

נגמלים מהתמכרויות

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1 : החופש ליפול, האחריות לקום

כמה שזה משמעותי, וכמה שזה אפילו קריטי, עבור מי שרוצה לעבור תהליך גמילה יעיל, ארוך טווח ואפילו משנה חיים – להיות מסוגל ליפול, ולהיות מסוגל לקום. וגם לדעת לעשות את זה נכון.

ליפול – פירושו שבתהליך הגמילה שאני מנסה לעבור, אם זה לאכול פחות, או לא לאכול דברים מסוימים, או לוותר על ארוחה קבועה, או להפסיק לעשן, להפסיק לשתות, להפסיק להמר, להפסיק להשתמש בסם כזה או אחר – בכל אותם דברים שאני מבקש לשחרר את עצמי מחייהם – אני מתחיל תהליך. תהליך של הפסקת שימוש, של התרחקות מההתמכרות. ואז, באיזשהו שלב, אני לא מחזיק מעמד. נסיבות מסוימות קורות – לחץ, מתח, סטרס, עצב, חרדה – ופתאום אני מוצא את עצמי שוב רץ אל החומר, אל ההרגל, אל המעשה שאני מכור לו. ונופל אליו.

וזה דבר צפוי – ואף רצוי. כי כדי שאוכל לגבש בתוכי את אחת החוויות החשובות ביותר בגמילה מהתמכרות – החוויה שאני מסוגל לזה – עליי לעבור דרך הנפילות. עליי לראות שאני מסוגל לקום מהן. עליי ליצור בתוכי תקדימים אמיתיים של מצבים שבהם נפילתי – וקמתי.

למה זה כל כך חשוב? משום שההתמכרות היא תופעה מניפולטיבית, חכמה ומבלבלת מאוד. יש לה אינטרס לשמור על קיומה, והיא משתמשת בכלים שמחלישים אותנו. אחד הכלים המרכזיים שלה הוא רגשי אשמה, תחושת כישלון, רחמים עצמיים ותחושת תבוסה. כשאנחנו נופלים, ההתמכרות ממחרת ללחוש לנו: "הנה, שוב נכשלת, זה לא עובד, אתה לא מסוגל." וכך, היא מנסה לשבור את רוחנו.

אבל האמת היא אחרת. אנחנו נופלים כי אנחנו אנושיים. כי עוד לא הגענו למקום שבו שחררנו את ההתמכרות לגמרי. אנחנו בדרך – עוד לא שם. ולכן, טבעי שיהיו מצבים שבהם ניפול. נאכל את מה שלא רצינו, נעשן את מה שנשבענו להפסיק, נשתה את מה שהבטחנו שלא, נהמר שוב למרות ההחלטה. זה קורה.

מה שקובע הוא מה נעשה אחרי הנפילה. האם נישאר שקועים בה, נרחם על עצמנו, נוותר, או שניקח אחריות, נעמוד על הרגליים, ונמשיך את הדרך.

כאשר אנחנו לומדים לקבל את הנפילות שלנו בכבוד, באהבה, בחיבה, בסבלנות ובסלחנות, אנחנו מגלים את אחת התובנות החשובות של הגמילה – היא לא רק הימנעות מחומר, אלא תהליך של התבגרות רגשית. ככל שנוכל לחבק את הנפילות שלנו, נוכל לקום מהן מהר יותר.

יש לנו אחריות לקום. אחריות לא להישאר למטה זמן רב מדי. האחריות הזאת מתחילה בלנער מעלינו את האשמה. האשמה תנסה בתחילה למשוך אותנו חזרה למטה, תלביש אותנו בתחושת ייאוש, חוסר מסוגלות, עצב וכאב. אבל זו רק תקופה קצרה. זה זמני. התקווה יכולה לחזור. המוטיבציה יכולה להתחדש. הדרך ממשיכה לחכות לנו.

וכאן נכנסת אהבה עצמית – אולי הכלי החשוב ביותר בתהליך גמילה. אהבה עצמית היא תשתית הריפוי. כדאי לטפח אותה כבר מהרגע הראשון של תהליך הגמילה, כדי שתהיה שם איתנו כשנצטרך אותה באמת – ברגע הנפילה.

אהבה עצמית היא כלי. היא לא רעיון מעורפל. היא כוח תומך, מחזק, מעצים, ולעיתים אף מחולל ניסים. אהבה עצמית היא היכולת לחייך לעצמי מול המראה בכל תנאי. לומר לעצמי "אני אוהב אותי" גם כשנכשלת. להרגיש אהבה בתוכי, אהבה שאני יוצר בעצמי.

זו מיומנות שלרוב איננו לומדים בילדות. האדם הבוגר צריך ללמוד אותה מחדש, לחוות אותה, לתרגל אותה. ובשביל זה יצרתי קורס וספר שלמים על אהבה עצמית, כי היא הלב הפועם של תהליך הריפוי.

כשאנחנו משלבים את אהבה עצמית בתוך תהליך הגמילה, היא נמצאת שם בדיוק ברגע שבו ניפול. נכון – זה יהיה קשה, הנפילה לא נעימה, אבל עם אהבה עצמית אפשר לעטוף את הכאב הזה, את רגשות האשמה, את הייאוש, ולחבק את עצמנו בחום.

ברגע שאנחנו מצליחים לעטוף את הרגשות הללו באהבה, אנחנו מקצרים את הדרך לקימה. רגשי האשמה, שהיו יכולים להחזיק אותנו תקועים ימים ושבועות, הופכים זמניים בלבד. כי יש בתוכנו אחריות לקום – ויש בנו מספיק אהבה כדי להרים את עצמנו חזרה.

כמה זה חשוב לדעת לאהוב את עצמנו דווקא כשאנחנו נכשלים. כשאנחנו מסוגלים לתת לעצמנו אהבה באותם רגעים, אנחנו שוברים את הדפוס הישן של התמכרות לאשמה ולביקורת. זה לא באמת "כישלון" – זה סימן שההתמכרות עדיין שם, עדיין מנסה, אבל כבר אין לה שליטה מלאה.

יש בי חלק חדש – חלק של אחריות, של ענווה, של צניעות, של היכולת לקום. אני מקצר את הדרמה, מחבק את עצמי, לא מאשים. אני מזכיר לעצמי: מותר ליפול. אני אנושי. מה שחשוב הוא לקום.

כל אדם נופל. כל אדם אנושי נופל. כל אחד מאבד מדי פעם את השקט, את היציבות, את הדרך. זה חלק מהחיים. אבל לכל אחד מאיתנו יש גם את האפשרות לטפח כלים שיעזרו לו למזער את הנזק של הנפילה, להעניק לעצמו חופש ליפול, ולהחזיק אחריות לקום.

מי אמר שתהליך גמילה הוא קו ישר? הוא לא. הוא שביל הררי, מתפתל, עם עליות וירידות. אבל כל עוד אנחנו ממשיכים – זהו הניצחון האמיתי.

הנפש זקוקה מדי פעם לנפילות, כדי להתחזק, כדי ללמוד, כדי לדעת שהיא מסוגלת לקום. וככל שיש לנו יותר אהבה עצמית וכבוד אנושי כלפי עצמנו, כך סיכויי ההצלחה שלנו עולים לאין שיעור.

כי אדם שיודע – "אם אפול, אקום" – חי בתהליך הרבה יותר חופשי, עם פחות פחד, פחות לחץ, ועם הרבה יותר כוח לצמוח.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. צייני דוגמה של "נפילה" שקמת ממנה למרות שהיתה די קשה.
2. פרטי את התחושה היום, בדיעבד, על התהליך ש"נפלת" והקימה שבאה אחריה.
3. האם את מוכנה מעת לעת "ליפול" אל ההתמכרות שלך מתוך הכרה שזה חלק מהתהליך?
4. האם את מוכנה לעמוד שם לצידך באהבה כשזה יקרה? איך תעזרי לעצמך ברגעים כאלה?
5. אם את מוכנה לשלב הקריטי ביותר בתהליך, והוא ההחלטה לשוב למסלול הגמילה למרות הנפילה, בלי לתת לייאוש להכתיב לך את הדרך? מה תאמרי לעצמך ברגעים כאלה?

פרק 2: עונג חלקי ועונג מלא

גמילה מהתמכרויות – פרק שני. הפעם אני רוצה לדבר על מושג שאני מאוד אוהב להתייחס אליו. הוא כמעט ולא מדובר, לא מספיק מוכר, ולדעתי הוא אחד המפתחות העמוקים ביותר להבנת תהליכי התמכרות. זהו המושג עונג חלקי. אני רוצה להשוות בין עונג חלקי לעונג מלא, או אם נדייק – בין עונג חולני לעונג בריא.

שניהם, במובן מסוים, נובעים מאותו יסוד – מהחיפוש האנושי אחר עונג. אבל הדרך שבה אנחנו מחפשים עונג קובעת אם נלך במסלול של התמכרות, או במסלול של שחרור.

לפני שאכנס לעומק הנושא, חשוב לי להבהיר משהו על עמדת. אני מדבר כאן לא כמומחה שמעל ההתמכרויות, אלא כאדם שמכיר היטב את התופעה גם מבפנים. כולנו, כל בני האדם, נושאים בתוכנו הרגלים מזיקים, דפוסים חוזרים, מעגלים של כאב והתנהגויות שמכאיבות לנו. לכל אחד יש כמה וכמה התמכרויות, ולעיתים רבות אנחנו כלל לא מודעים לכך שהן התמכרויות.

המודעות לכך – עצם ההכרה שאני מכור למשהו – היא כבר צעד ענק. זה רגע של אמת. וככל שאנחנו מתביישים פחות, משתפים יותר, מדברים יותר בגלוי, כך נפתחת האפשרות להשתחרר. כי ההכחשה היא הדלק המרכזי שמחזיק את ההתמכרות בחיים.

כשאני מודה שאני מכור, אני לוקח אחריות. אני אומר לעצמי: כן, יש בי מקום כזה. ואני מוכן לעבור איתו תהליך. באותו רגע נפתחת בתוכי גם האפשרות להיגמל. כי במקום שבו יש מבנה של התמכרות – יש גם מבנה של שחרור.

ועכשיו – לעונג חלקי.

עונג חלקי הוא הבסיס של כל התמכרות. כך זה עובד: אנחנו מקבלים מאיזושהי התנהגות, או מאיזושהו חומר, עונג מסוים. העונג הזה אמיתי, הוא קורה, אבל הוא חלקי. ובגלל שהוא חלקי, הוא גם מתעתע. הוא יוצר אשליה של עונג גדול יותר ממה שהוא באמת.

בעומק, מה שאנחנו באמת רעבים אליו הוא לא הסיגריה, לא האוכל, לא האלכוהול, לא ההימור, ולא אפילו האדם שאליו אנחנו נמשכים בצורה כפייתית. מה שאנחנו באמת זקוקים לו הוא אהבה, חיבה, הכרה, תחושת בית, נחמה, שייכות. אנחנו רעבים לזה.

וכשאנחנו לא מוצאים את זה בצורת החיים שלנו, אנחנו הולכים ומחפשים תחליפים. הרגלים, חומרים, סיטואציות – שבהם אנחנו מקבלים עונג חלקי, שעמוק בפנים נדמה לנו שהוא "הדבר האמיתי". אבל הוא לא. הוא רק מחליף זמני, רדוד, קצר טווח, לתחושת אהבה אמיתית.

כשאנחנו אוכלים משהו שאין לנו באמת צורך בו – זה בדיוק זה. באותו רגע, האוכל מעניק לנו עונג: הגוף נרגע, יש תחושת חמימות, יש טעם נעים, יש תחושת שליטה או נחמה. זה לגיטימי. אבל אחרי זמן קצר – העונג נעלם. כי הוא היה עונג חלקי.

אם זה היה עונג מלא, הוא היה נשאר איתנו. כמו אחרי מפגש אנושי כן, מלא אהבה ואמת, שבו אנחנו נושאים את התחושה הזאת בלב גם ימים אחרי. זה עונג מלא. הוא מזין, הוא נמשך, הוא ממשיך לפעום בתוכנו גם אחרי שהרגע חלף.

לעומת זאת, עונג חלקי מתפוגג מהר. מפגש שבו הייתה חיבה אבל לא עומק, דיבור אבל לא פתיחות, טעם אבל לא אמת – משאיר אחריו ריקנות. אחרי יום או יומיים כבר אין זיכרון חיובי ממנו.

כך גם עם סיגריה – זה עונג חלקי. באותו רגע יש טקס, תשומת לב, הפוגה מהלחץ, אולי תחושת ייחודיות או שייכות חברתית. אבל כעבור זמן קצר – העונג מתפוגג. ומה שקורה אז הוא הלב של מנגנון ההתמכרות: אנחנו נזכרים בעונג, מתגעגעים אליו, ושוב רוצים אותו. "אני חייב את זה עכשיו."

כך נוצר המעגל הסגור: עונג חלקי – דעיכה – חסר – תשוקה – עונג חלקי נוסף.

הימורים פועלים בדיוק באותו מנגנון: ההתרגשות, הציפייה, הנפילה, ושוב הציפייה. עונג חלקי מובהק. והנה אנחנו מוצאים את עצמנו משועבדים למשהו שלא באמת נותן לנו את מה שאנחנו רוצים – אהבה, שלוה, חיבור, חום אנושי.

אנחנו רעבים לאהבה. ואם איננו מכירים בזה, נמשיך לקבל בשמחה תחליפים של אהבה – כלומר, עונג חלקי.

אבל דווקא כאן טמון גם הרמז לריפוי. כדי להיגמל, עלינו להגדיל את נוכחותו של עונג מלא בחיינו. להכניס יותר חוויות של עונג בריא, עשיר, כן, עמוק.

לדוגמה, אם אני רוצה להתרגל לאכול פחות, יהיה קריטי מאוד שהארוחות שאכן אוכל יהיו עשירות בעונג מלא. לא "על הדרך", לא חטוף, לא מתוך תחושת חוסר. אלא חוויה של שמחה, תשומת לב, חגיגות. לשים את האוכל יפה על השולחן, להודות עליו, להריח, לטעום, ליהנות. אפילו לצלם, לשתף, להוקיר את החוויה.

כשאני מתמסר לעונג במודעות, הוא הופך להיות עונג רחני. הגוף והנפש משתפים פעולה. זה עונג מלא.

כך גם בעישון – דווקא תשומת לב עמוקה, מודעת, לעונג שבטקס, יכולה להיות צעד ראשון לגמילה. כי כשאנחנו הופכים את העונג למלא ומודע, הוא מאבד את כוחו הכפייתי.

עלינו לחפש עונג מלא גם במערכות יחסים, באהבה עצמית, בעבודה, בתחומי היצירה. לשאול את עצמנו בכנות: מה שאני עושה עכשיו – זה מעניק לי עונג מלא או רק עונג חלקי?

אם זה רק חלקי, ייתכן ששם שוכנת ההתמכרות שלי.

התמכרות, בסופו של דבר, היא סימפטום למחסור בעונג מלא. ולכן, תהליך הגמילה האמיתי אינו רק הפסקת שימוש, אלא הרחבת היכולת ליהנות באמת.

נלמד להניח את המילה "עונג" במרכז תשומת הלב שלנו. להבחין היכן אנחנו חיים על שברי עונג, והיכן אנחנו יוצרים עונג אמיתי. ואז, לאט לאט, נצא מהלופ של העונג החלקי, ונתחיל לחיות מתוך עונג מלא – עונג שמחבר אותנו אל עצמנו, אל החיים, ואל האהבה.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. לאחר קריאת הדברים, כתבי איך את מבינה את המושג "עונג חלקי"
2. לאחר קריאת הדברים, כתבי איך את מבינה את המושג "עונג מלא"
3. תני 3-5 דוגמאות לעונג חלקי שיש או היה בחייך
4. תני 3-5 דוגמאות לעונג מלא שיש או היה בחייך
5. איזה עונג מלא הוא כעת בחזקת "חלום שטרם התממש" בחייך? כתבי איך היית רוצה שהחלום הזה יתממש ומה יתרחש בו כשהוא אכן יגיע אלייך.

פרק 3: התמכרות למצב הקיים

גמילה מהתמכרויות – פרק שלישי. והפעם, נושא שאולי יפתיע חלק מהקוראים, אך הוא מהותי ועמוק מאין כמוהו: ההתמכרות למצב הקיים.

אנחנו רגילים לחשוב על התמכרות כעל תלות בחומר, בהרגל, בהתנהגות. אבל אחד מסוגי ההתמכרות השכיחים ביותר – ולעיתים הסמויים ביותר – הוא הקושי להתקדם מהמצב הקיים. גם זו התמכרות.

לא במקרה, תהליכי שינוי, צמיחה והתפתחות למצב חדש מלווים לעיתים קרובות בתסמיני גמילה. הגוף והנפש מתקוממים, מתנגדים, חווים מתח, בלבול, חרדה. זה קורה משום שבתוכנו קיימת התמכרות לשימור המצב הקיים. יש בו נוחות מסוימת – גם כשהוא לא באמת נוח. יש בו היכרות, יציבות מדומה, שליטה חלקית. זה "הידוע", והמוכר – והאדם נמשך לידוע, גם כשהוא פוגע בו.

התמכרות, כפי שהגדרנו, היא קושי או חוסר יכולת להפסיק דפוס שאינו מיטיב איתנו. והמנגנון הזה פועל גם כאן. הדרך הבריאה והיחידה באמת שבה אדם יכול להיות שלם בנפשו ובגופו – היא להיות בתנועה מתמדת של צמיחה ושינוי. זהו הטבע האנושי האמיתי. כשהגוף-נפש שלנו בהרמוניה, יש בתוכנו תשוקה בריאה להתפתח, ללמוד, לגדול, לשאוף, להעז. לצאת להרפתקה הבאה.

אבל אנחנו פוחדים מזה. כי אנחנו מכורים להחזיק את הקיים. ולכן, כמו בכל התמכרות אחרת, אנחנו הופכים למומחים בהצדקות. ממצאיים תירוצים מבריקים, הגיוניים, יצירתיים – רק כדי לא לזוז. אנחנו לא קוראים לזה "התמכרות", אבל זו בדיוק אותה תופעה.

לפעמים, כדי שנוכל להתחיל לזוז, דרוש מישהו מבחוץ – מטפל, ספר, קורס, סדנה, או רגע של הארה פנימית – שיזעזע אותנו מעט, שיזכיר לנו שאנחנו חיים בתוך בועה של "נוחות מדומה". חשוב לומר: אין שום דבר רע במצב הקיים עצמו. להפך – עלינו לברך עליו. זה המקום שבו אנחנו נמצאים, זה מה שיש. ראוי לאהוב את המצב הקיים, לטפח אותו, להודות עליו.

אבל בתוך מערכת יחסים בריאה עם המצב הקיים, אמור להופיע גם קול נוסף, שואל: *מה הלאה? מה עכשיו? מהו הצעד הבא שלי, האתגר הבא, ההר הבא שאני רוצה לטפס עליו?*

כשאין קול כזה בתוכי – כשאני לא שומע את הדחף הפנימי לשינוי, לא מרגיש תנועה, לא סקרנות, לא חיפוש – סימן שאני לכוד בהתמכרות למצב הקיים. סימן שאני פוחד משינוי. לפעמים, אפילו פוחד מהבריאות שלי עצמה.

כן, זו התמכרות. והדבר המדהים הוא – שרבים מאוד מאיתנו חולקים אותה יחד. אנחנו אפילו מתקשרים דרכה אחד עם השני. אנחנו שואלים מדי יום את אותן שאלות, ומצפים לאותן תשובות.

“מה שלומך?” – “בסדר.” זו השפה של התמכרות קולקטיבית. חברה שלמה שמחזיקה את המצב הקיים, מייצבת אותו, משמרת אותו, ולא מרשה לעצמה באמת להשתנות.

ומי שמבקש לצאת מזה – לגדול, לצמוח, לשנות – מגלה עד כמה קשה זה באמת. מדוע זה קשה? מפני שכל שינוי אמיתי הוא סוג של גמילה. וכמו בכל גמילה – יש התנגדויות, כאבים, נסיגות, קולות פנימיים שמושכים אחורה.

אבל אם נבין מראש שזה טבעי, אם נזהה את “תסמיני הגמילה” של תהליך השינוי, ולא נפחד מהם – נוכל להמשיך. ההתנגדויות אינן סימן שאנחנו נכשלים, אלא סימן שאנחנו נגמלים מהישן.

בדיוק לשם כך קיימים מטפלים, מדריכים, מורים. לא כי אנחנו חלשים – אלא כי אנחנו מחוברים למצב הקיים, ולפעמים זקוקים לליווי עד שנצליח לפרוץ את ההרגל. אנחנו מכורים לפחדים שלנו מפני ההתקדמות, מכורים לקונפליקטים הישנים שלנו, לכעסים המוכרים, לפוסט-טראומות שאנחנו שומרים עליהן כמו אוצר. לא כי הן מיטיבות איתנו, אלא כי התרגלנו אליהן.

אבל אפשר לרפא פוסט-טראומה. אפשר לרפא דפוסים, כעסים, כאבים. יש כלים רגשיים, רוחניים ויצירתיים שמאפשרים זאת. מה שמעכב אותנו הוא לא העומק של הבעיה – אלא ההתמכרות למצב שבו היא קיימת.

לכן, חשוב להתייחס גם להתמכרות הזו – בעיניים אוהבות וחומלות. לא בשיפוט, לא בכעס, לא בביקורת. אלא בהבנה: זה מנגנון אנושי. הוא נועד להגן עלינו, אבל הוא גם עוצר אותנו. להתמכר זה לא רק לעשן או לשתות. גם להישאר תקוע במצב שאינו מתפתח – זו התמכרות. וכל אותם תירוצים – “אין לי זמן”, “אין לי כסף”, “לא מתאים עכשיו”, “אני לא מוכן עדיין” – כולם תוצרים של אותה מערכת מכורה.

ובכל זאת, יש רגעים שבהם משהו נסדק. רגעי חסד, רגעי אמת, שבהם קול אחר בתוכי אומר: “קדימה.” הקול הזה שקט, אבל אמיתי. הוא הקול של הבריאות. הקול שאומר: “אני נכון לגמילה הבאה שלי.” זה קול שלא צריך לפחד ממנו. הוא קול של חיים.

מותר לומר “אני מכור למצב הקיים”. כדאי אפילו לומר זאת בקול רם, כי ברגע שאני מודה בזה, נולד מיד קול שני, חדש, שואל: “ואיך אני נגמל מזה?” מה המסלול שלי החוצה? אילו מכשולים צפויים לי בדרך? ואיך אזהה שתסמיני הגמילה רק מצביעים על כך שאני בכיוון הנכון?

כמעט כל דבר בחיים ניתן לשפר. אפשר להפחית כאב, למתן קושי, לרפא פצע, לשנות דפוס. יש לנו כוחות רגשיים, רוחניים ויצירתיים אינסופיים.

הצעד הראשון הוא פשוט להכיר בכך שיש בתוכנו חלק שממכר אותנו למצב הקיים, ומונע מאיתנו לנוע הלאה. ברגע שנכיר בכך, נוכל לומר לעצמנו:

אני יוצא לגמילה הבאה שלי.

אני ממשיך בדרך.

אני הולך לצמוח.

ואז, באמת, נתחיל לנוע אל מקום חדש – בריא יותר, חופשי יותר, עשיר יותר בעונג, בחיות ובאמת.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. האם את מזהה בסגנון חיך התמכרויות למצב הקיים?
2. איזה הרגלים במצב הקיים היית מעדיפה שיתקיימו קצת אחרת מהיום?
3. האם את יכולה לדמיין שיהיו לך בעתיד הרגלים חדשים שיחליפו חלק מההרגלים הנוכחיים?
4. האם את מוכנה להתחדש ולמצוא בתוכך דרכים חדשות לביטוי או התמודדות? דמייני איך זה יהיה וכתבי את זה כמה שיותר מפורט ו"דמיוני"
5. על מה מתוך שגרת החיים הנוכחית שלך היית מוכנה לוותר כבר בקרוב, ומה יקרה לדעתך אחרי שתעשי זאת?

פרק 4: ההתמכרות לא מעוניינת שניפרד ממנה

הפעם נעמיק באחת התובנות החשובות והלא מספיק מדוברות: ההתמכרות עצמה ממש לא מעוניינת שנשתחרר ממנה.

בפרק הזה אני מתייחס להתמכרות לא רק כהרגל או תופעה פסיכולוגית, אלא כמעט כאל ישות פנימית – ישות חיה בתוכנו, שיש לה רצונות, יעדים, צרכים, ואסטרטגיות. בהתאם לכך, היא מתנהגת. ההתמכרות שלנו אינה רוצה להיעלם. היא רוצה להישאר איתנו, להמשיך ללוות אותנו, כמו בת־לוויה עיקשת שלא מוכנה להיפרד.

וכך גם אנחנו. יש בתוכנו חלק שמחובר אליה, חלק שמפחד להיות בלעדיה. החלק הזה חי איתה, נושם אותה, עסוק בה, מתלונן עליה – ובו בזמן ממשיך להזין אותה. ההתמכרות נשארת בחיינו גם משום שהיא עצמה לא רוצה ללכת, וגם משום שבתוכנו יש עדיין אזור שטרם הבשיל לשחרר אותה באמת.

לכן אני אומר: מי שמגיע להכרה עמוקה, מלאה, כנה – "אני באמת רוצה להפסיק" – מסוגל לעיתים להפסיק מיד. ישנם סיפורים רבים על אנשים שהפסיקו ביום אחד, לא מתוך כוח חיצוני, אלא מתוך החלטה פנימית שהבשילה. כי ברגע שההכרה מתגבשת – הכוחות הרוחניים והנפשיים שלנו, שהיו רדומים, מתעוררים.

אבל רוב הזמן, כשההתמכרות פועלת במלוא כוחה, אנחנו בתוך הקלחת שלה – עסוקים בה, לכודים בה, ומאמינים לסיפור שהיא מספרת. אנחנו לא רואים את הכוחות שלנו, לא זוכרים שיש לנו יכולת לשנות, לא מאמינים בעצמנו. ההתמכרות תופסת את כל מרכז תשומת הלב.

כל אכילה מיותרת הופכת לסמל של חולשה. כל סיגריה נוספת מרגישה כמו הוכחה לחוסר שליטה. כל הימור נוסף משמש כתזכורת לכך שאנחנו "לא מצליחים". כך ההתמכרות גורמת לנו לעסוק כל הזמן בחולשות שלנו – ובכך היא מחזקת את עצמה.

וזו נקודה חשובה: ההתמכרות מפעילה עלינו מניפולציות. היא חכמה, מתוחכמת, ומסוגלת לייצר מציאות פנימית שלמה – רק כדי שלא ניפרד ממנה.

היא מספרת לנו סיפורים, מייצרת מצבים, מפעילה תיאטרון רגשי פנימי – הכול כדי להישאר.

היא תאמר לנו שאנחנו לא יכולים בלי זה. שהגמילה תהיה קשה מדי. שאנחנו ניכשל שוב, כמו בעבר. שאין טעם לנסות. היא תספר לנו שהחיים בלי ההתמכרות יהיו קשים, יבשים, חסרי הנאה.

והיא תדאג גם להזין אותנו בביקורת עצמית. ההתמכרות מייצרת בנו ביקורת עצמית מוגזמת, כדי שנרגיש נורא עם עצמנו – ואז, מה יהיה המפלט מהביקורת? נכון – ההתמכרות עצמה. עוד ביס, עוד סיגריה, עוד משקה, עוד דרמה רגשית.

היא גם מספקת לנו הצדקות והסברים הגיוניים להישאר איתה: "אין לי כוח לזה עכשיו", "אני ממילא לא אצליח", "לא נורא, רק הפעם". היא אפילו מחפשת *חברים* – אנשים אחרים עם אותה התמכרות – כדי שנרגיש פחות לבד, ונאמין כולנו יחד ש"זה לא באמת אפשרי להפסיק".

כך ההתמכרות מנטרלת תקווה, סוגרת את אופק השינוי, ומציירת תמונה מוחלטת של עולם שבו בלעדיה אין חיים. המעשן משוכנע שאין עולם בלי סיגריה. האוכל בין הארוחות בטוח שהוא "לא ישרוד" בלי זה. המהמר משוכנע שאם יפסיק, יאבד את כל הריגוש בחייו. זו לא האמת. זו *ההתמכרות שמדברת*.

היא תייצר חרדות, היסטריה, מחשבות טורדניות, דרמה רגשית – הכול כדי לשכנע אותנו שאנחנו בסכנה אם ננסה להפסיק. היא תאמר: "זה סוף העולם, אתה לא תעמוד בזה, אתה לא תשרוד." אבל זו לא האמת. זה רק מנגנון ההגנה שלה.

ברגע שאנחנו מנסים להשתחרר, היא נכנסת לפעולה. היא תילחם, תייצר אובססיות, תקים רעש פנימי גדול. ופתאום הכול סובב סביב הדבר שממנו אנחנו מנסים להיגמל. הוא הופך למרכז החיים, לשאיפה, לתשוקה, לגעגוע.

הכול דרמה אחת גדולה – שמופקת על ידי אותה "ישות פנימית" שלא רוצה ללכת.

אבל מי שכבר נגמל באמת, אחרי כמה חודשים, מביט אחורה ושואל את עצמו: "איך בכלל הייתי שם? איך זה היה נראה כל כך חשוב? כל כך עוצמתי?"
זה קורה משום שברמה הטבעית, העמוקה, אנחנו לא באמת זקוקים להתמכרויות. אנחנו פשוט נחלשנו מולה, נתנו לה מקום, נתנו לה כוח.

כאשר נבין שההתמכרות מפעילה עלינו הצגות, דמיונות, הטעיות, פחדים ומחשבות אובססיביות כדי לשמור על קיומה – נוכל להתחיל לחייך אליה. לא מתוך בוז, אלא מתוך חמלה והבנה.

ההתמכרות היא חלק ממני. היא מייצגת פחד, חוסר אמון, צורך בנחמה. ואני יכול לבחור להתייחס אליה באהבה, ובו בזמן להיות נחוש לשחרר אותה.

כדי לעשות זאת, עלינו להצטייד במלאי גדול של אהבה עצמית, כבוד עצמי, נחישות והחלטיות. להיות מוכנים מראש שהיא תילחם, שהיא תעשה רעש, שהיא תייצר תסמינים. ולעמוד מולה בשקט פנימי, בידיעה: "אני ממשיך בדרך. אני לא מוותר. וגם אם אפול, אקום שוב ואמשיך. אני ממשיך בתהליך הגמילה עד שהיא תפסיק להילחם בי."

וזה אכן קורה. יש שלב שבו ההתמכרות נכנעת. היא מאבדת את כוחה. והאדם מוצא את עצמו חופשי, רגוע, נושם, ושואל: "איך בכלל האמנתי פעם שאין לי חיים בלעדיה?"

זה הרגע שבו אנחנו מבינים שההתמכרות הייתה רק צל – חלק מתוכנו שלא רצה להיפרד, ואנחנו סוף סוף אמרנו לו: תודה, היית חלק חשוב מהמסע שלי, ועכשיו אני ממשיך בלעדיך.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה עם זה שההתמכרות ממש לא רוצה לעזוב אותך?
2. האם את יכולה לזהות בתוכך, ולו במקצת, סוג של "נוחות" בידיעה שההתמכרות מייצגת סוג של "יציבות" בחייך, למרות שהיא למעשה יציבות שלילית?
3. האם את מסוגלת לאהוב את אותו חלק שבך ש"מתעקש" להמשיך את ההתמכרות ולהעביר לו מסר חיובי ומחבק? אך זה מרגיש לך?
4. נכון לעכשיו אולי את רגילה להיכנע להתמכרות שלך. וזה בסדר. האם את יכולה לראות את התסריט העתידי הפוך, שבו ההתמכרות שלך תיכנע לכמיהה שלך להשתחרר ממנה? תארי את התסריט הזה
5. אם את באמת מעוניינת להשתחרר מההתמכרות שלך? מרגישה ממש מוכנה להתקיים בלעדיה? אם כן, כתבי לה "מכתב פרידה" סבלני, אוהב אך נחוש. שמרי את המכתב הזה להמשך הדרך

פרק 5: דכדוך ועצב בתהליך הגמילה

גמילה מהתמכרויות, פרק 5. דכדוך ועצב בתקופת הגמילה.
הפעם אני רוצה להתייחס למרכיב מאוד משמעותי בתהליכי גמילה, מרכיב שלעיתים מבלבל ומפחיד, אך למעשה הוא חלק טבעי ועמוק מהתהליך כולו – הדכדוך, העצב, תחושת האובדן שמופיעים בזמן גמילה מהתמכרות. תופעות אלה נראות לעיתים כמו דיכאון או כמו אבל, וקל לחשוב שמשהו השתבש. אך למעשה, אלו הם שלבים חיוניים בתהליך השחרור, והם מלמדים אותנו שהגוף והנפש מתחילים באמת להיפרד מההתמכרות.

כפי שאמרתי בפרקים קודמים, התמכרות איננה רק הרגל או דפוס התנהגות. היא בת לוויה. היא חיה איתנו, הולכת איתנו, ולפעמים אפילו מגדירה אותנו. אנחנו מזהים את עצמנו דרכה. אם אני אדם שמעשן, אני מזהה את עצמי כמעשן. אם אני נוטה לאכילת יתר, אני מזהה את עצמי ככזה. אם אני נמשך שוב ושוב לדרמות או לקונפליקטים, גם זה חלק מהאופן שבו אני מזהה את עצמי. במילים אחרות, ההתמכרות חודרת אל תוך הזהות. לכן קשה לדמיין את עצמי בלי אותה התמכרות. קשה לדמיין מי אהיה כשזה ייעלם.

ההתמכרות נותנת לנו תחושת נוכחות, מסגרת, ביטחון מסוים, ואפילו אם היא פוגעת בנו, אנחנו רגילים אליה. היא מוכרת. אנחנו מכירים את עצמנו בתוכה. היא הפכה למעין חלק מהאישיות שלנו, מחברה שמלווה אותנו. לכן כשהחלטנו להיגמל, אנחנו לא רק משנים הרגל, אלא נפרדים מחלק מהזהות שלנו. זהו רגע טעון מאוד, כי כל פרידה כזו מפגישה אותנו עם כאב, עם ריק, עם עצב, עם תחושת חוסר.

כמו תינוק שנגמל מהמוצץ, גם אנחנו בזמן גמילה חווים אובדן של מקור ביטחון. התינוק אולי לא מבין שזה לטובתו. הוא רק מרגיש שלקחו ממנו משהו שהיה שם תמיד. כך גם אנחנו. הגמילה מלווה בתחושת ריקנות, בלבול, חוסר חשק, כבדות, לפעמים אפילו בתחושת יאוש. אלו אינם סימנים של כישלון, אלא סימנים של תהליך. זו תגובה רגשית טבעית לפרידה ממה שהיה חלק מאיתנו. במובן מסוים, אנחנו מתאבלים.

אנחנו נפרדים מישות פנימית שהייתה איתנו זמן רב. גם אם אותה ישות גרמה לנו כאב, היא הייתה נוכחת, עזרה לנו לשרוד, הסתירה מאיתנו כאבים עמוקים יותר, נתנה תחושת שליטה מסוימת. עכשיו היא הולכת, והעצב עולה. אין צורך להיבהל ממנו. להפך, חשוב להכיר בו, להבין שהוא חלק מהתהליך, ולאותת לעצמנו שאנחנו מתקדמים. כי אם אני מרגיש את העצב הזה, סימן שאני באמת נפרד. סימן שהגוף והנפש כבר לא באותו קשר הדוק עם ההתמכרות.

הבעיה היא שבאותם רגעים של עצב, ההתמכרות עצמה עלולה להתעורר ולהשתמש בכאב הזה כדי לקרוא לנו חזרה אליה. היא לוחשת מבפנים, "תראה כמה קשה לך עכשיו, אולי תחזור קצת, רק להרגיע את עצמך." היא מפתה אותנו באמצעות הכאב שהיא עצמה עוררה. זו נקודת מבחן אמיתית. ברגע הזה, אם נצליח לזהות שהכאב הזה הוא חלק מהגמילה, ולא סימן שעלינו לוותר עליה, נוכל

להמשיך הלאה. אם נבחר להישאר עם הכאב הזה עוד קצת, להרגיש אותו, לנשום אותו, לשתף מישהו, לבקש תמיכה, נחוה ריפוי אמיתי.

העצב הוא לא "בעיה שיש לטפל בה". הוא עדות לכך שמהו משתנה בתוכנו. הוא כמו דמעה שמנקה את הפצע. הוא אות חיים.

מי שמסוגל לשהות עם העצב בלי לברוח מיד, יגלה שהוא חולף. לפעמים הוא יימשך דקות, לפעמים שעות, לפעמים ימים, אבל הוא זמני. ככל שממשיכים בתהליך, הוא נחלש, והוא מפנה את מקומו לתחושת הקלה. הפקטור של הזמן הוא קריטי. כל יום שבו אנחנו נשארים נאמנים לתהליך, גם כשהעצב קיים, הגוף והנפש מסתגלים למציאות החדשה. כל יום כזה הוא יום של ריפוי.

ברגעים כאלה חשוב מאוד לא להיות לבד. כדאי לבקש תמיכה, לדבר עם מישהו שמבין, לשתף במה שאנחנו מרגישים.

שיחת טלפון אחת, חיבוק, מפגש אנושי פשוט, יכולים לעזור לגוף ולנפש להכיל את הגל הרגשי בלי לקרוס. לא צריך להתבייש בעצב. לא צריך לפחד ממנו. הוא סימן לכך שאנחנו מתקדמים. הוא חלק מהמחיר של החופש.

לפעמים אנחנו מתאבלים לא רק על ההתמכרות עצמה, אלא גם על התקופה שבה היינו מכורים, על מי שהיינו אז, על כל השנים שחיינו תחת הדפוס הזה. גם זה טבעי. יש בזה אפילו מימד של חמלה כלפי עצמנו. אנחנו נפרדים מחלק של חיינו שהיה מוכר, שהיה שלנו. אנחנו אומרים לו שלום, וממשיכים הלאה.

גמילה אמיתית איננה רק הפסקת הרגל, אלא תהליך רגשי עמוק של שחרור זהות ישנה. הדכדוך הוא גשר בין הזהות הישנה לזו החדשה. הוא המעבר בין חיים שהוגדרו על ידי ההרגלים לבין חיים שנבנים מחדש מתוך חופש ובחירה. לכן, במקום להילחם בו, אפשר להודות לו. העצב הוא שלב בריפוי. הוא מבשר את השינוי שכבר החל. הוא מלמד אותנו להרגיש מחדש, לחיות מחדש, ולבנות את עצמנו בלי החלק שכבר איננו משרת אותנו.

העצב הזה איננו חולשה. הוא עדות לכך שאנחנו חיים. שאנחנו מרגישים. שאנחנו מסכימים לחוות את התהליך האמיתי.

העצב הזה הוא סימן שאנחנו בדרך הנכונה. הוא לא קל, הוא לא אמור להיות קל, אך הוא מבשר על עומק, על אמת, על שינוי שמתרחש מבפנים. אם נצליח לשאת אותו, לכבד אותו, לא לברוח ממנו, נצא מהצד השני חופשיים יותר, מחוברים יותר לעצמנו, ובסופו של דבר גם שמחים יותר.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. האם את מוכנה לסייע לעצמך כאשר תחווני רגעי דכדוך וכאב תוך כדי פרידה מההתמכרות שלך?
2. האם את יכולה לזהות כעת שההתמכרות שלך היא סוג של "בת לווייה"? כתבי לה מכתב הודיה על ה"שירות" שהיא עניקה לך עד כה.
3. גמילה מההתמכרות קשורה ביכולת להתחבר לכאב ולהיות איתו. איך את מעריכה את היכולת הזו, אצלך, כרגע?
4. האם את מוכנה להתחיל כבר עכשיו את "תהליך האבל" על הסיום העתידי של ההתמכרות שלך? איך זה מרגיש לך הרעיון הזה?
5. כתבי מכתב אל ה"אני שנגמלה", אל העתיד שלך, וספרי לאותו חלק עתידי שבתוכך איך את מרגישה היום וכתבי לה שאלות לגבי איך זה להיות במקום שלה, איפה שהיא.

פרק 6: חלקה של השליטה בהתמכרות ובגמילה

גמילה מהתמכרויות שש, והפעם נעסוק בנושא מאוד משמעותי, מבלבל, ועם זאת חשוב מאין כמוהו להבנת ההתמכרות וגם להבנת הדרך להשתחרר ממנה – נושא השליטה. השליטה היא מרכיב מרכזי בשני הצדדים של התופעה: מצד אחד, היא חלק מהמבנה של ההתמכרות עצמה, ומצד שני היא גם אחד הכלים החשובים ביותר בתהליך הגמילה ממנה. אני רוצה שנבחן את שני הקטבים האלה לעומק – מצד אחד חוויית השליטה המדומה שההתמכרות מעניקה, ומצד שני חוויית חוסר השליטה שהיא מייצרת, ולבסוף נבין את המקום של שליטה חיובית בתהליך ההבראה.

ראשית, חשוב להבין שההתמכרות איננה רק חוסר שליטה, אלא גם ניסיון נואש לייצר שליטה. דרך ההתמכרות, אנחנו יוצרים לעצמנו מעין סדר אובססיבי, תחושת יציבות בתוך הכאוס של החיים. ההתמכרות מספקת לנו אובייקט קבוע להתעסק בו – לחשוב עליו, לדבר עליו, לעקוב אחריו, לתכנן מתי ואיך נפגוש אותו שוב. במובן זה היא מעניקה לנו חוויה של שליטה על מהלך חיינו, אפילו אם מדובר בשליטה מדומה. כשאני יודע שיש לי את המקום הזה שאליו אני יכול לחזור – סיגריה, אוכל, הימור, משקה, מסך – אני מרגיש שיש לי נקודת עוגן. גם אם היא מזיקה לי, היא מוכרת לי, ואני יודע "איך מתנהלים איתה". ההרגל הזה עצמו משרה ביטחון. הוא משדר לנפש שלי "אני שולט במשהו".

זו כמובן אשליה של שליטה, אבל היא עוצמתית מאוד. ההתמכרות מאפשרת לי להרגיש שאני מתמודד עם העולם, שאני מצליח איכשהו להחזיק את עצמי. היא גם מאפשרת לי לעסוק במשהו קונקרטי, במקום להתמודד ישירות עם כאבים רגשיים עמוקים יותר, שאין לי כרגע כלים להכיל.

השליטה הזאת, אם כך, היא בעצם סוג של מנגנון הגנה. ההתמכרות מגוננת עליי מפני התמודדות עם פחד, ריקנות, אובדן או חוסר שקט פנימי. ברגע שאני מתמקד בהתמכרות, אני "שולט" – אני יודע מה אני עושה, גם אם זה מזיק. אבל ברגע שאני מפסיק את ההתמכרות, אני נאלץ להתמודד עם

מה שמסתתר מתחת – וזה מפחיד. לכן לא פשוט לוותר עליה. ההרגל הזה שומר עליו מפני כאב עמוק יותר, ובמובן הזה הוא "משרת" אותי. רק שכמובן, הוא גם משמר אותי במקום לא בריא.

ומנגד, במקביל לחוויית השליטה המדומה הזאת, קיימת גם החוויה ההפוכה – חוויית אובדן השליטה. זה אחד הסמלים הברורים ביותר של התמכרות. האדם אומר: "זה חזק ממני", "אני לא מצליח לעצור", "אני פשוט חייב". זו חוויית כניעה, תחושת היעדר חופש פנימי. ההתמכרות, שנתפסה קודם כמנגנון של שליטה, הופכת פתאום לאדון ששולט בי. אני מרגיש שאין לי ברירה, שאני נגרר. אותה פעולה שממנה ניסיתי להרגיש שליטה, כעת היא זו ששולטת בי. אני לא מנהל אותה, היא מנהלת אותי.

כך נוצר פרדוקס. ההתמכרות, שנולדה מתוך צורך בשליטה, מייצרת בפועל חוסר שליטה מוחלט. וזו אחת הסיבות לכך שגמילה היא תהליך כה מורכב: עליו לוותר על מנגנון שהעניק לי אשליית שליטה, מבלי עדיין לדעת איך תיראה השליטה האמיתית שאבנה במקומה.

זהו השלב שבו תהליך הגמילה נכנס לתמונה ומתחיל להחזיר את מושג השליטה למקום אחר לגמרי. תהליך גמילה בריא מאפשר לאדם לחוות סוג חדש של שליטה – שליטה מודעת, גמישה, חיובית. לא שליטה שמכסה על כאב, אלא שליטה שמבוססת על בחירה, נוכחות, והדרגתיות.

איך זה נראה בפועל? לדוגמה, נניח אדם שמכור לאכילה מיותרת. אם ינסה להפסיק בבת אחת, הוא עלול להיכשל, מפני שהוא עדיין זקוק לאותה חוויית ביטחון שהאוכל העניק לו. אבל אם במקום זאת הוא מתחיל לשחק עם המינון – להוריד מעט, לבדוק מה הוא מרגיש, להתבונן על הדחף ולא לפעול מיד – הוא יוצר לראשונה חוויה ממשית של שליטה חדשה. הוא מגלה שהוא יכול להשהות את הפעולה, הוא מסוגל לדחות סיפוק רגעי. פתאום הוא חווה עצמו כבעל בחירה.

