותך למכונת אמת וישאלו "האם זה מי שאתה?" אתה תגיד: "כן בהחלט, זה מי שאני!"

היה לי מטפל פעם שאמר לי, "אתה בוודאי מרגיש בודד" ואני חשבתי שזה הדבר המטורף ביותר שאני פעם שמעתי! יצאתי משם בשבועה שלא אחזור אליו יותר. בחיי פטרתי מספר רב של מטפלים, בכל פעם שהם אמרו לי דברים שלא אהבתי עלי או על משפחתי פטרתי אותם.

אבל זה רדף אותי, המשכתי לחשוב על זה, והבנתי שאני כל כך עמוק בתוך ההצגה שלי, דעתי כל כך מוסחת כל הזמן. הייתה לי אנרגיה ופעילויות ועבודה ודברים כל הזמן שלא היה לי אף פעם שום זמן לדעת מה אני מרגיש.

לפעמים חייבים להגיע למקומות השקטים האלה, להכנס פנימה ולהגיע לשקט, כדי שתוכלו לדעת, ולהדביק את הקצב של עצמכם. כדי שתוכלו לדעת מה אתם באמת מרגישים! לפעמים צריך להרגיש גרוע ממש כפי שאנחנו באמת, כדי שנוכל להרגיש. אם אתם רוצים להחלים זאת הדרך. אתם חייבים להרגיש גרוע כפי שאתם באמת מרגישים. ואם אתם נשארים בהיסח דעת, או שאתם נשארים באובססיות סביב הבן זוג האלכוהוליסט שלכן... אתן בראש שלכן, מנסות להציל אותו, מנסות להציל את הבעל שלכן, מנסות להציל את הילדים שלכן, אתן בראש שלכן כל הזמן באובססיות, מהרהרות... ואין לכן אף פעם זמן לדעת מה אתן מרגישות.

לזה בדיוק קוראים 'תלות יתר', אני מתעסק בבת הזוג שלי (או בכל אדם חיצוני) ומנסה להציל אותה ממה שאני חושב ומדמיין שצריך להציל אותה במקום להתעסק בעצמי, להקשיב לכאב האמיתי שלי ולעזור לעצמי. אני מתעסק בה ובחיצוני כדי למעשה לברוח מהכאב שלי.

לכן הרבה פעמים שמגיעה אלינו אישה שבעלה אלכוהוליסט או איש שאשתו אלכוהוליסטית, אפשר לזהות אם מדובר באישה בריאה או חולה לפי המיקוד של השאלה. אם היא תשאל "איך אני יכולה לתקן את בעלי?" זו 'תלות שיתופית'.

מה שאני חייב לעשות זה ללמוד ליצור מגע עם עצמי! אם לאמא שלי אי פעם היה אפשר לעזור, אם מישהו יכל להגיד לה "חכי שניה, מה את מרגישה? תגידי לי מה את מרגישה". זה היה נותן לה להבין כמה בודדה היא, כמה נוראיים הנישואים הלא אינטימיים האלה היו ולהפסיק להתמקד בנו או בשתייה של אבי. אז אתם רואים מה רגשות עושים כשהם מניעים אותך!

אם אתם לא יודעים מה אתם מרגישים אין לכם את האנרגיה שלכם, הדלק שלכם.

אז למה אנחנו מדברים כל כך הרבה על להיכנס אל תוך הרגשות שלכם? בגלל שבדיוק בתוך המערכות הלא מתפקדות האלה אנחנו מוכרחים לוותר על הרגשות שלנו. אנחנו כבר לא יכולים לחוות את הרגשות שלנו. אנחנו מוכרחים להסתגל כדי לשרוד.

לאיזה תפקיד אתם נכנסתם? אני הייתי הגיבור במערכת המשפחה שלי. על איזה רגשות נאלצת לוותר כדי להיות גיבור? איזה רגשות אי אפשר שתחווה אם אתה הולך להיות גיבור? ובכן, גיבורים לא יכולים להתבכין, ולהיות מפוחדים, אז אחת הדרכים שפרצתי החוצה מזה היא שכשימשהו מהמשפחה שלי מתקשר אלי, מה שקורה לעתים נדירות בימינו, הם שואלים: "מה שלומך?" ואני עונה, "ובכן, לא רע, יחסית לאדם מעורער רגשית".