גם אם ההבדל נראה קטן – עשר דקות דחייה, ביס אחד פחות, הפסקה של יום אחד בין אפיזודות – זו התחלה. זה רגע שבו נולדת השליטה החיובית. זו שליטה שאינה נובעת מהצורך "להיות מושלם" אלא מההבנה שאני מסוגל לבחור. אני לא מוכרח. אני לא חסר אונים. אני יכול לומר: "כן, בא לי, אבל אני מחליט לא עכשיו".

שליטה חיובית נבנית בהדרגה, והיא אינה נוקשה. היא אינה "הכול או כלום". היא מבוססת על למידה והתנסות. ככל שאני חווה יותר מצבים שבהם אני מצליח לשהות עם הדחף מבלי להיכנע לו מיד, כך מתרחבת בתוכי התחושה שאני יכול. והתחושה הזאת, "אני יכול", היא אחד המרכיבים המרכזיים בהצלחה של כל תהליך גמילה.

במובן הזה, השליטה החיובית היא לא רק כלי טכני להפחתת שימוש או התנהגות, אלא תהליך חינוכי פנימי. היא מחנכת את האדם מחדש ביחס לעצמו. אני לומד להכיר את הגבולות שלי, את

הכוחות שלי, את נקודות החולשה ואת דרכי ההתמודדות שלי. אני לומד שלא כל דחף דורש תגובה מיידית, ושאיני מסוגל להכיל אי נוחות בלי לברוח ממנה.

כאשר מתפתחת בי תחושת השליטה החיובית הזו, ההתמכרות מאבדת בהדרגה מכוחה. היא כבר לא נתפסת ככוח חזק ממני, אלא כתופעה שאני יכול לנהל, לצמצם, ובסופו של דבר – לשחרר. אני מתחיל לנהל את מערכת היחסים עם ההתמכרות במקום שהיא תנהל אותי.

וככל שאני ממשיך בכך, לאט לאט נבנית בתוכי תחושת ביטחון חדשה. אני מגלה שאני לא זקוק לאותה "שליטה מדומה" שההתמכרות סיפקה לי בעבר, משום שיש לי עכשיו שליטה אמיתית – שליטה שמבוססת על מודעות, על רצון, על תרגול ועל חופש.

תהליך גמילה אפקטיבי, אם כך, איננו רק הפסקת ההתנהגות הממכרת, אלא בניית מערכת של שליטה חדשה ובריאה באדם עצמו. שליטה כזו שאינה מנגנון הגנה, אלא ביטוי של בגרות רגשית ושל ניהול עצמי מודע. וכשזה קורה, נולדת גם תחושת עוצמה פנימית חדשה – הידיעה שאני מסוגל, שאני בוחר, שאני מנהל את חיי, ולא להפך.

כאשר אנחנו מצליחים לפתח בתוכנו שליטה חיובית כזו, אנחנו לא רק נגמלים מהתמכרות אחת, אלא גם מתחסנים בפני התמכרויות עתידיות. כי יש לנו כעת את הכלי הבסיסי ביותר לשחרור – היכולת לבחור.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה, כללית, עם המושג "שליטה"?
2. באיזה נושאים בחייך יש לך "שליטה חיובית", כלומר, היכולת לנהל את העניינים ממקום שמיטיב לך ומזין אותך?
3. האם את מזהה, רגשית, את הרגעים בהם ההתמכרות "משתלטת" עלייך?
4. האם את יכולה לראות בדימויך את הרגעים בהם תבלמי את השליטה שלה בך ותקחי את השליטה אלייך?
5. האם את יכולה לדמיין סוג של "שליטה שקטה" שתלך ותצמח בתוכך? איך זה יבוא לידי ביטוי, לדעתך, מול ההתמכרות שלך?

פרק 7: חלקה של החרדה בהתמכרות ובגמילה

גמילה מהתמכרויות שבע, והפעם אני רוצה להתייחס למרכיב מרכזי, גדול ומשמעותי ביותר שנמצא בכל התמכרות – חרדה. כל עוד איננו שמים לב למרכיב הזה, כל עוד אנחנו מתעלמים ממנו או מתכחשים אליו, כל עוד אנחנו אומרים לעצמנו "יש לי התמכרות, אבל זה לא קשור לחרדה", אנחנו

למעשה מחמיצים את לב הבעיה. משום שבכל התמכרות, בלי יוצא מן הכלל, יש מרכיב של חרדה. ואם לא נטפל בו כחלק בלתי נפרד מתהליך הגמילה, סיכויי ההצלחה שלנו יישארו נמוכים מאוד.

ההתמכרות אינה עומדת בפני עצמה. היא תמיד נשענת על תחושת פחד, לחץ, או חוסר שקט פנימי, שמניעה אותנו לפעול. במילים פשוטות: ההתמכרות ניזונה מהחרדה ומזינה אותה בחזרה. כאשר אנחנו ניגשים לתהליך גמילה, חשוב להבין שההתמכרות אינה רק עניין של הרגל, אלא גם של מנגנון פחד עמוק. כל פעולה כפייתית, כל דחף מייד, כל תחושת "אני חייב עכשיו" – עומדים על בסיס של חרדה.

זה די מובן כשחושבים על זה. ההתמכרות גורמת לנו לעשות שוב ושוב דברים שאנחנו יודעים שאינם הגיוניים, שאינם לטובתנו, ובכל זאת אנחנו מרגישים כאילו אין לנו ברירה. יש בתוכנו לחץ פנימי חזק, תחושת חוסר מוצא, פחד כמעט קיומי שמוביל אותנו להמשיך בהתנהגות הממכרת. המשפטים הפנימיים האלה – "אני חייב", "אני מוכרח", "אני לא יכול בלי זה", "אין לי אפשרות אחרת" – הם למעשה קולות של חרדה. זו חרדה מפני מה שיקרה אם לא נבצע את הפעולה הרגילה שלנו, אם לא ניקח את הסיגריה, את הביס, את המשקה, את המריבה. יש שם פחד עמוק ש"יקרה משהו רע" אם לא נכנע לדחף.

וכאן חשוב להבין: החרדה הזו אינה הגיונית, אך היא אמיתית מאוד בחוויה. היא לא מבוססת על סכנה ממשית, אבל היא שולטת במערכת. היא משתקת, היא מציפה, והיא מפעילה אותנו שוב ושוב. כל עוד אנחנו לא מזהים את זה, כל עוד אנחנו לא מבינים שזו חרדה שמנהלת אותנו, אנחנו נותרים לכודים. אנחנו עלולים לחשוב שאנחנו פשוט "חלשים" או "חסרי כוח רצון", אבל האמת היא שאנחנו רק מגיבים לגל חרדה שלא קיבל הכרה.

למעשה, ברוב הפעמים זה קורה כל כך מהר שאנחנו בכלל לא מספיקים לשים לב. הדחף כבר שם – היד כבר נשלחת, הפה כבר נפתח, הפעולה כבר קורית – ואנחנו לא מספיקים לזהות את החרדה שהקדימה אותה. רק כאשר ננסה לעצור לרגע, כשנחליט לדחות פעולה ממכרת, אפילו לזמן קצר, נגלה פתאום עד כמה החרדה צפה. תוך שניות יעלו מחשבות אובססיביות, תחושות לחץ, דאגה, תחושת חוסר שקט: "מה יהיה אם לא?", "איך אחזיק מעמד?", "אני לא יכול", "אני חייב". החרדה מתרוממת, שוטפת אותנו, משכנעת אותנו שאין לנו ברירה.

ובשלב הזה – היא מנצחת. כי כל מה שאנחנו רוצים זה להפסיק את החרדה. אנחנו כבר לא רוצים את הסיגריה או את הביס – אנחנו רוצים שקט. אנחנו רוצים הקלה מהחרדה. והדרך המהירה ביותר שאנחנו מכירים לייצר הקלה היא... ההתמכרות. כך נוצר המעגל: החרדה יוצרת את הדחף, והדחף מזין את החרדה בחזרה.

כל עוד לא נזהה את זה – נמשיך לרדוף אחרי הקלה מדומה.

תהליך גמילה בריא חייב לכלול עבודה מודעת עם החרדה. עלינו ללמוד לזהות אותה, לקרוא לה בשם, ולהבין שהיא אינה אויבת אלא איתות. ברגע שבו אנחנו עוצרים פעולה ממכרת, חשוב לא רק להתאפק, אלא גם לומר לעצמנו: "רגע, אני פוגש עכשיו חרדה. זה מה שאני מרגיש." עצם ההכרה הזו משנה את התמונה. פתאום אני רואה שזו אינה "סכנה אמיתית" אלא תגובה פנימית שנובעת מהפחד לאבד את מנגנון ההרגעה המוכר שלי.

השלב הבא הוא ללמוד להישאר עם החרדה. לא לברוח ממנה, לא להיבהל ממנה, אלא פשוט להיות איתה.

אפשר לומר לה בשקט: "היי חרדה, אני רואה אותך. אני מבין שאת כאן כדי להזהיר, אבל אני נשאר. אני לא בורח."

כשאנחנו מדברים אל החרדה כך, אנחנו מתחילים לקחת בחזרה את ההגה. אנחנו מכבדים אותה, אבל לא נכנעים לה.

כלי מרכזי בתהליך הזה הוא השהיית הפעולה. אם בא לי לעשן עכשיו, אני לא אומר "אני לא אעשן בכלל", אלא "אני מחכה עוד עשר דקות". אם בא לי לאכול, אני אומר "אני מחכה חמש דקות". תוך כדי ההמתנה הזאת, אני נושם, מסתכל פנימה, שואל את עצמי מה אני באמת מרגיש. כמעט תמיד, מתחת לדחף, אני מוצא חרדה. לפעמים קטנה, לפעמים סוערת. זו החרדה שעד עכשיו ניהלה אותי בלי ידיעתי.

ככל שאני מתרגל לזה, אני מגלה שאפשר להכיל את החרדה מבלי לפעול מייד. אני מגלה שהיא עולה, מתפשטת, ואז – באופן מפתיע – גם יורדת. היא איננה נשארת לנצח. ככל שאני מוכן להישאר איתה עוד רגע אחד, היא נחלשת. וזה הרגע שבו נולדת העצמה אמיתית. כי עכשיו אני לא רק "נמנע מהתמכרות", אני באמת משנה דפוס.

עם הזמן, תהליך הגמילה כולל לא רק הפחתת ההתמכרות אלא גם גמילה מהחרדה עצמה. החרדה שעד עכשיו הפעילה אותי מתחילה לאבד את כוחה. אני לומד לזהות אותה כשהיא עולה, להקשיב לה, להרגיש אותה בגוף, לדעת שהיא זמנית. אני מבין שלא קורה אסון כשאני לא מגיב לה מיד. אני מגלה שדווקא כשהחרדה שם, אני יכול לפגוש את הילד הפנימי שלי – זה שמרגיש חסר אונים – ולומר לו: "אני איתך. הכול בסדר. אני רואה אותך."

החרדה, במובן הזה, הופכת להיות שער לריפוי.

כשאנחנו נגמלים, אנחנו לא רק משתחררים מההרגל עצמו – אנחנו לומדים להירגע מבפנים, בלי תלות במשהו חיצוני.

זו גמילה עמוקה יותר – גמילה מהצורך הקבוע להרגיע את החרדה על ידי פעולה ממכרת.

תהליך כזה דורש סבלנות, חמלה, ולמידה הדרגתית. לפעמים זה מרגיש קשה, לפעמים החרדה מציפה, אבל עם הזמן הגוף והנפש לומדים דבר פשוט: אפשר לחוש חרדה – ולהישאר שלוים.

כשזה מתחיל לקרות, אנחנו מבינים שלא רק שהחרדה כבר אינה מסוכנת, אלא שהיא עצמה משתנה – הופכת להיות אות חיים, קריאה פנימית לשים לב לעצמנו, במקום מנגנון ששולט בנו.

זהו שלב משמעותי מאוד בתהליך הגמילה – השלב שבו אנחנו מבינים שאנחנו נגמלים לא רק מהחומר, אלא גם מהפחד.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה, כללית, עם המושג "חרדה"?
2. האם את יכולה לזהות כעת את מרכיב החרדה (או ה"לחץ") בתוך חוויות ההתמכרות שלך?
3. בפעם הבאה שתפגשי את ההתמכרות שלך בפעולה, שתדלי לזהות את הלחץ או החרדה ולומר לעצמך בקול רם: "אני מזהה כעת שיש בי חרדה".
4. האם את יכולה לראות בדימיוןך את הרגעים בהם החרדה שקשורה בהתמכרות שלך תדעך עד לכמעט לא קיימת? איך זה מרגיש שם, כשאת מדמיינת את זה?
5. האם את יכולה להכין את עצמך לפעם הבאה שתבוא חרדה כך שכשזה יקרה לא תעשי דבר, רק תשהי עם עצמך, תגבירי תשומת לב אל עצמך ותתני לעצמך שהות, בסבלנות, עד שזה ידעך?
איך זה מרגיש לך כעת, הרעיון הזה?

פרק 8: ההתמכרות כמנגנון הגנה על הכאב

נגמלים מהתמכרויות – פרק שמיני, וכאן נחזור אל נקודת ההתחלה ונשאל שאלה בסיסיות: מדוע יש לנו, כבני אדם, נטייה כה מובהקת להיכנס למעגלי התמכרות? לפני התשובה עצמה חשוב להניח על השולחן את ההכרה שרבים מאיתנו נושאים בחיי היומיום יותר התמכרויות ממה שאנחנו מוכנים לראות; לא רק חומרים או הרגלי צריכה מובהקים, אלא גם התמכרות לבעיות מתמשכות שאנחנו פשוט ממשיכים לחיות בתוכן, התמכרות לחרדות מסוימות, התמכרות לסוג של דיסהרמוניה סביבתית או פנימית, כמובן גם התמכרויות לחומרים שאנו צורכים, ומגוון דפוסים חוזרים שמנהלים אותנו בלי שנקרא להם בשמם; הידיעה הזאת אינה אמורה לרפות ידיים – להיפך: בתוך המילה "התמכרות" כבר טמון הרמז ל"גמילה", כלומר אם אני מכור אני גם יכול להיגמל, והפוטנציאל להפחתה משמעותית של הנטל, ואפילו לפרידה, קיים כל הזמן וזו הסיבה שאנו כאן.

כדי להתקרב לעבודה המנטלית הדרושה – הפחתת ההתמכרויות או פרידה מהן – עלינו להתחיל בהגדרה תפעולית פשוטה שתשמש אותנו לאורך התהליך: התמכרות היא מצב שבו אנו מקיימים

הרגל וחוזרים אליו שוב ושוב אף שהוא פוגע בנו, שואב מאיתנו משאבים, או משבש לנו תחומים בחיים; לעיתים אנחנו מודעים לנזק ולעיתים פחות, לעיתים איננו מסכימים לספר לעצמנו עד כמה זה פוגע, אך אם נהיה כנים ונביט מקרוב נוכל לזהות שההרגל החוזר, או תודעת החסר שאנו נשאבים אליה, הם למעשה צורה של התמכרות – אנחנו “לא יכולים בלעדיה”, ולעיתים אפילו “לא יכולים להודות בזה”; לכן השלב הראשון הוא שיפור היכולת לזהות ולהכיר: כן, יש כאן התמכרות.

ומדוע זה קורה מלכתחילה? להבנתי, התמכרות היא מנגנון הגנה מתוחכם של הנפש במקומות שבהם קיימים כאבים, פצעי עבר, פוסט־טראומות ומצוקות עמוקות שקשה לנו מדי להתקרב אליהן, להכיר אותן או לשאת אותן ישירות; אותם כאבים אינם נעלמים, הם מצטברים בפנים כנטל רגשי משמעותי, והנפש אינה יכולה להרשות לעצמה להחזיק אותם “כמו שהם” לאורך זמן – זה כבד מדי; לכן היא “מבשלת” פתרון ביניים: יוצרת מסלול עקיף שבו חלק מן הכאב מקבל פורקן דרך ההתמכרות; במילים אחרות, ההתמכרות מאפשרת שחרור חלקי של המתח הפנימי: קצת דרמה, קצת ריגוש, קצת עיסוק קבוע, מעט נחמה – לא טיפול אמיתי בפצע אלא ויסות זמני של העומס.

חשוב להבין: ההתמכרות אינה משנה את הכאב המקורי ואינה מרפאה אותו; איננו נוגעים בו ישירות, איננו לומדים להכירו, איננו מבצעים בו טרנספורמציה; במקום זאת אנו “מלבישים” על הכאב מנגנון עקיף שמאפשר להרגיש משהו ממנו – תלות, חוסר אונים, צורך בעזרה – אבל בצורה מרוככת ומוכרת יותר; זו אחת הסיבות המרכזיות לכך שפרידה מההתמכרות נחוות מאיימת ומלאה התנגדויות ונפילות: כי מתחתיה עוד יושב הכאב שהוליד אותה; לכן קורה לא פעם שחשבנו שנגמלנו – ואז זה חוזר; לא משום שאין יכולת, אלא משום שהמקור עדיין שם ומבקש מענה.

מכאן נגזרת מסקנה מעשית לתהליך הגמילה: ראשית, להכיר שההתמכרות “באה לעשות עבורי עבודה” – לתת מגע חלקי עם הכאב כדי שלא יטביע; ושנית, להתחיל לשאול בעדינות ובסבלנות: מה באמת כואב לי שאני צריך לברוח ממנו אל ההתמכרות? זו אינה שאלה פשוטה ולא נענית ביום אחד, אך עצם הנכונות להציב אותה שוב ושוב, בלי שיפוטיות ועם הרבה אמפתיה, כבר מפחיתה מעט מדומיננטיות ההתמכרות, משום שאנחנו מפנים תשומת לב אל המקור שהיא מעדיפה להשכיח; כך אנו לא “נבלעים” מיד בסיפור שלה, אלא מתחילים לפתח שריר של קשב למה שבאמת מבקש ריפוי.

חשוב גם להרחיב את המבט מעבר ל“הקלאסיקות” (עישון, אלכוהול, הימורים): כל מצב מתמשך של תקיעות, של חסר, של דיסהרמוניה חוזרת, של בעיה שנמשכת בלי תנועה – הוא מועמד להיחשב כהתמכרות במובן התפעולי שאיתו אנו עובדים כאן; וככל שנכיר בספקטרום הרחב הזה, כך נגדיל את מרחב הבחירה וההתערבות הטיפולית.

גמילה אמיתית איננה רק הפסקת השימוש או ההתנהגות; היא תהליך של ריפוי רגשי וטרנספורמציה, שבו אנו לומדים בהדרגה להתקרב לכאב המקורי, לחבק אותו, להקשיב לו, לבכות אותו כשצריך, וליצור ממנו – כלומר להפוך אותו לחומר גלם יצירתי של חיים; אפשר בהחלט לבצע

גמילות "טכניות" בלי לגעת עד הסוף בכאב, אבל אז לרוב מתרחש "מעבר התמכרות" – אחת נחלשת ואחרת צומחת במקומה, משום שהגורם המזין לא קיבל מענה; זו בדיוק נקודת ההבחנה בין הפחתה זמנית לבין שינוי עומק.

הבשורה הטובה היא שזה תהליך אפשרי, גם אם הוא דורש זמן, סבלנות והכלה עצמית; המעבר מתודעת חסר ("אין לי", "אני לא יכול", "אני תלוי") לתודעת יש ובחירה ("יש לי כלים", "אני מסוגל", "אני בוחר") הוא עצמו צורת גמילה – גמילה מהישענות על מנגנוני הגנה אוטומטיים לעבר ניהול עצמי מודע; איננו "מסיימים לנצח" עם כל הכאבים, אבל אנחנו משפרים שכבה אחר שכבה, מקלפים, מרפאים, ומגדילים את מרחב החופש שלנו; כך אנחנו עוברים ממקום תקוע למקום של דינמיקה וצמיחה.

מאיפה מתחילים בפועל? מהכרה צנועה ומתמשכת שיש בתוכנו כאבים שעוד לא הצלחנו לחבק כראוי, להקשיב להם כראוי, לבטא אותם כראוי וליצור מתוכם; אם אנחנו כאן – סימן שיש לנו כוונה ונכונות להתקרב, לצמצם את ההתמכרות, ולשפר באופן משמעותי את איכות חיינו רגע-אחר-רגע; ברוכים הבאים למסלול שהוא גם שיעור וגם הזדמנות: ללמוד לזהות, ללמוד לשאול "מה באמת כואב?", ללמוד לגייס כלים וסיוע, ולהחליט – אני בדרכי לגמילה מההתמכרויות שלי.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה, כללית, עם הרעיון שהתמכרות היא בעצם סיפור של כאב עמוק?
2. עם איזה כאבים כבר הצלחת בעבר להתמודד בצורה סבירה, לדעתך?
3. האם את מוכנה לפגישה מחודשת עם חלק מהכאבים שמסתתרים מאחורי ההתמכרות שלך?
4. האם את "מרשה", לעצמך להיות מדי פעם עם כאב, בלי לעשות עם זה כלום, רק להיות איתו?
5. איזה דרכים חדשות את יכולה לדמיין, כעת, שאולי יסייעו לך לפגוש את הכאבים שלך עם פחות קושי ויותר יכולת להביט בהם ישירות באהבה?

פרק 9: "זה לא אני" – מי פועל בתוכי בזמן ההתמכרות

נגמלים מהתמכרויות, פרק תשיעי. לפני שנצלול פנימה, אני רוצה להמליץ בחום לצפות בפרקים הקודמים של הסדרה. כל פרק נוגע בהיבט אחר של תופעת ההתמכרות, והם יחד יוצרים תמונה שלמה יותר של החלק האנושי הזה שקיים בכולנו. ההתמכרות אינה חריגה, היא לא "בעיה של אחרים" – היא ביטוי לנושאים תקועים בתוכנו שטרם עברו טרנספורמציה רגשית. כל עוד לא למדנו לעומק את השיעור הפנימי שהנושא הזה מבקש ללמד אותנו, הוא נשאר – ומשם צומחת

ההתמכרות. לכן הצעד הראשון הוא להכיר בקיומן של התמכרויות, בלי לגנות ובלי לשפוט, אלא מתוך רצון לצמוח דרכן.

תהליך גמילה, במובן הפסיכו-רגשי העמוק, הוא למעשה תהליך צמיחה. כל גמילה משמעותית היא שחרור ממנגנון שמנע מאיתנו התקדמות; כל שחרור כזה מייצר בתוכנו אנרגיה חדשה של חיים, של תנועה, של יצירה. כאשר אנחנו מזהים את ההרגלים התקועים כ"התמכרויות" ומסכימים להיפרד מהם, אנחנו גם משתחררים וגם צומחים – כמו עץ שמוציא ענפים חדשים בדיוק מהמקום שבו פעם היה קשר או חבלה.

הפעם אני רוצה להתמקד במשפט שנאמר על ידי אישה באחד המפגשים הקבוצתיים לגמילה מאכילה מיותרת. היא אמרה משפט פשוט אך עמוק:

"זה לא אני."

וכששאלתי למה היא מתכוונת, היא אמרה: "יש רגע שבו אני מוצאת את עצמי אוכלת משהו שאני לא צריכה, ואני יודעת שאני לא צריכה, ובכל זאת אני עושה את זה. וזה מרגיש כאילו זה קורה מעצמו. זה כאילו חלק אחר בתוכי לוקח פיקוד. זה לא באמת אני."

המשפט הזה מתאר באופן מדויק את אחד המאפיינים המרכזיים של חוויית ההתמכרות – התחושה שמהו אחר שולט בי, חלק שמופעל אוטומטית, בלי שה"אני" המודע באמת נוכח. זו תחושה של פיצול פנימי, מעין "ספליט" באישיות: מצד אחד, אני יודע מה נכון לי; מצד שני, חלק אחר בי פועל בניגוד מוחלט לזה. החלק הזה נדמה כאילו הוא משתלט על המערכת, מפעיל אותי, מבצע את הפעולה הממכרת, ומשאיר אותי אחר כך בתחושת אשמה, מבוכה או ייאוש.

זה לא מפתיע, כי ההתמכרות באמת איננה חלק מהאישיות הבריאה שלנו. היא נגזרת של נושאים תקועים באישיות, של כאבים ופחדים שטרם עברו ריפוי, אך היא אינה "מי שאנחנו באמת". לכן כשאנחנו אומרים "זה לא אני", יש בזה גרעין של אמת. ההתמכרות היא חלק נלמד, תגובתי, הגנתי, ולא הביטוי הטבעי של העצמי האמיתי שלנו.

כאשר האישיות שלנו מתעוררת ולוקחת פיקוד בתהליך הגמילה, היא למעשה נפרדת מהחלק המכור ולומדת לנהל אותו במקום להיות מנוהלת על ידו. לכן החוויה של "זה לא אני" עשויה להיות נקודת פתיחה חשובה דווקא לתהליך ההבראה.

אנשים רבים מתארים את זה: "זה כאילו מישהו אחר בתוכי מדבר." "זה לא אני שלוקח את הסיגריה." "זה קורה מעצמו." אלו ביטויים של אותה חוויה פנימית שבה ההתמכרות תופסת פיקוד. אנחנו יודעים בתוכנו שזה לא באמת מי שאנחנו, אך עדיין מרגישים חסרי אונים מולה. זה פרדוקס מכאיב – לדעת שזה לא אתה, ובכל זאת לראות את עצמך עושה את זה שוב.

מנקודת מבט פסיכו-קריאטיבית, אפשר לראות את החלק הזה כישות פנימית זמנית – דמות שנטענת באנרגיה מתוך הצורך ההגנתי להתרחק מכאב, מבדידות או מתח רגשי. היא "עוטפת" את האישיות ומבצעת בשמה פעולות שמטרתן אחת – לא להרגיש את מה שכואב מדי. במובן זה, ההתמכרות איננה אויב, אלא ניסיון מגושם של הנפש לעזור לעצמה. רק שכדי לעזור באמת, צריך להחזיר את השליטה לידיים של ה"אני" הבריא.

כשאדם אומר "זה לא אני", הוא לפעמים נשמע כאילו הוא מתחמק מאחריות. אבל יש הבדל בין התחמקות לבין הכרה בתופעה הפנימית. האחריות שלנו בתהליך הגמילה אינה לשפוט את החלק הזה אלא ללמוד לנהל אותו. עלינו לומר לעצמנו: "נכון, זה חלק ממני שפועל, אבל אני עכשיו בתהליך שבו אני מחזיר את הפיקוד לעצמי." זה לא ביטול האחריות – זו לקיחת אחריות חדשה.

ככל שתהליך הגמילה מתקדם, אנחנו מתחילים לפגוש יותר ויותר את ה"אני האמיתי" שלנו – זה שמסוגל להתאפק, לבחור, לוותר על הרגלים מזיקים, ולמצוא דרכים חדשות להרגעה, לעונג ולתשוקה. זהו חלקנו הבוגר, היצירתי, החומל. ככל שהחלק הזה גדל, החלק ה"מכור" הולך ומאבד מכוחו.

אנשים שנגמלו מתארים זאת היטב:

האדם שהיה מכור לאכילה מיותרת אומר פתאום, "אני לא באמת צריך לאכול כל היום. אני מרגיש טוב גם כשאני רעב."

האדם שהיה מכור לסיגריות אומר, "אני לא באמת רוצה לעשן. זה לא מוסיף לי כלום."
האדם שהיה במערכת יחסים הרסנית מבין, "זה לא אני שנשאר שם שוב ושוב. זה חלק ישן בי, ואני כבר לא הוא."

אלה רגעי חסד שבהם האדם פוגש מחדש את עצמו. הוא מגלה שההתמכרות לא הייתה זהותו, אלא מסכה זמנית שנועדה להסתיר כאב. וכשמסירים את המסכה, נחשף העצמי הבריא, זה שנמצא שם תמיד.

תהליך גמילה אמיתי, אם כך, איננו רק הפסקת הרגל. הוא מסע חזרה הביתה – מסע שבו אנחנו פוגשים את מי שאנחנו באמת. מי שמסוגל להשתנות, שמסוגל לבחור, שמסוגל לוותר על מה שפעם שלט בו.

החלק הבריא שבנו הוא זה שלומד להגיד:

"כן, אני רואה את ההתמכרות שלי. אני רואה את הדחף. אבל אני לא מזוהה איתו יותר."

כשמגיע רגע שבו אתה אומר "זה לא אני" – ומרגיש שאתה מתכוון לזה באמת, לא כהצדקה אלא כהכרה – זה סימן שהחלק הבריא שלך כבר התעורר. זה סימן שהטבע הבריא שבך מתחיל לקחת פיקוד. זהו הרגע שבו תהליך הגמילה מפסיק להיות מלחמה והופך להיות תהליך של גילוי עצמי.

להיגמל, במובן העמוק, פירושו לפגוש את עצמך מחדש – בלי המסכות, בלי ההרגלים המסתירים, בלי השקרים הפנימיים שיצר הפחד. רק אתה.

זוהי, אולי, הרווח הגדול ביותר של כל תהליך גמילה: לא רק חיים נקיים מהתמכרות, אלא חיים שבהם אתה שוב מזהה את הקול שלך, את ה"אני" שלך, את מי שתמיד היית מתחת לכל זה.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. התבונני בהתמכרות שלך. האם לעיתים יש הרגשה שהיא "זרה" לך?
2. האם את יכולה לזהות את החלק באישיות שלך שכלל לא זקוק להתמכרות שכיום קיימת בחייך?
3. האם יש לך תחושה שלעיתים ההתמכרות ממש "שולטת" בך?
4. מה דעתך על האפשרות העתידית שהנושא יתהפך ואת תהיה זו ש"שולטת" בהתמכרות?
5. נניח כרגע שיש באישיות שלך כמה חלקים. החלק המכור והחלק הבריא שגם יוביל את הגמילה. מה יקרה לדעתך אם נפגיש את שני החלקים האלה לשיחה?

פרק 10: הכרה והחלטה – שני השערים הראשונים של הגמילה

בפרק זה אני מבקש להתייחס לאלמנט עקרוני וחשוב, שיש לו משמעות זהה כמעט בכל התמכרות ובכל תהליך גמילה שניתן לדמיין. זהו אלמנט מרכזי מאוד, שלמעשה בונה את סיפור הריפוי ואת סיפור הגמילה, ואת אותם רגעים שבהם אדם יכול לקחת אחריות על עצמו ולצאת למסע שישנה את חייו. זהו מסע שאיננו רק שחרור מהתמכרות, אלא גם מסע של צמיחה. למעשה, ועל כך אני ארחיב במקום אחר, אי אפשר לדבר על גמילה טובה ונכונה, כזו שמחזיקה מעמד לאורך זמן, מבלי לראות בה תמיד תהליך של צמיחה. גמילה ללא צמיחה איננה גמילה של ממש, אלא יותר מצב של התאפקות מתמשכת, שבה האדם נמצא בכל רגע על סף חזרה להתמכרות מבלי לשים לב. הצמיחה מעלה אותנו למקום פנימי שמרחיק אותנו מן ההתמכרות, ואף מאפשר לעיתים נפילות קטנות מבלי לשוב אליה. אולם זה איננו הנושא המרכזי כאן.

הנושא המרכזי בפרק זה הוא נושא משמעותי מאוד, ולעיתים גם קשה להגעה. מדובר בשני מרכיבים הקשורים זה בזה, גם אם לעיתים נדרש זמן עד שהם מתחברים. המרכיב הראשון הוא הכרה בכך שיש לי התמכרות. המרכיב השני הוא החלטה לצאת למסע גמילה וריפוי מחייב, גם אם ייקח זמן וגם אם ידרוש משאבים. ההכרה בהתמכרות והחלטה לצאת למסע גמילה הם שני יסודות הכרחיים. הראשון שבהם הוא לעיתים הקשה ביותר, משום שזו איננה רק הכרה שכלית אלא הכרה רגשית.

לא קל להסתכל במראה ולומר לעצמי בכנות כן, אני מכור או אני מכורה. נקודה. בלי שיפוטיות, בלי ביקורת, בלי השלכות מרחיקות לכת על הזהות שלי, בלי להפוך את ההכרה הזו להגדרה כוללת של מי שאני. זהו מקום נקי, כואב, רגיש ופגיע. מקום שבו אני אומר לעצמי כאן יש לי חולשה משמעותית. כאן אני לא מצליח. כאן אני לא פועל כפי שהייתי רוצה לפעול. כאן אני חסר אונים. הניסיונות שלי להפסיק את ההרגל הזה, להפסיק את המעורבות הזאת, לא צלחו. אני מכור, אני מכורה.

זו איננה רק הבנה שכלית. זו הבנה שמגיעה מן הלב ומהגוף, ויש בה מידה לא קטנה של כאב. לכן זה קשה כל כך. באופן עקרוני קשה לנו להתקרב לכאב. יתרה מכך, שורש ההתמכרות הוא כאב רגשי. ההתמכרות קיימת בדיוק כדי לאפשר לנו לא להתחבר אל הכאב הזה. במקום זאת אנחנו מתחברים להתמכרות עצמה, עסוקים בה, מתוסכלים ממנה, חושבים עליה, מתרגשים ממנה. כל אלה הם דרכים להסיט את תשומת הלב מן הכאב שמסתתר מאחוריה.

כאשר אדם מסוגל לומר ולהכיר בכך שהוא מכור, אפילו אם רק בינו לבין עצמו, מתרחש צעד משמעותי מאוד. מבחינתי, אין הכרח לומר זאת בפני קהל. הדבר החשוב ביותר הוא לומר זאת מול המראה, ולהישאר שם. להביט בעצמי ולחבק את עצמי ברגע שבו אני אומר כן, אני מכור. אני כבר לא יכול להתווכח עם זה. אני לא יכול עוד לברוח מזה. זה המצב שלי כרגע. אין לי אפשרות לייפות את זה, להסתיר, לתת תירוצים. לא עומס, לא לחץ, לא נסיבות חיצוניות. שום תירוץ איננו משנה את המציאות.

אפשר לחיות בלי התמכרות. קיימת אלטרנטיבה טובה יותר מהתמכרות לכל מצב. אך האלטרנטיבה הזו תוכל להתקיים רק כאשר אני מתחיל מן ההכרה הכנה כן, כאן אני מכור. כאן יש לי כישלונות שחוזרים על עצמם. כאן יש לי מצוקה, נזק, וקושי אמיתי להשתחרר מהרגל. ההכרה הזו לעיתים דורשת תהליך. מותר שזה יכאב, מותר שזה יעציב. ועדיין, לתת לעצמי לגיטימציה לומר זה בסדר, אני מכור.

אפשר אף לומר בסוד שאין אדם שאין לו התמכרויות. ההבדל הוא שיש אנשים שמתקשים לזהות ולהכיר בכך. הם חיים עם ההתמכרויות שלהם, ומספרים לעצמם סיפורים על שליטה, על בחירה חופשית, על כך שמתי שירצו יפסיקו. ההבדל המהותי הוא בין מי שמסוגל להסתכל במראה ולומר בכנות כן, אני מכור, לבין מי שממשיך להתחמק מן ההכרה הזו.

מתוך המקום שבו אדם מגיע לאינטימיות ולגילוי לב כזה עם עצמו, יכולה להופיע בשלב מסוים גם ההחלטה. ההחלטה לומר אני מעוניין להיגמל, אני מעוניינת להשתחרר מן ההתמכרות הזו. אני מוכן להשקיע משאבים. זה לא יהיה קל, אבל זה גם לא בלתי אפשרי. המקום הזה, שבין הלא קל לבין הלא בלתי אפשרי, הוא המקום שבו מתרחשת העבודה האמיתית. שם ההתמכרות תנסה בדרכים רבות להישאר, לבלבל, ליצור מצוקות ולייצר תחושות של אי אפשר.

בתהליך הזה נדרשים סבלנות, כמות גדולה של אהבה עצמית, תמיכה, נחישות והמשכיות. נדרש מיכל רגשי שמאפשר ליפול מדי פעם ולקום, ולהמשיך בדרך הגמילה. ההחלטה עצמה איננה משהו שאפשר לאלץ. היא מגיעה מבפנים. מגיע רגע שבו אני אומר לעצמי אני מכור, אני מכיר בזה, אינני מתחמק עוד. ומתוך ההכרה הזו עולה החלטה פנימית שקטה וברורה אני מוכן, אני מוכנה.

זהו רגע משמעותי מאוד. כלים לגמילה קיימים, אך כדי שהם יהיו אפקטיביים נדרש אדם שהחליט. אדם שהחליט הוא אדם שאפשר לעזור לו. יותר מכך, הוא אדם שיכול לעזור לעצמו בעזרת הכלים. אבל עליו לבחור במסלול הגמילה, מסלול שבו יהיה גם כאב. דווקא שם הוא ילמד להתחיל לעבוד נכון עם הכאבים שלו. וככל שהוא ילמד לעבוד נכון יותר עם הכאבים, כך הוא יזדקק פחות להתמכרויות.

זו גמילה אמיתית. לא רק הפסקה של עישון, אכילה מופרזת או שתייה, אלא הגעה אל הבסיס הרגשי שבנה את ההתמכרות. את הכאב הזה אנחנו פוגשים במהלך תהליך הגמילה. אנחנו יכולים לעבור דרכו באומץ ולהשתחרר מחלקים ממנו, רק אם קיימת מראש החלטה עקרונית וברורה בינינו לבין עצמנו שאנחנו מפנים זמן, אנרגיה ומשאבים לטובת הגמילה, משום שחשוב לנו באמת להשתחרר מן ההתמכרות הזו.

ההכרה אינה פשוטה, וההחלטה איננה מובנת מאליה. אך משעה ששני אלה נפגשים, נפתח המסע. וככל שהאדם מתמסר יותר, ומחזיק בעקביות בכוח ההחלטה, כך הוא מתקרב בהדרגה אל רגעי הגמילה והשחרור.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. תני דוגמה להתמכרות אחת לפחות שקיימת אצלך, ברמה כזו או אחרת.
2. אם את יכולה כעת לציין לגבי התמכרות אחת שברגע מסוים החלטת ש"זהו", את יוצאת מזה, ואכן כך עשית?
3. צייני שלוש החלטות משמעותיות בחיך, שבאו מעיקר מתוךך, מתחוש של "כך נכון לעשות ועכשיו זה הזמן לזה".
4. האם את יכולה כעת לציין התמכרות שיש או שהיתה לך, שהיתה תקופה בה התכחשת לקיומה או נתת לה תירוצים להישארותה?
5. האם את מסוגלת כעת להעניק לעצמך אהבה למרות ההתמכרות שלך? האם את יכולה כעת לאהוב את עצמך יחד עם ההתמכרות הזו?

פרק 11: אהבה עצמית - כלי מרכזי בתהליך גמילה מהתמכרויות

כאן אנחנו נכנסים לעומק אזור שלא תמיד קל להביט אליו, אבל משתלם מאוד לעשות זאת: אהבה עצמית. זהו כלי מעשי שלא נותן "תוצאות בזק" בשלב הראשון של גמילה, אבל לטווח הארוך הוא

מחזק, מייצב, ומספק לנו משענת בדיוק ברגעים שבהם קשה להתמיד, קשה לבחור אחרת, וקשה לומר לעצמנו "אני יכול לצמצם, אני יכול להפסיק". בפרק הזה נתייחס לאהבה עצמית בשני היבטים משולבים: כמרכיב שחסרונו מזין התמכרות, וככלי עבודה שיטתי שבתוכו מתרחש תהליך ההבראה.

במקומות שבהם אנחנו מכורים יש כמעט תמיד חסר באהבה עצמית – חסר בחיבה לעצמי, בקבלה, באמפתיה, בחמלה. הסיבה עמוקה: התמכרות אינה מגיעה לעורר בנו אהבה או יצירתיות; היא מגיעה לנהל עבורנו מגע חלקי עם כאב. כשאנחנו שקועים בריטואל של ההתמכרות – מחשבות חוזרות, תגובתיות, הסברים, ניסיונות להתחמק מהשם "התמכרות" – אנחנו בעצם פועלים מתוך מרחב רגשי דל באהבה. אם התמכרות היא חזרתיות של התנסות במה שפוגע בי, הרי שבשעת המעשה אין שם פעולה של אהבה לעצמי; לעיתים יש אפילו עוינות עצמית, ביקורת יתר, אכזבה, ובוודאי פחד (שהוא ההפך המעשי של אהבה). התוצאה: "אין מקום לאהבה" בתוך הריטואל. הרגלי ההתמכרות אומרים לנו במובלע: עכשיו דרמה, עכשיו סיפוק מיידי, עכשיו מרדף – אהבה תחכה.

מכאן משתמעת מסקנה קלינית ברורה: הכלי המרכזי לטפל בכאב שמזין התמכרות הוא אהבה. לא משום שזה "נחמד", אלא מפני שאהבה עצמית היא התנאי הפסיכולוגי שמאפשר להתקרב לכאב בלי להישבר ולהמיר את מנגנון ההימנעות במנגנון של הקשבה, הכלה וטרנספורמציה. נכון: במקום שיש הרבה פחד קשה להכניס אהבה, ולכן העבודה צריכה להיות הדרגתית. אבל זו הדרך שמסוגלת להחליף את מעגל ה"עונג-כאב" של ההתמכרות במעגל של ריפוי.

מכאן נובע מהלך עבודה פרקטי: קודם כול להכיר בחסר. לא משנה אם במקומות אחרים בחיי יש לי יותר אהבה עצמית; סביב ההתמכרות עצמה יש אזור דל. ההכרה הזאת אינה כדי להחמיר על עצמי, אלא כדי לגייס מוטיבציה להתחיל להזרים אהבה עצמית במדויק למקום החסר. גם אם הכאב המקורי שמסתתר מאחורי ההתמכרות עדיין אינו נגיש או ידוע (כי הוא מודחק ושמור), עצם הזרמת האהבה מסירה בהדרגה את מעטפת הפחד סביבו ומאפשרת לו, עם הזמן, להתפרק ולהתעדן כך שנוכל לעבוד איתו ישירות. לעיתים זה ידרוש ליווי טיפולי; גם אז, התרגול העצמי של אהבה הוא המצע שעליו העבודה הטיפולית נעשית אפשרית ויעילה.

כעת אל הליבה הפרדוקסלית, שהיא אחד ה"סודות" היעילים בגמילה: להכניס אהבה עצמית אל תוך הריטואל של ההתמכרות. פירוש מעשי: ממש לפני הדלקת הסיגריה, אני עוצר שנייה ואומר לעצמי, בשקט ובכוונה, "אני אוהב/ת אותך". ממש לפני וגם אחרי הלגימה העודפת, או לפני הגלישה האינסופית, או לפני ההימור, אני מחבק/ת את עצמי מילולית ורגשית. זה נשמע מנוגד לאינטואיציה – "איך אוהב את עצמי כשאת עושה משהו שברור שאינו טוב לי?" – אך זה בדיוק מה שמפרק את מנגנון ההתמכרות מבפנים. ההתמכרות מזמינה כאב, אשמה וביקורת עצמית כדי להמשיך להתגלגל; האהבה נכנסת למבנה הזה ומחליפה את הדלק שלו. במקום להעניש את עצמי ובכך לחזק את הצורך באסקפיזם, אני מצמיד למקום הכואב תגובה של אהבה.

חשוב להבהיר: הכנסת אהבה בזמן ההתמכרות אינה היתר להמשיך בהרגל ואינה "שמן לעוד גלגלים"; היא שינוי האקלים הרגשי שמאפשר לי להתחיל לבחור אחרת. כשאהבה נוכחת, המיידיות של הדחף נחלשת, עולה היכולת לדחות סיפוק, והפחד מלגעת בכאב פוחת. בזה הרגע נוצר חלון של בחירה – לפעמים של דקה, לפעמים של עשר – שבו אני יכול לצמצם, לדחות, או להחליף פעולה. חלון כזה, כשהוא חוזר שוב ושוב, בונה "שריר" של שליטה חיובית וממקם אותי על מסלול גמילה יציב.

כיצד מתרגלים בפועל? בשפה פשוטה, עקבית, יומיומית: בכל פעם שאני מזהה כניסה למסלול ההתמכרות, אני מצמיד משפט אהבה קצר וברור ("אני אוהב/ת אותך כפי שאתה/את", "אני איתך גם עכשיו"), נשימה איטית אחת-שתיים, ושאלה מכוונת ("מה באמת כואב לי עכשיו?" או "איזו הקלה אני מבקש/ת?"). אם אפשר, מוסיף מחווה גופנית קצרה – יד על הלב, חיבוק עצמי. אם הדחף ממשיך, אני דוחה אותו בפרק זמן קטן שנקבע מראש (לדוגמה: חמש דקות), וכשעמדתי בזמן – מחזק/ת עצמי באותה שפה אוהבת. אם לא הצלחתי – אני עדיין מחבק/ת, בלי ביקורת, ומנסה שוב בפעם הבאה. המטרה איננה שלמות, אלא שינוי עקבי של האקלים הפנימי.

ההיגיון הנוירו-רגשי פשוט: הטבעת "אהבה" ברגעי הדחף יוצרת הצמדה חדשה בין העוררות הממכרת לבין חוויית ביטחון והכלה, במקום ההצמדה הישנה בין העוררות לבין בוש/ה/אשמה. עם הזמן המערכת לומדת שיש דרך אחרת להירגע ולקבל נחמה, ואינני נדרש לאותו מינון של הרגל כדי להשיג אותה.