אני לא מתכוון להיות הגיבור יותר. כל חיי ניסיתי לטפל באחי הקטן, והייתי האבא של אבא שלי בא.א, אני הבאתי את אבא שלי לא.א, הם היו קוראים לי העץ שנפל מהתפוח. כל חיי רציתי לטפל באנשים, ואפילו הלכתי להיות כומר כדי שאוכל לטפל בכל העולם! אני מוכרח להפסיק לעשות את זה אם אני רוצה לחיות ולחוות את המציאות של עצמי. מוכרחים להגיע אל המקום הפנימי הזה.

תהליך האבל הוא תהליך קשה. אנחנו לא אומרים לאף אחד שאתם צריכים לעזוב את המשפחה שלכם או לא להיות במערכת יחסים עם אבא ואמא שלכם, אבל אתם מוכרחים לצאת מתוך המשפחה הזו, והדרך לעשות את זה היא בכך שתתאבלו עליה. אם אתם נשארים בתוך המשפחה אתם נכנסים מיד חזרה אל התלות השיתופית. אתם חוזרים אל התפקידים שמחזיקים את הדבר ביחד.

משפחות לא מתפקדות מאופיינות על ידי קיפאון ונוקשות, אף אחד לא יכול לעזוב. אם המשפחה שלכם לא מתפקדת, והם עושים את המפגש הגדול בחג המולד, ואתם תגידו להם: "תקשיבו יש לי הרבה חברים בסנטה פיי ויש לנו קהילה נהדרת שם ואנחנו עושים נטוורקינג ועולים להרים ועושים מדיטציות וכולנו רוצים לחגוג ואנחנו הולכים להיפגש ביחד כדי ליצור סף תודעה לשלום עולמי! אני ממש מתלהב לקראת זה!" אתם תשמעו דממה בצד השני של הקו, והם יגידו: "ובכן, בסדר. אתה יודע אבא שלך ממזדקן, הוא אולי לא יהיה אתנו עוד הרבה זמן, וגם אני, עם הלחץ דם הגבוה שלי, גם אני לא בטוח אהיה פה שנה הבאה".

הרגש הקלאסי במשפחות לא מתפקדות הוא אשמה. זו שכבת הציפוי המטעה של 'תלות שיתופית'. משמעותה היא שאין לך זכות להיות אדם ייחודי. להיות אתה עצמך. הלכתי לאוניברסיטה נחשבת למשך 4 שנים, אחרי שני תארים שניים, קיבלתי הצטיינות בכל הקורסים, למדתי צרפתית וגרמנית ועברתי מבחנים בעל פה ובכתב, לימדתי את הפסיכולוגיה של הדת במשך שנתיים ומעולם לא קיבלתי דוקטורט. לקח לי 15 שנה להבין למה, והסיבה הייתה המערכת המשפחתית שלי.

אסור לך להיות כל כך עוצמתי. אתה לא יכול להיות דוקטור במערכת שבאתי ממנה. אף אחד במערכת לא יוכל להתמודד עם זה. אם אתם נכנסים לעניינים המערכתיים, למשל טומי, ניצח בשש טורנירי גולף ברצף אחרי שאביו מת. כשראיינו אותו, טום היה אומר, "הלואי שאבא שלי היה פה כדי לראות את זה!" למה פתאום הוא הצליח לנצח את כל טורנירי הגולף האלה אחרי שאביו מת? אני מוכן להתערב איתכם על כל דבר, ואני לא יודע את זה כעובדה, שלאבא שלו היה מסר עבורו שאומרת

"לעולם אל תהיה טוב יותר ממני!" או "לעולם אל תשיג יותר ממה שאני השגתי במערכת המשפחתית הזו!" משפחה בריאה רוצה שתהיה שמח! ושתהיה עם הקהילה שלך ושתעבוד למען שלום עולמי!

אם תהיה עם אנשים בריאים, הם ירצו אותך! הם יאהבו אותך ויאשרו אותך. הם ירצו שיהיה לך את האינדיבידואליות שלך! במקום להיות תקועים בתוך הנרקסיזם שלהם, והתלותיות שלהם! "תבוא הביתה כדי לטפל בי כדי שאני לא אהיה בודד" - זה לא קשור אליך ולרצון לראות אותך! כשהם משליכים עליך את כל האשמה הזו... זה קשור אליהם! זה סביבם! זה סביב התלותיות שלהם.