ומה אם מתגנב קול פנימי שאומר "זה מזויף", "זה לא מגיע לי"? זהו בדיוק הקול שמתחזק מהתמכרות; הוא צפוי וידוע. התשובה אליו איננה ויכוח, אלא התמדה: עשרים-שלושים חזרות יומיומיות על משפטי אהבה עצמיים יתחילו לשנות את תחושת האמינות הסובייקטיבית. כמו כל תרגול, גם זה בונה תוצאה דרך הצטברות.

לבסוף, הקשר בין אהבה עצמית לעבודת העומק: ככל שגדלה החמלה העצמית סביב ההתמכרות, כך מתאפשר לה נגיעה עדינה יותר במקור הכאב שמאחוריה. שם מתרחשת הטרנספורמציה: פחות פחד מהכאב, יותר מוכנות להרגיש, יותר יכולת לפרק ולהתמיר. כך אהבה עצמית אינה "קישוט" לתהליך, אלא תנאי תשתיתי שמאפשר גמילה שאינה רק הפסקת התנהגות אלא שינוי מבני באישיות: מעבר מביקורת ואשמה לריפוי, ומניהול עצמי דרך פחד – לניהול עצמי דרך קשר אוהב עם עצמי.

תרגול אהבה עצמית אל מול ההתמכרות לאורך שבועות וחודשים זה אינו "טריק", זו בניית אקלים אחר בתוכי.

באקלים כזה ההתמכרות, שמושלתת על מחסור באהב עצמית בהיבט מסוים בחיי האדם, מאבדת

אחיזה, הבחירה בתהליך הגמילה יכולה אז להתחזק, והיכולת לפגוש את הכאב – ולרכך אותו – נעשית יותר אפשרית מאשר קודם.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. באיזה צורות את מבטאת כיום אהבה לעצמך?
2. התבונני היטב בהתמכרות אחת שלך. האם את מזהה בתוכה מחסור באהבה עצמית?
3. האם את יכולה ממש עכשיו לכתוב לעצמך מכתב אהבה ותמיכה למרות ההתמכרות ואף בשל ההתמכרות?
4. מה דעתך על האפשרות ש"תתמכרי", מתי שהוא, לביטויים והתנהגויות של אהבה עצמית? מה יקרה אז, לדעתך?
5. האם את מרגישה שיש לך היום אפשרות, יותר מבעבר, להתקרב לכאבים שלך באהבה מבלי לשפוט אותם ומבלי לדרוש מעצמך שהם ייעלמו במהירות?

פרק 12: ביקורת עצמית מוגזמת – המנוע הסמוי של ההתמכרות

גמילה מהתמכרויות – פרק שנים עשר. הפעם נתבונן באחד המרכיבים הסמויים והחזקים ביותר שמתחזקים את ההתמכרות: הביקורת העצמית המוגזמת. זהו גורם כמעט בלתי נראה, שנמצא מתחת לפני השטח, ומנהל חלק ניכר מהדרמה הפנימית של האדם המכור. לרוב איננו מודעים לקיומו, מפני שהוא נדמה לנו כהגיוני. הרי ברור שראוי שאהיה מאוכזב מעצמי אם שוב נפלתי. ברור שמותר לי להרגיש תסכול על כך שלא הצלחתי לעמוד מול הדחף. אבל מה שנראה "ברור" הוא למעשה אחת המלכודות המרכזיות שההתמכרות טומנת לנו: היא משתמשת בתחושת האשמה והבושה כדי להמשיך להתקיים.

הביקורת העצמית המוגזמת איננה רק תופעת לוואי של ההתמכרות, אלא חלק בלתי נפרד ממנה. היא משמשת כדלק רגשי שמזין אותה, כמנגנון פנימי שמייצר עוד כאב – אותו כאב שההתמכרות נועדה מלכתחילה להקהות. זוהי דרמה סגורה: אני נכנע לדחף, אני מרגיש אשם, אני תוקף את עצמי במילים קשות או בשתיקה רועמת, אני נחלש, וכשאני נחלש – אני נזקק שוב להקלה, כלומר, להתמכרות. המעגל הזה מתוחכם מאוד, משום שהוא עטוף בשפה רציונלית. נדמה לי שאני "מעמיד את עצמי במקום", שאני "לוקח אחריות", אבל בעצם אני רק מייצר לעצמי כאב נוסף, שמושך אותי בחזרה לאותה נקודת מוצא.

הכוח של הביקורת העצמית נובע מהעובדה שהיא נשמעת אמיתית. היא מדברת בקול סמכותי, קול ההורה הפנימי, קול המורה, קול המצפון. אבל זהו מצפון מזויף – לא כזה שמבקש להדריך אלא כזה שמבקש להעניש. הוא לא מחפש למידה, אלא שליטה. הוא מתחזק על ידי פחד, לא על ידי אהבה. ההתמכרות זקוקה בדיוק לסוג כזה של קול כדי לשרוד, מפני שהביקורת המוגזמת מחזירה אותנו

שוב ושוב לתחושת חוסר הערך. היא משכנעת אותנו שאנחנו כישלון, שאנחנו "כאלה", שאין לנו תקנה. והיא גם יודעת לשכנע אותנו שאנחנו צודקים לראות את עצמנו כך.

כשאנחנו חיים שנים עם ביקורת עצמית מוגזמת, אנחנו מאבדים את היכולת לזהות אותה. היא נראית לנו כמציאות. היא חלק מהאופן שבו אנו חושבים ומרגישים. כך נוצרת מערכת יחסים פנימית הרסנית שבה אנחנו גם הפוגעים וגם הנפגעים, גם השופטים וגם הנידונים. ההתמכרות שואבת את האנרגיה שלה מתוך המאבק הזה. כל עוד המאבק נמשך – יש לה הצדקה.

הפרדוקס הוא שביקורת עצמית נדמית לפעמים כתמריץ מוסרי, כאילו היא נועדה לגרום לנו להשתנות. אך בפועל היא משתקת. אדם שבמקום תמיכה מקבל מעצמו אש, לא יכול באמת לזוז. הוא נותר קטן, מאויים, חסר אונים. וכך, במקום לצאת מהמעגל, הוא מחזק אותו. ככל שהוא נזף בעצמו יותר, כך הוא נזקק יותר להקלה. וככל שהוא נזקק יותר להקלה, כך ההתמכרות משתרשת עמוק יותר.

חשוב להבין שגם ההכחשה – אותו מנגנון שמנסה לשכנע אותנו "שהכול בשליטה" – היא תולדה ישירה של הביקורת העצמית. אנחנו משקרים לעצמנו לא מפני שאנחנו רמאים, אלא מפני שאנחנו פוחדים מהמלקות הפנימיות שיגיעו אם נודה באמת. אם אודה בכך שאני מכור, אצטרך להתמודד לא רק עם ההרגל עצמו, אלא גם עם גל עצום של אשמה ובוז עצמי. לכן, באופן לא מודע, המערכת מעדיפה להישאר בהכחשה. היא מגנה על עצמה מהביקורת. זהו מעגל נוסף: אני מכחיש כדי לא להרגיש אשם, אבל ההכחשה מונעת ממני שינוי, והשינוי שלא קורה מחזק את תחושת הכישלון.

ככל שהמודעות גדלה, מתחיל להיחשף האופי המתוחכם של המנגנון הזה. אנחנו מגלים שההתמכרות בעצם אינה רק צורך גופני או רגשי, אלא גם מערכת יחסים פנימית שבה אנו מתאכזבים מעצמנו שוב ושוב. ההתמכרות שומרת על עצמה בכך שהיא גורמת לנו להאמין שאנחנו לא ראויים לשחרור ממנה.

כשאדם מתחיל לזהות את הביקורת העצמית כחלק אינטגרלי מהתמכרותו, מתחילה להיפתח בתוכו נקודת אור חדשה. הוא מבין שמה שנראה לו עד כה כ"קול המציאות" הוא למעשה קול ההישרדות. מאחורי הקול הזה מסתתרת מציאות אחרת – מציאות של כאב שטרם טופל. הביקורת משמשת כתחבוס חונקת שמכסה את הפצע, וההתמכרות משמשת כחומר ההרדמה שמאפשר לה לא להרגיש אותו.

המעבר מתרחש ברגע שבו האדם מתחיל להבין שאין כאן באמת עניין של "בסדר או לא בסדר". ההתמכרות איננה הוכחה לכישלון, והנפילה איננה חטא. כל אלה הם ביטויים של כאב. ההתמכרות היא הדרך הלא מודעת של הנפש לשרוד את אותו כאב. הביקורת העצמית היא הדרך הלא מודעת

של הנפש לנסות לשלוט בכאב הזה. שתי הדרכים נכשלות, אבל שתיהן נולדו מאותו צורך עמוק להרגיש בטוח.

כשהאדם מתחיל לראות את המעגל הזה, הוא כבר לא נמצא לגמרי בתוכו. עצם ההבנה משנה משהו באווירה הפנימית. יש פחות האשמה, יותר בהירות. מתוך ההבנה הזו צומחת לאט האפשרות להכניס לתוך המרחב הזה משהו חדש – אמפתיה, רוך, קבלה, סבלנות. לא כמטרה טיפולית, אלא כמצב תודעה שונה. זו התחלה של שינוי.

ובמובן העמוק ביותר, ניתן לומר כי כל תהליך גמילה אמיתי הוא תהליך של תיקון מערכת היחסים שלנו עם עצמנו. ככל שהיחס הפנימי משתנה – ההתמכרות מאבדת ממשמעותה. הביקורת העצמית המוגזמת היא אולי הביטוי הכי גלוי של אותו יחס פגוע. כשאנחנו מתחילים להפסיק להאמין לה, אפילו קצת, כשהקול הביקורתי מאבד מהעוצמה שלו, נוצר שקט חדש. בתוך השקט הזה יכול לצמוח דבר אחר – לא כוח ולא משמעת, אלא נוכחות אוהבת שמסוגלת להחזיק את הכאב בלי לברוח ממנו.

וכאשר נוכחות כזו נבנית, אפילו לאט, מתחיל להתרחש תהליך אמיתי של גמילה. לא מתוך מאבק, אלא מתוך שינוי היחס. ההתמכרות נחלשת כשאנחנו מפסיקים להיות האויב של עצמנו. במקום לשפוט, אנחנו רואים. במקום להעניש, אנחנו מבינים. במקום לבקר, אנחנו מקשיבים. וזה, יותר מכל דבר אחר, משנה את הסיפור כולו.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. האם את יודעת כיום לזהות את הביקורת העצמית המוגזמת שלך, כאשר היא מופיעה?
2. האם את רואה את נוכחותה של הביקורת העצמית המוגזמת שלך בתוך ההתמכרות שלך?
3. סליחה עצמית מצמצמת ביקורת עצמית מוגזמת. האם את מוכנה לכתוב לעצמך מכתב סליחה על זה שאת עדיין מכורה לדבר מה?
4. האם את יכולה לחשוב על מצב שבו תהיה לך "נפילה" אל ההתמכרות שלך ושכל זאת תתייחסי אל עצמך בחמלה, הבנה וכבוד, למרות המעידה הזו?
5. בידקי את עצמך: מדוע לדעתך הפעולה הזו, של תמיכה עצמית וחמלה עצמית בעת "נפילה" עשויה לסייע בטווח ארוך, לשיפור תהליך הגמילה מההתמכרות?

פרק 13: כוחו וחשיבותו של תיעוד בגמילה מהתמכרויות

הפעם ניגע באחת הטכניקות הפשוטות והעמוקות ביותר בתהליך הגמילה – התיעוד. זו טכניקה שאנשים רבים מתקשים להתמיד בה. היא עשויה להיראות משעממת, טכנית, אולי אפילו מעצבנת, אבל יש לה כוח עצום. מבחינה פסיכולוגית, התיעוד מפרק את אחד המנגנונים המרכזיים שמחזיקים התמכרות: הערפל. ההתמכרות חיה על חוסר מודעות. היא זקוקה לכך שלא נראה, שלא נדע, שלא

נרצה לדעת. היא רוצה שניכנס לתוכה עם עיניים עצומות, ניתן לה לקחת אותנו, נשתף איתה פעולה בלי לחשוב. בתוך הערפל היא חופשייה לפעול. כל עוד איננו רואים אותה, היא שולטת.

כאשר אנחנו מתחילים לתעד, אפילו בצורה הפשוטה ביותר, אנחנו מתחילים לשבור את הערפל הזה. עצם הפעולה של כתיבה – רגע לפני, תוך כדי או אחרי התרחשות ממכרת – משנה משהו בתוכנו. פתאום אני רואה. אני רואה מה אני עושה, מתי אני עושה, באילו מצבים זה קורה, מה אני מרגיש לפני ואחרי. אני רואה דפוס. ההתמכרות שונאת את זה. היא רוצה להישאר במחשכים, לא מתועדת, לא נראית. היא לא רוצה שאסתכל עליה, שאכיר בה, שאדע את מידת הנוכחות שלה בחיי.

כשאנחנו מוסיפים תיעוד לריטואל של ההתמכרות, אנחנו מכניסים לתוכו אלמנט חדש: מודעות. יום, שעה, מה עשיתי, מה הרגשתי. זה יכול להיות ביומן, באפליקציה, או אפילו על פתק. עצם הכתיבה הזו, אפילו אם נדמה שהיא לא משנה דבר, מתחילה לערער את מנגנון השליטה של ההתמכרות. כי ברגע שאני כותב – אני גם מתבונן. וברגע שאני מתבונן – אני כבר לא רק בתוך ההרגל, אני כבר צופה בו מהצד. זו נקודת מפנה קטנה אך משמעותית מאוד.

בהתחלה זה עשוי להיות לא נעים. לא קל לראות את ההתמכרות כתובה שחור על גבי לבן. לא קל לראות את הדפוסים חוזרים. לפעמים זה יוצר בושה, לפעמים תסכול. אבל אלה רגעים של אמת. ודווקא הרגעים האלה הם שמתחילים לעורר בתוכי תהליך חדש של אחריות. האחריות הזו לא באה מתוך ביקורת אלא מתוך הכרה: הנה, זה אני, זו ההתנהגות שלי, כך זה קורה. אני מוכן לדעת. עצם הנכונות לדעת, בלי שיפוט, בלי תירוצים, היא כבר פעולה של גמילה.

התמכרות תמיד ניזונה מהכחשה. התיעוד הוא ההפך הגמור – הוא האמירה "אני מוכן לדעת את האמת". כל רישום הוא צעד קטן החוצה מההכחשה. הוא לא בא לשפוט או להעניש, אלא רק לשים אור. ברגע שהאור נכנס, גם אם זה לא נעים, מתחילה החלשות הדרגתית של ההתמכרות. ההתנגדות הטבעית לתיעוד, "לא בא לי", "אין לי כוח", "זה לא חשוב", היא לא מקרית. זה קולה של ההתמכרות עצמה שמנסה לשמר את מקומה. דווקא שם חשוב להתעקש בעדינות, לא בכפייה אלא כהצהרה שקטה של מחויבות.

התיעוד איננו מיועד לשמש מדד להצלחה או כישלון. הוא איננו דו"ח הערכה. הוא עדות. הוא מבט שמכוון לאמת, לא לשיפוט. ולכן חשוב שהתיעוד יהיה פשוט, ישיר, נקי ממשפטים של ביקורת. לא "נכשלת" ולא "אין לי כוח רצון", אלא רק "עישנתי שלוש פעמים בבוקר", "נשנשתי בערב משעמום", "שתיתי אחרי ריב". כך נוצרת בהדרגה שפה חדשה בתוכי – שפה של סקרנות במקום אשמה, של רצון להבין במקום לגנות.

עם הזמן, התיעוד הופך למראה רגועה ונאמנה. אני כבר לא מסתתר. אני לא מתפתל בתוך סיפורים. אני רואה את האמת. ודווקא ראייה כזו, גם אם איננה מלווה בשום פעולה אחרת, יוצרת שינוי פנימי.

היא מפתחת בי תחושת שליטה רכה, נוכחות, אחריות. היא מחדירה אל תוך המרחב של ההתמכרות תודעה בוגרת שמסוגלת להגיד: אני רואה, אני יודע, ואני בוחר ללמוד.

ככל שהתיעוד נמשך, מתחיל להיווצר שינוי כמעט בלתי מורגש: מתחזקת בי היכולת להתבונן בעצמי בלי לפחד. אני כבר לא מפחד לדעת, לא מפחד לראות. וכשאני מפסיק לפחד לדעת, אני מפסיק להזדקק לאותה רמת הסתרה שההתמכרות דרשה ממני. במקום הזה מתחיל תהליך ריפוי אמיתי.

התיעוד, אם כך, איננו פעולה טכנית אלא פעולה תודעתית. הוא מלמד אותי לחיות באור, להפסיק להסתתר מעצמי. הוא מעביר אותי מעמדה של קורבן לעמדה של צופה פעיל. הוא מאפשר לי לקחת בעלות על חיי, ולו במינון הקטן ביותר. ועם כל רישום קטן, אני מחליש מעט את כוחה של ההתמכרות ומחזק את נוכחותי שלי.

אולי הוא לא מרגש, אולי הוא שגרתי, אבל התיעוד הוא אחד הכלים הכי אפקטיביים בתהליך גמילה. הוא בונה בתוכי משמעת רכה, אמון מחודש בעצמי, והבנה עמוקה שהכוח לראות – הוא כבר חלק מהכוח להירפא.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. אנא הגדירי התמכרות אחת שאת מתמודדת איתה בתקופה זו. באיזה התמכרות את בוחרת להתמקד כרגע?
2. האם מוכנה להתבונן בהתמכרות הזו באופן מלא, ללא הכחשות וללא התחמקות? אם כן, כתבי טקסט שבו את מצהירה על כוונתך להתבונן בהתמכרות שלך באופן מלא ואמיץ.
3. התבוננות מלאה בהתמכרות עוברת תמיד דרך התיעוד שלה, כך שאפשר יהיה לראות באופן מוחשי את תבנית ההתמכרות לאורך זמן. מוכנה לתעד באופן רציף ובהתמדה?
4. מה יכול להיות מפחיד ומרתיע בתיעוד מלא ונאמן של ההתמכרות שלך?
5. האם את יכולה לזהות את הנטייה היחסית שלך להתכחש למלא הסיפור של ההתמכרות שלך? זיהוי ההכחשה חשוב מאד כדי שנוכל לצמצם אותה ולהתמסר יותר לגמילה מההתמכרות...

פרק 14: טיפוח היכולת לסרב

גמילה מהתמכרויות – פרק ארבעה-עשר. הפעם נעמיק באחת המטרות הגבוהות והיפות ביותר של תהליך הגמילה – חזרה אל המקום הטבעי שבתוכנו, המקום שידוע לומר "לא". לא בכוח, לא דרך מאבק, לא דרך ניסיון מתמשך של איפוק, אלא "לא" שנובע מהגוף, מהאינסטינקט, מהבריאות הפנימית. זהו מצב שבו משהו בנו מתחיל לדחות באופן טבעי את ההתמכרות, ממש כפי שהגוף דוחה מזון מקולקל או ריח רע.

במהלך ההתמכרות אנחנו מאבדים את הקשר עם המקום הזה. הגוף כבר לא אומר "לא" כשהוא פוגש משהו שמזיק לו. הוא התרגל. הוא למד לראות את ההתמכרות כחלק משגרת החיים, כחלק מהעצמי. הכאב שמסתתר מאחוריה טושטש, וההנאה המזויפת שהיא מעניקה נרשמה במערכת כתחושת הקלה. כך נוצר מצב שבו משהו שמזיק לי נדמה לפתע כמיטיב, והמערכת הפנימית שאמורה להגן עליי משתתקת.

אבל בתוך כל אדם יש עדיין קול טבעי – שקט, רך, אמיתי – שיודע להבחין. זהו הקול של הטבע הבריא. זהו הקול שיום אחד, אחרי תהליך, מסוגל לומר בפשטות: "אני לא רוצה את זה. זה לא נעים לי." כשהרגע הזה מגיע, אפשר לחוש אותו ממש בגוף. לא כבחירה שכלית או מוסרית, אלא כחוויה גופנית של דחייה. הדבר שפעם נראה נחוץ הופך לפתע למיותר, לפולשני, למכביד. הסיגריה כבר לא מושכת – היא מעוררת גועל. המשקה כבר לא מרגיע – הוא צורב. המנהג שחזר על עצמו שנים רבות כבר לא מספק – הוא מכווץ. הגוף מתחיל להחזיר את המודעות שלו, את הידע העתיק של מה תומך בו ומה פוגע בו.

זהו רגע של שיקום הקול הפנימי. ההתמכרות, יותר מכל דבר אחר, מלמדת אותנו לא להקשיב. היא מפתה אותנו להאמין שהיא הדוברת מטעמנו, שהיא זו שיודעת מה אנחנו צריכים, מתי, ובאיזו מידה. לאט לאט היא משתלטת על המרחב של ההקשבה ומחליפה את הקול האותנטי שלנו בקול של תשוקה כפייתית, של הרגל, של הישרדות. וכאשר אנחנו חיים כך לאורך זמן, אנחנו מתחילים לשכוח איך זה מרגיש לשמוע את עצמנו באמת.

תהליך הגמילה הוא, במובנים רבים, מסע של חזרה הביתה. הוא לא רק שחרור מהתמכרות, אלא חידוש הקשר עם האינסטינקטים הבריאים שלנו, עם התחושות שמדריכות אותנו מבפנים. זהו חיבור מחודש עם החיות שבנו – זו שיודעת לזהות מה מזין ומה מרעיל, מה מחזק ומה מחליש. כשאדם מגיע למצב שבו הוא חש דחייה טבעית כלפי ההתמכרות שלו, הוא חווה למעשה את החזרה אל הטבע הבריא שלו.

במקום הזה כבר אין צורך להילחם. אין צורך לשכנע את עצמך או להחזיק בכוח. הגוף כבר מבין לבד. הוא אינו רוצה את מה שמכאיב לו. זוהי ידיעה פשוטה, חכמה, כמעט ילדותית: "זה לא נעים לי." דווקא הפשטות הזו היא פסגת הדרך. כי שם, מאחורי כל הניסיונות, ההסברים והמאבקים, חוזרת אותה אמת בסיסית: הגוף יודע.

וכשהגוף יודע, גם הנפש נרגעת. יש שקט. אין יותר את הדיאלוג הפנימי המייסר בין "כן" ו"לא", בין "אני רוצה" ו"אסור לי". יש רק תחושה של בהירות. אני לא רוצה כי זה לא טוב לי, ואני מרגיש שזה לא טוב לי. באותו רגע, ההתמכרות מאבדת את קסמה. היא כבר לא אטרקטיבית, לא מפתה. היא נראית זרה, מלאכותית, חסרת טעם.

מנקודת מבט רחבה יותר, זהו גם רגע של התקרבות לעצמי. כי ההתמכרות איננה רק עניין של חומר או התנהגות, אלא מצב של ניתוק. בכל פעם שאני פועל ממקום כפייתי, אני מתרחק מעט מעצמי. בכל פעם שאני נשאב לתוך הרגל שמנהל אותי, אני מאבד חלק מן ההקשבה שלי. לכן, הרגע שבו אני מרגיש דחייה טבעית מההתמכרות הוא גם הרגע שבו אני חוזר להקשיב לעצמי באמת.

זהו הישג גדול, אולי השיא של תהליך הגמילה. הוא מסמן לא רק חופש מהתמכרות, אלא גם חופש מהאילמות הפנימית שההתמכרות יצרה. עכשיו אני שומע שוב את הקול שלי – לא קול של פחד, אלא קול של חכמה טבעית. קול שיודע לבחור, שיודע להבחין, שיודע מה מחייה אותי ומה מכבה אותי.

ובאותו רגע, משהו עמוק מתהפך: החיים בלי ההתמכרות כבר לא נראים חסרים. הם נראים שלמים יותר. יש מקום לנשום, לחשוב, ליצור, להרגיש. יש תחושת משמעות חדשה. וכל זה קורה לא משום שניצחתי את ההתמכרות, אלא משום שחזרתי להרגיש את עצמי.

זה המקום שאליו שואף תהליך הגמילה. לא למאמץ אינסופי, אלא לחיבור מחדש אל טבעי, אל הגוף, אל הידיעה הפשוטה של מה טוב לי ומה לא. לשם מכוונת הדרך – אל אותה אזורסיה טבעית, אל אותו "לא רוצה" של בריאות פנימית, של חופש.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. באיזה נושאים בחייך את יכולה יחסית בקלות לסרב, להציב גבולות ולומר "לא"?
2. באיזה נושאים בחייך את יותר מתקשה לסרב, להציב גבולות ולומר "לא"?
3. באיזה עניין את "גאה בעצמך" שהצלחת לשים גבול ברור, בעבר?
4. מה הוא הדבר שכעת הכי חשוב לך להשתפר ביכולת לסרב בזמן ובצורה ברורה והחלטית? מה יקרה כשתשתפרי בזה?
5. האם את רואה מצב עתידי בו תוכלי לחייך אל ההתמכרות שלך ולומר לה "לא!" בקלות, עדינות וללא כל קושי? איך זה מרגיש עם אפשרות כזו?

פרק 15: תפקידה של היצירתיות בגמילה מהתמכרויות

הפעם ניגע בנושא מפתיע ועמוק במיוחד – הקשר בין התמכרות לבין יצירתיות. אולי זה נשמע רחוק, אבל בין שני העולמות הללו מתקיימת מערכת יחסים הפוכה ומדויקת: ככל שההתמכרות מתחזקת, כך היצירתיות נחלשת. ככל שהאדם חוזר שוב ושוב על אותם דפוסים, כך הוא מאבד את יכולתו הטבעית לחדש, לשחק, להפתיע את עצמו.

ההתמכרות בנויה על חזרתיות. היא פועלת על פי תבנית קבועה: אותה פעולה, אותה סיטואציה, אותו רגש, כמעט באותו סדר. יש בה ריטואל קבוע, לעיתים אפילו מדויק מאוד, שחוזר על עצמו

באותה דרך שוב ושוב. הריטואל הזה מעניק למכור תחושת ביטחון – לכאורה. הוא יודע מה יקרה, מתי יקרה, ואיך זה ירגיש. זה צפוי, זה מוכר, וזה גם קצת מנחם. אבל בדיוק שם טמונה המלכודת. ההתמכרות היא שגרה שמתחזה לנחמה. היא מנטרלת את הצורך להרגיש את החיים באמת.

ככל שאנחנו משתפים פעולה עם החזרתיות הזו, כך אנחנו מאבדים את הממד החי של עצמנו. אנחנו חוזרים על אותם דפוסים מבלי לשים לב, כאילו מישהו אחר מפעיל אותנו. התגובה הופכת אוטומטית, המחשבה נעלמת, הבחירה מתמוססת. האדם הופך, במידה מסוימת, לרובוט של עצמו. ומאחר שההתמכרות מבוססת על שיכפול אינסופי של אותו רגע רגשי – היא בהכרח אויבת היצירתיות.

יצירתיות, לעומת זאת, היא חיות. היא תנועה. היא היכולת לומר "אפשר גם אחרת." היא המקום בתוכנו שמסוגל לשבור את הדפוס, לשאול שאלה חדשה, לראות את המציאות מזווית שלא נראתה קודם. כאשר היצירתיות נעלמת, הדפוס שולט. כאשר היא חוזרת – ההתמכרות מתחילה להתרופף.

אפשר לראות זאת גם כך: ההתמכרות מייצגת את הקיפאון שבנפש, ואילו היצירתיות מייצגת את החיים עצמם. ההתמכרות מבקשת להישאר במוכר, גם אם הוא כואב. היצירתיות מבקשת לצאת אל הלא-נודע, גם אם הוא מאיים. ההתמכרות מתעקשת על סדר, על שליטה, על שחזור. היצירתיות מסכימה לבלגן, לטעויות, לגילויים. שתי התנועות הללו חיות זו לצד זו, אבל כאשר אחת גוברת – השנייה נחלשת.

במובן זה, אפשר לומר שהאדם המכור אינו רק אדם שאיבד שליטה – הוא אדם שאיבד את המשחק. הוא שכח שהוא יכול לשנות את הכללים, להזיז את הגבולות, להמציא דרכים חדשות להגיב. הוא הפסיק להיות הסופר של סיפורו והפך לשחקן תקוע בתסריט שחוזר על עצמו. ההפסד האמיתי של ההתמכרות איננו רק בריאות או כסף או מערכות יחסים – אלא איבוד היכולת לכתוב את העלילה מחדש.

וכאשר בתהליך הגמילה מתעוררת שוב היכולת לשחק, לחפש, להמציא – משהו עמוק מתחיל להתרפא. האדם מתחיל להיזכר שהוא לא רק "נאבק בהתמכרות", אלא גם יוצר את חייו. הוא יכול לשנות אפילו את הדרך שבה הוא חווה את ההתמכרות. עצם ההבנה הזאת – שאני מסוגל לנהוג אחרת, להגיב אחרת, אפילו לחשוב אחרת – היא כבר ביטוי של כוח יצירתי.

הכוח הזה לא מתבטא רק באמנות או בהבעה חופשית, אלא בכל רגע שבו אני מרשה לעצמי לא לדעת מראש מה יקרה. ברגע שבו אני לא שבוי בתסריט הקבוע. ברגע שבו אני מאפשר לעצמי להיות נוכח באמת, ולפעול מתוך חיות, מתוך סקרנות. זו אותה אנרגיה שגורמת לילד קטן לגעת, לשאול, לנסות שוב. זו האנרגיה של החיים עצמם.

בהדרגה, האדם מגלה שהיצירתיות איננה רק כלי לשבירת ההתמכרות – היא הניגוד הקיומי שלה. ההתמכרות סוגרת, היצירתיות פותחת. ההתמכרות מקבעת, היצירתיות מניעה. ההתמכרות גורמת לי לחזור אל העבר שוב ושוב, היצירתיות מושכת אותי אל העתיד. ובמקום שבו העתיד נפתח, ההתמכרות מאבדת את כוחה.

כשהיצירתיות חוזרת, לא מדובר רק בשינוי התנהגותי, אלא בתחושת ריבונות פנימית. פתאום האדם מרגיש שיש לו שוב אפשרויות. הוא יכול לבחור, הוא יכול לשחק, הוא יכול לדחות, הוא יכול לדמיין. התחושה הזו – “אני שוב יכול” – היא לב הגמילה.

כך, באופן כמעט פרדוקסלי, היצירתיות הופכת לחלק מהתשתית הרגשית שמכינה את הקרקע לשחרור. היא מחזירה לנפש את הגמישות שאבדה לה, את הסקרנות, את הנכונות לנוע. ואפשר לומר שהגמילה איננה רק תהליך של ויתור על משהו מזיק – היא גם תהליך של חזרה לחיים יצירתיים, חיים שיש בהם תנועה, הפתעה, חום, צבע.

במקום שבו מתעוררת שוב היצירתיות, מתחילה גם ההחלמה. כי שם, סוף־סוף, האדם מפסיק לשחזר את כאבו, ומתחיל לברוא את דרכו.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. באיזה נושאים בחייך את יותר גמישה, יצירתית, ספונטנית וקלילה?
2. באיזה נושאים בחייך את פחות גמישה, יצירתית, ספונטנית וקלילה?
3. כיצד תשתנה ההתמכרות שלך כאשר תתמודדי איתה עם יותר יצירתיות, שובבות והפתעות, לדעתך?
4. מה היא השאיפה היצירתית אליה את משתוקקת כעת יותר מכל?
5. כתבי מכתב אל ההתמכרות שלך. דברי איתה, ספרי לה איך את מרגישה איתה ועדכני אותה לגבי התכניות שלך איתה, להמשך הדרך.

פרק 16: איפוק בריא לעומת איפוק לא בריא.

נושא מאוד משמעותי, לא תמיד מובן וכל כך משפיע, דרמטית משפיע על תהליכי גמילה מהתמכרות, על הסיכוי להיגמל, הסיכוי להחזיק מעמד, הסיכוי שהשינוי שאנחנו נעשה אכן יהפוך לחלק מאיתנו. זה לא עובד במאה אחוז אצל כולם, שום דבר לא עובד במאה אחוז אצל כולם, אבל יש בעקרונות האלה כמה אלמנטים שמאוד כדאי להכיר ולהפנים בתהליכי גמילה, בתהליכי שחרור מהתמכרות, בתהליכי החלפת ההרגלים המזיקים בצורת חיים בריאה יותר, מתגמלת יותר, מזינה יותר.

בכל פעם שאנחנו מבקשים להיפרד מאיזשהו הרגל, אם אנחנו כרגע מכורים, ההרגל הזה מאוד נטוע בחיינו, הוא ממש חלק מאיתנו. הריטואלים של אותו עניין, ההתנהגויות, המחשבות, הרגשות,

התחושות, אלה דברים שהם חלק מאיתנו כשאנחנו מכורים. זה חלק מסדר היום, זה חלק מצורת החשיבה, זה חלק מצורת ההתנהגות והתגובות. ההתמכרות נמצאת שם, מלווה אותנו מאחורי הקלעים או ממש בפרונט, היא כל הזמן שם. ולכן, כשאנחנו רוצים להתחיל להשתחרר ממנה ולעשות שינוי כזה שבו היא לא תהיה יותר חלק מחיינו, זה אומר להוציא נדבך שלם שכבר הטמיע את עצמו בתוכנו. אנחנו רגילים לקום איתו בבוקר וללכת לישון איתו בלילה, ואנחנו נדרשים למידה מסוימת של איפוק שמאפשרת לנו לשנות את ההרגל הזה, לבחור לא לעשות מדי פעם.

זה אומר מידה מסוימת של מאמץ, של קושי, של מאבק פנימי. כל מי שמבקש להיגמל ממשוה מכיר את זה. זה גם המקום שבו לפעמים לא מצליחים לעמוד באיפוק ובריחוק. המאמצים הדרושים והלחץ הנפשי הגדול שמתפתח יחד איתם מובילים לעיתים לפירוק של תהליך הגמילה או לפחות לנפילה זמנית. לא פעם זה קשור לאופן שבו אנחנו מתייחסים לאיפוק ומיישמים אותו. איפוק בריא הוא איפוק מעשי שלא דורש מאמץ מיותר. אנחנו רוצים להיות חכמים, גמישים, יצירתיים. אנחנו רוצים לעשות מניפולציה עדינה להתמכרות, כמעט כך שהיא לא תשים לב שאנחנו מפרקים אותה.

כפי שאני אומר בסרטונים אחרים, התמכרות לא מעוניינת ללכת לשום מקום. היא תעשה כל מה שהיא יכולה כדי להישאר פה. כל מה שהיא יכולה. וכשהיא מזהה בבירור מהלך דרסטי לסילוק שלה, היא מתנגדת. היא תייצר לחץ פנימי, חרדה, מתח, געגועים עזים ומוגזמים, עד שלא נישאר עם ברירה אלא לרוץ חזרה הביתה אל ההתמכרות שלנו ולהרגיע את הלחץ. זה קורה כאשר אנחנו עושים תהליכי איפוק מוקדמים מדי, גדולים מדי, דרמטיים מדי, כאלה שההתמכרות מזהה בקלות.

מה שאנחנו מבקשים זה למצוא את הדרך לאיפוק בריא, סמלי והדרגתי, ולהישאר איתו. להישאר איתו באופן שבו אנחנו שומרים על ההתמכרות רק ברמה טיפה יותר נמוכה. אנחנו אומרים לה, את בסדר, את פה, אבל אנחנו קצת מקטינים אותך. אנחנו מלמדים את עצמנו להתקיים עם ההתמכרות רק ברמה קצת יותר מתונה. מידה מסוימת של איפוק, ואופס, חוזרים אל ההתמכרות. שוב מידה מסוימת של איפוק, שינוי קטן בסדר היום, שינוי באוטומט של ההתמכרות, עיכוב קל, אותה התנהגות רק קצת פחות, וחוזרים על זה. זהו אימון.

אנחנו מייצרים הרגל חדש שנבנה על איפוק קטן ונשארים איתו. לא מגדילים מיד את האיפוק אלא מתרגלים אליו. אנחנו בונים את השגרה החדשה של ההתמכרות ברמה נמוכה יותר, לפי יחידת איפוק שקל לנו לשאת. קשה להגזים בחשיבות של זה. חלק מהדרמה הרגשית של ההתמכרות הוא דפוס של שחור ולבן, של הכול או כלום. אנחנו רוצים תהליכים מדודים, הדרגתיים, רכים. תהליכי צמיחה רגשית אמיתיים קורים רק בצעדים שאפשר לעכל. גם כשהנפש עצמה מזהה שינוי גדול מדי, היא לא מסכימה. היא זקוקה לשינויים קטנים שניתן להתרגל אליהם.

כאשר אדם מנסה לייצר לעצמו איפוק גדול מדי, טוטאלי מדי, זה לרוב לא עובד. ההתמכרות מזהה את המהלך ומתנגדת, והנפש מתקשה להכיל שינוי דרסטי מדי. הצורך שההתמכרות סיפקה לא

יחלף מיד בצורך אחר, אלא רק בתהליך הדרגתי שבו האיפוק הוא נסבל. לכן חשוב לעבוד בצעדים קטנים, בסבלנות, ולהתענג על כל הצלחה.

כמה שזה נשמע קטן, זה ענק. ההרגל הקטן הזה יוצר שינוי פנימי עמוק, שינוי של חוויה. כי בלב ההתמכרות יושבת החוויה של חוסר מסוגלות. חוויה, לא מציאות. הגוף לא באמת צריך את ההתמכרות. הוא יכול בלי. אבל בתודעה הפנימית יש אמונה שאני לא יכול, שזה גדול עליי, שניסיתי ולא הצלחתי. אנחנו רוצים לייצר חוויות הפוכות, חוויות של "אני יכול".

האיפוק הקטן, הסביר, הוא הדרך ליצור את החוויה הזו. כשהוא חוזר על עצמו שוב ושוב, הוא בונה את תחושת השליטה, את תחושת המסוגלות, את היכולת לומר לעצמי בלב שלם שאני באמת יכול לשנות. לא בבת אחת, אלא לאט, בנחת, בהדרגה. וכשהתהליך הזה מתקבע, מגיע רגע שבו גם ההתמכרות עצמה מאמינה שכך הוא טבע הדברים. זו הרמה החדשה שלה, המוקטנת, המאוזנת.

במקום הזה כבר נרשמו שני הישגים משמעותיים: הראשון הוא שאנחנו פחות מנוהלים על ידי ההתמכרות, והשני הוא שיצרנו בתוכנו חוויה של שליטה ושל "אני יכול". שני הדברים האלה הם לב התהליך. לאט לאט, ככל שאנחנו בונים חוויות נוספות של הצלחה קטנה, של איפוק סביר, של בחירה, כך נבנית היכולת להגיע גם לרגע שבו זה קל.

וכשזה קל, אנחנו יודעים שאנחנו קרובים לגמילה אמיתית. היא כבר לא מאבק, היא לא דרמה. היא הפכה להרגל חדש של חופש. וכשנפול, כי לפעמים ניפול, נוכל לזכור שיש לנו דרך חזרה, דרך מוכרת, פשוטה, לא דרמטית. דרך שמבוססת על איפוק בריא, כזה שהנפש אוהבת לעבוד איתו, כזה שמזמין אותנו לצמוח בהדרגה.

זה ההבדל בין איפוק בריא לאיפוק חולני. איפוק בריא הוא חלק מתהליך צמיחה וריפוי רגשי, תהליך שמחזיר לנו את התחושה שאנחנו יכולים לבחור, יכולים לשנות, יכולים להחלים.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איזה אסוציאציות חיוביות יש לך למילה "התאפקות"?
2. איזה אסוציאציות שליליות יש לך למילה "התאפקות"?
3. צייני דוגמה אחת בה התאפקות סייעה לך בהתמודדות עם אתגר משמעותי.
4. צייני דוגמה אחת בה התאפקות הפריעה או שיבשה את העניינים בהתמודדות עם אתגר משמעותי.
5. באיזה נושא את חושבת שכדאי לך לשפר את יכולת האיפוק ובאיזה נושא את חושבת שכדאי לך להתאפק פחות?

פרק 17: הזנה שלילית והזנה חיובית.

ההתמכרות היא סוג של הזנה. אנחנו צורכים אותה באופן קבוע, לפי ריטואלים, לפי מצבים רגשיים, לעיתים לפי לוחות זמנים פנימיים שכבר נצרבו בנו. אנחנו ניזונים ממנה. לכן גם באנגלית משתמשים במילה craving, שפירושה רעב. האדם שמתמכר חווה סוג של רעב – לא רעב לאוכל דווקא, אלא רעב להזנה, רעב פנימי.

ההתמכרות היא בעצם דרך לא מסוננת של הנפש לבקש הזנה. זהו רעב שאינו מתמלא. רעב למשהו שייתן תחושת חיים, תחושת קיום, תחושת עונג רגעית, גם אם הוא גורם נזק. לכן ההתמכרות היא למעשה תהליך של הזנה שלילית. היא מזינה אותנו, אבל במשהו שמחליש אותנו, שמקטין אותנו, שפוגע בכוח החיים שלנו, ובכל זאת יש שם הזנה.

זוהי מה שמבלבל כל כך. כי גם מי שמבקש להיגמל מאכילת יתר, מאלכוהול, מסיגריות, מהימורים, מרשתות חברתיות, יודע את התחושה הזאת של רעב. רעב רגשי, תיאבון, כמיהה למשהו. אנחנו מרגישים שאם נקבל את הדבר הזה – נרגיש טוב יותר. הגוף והנפש באמת משתוקקים. רק שהרעב הזה מופנה לדבר שגוי. זה רעב להזנה שלילית.

האדם שמכור נמצא בעמדה של תיאבון תמידי, אבל זהו תיאבון למשהו שמחליש אותו. וכל עוד הוא שם, הוא מתקשה לקבל הזנה בריאה. ככל שאנחנו מתמכרים יותר להזנה שלילית, כך אנחנו מאבדים את התיאבון הבריאה שלנו. ההזנה השלילית תופסת את כל המקום, חוטפת מאיתנו את היכולת לרצות דברים אחרים, טובים יותר.

וכך נעלמים לנו תיאבון ליצירה, תיאבון לקשר, תיאבון לחיים, תיאבון לגלות, תיאבון לאהוב. ההתמכרות גונבת מאיתנו את האנרגיה הזאת ומנתבת אותה אל עצמה. ולכן תהליך גמילה אמיתי חייב לכלול לא רק את הפסקת ההזנה השלילית, אלא גם את חידוש התיאבון הבריאה והכנסת הזנה חיובית.

ברגע שאנחנו מתחילים לצמצם את ההזנה השלילית, נוצר חלל. אנחנו נותרים רעבים. הגוף, המוח, הלב – כולם רגילים לקבל את המנה הקבועה של הזנה, גם אם היא הרסנית. כשהיא נעלמת, נוצר ריק. זהו רגע קריטי שבו רבים נכשלים. הם מרגישים את הרעב הזה ולא יודעים מה לעשות איתו, ואז ההתמכרות קוראת להם בחזרה.

לכן אי אפשר להסתפק בהפסקה בלבד. חייבים להכניס במקומה הזנה חיובית. לא רק להסיר, אלא גם למלא. כי נפש רעבה לא תישאר ריקה לאורך זמן. היא תמצא דרך להאכיל את עצמה שוב. אם אין תחליף, היא תחזור אל ההזנה הישנה, כי היא זמינה, קלה, מוכרת.

זוהי חשוב להבין: גם ההתמכרות סיפקה לנו משהו. היא נתנה תחושת עונג, תחושת שליטה מדומה, רגעים של בריחה, של ניתוק, של שקט רגעי. ולכן היא מתקבעת בנו. ברגע שאנחנו מתחילים לצמצם אותה, אנחנו חווים אובדן. גם אם זו הייתה הזנה מזיקה, היא הייתה הזנה.

כאן נכנסת האפשרות להכיר תודה להתמכרות. כן, גם עליה. להודות לה על מה שנתנה – לא כדי להצדיק אותה, אלא כדי לשחרר אותה. כשאנחנו מודים לה, אנחנו שומטים ממנה את המטען של אשמה, של בושה, של שנאה עצמית. היא כבר לא אויבת. היא הופכת לזיכרון, לשיעור, לחלק מסיפור ההתפתחות שלנו.

הזנה שלילית תמיד נושאת איתה רגשות שליליים. היא באה עם אשמה, עם ביקורת, עם חוסר ערך, עם אכזבה עצמית. היא גורמת לנו להרגיש חלשים, חסרי יכולת, תלויים. וזה מעגל סגור. אני פונה להזנה השלילית כדי להרגיש טוב, אבל מיד אחר כך אני מרגיש רע – ואז אני צריך שוב את אותה הזנה כדי להרגיע את הרע. זו לולאה שאין לה סוף.

אנחנו רגילים להרגיש שבלעדיה אין לנו חמצן. זו אשליה עמוקה. אנחנו חושבים שההתמכרות מזינה אותנו, אבל למעשה היא שואבת אותנו פנימה. ככל שאנחנו יותר צורכים ממנה, כך היא צורכת יותר מאיתנו.