האנשים שאני אוהב, ותודה לאל שעברתי את הטיפול שעברתי. הבן שלי עזב אותי ובכיתי על זה, וזה כואב. הוא בן 17, הוא מרים צלב כשאני נכנס לחדר. אני חושב שזו התנהגות נורמאלית לבני 17. אעדכן אתכם עוד 10 שנים.

כשאני שואל אותו, "ג'ון, מה שלומך?" - "בסדר". "מה קרה בבית הספר היום?" - "כלום". "היה לך יום טוב?" - "כן!" ואז טריקת דלת והוא יוצא מהחדר. אתם מבינים? אני תלתי! לא מזמן נתתי לו כסף לטוס לאירופה, אני לא הייתי על מטוס עד שהייתי בן 21! הוא חוזר מאירופה ואני שואל, "ובכן, איך היה? איך היה מיכאלנג'לו?", "הוא מת". אני שילמתי 1,800 דולר על הטיול הזה! בחיי אלוקים אתה תשתף אותי! אני רוצה הודיה!

אתם מבינים? זה לא סביב הילד הזה, הוא מנסה לעבור את גיל ההתבגרות. זה דבר מאוד קשה לעשות. הילד הזה מנסה להיות נער, הוא מנסה למצוא זהות, הוא מנסה לעזוב אב מאוד עוצמתי ולחיות חיים משלו. אני צריך לרדת מהתלותיות שלי. אתם מבינים שזה סביבי ולא סביבו? הוא צריך אב שהוא יוכל לסמוך עליו! שלא עושה פרצוף כל פעם שהוא נכנס הביתה! הילד הזה מנסה להתבגר! ולעשות את המעבר הכי קשה במחזור החיים - גיל הנעורים. וזה קשה להורים גם! אני לא הייתי נותן לזוג להיות הורים לפני שהם בילו קצת זמן בחברת מתבגרים. אם זה היה תלוי בי, היו קורסים של כלכלת בית שבהם אתה צריך ללכת לבלות זמן עם מתבגרים, לפני שאתה מתחיל להביא תינוקות. כדי באמת להבין על מה מדובר, ולתת להם לסחוב תינוקות בלי שיהיה מותר לשים אותם בתא! אני לא הייתי נותן לאף אחד להיות הורה מתחת לגיל 30, אילו זה היה תלוי בי. כל בן ובת 15 עם בדיקת דם יכולים להביא ילד. אפילו בלי! כל בן ובת 15 יכולים להביא ילד. דורשים יותר הכשרה כדי להיות נותן שירות בטלפון משדורשים כדי להיות הורה.

אז, אנשים תלתיים מוצאים זה את זה ואז הם מבינים אחרי שהם התחתנו והרומנטיקה של המאוהבות נגמרת. כי אתם מבינים, כשאנחנו מחזרים אנחנו לא נותנים לאדם האחר לדעת על התלותיות שלנו. אבל כשמתחתנים, אז החוזה הלא מודע של שני אנשים תלתיים הוא - "נחשי מה? את אמא שלי". "נחש מה? אתה אבא שלי". כל עוד לא עשיתם עבודה עם מערכות היחסים המקוריות האלה.

אני הייתי צ'רמר נפלא, כשיצאתי מהסמינר יצאתי לדייטים בערך 5 שנים והייתי פשוט נפלא. מקסים אותן, שולח ורדים, ופרחים, והייתי ג'ון העדין, ואז כשהאשה הייתה מתחילה לאהוב אותי, אז היה מגיע כל הזעם מהקשר המקדים עם אמא. זה היה מתחיל עם דברים קטנים, כמו: "את לא מתכוונת לסדר את השיער שלך ככה, נכון?" וזה היה נגמר עם התקפי זעם כלפיה בשלב מסוים, והאישה תמיד הייתה נדהמת לגמרי שלמשורר העדין הזה היה צד משתולל שכזה.

אני לא ידעתי שבעצם זה היה סביב העובדה שמעולם לא עזבתי את אמא שלי. שעדיין הייתי מקושר אליה, עדיין הייתי נשוי אליה, איך אתה תוכל לאהוב מישהי אחרת כשאתה עדיין נשוי לאמא שלך?

אני רואה את זה שוב ושוב אצל גברים. בגלל שיש כה מעט חיבורים היום בין אבות לבנים, האבות לא בבתים, והבנים לא יכולים ליצור חיבור עם האבות שיפרק את החיבור עם האמהות. וכשהבן מתחיל להשתלט על ידי האמא שלו ונהיה "האיש הקטן שלה", אז יש לו הרבה זעם לגבי זה. אבל הזעם נשאר לא מודע בגלל שעברת הכנה שאסור לך לזעום על אמא שלך בגלל שאתה מוכרח לכבד את ההורים שלך ובשנייה שאתה מבטא כעס אנשים קוראים לך כפוי טובה. אתה עובר הכנה. ואז הכעס הזה מתפרץ החוצה מול כל אישה בחיי, אשתי נהגה לומר: "לא משנה מה אני אעשה אתה עדיין תהיה כועס". ועד שהתגרשתי מאמא שלי, זה היה נכון.

אלו בעיות גדולות מאד. כששני אנשים תלתיים פוגשים זה את זה הם לא יכולים לטפל אחד בשנייה. אז נחשו מה, בשלב מסוים הם אומרים: "בוא נביא ילד". והילד במשפחות לא מתפקדות עובר הכנה לטפל בצרכים הרגשיים של ההורים. אנשים לא תופסים את זה. אנחנו אומרים את זה שוב ושוב. אתם טיפלתם ברגשות של ההורים שלכם. כלומר שכל פעם שהיה לכם רגש שהם לא אהבו הם אמרו לכם להפסיק להרגיש את הרגש הזה - כדי לרצות אותם.

מה שאנחנו מבינים עכשיו על חיים רגשיים זה שאנשים צריכים להיות מחוברים לרגשות שלהם למה? אתה לא יכול לחוות את הרגשות שלך אם אתה מנתק אותם, נהיה אדיש ורדום, מדחיק אותם... הם לא נעלמים! הם אנרגיה! לא היה לי מותר לחוות את הכעס שלי כילד... נחשו מה? כל כמה זמן הייתי מאבד את זה. "איבדתי את עשתונותי היום". איפה איבדת אותם? "אני לא יודע מה השתלט עלי" אנשים אומרים. אתם מבינים? אי אפשר להדחיק את הרגשות האלה בלי שהם יצאו החוצה.

הם גם יוצאים באופן פאסיבי אגרסיבי! שזה גרוע מאד! זה כמו שכלב סן ברנרד גדול ילקק אתכם וישתין עליכם באותו הזמן. זה פאסיבי אגרסיבי. הכעס יצא איפשהו.

העניין הזה של להתחבר לרגשות שלנו, כל ההתמכרויות הן דרכים לנהל רגשות. כל ההתמכרויות הן סביב מערכות יחסים שבורות המבוססות בבושה. וזה מה שקורה במשפחות לא מתפקדות. כל אחד ממשפחה לא מתפקדת סובל מ'תלות שיתופית', כל אחד שמכור סובל מ'תלות שיתופית'. אתה סובל מתלות שיתופית - קודם כל. במסרי א.א. שלי, הייתי מדבר על אלוהולזם כמחלה של מחלה.

קרל מנג'ר בספרו 'אדם נגד עצמו'. כתב, "האלוהוליסט הוא אדם שרץ לים כדי לכבות את השרפה אבל טובע." זו מחלה של מחלה.

מנינג'ר טוען שחלק גדול מהסבל הנפשי נובע מכוחות הרס עצמי הפועלים בתוכנו. האדם הוא לא רק קורבן של נסיבות חיצוניות, אלא גם אויב לעצמו. מתוך אשמה, שנאה עצמית, תחושת כישלון או צורך לא מודע להעניש את עצמו.

צריך לעצור את השתייה כי זה יסודי, מתקדם, מתפשט, תמידי, וסופני. אבל ברגע שאתה עוצר את השתייה... וזו הסיבה שבובי ארל ואני, ואחרים שניים במחלוקת. כי אנחנו באים לתכניות האלה

ואומרים: "זה לא מספיק רק לעשות לשתייה הזו התאמה התנהגותית. אתה חייב להתמודד עם הליבה, הבור בנשמה, הילד שלא יודע שובע, שלעולם לא מסתפק. הכפייטיות! זו המחלה של המחלה.

אפשר לומר שהכפייטיות היא הדרך של הנפש לשרוד בלי להרגיש, והריפוי הוא החזרה ליכולת להרגיש בלי לברוח.

ועוד מילה לזה היא 'תלות שיתופית'. 'תלות שיתופית' היא מערכת של התנהגויות הסתגלויות השרדותיות. אם יש לך תלות יתר, עברת נטישה, שאני מגדיר כהזנחה, שזירה רגשית, והתעללות. 'תלות שיתופית' היא תסמין של התעללות. חד וחלק.