תהליך הגמילה מתחיל בדיוק בנקודה הזו: לזהות שהצורך בהזנה אמיתי, אבל שהמקור לא מתאים. לא להילחם בצורך, אלא להחליף את המקור. כי יש צורך אמיתי בהזנה. האדם זקוק להזנה יומיומית – גופנית, רגשית, נפשית, רוחנית. מי שלא מזין את עצמו בצורה בריאה, ימצא את עצמו מחפש תחליפים הרסניים.

המעבר מהזנה שלילית להזנה חיובית הוא מהות התהליך. הוא לא רק שינוי התנהגותי, אלא שינוי של תודעה. כשאנחנו מתחילים להזין את עצמנו בחוויות של אהבה, חיבור, יצירה, משמעות, תנועה, מגע עם טבע, למידה, שייכות – משהו משתנה בתוכנו. זהו תהליך שבו אנחנו כאילו "מתמכרים מחדש", אבל הפעם למשהו שמחזק אותנו.

הזנה חיובית אינה פוגעת. היא מרחיבה. היא מעניקה תחושת חיים ולא תחושת הישרדות. היא בונה ולא שוברת. היא מעניקה ולא גוזלת. והיא יכולה להיות בכל תחום: בגוף, ברוח, בנפש, במערכות היחסים, ביצירתיות, במשחק, בשקט. כל דבר שמעניק תחושת חיוניות הוא הזנה חיובית.

כאשר אנחנו מתחילים להחליף בהדרגה את ההזנות השליליות בהזנות חיוביות, אנחנו מרוקנים את ההתמכרות מכוחה. אנחנו לא נלחמים בה ישירות, אלא מזיזים ממנה את תשומת הלב, את התיאבון, את האנרגיה. ההתמכרות נחלשת כשהיא כבר לא מקבלת מאיתנו הזנה.

אם לא נעשה זאת, תתרחש הרעבה. הנפש הרעבה תחפש שוב את המזון הזמין – את ההתמכרות. לכן אי אפשר לעבוד רק על החיסור, רק על המינוס. עלינו לחזק במקביל את הפלוס, את מה שממלא אותנו.

זו גם אחת הסיבות לכך שכל כך הרבה דיאטות ותוכניות גמילה נופלות. הן מתמקדות בלא – במה שלא, במה שאסור, במה שצריך להפסיק. אבל הן לא מתמקדות בכך. במה שכן להזין. במה שכן נעים. במה שכן נותן כוח.

התמכרות היא דרך שבה הנפש מנסה להסתיר כאב. היא סוג של מנגנון הגנה. אם אנחנו לא נכניס במקומה מנגנון חיובי אחר, משהו שמאפשר לגעת בכאב ממקום בוגר, אמיץ, יצירתי, אנחנו נשארים עם אותו צורך שלא קיבל מענה. ואז, במוקדם או במאוחר, ניפול חזרה.

לכן אחד השלבים החשובים בתהליך הוא לזהות מהם מקורות ההזנה החיוביים שלי. זה אישי. יש מי שמוצא זאת ביצירה, יש מי שמוצא זאת בתנועה, יש מי שמוצא זאת במפגש אנושי עמוק, ויש מי שמוצא זאת בשקט, בטבע, במדיטציה. כל אחד יכול לבנות לעצמו רשת הזנה חדשה, שתהיה חלק מהחיים שלו.

כשאנחנו עושים זאת, הנפש כבר לא רעבה. היא מלאה. היא ניזונה מדברים שמחזקים אותה. היא לא צריכה יותר את המזון הישן, כי היא מזהה שהוא כבר לא מתאים. נפש שמוזנת היטב היא נפש שאינה זקוקה לבריחה.

לכן זה לא מספיק רק להפסיק. צריך גם להכניס במקומה. לא רק להתרחק מהרע, אלא להתקרב לטוב. לא רק להימנע, אלא להזין. זו הדרך שבה מתרחש ריפוי אמיתי.

כשהנפש משתחררת בהדרגה מההתמכרות, היא מתחילה להיזכר בתשוקות האמיתיות שלה. היא נזכרת מה באמת גורם לה לחיות, להתרגש, להתפתח, ליצור, לאהוב. שם נמצאת ההזנה החיובית. ומשם, מתוך הזנה טובה, נוצרת גם הבראה אמיתית.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. מה הן ההזנות החיוביות שלך כיום?
2. מה הן ההזנות השליליות שלך כיום?
3. איזה סוגים חדשים של הזנה היית רוצה לאמץ אל חייך?
4. בפעם הבאה שההתמכרות שלך "תדרוש" ממך את ההזנה שהיא רגילה לקבל, מה תוכלי להציע לעצמך כהזנה במקום זאת?
5. השלימי 6 פעמים את המשפט "כשאני מזינה את עצמי כראוי אז..."

פרק 18: הפרדוקס של ההודיה להתמכרות

זה נושא עדין, מבלבל, וחשוב להבין אותו היטב. כשמדברים על הודיה להתמכרות, נדמה לרבים שמדובר בעידוד של ההתמכרות, אבל לא זו הכוונה. כדי להבין את עומק הפרדוקס, נצטרך קודם לחזור רגע אחורה, אל המהות הפסיכולוגית של ההתמכרות עצמה.

בתוך כל התמכרות יש תמיד מרכיב של עונג מזוכיסטי. זהו עונג שיש בו כאב, עונג חלקי, עונג של הזנה שלילית. האדם שמעשן, למשל, נהנה לא רק מהעישון עצמו אלא גם מהכאב הקטן שבשאיפת העשן, מהריגוש שבפגיעה הקטנה בגוף. אותו דבר קורה בהתמכרויות אחרות, הן מביאות איתן כאב, תחושת אשם, צער, חוסר אונים, דימוי עצמי נמוך. זהו חלק מתפקידה של ההתמכרות: לאפשר לנו לגעת במידה מסוימת בכאב הפנימי שלנו, מבלי שנצטרך לפגוש אותו במלואו.

ההתמכרות מתפקדת כמו שסתום לחץ רגשי. היא נותנת לכאב שלנו קצת מקום לצאת, אבל שומרת עליו מבוקר. היא עוזרת לנו להרגיש לרגע שאנחנו משחררים, מבלי להתמודד עם המקור העמוק של הכאב. לכן אנחנו זקוקים לה, גם אם היא מזיקה. זו הסיבה שקיים קשר כה הדוק בין התמכרות ובין כאב, בין ההנאה שבפגיעה ובין החוויה של עונש עצמי.

מי שמכור חי במערכת יחסים כפולה עם ההתמכרות שלו. מצד אחד הוא שונא אותה, מצד שני הוא תלוי בה. היא פוגעת בו, אבל גם מנחמת. היא מסבה לו סבל, אבל גם מגנה עליו מכאב אחר, עמוק יותר. זו מערכת יחסים אמביוולנטית, מלאה באהבה שנאה, באשמה, בכעס, בביקורת עצמית, ובתחושת חוסר אונים. במובן מסוים זו מערכת יחסים פסיבית אגרסיבית בין האדם לבין ההתמכרות שלו.

כדי שההתמכרות תמשיך להתקיים, היא צריכה גם להכאיב. אם היא לא תכאיב, היא תאבד את תפקידה. היא צריכה להזכיר לאדם שהוא חלש, שהוא לא מצליח להשתחרר, שהיא שולטת בו. היא צריכה לתחזק את מעגל הכאב כדי לשרוד.

וכאן בדיוק נכנס הפרדוקס של ההודיה. ההודיה היא הדרך שלנו להתחכם למנגנון הזה. ההודיה שוברת את המעגל. היא נכנסת אל תוך המערכת הרגשית של ההתמכרות ומכניסה לשם משהו חדש, משהו שההתמכרות לא יודעת איך להתמודד איתו, אנרגיה חיובית.

כאשר אני אומר תודה להתמכרות שלי, אני לא מודה לה על הנזק שהיא גורמת. אני מודה לה על מה שהיא ניסתה לעשות בשבילי. אני מודה לה על כך שהיא עזרה לי לשרוד תקופה קשה, על כך שהיא אפשרה לי לשחרר קצת כאב, על כך שהיא מילאה צורך רגשי שלא היה לי מענה אחר בשבילו. זו הודיה פרדוקסלית, כי היא באה ממקום של מודעות. אני יודע שהיא מזיקה לי, אבל אני גם מבין את התפקיד שהיא מילאה.

כשאני אומר תודה, אני לא מחזק את ההתמכרות, אלא מרכז את מערכת היחסים שלי איתה. אני מפסיק לשנוא אותה, אני מפסיק להילחם בה. המאבק מוחלף בהכרה. וברגע שאני מביא לשם

אהבה, חמלה, הודיה, נוצר שינוי פנימי. משהו בי מתרחב, משהו נרגע. אני כבר לא חסר אוניס מולה. אני זה שמוביל את השיח, אני זה שמכתיב את האנרגיה.

אפשר לדמיין את זה כך: ההתמכרות מתקיימת כל עוד יש בתוכה כאב, מאבק, שנאה, בושה, ביקורת. זה מה שמזין אותה. אבל אם אני מתחיל להביא לשם רגשות חיוביים, ההזנה הזאת נעלמת. ההתמכרות מאבדת את כוחה, כי היא לא יודעת לתפקד בתוך שדה של אהבה.

כשאני אומר תודה לסיגריה, למשקה, לאוכל המיותר, אני לא אומר זאת כדי להצדיק אותם. אני אומר זאת כדי לשחרר את עצמי מהם. אני מכניס למרחב בינינו אנרגיה חדשה, שאינה שיפוטית. תודה שהיית פה, תודה שעזרת לי בדרך שלך, תודה שעשית את מה שיכולת. עכשיו אני יכול להמשיך הלאה.

כשאני מתרגל את זה, קורה דבר מדהים. ההתמכרות מתחילה להיראות אחרת. היא כבר לא אויב, אלא חלק מסיפור חיי. אני יכול לחייך אליה, אפילו באהבה. וכשיש אהבה, אין יותר צורך במאבק. וכשהמאבק נעלם, ההתמכרות מאבדת את האחיזה.

אנשים שניסו את ריטואל ההודיה מספרים שזה מוזר מאוד. זה קשה, מביך, כמעט בלתי אפשרי בהתחלה. כי זה שובר את כל הסיפור הפנימי של ההתמכרות. אנחנו רגילים שהיא קשורה לכאב, לא לאהבה. אבל ברגע שאני מכניס הודיה, הכאב נחלש. וברגע שהכאב נחלש, ההתמכרות מאבדת את מקור הכוח שלה.

זהו לב הפרדוקס: דווקא כאשר אני מביא הודיה לדבר שפוגע בי, אני מתחיל להשתחרר ממנו. דווקא כאשר אני מביא אהבה למקום של כאב, אני מחזיר לעצמי כוח. ההתמכרות לא יכולה לפעול בשדה הזה. היא לא יודעת להתמודד עם חמלה.

כך, מבלי מאבק, מבלי איפוק כפוי, נוצר שינוי עדין אך עמוק. אני לא מפסיק בבת אחת, אני משנה את היחסים שלי עם ההתמכרות. ואני מגלה שכשיש בתוכי יותר אהבה, יותר קבלה, יותר רכות, כל מה שלא נחוץ – פשוט נושר.

אולי זה יישמע מוזר, אולי אפילו ירגיש מוזר כשננסה בפעם הראשונה לומר תודה להתמכרות שלנו. אבל המוזרות הזאת היא סימן טוב. היא סימן שהמבנה הפנימי מתחיל להשתנות. כי אהבה והודיה מפריעות להתמכרות. הן מפרקות את מנגנון הכאב. הן מחלישות את הריטואל הישן.

ובסופו של דבר, כשאנחנו מתמידים בכך, נוצר מצב חדש. ההתמכרות כבר לא מושכת אותנו באותה עוצמה. היא כבר לא נראית אותו דבר. אנחנו מרגישים חופשיים ממנה, לא כי נלחמנו בה, אלא כי למדנו להודות לה ולשחרר אותה באהבה.

וכך, הפרדוקס מתברר כפשוט ועמוק כאחד, דווקא הודיה לדבר שפעם פגע בנו, הופכת להיות הדרך לריפוי אמיתי.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. מה הם הדברים הטובים בחייך עליהם היית רוצה כרגע להודות?
2. מה הם הדברים השליליים בחייך עליהם לא היית רוצה כרגע להודות?
3. איך את מרגישה עם האפשרות של להודות להתמכרות כחלק מאסטרטגיית הפרידה ממנה?
4. איך את מרגישה עם האפשרות של להודות להתמכרות על הסיוע שהיא נותנת לך כדי לחמוק ממפגש עם כאבים שקשה לך לפגוש כרגע?
5. נסי לדמיין מצב שאת וההתמכרות נפגשות לשיחה ישירה, פנים אל פנים, ובשיחה הזו את מביאה נימה של אהבה וסלחנות. כיצד זה עשוי לדעתך להשפיע על תהליך הגמילה בהמשך?

פרק 19: חרדת גמילה

זהו אחד המנגנונים החמקמקים ביותר וגם הגלויים ביותר, כזה שאנחנו פעמים רבות מתכחשים לקיומו ואף על פי כן הוא משפיע עמוקות על כל שלב בתהליך. חרדת גמילה היא בין הסיבות המרכזיות לכך שהגמילה מאתגרת, דורשת משאבים רגשיים, סבלנות, התמדה, אמונה ואופטימיות, והיא גם מה שמחייב אותנו לדעת לקום מחדש אחרי נפילות. מאחורי הכותרת הפשוטה הזאת מסתתרת חוויה רגשית מורכבת, פחד מפני תוצאה חיובית לכאורה, פחד מפני הבראה.

זה נשמע מוזר, אך ההרגל המזיק סיפק לנו במשך זמן רב ודאות, בית, טקס קבוע לחזור אליו, תחנה מוכרת שבה אפשר להתאוורר מהכאבים העמוקים יותר. ברגע שמביטים בו בעיניים פקוחות ומדמיינים חיים בלעדיו, מתעוררת חרדה, מי אהיה בלי הרעש המוכר הזה, לאן אפנה בכל פעם שמתגבר הלחץ, במה אתעסק אם לא ברדיפה אחר המנה הבאה, מה יישאר ממני.

התמכרות בונה לנו מסגרת של ודאות. יש זמנים, יש איתותים פנימיים, יש שיחות פנימיות שחוזרות על עצמן, יש נתיבים קבועים. הגמילה מאיימת לכאורה למחוק את המפה הזאת, וכאשר המפה מיטשטשת מופיע הלא נודע. הלא נודע הזה אינו ריק אמיתי, אך הוא נחוה ככשעודנו באמצע הדרך, ולכן עולה השאלה, במה אחז עכשיו, על מה אשען כשיעלה הגל הבא של מצוקה, מה אמלא במקום אותו ריטואל שגזל ממני הרבה אך גם העניק תחושת מוכר. מכאן צומחת חרדת גמילה, לא רק מפני אובדן ההרגל עצמו, אלא מפני הכניסה לאזור פתוח יותר שבו אין עוד האילוץ הקבוע של ההתמכרות, ואז אני הוא זה שנדרש לבחור.

כאשר מתקרבים לגמילה מתגלות וריאציות שונות של אותה חרדה. לעיתים זו חרדת חופש, כי שחרור מתלות מרחיב את מרחב האפשרויות, וככל שהאפשרויות מתרבות, כך מתרחב גם מרחב האחריות. לעיתים זו חרדת הצלחה, כי הצלחה בגמילה תסיר תירוץ ישן ותפנה מקום שנצטרך למלא במשמעות, בקשר, ביצירה, ולא תמיד ברור לנו איך עושים זאת.

ולעיתים זו חרדת ריפוי, כי ריפוי אמיתי מושך אותנו לפגוש רגשות לא מעובדים שנדחקו לשוליים בזמן שההתמכרות סיפקה מסך עשן. ההתנגדות הזאת אינה מקרית, היא חלק מן הדינמיקה שבעטיה ההתמכרות שורדת, היא מצמצמת את החופש כדי שלא ניאלץ לעסוק בכאב המקורי, וכך כל ניסיון להתרחב נתקל מיד במחסום רגשי אמיתי שמגונן וגם מגביל.

הפרדוקס הוא שבמציאות שלאחר גמילה מוצלחת הרבה מהדרמה הזאת דועכת. האדם אינו הופך למישהו אחר מהקצה אל הקצה, הוא נותר הוא, עם אותם חלקים חזקים ועם אותם אתגרים אנושיים, אך בלעדי ההרגל המזיק הביטחון העצמי גדל, הדימוי העצמי מתאזן, ומסך הרעש נסוג כך שאפשר לראות את החיים בבהירות רבה יותר. כשנמצאים עדיין בתוך ההתמכרות קשה להאמין לכך, שכן ההתמכרות תופסת נתח גדול מן היומיום, היא הופכת להיות בית מזויף, ובית מזויף מפני שעוזבים אותו מדמה עצמו לריק מוחלט. מכאן עולה השאלה המבהילה, אם אני לא אחזור לזה, מה ימלא את השעות, מה ינחם, מה יעסיק, מה ילווה, ואפילו, מה יכאיב לי בדרך המוכרת.

חרדת גמילה מזינה עצמה ממחזוריות פשוטה, ההרגל יוצר ודאות, הוודאות מצמצמת חופש, הצמצום מפחיד פחות מן הפתוח, ולכן כל מהלך שמרחיב את החופש מעורר רעד. כאשר מודים בכך, כאשר נותנים לשפה מדויקת לתאר את מה שקורה, הכוח של החרדה יורד. היא אינה הופכת לנעימה, אך היא מקבלת מימד של זמניות. כמו גלי חרדה אחרים, גם חרדת גמילה עולה ויורדת, מתקרבת ומתרחקת, מתגברת בתחנות מסוימות של היום ונחלשת באחרות. הידע הזה חשוב כי הוא משיב לנו תחושת רצף, יש פה תהליך, יש תנודות, והן אינן פסק דין.

יש לזכור שההתמכרות מספקת הזנה שלילית, וגם את זה החרדה מבקשת להגן, היא לוחשת שאין חלופה, שאין מה ימלא, שאין למה לשאוף. קולה משכנע דווקא משום שהוא משתמש באמת חלקית, כן, צריך חלופות אמיתיות כדי לחיות בלי התמכרות, כן, צריך למידה חדשה של תשוקה, קשר ויצירה, אך אין פירוש הדבר שאין דרך. כאשר החרדה הזאת אינה מזוהה, היא מנהלת את התהליך מאחורי הקלעים, משבשת החלטות, מציתה ספקות, מייצרת עייפות מוקדמת, מעגל סגור של עוד יום שבו אומרים מחר, ועוד שבוע שבו דוחים את תחילת הדרך.

ההתבוננות בחרדת הגמילה כבת לוויה צפויה, ולא כסימן לכישלון, משנה את המוזיקה הפנימית. במקום לנסות להוכיח שאין פחד, נותנים לפחד שם, נותנים לו מקום, ומחזירים את המיקוד אל הכוונה הראשית, לחיות בחופש גדול יותר. כך נוצר יחס חדש אל ההתרחבות, יחס שאינו קופץ לקצה

אלא מתקדם בשיעור שהנפש יכולה לשאת. מתוך היחס הזה מתבהר שגם אם יופיעו רגעי רגרסיה, הם אינם חור שחור, הם חלק מתנועה רחבה יותר, תנועה שבה האדם הולך ונפרד מזהותו המכורה ורוכש זהות שיש בה יותר בחירה.

אפשר לומר שחרדת גמילה היא צילו של החופש. כשהחופש זורח קצת יותר, הצל גם הוא מתעצם מולו. אך עצם העובדה שיש אור של סממני גמילה היא הבשורה החשובה. ברגע שמזהים את הצל, ומבינים שזה כל מה שהוא מייצג: פחד מפני החופש וההבראה, הוא כבר אינו מנהל אותנו באותה עוצמה. הוא נוכח, הוא מורגש, אך הוא אינו מגדיר את המסלול.

מכאן אפשר לצעוד, לעיתים בצעדים קטנים, לעיתים באומץ גדול יותר, אך תמיד מתוך ידיעה שהפחד הזה הוא תחנה בדרך, לא היעד. כאשר זה היחס, גם החרדה וגם ההתמכרות מאבדות מן הכוח המיתולוגי שיוחס להן, והמסע שבחרנו נעשה אפשרי יותר, קרוב יותר, ומוחשי.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. האם את ערה לאפשרות שיש בך (גם) פחד מלשחרר את ההתמכרות שלך? כתבי על זה כמה שורות.
2. האם את ערה לכך שיש בך (גם) פחד מאי הודאות והחופש הלא ברור שמגיע יחד עם הגמילה מההתמכרות? כתבי על זה כמה שורות.
3. תארי סיטואציה בה חווית חופש יוצא מן הכלל וחריג בחייך. איך היו החוויות? מה היה שם שהיה כל כך חריד ושונה?
4. דמייני את חייך ללא ההתמכרות שלך. היא הסתיימה וחלפה ממך לחלוטין. איך זה מרגיש? זה נראה לך אפשרי? כיצד חייך ישתנו אז?
5. האם את יכולה כעת להביע חמלה והבנה לחלק הזה שבך שיש בו פחד משחרור ההתמכרות ומהחופש הכרוך בזה? כתבי לעצמך מכתב שמבטא את הרגשות האלה, שמבינים את הפחד הזה ולא מגנים אותו.

פרק 20: מוכנות לגמילה

זה נושא עדין, מורכב וחשוב במיוחד. לא ניתן למדוד או להגדיר באופן חד-משמעי מי מוכן לגמילה ומי לא. המוכנות לגמילה איננה תכונה קבועה אלא מצב יחסי, תהליך פנימי שמשתנה מאדם לאדם ומרגע לרגע. ובכל זאת, זה אחד הנושאים המשמעותיים ביותר בתהליך כולו, מפני שהמוכנות משפיעה על העומק, על היכולת להתמיד, על היכולת להכיל את הכאב ועל מידת ההצלחה הסופית של הגמילה.

לפני שמתחילים תהליך גמילה, חשוב לשאול בכנות אמיצה: האם אני מוכן באמת? האם יש בי נכונות לפגוש את עצמי במקומות לא פשוטים? האם יש בתוכי מספיק מרחב, נפח פנימי, מיכל רגשי שיכול להכיל את הפחדים, את הכאבים ואת התנודות הנפשיות שילוו את הדרך? לפעמים התשובה תהיה לא, ולפעמים כן, ולפעמים משהו באמצע. גם זה בסדר. המוכנות אינה יעד קבוע אלא תהליך מתהווה, וכמו בכל תהליך, יש רגעים שבהם אנחנו קרובים יותר ורגעים שבהם אנחנו רחוקים. עצם ההכרה במצבנו הרגשי היא כבר חלק מן המוכנות.

כאשר אדם ניגש לתהליך גמילה, רצוי שהוא יעשה זאת מתוך מידה של בשלות רגשית, כלומר מתוך הבנה שהדרך תכלול גם רגעים של קושי, נפילות, כאב, וגם הצורך להרים את עצמו שוב ושוב. המוכנות היא ההסכמה לשאת את חוסר הנוחות הזאת מבלי לברוח. היא כוללת נכונות להשקיע תשומת לב, מאמץ, זמן ואנרגיה נפשית. היא כוללת גם הבנה שהתהליך הזה לא יקרה מעצמו, אלא דורש ממני נוכחות פעילה. גמילה היא לא רק החלטה חד-פעמית, אלא מערכת יחסים מתמשכת עם עצמי, שבה אני לוקח אחריות מלאה על הריפוי שלי.

המוכנות לגמילה מבוססת על השקעה רגשית אמיתית. ההתמכרות עצמה השקיעה בנו לאורך השנים – היא השתרשה, היא בנתה מערכת ריטואלים, היא יצרה נתיבים במוח, היא מצאה דרכים להבטיח את הישרדותה. אם ברצוננו להשתחרר ממנה, נצטרך להשקיע באותה רמת מחויבות, אך הפעם בכיוון ההפוך. במקום אנרגיה של תלות, נביא אנרגיה של אהבה עצמית, של חמלה, של יצירה. זהו הבסיס למוכנות אמיתית. אין גמילה בריאה ללא אהבה עצמית פעילה. לא אהבה תאורטית, אלא אהבה שנעשית במעשים קטנים, במילים, בבחירות, בתשומת לב. אהבה שמלווה אותנו גם כשאנחנו נופלים, אהבה שאומרת לנו "קום, אני כאן איתך".

חלק גדול מן המוכנות הוא לדעת מראש שנצטרך סבלנות, סלחנות עצמית ונכונות לתהליך מתמשך. מי שנכנס לגמילה מתוך גישה של "זה צריך להיגמר מיד" יגלה בדרך כלל שהתהליך דווקא מתארך. לעומת זאת, מי שמוכן לבוא בגישה של "אני בדרך", מגלה שתוך כדי תנועה נוצרת הקלה. המוכנות האמיתית איננה רק לדעת לסבול את הכאב, אלא גם לדעת להזין את עצמנו בזמן שאנחנו משתנים. אם נבוא לגמילה מתוך עוני רגשי, לא נוכל להחזיק מעמד. אבל אם נבוא אליה עם מלאי הולך וגדל של אהבה עצמית ושל אמונה, נוכל לעבור דרכה בביטחון גדל והולך.

יש במוכנות לגמילה גם מידה של צניעות. להבין שלא נוכל לשתף את כולם בכל רגע, שלא כל העולם יבין אותנו, ושחלק מן הדרך מתרחש בשקט, ביני לביני. לעיתים המוכנות מתבטאת בצעדים קטנים, שקטים, כמעט בלתי נראים, אך הם בעלי כוח עצום. שינוי קטן בהרגל, דחייה קלה של הריטואל, רגע אחד שבו אני בוחר אחרת. כל צעד כזה הוא הוכחה חיה לכך שהמוכנות כבר פועלת בתוכי.

איך אפשר לטפח מוכנות לגמילה? אפשר להתחיל בתרגולים קטנים, לשחק עם רעיונות, להקשיב שוב ושוב למידע על גמילה, לנסות להבין איך המנגנון עובד, לשים לב מתי ההתמכרות מנהלת אותי

ולנסות פעם אחת לשנות את הרצף. גם אם זה שינוי קטן, זה יוצר סדק בדפוס הישן. אפשר גם לשוחח עם אנשים שכבר נגמלו, לשמוע את סיפוריהם, להרגיש את האפשרות שניתן לעבור את זה. עצם החשיפה לסיפורי הצלחה מזינה את הלא מודע שלנו במידע חדש ומרגיעה את הפחד.

ברגע שהמוכנות מגיעה באמת, היא כמעט תמיד מורגשת בגוף. משהו מתייצב בפנים. אדם מרגיש פתאום, "אני מוכן". לא מוכן באופן מושלם, אבל מוכן מספיק כדי להתחיל. זהו רגע של חיבור בין שכל לרגש, בין רצון לידיעה פנימית. והוא רגע חזק מאוד. לא משום שהוא מבטיח הצלחה מיידית, אלא משום שהוא מסמן את תחילת השינוי. מכאן מתחיל המסע.

חשוב להבין שהמוכנות היא גם תוצאה של תהליכים רגשיים קודמים. מי שהתנסה בעבודה של טרנספורמציה רגשית, מי שלמד להתמודד עם כאב בדרך יצירתית ולא דרך הדחקה, מי שפיתח בתוכו גישה של אהבה עצמית אמיתית, מי שהכיר את מנגנון הביקורת העצמית שלו ולמד להרגיע אותו – כל אלה כבר הכינו בתוכם קרקע לגמילה. כל מי שתרגל ביטוי רגשי, ציור אינטואיטיבי, כתיבה, תנועה, שירה, כל דרך של יצירה שמאפשרת לרגש לעבור דרכה, בונה בתוכו מיכל רגשי. המיכל הזה הוא תנאי למוכנות לגמילה.

המוכנות אינה רק החלטה שכלית, אלא גם מצב גופני ונפשי שבו הנפש כבר לא מפחדת כל כך להרגיש. הנפש למדה שהיא יכולה לשאת כאב מבלי לקרוס. היא למדה שאפשר לשנות הרגלים מבלי לאבד את הזהות. היא למדה שיש לה בתוכה חלק אוהב ומיטיב. כל אלה הם חלק מהבשלה שמובילה ליום שבו משהו מתעורר ואומר מבפנים: עכשיו אני יכול. עכשיו אני רוצה. עכשיו אני מוכן.

ואם עדיין אין תחושה כזו, גם זה חלק מהדרך. אפשר להכין את עצמנו למוכנות. אפשר להיות בסביבה תומכת, להקשיב לחומרים, לקרוא, לדבר, ליישם צעדים קטנים. כל חשיפה לתוכן מעודד, כל תרגול קטן, כל מפגש עם קבוצה או מדריך – כל אלה מחלחלים אל הלא מודע. ושם, במקום העמוק שבו מתקבלות ההחלטות האמיתיות, משהו מתחיל להבשיל. וכשזה יבשיל, לא נצטרך לשכנע את עצמנו, נדע. פשוט נדע.

המוכנות לגמילה היא לא יעד חיצוני אלא תהליך פנימי של צמיחה. היא מתפתחת כאשר אנחנו נעים מאשמה לאחריות, מבושה לאהבה, מפחד לסקרנות, מתלות ליכולת בחירה. כאשר נגיע אליה, נוכל לומר לעצמנו בלב שלם: אני נכנס עכשיו למסע הגמילה שלי לא מתוך כפייה, אלא מתוך בחירה חופשית. אני בוחר בחיים. אני בוחר בחופש. ואני מוכן ללכת את הדרך, באהבה, בצניעות, ובידיעה שהיא תדרוש ממני הכל, אך גם תעניק לי הכל.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה עם הביטוי "מוכנות לגמילה"? כתבי על זה כמה שורות.
2. האם את מוכנה למהפיכה מתוקה ולא צפויה בחיך? דמיני אותה וכתבי עליה.

3. חישבי לרגע על יוזמה ממש "משוגעת" מצדך. נסיעה פתאומית או החלטה שנויה במחלוקת. מה זה עשוי להיות, אולי, לדעתך?
4. איך את מרגישה כשאת אומרת לעצמך בקול רם: "אני מוכנה עכשיו לתהליך גמילה, גם אם לא ברור לי כיצד זה יתרחש"? אמרי את זה וכתבי את התחושות.
5. כתבי מכתב מ"את שנגמלה" ל"את שהיום" ותני "לה" לספר לך איך החיים נראים שם, אחרי שכבר המציאות השתנתה ויש קיום שההתמכרות שלך, הנוכחית, כבר לא קיימת בו כלל.

פרק 21: שליטה שלילית ושליטה חיובית

אחת התופעות המרכזיות והעמוקות ביותר בהתמכרות היא הקשר ההדוק שלה עם נושא השליטה. ההתמכרות מעניקה לנו, באופן פרדוקסלי, תחושת שליטה מזויפת. היא מאפשרת לנו להרגיש שאנחנו יודעים מה קורה, שיש לנו סדר, שיש לנו משהו שאפשר לסמוך עליו. בתוך החיים הבלתי צפויים, הכאוטיים, המבלבלים, ההתמכרות מספקת מסגרת, טקסים, כללים, חוקים קטנים משלנו. היא משרה תחושה שאנחנו מנהלים משהו, אפילו אם זה רק את הרגע שבו ניגשים שוב אליה. לכן אנחנו נצמדים אליה. כי היא יוצרת חוויה של שליטה, גם אם מדובר באשליה בלבד.

כאשר אנחנו מממשים שוב את ההתמכרות, כל פעולה, כל מחשבה, כל רגש שחוזר, מעניק לנו תחושה רגעית של ידיעה. זה ריטואל שמוכר לנו היטב. אנחנו יודעים מתי זה קורה, איך זה קורה, מה יקרה אחרי זה. אפילו הגוף מתרגל לדפוס הזה. ובתוך הדפוס הזה נוצר סוג של שקט, כי סוף סוף יש משהו שאנחנו יודעים עליו הכול. משהו שאנחנו שולטים בו. אך זאת שליטה מדומה, מפני שבפועל ההתמכרות היא זו ששולטת בנו.

שליטה היא מילה שיש לה משמעויות רבות. יש מי ששומע את המילה ומיד חושב על כפייה, על כוח, על ניסיון לשלוט באחרים. שליטה מתקשרת אצלו לפחד, לאיום, לדיכוי. בתרבות שלנו המילה "שליטה" קיבלה גוון שלילי, כי היא מתקשרת לעיתים קרובות ליחסי כוח, למאבק, לניסיון לקבוע לאחר מה לעשות. אך שליטה איננה בהכרח דבר שלילי. יש לה גם גרסה אחרת, בריאה, חיובית, יצירתית. כאשר איננו מכירים את הגרסה הזאת, אנחנו נמשכים באופן טבעי אל הגרסה הפוכה, המגבילה, המלאכותית, כי שם לפחות נדמה לנו שאנחנו שולטים במשהו.

שליטה שלילית היא הצורך הבלתי פוסק לקבוע את הכול, לשלוט בכל פרט, לא לאפשר לשום דבר להתרחש מעצמו. זהו ניסיון להחזיק במציאות בכוח, להכריח אותה לציית לנו. אבל שליטה חיובית היא משהו אחר לגמרי. שליטה חיובית פירושה השפעה. היא היכולת להשפיע על החיים שלנו, על מערכות היחסים שלנו, על ההרגלים שלנו, מבלי להיאבק במציאות. שליטה חיובית היא היכולת לשחק עם מה שקיים, לשנות, להזיז, להוסיף צבע, אך גם לדעת לשחרר.

כאשר אני יוצר, למשל, ציור אינטואיטיבי, יש לי שליטה במובן הטוב של המילה. אני משפיע, אני שותף. אני מחליט אילו צבעים לשים, אבל אני גם מקשיב למה שהציור מבקש להיות. אני לא מכריח אותו. אני לא נלחם בו. השליטה הזאת נעימה, גמישה, מאפשרת. היא מטעינה באנרגיה של ביטוי, של חופש, של משחק. כך נראית שליטה בריאה. היא אינה טוטאלית. היא אינה מבוססת על כוח, אלא על נוכחות, על הקשבה ועל שיתוף פעולה עם הקיים.

כאשר אני מתרגל אהבה עצמית, אני חווה בדיוק את זה. אני משפיע על ההלך הפנימי שלי, אני מגדיל את האנרגיה של אהבה בתוכי. אינני קובע באופן מוחלט את מצב רוחי, אבל אני משפיע עליו. אני יכול לשנות את הכיוון, את האווירה, את הרגש. גם זו שליטה חיובית. היא מבוססת על חופש ועל גמישות, לא על כפייה.

בתוך ההתמכרות, לעומת זאת, אנחנו מתורגלים לשליטה מסוג אחר. היא שליטה כפייתית, נוקשה, שבה נדמה לנו שאנחנו מחזיקים את ההגה, אך בפועל ההגה בידיים אחרות. אנחנו חוזרים שוב ושוב על אותה פעולה, באותם זמנים, באותו מבנה, ובתוך כך מאבדים את תחושת הבחירה. זו אינה שליטה אמיתית, אלא אשליה של שליטה. ההתמכרות משאירה אותנו עסוקים בלתחזק את התחושה שאנחנו מנהלים משהו, בזמן שהיא זו שמנהלת אותנו.

כדי להשתחרר מהתבנית הזאת, אנחנו צריכים ללמוד מחדש את משמעותה של שליטה. אחד הצעדים החשובים בגמילה הוא החזרת השליטה החיובית אל תוך המרחב הפנימי שלנו. לא שליטה במובן של מאבק, אלא במובן של השפעה עדינה. כאשר אנחנו מפתחים יכולת להשפיע, גם אם במעט, על הרגלים, מחשבות, רגשות, אנחנו מחזירים לעצמנו את כוח הבחירה.

זו גם הסיבה שבמהלך הגמילה מומלץ להכניס לתוך ההתמכרות עצמה אלמנטים של שליטה חיובית. למשל, להחליט במודע לשנות את סדר הפעולות הרגיל, לשחק עם הדפוס, להפתיע את עצמנו. זהו מעשה של השפעה חיובית. הוא משבש את מנגנון השליטה השלילית שההתמכרות בנתה. אנחנו מתחילים לערבב לתוך הדפוס חומרים חדשים – אהבה, סבלנות, חמלה, יצירתיות, משחקיות, הפתעה. כל אלה מחלישים את האוטומט ומחזקים את התחושה שאנחנו מסוגלים להשפיע.

כאשר אדם יוצא לסיגריה, למשל, נדמה לו שהוא זה ששולט במה שמתרחש בחייו. אבל בפועל, הסיגריה היא זו שמזמינה אותו. הוא מגיב לקריאה שלה. כאשר הוא מבין זאת, הוא יכול להתחיל לשנות את המשוואה. הוא יכול להכניס אליה בחירה, מודעות, עיכוב, שינוי קל, מניפולציה קלה, צעד קטן של השפעה. שם מתחילה להיבנות השליטה הבריאה.

שליטה חיובית פירושה לדעת להשפיע על המציאות מבלי לנסות להחזיק בה בכוח. זו שליטה שיש בה רוך. היא מאפשרת לאדם להרגיש נוכח בתוך חייו, מבלי שהוא חייב לנהל כל פרט. היא פותחת

דלת לחופש פנימי, משום שהיא מלמדת אותנו שאנחנו לא חייבים לבחור בין שליטה מוחלטת לאובדן שליטה מוחלט. יש אפשרות שלישית – האפשרות של השפעה מודעת.

ככל שאנחנו מתרגלים יותר רגעים של השפעה חיובית, כך אנחנו נחלשים פחות מול הצורך בשליטה שלילית. זהו תהליך מצטבר. בכל פעם שאני מצליח לשנות במעט את התגובה האוטומטית שלי, אני יוצר חריץ חדש בתודעה. כל חריץ כזה הוא הוכחה לכך שאני יכול. אני יכול להשפיע. אני יכול לבחור. ואני יכול לחיות את חיי מבלי שאצטרך את ההתמכרות כדי להרגיש בשליטה.

המטרה בתהליך הגמילה איננה להפוך לאדם שאין בו שליטה כלל, אלא לאדם שיש בו שליטה אחרת, שקטה, רכה, יצירתית, פתוחה. שליטה כזו אינה חוסמת את הזרימה, אלא משתפת פעולה איתה. היא נובעת מאמון, לא מפחד. וככל שאנחנו לומדים לשלוט במובן הזה, אנחנו ממלאים את המקום שבתוכנו שהיה זקוק פעם להתמכרות.

במקום הצורך הקבוע לחזור לאותו דפוס כדי להרגיש שליטה, אנחנו לומדים לנהל את עצמנו מתוך נוכחות, מתוך אחריות, מתוך אהבה. ככל שהשליטה הבריאה מתעצמת, הצורך באשליה של שליטה נעלם, וההתמכרות מאבדת את הקרקע שעליה היא עמדה. זהו אחד ממנגנוני הריפוי העמוקים ביותר – המעבר משליטה כפייתית לשליטה יצירתית, מהחזקה נוקשה להשפעה חכמה, מהישרדות לחיים.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. כתבי חמש אסוציאציות חיוביות למילה "שליטה".
2. כתבי חמש אסוציאציות שליליות למילה "שליטה".
3. כתבי חמש אסוציאציות חיוביות לביטוי "חוסר שליטה".
4. כתבי חמש אסוציאציות שליליות לביטוי "חוסר שליטה".
5. האם את יכולה לראות את ההבדל בין "שליטה שלילית" שמאפיינת התמכרות ל"שליטה חיובית" שמאפיינת תהליך גמילה? בשניהם יש שליטה... רואה את ההבדל? כתבי על כך.

פרק 22: התמכרות לדרמה

בפרק זה נעסוק בתופעה עדינה אך רבת עוצמה שמלווה כמעט כל סוג של התמכרות ולעיתים מסתתרת מתחת לפני השטח מבלי שנבחין בה. זוהי ההתמכרות לדרמה. הדרמה נוכחת כמעט בכל היבט של חיינו, והיא נראית כה טבעית עד שאיננו מזהים את אחיזתה. רבים מאיתנו צורכים דרמה מדי יום מבלי לדעת שאנחנו למעשה מכורים לה.

הביטוי הבולט ביותר לכך הוא התרבות של צריכת חדשות. מיליוני אנשים ברחבי העולם בוחרים מדי יום להאזין, לצפות או לקרוא חדשות מתוך ידיעה שיקבלו שם מנת דרמה שלילית. המידע שמועבר

כמעט תמיד מלווה במתח, פחד, דאגה או איום. גם כשאין באמת דרמה גדולה, התקשורת תמצא דרכים לייצר אחת. מבטו הרציני של הקריין, הטון הדרמטי, הדימויים הקשים, כל אלה מספקים לנו את מנת האדרנלין היומית. כך אנו ניזונים מהתרגשות מלאכותית, ממועקת מתח, ממידע שמכוון לעורר חרדה. למרות הידיעה שהחשיפה החוזרת הזו מזיקה, מצמצמת ומחלישה אותנו, אנחנו חוזרים אליה שוב ושוב. אנו זקוקים לה. אנחנו מכורים לדרמה.

הבעיה העמוקה יותר היא שלרוב איננו מודעים לכך. כאשר אדם מודע להתמכרות שלו, הוא כבר יכול להתחיל בתהליך של שינוי. אך כשאדם בטוח שמה שהוא עושה הוא נורמלי, שהוא פשוט מתעדכן או מתעניין, הוא אינו רואה את ההתמכרות, ולכן לא משנה דבר. הדרמה הופכת לחלק מן השגרה. היא נראית לו הגיונית, אפילו נחוצה. זו אחת הצורות השקטות והעמוקות ביותר של התמכרות, התמכרות שמתחפשת לנורמליות.

אבל הדרמה אינה קיימת רק בצפייה מבחוץ. היא חיה גם בתוך ההתמכרות עצמה. למעשה, ההתמכרות היא במה לדרמה מתמשכת. בכל התמכרות יש דרמה. הדרמה של האם לעשות או לא לעשות, הדרמה של הרגע שאחרי, האשמה, החרטה, ההלקאה העצמית. הדרמה של ההחלטה לחזור או להפסיק, הדרמה של הביקורת העצמית, של האכזבה, של ההתנגדות הפנימית. הדרמה היא חלק ממבנה ההתמכרות. היא מעניקה לה חיים, מתח, עניין, ואנחנו מתמכרים לא רק לחומר או להרגל עצמו אלא גם לדרמה שמלווה אותו.

לכן, גמילה מהתמכרות מחייבת גם גמילה מהדרמה. כי ההתמכרות מזינה את עצמה דרך רגעי הדרמה. היא זקוקה להם כדי להתקיים. ברגע שאנחנו מתחילים לשחרר את הצורך בדרמה, ההתמכרות נחלשת. אבל כדי שנוכל לשחרר אותה באמת, עלינו להכיר בכך שאנחנו מכורים לדרמות בכלל. עלינו לראות כיצד הדרמות הקטנות של חיי היומיום, הקונפליקטים, הוויכוחים, ההתרגזויות, משמשים לנו כתדלוק רגשי שמחליף חוויה של חיות.

דרמה היא תמיד אנרגיה. היא גורמת לאדרנלין לעלות, ללב לפעום, לגוף להרגיש חי. זו הסיבה שאנחנו חוזרים אליה. אך יש שני סוגים של דרמה, דרמה שלילית ודרמה חיובית. הדרמה השלילית מתרחשת כשאנחנו ניזונים ממשברים, פחדים, קונפליקטים או כעסים. היא מתישה אותנו, מרוקנת אותנו, מחלישה אותנו. הדרמה החיובית לעומת זאת נובעת מהתרגשות יצירתית, ממפגש אנושי חי, מחוויה של תעוזה, צחוק או גילוי. היא מרחיבה אותנו, מעוררת אותנו ומזינה את הנפש.

על פי עקרון הטבע הבריא, כאשר אדם אינו מספק לעצמו את החומרים החיוביים הדרושים לו, הוא ימצא את עצמו צורך את הגרסה ההפוכה, המזיקה. לכן, אם אני לא מייצר לעצמי דרמה חיובית, לא יעבור זמן רב עד שאשאב שוב לדרמות שליליות. האדם זקוק לסערה, להתרגשות, לשינוי קצבי, לאנרגיה חדשה. אך אם הוא לא יודע להזין את הצורך הזה בדרך בונה, הוא ימצא את עצמו מחפש אותה דרך חדשות, רכילות, מריבות או דרמות זוגיות.

לכן אחת המטרות החשובות בתהליך הגמילה היא להכניס לחיינו דרמה חיובית. דרמה חיובית יכולה להתקיים במגוון רחב של תחומים, ביחסים אינטימיים מלאים פתיחות וצחוק, בפעילות גופנית, ביצירה אמנותית, בריקוד, בשירה, בטיול, באתגר אישי חדש, בשיחה משמעותית עם אדם קרוב. דרמה חיובית היא הרפתקה. היא נותנת אנרגיה של חיות אמיתית, לא של חרדה. היא ממריצה את מערכת העצבים בצורה מאוזנת ובריאה.

מי שמתרגל דרמה חיובית באופן קבוע מגלה שהוא פחות נזקק לדרמות שליליות. במקום לחפש ריגוש במקומות מזיקים, הוא מזין את עצמו בריגוש בריא, מתחדש ויוצר. זה לא אומר שאין מקום לרגעים של מתח או כאב, אלא שהם נעשים חלק מתנועה רחבה יותר של חיים יצירתיים ולא חלק ממעגל התמכרות.