מה שקרה, והסיבה שהעבודה הזו חשובה, היא שאם לא תתחבר למה שקרה לך, אתה תמשיך לחשוב שזה קשור אליך! תמשיך לחשוב שאתה צריך לשלוט בהכל, שזה רק מוזרות קטנה, זה רק השגעונות הקטנים האידיאליסטיים של האישיות שלך. יש לך ערנות יתר, יש לך הרבה מחלות גופניות, אתה מנותק, אין לך מערכות יחסים, אתה או תוקף במערכות היחסים שלך או קורבן במערכות היחסים שלך או שיש לך איזו עמימות של קורבן ותוקף. כל זה... הוא תגובה לאופן בו חוללת. זה תסמין של לחץ פוסט טראומתי. אם אנחנו לא מתחברים, זו הייתה העבודה הגדולה של אנשים במינסוטה, אנשים כמו טרי קלוג, שניסו לעזור לנו, (Violence is violation) להתמקד במה שקרה לנו, באופן בו חוללנו/נפגענו. אלימות היא חילול/פגיעה זה לא רק כשדופקים לך פצצה לפנים, גם אם ראית את אמא שלך מקבל מכות אתה קורבן של אלימות.

אם איימו עליך "הלילה כשאבא שלך יחזור הביתה..." אתה כבר קורבן של אלימות. גם אם הוא מפליק לך או לא. אנשים שצועקים עליך עושים לך חילול נפש. אנשים שמושכים אותך לאורך החדר, סותרים לך בפנים מחללים את נפשך. כשמתעללים בך מינית, משתמשים בך לטובת הצרכים האישיים שלהם, אותם אנשים שאמורים להיות המטפלים שלך. בגלל זה בהתעללות מינית יש אלמנט של הלב. מערכת הנשימה העליונה (לוקח נשימה עמוקה ומהירה). זה כל כך מזעזע לבן אדם, שזה קורה לו. אתם מבינים? התעללות באחד מכל הסוגים האלו, פיזית, רגשית, אינטלקטואלית, "מה אתה יודע? מי נתן לך את הרעיון המטופש הזה? מאיפה השגת רעיון כזה?" חילול נפש לשכל שלך. וכמובן שזה קורה בבתי ספר גם, וזה קורה בכנסיות. אז 'תלות שיתופית' היא תופעה תרבותית. למה אנחנו מדברים על זה ש-95 אחוז מהאנשים סובלים מתלות יתר? ולמה התנועה הזו מתפשטת בכל המדינה כשאנשים לפני 15 שנה מעולם לא היו אומרים שיש להם 'תלות שיתופית'. או מודים שיש להם בעיה. כי התרבות שלנו, הכנסיות שלנו, התפקידים המיניים שלנו הם תפקידי 'תלות שיתופית' מושלמים.

הרעיון שלנו לגבי נישואים הוא רעיון של 'תלות שיתופית'. תקשיבו לשירים של The Kicker "תעמדי ליד האיש שלך... הוא יכול לבעוט בך, לירוק עליך... אבל תעמדי לידו מותק". "את מאירה את חיי... אני חתיכת שעווה בלעדייך מותק" זה מה שהשירים האלו אומרים. הם אומרים "אני לא יכול להיות בלעדייך". זו 'תלות שיתופית' טהורה. אני לא יכול להיות בלעדייך זו 'תלות שיתופית' פשוטה. (השיר 'בלעדייך' של אייל גולן הוא תרכיז של 'תלות שיתופית' ושל מחלה).

אין לך חיים פנימיים, אין לך חיים משלך. מה שקורה זה שאנשים עם 'תלות שיתופית' נכנסים למערכת יחסים, מערכת היחסים נגמרת.

אנחנו מוכרחים ללמוד שהמטרה של החיים היא לעבור מתמיכה סביבתית לתמיכה עצמית. אנשים בריאים תומכים בעצמם מבפנים. אנשים עם 'תלות שיתופית' תלויים במה שמחוצה להם בשביל כל האושר שלהם. אנשים בריאים מחוללים את האושר שלהם מבפנים. הם מייצרים את הרגשות הטובים שלהם מבפנים, ולא מבחוץ. השמחה שלי לא תלויה באשתי, או בילדיי, היא תלויה בעצמי הפנימי שלי.

אתם רואים את הבעיה?