כאשר אנחנו לומדים להזרים את האדרנלין שלנו באופן חיובי, דרך עשייה, יצירה, תנועה או קשר, אנחנו ממירים את הדפוס הישן באנרגיה חדשה. זהו לא רק צמצום שליליות אלא החלפה שלה באנרגיה אחרת. הגמילה נעשית אז לא רק תהליך של הימנעות אלא תהליך של צמיחה והתחדשות.

כדי שזה יקרה עלינו לקחת אחריות ולוודא שאנחנו מספקים לעצמנו דרמות חיוביות באופן יזום וקבוע. אם לא נעשה זאת הדרמה השלילית תמצא את דרכה אלינו שוב. אי אפשר להשאיר את המקום הזה ריק. במקום שבו מתפנה אנרגיה שלילית צריך להכניס חיים. זהו אחד המפתחות החשובים להצלחת הגמילה, למלא את החיים בתוכן חיובי, מרגש, מעורר השראה.

כתיבה יומיומית, ציור אינטואיטיבי, תרגול תנועה, שירה או כל ביטוי יצירתי אחר, כל אלה הם דרכים להזין את עצמנו בדרמה חיובית. גם החלטות אמיצות, צעדים חדשים, למידה של דבר לא מוכר, כל אלה יוצרים בתוכנו סערה טובה ובריאה. ככל שנגדיל את כמות הדרמה החיובית כך נקטין את הצורך בדרמה השלילית.

לכן לא די רק להכיר בהתמכרות לדרמה או להחליט להימנע מדרמות מסוימות. עלינו גם לבנות חלופה. כל מקום שבו ננטרל דרמה שלילית נכניס במקומה דרמה חיובית. רק כך נוכל לעבור באמת מתהליך של הימנעות לתהליך של התפתחות.

בסופו של דבר דרמה חיובית היא ביטוי של חיים יצירתיים. היא מחברת אותנו לתנועה, לתעוזה, לאנרגיה של צמיחה. היא מזכירה לנו שאנחנו חיים. וככל שנלמד להזין את עצמנו בדרמות כאלה נשתחרר לא רק מההתמכרויות הישנות אלא גם מהצורך העמוק להמציא שוב ושוב משברים כדי להרגיש קיימים. במקום זה נרגיש חיים באמת, חופשיים, סקרנים ופתוחים להרפתקה של הריפוי.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. לאיזה סוג של דרמה היית מכורה בעבר והצלחת להשתחרר מזה?

2. האם את יכולה לזהות ולתאר את צורת הדרמה של ההתמכרות שלך?
3. האם את מזהה את האשלייה של הדרמה הזו? ספרי על זה.
4. מה דעתך על הביטוי "דרמה חיובית"?
5. האם את יכולה לתת דוגמה לדרמה חיוביות שחווית בעבר, שאת חווה בזמן האחרון או שהיית רוצה לחוות בעתיד? כתבי כמה שיותר לגבי כל השאלות האלה.

פרק 23: התמכרות חיובית

המושג התמכרות חיובית נשמע במבט ראשון כמו סתירה אך למעשה הוא משמש כלי חשוב להבנת מנגנוני ההתמכרות ותהליכי הגמילה. יחד עם זאת חשוב להבהיר כי אין באמת דבר כזה התמכרות חיובית. אם אנו מגדירים התמכרות כמצב שבו אדם מתקשה להפסיק מנהג או פעולה שפוגעים בו כעת או בעתיד למרות שהוא יודע שזה מזיק לו הרי שהתמכרות חיובית אינה קיימת במובן הזה. מה שכן קיים הוא מכלול של הרגלים חיוביים שהאדם בוחר לאמץ כאלה שמיטיבים עמו מחזקים מבריאים ומרחיבים אותו אך כאשר הוא מזניח אותם הוא מרגיש את חסרונם.

במובן זה נוכל לומר שאדם עשוי לבחור לעצמו הרגלים כה חיוביים עד שכאשר הם אינם נוכחים הוא חש כאילו משהו חסר. זו אינה התמכרות אלא ביטוי לכך שההרגל החיובי הפך לחלק אינטגרלי מהחיים הבריאים שלו. כאשר אדם מתרגל נשימות עמוקות מדי בוקר במשך תקופה ארוכה והוא מפסיק פתאום הוא עשוי להרגיש ירידה באנרגיה או בחיוניות. הוא עלול לחשוב לעצמו אולי אני מכור לתרגיל הזה אך לא הוא איננו מכור. הוא פשוט חווה את ההשפעה הישירה של הזנחת פעולה מיטיבה. בדיוק כפי שאדם אינו מכור לשינה או למים אך חש בחסרונם כשהם נלקחים ממנו כך הוא מרגיש את ההשלכות של הזנחת מה שמזין את נפשו.

כאשר איננו מדליקים את האור אנחנו פשוט בחושך. כך גם כאן כשאנחנו לא מסגלים לעצמנו את ההרגלים הטובים שלנו אנחנו נמשכים שוב אל ההתמכרויות הישנות. יש לנו צורך טבעי בשגרה במסלול קבוע במנהגים שמעניקים תחושת ביטחון. אם לא נבחר למלא את הצורך הזה בהרגלים חיוביים הוא יתמלא שוב בהרגלים מזיקים. לכן נדרש מאיתנו לבנות מערכת של מנהגים חיוביים שנשענת על עיקרון של התמסרות ולא של כפייה.

זה ההבדל העמוק בין התמכרות להתמסרות. בהתמכרות יש כפייה יש תחושת חוסר אונים יש אמונה שאי אפשר בלי. בהתמסרות יש בחירה יש מודעות יש רצון מתמשך לעשות את הדבר הנכון גם אם זה מאתגר. ההתמסרות מבטאת רצון כן להתפתח להתרחב ולהבריא. היא איננה שליטה חיצונית אלא בחירה פנימית. אדם שמתמסר להרגל טוב אינו אסיר של ההרגל אלא שותף פעיל בו.

כמו כן גם בהתמסרות כמו בהתמכרות יש ממד של מחויבות. אדם שרוצה בריפוי ובצמיחתו הרגשית מחויב לעצמו. הוא מבין שכדי לשמור על בריאותו עליו לקיים שגרה מסוימת של תרגול של חיבור של

פעילות מזינה. הוא אולי אומר לעצמו שהוא חייב לעשות זאת אך אין מדובר בחובה חיצונית אלא באחריות פנימית בחובה כלפי עצמו.

אם אדם מתרגל כתיבת דפי בוקר והתרגול הזה מסייע לו לגעת בעצמו לסדר את מחשבותיו ולפתוח את יומו ביצירתיות הוא עלול לאחר תקופה להפסיק. אולי בשל עומס אולי מחוסר תשומת לב. ואחרי זמן מה הוא ירגיש ירידה באנרגיה בלכידות הפנימית בהשראה. הוא יוכל לזהות שהפסקת המנהג הטוב הזה פגעה באיכות חייו. אז הוא יחזור לתרגל ויגלה מחדש את האיזון. כך לא מתוך כפייה אלא מתוך הבנה עמוקה שההרגל הזה מזין את חייו.

כשאנחנו בוחרים להתמסר להרגלים מיטיבים כמו כתיבה תנועה נשימה מדיטציה ציור אינטואיטיבי שיחה עם עצמנו וטיפול אהבה עצמית אנחנו יוצרים לעצמנו מבנה חיובי. ככל שאנחנו מקצים יותר זמן תשומת לב ואנרגיה להתמסרות חיובית כך מצטמצם הצורך שלנו בהתמכרויות הישנות. זוהי נוסחה פשוטה כאשר האור נדלק החושך נעלם.

תהליך הגמילה דורש עבודה בשני מישורים. במישור הראשון עלינו לצמצם את ההתמכרות עצמה להכיר בה לשנות את דפוסייה ולהתמודד עם הכוחות הפנימיים שמחזיקים אותה. במישור השני שהוא לא פחות חשוב עלינו למלא את החללים שנוצרים בעקבות צמצום ההתמכרות. במקומות שאליהם חדרו ההתמכרויות בשל ריקנות עלינו להכניס חיים חדשים עשייה חדשה יצירתיות חדשה. ההתמכרות לא יכולה להיעלם בלי שתבוא במקומה תנועה אחרת.

המנהגים החיוביים שאדם בוחר לעצמו אינם אחידים. אין דרך אחת שמתאימה לכולם. יש מי שזקוק לתרגול יומיומי ויש מי שצריך מסגרת שבועית או חודשית. יש מי שמתחבר לתנועה ויש מי שמתחבר לשקט. החשוב הוא שהאדם ייצור לעצמו נקודות חיבור קבועות מקומות שבהם הוא מקדיש זמן ותשומת לב לעצמו למשהו שמזין מצמיח משחרר ומפתח אותו.

כאשר אדם רואה בכך מחויבות פנימית הוא יכול לקרוא לזה התמכרות חיובית אם ירצה אך בעצם זו אהבה. זו בחירה יומיומית באור. זהו אני מוכרח בריא שמחליף את המוכרח החולני של ההתמכרות. אם לא ניצור לעצמנו את המחויבות הבריאה הזו נקבל את המחויבות ההרסנית בצורת התמכרות. תמיד יהיה מוכרח כלשהו והשאלה היא רק לאן הוא מופנה לטובת הצמיחה שלנו או לטובת ההרס שלנו.

כאשר אנו בוחרים בהתמסרות חיובית אנחנו לא רק מתחזקים את החיים הבריאים שלנו אלא גם משפרים את היכולת לבחור שוב ושוב את מה שמרפא אותנו. עם כל בחירה כזו אנחנו מחזקים את הרצף הבריא שבתוכנו את יכולת ההשפעה שלנו על עצמנו ואת הביטחון שביכולתנו לחיות ללא התמכרויות.

כך הופכת ההתמסרות החיובית לכלי מרכזי במסע הריפוי. היא איננה עונש איננה כפייה ואיננה שליטה. היא בחירה מודעת חופשית מלאה באהבה. דרך ההתמסרות הזו אנחנו ממלאים את חיינו באור ובתוך כך מאפשרים לכל חלקי הצל של ההתמכרות להיעלם מאליהם.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איזה דברים את מרגישה שאת "חייבת" לעשות ממש כל יום?
2. איזה דברים את אולי יכולה להוריד מסדר היום הקבוע שלך משום שאולי כבר אינם כאלה תורמים לחייך?
3. האם יש בחייך שיגרה של תרגול יצירתיות רגשית: כתיבה, ציור, ריקוד או משהו בסגנון הזה? אם כן, ספרי על כך. אם לא תארי איך יושפעו חייך מהאפשרות לשלב שיגרה כזו בהם.
4. מהו החלום המשמעותי ביותר שהיית רוצה להגשים בשנה הקרובה?
5. איזה סוג של שיגרה, תרגול, אימון והתנסות עשויים, לדעתך, אם תהפכי אותם לחלק קבוע בחייך, לקרב אותך להגשמת החלום הזה?

גמילה מהתמכרויות, פרק 24. להתמכר או להתמסר?

זה מזכיר לי תיאור שאני משתמש בו לעיתים קרובות כאשר אני מלמד את הדרך הפסיכו קריאטיבית. אני מתאר חץ העולה ויורד. הקצה העליון של החץ מייצג את הצמיחה והקצה התחתון את ההתמכרות או את התקיעות. המשמעות היא פשוטה, אם אינני צומח אני נתקע ומתמכר. אם אינני מתמסר לצמיחה, האות סמך שבמילה מתמסר מתחלפת בכף, ואני מתמכר. השינוי הלשוני הקטן הזה ממחיש שינוי תודעתי מהותי. המעבר בין שתי המילים מצביע על הבחירה הפנימית שבין חיים של התקדמות והתפתחות לבין חיים של חזרתיות תקועה.

כאשר אני בוחן תהליכי גמילה, אני מגלה שאחד הסודות הגדולים הוא המעבר הזה, מהתמכרות להתמסרות. במובנים רבים אפשר לומר שאנחנו כבר מתמסרים להתמכרויות שלנו. זוהי התמסרות שלילית. אנחנו מחויבים אליהן, מקדישים להן זמן, משאבים ותשומת לב. אנחנו חושבים עליהן, חוזרים אליהן שוב ושוב, מטפחים את קיומן. ההתמכרות תופסת נפח רגשי ותודעתי עצום. היא מקבלת מאיתנו את כל הסממנים של התמסרות אך בכיוון הפוך.

כאשר אינני מטפח את ההיבט החיובי של כוח ההתמסרות, הוא מתמלא מעצמו בצורה השלילית שלו. אם אינני מתמסר למשהו בונה ומצמיח, אני נמשך מבלי לשים לב אל משהו מחליש וממכר. זהו חוק תודעתי פשוט, כאשר איננו מזינים את הצד האור, יגיע הצל. לכן חשוב לשאול את עצמנו בכל יום

ולפעמים גם בכל שעה, למה אני בוחר להתמסר עכשיו. מהם התחומים בחיי שראוי שאתמסר אליהם יותר, שאשקיע בהם יותר, שאעניק להם נוכחות רחבה יותר.

אנחנו נוהגים להשתמש לעיתים במושג התמכרות חיובית, אך למעשה אין דבר כזה. התמכרות בהגדרתה היא חוסר יכולת להפסיק פעולה שמזיקה לנו. לעומת זאת כאשר אנו בוחרים להקדיש את עצמנו להרגל שמיטיב עמנו, זו איננה התמכרות אלא התמסרות. ההתמסרות היא ביטוי של מחויבות חופשית. זו בחירה מתוך רצון ולא מתוך כפייה. היא אינה שואבת מאיתנו חיים אלא מזינה אותנו בהם.

אפשר לראות בהתמכרויות שלנו גם שליחים, סימנים, הודעות מהנפש. כל התמכרות מצביעה על תחום שבו חסרה לנו התמסרות אמיתית. היא מגלה לנו שיש אזור בתוכנו שבו לא הענקנו מספיק תשומת לב, השקעה, אהבה או נוכחות. ההתמכרות ממלאת זמנית את המקום הפנוי הזה אך היא עושה זאת במחיר כבד. לכן בכל פעם שאנו מזהים התמכרות, אפשר לשאול לאיזה תחום בחיים שלי אני לא מתמסר כרגע ולכן אני ממלא את החסר בהתמכרות הזו.

להתמסר פירושו ללכת עם הלב, להשקיע יותר, להיות מוכן לפגוש גם קשיים ולהמשיך לנוע. זהו מצב שבו אני נותן יותר מעצמי לדבר שאני מאמין בו. אני יכול לבחון את עצמי ולזהות האם אני מתמכר או מתמסר לפי התחושה הכללית, האם אני תקוע בהרגל שמחליש אותי או שאני נוכח בתהליך שמרחיב אותי ומעצים אותי.

המילה התמסרות מזמינה אותנו להרגיש. היא מעוררת אסוציאציה של מסירה, של הורדת שליטה עודפת, של אמון. להתמסר זה כאילו לומר לעצמי אני נכנס בכל ליבי, אני מאפשר, אני משתתף. זהו צעד אמיץ שפותח את הדלת לריפוי ולצמיחה. כאשר אנו מתמסרים באמת, משהו בנו נפתח.

כל עוד איננו מתמסרים למהלכי צמיחה, ההתמכרות נשארת משום שהיא ממלאת את החלל הריק. ההתמכרות מספקת באופן זמני את מה שהתמסרות הייתה יכולה לספק באופן עמוק ובריא. היא מעניקה תחושת ביטחון מזויפת, תחושת שליטה מדומה, אך מאחורי זה מסתתר כאב. ההתמסרות לעומת זאת מאפשרת לנו לפגוש את הכאב, להקשיב לו, לרפא אותו.

התמסרות איננה אומרת לוותר על כל דבר אחר או להתמקד רק בתחום אחד. זוהי איכות, הלך רוח, תדר של מוכנות להעניק יותר מעצמי לדבר שאני מאמין בו. זו תנועה שיש בה סקרנות, פתיחות והרפתקנות. אדם מתמסר כאשר הוא אומר לעצמו אני מוכן ללמוד, לנסות, להיכשל, לקום שוב ולהמשיך.

כאשר קיימת התמכרות פעילה בחיים שלנו, זהו סימן שישנה התמסרות חסרה. אנחנו עסוקים בדברים שמרחיקים אותנו מהלב שלנו, מהכוחות הבריאים שלנו. אנחנו מתרצים שאין זמן, שאין

פנאי, שאין כוח. אך האמת היא שאנחנו פשוט משקיעים את האנרגיה במקום הלא נכון. ברגע שבו נתחיל להפנות את אותה אנרגיה אל התמסרות מודעת ויצירתית, נרגיש כיצד ההתמכרות נחלשת.

ההתמכרות היא תמיד סימן למחסור בהתמסרות. זו המשוואה. כאשר אני ממלא את חיי בהתמסרות, ההתמכרות מאבדת את אחיזתה. היא כבר לא נחוצה. מה שפעם היה צורך כפייתי הופך להזדמנות לחיות אחרת.

כשאדם מתמסר לתהליך ריפוי או לביטוי עצמי אמיתי, הוא פוגש את כאביו בצורה חדשה. הוא מאפשר להם לצוף, להתבטא, להירפא. הכאב כבר אינו צריך ללבוש את הצורה של ההתמכרות כדי שיראו אותו. דרך ההתמסרות הוא מקבל מקום אמיתי.

לכן כאשר אנחנו מתמסרים יותר ללמידה, ליצירה, לקשר אנושי, לחיים עצמם, אנחנו זקוקים פחות ופחות להתמכרויות שלנו. אנחנו נלקחים אל החופש שלנו באופן טבעי. החופש הזה אינו מגיע ממאמץ להפסיק משהו אלא מהתמסרות למשהו אחר, נכון יותר, חי יותר.

זוהי ההזמנה של הפרק הזה, לשאול את עצמנו כבר היום למה אני רוצה להתמסר יותר כדי להיות פחות זקוק להתמכרויות שלי.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. מה ההבדל בעיניך בין "התמכרות" ל"התמסרות"?
2. איזה "התמכרות חיובית" היית רוצה לצרף לחיך בזמן הקרוב?
3. איזה הרגל חיובי, מזין ומטפח קיים כעת בחיך? ספרי על כך ותארי את החוויות הקשורות להרגל המיטיב הזה.
4. תארי משהו שמאד התמסרת אליו בעבר ושהיתה לכך מבחינתך תועלת ותרומה לחיך.
5. האם את יכולה כעת לזהות שיש בך סוג של "התמסרות" להתמכרות שלך? כאשר תזהי את התופעה הזו, ללא שיפוטיות, תוכלי עם הזמן להעביר את ההתמסרות למקום טוב יותר. מה דעתך על האפשרות הזו?

פרק 25: עיקרון ההצלחה הבטוחה.

הפעם אני רוצה לדבר על משהו מיוחד מאוד שקל לא להבין אותו עד שחווים אותו באמת. עיקרון ההצלחה הבטוחה איננו סיסמה פרסומית או גימיק שיווקי, אלא עיקרון פסיכולוגי עמוק שיש בו אהבה, אמון, תמיכה וסבלנות. זהו עיקרון שמאפשר לאדם לעבור תהליך גמילה משמעותי, תהליך שמניב תוצאות אמיתיות ותוצאות אלו גם נשמרות לאורך זמן.

לפני שנעמיק בעיקרון עצמו חשוב לי להדגיש דבר מהותי שהוא חלק בלתי נפרד ממנו. לא בכל התמכרות ניתן להגיע לגמילה מוחלטת וחשוב שלא נחשוב במונחים של שחור ולבן. יש התמכרויות שמזמינות אותנו למסע ארוך של גמילה, אולי אפילו מתמשך לכל החיים. במסע הזה אנו משתפרים כל הזמן, מתפתחים ומעמיקים את ההיכרות עם עצמנו. זו למעשה המתנה שהתמכרות מסוימת יכולה להביא, היא מזמינה אותנו לתהליך שיפור מתמיד שבו אנו מתפתחים יחד עם תהליך הגמילה. יש כמובן גם התמכרויות שאפשר להשתחרר מהן לחלוטין, ויש כאלה שהפחתה משמעותית בנוכחותן כבר תביא תחושת הקלה גדולה ושינוי מהותי באיכות החיים.

עיקרון ההצלחה הבטוחה מדבר על יצירת סביבה רגשית פנימית שיש בה אמון, אהבה וקבלה. בסביבה הזו אנו מביעים את כוונתנו ואת נכונותנו להיות בתהליך של גמילה. אנו מביאים כלים, עושים מאמצים ופועלים באופן מודע לצמצם את השפעת ההתמכרות על חיינו. אך בתוך הסביבה הזו מותר להיכשל. למעשה אין בה בכלל את המושג כישלון, אלא רק נסיגה זמנית כחלק טבעי מתהליך הגמילה. זו התפיסה שמאפשרת את ההצלחה האמיתית.

ההצלחה האמיתית איננה רק בכך שהפסקנו פעולה ממכרת, אלא בכך שגידלנו בתוכנו יותר אהבה עצמית, יותר חמלה ויותר סובלנות כלפי עצמנו. הצלחה אמיתית מתבטאת בצמצום הביקורת והשיפוט העצמי סביב ההתמכרות ובהמשך התנועה קדימה גם לאחר נפילה. גם אם התרחקנו מהתהליך, גם אם החלטנו שהוא לא מתאים לנו כרגע, גם אם איבדנו אמון, כל עוד יש בתוכנו מרחב שמבין, שמכיל, שמוכן לקבל אותנו בחזרה, אנו בדרך הנכונה.

כאשר אדם בונה בתוכו מרחב כזה שמאפשר לו ליפול ולקום, לחזור ולהתחיל מחדש, הוא למעשה סולל את הדרך להצלחה הבטוחה. כי ההצלחה הזו נובעת מאמון פנימי הולך וגדל. המבחן האמיתי איננו כמה מהר ניגמל, אלא כמה נצליח לאהוב את עצמנו בתוך הדרך. האם נוכל להישאר אוהבים גם כשאנחנו מתרחקים מהמטרה, גם כשאנחנו נופלים. זהו שדה הלמידה העמוק ביותר של תהליך הגמילה.

הסיבה המרכזית לכך שאנשים נכשלים שוב ושוב בתהליכי גמילה היא היעדרו של המרחב הסובלני הזה. רוב האנשים אינם יודעים לומר לעצמם שזה בסדר. זה בסדר שנסוגתי, זה בסדר שחזרתי להרגל הישן. אני עדיין בדרך, אני עדיין רצוי, אהוב ובתהליך. רוב האנשים מפרשים נפילה ככישלון, אך זו טעות. כל עוד קיים בתוכנו המקום שמוכן לקבל אותנו חזרה, לא נכשלנו.

כאשר אנחנו מפסיקים לראות בנפילה ככישלון, משהו משתחרר. מנגנון השיפוט והאכזבה מתרכך ובמקומו צומחת נכונות אמיתית להתמסר לתהליך. התהליך הופך מבחירה מתוך לחץ לבחירה מתוך אהבה. אני בוחר להמשיך בגמילה כי אני אוהב את עצמי, כי אני מאמין בדרך ולא מפני שאני נאלץ לכך.

מרחב פנימי כזה יוצר תחושת ביטחון. אני יודע שאם אפול יש לי לאן לחזור. אני יודע שהמקום הזה איננו מעניש אותי. הוא סבלני, הוא יציב והוא שם בשבילי. עם הזמן, ככל שאני חווה את הביטחון הזה שוב ושוב, הצורך לברוח קטן. אני כבר לא צריך לברוח, אני רוצה להישאר.

וכאן מתרחש הקסם. באיזה שלב בתהליך, לעיתים לאחר ימים, שבועות או חודשים, מופיע קליק פנימי. רגע אחד של בהירות שבו האדם מבין לפתע שהוא באמת לא צריך יותר את ההתמכרות. היא איבדה את משמעותה. לפעמים זה קורה בהדרגה, לפעמים ברגע אחד של הבנה שקטה. זהו הרגע שבו הבחירה נעשית טבעית, לא מתוך מאבק אלא מתוך חופש פנימי.

עיקרון ההצלחה הבטוחה מלמד אותנו שהגמילה האמיתית אינה עניין של כוח רצון בלבד אלא של בניית אמון עצמי ואהבה עצמית לאורך זמן. כל עוד אני שומר בתוכי מקום שמאמין בי, שמכיל אותי ושמוכן לתת לי עוד הזדמנות, ההצלחה מובטחת.

העיקרון הזה אומר דבר פשוט אך עמוק, הדרך תמיד קיימת. גם אם עצרתי, גם אם התרחקתי, היא מחכה לי. ואם אני מסכים לקיים אותה בתוכי, לחזור אליה שוב ושוב, מתישהו אני אשאר. אמשיך לצעוד ואגיע אל ההר שלי, אל פסגת הדרך, אל המקום שבו אני באמת חופשי.

כל אדם נושא בתוכו את ההר שלו, את הדרך האישית לגמילה, את הקצב, את הניסיונות, את הנפילות ואת הקימות. כל אדם יכול לבנות את המרחב הפנימי של ההצלחה הבטוחה, מרחב שיש בו אהבה, סבלנות ואמונה. ככל שהמרחב הזה מתבסס כך גוברת התחושה שההצלחה כבר כאן, שהיא מתרחשת בכל צעד, בכל ניסיון, בכל חזרה לעצמי.

זוהי ההצלחה הבטוחה, לדעת שאני בדרך גם כשאני הולך לאט, גם כשאני טועה, גם כשאני חוזר אחורה. כל עוד אני בוחר לאהוב את עצמי בתוך הדרך, הגמילה כבר מתרחשת.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. מה האסוציאציות החיוביות שיש לך למושג "הצלחה בטוחה"?
2. מה האסוציאציות השליליות שיש לך למושג "הצלחה בטוחה"?
3. האם את מכירה ביכולת הכללית שלך "להצליח"?
4. באיזה נושאים את מרגישה שצברת הצלחות בחיך, בכלל?
5. האם את מוכנה לרגע הקסם שמחכה לך בעתיד, שבו תכירי בכך שכבר אינך זקוקה יותר להתמכרות שלך? תארי את החוויות הנלוות לזה.

פרק 26: גמילה היא למעשה פרידה

פרק זה נוגע במשהו אוניברסלי, חוויה אנושית עמוקה שכל אדם פוגש בחייו, והיא מופיעה בצורה חדה במיוחד בתוך תהליכי גמילה מהתמכרויות. חשוב להכיר בכך, להבין שזה חלק מהסיפור, חלק מהדרמה, וככל שנעמיק בהבנה הזו, כך נוכל להתמודד טוב יותר עם המעבר המתמשך הזה מחיי התמכרות אל חיי גמילה.

גמילה היא סוג של פרידה, ולעיתים נחווית ממש כסוג של אובדן. זוהי חוויה רגשית עזה שמלווה אותנו כמעט מרגע לידתנו. קשה לנו להיפרד. קשה לסיים משהו, לשחרר משהו, להכיר בכך שמהו כבר לא מתאים, כבר לא רלוונטי, כבר לא נחוץ. במובנים רבים, חיינו הם רצף של פרידות קטנות וגדולות: עבודה, מערכות יחסים, זהות עצמית, חלומות ישנים. בכל שינוי עמוק יש בתוכו גם ממד של פרידה.

כאשר הישן מפנה את מקומו לחדש, מתרחש תהליך של התחדשות וצמיחה, אך במקביל גם כאב של פרידה. להבין שבתוך תהליך הגמילה יש ממד כזה הוא צעד חשוב. משום שחלק מהקושי להתמיד בתהליך גמילה הוא בעצם הקושי להיפרד. כשנבין זאת, נבין גם מדוע תהליך הגמילה דורש מאיתנו לא רק כוח רצון אלא גם אומץ רגשי להתמודד עם כאב הפרידה.

בכל פעם שאנחנו מבקשים לשחרר הרגל שפוגע בנו, אנחנו פוגשים קיר פנימי, התנגדות, ייאוש, עייפות. אנו חווים כישלונות, תסכול ואכזבה ולא תמיד מבינים מדוע זה קורה. אך בדיוק כפי שאנחנו מבקשים להימנע מפרידות אחרות בחיים כי הן כואבות, כך גם באופן לא מודע אנו מבקשים למנוע את הפרידה מההתמכרות.

התמכרות איננה רק הרגל, היא מערכת יחסים. היא חלק מסדר היום, מהמחשבות, מהבחירות, מהתגובות. היא בת לווייה שמלווה אותנו בכל מקום, לעיתים שנים ארוכות. אנחנו לא רק מכורים אליה, אנחנו קשורים אליה רגשית. היא מוכרת לנו, משרה תחושת ביטחון מדומה, ממלאת תפקיד ברור בחיינו. לכן קשה לדמיין את עצמנו בלעדיה.

אחד הרגעים המשמעותיים בתהליך הגמילה הוא הרגע שבו אדם מצליח סוף סוף לדמיין את עצמו בלי ההתמכרות. ברגע זה הוא כבר עשה את רוב הדרך. עצם היכולת לדמיין חיים בלי ההרגל הזה, בלי הצורך הקבוע, בלי הכאב הכרוך בו, מצביעה על פתיחת שער פנימי. ברגע שאדם רואה זאת, מאפשר לעצמו להאמין שזה אפשרי, הוא כבר בתוך תהליך ההיפרדות.

אבל כל עוד אנחנו בתוך הדרמה של ההתמכרות, כשהיא נוכחת בכל מחשבה ובכל פעולה, קל להבין מדוע אנחנו מאוימים מהפרידה. איך אהיה בלי זה? מי אהיה? איך אסתדר? ההתמכרות נתפסת כחלק מהזהות שלנו. היא כמו חבר ותיק, נאמן, שמספק לנו הקלה זמנית, תשובות מהירות, דרך לברוח מהכאב או מהבלבול. להיפרד ממנה מרגיש כמו לאבד חלק מעצמנו.

אין אדם שפרידות קלות לו באמת. גם אם נדמה למישהו שהוא "לא כזה", הוא רק מתכחש לכך. פרידה מעוררת בנו התנגדות עמוקה, תגובה רגשית כמעט אינסטינקטיבית של רצון לשמור על הקיים. כל פרידה נוגעת בזיכרונות ישנים של פרידות אחרות, של כאבים שלא תמיד עיבדנו עד תום. לכן היא מאיימת, לכן קשה כל כך לשחרר.

כאשר אדם מנסה להיגמל ומתקשה, עליו לשים לב שהוא בעצם אומר לעצמו: קשה לי להיפרד. זה משפט מפתח. כי ברגע שמבינים שהקושי הוא קושי של פרידה, משהו מתבהר. זה לא רק צורך בחומר או בהרגל עצמו, זה גם צורך רגשי לשמר את מה שמוכר, גם אם הוא פוגע. ברגע שמבינים זאת, נפתחת דלת לסלחנות. זה בסדר שקשה להיפרד. זו תגובה אנושית.

כאשר אני מודה בפני עצמי שאני מתקשה בפרידה, אני כבר בתנועה רכה יותר. אני כבר לא נלחם בעצמי אלא מבין את עצמי. ואני יכול לבחור מחדש. לבחור בפרידה הזו, מתוך מודעות לכך שהיא חלק טבעי מהתהליך.

פרידה מהתמכרות איננה סוף מוחלט. היא התחלה חדשה. מיד לאחר הפרידה נולדות מערכות יחסים חדשות עם הרגלים בריאים יותר, עם בחירות מיטיבות, עם חלקים אחרים בתוכנו שמבקשים לפרוח.

הפרידה אולי נראית מאיימת, אבל היא איננה אויב. היא שער. שער לעולם אחר, נקי יותר, חופשי יותר. ככל שנכיר בכך שגמילה היא סוג של פרידה, כך נוכל לגשת אליה בעדינות ובכבוד. לא כמלחמה אלא כטקס מעבר.

אנחנו לא מאבדים את עצמנו כשאנחנו נפרדים מההתמכרות, אנחנו חוזרים לעצמנו. ההתמכרות הייתה רק פרק אחד בסיפור חיינו. כשהיא מסתיימת, מתחיל פרק חדש שבו אנחנו בוחרים בחופש, בריפוי, באהבה עצמית וביכולת להיות שלמים יותר עם עצמנו.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. האם את משוכנעת שאת מוכנה "להיפרד" מההתמכרות שלך?
2. האם את יכולה לראות את חייך מתקיימים וזורמים היטב ללא ההתמכרות שלך?
3. איך את מרגישה כעת עם המושג "פרידה"?
4. האם את רואה כעת את הכוח הטמון בפרידה החיובית שתקיימי מההתמכרות שלך?
5. האם את יכולה לזהות את אשליית הפרידה שיש סביב ההתמכרות ואת הדרמה עודפת שמתרחשת שם, שכנראה מגבילה את היכולת לשחרר את ההתמכרות? הסבירי את עמדתך.

פרק 27: לדחות את הריטואל

הפרק הזה הוא פרקטי מאוד, תכליתי מאוד, אך כמקובל, דרך הפרקטיקה נפתח גם שער להבנה עמוקה יותר של מנגנוני ההתמכרות והגמילה. הפעם נעסוק באחת הפעולות הפשוטות והמשמעותיות ביותר שאפשר לתרגל – לדחות את הריטואל. זהו אחד הכלים החשובים במסגרת המניפולציות החיוביות שאנו יכולים להפעיל כלפי ההתמכרות שלנו.

מניפולציות כאלה נועדו לעזור לנו לבנות בתוכנו אלטרנטיבה רגשית, כוח רגשי חדש, שמסוגל להיכנס אל אותם חללים פנימיים שאליהם ההתמכרות ממהרת להיכנס בכל פעם שאנו חשים חסר, מתח או כאב. דחיית הריטואל מאפשרת לנו "להרוויח זמן", ליצור מרווח חדש בין הדחף לבין הפעולה, ובכך לערער את המבנה הנפשי האוטומטי של ההתמכרות.

ברוב המקרים, ואפשר לומר כמעט תמיד, יש להתמכרות מאפיין ברור של מיידיות. יש בה קול פנימי שאומר "אני חייב עכשיו". זה קול דרמטי, לעיתים ילדותי, שמופעל על ידי מנגנון תלותי. הוא יוצר לחץ פנימי עז ותחושת חוסר ברירה. אנחנו מרגישים שאם לא נממש מיד את הדחף, משהו רע יקרה. זהו מנגנון רגשי שמחקה מצב חירום, כאילו אי אפשר להמתין אפילו רגע אחד.

זו השפה של ההתמכרות. שפה של דחיפות, של "עכשיו ומיד", של חוסר גמישות ושל חוסר יכולת לדחות סיפוק. והיא חלק מרכזי מהמבנה המשעבד של ההתמכרות. כל עוד אנו מדברים את השפה הזו, אנחנו נשארים כלואים בה.

המטרה בתהליך הגמילה היא להתחיל לערער על השפה הזאת, על המבנה הזה. להביא לשם מודעות, תחכום, יצירתיות, אפילו שובבות. לשבור את החזרתיות האוטומטית. לדחות את הריטואל פירושו לשים פער קטן של זמן בין הדחף לבין המימוש. זהו תרגול קטן, אך משמעותי מאוד.

נניח שאני רוצה להיגמל מעישון, ואני מרגיש שאני חייב לעשן עכשיו. ברגע הזה אני עוצר ואומר לעצמי – לא עכשיו, עוד שעה. אני לא נלחם בעצמי, אני לא מדכא את הדחף, אני רק דוחה אותו. אני אומר לעצמי: בסדר, אני שומע את הצורך, אני לא מתכחש לו, אבל אני מאפשר לעצמי לבחור.

עצם הדחייה הזו – אפילו של חצי שעה או שעה – היא ניצחון קטן. היא שוברת של אשליית הדחיפות. היא מערערת את האמונה שהכול חייב לקרות עכשיו. ברגע שדחיתי את הריטואל, למעשה כבר החל תהליך של פירוקו, מפני שהריטואל ניזון מתחושת הדחיפות. בלי הדחיפות הוא מאבד כוח.

התמכרות מבוססת על חוויה רגשית ילדותית של חוסר אונים, על פחד שלא נוכל לשאת את הדחייה, שלא נוכל להתאפק. אבל ברגע שאנו מאפשרים לעצמנו לדחות, אפילו מעט, אנחנו מגלים שהעולם

לא נחרב. אנחנו מגלים שאפשר להיות רגע בלי, שאפשר להחזיק את עצמנו. זוהי חוויה מתקנת של שליטה ובגרות רגשית.

חלק מהגדרת הבגרות הוא היכולת לדחות סיפוקים. לא לדחות כל דבר תמיד, אלא לדעת מתי כדאי. כאשר מדובר בסיפוק מזיק או ממכר, כדאי לדחות. לא בבת אחת, לא בקיצוניות, אלא בצעדים קטנים. הדחייה הזו איננה הגמילה עצמה, אלא הכנה לגמילה.

רוב תהליך הגמילה הוא למעשה שלב של הכנה. ברגע שאדם מוכן באמת, הגמילה מתרחשת מעצמה. היא איננה פעולה כוחנית אלא חזרה לטבע הבריא שבתוכנו. אבל כדי להגיע לשם, צריך לבנות את היכולת הפנימית הזו – היכולת לדחות, להשהות, לא למהר למלא כל חלל.

כאשר אנו דוחים את הריטואל, אנו מלמדים את עצמנו משהו חדש: אני בוחר, אני לא מוכרח. אני לא מונהג, אני המנהיג. כל דחייה קטנה בונה בתוכנו תחושת שליטה חדשה, תחושת חופש חדשה. גם אם בסופו של דבר אנחנו כן מבצעים את הריטואל, עצם העובדה שדחינו אותו הופכת אותנו לשותפים שווים במשחק, לא לקורבנותיו.

כך מתחילה להתהוות מערכת יחסים חדשה עם ההתמכרות. במקום שההתמכרות תקבע לנו, אנחנו קובעים לה. במקום שהיא תחליט עלינו, אנחנו מחליטים עליה. בכל פעם שאנו דוחים, אפילו מעט, אנו מרחיבים את היכולת לבחור. זו התפתחות רגשית אמיתית.

דחיית הריטואל אינה רק תרגיל טכני אלא פעולה יצירתית, משחקית, שמביאה איתה אנרגיה חדשה. היא מפעילה את הדמיון, את התבונה, את ההומור. אפשר לומר שאנחנו "משגעים את ההתמכרות" – לא נותנים לה לדעת מתי יגיע תורה.

באופן הזה אנחנו מפעילים שוב את האזורים הבריאים בנפש: הראש, הלב, התבונה, החיוך. אנחנו מביאים גמישות למקום שהיה נוקשה, משחקיות למקום שהיה כפייתי. ועם הזמן, ההתמכרות עצמה מתעייפת. היא מאבדת את כוחה, את שליטתה.

ובינתיים, עוד לפני שהיא נעלמת, אנחנו כבר מתקדמים. כל דחייה כזו היא תנועה בכיוון הנכון. כל פעם שאנחנו דוחים את הריטואל, אפילו במעט, אנחנו מתרגלים את חירותנו. כך, צעד אחר צעד, אנו מכינים את עצמנו ליום שבו לא נצטרך עוד לדחות, מפני שלא יהיה כבר מה לדחות. הגמילה תתרחש מעצמה.

תרגול (יש לענות בכתב על כל השאלות, כמה שיותר מהר, בלי לחשוב הרבה):

1. איך את מרגישה כאשר את מצליחה לדחות את הריטואל של ההתמכרות?
2. האם את מודעת לדרמה הגדולה שההתמכרות יוצרת סביב "אני חייבת את הדבר הזה עכשיו"?

3. מה דעתך על כך שאת יכולה להפעיל את היצירתיות שלך כדי "לבלבל" את ההתמכרות שלך דרך דחיית הריטואל על ידי כל מיני מניפולציות?
4. איזה דברים את יכולה לעשות, שיהיו לך מעניינים ומועילים, בעודך "מרוויחה זמן" ודוחה את הריטואל של ההתמכרות שלך?
5. מהי התכנית הבאה שלך, הצעד הבא והתרגול הבא שקשורים לדחיית ריטואל ההתמכרות שלך? מה את מתכננת לעשות כשהריטואל יזמין אותך וכשאת תבחרי לדחות אותו או לסרב לו?

פרק 28: התמכרות לריטואל.

מי שהגיע עד כאן מתחיל כבר להרגיש את רוח הדברים, את הקסם המיוחד שבדרך הזאת, ואת היכולת האנושית יוצאת הדופן שלנו לא רק להתמכר, אלא גם להיגמל. שני הכיוונים הללו – ההתמכרות והגמילה – חושפים את הכוח היצירתי שבאדם. ככל שאנחנו ניגשים לתהליך הגמילה בצורה יצירתית, משחקית, לא נוקשה, לא ביקורתית, ולא מתוך ניסיון להצליח מיד או להחזיק שליטה מוחלטת, כך הוא הופך לתהליך קליל, רך, סבלני ומעשי יותר.

תהליך גמילה יעיל זקוק לגישה הרפתקנית, מחויכת ומלאת חמלה. גישה כזאת מאפשרת לנו ליפול ולקום, להבין שהכישלון הוא חלק מהדרך ולא הוכחה לחוסר הצלחה. כשמבינים זאת לעומק, מבינים שלא ניתן באמת להיכשל בגמילה – כי כל ניסיון, גם אם לא הביא לתוצאה מיידית, הוא חלק מהתהליך הכולל. לעומת זאת, כאשר ניגשים לגמילה ברצינות יתרה, בגישה נוקשה, מלאת שיפוט וביקורת, נוצר סיכון אמיתי שהכישלון יתפס כאירוע מוחלט ויעצור הכול. וכשה קורה, מופעלים בתוכנו בדיוק אותם מנגנונים של ביקורת עצמית ושיפוטיות שהם עצמם חלק מההתמכרות.

לכן, חשוב לעקוף את המנגנון הזה ולבוא אל תהליך הגמילה מזווית של משחק. אפשר לומר שאנו עושים מניפולציות להתמכרות שלנו, מבלבלים אותה, מערערים עליה, עד שהיא מאבדת בהדרגה את כוחה עלינו. דווקא ככל שאנחנו רציניים יותר, דבקים יותר, נוקשים יותר, כך ההתמכרות נאחזת בנו חזק יותר. לכן נרצה לפעול בהומור, בקלילות וביצירתיות.

ומכאן לנושא הפרק: התמכרות לריטואל. קל לחשוב שאדם שמכור לסיגריות הוא מכור לסיגריות עצמן, או שאדם שמכור להימורים מכור למעשה ההימור. אך ההתמכרות כמעט תמיד כוללת בתוכה מרכיב נוסף – הריטואל. סביב כל התמכרות נוצר טקס קבוע, מערכת הרגלים יציבה שמעניקה תחושת סדר ושליטה. ההתמכרות עצמה נשענת על הריטואל הזה ומתקיימת דרכו.

כאשר נתחיל לחקור את ההתמכרות שלנו לעומק נגלה שהיא אינה רק ההרגל עצמו, אלא גם ההרגלים שמקיפים אותו – מתי, איך, איפה, ובאיזה הקשר הוא מתרחש. אם נלמד לזהות את הריטואל ולשנות אותו, לערער עליו, לשחק איתו, אנחנו מתחילים לפרק את ההתמכרות מהיסוד.

איננו צריכים להיאבק בהתמכרות ישירות, אלא לערער עליה בעקיפין, דרך שינויי מבנה קטנים בריטואל שלה.

האדם המעשן, למשל, מקיים טקס ברור: הוא מתיישב במרפסת, מדליק סיגריה, לוקח נשימה עמוקה ומרגיש לרגע שלווה. האדם השותה, גם לו יש טקס. האדם האוכל מתוך דחף, גם לו יש טקס. ההתמכרות שזורה בתוך הריטואל הזה, עד כדי כך שקל לפספס שהריטואל עצמו הוא חלק מההתמכרות.

אך כאן יש לנו הזדמנות גדולה. כל שינוי קטן בריטואל – פעולה מפתיעה, הרפתקנית, מצחיקה או שונה – מערער את כוחה של ההתמכרות ומחזיר לנו תחושת שליטה. אני זה שמחליט עכשיו איך, מתי, ובאיזה אופן אני מממש את ההרגל. עצם השינוי הופך את כל הסיטואציה.

למשל, אם אני רגיל לעשן סיגריה שלמה, אני יכול לשנות את הריטואל. אולי אעשן רק חצי, אולי רק שאיפה אחת, אולי אשנה את הזמן, את המקום, או את סדר הפעולות. ההתמכרות עצמה מתמלאת כבר בשאיפה הראשונה – הגוף מקבל את מנת הניקוטין שהוא מבקש, והשאר הוא רק הרגל. כל מה שבא אחר כך הוא טקס, לא צורך אמיתי.

ברגע שאני מזהה את זה, אני יכול לשחק עם זה. אני יכול להחליט שאחרי השאיפה הראשונה אני עוצר לחצי שעה, או שאני משנה את ההקשר שבו אני מעשן. אני מתחיל לשבור את הדפוס הקבוע. זהו שינוי קטן, אבל משמעותו עצומה.

אנחנו לא רק מכורים לחומר או לפעולה, אנחנו מכורים גם לריטואל שסביבם. לרצף הצפוי, למקום הקבוע, לזמן הקבוע, לאופן שבו אנחנו ניגשים אל ההתמכרות. אפילו ההפרעה הקטנה ביותר בריטואל – כמו שמישהו מדבר איתנו באמצע – יכולה לעורר בנו כעס, כי היא נוגעת בטקס שאנו מגנים עליו כאילו היה קדוש.

אבל הריטואל איננו קדוש, הוא פשוט מנגנון חוזר שיצרנו כדי לשרת את ההתמכרות. וכאשר אנחנו משנים אותו, אפילו מעט, אנחנו מחזירים לעצמנו כוח. אם נהפוך את הריטואל שלנו למשחק, אם נוסיף לו משהו חדש – הודיה, שיר, מילה טובה, מחשבה יצירתית, אפילו דיאלוג עם ההתמכרות עצמה – אנחנו מתחילים לפרק את המנגנון מבפנים.

הרבה פעמים ההתמכרות נתפסת בעינינו כדרמה גדולה יותר ממה שהיא באמת. היא עטופה בסיפורים, בהרגלים, בפרטים קטנים שהופכים אותה לטקס שלם. אבל כאשר אנחנו מתחילים לפרוץ את הטקס הזה, כשהאוטומט נשבר, משהו משתחרר.

כך נראית גמילה בריאה – לא מאבק אלים, אלא תהליך של פירוק הדרגתי. בכל פעם שאנחנו משנים משהו קטן בריטואל, אנחנו מעבירים לעצמנו מסר של שליטה, גמישות ויכולת בחירה. עם הזמן, האנרגיה שלנו גדלה, הביטחון העצמי מתעצם, וההתמכרות הולכת ונחלשת.

וכשנגיע לנקודה שבה נוכל לומר לעצמנו, "אני לא זקוק לזה יותר", נבין שהשינוי כבר התרחש מזמן. הגמילה לא התרחשה ברגע אחד, אלא נבנתה לאורך הדרך, בכל פעם ששינינו פרט קטן, בכל פעם ששיחקנו עם הריטואל במקום להיכנע לו. זו הדרך הרכה, החכמה והיעילה ביותר להחליש כל התמכרות – דרך של תבונה, סקרנות ומשחק.

פרק 29: לחייך אל ההתנגדויות

אחד המרכיבים העקביים והבלתי נמנעים בכל תהליך של גמילה מהתמכרות הוא הופעתן של התנגדויות פנימיות. ההתנגדויות אינן תקלה, אינן כישלון ואינן סטייה מן הדרך, אלא חלק מהותי ממנגנון ההתמכרות עצמו. למעשה, אין תהליך גמילה שאינו כולל בתוכו התנגדויות כשלב טבעי ומחויב המציאות. משום כך, הבנת אופי ההתנגדות, מקורותיה והדינמיקה שהיא מפעילה על תודעת האדם היא תנאי מרכזי ליצירת שינוי יציב ומתמשך.

התנגדויות מתעוררות משום שההתמכרות מייצרת מערכת יחסים עמוקה ורבת שנים בין האדם לבין ההרגל הממכר. ההתמכרות מספקת לאדם לא רק חומר או התנהגות, אלא גם מסגרת רגשית, תחושת יציבות, שגרה, והסבר פנימי מסוים למצבים של קושי או אי נוחות. היא מווסתת רגשות שהאדם מתקשה לשאת באופן ישיר, והיא מאפשרת להימנע מרבדים עמוקים של כאב, בדידות, תסכול, או פחד. לכן כל ניסיון להתרחק ממנה מפעיל באופן טבעי מנגנוני הגנה שמטרתם לשמר את המצב הקיים. התנגדות לגמילה היא ביטוי של מנגנון זה, והיא נובעת מתנועה קדימה. לא מעמידה במקום.

ההתנגדות מופיעה בצורות רבות ושונות. לעיתים היא לובשת צורה אקטיבית ומתפרצת, כמו דחף חזק לחזור להרגל הממכר, תחושת אובדן שליטה, או קריאה פנימית להפסיק את מאמצי הגמילה. פעמים אחרות היא מופיעה כעייפות, כויתור, כתחושת כבדות, או כייאוש רגעי. לעיתים ההתנגדות מתבטאת במחשבות של "אין טעם", "זה גדול עליי", "אני לא מסוגל", או "זה לא מתאים לי". בכל מקרה, המשותף לכל צורות ההתנגדות הוא שהן מנסות לשמר את מערכת היחסים הממכרת על כנה. הן מייצרות תחושה שהגמילה עצמה מסוכנת, דרמטית או מאיימת, גם כאשר בפועל אין כל סכנה אמיתית.

חשוב להבין שההתנגדות איננה מעידה על כשלון בגמילה. להפך. עצם הופעתה מעידה שהתהליך החל לפעול. ההתנגדות מאותתת שהתודעה מתקרבת לנקודות שבהן ההתמכרות שימשה עד כה כמעין חיץ רגשי. היא מזכירה שהאדם מתחיל להתקרר לרבדים של כאב פנימי שההתמכרות

הסתירה במשך שנים. הופעת ההתנגדות מבהירה שפעולת השינוי מתחילה לערער על מבנה יציב שהחזיק מעמד זמן רב. זו אינדיקציה של התקדמות, לא של נסיגה.

ההתנגדות גם קשורה ישירות למרכיב נוסף בתהליכי גמילה, והוא קשיי הפרידה. גמילה היא תהליך של פרידה. לא רק פרידה מהחומר או מההתנהגות, אלא פרידה ממערכת יחסים שלמה, עם טקסים, עם שגרה, עם דפוסי חשיבה, ועם דימוי עצמי שנבנה סביב ההתמכרות. ההרגל הממכר, על אף היותו מזיק, מעניק תחושת זהות. לכן הפרידה ממנו נחוות לעיתים כאיום על המבנה הנפשי. ההתנגדות מבטאת פחד זה מפני אובדן. היא מהווה תגובה טבעית של גוף ונפש שאינם יודעים עדיין כיצד תיראה המציאות לאחר שההתמכרות תיעלם.

ההתנגדויות נוטות להעצים את תחושת הדרמה סביב תהליך הגמילה. הן יוצרות תחושה שהמשך התהליך הוא מאבק גורלי, וכי כל נסיגה רגעית מעידה על כישלון עמוק. זו תחושה שמקורה בשפה של ההתמכרות ולא בשפה של הריפוי. ההתמכרות פועלת במשטר של "עכשיו או אף פעם", "הצלחה מוחלטת או כישלון מוחלט". זוהי דפוסיות קיצונית המייצרת לחץ שמקשה על תהליך הגמילה. כאשר האדם מקבל את הנרטיב הדרמטי הזה, ההתנגדות מקבלת חיזוק, מפני שהיא מתיישבת עם הדפוס המוכר של איום פנימי ותגובת חירום.

מנקודת מבט פסיכולוגית, ההתנגדות מהווה הזדמנות להבין את המנגנון הפנימי שמניע את ההתמכרות. היא מראה היכן נמצאים הפחדים שלא טופלו, היכן קיימים רגשות שנותרו ללא עיבוד, והיכן יש הימנעות שמנסה להגן על החלקים הפנימיים מפני מגע ישיר עם כאב או חוסר ודאות. ההתנגדות מזכירה שהאדם עדיין זקוק לביטחון פנימי גדול יותר כדי לנוע הלאה. לכן ההתנגדות אינה אויב. היא מורה. היא מסמן דרך.

כאשר האדם לומד לזהות את ההתנגדויות ולתת להן מקום בתוך התהליך, הוא מעביר את עצמו ממצב של מאבק למצב של התבוננות. ההתנגדות נעשית פחות מאיימת ככל שהיא מובנת יותר. במקום לייצר תחושת כישלון, היא הופכת לסימן של קצב פנימי. ההתנגדות מלמדת שהגוף והנפש מבקשים שהשינוי יתרחש בקצב שמתאים להם, לא בקצב שהדחף להשיג תוצאות מהירות מנסה לכפות. ההבנה הזאת מאפשרת לתהליך הגמילה לקבל עומק ויציבות.

במרחב תודעתי כזה האדם מתחיל להבין שההתנגדות אינה מבטלת את היכולת להיגמל. היא רק מבקשת הקשבה. היא תופעה זמנית המלווה תהליך של שינוי משמעותי. היא מופיעה, עולה, נחלשת, ונעלמת. כאשר האדם מכיר בכך שההתנגדות היא חלק אינטגרלי מהתהליך, לא חריגה ממנו, הוא מפסיק לפרש אותה כאיום ומתחיל לפרש אותה כביטוי של תנועה פנימית. ברגע זה ההתנגדות מאבדת רבות מעוצמתה.

כך הופכת ההתנגדות לא רק לאתגר, אלא גם לשער לתהליך גמילה עמוק. היכולת לפגוש אותה מתוך ידיעה ולא מתוך מאבק היא אחד התנאים המוקדמים להגיע לשלבי העצמאות שבסוף הדרך. כאשר ההתנגדות איננה מטענה דרמטית, אלא מפת דרכים, נפתחת אפשרות אמיתית לשינוי רגשי ולהתרחבות של חופש פנימי. זהו השלב שבו תהליך הגמילה הופך להיות חלק ממערכת יחסים חדשה שאדם בונה עם עצמו. מערכת יחסים שבה יש פחות מאבק ויותר בהירות, פחות לחץ ויותר הבנה. מערכת יחסים שבתוכה ההתנגדויות הן לא אויב, אלא חלק טבעי של נתיב ריפוי מתמשך.

פרק 30: התמכרות לאכזבה וכישלון

אחד המופעים המעניינים והעמוקים ביותר של מנגנון ההתמכרות הוא הנטייה לחזור שוב ושוב למעגלי אכזבה וכישלון. תופעה זו איננה שולית ואיננה נלווית בלבד להתמכרות, אלא חלק יסודי במבנה הפנימי שלה. ההתמכרות, על כל צורותיה, כוללת בתוכה מנגנון רגשי שמחזיר את האדם שוב ושוב למקום שבו הוא יחווה אכזבה מעצמו, תחושת כישלון, ירידה בדימוי העצמי ופגיעה בתחושת המסוגלות. במילים אחרות, ההתמכרות אינה רק חזרה על פעולה מסוימת, אלא חזרה על חוויה פנימית רגשית שמחוזקת על ידי אותה פעולה.

כאשר אדם מתמכר לאכילה מיותרת, לאישון, לשתייה, להימורים או לכל ריטואל חוזר אחר, הוא איננו מתמכר רק לאובייקט עצמו. האובייקט הוא כלי, אך החוויה שהאדם פוגש לאחר מכן היא חוויית האכזבה והכישלון. בתוך כל התמכרות קיימת שכבה מובנית של חזרה אל רגשות אלה. ההתמכרות כמעט בנויה כך שתוביל אליהם. גם כאשר נדמה לאדם שההתמכרות מספקת לו בריחה, נוחות או הקלה, היא למעשה מייצרת נתיב קבוע שמסתיים שוב ושוב בתחושת כישלון פנימי. זהו חלק אינטגרלי ממחזור ההתמכרות.

תופעה זו ניכרת לא רק בהתנהגויות קלאסיות כמו אכילת יתר, עישון או הימורים, אלא גם במישורים אחרים של חיי האדם. אנשים יכולים להתמכר לדפוסים אי הצלחה כלכלית, לחזרה לחובות, לקיבוע במערכות יחסים פוגעניות או תקועות, ואף לדפוסים רגשיים של ביקורת עצמית מתמדת. כל מצב שבו בעיה חוזרת על עצמה באופן מעגלי, תוך פגיעה בתחושת המסוגלות, עשוי להעיד על התמכרות מובנית לאכזבה וכישלון. ההתמכרות איננה רק לחומר או להתנהגות, אלא לדפוס הרגשי שההתנהגות יוצרת.

האכזבה והכישלון אינם מופיעים במקרה. ההתמכרות פועלת כמעין מערכת הגנה שמטרתה למנוע מן האדם לפגוש כאבים עמוקים יותר המצויים מתחת לפני השטח. ההתמכרות יוצרת ריטואלים שמנתיבים את האדם למפגש חוזר עם כאב מוכר וצפוי. זהו כאב שאמנם מכאיב אך גם ידוע, לעומת האפשרות לפגוש כאב פנימי עמוק יותר שממנו ההתמכרות מגינה. במובן זה ההתמכרות ממלאת

תפקיד פסיכולוגי משמעותי. כל עוד האדם אינו מודע לתפקיד זה, הוא ממשיך להזין את ההתמכרות ולחזור שוב ושוב למעגלי הכישלון שהיא מייצרת.

כאשר האדם חווה אכזבה וכישלון בעקבות ההתמכרות, מתרחשת תופעה נוספת. החוויה הזאת מכווצת את האדם פנימה. היא מצמצמת את כוחות היצירתיות, את היכולת לשאול שאלות, את היכולת לאלתר ולשחק, את היכולת לראות אפשרויות חדשות או להסתכל על התמונה הרחבה. היא מפחיתה את חוויית החיוניות ואת תחושת החופש. כל אלה מקבעים את האדם עוד יותר בתוך ההתמכרות. במקום שהאכזבה תוביל לתנועה, היא מובילה לשיתוק. במקום שהכישלון יעורר שינוי, הוא מעמיק את תחושת חוסר האונים.

כך נוצר מעגל כפול. ההתמכרות מביאה לאכזבה. האכזבה מחלישה את האדם. האדם המוחלש נצמד שוב להתמכרות. ההתמכרות חוזרת ומספקת את אותו מסלול רגשי מוכר. זהו מנגנון מורכב המשלב כאב פיזי או רגשי, הרגלים חוזרים, וכן מימד משמעותי של הזדהות עצמית. האדם מתחיל לראות את עצמו דרך דפוסי הכישלון. תפיסה זו מייצרת תחושת אני פנימית שמחזקת בכל חזרה של ההתמכרות.

אחת הסיבות שהמנגנון הזה מחזיק מעמד זמן רב היא שהוא אינו נתפס כנפרד מן ההתמכרות עצמה. כאשר אדם חושב על התמכרות, הוא נוטה לחשוב על ההרגל החיצוני. הוא פחות נוטה לשים לב לכך שהוא מכור גם לחוויית הכישלון שנמצאת בסוף ההרגל. זיהוי המנגנון הזה הוא נקודת מפנה חשובה. כאשר האדם מבין שהתמכרות אינה יכולה להתקיים בלי אכזבה וכישלון, הוא מתחיל לראות שהפגיעה בדימוי העצמי איננה תוצר לוואי, אלא חלק מבנה פנימי של ההתמכרות.

המשמעות העמוקה של ההבנה הזאת היא שהתמכרות אינה מחזיקה מעמד בלי הזנה מתמדת של חוויות של אי הצלחה. ההתמכרות זקוקה לכישלון, משום שהכישלון מייצר את ההישענות עליה. כל עוד האדם ימשיך לפרש את תחושת האכזבה כ"עוד הוכחה שהוא אינו מסוגל", המנגנון ימשיך לפעול. כאשר האדם מתחיל לזהות שאכזבה וכישלון מופיעים כחלק מתסריט ההתמכרות ולא כחלק מהאמת הפנימית שלו, מתחילים סדקים במבנה הקבוע.

במובן הרחב יותר אפשר לומר שהתמכרות מתקיימת על בסיס של הימנעות. האדם נמנע ממגע ישיר עם כאב עמוק ומחליף אותו בכאב מוכר ומקובע. זהו כאב שניתן לשאת אותו משום שהוא כבר מוכר. אך הוא משמר את האדם במקום שאינו מאפשר צמיחה. ההתמכרות איננה הבעיה היחידה. הבעיה העמוקה יותר היא ההרגל להרגיש כישלון בכל פעם שמתקרבים למקום שבו נדרש אומץ רגשי אמיתי.

הדרך להתחיל לפרק את המנגנון הזה עוברת דרך זיהוי הדפוס. זיהוי של העובדה שאכזבה וכישלון הם חלק מההתמכרות ולא חלק מהאופי. הם חלק ממנגנון רגשי שחוזר על עצמו שוב ושוב. הם חלק

ממערכת שמטרתה להגן מפני כאב עמוק יותר שאנו מסוגלים לפגוש, גם אם נדמה לנו שלא. ברגע שהאדם מבין שהתמכרות אינה יכולה להתקיים ללא אכזבה וכישלון, מתחילה להתפתח היכולת ליצור שינוי. מנקודה זו ניתן להתחיל להטיל ספק ברחבי הריטואל. ניתן לבחון את המבנה מבפנים. ניתן לזהות אילו רגשות מעוכבים נמצאים בשורש. וניתן להתחיל לייצר מרחב שבו ההתמכרות כבר אינה מרכז זהות, אלא תופעה שניתן לפרק.

המפתח להבנה זו הוא היכולת לראות את ההתמכרות כהצגה פנימית שהאדם לוקח בה חלק. הצגה מוכרת, משוכנעת, משוחקת היטב. אך הצגה. כאשר האדם רואה שהכישלון שהוא חש הוא חלק מן התסריט ולא תיאור של מי שהוא באמת, מתחילה תנועה פנימית של שחרור. ברגע זה ההתמכרות מאבדת חלק מהאחיזה שלה. לא משום שההרגל החיצוני השתנה, אלא משום שהזדהות האדם עם דפוס הכישלון נסדקת.

מתוך סדק זה מתחיל להיכנס אוויר חדש. האדם מתחיל לראות שהכישלון אינו הכרחי. שהוא אינו עדות לאי מסוגלות, אלא עדות למנגנון רגשי שפעל שנים רבות. הוא מתחיל לפגוש את המקום שבתוכו שאינו שבוי עוד בתסריט הזה. וכאשר זיהוי זה מתממש, ההתמכרות מתחילה להתערער. היא כבר אינה יכולה להחזיק את האדם באותה צורה. משום שחלק משמעותי מהכוח שלה נשען על מנגנון האכזבה. וכאשר מנגנון זה מתחיל להיחלש, מתחילה להיווצר תנועה של בחירה. וכאשר מתחילה להיווצר בחירה, הגמילה כבר על סף אפשרות ממשית.

פרק 31: אשליית ההתמכרות הגואלת

אחת ההטעיות העמוקות והמשמעותיות ביותר המצויות בלב כל התמכרות היא האשליה שההתמכרות עצמה מהווה מקור של הצלה, הרגעה או גאולה. אשליה זו נוכחת כמעט בכל מופע התמכרותי והיא אחראית לקושי העצום להתנתק מן ההתמכרות גם כאשר האדם יודע היטב שהיא פוגעת בו. זוהי אשליה רגשית מובהקת, ולעיתים אף תינוקית באופייה, משום שהיא מפעילה מנגנוני תלות ראשוניים ביותר, המזכירים את מצב התינוק המבקש נחמה ומזור מהדמות המטפלת בו.

ברגעי כמיהה, מתח או סערה פנימית האדם משליך על האובייקט הממכר תכונות של מושיע. ההתמכרות נתפסת כאילו היא עומדת להעניק הקלה רגשית, להרחיק כאב, לפזר מתחים או להעניק תחושת ביטחון. אך זהו דימוי שאינו תואם את המציאות. ההתמכרות אינה מרפאה ואינה מחלצת. ברוב המכריע של המצבים היא אינה מספקת את ההקלה שהאדם מייחס לה, וגם כאשר היא מספקת תחושת הקלה רגעית היא גם מייצרת כאב נוסף שמגיע מיד אחריה.

שורש האשליה נמצא בתנועה רגשית עמוקה. האדם המבקש את האובייקט הממכר תחושת עישון, טעימה, דרמה, הימור או כל ריטואל אחר חש כאילו ההתמכרות תחלץ אותו מן המצוקה הפנימית. זוהי חוויה רגשית עזה, מחודדת, ולעיתים כמעט בלתי נשלטת. היא מבוססת על אמונה רגעית שאם

רק יקבל את ה"פרס" ההתמכרות תעניק לו שקט. התודעה יוצרת הבטחה פנימית שהרגע שאחרי הצריכה יהיה רגע של רגיעה. אך הבטחה זו אינה אלא פיקציה.

בבסיס האשליה קיימת השלכה של תפקידים המוכרים מן העבר הרחוק. תינוקות מוצאים נחמה מיידית במגע ובקרבה. במהלך החיים אנו נוטים לשחזר מנגנון זה במצבים של עומס רגשי. כך נוצרת פנטזיה שהתמכרות היא מקור נחמה, גם כאשר בפועל היא אינה מספקת נחמה אלא הסחת דעת רגעית בלבד. החיים הפנימיים של האדם מתארגנים סביב המחשבה שההתמכרות "תסדר" עבורו משהו. שהמתח ירד. שהדיסוננס יחלוף. שהבעיות ישתקו לזמן מה. כך נוצרת תחושת תלות, שאינה מבוססת על האמת אלא על משאלת לב רגשית.

אחד הביטויים הבולטים של אשליה זו הוא ייחוס סגולות מרגיעות לאובייקטים שאינם מרגיעים כלל. תחושה נפוצה היא שסיגריה מרגיעה, בעוד שהניקוטין הוא חומר מעורר. תחושת הרגיעה נובעת פעמים רבות מהריטואל הנלווה — הפסקת הפעילות, התנתקות זמנית, יציאה החוצה, שהייה בגוף שאינו פועל. האדם מתבלבל בין הרגיעה שמגיעה מהפסקת המתח לבין הרגעה כביכול של החומר עצמו. כך נוצרת שכבה נוספת של אשליה המתחזקת עם הזמן.

באכילה ממכרת ניתן לראות דפוס דומה. בחוויית הרגע האדם חש שהאוכל עומד להשקיט את המתח. יש דימוי של נחמה, של פיצוי, של מגע פנימי שיגן עליו מן הרגשות הקשים. אך ברוב המקרים ההשפעה המיידית קצרה ביותר, ולעיתים אף מתחלפת במהירות בתחושות של כבדות, אשמה, עצב או לחץ. במקביל, הבעיה הרגשית שהובילה להתמכרות כלל לא נפתרה. המנגנון המושיע לא מילא את הבטחתו.

למעשה, ההתמכרות אינה פותרת דבר. היא מחלישה את היכולת להיפגש עם המקור הפנימי של הכאב. היא מונעת את התהליך הרגשי שהאדם נדרש לעבור כדי לרפא את עצמו. היא יוצרת הימנעות. היא יוצרת תלות. והיא מייצרת כאב חדש שמתווסף לכאב הישן. כך האדם מוצא את עצמו בתוך מעגל כפול: הוא אינו פוגש את הבעיה המקורית, והוא ממשיך לחוות כאב כתוצאה מההתמכרות עצמה.

האשליה שההתמכרות מצילה היא אחת הסיבות המרכזיות לכך שההתמכרות מעמיקה. האדם חוזר אליה שוב ושוב, משום שבתוכו קיימת אמונה סמויה שהיא מחזיקה את המפתח להרגעה. האכזבה שמגיעה לאחר מכן נדחקת לשוליים, וההבטחה המדומיינת חוזרת ומתחזקת בכל מחזור. כך נוצר מנגנון שמזין את עצמו. ככל שהמצוקה הרגשית עמוקה יותר, כך האשליה מקבלת אחיזה חזקה יותר.

התופעה הזאת אינה מוגבלת להתמכרויות קלאסיות בלבד. ניתן לראות אותה גם בהתמכרות לדרמות רגשיות, לפרצי כעס, לחרדות חוזרות, ואף למתח שמיוצר באופן שיטתי. ההתמכרות

מבטיחה שהדרמה תפתור דבר מה, אך בפועל היא מדגישה את הכאב. ההתמכרות מבטיחה שהחרדה משחררת אנרגיה או נותנת תחושת שליטה, אך בפועל היא שוחקת את משאבי הנפש. בכל מופע ההתמכרות מתפקדת כ"מושיעה" כביכול, אך בפועל אין בה מאפיינים של הצלה.

ההבנה העמוקה של האשליה הזאת היא צעד מרכזי בגמילה. האדם אינו נדרש להיאבק בהתמכרות בכוח, אך עליו לזהות שההבטחה אינה אמיתית. זוהי הבנה שנבנית בהדרגה ואינה מתממשת בבת אחת. היא דורשת סבלנות, כנות עצמית, ויכולת לפגוש את המקומות הפנימיים שבהם ההתמכרות מתפקדת כתחליף לקשר רגשי עמוק יותר.

העבודה הפנימית בתהליך הגמילה כוללת התבוננות ישירה בחוויית ההבטחה. זיהוי ההרגשה של "אני חייב את זה כי זה ירגיע אותי" וזיהוי הפער בין ההבטחה לבין התוצאה. ככל שהמודעות הזו מתבססת, מתרחש שינוי עדין אך משמעותי במערכת הקישורים הפנימית של האדם. הגוף והנפש מתחילים להבין שהתלות אינה מוצדקת. שהמעגל אינו מועיל. שההבטחה מופרכת.

בשלב זה מתחילה להתפתח ההבנה שלא רק שההתמכרות אינה מושיעה, אלא שהיא אף מרחיקה את האדם מן היכולת להחלים ולהתמודד עם כאביו. זהו מפנה משמעותי. האדם מתחיל לראות שההתמכרות אינה נתיב של נחמה אלא מחסום בפני ריפוי. בהבנה זו מתחילה להיוולד נכונות אמיתית לשחרור.

בנקודה זו תהליך הגמילה אינו מבוסס על מאבק אלא על התפכחות. ההתמכרות מאבדת את את דיומי ההצלה שלה. התפקיד המדומיין שהיא מילאה עבור האדם מתפוגג. ברגעים אלה מתאפשרת בחירה חדשה. מתוך בחירה זו צומחת ההבנה שההתמכרות אינה חיונית, אינה מועילה ואינה מיטיבה. והיא נותרת ללא העוגן הרגשי שהחזיק אותה.

זוהי ההתחלה של החופש הפנימי. לא חופש שנולד מהכרעה כוחנית, אלא חופש שנולד מהתעוררות. מהכרה. מהאמת הפנימית. התהליך הזה מאפשר לאדם להתקרב בהדרגה להחלטה לשחרר את ההתמכרות, משום שהוא מבין שלמרות עוצמת המשיכה היא אינה מציעה גאולה אמיתית. ובדיוק משום כך הוא הופך פנוי לפגוש את עצמו.

פרק 32: להחליט, לבחור ולסרב

תהליך הגמילה הבריאה מתאפיין בשורה של שיפורים הדרגתיים. כל שיפור קטן, גם אם אינו נראה דרמטי, משנה את מערכת היחסים של האדם עם ההתמכרות ומפתח בו שכבה נוספת של ביטחון עצמי ותחושת יכולת. הגמילה האפקטיבית איננה פעולה חד פעמית, אלא תנועה מצטברת של החלטות נכונות, בחירות מדויקות וסירובים קלים יותר ויותר. בכל צעד קטן האדם מגדיל את המשאבים הפנימיים שמאפשרים לו לנוע מחוויה של חוסר שליטה לחוויה של מסוגלות.

אחד המאפיינים המרכזיים של התמכרות הוא חוסר היכולת לסרב. האדם רואה את הגירוי, חש את המשיכה, ומגיב באופן אוטומטי. הקושי לסרב איננו רק קושי התנהגותי. זהו קושי רגשי עמוק, הקשור לחוויה של חוסר אונים, לחיפוש אחר הרגעה מיידית ולבריחה מן הכאב. הסירוב נתפס כמאמץ גדול מדי, ולכן ההתמכרות זוכה שוב ושוב להעדפה אוטומטית. המאבק הפנימי הזה בין רצון לשינוי לבין חוסר היכולת לסרב מאפיין את חוויית ההתמכרות.

גמילה המבוססת על התאפקות מאומצת לאורך זמן אינה מביאה לשחרור אמיתי. כאשר האדם נדרש להפעיל כוח רצון בעוצמה גבוהה מדי, הוא משתמש במשאבים פנימיים שאינם יציבים לאורך זמן. מאבק תמידי מול דחפים שעדיין קיימים בעוצמה מלאה עלול להוביל לשחיקה רגשית. וכאשר המשאבים הפנימיים נשחקים בעקבות משבר, עומס או עייפות, האדם נותר ללא ההגנות שבנה ומוצא עצמו חוזר להתמכרות שכבר חיכתה לו.

לכן מהות הגמילה איננה בנייה של מאבק עצום, אלא פיתוח יכולת פנימית לסרב מתוך קלות יחסית. זוהי יכולת שמתגבשת מתוך תהליך ארוך, שבו ההתמכרות מצטמצמת בהדרגה במקביל לכך שכוחות בריאים אחרים מתעצמים. כאשר האדם מפתח יצירתיות, גמישות, עונג בריא, אהבה עצמית ומיומנויות של התמודדות רגשית, הוא נוטה לבחור יותר ויותר בדברים המשרתים את חייו. במקביל הוא מפסיק לבחור שוב ושוב באותם דפוסים שפגעו בו. שני התהליכים משלימים זה את זה, וככל שהם מתרחשים סימולטנית הם יוצרים בסיס חדש ליכולת לבחור נכון.

האדם המתקרב לגמילה יציבה הוא אדם הלומד לקבל החלטות נכונות ממקום של בהירות פנימית ולא ממקום של מאבק. הוא מגלה שהסירוב להתמכרות אינו תובעני כפי שנדמה לו, משום שבמקביל הוא בחר להגדיל את כוחותיו. הבחירה להתמסר לגורמים המטפחים את חייו מעצימה את הכוח הנפשי והופכת את ההתמכרות לפחות מושכת. כך פעולת הסירוב הופכת מפעולה של הישרדות לפעולה טבעית ושקטה.

בהדרגה מתפתחת תופעה מרתקת: הסירוב הופך קל כמעט עד כדי חוסר מודעות. האדם מסרב מתוך טבעיות, מתוך שקט פנימי, מבלי שיחווה זאת כמאבק או כויתור. יכולת זו אינה מגיעה בבת אחת אלא מתוך תהליך מצטבר של יצירת תקדימים. כל סירוב קטן שמצליח, גם אם הוא כמעט בלתי מורגש, מצטרף למערכת העצבית הרגשית ומחזק את האמונה שההתמכרות איננה מחויבת המציאות. כך נוצר מסלול חדש המגויס לטובת הבריאות הפנימית.

במקביל מתרחשים שינויי עומק. האדם לומד לבחור נכון גם בזירות חיים אחרות. הוא לומד לבחור טיפול במקום הימנעות, הזדמנות במקום פחד, דיאלוג במקום נסיגה. והוא לומד לסרב לדפוסים שאינם משרתים אותו גם מחוץ לתחום ההתמכרות. מי שמסוגל לסרב לגירוי התמכרותי מתוך קלות יחסית, לומד גם לסרב למערכות יחסים שאינן מיטיבות, למעגלים שאינם מזינים, ולדפוסי התנהגות שמרחיקים אותו מצמיחה. הגמילה הופכת לדלת דרכה נכנסים כוחות של בגרות, בהירות ואומץ.

גמילה אינה רק שחרור מן ההתמכרות. היא תהליך של התרחבות אישית. האדם מגלה שהוא מסוגל לבחור באופן מדויק יותר בהתאם לצרכים עמוקים, במקום לבחור מתוך פחד, שעמום, מתח או כאב. היכולת הזו לבחירה מודעת מעגנת בתוכו תחושת חופש חדשה. ההחלטות כבר אינן נכפות עליו מתוך דחף. הן מופקות מתוך קשר פנימי עם הטבע הבריא שלו.

במהלך התהליך הזה האדם לומד גם להפסיק להילחם בעצמו. הוא מפסיק להפעיל כוח במקום שאינו נחוץ, ומפסיק לצפות מעצמו סירובים שאינם בשליטתו. הוא פועל מתוך הדרגתיות. הוא עובר מסוכה אחת, ואז עוד אחת. וככל שהוא נע בהדרגתיות זו, הוא מגלה שהמסוכות גדלות בהתאם ליכולתו. הבשלות הרגשית עולה, הביטחון העצמי מתרחב, והוא מסגל לעצמו דפוסי פעולה חדשים שאינם דורשים מאמץ קיצוני.

הפרק הזה נשען על הבנה עמוקה: היכולת לסרב להתמכרות קשורה קשר הדוק ליכולת לבחור כן לחיים. ככל שהאדם אומר כן לאהבה עצמית, כן לריפוי, כן להתמסרות לדברים הטובים עבורו, כך הוא מסוגל לומר לא להתמכרות מתוך שקט. סירוב אמיתי מתהווה כאשר יש בסיס פנימי יציב, לא כאשר האדם מפעיל כוח נגד עצמו.

תהליך הגמילה בונה בתוך האדם את היכולת להציב גבולות בריאים. זוהי יכולת שנשארת איתו הרבה אחרי שההתמכרות נעלמת. היא הופכת לכלי עמוק של צמיחה, בחירה, אומץ וחופש. וככל שהאדם מגלה שהוא מסוגל להחליט, לבחור ולסרב, כך הוא מגלה שהוא מסוגל להנהיג את חייו.

פרק 33: התמכרות לביקורת עצמית מוגזמת

ביקורת עצמית מוגזמת היא אחד המרכיבים העמוקים והיציבים ביותר בתוך מנגנוני ההתמכרות האנושיים. למעשה ניתן לומר שהיא הלב של ההתמכרויות, משום שהיא מופיעה בכל תבנית התמכרותית ללא יוצא מן הכלל. ביקורת עצמית מוגזמת כוללת מגוון ביטויים רגשיים, כגון גינוי עצמי, שיפוטיות עצמית, חוסר ערך, כעס עצמי, ספק עצמי ופסימיות כלפי היכולת להתפתח. כל אלה הם וריאציות של אותו מנגנון פנימי שמזין את מעגל ההתמכרות.

תהליך הגמילה מחייב זיהוי מדויק של הנוכחות המתמדת של אותו קול ביקורתי. לרוב הוא מופיע מספר פעמים ביום בצורות שונות ולעיתים באופן עדין שאינו נרשם באופן מודע. אחת הנקודות החשובות ביותר להבין היא שהבעיה אינה רק בקיום הביקורת, אלא בעובדה שאנו נוטים להאמין לה באופן אוטומטי. מכיוון שהיא נתפסת כאמת פנימית, אנו מאמצים את מסקנותיה ובכך איננו מבחינים כלל שהיא מוגזמת. התוצאה היא שהביקורת הופכת למציאות שלנו, ואנו מפנימים את המסר שאנו לא בסדר, שאיננו ראויים, שאיננו מסוגלים להשתנות ושאנו כשירים לתהליך גמילה.

בכל התמכרות, ללא קשר לאובייקט הממכר, בין אם מדובר באכילה מיותרת, אישון, שתייה, הימורים, דרמות או כל דפוס חוזר אחר, מתקיים תמיד רכיב של גינוי עצמי. הוא עשוי להופיע לפני ההתנהגות הממכרת, במהלך המעשה או לאחריו. הוא מעורר רגשות של אמביוולנטיות, אכזבה וצער עצמי. אותו קול פנימי חוזר על עצמו שוב ושוב. הוא משמיע אמירות כגון לא הצלחתי, אני חלש, אני לא מסוגל, וכך הוא מייצר כאב רגשי שמגביר את הצורך לחזור להתמכרות עצמה. כך נוצר מעגל כפול שמזין את עצמו ללא הפסקה.

חשוב להבין שהביקורת העצמית המוגזמת אינה תופעה נלווית להתמכרות. היא חלק אינטגרלי ממנה. ההתמכרות אינה יכולה להתקיים ללא הביקורת, והביקורת אינה יכולה להתפוגג ללא שינוי בתבנית ההתמכרות. שתיהן יוצרות קשר הדוק של הדדיות. ככל שהביקורת מתגברת, כך גובר הכאב הרגשי, וככל שהכאב גובר, כך האדם נמשך בחזרה להתמכרות כדי להרגיע אותו זמנית.

מכאן עולה ההבנה שהאדם אינו רק קורבן של ביקורת עצמית, אלא גם מכור לה. הוא מחזיק בה משום שהיא מוכרת לו והפכה לחלק מן הזהות הפסיכולוגית שלו. למרות שהיא מכאיבה, משתקת וגוזלת אנרגיה, יש בה איכות של הרגל רגשי שאינו ניתן לווייתור בקלות. בדיוק כפי שאדם מכור חוזר שוב ושוב לאובייקט ההתמכרות שלו, כך גם אנו חוזרים שוב ושוב לביקורת העצמית, נותנים לה מקום, מאמינים לה ולעיתים אף מפיקים ממנה תחושת היכרות פנימית.

תהליך הגמילה הפסיכולוגי מזמין שני מהלכים מקבילים. המהלך הראשון הוא זיהוי מודע ורציף של הביקורת בכל פעם שהיא מופיעה. הדבר כולל הכרה ברגעים שבהם היא מדברת בתוכנו, הבנה שהמסרים שלה מוגזמים והתבוננות בה כאובייקט רגשי ולא כבסיס למציאות. ככל שאנו לומדים לזהות את הרגע שבו היא מגיחה, אנו משיגים עליה יתרון. עצם ההכרה בה מחלישה את כוחה, משום שהיא ניזונה מן העמימות והאוטומטיות.

המהלך השני הוא הבנה הדרגתית שאנו מכורים לביקורת עצמית, במובן שאנו מתקשים להפסיק אותה גם כאשר היא אינה מועילה לנו כלל. הביקורת הופכת למנגנון שמצמצם את מרחב האפשרויות שלנו. היא מגבילה יצירתיות, מפחיתה גמישות רגשית ומקהה את תחושת החיות הפנימית. בהקשר זה יש חשיבות להכיר במבנה ההתמכרות. זוהי מערכת שמתקיימת מכוח חזרתיות, והיא שואפת להישאר יציבה. הביקורת העצמית היא אחד העמודים שמייצבים אותה.

כאשר תהליך הגמילה מתקדם, מתחילה להתפתח מערכת כוחות חדשה. האדם לומד לזהות את הביקורת כאלמנט שניתן לערער אותו. הוא לומד להבין שאמירות פנימיות נחרצות, כגון אני לוזר או אין לי סיכוי, אינן משקפות אמת אלא דפוס מותנה. הבנה זו מאפשרת בהמשך לשנות את המבנה הפנימי. הביקורת אינה נעלמת בבת אחת, אך היא מאבדת מכוחה, והאדם לומד להעניק לעצמו תגובות רגשיות אחרות, חיוביות ומרחיבות.

הדפוס המוכר של ההתמכרות, שילוב של התנהגות מזיקה וביקורת עצמית חריפה, מתחיל להתערער כאשר מופיעות תגובות רגשיות חדשות כגון חמלה עצמית, עידוד, משחקיות פנימית או הפתעה יצירתית. תופעות אלה אינן רק תחליפים להתמכרות. הן יוצרות תנועה פנימית חדשה המרחיבה את התודעה הרגשית ומאפשרת לאדם לפעול מתוך חופש ולא מתוך כורח. ככל שהאדם נעשה יצירתי יותר, גמיש יותר וקל יותר לעצמו, כך הולך ונחלש מקומם של השיפוטיות הפנימיים. המסר המרכזי שעולה מן התהליך הוא זה. ביקורת עצמית מוגזמת אינה רק חלק מן ההתמכרות. היא התמכרות בפני עצמה. כל אדם מכיר אותה במידה מסוימת, אך מי שמצליח להפחית אותה באופן פעיל דרך יצירתיות, גמישות ומרחב פנימי פתוח מגלה שבעקבות זאת גם ההתמכרויות האחרות נחלשות. הצמצום של הביקורת מאפשר לגוף ולנפש לנוע לעבר דפוס ריפוי שבו ההתמכרות מאבדת את הקרקע שעליה עמדה. ככל שהביקורת קטנה, כך מתרחב החופש.

פרק 34: גמילה מהתמכרויות כדרך חיים

ההכרה בכך שהתמכרויות הן חלק בלתי נפרד מהמבנה האנושי היא נקודת מוצא משמעותית להבנת תהליכי גמילה. אין מדובר בחולשה או בכישלון. זוהי תכונה בסיסית של האדם. כבר מהילדות, ואולי אף מלידה, קיימת בנו נטייה טבעית להיאחז בדפוסים המייצרים הקלה זמנית, נוחות רגשית או הימנעות מבחירה מודעת. מכיוון שהתמכרות היא היבט מובנה של החוויה האנושית, האשליה שנוכל לחיות ללא התמכרויות כלל אינה מציאותית. התעקשות כזו תוביל להכחשה. במקום זאת ניתן ללמוד לזהות את הנטייה הזו, להבין אותה, ולהתמודד איתה בדרך שמובילה לצמיחה.

מה שמייחד תהליכי גמילה משמעותיים הוא שהם אינם תהליכי מאבק בלבד. הם תהליכים של התפתחות. גמילה איננה פעולה מכווצת שמטרתה רק לסלק תופעה לא רצויה. גמילה היא מסע צמיחה שבו האדם מתקרב לעצמו, מברר את סיפורו הפנימי, מרחיב את המודעות ויוצר תשתית רגשית חדשה. יש התמכרויות שאכן ניתן להשתחרר מהן כמעט לחלוטין למשל התמכרות אישון או שתייה מופרזת. לעומתן יש התמכרויות אחרות שמטבען עשויות להמשיך להופיע מדי פעם, אך בעוצמה נמוכה הרבה יותר, ויחד עם התקדמות תודעתית הן יאבדו ממשקלן. לכן חשוב להבין כי יש התמכרויות שניתן לסיים כמעט לחלוטין, בעוד אחרות יישארו חלק מן החיים, אך בתצורה מצומצמת ורכה יותר.

הנטייה להתמכרות מופיעה בעיקר במקומות בהם יש כאב נפשי שלא עבר טרנספורמציה. האדם נמשך שוב ושוב אל מה שמספק בריחה רגעית מאותו כאב. כך נוצרים דפוסים חוזרים כגון התמכרות לדרמה, לדאגה, לחרדה, לתודעת קורבן ולעוד דפוסים תודעה עמוקים שאינם מזוהים מיד כמנגנוני התמכרות. זוהי התמכרות תודעתית. ההתנהגות עצמה היא רק ביטוי חיצוני למנגנון פנימי שמבקש

להרחיק אותנו מרגשות לא פתורים. אך ברגע שאנו פוגשים את ההתמכרות כתופעה תודעתית ולא רק מעשית, נפתחת דלת לשינוי עמוק בהרבה.

כאשר האדם מזהה התמכרות, הוא זוכה להזדמנות ייחודית לצמוח. ההתמכרות הופכת להיות מצפן. במקום לראות בה מקור לבושה, כעס או שיפוט עצמי, היא הופכת להיות מורה דרך שמצביעה בדיוק על המקום שבו ההתפתחות תקועה. המקומות שבהם אנו מתמכרים הם המקומות שבהם הפוטנציאל התודעתי לצמיחה הוא הגבוה ביותר. קל לצמוח במקומות שבהם כבר קיימת זרימה חיובית, אך ההישגים הגדולים ביותר מתרחשים כאשר האדם מרפא את נקודות הכאב שבהן נוצרה ההתמכרות מלכתחילה. במובן זה גמילה היא מהלך התפתחותי בעל ערך רב בפני עצמו, ולא רק תוצאה שאנו שואפים אליה.

ההכרה בנטייה האנושית להתמכרות מאפשרת מבט מפוכח ומרפא. האדם מפסיק לספר לעצמו סיפורים אידיאליים על עצמו ומתחיל לראות את המורכבות האמיתית של נפשו. במקום להילחם בעצמו, הוא לומד לחבק את החולשות שלו ולפעול מתוך חמלה עצמית. זוהי תנועה תודעתית שמבטלת אשליות, מפחיתה שיפוטיות ומאפשרת הזדהות אותנטית עם הסיפור הפנימי. באמצעות גישה זו קל יותר להבין גם אנשים אחרים. אין צורך לשפוט או לכעוס על אנשים שמונעים מהתמכרויות. אפשר להבין שהם פועלים מתוך דפוס אנושי עמוק. ההבנה הזו לא בהכרח משנה אותם, אך היא הופכת אותנו לאנשים רכים וחכמים יותר.

המרכיב החשוב מכל בתהליך זה הוא ההכרה שהאדם המתפכח מהתמכרות עובר תהליך של גילוי עצמי. דרך הגמילה הוא מגלה חלקים בתוכו שלא הכיר מימיו. הדפוסים הישנים שנוצרו מכאב ומפחד מתחלפים בהדרגה בדפוסים חדשים. יותר יצירתיות, יותר אומץ, יותר רכות, יותר סבלנות, יותר פתיחות. זהו שינוי עמוק שמתרחש דרך מסע הדרגתי של התבוננות, תרגול וקבלה עצמית. גמילה אינה רק סילוק ההתמכרות אלא התמרה של המבנה הפנימי שהוליד אותה.

במסע כזה האדם לומד לזהות את חולשותיו בלי לפחד מהן. הוא מכיר בהן ומלווה את עצמו קדימה. הוא מבין שהתמכרויות ימשיכו להופיע, מדי פעם, בדרכים שונות. הן חלק מן המסלול האנושי. אך הוא גם לומד להשתחרר מהן מהר יותר, בעדינות, מתוך יכולת גמילה הולכת וגוברת. כך נוצרת דרך חיים שבה ההתמכרות אינה אויב. היא סימן. היא נקודת התבוננות. היא הזמנה לצמיחה נוספת.