'תלות שיתופית' אינה דבר חדש, שייקספיר כתב על זה, "שיר האהבה של ג'יי אלפרד פרופרוק" - שירו הגדול של ט.ס. אליוט. פרופרוק: "ראיתי את הגדול ברגעי דועך, וראיתי את השליח הנצחי אוהז במעילי ומגחך..."

"הייתי צריך להיות צבתות מחוספסות, חוצות בחיפזון קרקעית של ים שקט" "מתפתל סביב סיכה על הקיר" "ועל אף שראיתי את ראשי (המקריח מעט) מוגש על מגש..."

רואים? הוא תמיד מפנטז, אבל הוא תמיד פוחד ומתחבא מאחורי העמדת הפנים שלו, ואין לו שום חיים פנימיים! אלוהים, ט.ס. אליוט חיבר שיר עבור דור שלם של שנות ה-20 הוא ציטט מתוך "רוחו של גידו" ו"התופת" של דנטה בתחילת השיר הזה, "לו האמנתי שתשובתי היא לנפש שאולי תחזור אי פעם לעולם, לשון האש הזאת הייתה בוודאי שותקת, אך מאחר שאיש לא חזר מהתהום אם אכן אמת שמעתי, אענה לך בלי בושה..."

אוקי, אז אם אתם מתחילים להזדהות עם משהו מכל זה. בערך 20 אנשים באו אלי אתמול ואמרו לי "בחיי אלוהים זה כאילו פשוט הרבצת לי מכות!" זוהי לא המטרה שלי, להתרוצץ לי ולהכות אנשים, המטרה שלי היא לדעת כמה עמוקה היא האשליה וההכחשה. וכמה קל זה לטאטא את הדברים הכואבים מתחת לשטיח! אני לא מעוניין בכאב - האמינו לי!

בבקשה האמינו לי שאני לא מחפש כאב! למעשה אני מכור לכל מה שגורם לי להרגיש טוב! אבל מה שאני יודע הוא - שבלי כאב, אין רווח. האמת האצילית הראשונה של הבודהה היא שהחיים כרוכים בסבל. היהודים היו מוכרחים לעבור שיעבוד במצרים, ולחצות את הים האדום ולעשות מסע במדבר כדי להגיע לארץ המובטחת. כל המורים הרוחניים מדברים על האימון, המשמעת, הכניסה אל המדבר, המדבר הוא סמל. כדי להגיע אל החיים. לכן חשוב נורא שנפנים זאת שזה חלק מהותי ובלתי נפרד של החיים.

לאון בלואה אומר, "ישנם מקומות בלב שעדיין לא קיימים - כאב חייב להכנס, כדי שהם יהיו." ג'יבראן (חליל) "ככל שעמוק יותר יסור העצב בנפשך, כך תוכל להכיל יותר שמחה. האין הכוס שמכילה את יינך, אותה כוס הנשרפה בתנור הקדר? האין אותה לאוטה שמנגנת את המוזיקה שלך אותה לאוטה אשר נחתכה בסכין? מה מוזר הדבר, עוגג וכאב. כי לא ניתן לקבל האחד, בלי השני. אי אפשר לקבל אחד ללא השני. ללא כאב הלב חלול. כשהיום התעיף והלילה נזל, כשהשתכנעת שאהבה היא רק לחזקים ולברי מזל, זכור בחורף, עמוק מתחת לשלג מר, יש זרע, שיהפוך לורד עם אור השמש של מחר." אלברט קאמי, "באמצע החורף גיליתי שיש בתוכי קיץ נצחי."

הכאב הזה יקח אותנו חזרה, הוא יקח אותנו אל מה שאדיר בנו, אל עצמנו.

אבל אם נמנע מהכאב, מישוהו אמר פעם שתפקיד הטיפול הוא להוציא אותך מתוך האומללות שלך אל תוך הכאב שלך. איזו עבודה מזורגגת. אוקי. עכשיו, כדי באמת להבין את הדברים האלה, ולפרוץ מתוך האשליה וההכחשה שלי, האמונה שלי היא שאנשים רבים מאיתנו באמת מוכרחים להגיע לרגשותינו לגבי זה. ומה שהבאתי לכם בפתקים האלה, ותתעלמו מהעמוד הראשון, אבל אם תביטו בעמוד הראשון אתם תראו - "דף עבודה של צעד ראשון". מה שאמרו לי כשנכנסתי לתכנית 12 הצעדים שלי, זה שאני מוכרח להאמין שאני חסר אונים ושחיי נעשו בלתי ניתנים לניהול - אחרת לא אעשה שום דבר לגבי זה. עד שאני אאמין שאני חסר אונים ושמשהו פה לא ניתן לניהול, אני לא אעשה שום דבר לגבי זה.