תהליך כזה מאפשר לאדם לשחרר בעיות שהיו תקועות במשך שנים. עצם היכולת להצביע על התופעה כהתמכרות פותחת פתח ראשון לריפוי. זיהוי הוא השלב שבו ההכחשה מתמוססת והאדם מאפשר לעצמו לראות את המציאות. רק אז מתחילה תנועת הריפוי. כל עוד אין הכרה במנגנון ההתמכרות, ההתנהגות נשארת ללא כתובת מודעת ולכן ללא יכולת אמיתית להשתנות. אך כאשר נוצרת המודעות, הדרך לגמילה כבר נפתחה. מרגע זה האדם יכול לתמוך בעצמו, ללוות את עצמו ולנוע בהדרגה אל עבר צמיחה רחבה יותר.

בסיכומו של דבר התמכרות היא דרך חיים, אך גם גמילה היא דרך חיים. מי שפועל לאורך זמן בהבנה, בעקביות וברכות מגלה שהוא פחות מתמכר ויותר מתפקח. עם הזמן נוצרת תנועה פנימית שמאפשרת לחיות מתוך בחירה ולא מתוך כורח. אנו עדיין נופלים, עדיין מתפתים, עדיין חוזרים לפעמים אל דפוסים ישנים. אך כעת אנו יודעים לראות זאת, להבין זאת ולהמשיך לנוע לעבר עצמנו, עם יותר אהבה, חמלה ותשוקה לריפוי. זו משמעותה של גדילה אנושית.

פרק 35: התמכרות הפוכה

לאורך השנים ניתנה לי הזכות לראות, לחקור, להבין וללמד את עולמה של ההתמכרות ואת המעבר האפשרי אל תהליכי גמילה. זהו ידע שהצטבר מתוך צפייה באנשים, מתוך תהליכים, מתוך הקשבה ובעיקר מתוך התבוננות במנגנונים העמוקים שבנפש האדם. המעבר מהתמכרות לגמילה הוא מסע. הוא מתחיל בזיהוי, במודעות, בחשיפה. מי שמוכן ומעוניין בכך ממשיך הלאה אל דרך הגמילה שהיא איננה רק סיום ההתמכרות אלא תהליך של התפתחות וטרנספורמציה. זהו מעבר למקום משמעותי יותר בחיים. בעיני זו הגמילה היחידה שיש לה באמת ערך, מפני שהיא מייצרת שינוי עמוק וממושך. תהליך כזה עשוי להיות כל כך יציב עד שהוא לוקח את האדם למקום שבו הוא כבר לא צריך לחזור אחורה.

בשיעור הזה מופיע מושג חשוב במיוחד בתורת ההתמכרות. זהו מושג שאנשים רבים כלל לא מזהים, אף שהוא משפיע על חייהם לא פחות מההתמכרויות הגלויות. מדובר בהתמכרות הפוכה. בדרך כלל אנו מדברים על התמכרות כביטוי של חוסר יכולת להימנע ממהו פוגעני. התמכרות אישון, התמכרות לאכילה מיותרת, התמכרות לדרמות, להימורים, לקניות יתר ולעוד התנהגויות רבות שבהן אנו חוזרים שוב ושוב אל אותו דפוס מזיק. אלה הן ההתמכרויות המוכרות והגלויות.

התמכרות הפוכה היא כמעט תמונת ראי. היא איננה התמכרות לעשייה אלא התמכרות להימנעות. זוהי תופעה שבה האדם אינו עושה דבר מה שהוא זקוק לו, דבר שהיה יכול לשפר את חייו, לרפא, להרחיב, לייצר יצירתיות, סדר או איכות חיים. זו הימנעות קבועה מדבר נכון. וזהו סוג התמכרות בפני עצמו. היא מבלבלת מפני שהיא מתרחשת בצל. היא שקטה. היא לא נראית. לא מתרחש בה אירוע חיצוני שמושך את תשומת הלב. ההימנעות היא היא ההתמכרות, וכיוון ששום פעולה לא מתבצעת קל מאוד לפספס אותה.

כדי להבין זאת יש לחזור לרעיון של הטבע הבריא. הטבע הבריא הוא היכולת האנושית לחיות בדרך שמתיישבת עם הלב, עם היצירתיות, עם האמת הפנימית ועם התודעה הצלולה. הטבע הבריא זקוק לטיפוח. הוא איננו מתקיים מעצמו לאורך זמן. אם האדם אינו מטפח אותו באופן מודע, הוא הולך ונחלש. במקום הטבע הבריא מופיעים פחדים, עודף ביקורת עצמית, הסתגרות, גינוי עצמי, דימוי

עצמי נמוך ותגובות הישרדותיות. כאשר הטבע הבריא נסוג נוצרת הקרקע להתמכרות הפוכה. כך חוסר היכולת לאהוב את עצמנו הופך לסוג של התמכרות. זו רק דוגמה אחת. יש עוד רבות.

אפשר לומר שאדם יכול להתמכר לפסימיות בדיוק כפי שאדם אחר מתמכר לאכילת יתר. אדם יכול להתמכר להסתגרות, להדחקה, להקטנת עצמו, להימנעות מפעולות חיוניות שהוא יודע שהן טובות עבורו. במקרים כאלה ההימנעות עצמה הופכת להתמכרות. במקום לעשות את הנכון, מתרחש דפוס עקבי של אי עשייה. אם רוצה האדם להשתחרר מההתמכרות ההפוכה הוא חייב לדעת שיש תרגול שעליו לעשות. עליו לפעול בכיוון שהוא נמנע ממנו. עליו להתקרב למה שהוא דחה, לאט ובאופן הדרגתי, ולדעת שהתמכרות ההימנעות תייצר התנגדויות, תירוצים ופחדים שמטרתם למנוע ממנו לעשות את הדבר הנכון.

מתוך אותה התמכרות הפוכה עלולות להתפתח גם חרדות. חרדה מפני אהבה עצמית. חרדה מפני מגע עם תשוקות עמוקות ואותנטיות. חרדה מפני שפע. חרדה מפני חשיפה. חרדת במה היא אחת הדוגמאות הטובות לכך. ישנם אנשים שיש להם תשוקה עמוקה לעמוד מול קהל, ליצור, להשמיע, להראות את עצמם. אך ההתמכרות ההפוכה מסתירה מהם את היכולת. הם מתמכרים להימנעות ומתרחקים מהדבר הנכון. הם לא מבינים שדווקא שם נמצא הפוטנציאל שלהם. אם לא יתרגלו את הדבר שהם נמנעים ממנו הם יישארו בתוך ההתמכרות לשנים ארוכות.

התמכרות הפוכה היא תופעה נפוצה מאוד. אך קשה לזהות אותה משום שהיא מתרחשת בשקט. החסר נהיה שקוף. האדם מבחין בכך ששוב ושוב אין משהו שהוא יודע שהוא צריך בחייו, אך אינו מבין שהוא התמכר להימנעות ממנו. חלק מרכזי מתהליך הגמילה במקרים כאלה הוא לזהות מחדש את הדבר הנכון, להתחיל לתרגל אותו, להחזיר אותו לחיים צעד אחר צעד, לחפש אותו ולתת לו מקום. ההתמכרות ההפוכה משכיחה מאיתנו את הטבע הבריא. אנו מפסיקים לשים לב אליו גם כשהוא מופיע מדי פעם. אם מופיע רגע קטן של שביעות רצון עצמית, אנו מבטלים אותו, מזלזלים בו או מפחיתים מערכו. במקום להחזיק אותו ולראות בו עדות לטבע הבריא אנו דוחים אותו. זו בדיוק ההתמכרות ההפוכה.

לעתים נדרש אדם נוסף כדי לראות זאת. מדריך, מטפל או אדם קרוב שיכול לראות למכור להימנעות את התופעה שהוא עצמו אינו מצליח לזהות. יש לנו נטייה טבעית לא לראות את מה שאנו נמנעים ממנו. אנו מייצרים סביבו פחדים מוגזמים, תירוצים ומנגנוני הצדקה. כך אנו משמרים את ההתמכרות ההפוכה מבלי לדעת.

כאשר מתחילים תהליך גמילה מהתמכרות הפוכה, יש צורך בידע ובכלים. צריך לדעת מהו הדבר האמיתי שחסר. צריך לזהות את תנועת ההתרחקות ולהמיר אותה בתנועה עדינה של התקרבות. צריך ללמוד לתרגל באופן הדרגתי. אין צורך בקפיצות חדות. הצעדים הקטנים הם שמייצרים שינוי

אמיתי. הם מאפשרים לאדם להתרגל למצב חדש שבו הוא מכניס לחייו את הדבר שנמנע ממנו. ככל שהוא מתרגל יותר, כך מתעצם הטבע הבריא, וכך ההתמכרות הפוכה נחלשת.

חשוב להבין כי חלק גדול מההתמכרויות הגלויות שאנו מכירים ניזונות מההתמכרויות הפוכות. כאשר האדם נמנע מהטבע הבריא שלו ומתנתק מהדברים שהוא זקוק להם באמת, הוא יפנה להתמכרויות הגלויות כדי למלא את החסר. לכן ככל שאנו מצליחים להיגמל מהתמכרות הפוכה ולטפח את הטבע הבריא שלנו, כך יש לנו פחות צורך בהתמכרויות האחרות. כאשר האדם מחזק את היצירתיות שלו, את האהבה העצמית, את הקשר לשפע, את היכולת לבטא את עצמו או את כוח החיים שבו, הדפוסים ההתמכרותיים שאפיינו אותו מתחילים להיחלש מעצמם.

כדאי לאדם להכיר את ההתמכרויות הגלויות שלו, אך לא פחות מכך לזהות את ההתמכרויות הפוכות. אלו המקומות שבהם הוא התרחק מדבר נכון והפך את הדבר הזה למפלצת או למשהו לא אפשרי. הגמילה היא תנועה בכיוון ההפוך. התקרבות הדרגתית, צנועה ואמיצה אל הדבר שהיה אמור להיות חלק טבעי מן החיים. ככל שהאדם מתקרב אליו צעד אחר צעד, כך מתרחש תהליך גמילה אמיתי. בסופו של דבר אותו דבר נכנס לחייו כחלק טבעי ושקט. זהו השחרור מן ההתמכרות הפוכה.

פרק 36: להכיר את עצמי כפי שלא הכרתי מעולם

אחד המסרים העמוקים ביותר בתהליך הגמילה הוא ההבנה שאנו עשויים לפגוש את עצמנו מחדש. לא באופן סמלי בלבד, אלא בדרך ממשית, חיה ונוכחת. להכיר את עצמי כפי שלא הכרתי מעולם איננו רק משפט יפה או הצהרה מרגשת. זהו חלק מהותי מתהליך הגמילה עצמו, והוא גם חלק בלתי נפרד מהמבנה של ההתמכרות. מה שמופיע בהתמכרות מרמז על מה שקיים בגמילה, ומה שמתבהר בתהליך הגמילה מגלה לנו מה הסתתר בתוך ההתמכרות. שני התהליכים הללו, התמכרות וגמילה, הם שני צדדים של אותו מטבע. הם קשורים זה בזה בצורה עמוקה. כאשר אנו מגלים משהו על צד אחד, אנו מגלים בהכרח משהו גם על הצד השני.

כאשר אנו מגלים שאנו מכורים, מתגלה לנו בו זמנית מרכיב נוסף. בתוך כל התמכרות מסתתר גם קוד של גמילה. יש שם מקום פנימי שידוע כיצד להשתחרר. אך כדי להפעיל את הקוד הזה יש דרך לעשות. יש עבודת ריפוי לעשות. יש בחירות שעלינו לבחור. התהליך הזה איננו פשוט, אך הוא אפשרי. ובאופן כמעט מפתיע, הוא מגלה לנו בתוכנו חלקים שלא הכרנו מעולם.

חלק מרכזי בהתמכרות הוא חוסר היכולת לראות את עצמנו. התמכרות יוצרת סביב האדם "סיפור". זהו סיפור חלקי, מצומצם, לעתים מעוות. זהו סיפור שבו ההתמכרות הופכת לתחליף לזהות. האדם מספר לעצמו שהוא אדם שחייב לעשן, אדם שחייב לאכול, אדם שחייב לשתות, אדם שחייב לחזור שוב ושוב אל אותן ההתנהגויות הפוגעניות. אך זה לעולם איננו מי שהוא באמת. זו איננה זהות

אמיתית. זהו מנגנון שהצטרף אליו. זהו פתרון חירום שאומץ מתוך מצוקה, מתוך חוסר יכולת לגעת בכאב פנימי שלא נמצא בידיים שלנו להתמודד איתו בזמן אמת.

ההתמכרות אינה מי שאנחנו. היא מנגנון שבנויים ממנו סיפורים, הצדקות, הרגלים ותגובות שמטרתם להרחיק אותנו מאותו כאב ישן. הכאב הזה, שהצטבר באיזו נקודה מוקדמת של חיינו, נעשה כבד מדי או מסובך מדי. לא ידענו איך להתקרב אליו. וההתמכרות הופכת לשכבה שמסתירה אותו מאיתנו. היא מסווה אותו היטב. כך האדם זז ממנו שוב ושוב, כמעט בלי לשים לב.

ההבטחה הגדולה של הגמילה היא שבאמצעותה, אדם עשוי לגלות את עצמו מחדש. כאשר מתחילים לקלף בעדינות את שכבת המסכה שנוצרה סביב ההתמכרות, מתחילים בהדרגה להתקרב למקומות שלא הייתה אליהם גישה קודם. זהו תהליך של אומץ, של מוכנות, של השגת כלים ושל הקשבה פנימית. כאשר אדם מצליח לבסוף להתקרב לכאב שלא נגע בו מעולם, הוא מגלה משהו מפתיע. עצם המפגש עם הכאב מפרק חלק ממנו. עצם הקרבה אליו משנה את האופן שבו הוא נחוה. האדם מתחיל להשתחרר. איפה שהייתה בעבר תחושה של חוסר אונים מופיעה תחושה של יכולת. איפה שהייתה בעבר תחושת קורבן מופיעה תחושה של התקרבות, של ריפוי, של בעלות מחודשת על חיו.

רוב הסיפור של הקושי מול כאב נובע מכך שאיננו מצליחים להתקרב אליו. הכאב איננו הבעיה העיקרית. הבעיה היא חוסר היכולת לגעת בו. זהו המצב שבו אנו מנסים להתרחק ממנו שוב ושוב. מרגע שאנו מתקרבים אליו, משהו משתנה. אנו מפנים מקום בתוכנו. נפתחת האפשרות לצמיחה, ליצירה, להתחדשות. חלקים בנפש שהיו תקועים מתחילים לנוע. זהו שינוי שהוא הרבה מעבר להפסקת עישון, להגבלת אלקוהול או לצמצום אכילה מיותרת. זהו שינוי של מבנה נפשי שלם.

אדם שנמצא בתוך התמכרות אינו יודע אילו חלקים בתוכו חסומים. הוא חי עם משקולת רגשית שלא מאפשרת לו לבצע תנועות פנימיות. הוא מתרגל לעצמו כל מיני סיפורים על למה אינו מצליח, למה אינו מסוגל, למה אין הזדמנויות, למה החיים תקועים. בדרך כלל הסיפור הזה איננו משקף את המציאות. הוא משקף את המשקולת הפנימית שרוששת ממנו יכולת אמיתית. ההתמכרות הופכת להיות שכבת הגנה שמסתירה את הכאב, ובו בזמן מסתירה את הכוחות.

כאשר האדם עובר תהליך גמילה ונוגע בכאב, לאט ובהדרגה, הוא מגלה תופעה אמיתית. חלקים שלמים שנשמה שלו מתגלים פתאום. מקומות שמעולם לא ידע שהם קיימים בו. זו אחת המתנות הגדולות ביותר של הגמילה. זה מרגש עד עומק הנשימה. אלו חלקים שהיו קיימים בבסיס האישיות, אך היו תקועים במשך שנים. חלקם היו קבורים עמוק תחת שכבות של פחד, של מנגנוני הגנה ושל תגובות הישרדותיות. חלקם היו מוסתרים על ידי פוסט טראומות שהאדם לא ידע כיצד לפגוש.

כאשר הכאב מתחיל להתרכך, כשהמגע איתו מתחזק, מתרחשת תנועה חדשה. חוסר הביטחון שהיה חלק מהאדם שנים רבות מתחיל להיעלם. הדימוי העצמי שהיה נמוך ותקוע מתחיל להתקלף.

פתאום מופיעים אומץ, תעוזה, שובבות, הרפתקנות. היכולת לשחרר דברים שפעם נאחזנו בהם הופכת להיות אפשרית. כוחות שלא ידענו שמתקיימים בנו מתחילים לפעול.

כאן מופיע הרגע הגדול של השאלה הפנימית. האם יש לך את האומץ לדמיין את האפשרות שיש בתוכך חלקים שאינך מכיר כלל. לא מפני שהם אינם קיימים אלא מפני שהם היו חסומים עבורך. האם יש לך את היכולת לראות שבמשך זמן רב הכרת את עצמך דרך ההתמכרות. דרך אוסף הרגלים ותגובות שהפכו למעין דמות חלופית. זה לא היית אתה. זה היית אתה בהתמכרות. זוהי פרסונה שנוצרה כמנגנון הישרדות, אך היא איננה זהות. תהליך הגמילה מאפשר לשחרר את הדמות הזאת ולפגוש את מה שקיים מאחוריה.

לגלות מי אני באמת זו אחת המתנות הגדולות ביותר שמחכות בתהליך. זה מפחיד. זה מרגש. זה עמוק. זה חזק. זה משנה חיים. זוהי הסיבה העמוקה להמשיך במסע, להמשיך בכל הצעדים, להמשיך להשתמש בכל כלי הגמילה. כי הגמילה לעולם אינה רק פרידה מהרגל. הגמילה היא פינוי מקום. פינוי מקום להתקרב לכאב. פינוי מקום לחבק אותו. פינוי מקום לרכך אותו. ומתוך זה, פינוי מקום לצמיחה חדשה. מתוך כל זה מגיעה האפשרות להכיר את עצמי כפי שלא הכרתי מעולם.

פרק 37: התמכרות לדחיינות

דחיינות היא אחת ההתמכרויות השקטות והעמוקות ביותר בחיי האדם. זוהי נטייה מתמשכת להזיז הצידה דברים שאנו יודעים שאנו אמורים לעשות. לעתים אלה דברים שאנו רוצים לעשות. לעתים אלה דברים שאנו משתוקקים אליהם או מבינים שההתפתחות האישית שלנו זקוקה להם. אך במקום לגשת אליהם, אנו דוחים אותם אל אחר כך. לא אל זמן מוגדר ולא אל תוכנית פעולה, אלא אל סוג של חלל ריק שבו הם אינם זוכים למקומם הראוי. זו איננה דחייה נקודתית. זו דחייה מן המודעות עצמה. זהו המנגנון העמוק של דחיינות.

כאשר דחיינות הופכת להרגל חוזר, למשפט פנימי מוכר ולפעולה יומיומית שאיננה מעוררת סימן שאלה, היא הופכת להתמכרות. התמכרות לדחיינות פירושה שימוש מוגזם בכוח הדחייה, עד שהוא כבר איננו מעשה בחירה מודע אלא מנגנון אוטומטי. האדם דוחה, אך לא רק את המשימה. הוא דוחה את עצמו. הוא דוחה חלקים מעולמו הפנימי. הוא דוחה את הדברים שההווה מבקש ממנו, וההווה תמיד יודע מה חשוב עכשיו.

אחד המחירים המשמעותיים ביותר של התמכרות לדחיינות הוא מחיקת ההווה. כל דחייה של עניין שזקוק לתשומת לב בהווה יוצרת חלל, וזהו חלל שבו ההווה מאבד מכוחו. להווה יש תפקיד. הוא מספר לנו מה נחוץ לנו עכשיו כדי להתפתח, להתקדם, להשתפר, להקל על עצמנו ולנוע קדימה. ההווה הוא מקור אינסופי של מתנות. אך כאשר האדם דוחה שוב ושוב דברים שחיינו מבקשים ממנו,

הוא בעצם מתרחק מההווה. הוא מתרחק מתוך הרגל. הוא מתרחק מתוך עומס רגשי. והוא מתרחק מתוך כאב שהוא אינו מוכן לפגוש.

לא כל דחייה היא דחיינות. ישנם דברים שאינם צריכים להיעשות כרגע. ישנם סדרי עדיפויות טבעיים. אך דחיינות היא מצב שבו הצורך לטפל בעניין הוא ברור, משמעותי ובעל השלכות, ובכל זאת האדם דוחה אותו ללא סיבה אמיתית מלבד הקושי הפנימי שהוא מעורר בו. הדחייה הזאת מצטברת. כל דחייה מוסיפה משקל. המציאות מתחילה להסתבך. דברים רבים אחרים נתקעים משום שהדבר הנחוץ כדי להניע אותם הוזז הצידה עוד ועוד. וכך בהדרגה נוצרת מערכת שלמה של תקיעויות שבסיסה אינו חוסר יכולת אמיתי אלא התמכרות לדחיינות.

כאשר דוחים יתר על המידה, מצטברים גם מחירים רגשיים שאינם תמיד נראים לעין. האדם מפספס חלקים מעצמו. הוא מפספס את האיכות המופלאה של פעולה בזמן אמת. הוא מפספס את תחושת היכולת. הוא מפספס את היצירתיות הפועלת בהווה. הוא מפספס את הספונטניות. והוא מפספס את עצם הקשר עם מי שהוא ברגע הזה. בתוך ההווה נמצאים הכוחות המנטליים המשמעותיים ביותר של האדם. רק בהווה נמצאים האומץ, האינטואיציה, היצירתיות, החיות, ההקשבה, הדיוק והיכולת לקבל החלטות נכונות. כאשר האדם מתרחק מן ההווה הוא מתרחק מכל אלה.

התמכרות לדחיינות איננה תופעה קלילה. היא איננה גחמה. היא איננה משהו שמזוהים איתו בצחוק. זו איננה הרשאה תרבותית שמאשרת לעצמנו לומר בחצי חיוך שיש לנו דחיינות. דחיינות היא התמכרות אמיתית שעלולה לפגוע בהתקדמות, בשקט הנפשי, בחיוניות וביכולת ההתפתחות. ההתייחסות אליה כמשהו שולי רק מחזקת את ההרגל. התייחסות אליה כהתמכרות מאפשרת לאדם לקחת עליה אחריות ולהבין שהיא חלק ממנגנון עמוק הדורש ריפוי.

תהליך גמילה מהתמכרות לדחיינות הוא אחד התהליכים החשובים והמאתגרים ביותר שאדם יכול לעבור. הוא איננו תהליך המשנה את חיי האדם ביום אחד. הוא תהליך הדרגתי המבוסס על קרבה. האדם מתקרב אל הדברים שהוא דוחה. הוא אינו עושה מהפכה בין לילה, אלא מתחיל בצעדים קטנים מאוד. הוא שם לב למה נדחה. הוא רושם. הוא מבחין. הוא מגדיר. ואז, הוא נוגע. לאט לאט. בכל יום מעט. המטרה אינה לפתור את כל העניין אלא לשבור את המנגנון של הדחייה, ולהחזיר את העניין אל ההווה.

האימון הזה הוא סוד הגמילה. לא כוח רצון דרמטי. לא קרב פנימי. לא מלחמה. אלא אימון. וכמו כל אימון, גם כאן המדד העיקרי הוא תדירות ולא עוצמה. בכל יום מעט. בכל יום התקרבות. בכל יום מגע עם דבר אחד קטן שהוזז הצידה. התקדימים המצטברים הללו בונים בתוך האדם תחושה חדשה. הם בונים חוויית יכולת. הם בונים קשר מחדש לעכשיו. הם בונים בסיס חדש לתנועה פנימית.

כאשר האדם מתמסר לתהליך הזה, מתרחשת תופעה טבעית. מתנות חדשות מתחילות להגיע. היצירתיות מתרחבת. האינטואיציה מתבהרת. החיות הפנימית עולה. היכולת לקבל החלטות מתחזקת. האדם נעשה מחובר יותר לעצמו ולחיים. הוא הופך להיות אדם הנוכח בהווה. ומכאן גם יכולת ההתמודדות שלו עולה, וההתמכרות לדחיינות הולכת ונחלשת.

גמילה מהתמכרות לדחיינות היא אחד מהמסלולים המהותיים ביותר של צמיחה אנושית. מי שמוכן להתקרב אליה, אפילו בצעדים קטנים ובתשומת לב מתמשכת, מגלה לעצמו מרחב חדש של חיים. מרחב שבו ההווה הופך להיות שוב מקור של כוח, של בהירות ושל התקדמות.

פרק 38: עדכון גרסת המציאות

גמילה מהתמכרות היא למעשה עדכון של גרסת המציאות של האדם. זהו תהליך שבו המציאות הפנימית מתרחבת, משתדרגת ומתבהרת. האדם עובר ממציאות אחת אל מציאות אחרת, טובה יותר, חופשית יותר ובהירה יותר. זהו מעבר עמוק שבו חלק מסוים בנפש שהיה זקוק להתמכרות מפנה את מקומו. הוא כבר שייך למציאות הקודמת, למציאות שבה האדם עדיין היה כלוא בתוך מנגנון הישרדותי, רגשי או מחשבתי. ברגע שהמציאות מתעדכנת אותו חלק כבר איננו נחוץ. הוא פשוט מתייתר.

לכל אדם קיימת יכולת טבעית לעדכן את המציאות שלו. יכולת זו נמצאת באזור המחבר בין עולם הרגש לעולם הרוח. זהו מרחב שבו מתכנסים כוחות יצירתיים, קוגניטיביים ורגשיים שמאפשרים תנועה, שינוי וצמיחה. כאשר האדם מצליח לעבור מן המקום שבו הוא עדיין תקוע בכאב אל מקום שבו הוא מסוגל להתבונן בכאב, להכיל אותו ולהפוך אותו למקור של התפתחות, הוא בעצם מעדכן את המציאות. עדכון המציאות הוא מהלך של שינוי פנימי שבו האדם יודע לומר לעצמו: אני כבר שייך למציאות חדשה.

הדבר הזה מסביר גם מהי גמילה נכונה. יש אנשים שמנסים להיגמל מהרגלים מזיקים באמצעות מאמץ גדול, התאפקות, כוח רצון ודריכות מתמדת. הם מתאמצים להפסיק את ההתנהגות, אבל בפנים לא התרחש שינוי. הם ממשיכים לשאת כאב שלא עובד, ממשיכים לפחד ממנו, ממשיכים להיות כלואים בתוכו. הם מפסיקים את הסיגריה או את המאכל או את הדרמה, אך נשארים אסורים בתוך אותה מציאות פנימית. לכן הם מרגישים געגוע, קנאה כלפי אחרים שעדיין מאפשרים לעצמם להתמכר, או תחושת החזקה קשה בתוך מאבק תמידי. מבחינה פסיכוכימית קריאטיבית זה עדיין איננו נחשב גמילה. זו איננה גרסה חדשה של המציאות. זהו אותו עולם פנימי, רק עם יותר מאמץ.

אדם שנגמל באמת הוא אדם שהשתחרר. הוא כבר אינו זקוק לאותה התמכרות. הוא ער לקיומן של האפשרויות המפתות, אך הוא מסוגל לבחור בדרך אחרת ללא מאבק. אין שם מלחמה. אין שם סבל. אין שם צורך להתאפק. כך נראית גמילה אמיתית. זהו עדכון של המציאות הפנימית. המציאות

החדשה אומרת: הדבר הזה כבר לא חלק מחיי. אני חופשי ממנו. השתחררתי מן ההרגל, מן הכאב ומהמנגנון שהחזיק את שניהם.

יכולת זו משקפת מאפיין אנושי עמוק. האדם מקודד ביכולת לנוע בין מציאויות. הוא מסוגל להשתמש בכוחות רגשיים, יצירתיים ורוחניים כדי לעבור דרך הכאב. הכאב הנמצא בלב ההתמכרות הוא הזמנה לצמיחה. זו הזמנה שבדרך כלל לא מבחינים בה כאשר נמצאים בתוך ההתמכרות עצמה. שם הכול סגור, חד ממדי, דרמטי ומעייף. שם הקושי שואב את כל תשומת הלב. אבל כאשר מתחילים לראות את ההתמכרות מבחוץ, בעין מפוכחת וקשובה, מתגלה בה מרכיב חיובי. ההתמכרות היא שער. היא פותחת דלת למקום חדש שלא יכולנו להגיע אליו בדרך אחרת.

כאשר מתרחשת גמילה אמיתית, האדם מגלה מציאות אחרת. מציאות שבה ההתמכרות כבר אינה נדרשת. מציאות קלה יותר, חופשית יותר, מלאה יותר. ומיד לאחר מכן עשויים להופיע אתגרים חדשים, התמכרויות חדשות, כאבים שלא הכרנו, דפוסים שלא עלו לפני כן. אך הפעם האדם מגיע אליהם עם ניסיון. הוא כבר יודע שיש שם מציאות נוספת שמחכה לו אחריהם. הוא שואל את עצמו: מעניין איזו גרסת מציאות מחכה לי כשאגמל מן ההתמכרות הזאת.

זהו תהליך שאיננו מסתיים לעולם. זוהי דרך החיים. אדם שמבין זאת מכיר בכך שהתפתחות היא תנועה מתמדת בין מציאויות. יש כאלה שיישארו באותה מציאות שנים רבות. הם אינם מוכנים עדיין. הם אולי מפחדים. וזה בסדר. זה סיפור חיים. אך האדם שבוחר בדרך הפסיכו קריאטיבית בוחר לכבד את ההתמכרות שלו. הוא בוחר לא להתבייש בה, לא לשפוט אותה ולא לפחד ממנה. הוא רואה בה הזדמנות. הוא רואה בה שער. הוא רואה בה ערוץ צמיחה.

ככל שהאדם שוקד על זיהוי ההתמכרויות שלו ועל עבודה פנימית תוך שימוש בכלי אהבה עצמית, יצירתיות וצמצום ביקורת עצמית, כך הוא מפתח ניסיון. הניסיון הזה יוצר ביטחון. הביטחון הזה מייצר מיומנות. המיומנות הופכת את הגמילה הבאה לקלה יותר. האדם לומד לזהות את ההתמכרויות שלו מהר יותר. הוא לומד לא לפחד מהן. הוא לומד להקשיב להן כמי שמחזיקות מתנות. הוא יודע שכל התמכרות היא הזמנה למעבר למציאות טובה יותר.

כאן נפגשת הפסיכולוגיה עם הרוח. תהליך הזיהוי, העבודה עם ההתמכרות, הטרנספורמציה והגמילה הופכים למסע התפתחות עמוק. מסע שבו כל מעבר, כל הכרה, כל כאב שנפתח, כל פצע שנרפא, מעדכן את המציאות הפנימית ומאפשר לאדם להגשים חלומות ואפשרויות שלא יכלו להתממש קודם. ישנם חלומות שנמצאים במציאות מקבילה. רק באמצעות תהליך גמילה, רק באמצעות מעבר דרך אזורי הכאב, ניתן יהיה להגיע לשם.

לכן גמילה היא עדכון מציאות. זוהי פעולה של הנפש שמבקשת מחזוריות של התחדשות. כל התמרה של כאב. כל התמודדות עם התמכרות. כל כניסה לכאב שלא ניגשנו אליו בעבר. כל צעד של יצירתיות ואהבה עצמית. כל אלה הם שערים לגרסה הבאה של המציאות שלנו.

פרק 39: התמכרות לדאגות

ממה אתה מודאג, ממה את מודאגת, ולמה הדאגות חוזרות שוב ושוב ומתייצבות כמעט בכל רגע ובכל אינטראקציה. מדוע הן מופיעות ללא הרף כאילו הן חלק בלתי נפרד מאיתנו, למרות שרובן אינן משרתות אותנו כלל. דאגות כמעט אף פעם אינן מנגנון יעיל שנועד להגן עלינו מפני סיכונים. במרבית המקרים של המקרים אין קשר ממשי בין תוכן הדאגה לבין המציאות הממשית. דאגה איננה מסייעת לנו להתמודד עם מה שמטריד אותנו, אלא להפך, היא פוגעת ביכולת ההתמודדות כי היא מכניסה אותנו למרחב חרד, מתוח, עצבני ומבוהל יותר. היא מתישה, מכווצת ומחמירה את חוסר הוודאות. ובכל זאת היא חוזרת. שוב ושוב.

הסיבה שהדאגות חוזרות היא שהן אינן תופעה הגיונית או תבונית. הן תופעה של התמכרות. זהו דפוס חוזר של החזקת מחשבה או תחושה שמייצרת תחושת שליטה מדומה. ברגע שאנחנו מבינים שדאגה היא התמכרות, משהו משנה צורה. ההבנה הזאת חיונית. היא מאפשרת לנו לקחת אחריות, לזהות את הדפוס, לזהות את המחיר, ולפתוח פתח לגמילה רגשית. בתוך ההתמכרות עצמה כבר קיימת הזמנה, הצעה עדינה לשינוי, הזמנה לעבודה רגשית שיכולה לשחרר אותנו מהדפוס.

דאגות ממלאות אצלנו תפקיד. כמו כל התמכרות, הן משרתות מנגנון מסוים שנועד להגן עלינו מפני כאבים שקשה לנו לשהות בהם. הדאגה עוסקת בעיקר באי וודאות. היא מעניקה לנו אשליה שאם נמלא את החסר שבאי הוודאות במחשבות דאגה, נוכל להקטין את הפחד. זה לעולם לא עובד, אבל זו האשליה. בעולם מודרני וטכנולוגי שבו הכול זמין מיד, שבו ניתן ליצור קשר, לבדוק, לחפש מידע ולקבל תשובות מיידיות, נוצרה אצלנו אשליה מסוכנת עוד יותר שאפשר לנצח את אי הוודאות. אך דווקא משום כך הדאגות הולכות וגדלות. ככל שהשליטה המדומה מתעצמת, כך היכולת שלנו לשאת אי וודאות נחלשת. האדם מתנתק מהטבע, מהרוח, מהספונטניות. ואז כשהוא פוגש את חלקי החיים שאינם ניתנים לשליטה, הוא נבהל. הדאגות משתלטות.

דאגות רבות אינן קשורות לדבר אמיתי. הן משדרים חוזרים של הנפש לעצמה. הן ביטוי לחולשה טבעית, אנושית, שהפכה להרגל. זהו דפוס של התמכרות. האדם מחזיק את הדאגות באופן בלתי מודע. הן יוצרות עבורו מעטפת, מציאות פנימית. הן מספקות תחושה של עיסוק, תחושה שהוא עושה משהו, שומר על שליטה, למרות שבפועל הוא מתרחק מעצמו. כאשר אין עוגן פנימי שמסוגל לשאת אי וודאות, הדאגות הופכות להיות תחליף. הן ממלאות את החלל.

ניתן וכדאי לעשות עבודה נפשית עם ההתמכרות לדאגות. ניתן וכדאי לתרגל טרנספורמציה רגשית שמחברת אותנו חזרה אל היכולת לשאת אי וודאות באופן בריא. אפשר לתעד דאגות, לשחק איתן, להתעלם מהן במודע, לדבר עליהן בקול עם אדם אחר ולהקטין את פרופורציות הפחד, לצייר אותן, לרקוד אותן, להפוך אותן לסיפור, לתת להן שם. כל תהליך שמוציא את הדאגה ממחשכי המוח אל האור כבר מפחית את כוחה. כל תהליך כזה יוצר מרחק מההתמכרות.

המרכיב החשוב ביותר בתהליך הגמילה הוא היכולת להחליט שבזמן מסוים אני מפסיק להזין את הדאגות. אני בוחר חופשה מהדאגות. לא לשעה של הארה רוחנית אלא כתרגול. אני קובע לי עשר דקות ביום שבהן לא יהיו דאגות. הדאגות ינסו להיכנס. הן ינסו למשוך את המחשבה. ואז אני אומר להן: לא עכשיו. אני ברגע ללא דאגות. שום דבר במציאות לא משתנה אם אני לוקח הפסקה של עשר דקות. זו רק האשליה של שליטה. זהו תרגול, זהו משחק, זו התנסות שמאפשרת למוח ולנפש להבין שאפשר להתקיים בלי הדאגות הללו.

אפשר לתרגל זאת בתוך יצירה אינטואיטיבית. שם, לשעה אחת, הדאגות כמעט נעלמות. היצירה פותחת שער לאנרגיית חיים. היא מחזירה אותנו להווה. היא מפגישה אותנו עם ספונטניות, יוזמה, תעוזה, משחקיות ויצירתיות. כל אלה נמצאים בדיוק במקום שממנו הדאגות בורחות. היצירה מחזירה אותנו למקום שבו לא הכול ידוע מראש, וזה בסדר, ואפילו מרגש.

ככל שעובדים עם ההתמכרות לדאגות, מתמידיים בתרגול, מתקרבים אל אי הוודאות מתוך סקרנות ולא מתוך פחד, הדאגות הולכות ונחלשות. האדם לומד לזהות אותן מוקדם יותר. הוא לומד לומר להן בקול פנימי או בקול רם: תודה, אבל לא עכשיו. הוא לומד לפגוש את עצמו במרחב שבו אין דאגות. מרחב שבו הוא מתמזג עם הטבע, עם הרוח, עם החיים עצמם.

זוהי גמילה. גמילה מדפוס שמלווה בני אדם במשך שנים. גמילה שמחזירה את האדם אל המרחב הפנימי שבו הוא יכול לנוע ביצירתיות, באומץ, בחופש ובנוכחות. אפשר להשתפר בזה. אפשר להתאמן בזה. אפשר להגיע ליום שבו תהיה שעה שלמה בלי דאגות. שעה שבה הנפש פוגשת את עצמה בחופש מלא. זה אפשרי. וזה מסמן את תחילתה של מציאות פנימית בריאה יותר, יצירתית יותר ומלאת חיים.

פרק 40: התמכרות מצמצמת את החופש. גמילה מרחיבה אותו

בפרק זה אני רוצה להתייחס לנושא מרכזי ומהותי במיוחד, נושא שמסוגל לשמש זרז משמעותי בתהליכי גמילה לכל אדם שמוכן להתבונן פנימה. התמכרות היא מצב של אובדן חופש. גמילה היא מצב של הרחבת החופש. כאשר אדם מכור, היכולת שלו לבחור מצטמצמת. רמת הגמישות שלו יורדת, היצירתיות שלו נפגעת, והאפשרות לראות מגוון רחב של אפשרויות פעולה מתכווצת. החופש

הפנימי נהיה צר, מחניק, כמעט לא נגיש. ברגע שאנו מכורים, אנחנו פועלים פחות מתוך בחירה ויותר מתוך מנגנון אוטומטי של חזרה להרגלים שמשרתים את ההתמכרות, גם אם הם מזיקים לנו.

רבים מאיתנו מחשיבים חופש כערך עליון. אנו רוצים חופש, מתאמצים למענו, מדמיינים אותו כמטרה. אך כמעט לא מתעכבים על העובדה שכל התמכרות בחיינו היא אזור שבו החופש שלנו הצטמצם. לא בכוח חיצוני אלא בכוח פנימי. ההתמכרות הופכת להיות המסגרת שמנהלת אותנו. ובתוך המסגרת הזאת אנחנו למעשה חוששים מהחופש עצמו. ההתמכרות מספקת לנו וודאות. היא מגבילה אותנו, אבל בתוך ההגבלה הזאת יש לנו תחושה של מוכר, של יציבות, של ידיעה מוקדמת מה יקרה. היציאה אל החופש דורשת מאיתנו לפגוש שטחים חדשים בנפש, ואנחנו פוחדים מהם. לכן, גם אם באופן מודע אנחנו אומרים לעצמנו שאנחנו רוצים חופש, באופן עמוק יותר ההתמכרות מגינה עלינו מפני החופש.

כאשר אדם מכור הוא מדמיין שיש לו בחירה. הוא אומר לעצמו שהוא בוחר לעשן, או לבחור שוב באוכל, או לבחור שוב בדרמה. אבל זו אשליה. אם מדובר בהתמכרות, פירוש הדבר שיש פגיעה ממשית ביכולת להימנע מהפעולה. כאשר האדם אינו מסוגל להימנע, אין כאן בחירה. הוא אינו חופשי לבחור. ההתמכרות קובעת עבורו. הנפש מייצרת סיפור שמעניק תחושה של שליטה, כדי לא לראות את האמת: החופש נפגע.

התמכרות מצמצמת את מרחב האפשרויות ואת מנעד התגובות. היא יוצרת נתיב צפוי אחד שאליה תמיד חוזרים. אין בכך שום רעיון מודע של בחירה אלא חזרה הרגלית למנגנון שנותן תחושת וודאות פנימית. אנחנו נאחזים בהתמכרות מפני שהיא מצמצמת עבורנו את המרחב. החופש מביא איתו אי וודאות, חוסר גבולות, אחריות, תנועה, שינויים, גילוי עצמי. ההתמכרות מגינה עלינו מכל אלה. היא שומרת עלינו במסגרת צרה, קבועה, לא מפחידה. כך נוצר מצב עמוק שבו אנחנו כמעט מחורים להיעדר חופש.

אפשר לראות זאת כמעט בכל התמכרות: במקום שבו אנחנו מכורים, אנחנו מפחדים מהחופש. החופש דורש להסתכל על מי שאנחנו באמת, לראות את המקומות שפספסנו, לפגוש את הכאב שעליו בנינו שנים של הסחות דעת. הרבה פעמים האדם פוחד לראות מה נמצא בתוכו. ההתמכרות מספקת לו מרחב צר שבו הוא אינו חייב לעשות את הצעדים האלה ולכן הוא נאחז בה.

אבל כאשר האדם יוצא למסע גמילה אמיתי, הוא מגלה דבר מפתיע מאוד. החופש לא כזה מפחיד. הוא אינו כאוטי כפי שדמיין. הוא אינו אנרכיסטי או בלתי מובן. החופש מתברר כמקום נעים, זורם, קל, בעל הרבה יותר אפשרויות וגוונים. גמילה נכונה הופכת את החופש למשהו מובן יותר, נגיש יותר, אנושי יותר. זו מתנה אדירה.

החופש מתגלה לא כעולם פרוע אלא כמרחב של התפתחות. האדם מגלה שהוא יכול לנוע בתוך החיים בצורה משוחררת יותר. הוא מגלה שהבחירות שלו נהיות נקיות יותר, חזקות יותר, מדויקות יותר. הוא מגלה שיש לו יותר יצירתיות, יותר מחשבה חופשית, יותר חיוניות. החופש פותח שערים לעולמות פנימיים שלא ניגשנו אליהם שנים, אולי מעולם.

התמכרות מסתירה מאיתנו את החופש. גמילה משחררת אותו. זהו שינוי פנימי עמוק. אדם נגמל מגלה שיש בתוכו מרחב שלא הכיר, מרחב חי ורחב של תנועה ושל יכולת. כל תהליך גמילה מעלה את רמת החופש הפנימי. כל גמילה משחררת עוד אחת מהאשליות לגבי חופש. כל גמילה מחזירה לנו יכולות שהיו קבורות תחת הרגלים ישנים.

אנו רגילים לפחד מחופש, לחשוש מהכוחות שהוא מביא, להתייחס אליו כמשהו רחוק, חלומי, עתידי בלבד. אבל החופש הוא בהישג יד. יש צורך בעבודה, במודעות, בהתמדה, ברצון אמיתי להתפתח. החופש קיים, מחכה. וכל תהליך גמילה אמיתי הוא צעד ממשי לכיוונו.

לכן כדאי לעבור מסע גמילה. לא רק כדי להפסיק הרגל פוגעני, אלא כדי לגלות מחדש מהו חופש. כדי לפגוש אותו, לטעום אותו, ולרצות עוד ממנו. גמילה היא אחד השערים המשמעותיים ביותר לחופש פנימי, לצמיחה רגשית, ליכולת לראות מי אנחנו באמת.

פרק 41: התמכרות לחשיבה הגיונית

פרק 41 הוא פרק מעט משעשע, מעט פרובוקטיבי, ובעיקר מעורר מחשבה. נושא התמכרות לחשיבה הגיונית עשוי לבלבל, מכיוון שעל פניו הגיון נתפס כמשהו חיוני ואפילו קדוש כמעט. אנו גדלים לתוך עולם שמקדש חשיבה הגיונית. מגיל צעיר מלמדים אותנו להיות ריאליים, להיות זהירים, לחשוב נכון, לא להיסחף. ההיגיון מוצג לנו כדרך היחידה להבין את המציאות, לקבל החלטות, לפעול נכון בתוך העולם. לעיתים קרובות מאוד עולה מסר חינוכי שמצמצם את הדמיון, מבטל את האינטואיציה ומעדיף את מה שנראה מוכח, מדוד, מדויק, ומבוסס.

אלא שהאינטליגנציה האנושית אינה בנויה רק על הגיון. היא בנויה על שילוב עדין והרמוני בין הגיון לבין אינטואיציה, בין מחשבה לבין רגש, בין תכנון לבין ספונטניות, בין ודאות לבין אי ודאות. כאשר אדם מסתמך יותר מדי על ההיגיון, עד לרמה של תלות, הוא מצמצם חלק גדול מהאינטליגנציה האנושית הטבעית שלו. הוא מאבד גמישות. הוא מאבד את היכולת לשמוע את מה שהלב שלו יודע, את מה שהאינטואיציה שלו אומרת, את מה שהרגש שלו מרגיש, ואת מה שהנשמה שלו זוכרת.