הרבה מכם יגידו: "אני נורא מזדהה עם מה שבראדשו אומר, המשפחה שלי הייתה ככה, ואבא שלי היה מכור לזעם, וכן יש לי קשיים עם הרגשות שלי, וכן אני נכנס להיפרונטילציה, ואני סובל מערנות יתר, ואני פוחד מסמכות, והתחתנתי עם מכורים" - ועדיין אתם לא עושים שום דבר לגבי זה. אז אני אשאל, "אתם בתכנית?" השאלה היא מה אתם עושים לגבי זה? ואתם עונים, "ובכן... לא בדיוק עשיתי לגבי זה משהו בינתיים". אתם עדיין באשליה והכחשה.

זו לא העבודה שלי להטיף ולהכריח אנשים להיכנס לתכניות שיקום, אבל אני יכול רק לשתף איתכם, שהייתי 11 שנים במפוכחות שלי לפני שנכנסתי לכל העניינים האלה, בובי ארל שיתף שהוא היה שנים רבות בהחלמה ועדיין הרגיש אובדני. והרבה מאיתנו מספרים את הסיפור הזה, שעדיין לא התמודדנו עם התלות השיתופית שלנו. עוד לא טיפלנו בבעיות התלות השיתופית שלנו. עכשיו הדבר העיקרי שאני מתמודד איתו הוא בעיות התלות השיתופית שלי. אני עושה שיקום עבור 'תלות שיתופית'.

אחד הדברים שאני רוצה להמליץ לכם הוא שתכתבו צעד ראשון. כלומר, אם התחברתם להרבה מהדברים שאני דיברתי עליהם, אני אראה לכם כיצד לעשות צעד ראשון. המטרה של הצעד הראשון היא להכניס אתכם לרגשות סביב זה. כדי שתוכלו להרגיש, ושבפעם הבאה שתופיע הנטייה שלכם להיות נחמדים במערכת יחסים ולהציל מישוהו ולעשות מלא דברים שאתם לא באמת רוצים לעשות - אתם תחוו את הכאב שהוא המחיר שההתנהגות הזו גובה מכם, וההשלכות אשר פוגעות בחייכם, ואז לא תעשו את זה!

אני נקי כמעט 22 שנים. המחשבה על משקה לעולם לא עולה במוחי. כולכם יכולים לעשן גראס עכשיו, ולהקיף אותי, ואני לא אעשה את זה! הכאב של החומרים האלה כל כך גדול! והזכרון של הכאב הזה עדיין במחלקה 8 בבית החולים של אוסטון, ממש בדקה הזו, כל כך גדול, אני יכול לראות את עצמי עכשיו. אני יכול לראות את עצמי שוכב בחדר עם עוד 8 אנשים, בחדר בגודל של הפינה פה, עם אנשים שנכנסים לטיפול במכות חשמל, ואני נכנס לחדר האוכל עם אלוהוליסט נוסף, גב אל גב, כדי שלא ידקרו אותנו בסכין. כי הם שונאים אלוהוליסטים שם, הם לא חושבים שאנחנו חולים מספיק בבתי החולים הארציים.

אני לעולם לא אשכח את זה, אני הייתי מיועד להיות כומר. הייתי מיועד לטוס לאירופה ללמוד עם קארל רובר, הראשון מהראשונים בפילוסופיית כבוד. מה אני עושה בבית חולים ארצי? לעולם לא אשכח את זה.

לא יכולתם לעשות כלום כדי להכריח אותי לקבל את זה. הכאב, הרגשות. אתם מוכרחים להגיע לרגשות שלכם סביב התלות השיתופית שלכם! זה מה שיתדלק אתכם ויניע אתכם לעבוד עליה! זה מה שכתובה עושה. כשכותבים, יש ממצאים נויירולוגים על מה שקורה כשאנחנו כותבים דברים. יש ממצאים נויירולוגים שתומכים בכך שלכתוב על זה עדיף בהרבה מרק לדבר על זה.

אז, כשאני אומר שכדאי לכתוב את הדף הזה, ושהדוגמאות צריכות להיות ספציפיות ולכלול רגשות, אלא אם יש לכם רגשות עבור כמה הרסני הוא השימוש בכימיקלים שלכם. אנחנו משתמשים בזה במרכז שלנו, המרכז שלנו מתרכז הרבה בהתמכרות כימית. אז פשוט תספקו את המילה, התלות השיתופית שלכם. כמה הרסנית התלות השיתופית שלכם הייתה, בקושי תהיה לכם סיבה להמשיך את תכנית ההחלמה שלכם אם לא תרגישו את זה.

בפעם הבאה שתרגישו את הדחף להשתמש או לפעול באופן של 'תלות שיתופית' - אתם בקלות תוכלו למחוק את הזכרון, אבל לא תוכלו בכזו קלות למחוק את הרגשות. תעברו לדף הבא, זה הרציונאל לכתובה. לנו אין זמן בשביל שתכתבו את הכל, אבל מה שאני רוצה לעודד אתכם לעשות זה לעבור על זה איתכם, ואז שתעשו את זה עבור עצמכם. תאהבו את עצמכם מספיק, תהיו אכפתיים עבור עצמכם מספיק, שתלכו ותעשו את זה.

ואם אתם בני אדם שבאים ממשפחה שמתפקדת באופן סביר, אם אתם חלק מהאחוזים הבודדים האלו - זה עדיין יכול להיות בעל ערך כספית מלאי, סוג של להתעדכן או להדביק את הקצב עם עצמכם. מה זה תלות יתר. כשעשיתי בספירת המלאי הזו זה שלקחתי את האותיות שמאייטות 'תלות שיתופית' ובצד השמאלי של הדף כתבתי תכונה של 'תלות שיתופית'. הצעד הראשון בתכנית 12 הצעדים אומר שהודינו כי היינו חסרי אונים ושחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.

מה שכולנו מנסים לעשות זה לשלוט בדברים האלה. אני הפסקתי לשתות אלפי פעמים במשך שנים. הייתי ב 5,000 דיאטות. הורדתי 5,000 פאונדים (2,268 קילוגרמים), אנחנו יודעים ששני אחוזים מתוך כל הדיאטות עובדות, שהשמנה זה עניין משפחתי, וכך גם בולימיה ואנורקסיה והפרעת ההשמנה-הרזיה שאני סוחר. שזה התאבססות על אוכל, ואז התאבססות על לא לאכול, ואז אני הולך לאכול דונאט, ואז אני אוכל דונאט, ואז אכלתי דונאט ואני חושב, "לעזאזל עם זה." ואני אוכל 10 דונאטים. או שאני אוכל גלידת קרם עוגיות של בלו בל עד שאני לא יכול להרגיש את הפה שלי. ואז אני מתחיל לעלות במשקל, ואני מתאבסס על המשקל שלי, ואני הולך לתכנית הריצה שלי, ולתכנית התזונה שלי, ומפסיק עם סוכר, וטה טה טה. אחרי שאני עושה את זה לזמן מה... אתם מבינים? שליטה.

זה צד נוסף של בושה. שליטה זו אחת הדרכים לא להתמודד עם הבושה שלכם. חייבים להכנע. הדרך היחידה החוצה מהבלאגן הזה היא כניעה. אני חסר אונים וחיי הפכו בלתי ניתנים לניהול - קחו אותי!

אני צריך עזרה! זו דרך היחידה החוצה מהבלאגן הזה. אי אפשר לשלוט בזה. אי אפשר להגיד "ובכן, אני חושב שאני אשלוט בתלות השיתופית שלי מחר..." לא בלי קבוצה, לא בלי העלאת מודעות, לא בלי להישאר על זה, מכיוון שברגע שאתם מפסיקים לעבוד על הדברים האלה אתם חוזרים מיד ישר אל תוך הדמויות הלא מתפקדות שלכם.

לנצח? האם אתם חייבים לעשות את זה לנצח? אולי לא, אני חושב שאני כן, ואני בסדר עם זה. אבל אולי אתם לא, אבל אתם תצטרכו לעשות את זה לזמן מה. אני ממליץ שתהיו באיזו קבוצה כלשהי ילדים מבוגרים (ACA) שבה אנשים מתמודדים עם הבעיות האלו, כדי שתוכלו לדבר על זה. אני ממליץ על קודא להתמודדות עם בעיות מסוג 'תלות שיתופית'.

מסר: ג'ון בראדשו