התמכרות לחשיבה הגיונית היא מצב שבו האדם נותן משקל מופרז לחשיבה ליניארית בלבד, על חשבון כל שאר מערכות הידע הפנימיות שלו. הוא מתעקש שהכל יתאים לכללים של הסבירות, של הוכחות, של היקש רציונלי. הוא הופך להיות שבוי בתוך מערכת חשיבה אחת, שאמנם חשובה, אך

מוגבלת מאוד כאשר היא איננה משתפת פעולה עם מקורות ידע אחרים. התוצאה היא עומס יתר של חשיבה, קושי לשנות כיוון, קושי לפעול באזורים לא מוכרים, קושי להתמודד עם אי ודאות, נטייה לחזור על אותן טעויות רק מפני שההיגיון מספק שוב ושוב את אותה תשובה מוכרת. במקרה זה איננו מתקדמים. איננו מתפתחים. אנו חוזרים על עצמנו.

כאשר האדם נשען באופן מוגזם על ההיגיון, הוא הופך להיות נוקשה. הוא מתקשה להורות לעצמו לנסות משהו חדש. הוא מתקשה להיות יצירתי. הוא מתקשה להקשיב לעצמו כשהלב שלו אומר לו שדווקא כאן כדאי לעצור, או דווקא כאן כדאי לנסות משהו לא מוכר. הוא מסתמך על פרמטרים של היגיון, של ראיות, של מה שנחשב לנכון חברתית או מדעית, ומפספס את החלקים בחיים שאינם מתנהלים על פי כללים אלה.

החיים אינם מערכת מוכחת. הם אינם משוואה. הם מלאים הפתעות, מלאים אי ודאות, מלאים שינויים. מי שמנסה לחיות חיים שלמים מתוך היגיון בלבד הופך להיות חסר גמישות. הוא מפתח אשליה של שליטה. הוא מנסה לחיות את חייו מתוך תכנון מדויק מדי. הוא מדמה שהוא יודע להסביר הכל. הוא מייצר תחושה של ביטחון מדומה. אך ברגע שהוא פוגש אירוע שאינו הגיוני, שאינו צפוי, שאינו ניתן לשליטה, המערכת שלו מתפרקת. כאן נוצרת התמכרות לחשיבה הגיונית. היא מייצרת שליטה מדומה ומצמצמת את הגמישות האנושית הבסיסית.

באופן מעניין, ההתמכרות לחשיבה הגיונית קשורה קשר הדוק גם לביקורת עצמית. ביקורת עצמית מדברת בשפה הגיונית מאוד. יש לה טיעונים. יש לה הוכחות. היא חדה. היא משכנעת. והיא מזינה את ההתמכרות הזאת בכך שהיא גורמת לנו לחשוב שרק ההיגיון צודק, שרק הוא אמין, שרק הוא יודע. הביקורת העצמית משתמשת בהיגיון כדי לערער אותנו, כדי לבלום את היצירתיות שלנו, כדי למנוע מאיתנו לנסות דברים חדשים. היא חוברת להתמכרות לחשיבה הגיונית ושתייהן ביחד מצמצמות את החופש הפנימי.

חשוב מאוד להדגיש: גמילה מהתמכרות לחשיבה הגיונית אינה ויתור על ההיגיון. ההיגיון הוא חלק קריטי ביכולת שלנו לממש את עצמנו. בלעדיו אין אפשרות לארגן מידע, לבנות תוכניות, לנהל משאבים, לתאם בין רעיון לבין ביצוע. גם אינטואיציה זקוקה להיגיון כדי להתגשם. בלי היגיון כל רעיון נשאר מרחף, לא מתממש, לא הופך לפעולה. ההיגיון אינו האויב. ההתמכרות אליו היא האויב.

גמילה מההתמכרות לחשיבה הגיונית היא חזרה לשיתוף פעולה. זהו תהליך שבו ההיגיון לומד לעבוד יחד עם האינטואיציה, יחד עם הדמיון, יחד עם הרגש. זה תהליך שבו האדם לומד לאזן. הוא לומד שיש רגעים שבהם נכון להיות חד, מדויק, ישר, מובן. אבל יש רגעים שבהם יש צורך להיות רך, מעורפל מעט, יצירתי, ספונטני, מאולתר. הוא לומד שלעיתים התחלה אמיתית של שינוי אינה מגיעה מהוכחה הגיונית אלא מתחושת בטן. לפעמים מה שפורץ דרך זה חזון ולא נימוק. לפעמים מה שפותח דלת הוא חלום ולא היגיון.

כאשר האדם מתחיל להיפתח לרעיונות שאינם הגיוניים לחלוטין הוא מגלה דבר מפתיע. דווקא החשיבה ההגיונית שלו עצמה מתרחבת. היגיון שמתנגד לכל מה שלא הגיוני נשאר מוגבל. היגיון שעובד יחד עם אינטואיציה הופך להיות היגיון עשיר, גמיש, חכם יותר. שני האזורים גדלים יחד. אף אחד מהם לא נחלש. להפך, הם מאזנים זה את זה, מרחיבים זה את זה, מזינים זה את זה.

גמילה מהתמכרות לחשיבה הגיונית היא תהליך עדין. אדם שמכור להיגיון לרוב אינו יודע זאת. ההתמכרות עצמה מונעת ממנו לראות את גבולותיה. רק כאשר משהו בחיים נסדק, כאשר אופציה חדשה מופיעה, כאשר כאב מסוים מתעורר והוא מכריח את האדם להיפתח, נוצר פתח לזיהוי. ברגע שאדם מוכן להקשיב למשהו שאינו הגיוני, אפילו לרגע, העולם הפנימי שלו מתחיל להתרחב. הוא מגלה שאפשר לדעת דברים גם בלי לחשב אותם. הוא מגלה שהוא יכול לסמוך על תחושות שלא מגיעות מהראש. הוא מגלה שהוא יכול לזרום. הוא מגלה שהוא יכול להיות גמיש יותר. הוא מגלה צורת אינטליגנציה שלא הכיר.

לכן ההתמכרות לחשיבה הגיונית היא עוד התמכרות שמבקשת גמילה. לא כדי לוותר על ההיגיון אלא כדי לשחרר אותו מהכלא הצר שבו הוחזק. לא כדי לבטל את מה שהוא כבר יודע אלא כדי לאפשר לו לדעת יותר.

לא כדי להחליש את המחשבה ההגיונית אלא כדי לחבר אותה מחדש אל הלב.

זוהו לב התהליך: שיתוף פעולה. איזון. אינטליגנציה רחבה יותר. אינטליגנציה אנושית טבעית.

פרק 42: התמכרות תחלוף מעצמה

פרק זה הוא מן האופטימיים ביותר במסע הגמילה מהתמכרויות. הוא מציב נקודת מבט חיובית וחשובה, שמוכיחה עד כמה אופטימיות היא חלק בלתי נפרד מהתהליך. אמנם אופטימיות אינה הנושא המרכזי של השיעור הזה, אבל בלי אופטימיות קשה מאוד לאדם להיגמל. לעיתים קרובות אנשים שנאבקים בהתמכרויות חווים מחסור עמוק באופטימיות, והדבר עצמו הופך להיות דפוס התמכרות בפני עצמו. אפשר אפילו לדבר על התמכרות לפסימיות. היא מספקת תחושת ודאות מדומה, תחושת היכרות עם הלא נודע, תחושת נבואת זעם מוכרת. אבל גמילה אמיתית מבקשת תשתית אחרת. היא מבקשת אופטימיות, היא מבקשת אמונה, היא מבקשת יכולת לדמיין מציאות אחרת.

רעיון היסוד של הפרק הזה הוא פשוט: ההתמכרות יכולה לחלוף מעצמה. היא יכולה ללכת, להיעלם, להתפוגג. לא בגלל שדחפנו אותה החוצה בכוח, אלא מפני שהיא איבדה את האחיזה שלה. לפעמים אפשר לדמיין אותה כמעט כמו ישות שיש לה אינטרס פנימי, כמו טפיל שמבקש להישאר כמה שיותר קרוב למארח שלו. הוא ניזון ממנו, הוא רוצה להמשיך להתקיים, ולכן הוא מייצר אצלנו סדרה של

דפוסים שמשרתים אותו. זו כמובן מטאפורה, אבל היא מסייעת להבין את התחושה. ההתמכרות מתנהגת כאילו יש לה רצון, כאילו יש לה אג'נדה פנימית, כאילו היא מבקשת להישאר.

אך הנה הדבר המשמעותי ביותר: ההתמכרות יכולה להיעלם כאשר אין לה יותר תפקיד. כאשר אנחנו עוברים בתוכנו שינוי עמוק שמשחרר אותה מתפקידה המקורי, היא פשוט תעזוב. היא תהפוך לבלתי רלוונטית. היא כבר לא תצליח להפעיל אותנו. היא תתפוגג כמעט מעצמה. אך היא לא תעשה זאת כאשר נבקש ברמה השטחית והמודעת "די, אני רוצה שתלכי". היא תישאר. היא תמשיך לפעול. היא תחפש את נקודות החולשה. היא תייצר אצלנו דפוסים רגשיים שמזינים אותה. היא תחפש סדקים. היא תחפש כאב. ולכן אין אפשרות להחליט ברגע מסוים ובאופן שרירותי שההתמכרות פשוט תיעלם. אין בחירה מודעת שתצליח לגרום לה לכך. הבחירה צריכה לבוא מהשכבות העמוקות של התודעה, מהעומק הרגשי, מהמקום הפנימי שמבין שההתמכרות כבר לא נחוצה.

וכאן נכנסים כל התהליכים שלמדנו עד כה. אנו לומדים כיצד לאהוב את עצמנו בתוך ההתמכרות. אנו לומדים כיצד להפחית ביקורת עצמית בזמן ההתמכרות. אנו לומדים כיצד לצמצם את ממדי ההתמכרות בדרכים יצירתיות. אנו לומדים לשנות את הנרטיב הפנימי שלפני ההתמכרות, במהלך ההתמכרות ואחריה. אנו לומדים תהליכים רגשיים שמלמדים אותנו לשהות במקום שבו הדבר מכאיב באמת. אלו כלים שמטפחים את הלב ואת התודעה, ויוצרים מרחק רגשי חדש מההתמכרות.

במרכז כל ההתמכרות עומד כאב. כאב שלא נרצה לפגוש. כאב שהפחיד אותנו. כאב שקפא במקום שלא איפשר לנו להתקרב אליו. ההתמכרות מגיעה כדי להגן עלינו מפני הכאב הזה, כדי לעטוף אותנו, כדי לטשטש אותנו, כדי להשכיח אותנו. היא מונעת מאיתנו לעבור דרך הכאב. היא שמה שכבת הגנה, שכבת בריחה. ולכן כל גמילה אמיתית היא קודם כל היכולת להתקרב לכאב. כאשר אנו לומדים להתקרב לכאב, כאשר אנו לומדים לא לברוח ממנו אל ההתמכרות, כאשר אנו לומדים להישאר איתנו, להתבונן בו, לעבד אותו, לחבק אותו, אז ההתמכרות מאבדת את תפקידה. היא אינה יכולה עוד לתפוס את המקום שלה. היא אינה יכולה לינוק מהכאב. היא אינה יכולה להמשיך להתקיים.

ההתמכרות מתקיימת רק כאשר היא משמשת חיץ בין האדם לבין הכאב. כאשר החיץ נמס, ההתמכרות כבר לא נדרשת. ולכן התהליך כולו הוא מסע של כניסה פנימה. זהו מסע של אומץ. מסע של אהבה עצמית. מסע של הפחתת שיפוטיות. מסע של טרנספורמציה רגשית. מסע של חזרה לעצמו.

בכל פעם שמופיע הדחף הממכר, יש לנו הזדמנות לזהות אותו כמסווה. הוא מתחזה לגעגוע לסיגריה, לדרמה, למתוק, לכוסית, לעוד שעה בתוך דפוס שמוכר לנו. אבל זה אינו געגוע אמיתי. זהו אות. זהו צליל שמגיע מהכאב המקורי. זהו סימן שיש משהו בתוכנו שמבקש שיעברו אליו. הדחף הוא כמו עדות. הוא מספר לנו שיש כאב שחי שם. הדחף למושא ההתמכרות הוא ההסוואה של הכאב האמיתי.

כאשר אנו משתהים עם הדחף, אפילו כמה שניות, ואומרים לעצמנו רגע אחד, רגע קטן שבו איננו עושים את התנועה הממכרת, אפילו רגע של נשימה, אנו לומדים לזהות את השבריר הזה של הכאב. זהו רגע של גילוי. ואז אנו יכולים להגיד לעצמנו הנה הכאב האמיתי שלי. לא זה שמוליך אותי להתמכרות, אלא זה שמתחת. וברגע שאני יכול להיות איתו עוד רגע ועוד רגע, אפילו אם אחר כך אבחר לפעול מתוך ההתמכרות, עיקר העבודה כבר מתקיים. לאט לאט אני בונה יכולת חדשה. אני לומד שהכאב אינו מפלצת. איננו חייבים לברוח ממנו. אפשר להיות איתו. אפשר להכיל אותו. אפשר להקטין אותו. אפשר להפוך אותו למשהו שאפשר לעבוד איתו.

ככל שאנו מצליחים יותר להישאר עם הכאב ופחות עם ההתמכרות, אנו יוצרים סדקים. וכל סדק כזה הוא התחלה של גמילה. זהו מסע של ניסוי וטעייה. נופלים וקמים. נופלים וקמים. מתמידים. מפתחים סבלנות. מפתחים עדינות כלפי עצמנו. מפתחים שפה חדשה עם הכאב. מפתחים אהבה עצמית שלא הייתה שם קודם. וכאשר מספיק סדקים נפתחים, המבנה כולו מתחיל להתמוטט מעצמו. ההתמכרות מאבדת את האחיזה. הכאב כבר לא מוסתר. הוא כבר לא מפחיד. הוא כבר לא אסון. הוא הופך להיות משהו שניתן לעבוד איתו. אפשר אפילו לייצר ממנו יצירה חדשה. אפשר להפוך אותו לטרנספורמציה. ואז מגיע הרגע שבו ההתמכרות פשוט הולכת. היא מתפוגגת. היא מפנה את מקומה. לפעמים זה קורה באופן מלא. לפעמים באופן חלקי. לפעמים הדבר קורה בשקט. לפעמים בקול גדול. אבל התרחיש הזה קיים. והוא אמיתי. והוא אפשרי. והוא חלק מהמסע.

אין דרך לדעת מראש מתי זה יקרה. אין דרך לדעת כיצד בדיוק יראה הרגע הזה. אך הוא קיים כמסר אופטימי בתוך כל תהליך גמילה. וכחלק מהמשך הדרך נדבר גם על גמילה מפסימיות ועל טיפוח אופטימיות. אבל כאן, בתוך השיעור הזה, המסר פשוט: ההתמכרות תלך. ברגע שבו היא לא תהיה נחוצה, היא תעזוב. וכאן תפקידנו הוא להתמיד בתהליך, לעשות את העבודה הרגשית, לטפח אהבה עצמית, להפחית ביקורת עצמית, להכיר את הכאב שלנו ולתת לו מקום. ומתוך כל אלה, היא תפסיק להיות הבית שלה.

פרק 43: התמכרות לסיפורי העבר

לספר זה פרקים רבים וזויות ראהי רבות לגבי התמכרויות.

הסיבה לכך היא שהמטרה כאן איננה רק לעסוק בכמה סוגי התמכרויות בודדות, אלא להציג תפיסת עולם רחבה, תיאורטית ומעשית, לגבי המעורבות המאוד גדולה של התמכרויות בחייו הרגשיים והמעשיים של האדם. אני מעוניין להראות עד כמה ההתמכרויות נוכחות כמעט בכל מקום שבו אנחנו נמצאים. אנו לוקחים את ההתמכרויות שלנו איתנו לכל סיטואציה, לכל מערכת יחסים, לכל מרחב חיים. אין בכך כוונה לייצר תמונה קודרת או להקשות על החיים יותר ממה שהם כבר. אין כאן טענה שהחיים קשים יותר ממה שאנו חווים. יש כאן ניסיון לתאר מנגנון. מבנה. ובעיקר – הזמנה לריפוי.

ברגע שאנו מסוגלים לשים את האצבע על העובדה שנושא מסוים תקוע, שמסב לנו כאב, נזק, פגיעה או עיכוב, הוא בעצם התמכרות, נפתח לנו שער. אחרי הגל הראשון של השיפוטיות, הכעס, האכזבה או הבושה, אפשר להתחיל לראות דבר נוסף: בתוך המילה "התמכרות" יש גם פוטנציאל ל"גמילה". בתוך אותו קוד שנקרא התמכרות, מוחבא גם קוד הגמילה. זה חלק מהחוכמה הפנימית של הנפש. ברגע שאני מסוגל להגיד לעצמי ביושר ובאהבה: כן, יש לי כאן התמכרות, יש לי כאן דפוס חוזר, יש לי כאן משהו שאני נמשך אליו שוב ושוב למרות המחיר – באותו רגע עצמו נפתחת גם אפשרות. נוצרת הזמנה. יש לי אופציה להיכנס לתהליך גמילה, שהוא למעשה תהליך צמיחה.

בדרך הזאת ההתמכרות הופכת לסמן דרך. היא מסמנת לי את המקומות שבהם מצויים פוטנציאלי הצמיחה הכי משמעותיים שלי. כל מקום שבו אני מזהה התמכרות הוא מקום שבו יש שיעור חשוב לחיים. כל מקום שבו אני מתמסר אוטומטית לדפוס שמזיק לי, הוא מקום שבו אני יכול, אם אבחר בכך, לעבור תהליך של ריפוי. כאשר אינני עובר דרך המקומות הללו, הם נשארים תקועים. אני נשאר מחובר אליהם באופן כפייתי. ואני מתמכר אליהם בלי לשים לב. כך נוצרת מציאות שבה אנחנו חיים במקביל עם כמה וכמה התמכרויות, בתחומים שונים, בו-זמנית. חלקן גלויות לנו, חלקן נסתרות.

ככל שאנחנו יותר שמים לב לתופעה הזו, כך היא פחות מבלבלת, פחות מאיימת ופחות "מעמיסה". סוף סוף יש לדברים שם. סוף סוף אפשר להבין מה באמת קורה שם. במקום לראות רק "בעיה" או "כאב" או "תקיעות", אנחנו יכולים לקרוא לזה בשמו המדויק יותר – התמכרות – ולשים אותו במקום המתאים בהבנה העצמית שלנו. וברגע שעשינו זאת, אפשר להעניק לזה גם את ההתייחסות המתאימה: התייחסות של גמילה. גמילה היא כבר מרחב שיש בו כלים, תרגול, כיווני פעולה ואפשרות לחולל שינוי.

בפרק הזה נתמקד בהתמכרות מסוג מאוד נפוץ: התמכרות לסיפורי העבר. אין אדם שאין לו את זה, בגרסה זו או אחרת. התמכרות לסיפורי העבר פירושה שיש לנו יחס לזיכרונות שלנו שאינו זורם ואינו מתפתח באופן הטבעי. במקום שתהליך הזיכרון ינוע קדימה, יצטרף לרצף החיים, יתעבד, ילמד אותנו משהו ואז יפנה מקום לשכבות חדשות של חוויה – הסיפור נתקע. המשמעות היא שההתנסות שהייתה אמורה להפוך לשיעור חיים, לניסיון מצטבר, לחוכמה פנימית, נשארת כגוש תקוע בתוך המערכת הרגשית.

במצב הבריא והטבעי, כל התנסות בחיינו – שמחה, כואבת, מבלבלת או מתסכלת – מצטרפת לרצף הכללי של הלמידה. כל חוויה היא כמו שיעור נוסף בבית הספר של החיים. גם אם השיעור היה קשה, גם אם הוא לא נעים, גם אם הוא השאיר צלקת רגשית – הוא אמור, עם הזמן, להתעבד, להפוך לידע פנימי, לחוכמת חיים. מתוך הצטברות השיעורים האלה, האדם אמור לבחור טוב יותר, להבין טוב יותר, להיות גמיש יותר, יצירתי יותר, רחום יותר כלפי עצמו וכלפי אחרים. במצב אידיאלי, כל שנה שמתווספת לחיינו אמורה להוסיף עוד שכבה של הבנה, ולא עוד שכבה של תקיעות.

אלא שלא תמיד זה מה שקורה. לעיתים סיפורי עבר מסוימים נתקעים בזרימה המנטלית והרגשית, במקום להצטרף לרצף החיים ולהפוך לעוד נדבך בהתפתחות. זה נכון לגבי שני סוגים מרכזיים של סיפורי עבר. הסוג הראשון הוא סיפורי העבר החיוביים יותר, הנוסטלגיים, זיכרונות של "היה טוב". אנחנו מתרפקים עליהם, מתגעגעים אליהם, מצטערים שהם כבר לא קיימים כפי שהיו. זה יכול להיות אדם שהיה חלק חשוב מחיינו ואיננו עוד, עבודה שהעניקה לנו תחושת משמעות וכבר אינה, מקום מגורים שהיה עבורנו בית פנימי עמוק ונעזב, או מסגרת שהשתייכנו אליה וכיום היא כבר לא חלק מחיינו. במצבים כאלה, הזיכרון הנוסטלגי הופך למוקד של הצמדות: "אז היה טוב, עכשיו לא". אנחנו חוזרים שוב ושוב אל אותו עבר, בלי לאפשר לו באמת להשתלב בהווה.

הסוג השני הוא סיפורי העבר הכואבים, הטראומטיים יותר. אלה הם זיכרונות שבהם היינו חסרי אונים, נבגדים, מושפלים, כועסים, פגועים או מבולבלים. פעמים רבות נשארים שם כעס, מרירות, עלבון, תחושת החמצה, שאלות שלא קיבלו תשובה. משהו מן האירוע נשאר "פתוח". הנפש אינה מצליחה לעבד אותו עד הסוף. הוא נשאר כגוש של כאב בלתי פתור. במקום שהזיכרון יהפוך לשיעור מצמיח, הוא נשאר כמוקד של כיווץ. אנו חוזרים אליו שוב ושוב, באופן מודע או לא מודע, ומרגישים שהכאב הזה עדיין "מנהל" אותנו.

בשני המקרים, החיובי נוסטלגי והשלילי טראומטי, מתפתחת בהדרגה התמכרות לסיפור העבר. אנו נאחזים בו. אנחנו חוזרים עליו. אנחנו מספרים לעצמנו את אותו סיפור שוב ושוב, באותן מילים או במילים דומות. כך מתפתחת תלות רגשית. במקום שהזיכרון יהיה חלק ממארג החיים, הוא הופך למוקד נפרד, שואב אנרגיה. ובגלל שהזיכרון הזה אינו זורם ואינו מעובד, הוא מפריע לזרימה של דברים אחרים. הוא כמו חסימה בצנרת. חלק מהכוחות הפנימיים שלנו תפוסים שם, נעולים בתוך אותו סיפור עבר.

הצעד הראשון הוא להכיר בזה כהתמכרות. לא כהאשמה. לא כסיבה להצליף בעצמנו. אלא כהגדרה מדויקת של מה שקורה. אני מכור לסיפור מסוים מן העבר. אני חוזר אליו. אני נמשך אליו. הוא תופס נפח רגשי גדול מדי. זה השלב שבו חשוב מאוד לעטוף את עצמנו בחמלה עצמית. לא למהר "לשחרר" ולא למהר "להתגבר". המילה "לשחרר" עצמה עלולה להיות מטעה, מכיוון שהשחרור הוא תוצאה של תהליך גמילה ולא פעולה רצונית בודדת.

התמכרות לסיפורי עבר, משני הסוגים, מזמינה מלכתחילה עבודה רגשית עמוקה. היא מזמינה תהליך של טרנספורמציה רגשית. זהו לא מקום שבו "מתאפקים" כמו שמתאפקים מסיגריה או מאכילה מיותרת. כאן אין משהו קונקרטי להרחיק מן הגוף. יש אנרגיה תקועה במערכת הרגשית, ויש צורך ללמוד כיצד להפוך אותה לתנועה, ללמידה, ליצירה. זה נעשה על ידי תרגול מתמשך של טרנספורמציה רגשית, על ידי אימון פסיכו קריאטיבי, על ידי הצטרפות לקבוצת גמילה מהתמכרויות רגשיות, שבה אפשר להעלות שוב ושוב את הסיפורים האלה ולעבד אותם בכלים יצירתיים.

במקרים הללו מומלץ דווקא להתחיל בעבודה שקטה, סבלנית, ממושכת. לחזור אל אותם סיפורים במסגרת תרגול ולא במסגרת חזרתיות אוטומטית. להביא אותם אל דפי כתיבה, אל ציור אינטואיטיבי, אל שיח טיפולי או אימוני שבו יש מקום לטרנספורמציה. לאט לאט אפשר להפוך את אותו סיפור ליצירה, לפרק בספר חיים רחב יותר, לצבע מסוים בתוך ציור גדול. חלק מהזיכרונות ישתחררו יחסית מהר. אחרים יישארו עמוקים עוד זמן רב. אבל גם אם לא נצליח "לפתור" הכל, עצם הצמצום של העומס, עצם ההפיכה של חלק מן האנרגיה התקועה לחומר יצירתי ומודע – כבר מהווה גמילה חלקית.

הגמילה כאן אינה מחיקה של העבר, אלא שינוי התפקיד שלו. במקום שסיפורי העבר ינהלו אותנו, יכבידו עלינו וימשיכו לחסום את זרימת ההווה, הם הופכים, בהדרגה, לחומר גלם לצמיחה. זהו לב הגמילה: להפוך אנרגיה תקועה לאנרגיה מבורכת של התפתחות.

פרק 44: התמכרות להיעדר שמחה

התמכרות להיעדר שמחה היא אחת ההתמכרויות הסמויות ביותר, והיא קיימת אצל אנשים רבים בלי שהם מודעים לכך כלל. השאלה הראשונה שיש לשאול היא איזו מן התמכרות זו ומה הופך את היעדר השמחה למשהו שראוי להיקרא התמכרות. כדי להבין זאת יש לחזור אל עיקרון הטבע הבריא במשנת הפסיכו קריאטיביות. עיקרון הטבע הבריא אומר שאנו מגיעים לעולם עם סט רחב של תכונות ויכולות טבעיות שנועדו להיטיב את חיינו. אלה תכונות שאמורות להרים אותנו לתדר בריא יותר, להפוך אותנו ליצירתיים יותר, גמישים יותר, פורים יותר, אמיצים יותר ונוכחים יותר. כל אלה מצויים בנו כיסודות ראשוניים, אך אין די בעצם קיומם. יש לטפח אותם. יש לאמן אותם. יש להפעיל אותם באופן שגרתי ומתמשך. זה נכון לגבי היצירתיות, זה נכון לגבי האופטימיות, זה נכון לגבי אהבה עצמית, וזה נכון גם לגבי שמחה.

הטבע הבריא איננו מצב קבוע או תכונה שסומנה לנו מראש. הוא סט של פוטנציאלים. אם איננו מתרגלים אותם, איננו מקבלים מצב ניטרלי אלא מצב הפוך ממנו. במקום לקבל את האור אנו מקבלים את הצל. במקום לקבל שמחה אנו מקבלים היעדר שמחה. במקום אופטימיות מתקבלת פסימיות. במקום רכות וחיוניות אנו מרגישים כובד. הטבע הבריא שאיננו מופעל נכנס לצל. והצל הזה נהיה רגש שלילי, מכביד, חסר אנרגיה, ולעיתים מכאיב ומצמצם. אין צורך להשקיע מאמץ כדי לקבל אותו. לא צריך להתאמץ כדי שיהיה חושך. מספיק לא להדליק את האור. באותה מידה איננו צריכים לעשות פעולה כלשהי כדי לא להיות שמחים. אם לא נתרגל שמחה, אם לא נפנה אליה תשומת לב, אם לא נאמן את היכולת הפנימית לשמח אותם כך, נקבל את היעדר השמחה כמצב ברירת מחדל.

כאן מתגבשת ההתמכרות. ההתמכרות נוצרת כאשר המוח והנפש משכנעים אותנו שהמצב של היעדר שמחה הוא המצב הנורמלי והטבעי, בעוד שמצבי שמחה הם אירועים נדירים הקשורים

לנסיבות מסוימות. כך נוצרת תפיסה מעוותת: שמחה היא תגובה, לא יוזמה. שמחה תלויה בדבר, אינה מובנית בתוך החיים. אדם רגיל להרגיש טוב רק כשקרה משהו טוב. רוב היום הוא אינו שמח. אם הוא יגיד שהוא מרגיש מצוין בלי סיבה מיוחדת, רבים ישאלו מה קרה שגרם לו להרגיש טוב כל כך. עצם הרעיון של שמחה טבעית, שמחה שאינה תלויה בגורם חיצוני, הופך בעיני רבים לעניין מוזר או אפילו לא ראוי.

תרבות אנושית שלמה מחזקת את ההתמכרות הזאת. יש זמנים מסוימים שבהם מותר ואף מתבקש להיות שמחים. יש חגים. יש טקסים. יש מצוות שמחה. זה עצמו אינו רע, כי הוא מעניק הזדמנות להזכיר לעצמנו את אפשרות השמחה. אך הוא יוצר צורות של שמחה מותנית, שמחה התלויה בחוקים ובנסיבות. מה שחסר הוא שמחה טבעית. היכולת לשמוח סתם כך. היכולת להפעיל את השמחה כמו כל תכונה אחרת בטבע הבריא, מתוך בחירה מודעת ומתוך אימון.

כשאנו לא מטפחים את הטבע הבריא, אנו מקבלים את חסרונו. וכחצר זה מתארגן בתוכנו זמן רב, אנו עלולים להתמכר אליו. אנו מתרגלים להיעדר שמחה כאילו זו ברירת המחדל של האדם הבוגר. אנו מתרגלים להיעדר חיוניות כאילו זהו חלק בלתי נמנע מהשגרה. אנו מתרגלים לפסימיות כאילו זו צורת חשיבה ריאלית. וכאשר אנו מתרגלים לאורך זמן להיעדר שמחה, אנו מפתחים קשר רגשי נסתר אל המצב הזה. אנו חוזרים אליו שוב ושוב. הוא הופך להיות הבית הרגשי המוכר. זו בדיוק התמכרות: חזרה כפייתית ונמשכת למצב שאיננו מיטיב עמו.

כאשר אדם איננו מתרגל שמחה הוא מאבד בהדרגה את היכולת הטבעית להרגיש טוב. הוא זקוק לנסיבות מסוימות כדי להתיר לעצמו לחייך. הוא זקוק לאירוע חיצוני שיאמר לו באופן לא רשמי: עכשיו מותר לך להיות שמח. כך אנשים רבים עוברים ימים שלמים בלי לחוות טיפה של שמחה טבעית. אם תשאלו אותם מה שלומם, הם יאמרו שהם בסדר, אבל לא מעבר לכך. ולרבים מהם יראה מוזר להגיד סתם כך "מצוין" בלי שום סיבה מוחשית.

מנקודת המבט הפסיכו קריאטיבית, מצב כזה איננו ניטרלי. זהו מצב של היעדר טבע בריא. זהו מצב של התמכרות לצל של השמחה. איננו מתמכרים רק לחומרים או להתנהגויות. אנו מתמכרים גם למצב תודעתי מסוים, למצב רגשי מסוים, אפילו אם הוא שלילי. ההתמכרות הזו מזינה את עצמה דרך מידע שלילי, דרך חדשות מפחידות, דרך מחשבות קודרות, דרך שיחות שמטפחות כבדות. ככל שהאדם מחובר יותר לתדרים כאלה, כך הוא מוותר עוד יותר על האפשרות לשמוח.

שמחה היא חלק יסודי מן הטבע הבריא. כמו אהבה עצמית, כמו יצירתיות, כמו אינטואיציה, שמחה היא תכונה שצריך לאמן. אפשר לבחור לשמוח. אפשר לומר לעצמי: אני מרשה לך להיות שמח. לא מתוך נסיבות חיצוניות, לא מתוך הישג, לא מתוך אירוע חגיגי, אלא כתכונה פנימית טבעית. כמו שמותר להיות נינוח סתם כך, כך מותר להיות שמח סתם כך. האופן שבו אנו חושבים, מדברים

ופועלים משפיע ישירות על הביולוגיה שלנו, והביולוגיה משפיעה שוב על המצב הרגשי. זו מערכת שמזינה את עצמה. אם נתרגל שמחה, היא תגדל. אם נמנע ממנה, היעדר השמחה יגדל.

האימון בשמחה הוא חלק מן האחריות של האדם לטפח את הטבע הבריא שלו. הוא דורש מחויבות, סבלנות, התמדה ובחירה מודעת. ככל שאדם מתרגל שמחה, אפילו דקה ביום, אפילו באמירה קטנה מול המראה, כך הוא מצמצם את הנטייה שלו להתמכר להעדר שמחה. וככל שהוא עושה זאת באופן עקבי, כך הוא מחזיר לעצמו בהדרגה את החיוניות, את ההכרת הטוב, את הקלילות ואת הקשר אל החוויה האנושית הבריאה.

פרק 45: התמכרות לתודעת חסר

התמכרות לתודעת חסר היא אחת ההתמכרויות העמוקות והנפוצות ביותר, ולעיתים היא עומדת בבסיסן של התמכרויות רבות אחרות. תודעת חסר אינה רק הלך רוח, אינה רק מחשבה שלילית או פסימיות. היא מבנה רגשי ומנטלי שבו האדם מכונן שוב ושוב אל מה שאין, גם כאשר יש. במידה רבה אפשר לומר שאין התמכרות שאינה קשורה בתודעת חסר, משום שכל התמכרות מבוססת על הבטחה סמויה למלא משהו שאיננו קיים או נדמה שאיננו קיים. ברגע שהאדם מרגיש שחסר לו משהו באופן מהותי, הוא נמשך שוב ושוב אל ההתנהגות הממכרת, מתוך תקווה שהפעם החסר יתמלא. אך זה אינו מתמלא לעולם.

בכל התמכרות קיים עונג חלקי. זוהי תופעה מרכזית בדרך הפסיכו קריאטיבית. העונג החלקי הוא חוויה רגעית שמדמה מילוי של הצורך הפנימי, אך איננה ממלאת אותו באמת. העונג החלקי הוא הבזק של תחושת הקלה, ריגוש או פורקן, אך מיד לאחריו החסר חוזר. זהו מנגנון שמניע התמכרויות: החזרה לעונג החלקי מתוך תקווה שהפעם הוא יהפוך לעונג מלא. אך העונג המלא איננו מגיע. המנגנון הממכר מבטיח הבטחה שהוא אינו מתכוון לקיים.

לעיתים העונג החלקי איננו אפילו עונג חיובי. פעמים רבות הוא מעורבב עם כאב. יש אנשים שמפתחים קשר בלתי מודע בין כאב לבין עונג. לא משום שהם מבקשים להזיק לעצמם, אלא משום שהחיבור בין כאב לבין רגיעה רגעית יוצר תחושה מוכרת, כמעט מנחמת. כך נוצרים דפוסים בהם האדם מתמכר למשהו שמכאיב לו, פשוט מפני שבתוך הכאב יש עונג חלקי שמזין את החסר.

תודעת חסר עצמה מכילה עונג חלקי. היא נתפסת כמנוחה מאחריות. היא מעניקה תחושת שייכות, משום שרבים חיים בתוך תודעת חסר והתרבות החומרנית מעודדת אותה. כאשר רבים חווים שאין מספיק, שאין די, שאין שלמות, נוצרת נורמליות מזויפת: האדם מאמץ את תודעת החסר כחלק מן הזהות החברתית. הוא חש שייך. הוא חש מובן. כך תודעת חסר הופכת למצב רגשי שמספק הזדהות, תמיכה חברתית ולפעמים אפילו קירבה.

הבעיה היא שתודעת חסר אינה ניטרלית. היא מושכת אליה התמכרויות רבות. ההתמכרות לדאגות, למשל, היא התמכרות מתמדת לחוויית חסר. חסר ודאות. חסר ביטחון. חסר מידע. האדם מרגיש שהוא רודף אחר אישור שלא מגיע, ולכן הוא נשאר תקוע במעגל של חסר. התמכרות לאכילה מיותרת מבוססת על חוויה דומה. האדם אינו רעב באמת. הוא חווה חור רגשי שבעומקו מתורגם כלא מספיק. ההתנהגות חוזרת שוב ושוב ומבטיחה מילוי, אך אינה מצליחה למלא דבר. ההתמכרות לאימורים מבוססת על אותו עיקרון. האדם חש חסר תמידי, ולכן כל זכייה רגעית משמשת רק כעונג חלקי, שלאחריו החסר גדל מחדש.

בכל התמכרות קיים מנגנון של הרדיפה אחר מילוי. אך המילוי איננו אמיתי, משום שהוא מכונן אל הדבר הלא נכון. ההתמכרות מנסה למלא חסר רגשי עמוק, אף על פי שאין לה שום יכולת למלא אותו. היא איננה תוכננה עבור זה. תפקידה של ההתמכרות הוא להגן עלינו מפני הכאב האמיתי. החסר האמיתי נמצא בעומק הרגשי של האדם, במקום הפצוע, במקום שבו הוא מתקשה לגעת. ההתמכרות מגוננת עליו מפני המקום הזה, ולכן הוא זקוק לה. כל עוד אינו נוגע בכאב, ההתמכרות תישאר.

המפתח הוא לא להתפתות להקשיב לתודעת החסר שמוזנת על ידי ההתמכרות. ההתמכרות מציגה שוב ושוב חוויה של אין לי. אין לי שקט. אין לי ודאות. אין לי הרגעה. אין לי סיפוק. אין לי שלמות. אך זהו סיפור שאינו משקף את המציאות. זהו סיפור שנועד לגרום לאדם להישאר במעגל החסר, כי רק כך ההתמכרות יכולה להתקיים. לכן הגמילה דורשת שינוי כיוון: במקום להתמקד במה שאין, יש להפנות את תשומת הלב אל מה שיש, אל החלקים הפנימיים שבהם נמצאת האמת של החסר, לא האשליה.

המעבר מתודעת חסר לתודעת יש אינו מתקיים דרך מילוי ההתמכרות. הוא מתקיים דרך פגישה עם הכאב. שם נמצא החסר האמיתי. הוא אינו קשור לסיגריה, לאוכל, לאימורים, לדאגות או לשום טקס ממכר אחר. הוא קשור לפצע רגשי עמוק שהאדם נושא בתוכו זמן רב, לעיתים שנים רבות, ושלא העז לפגוש. ההתמכרות מגוננת עליו מפני הפצע הזה, ולכן היא חוזרת שוב ושוב. כאשר האדם מתחיל להתקרב אל הכאב באהבה, בחמלה, בסבלנות ובהקשבה, מתרחש שינוי. ההתמכרות מאבדת את תפקידה. תודעת החסר מאבדת את קסמה. משהו נפתח. מתרחב. מתמלא.

תודעת יש אינה קשורה לתוספת חומרית ואינה תלויה בהישגים. היא תודעה שבנויה על קשר פנימי אל העצמי, אל הכאב, אל קבלה עצמית, אל חמלה, אל אפשרות לצמיחה. היא מתפתחת מתוך ההסכמה לפגוש את החוסר האמיתי ולא את חוסר המדומה שמכתיבה ההתמכרות. כאשר האדם לומד לעשות זאת, הוא מתחיל לשחרר את תודעת החסר המתעתעת ולהתחבר לתודעת יש טבעית שנמצאת בו מאז ומעולם. שם מתחילה ההתפתחות. שם מתחיל הריפוי. שם מתחילה הגמילה.

פרק 46: הכאב המקורי אינו נגיש בחיפוש ישיר

אחת השאלות הנפוצות ביותר שאנשים שואלים כאשר הם מתחילים ללמוד את הדרך הפסיכו-קריאטיבית לגמילה מהתמכרויות היא השאלה לגבי מקורות הכאב. מהו הכאב שמסתתר מאחורי ההתמכרות. מה היה שם כל כך קשה עד כדי כך שנוצר סביבו מנגנון ממכר. האם אפשר לזהות את הכאב הזה. האם כדאי לחפש אותו. האם יש דרך לפגוש אותו באופן מודע.

המענה לשאלה זו הוא חלקי בלבד, ולא יכול להיות אחר. הכאב המקורי שממנו נולדה ההתמכרות אינו נגיש לחיפוש ישיר. הוא אינו מסתתר פשוט משום שלא חיפשנו אותו, אלא משום שהנפש עצמה הסתירה אותו מאתנו. הכאב הזה מוסתר מפני שהוא גדול מדי. הוא מאיים מדי. הוא כואב במידה כזו שאם האדם היה נחשף אליו בבת אחת, ללא הכנה נפשית וללא כלים נכונים, הוא לא היה יכול לשאת זאת. הנפש לא תאפשר לנו לפגוש כאב שאיננו מסוגלים להתמודד איתו. היא מגינה עלינו. היא צודקת.

לכן אין טעם לבקש לראות את הכאב המקורי באופן ישיר. אין טעם להפעיל מאמץ שכלי לאחור ולנסות להבין מהו אותו רגע ראשוני שיצר את ההתמכרות. גם אם נצליח לשחזר אירוע ביוגרפי, החלק שמעניין אותנו הוא לא הפרט ההיסטורי אלא המשקע הרגשי שנשאר ממנו. המשקע הזה חי בהווה, לא בעבר. וכדי לטפל בו, איננו זקוקים להבנה שכלית אלא ליכולת חווייתית – היכולת להיות עם הכאב ולתת לו לעבור טרנספורמציה.

עם זאת, יש דרך אמיתית, מעשית ואף יפהייה לפגוש את הכאב המקורי. הדרך הזו מתרחשת בתוך תהליך הגמילה עצמו. זה המקום היחיד שבו הכאב עולה על פני השטח במידה המדויקת, בדרך שהנפש יכולה להכיל. הגמילה מסירה בהדרגה את שכבת ההגנה של ההתמכרות, והכאב – בעוצמה מתונה ומתוזמנת – עולה ומבקש שיראו אותו.

הפגישה עם הכאב מתרחשת בשני מסלולים במקביל. הראשון הוא המסלול הישיר: כאשר האדם מזהה שהוא מכור למשהו שהוא עושה או מתנהג בו שוב ושוב, והוא מוכן להודות בכך. עצם ההכרה בהתמכרות היא כבר מפגש ראשוני עם כאב. זהו כאב ללא שיפוטיות, כאב שמגיע עם תפיסת אחריות בריאה. האדם אומר לעצמו מתוך חמלה: כן, אני מבין שאני מכור. זה לא הופך אותי לאדם לא טוב. זו חולשה אנושית. זה קושי. וזו הזמנה לריפוי.

המסלול השני הוא המסלול ההפוך: התמכרויות הפוכות שבהן האדם נמנע בעקביות מלעשות דבר שהוא דווקא זקוק לו לשם הבראה וצמיחה. גם כאן, כאשר הוא מתחיל להתקרב אל מה שנמנע ממנו במשך שנים, הוא פוגש מיד התנגדות, פחדים, ספקות ותירוצים. כל אלה הם ביטויים של הכאב המקורי שמבקש להישאר מוגן.

בכל אחת משתי הדרכים, כאשר מתחיל תהליך הגמילה, ההגנות שיצרה ההתמכרות נחלשות, והכאב הפנימי שנמצא מאחוריה עולה לפני השטח. הוא עולה בצורה של התנגדות. של תסכול. של חוסר נוחות. של רעב רגשי שמבקש את הפעולה הממכרת. זהו רגע יקר מפז. זהו רגע שבו הכאב מציג את עצמו.

המפתח הוא להכיר בכך שהכאב הזה הוא לא אויב. הוא לא איום. הוא לא מלכודת. זהו הכאב המקורי, זה שההתמכרות לקחה עליו חסות לאורך שנים. הוא מופיע כעת מפני שאנו מתקרבים אליו. ברגע הזה חשוב להישאר במרחב החוויה, ולא לנדוד אל השכל ההגיוני שמנסה להסביר. ההסבר לא יעזור. החוויה כן.

כאשר מופיע הכאב בזמן ההתאפקות מהפעולה הממכרת, עלינו לומר לעצמנו: הנה הכאב שלי. טוב שבאת. חיפשתי אותך הרבה זמן. אינני צריך להבין אותך בשלב הזה. אינני צריך לנתח את מקורך. אני רק צריך להיות איתך. לשהות איתך. להעניק לך אהבה עצמית. לחבק אותך מבפנים.

אותו דבר יקרה גם בהתמכרות הפוכה. כאשר אני מנסה ליזום פעולה שמקדמת אותי ואותה נמנעתי מלעשות במשך שנים, יופיע פחד פתאומי. הופיעו תירוצים. יופיעו ספקות. גם אלו הם ביטויי הכאב המקורי. ועלינו לזהות אותם כך: שלום לך. אני מכיר אותך. אתה כאב ההתמכרות שלי. אינני בורח עוד. אני כאן איתך.

הסיבה שזה חשוב כל כך היא שהכאב שמופיע תוך כדי הגמילה הוא בדיוק הכמות שאנו מסוגלים לפגוש. לא יותר ולא פחות. זהו הכאב במינון הנכון. זוהי חוויה שהנפש מאפשרת. וכאשר אנו פוגשים את הכאב הזה, אנו מתחילים לפרק אותו. הוא כבר לא מוסתר. הוא כבר לא מטלטל אותנו כפי שהיה בעבר. הוא הופך לחומר גלם לטרנספורמציה רגשית.

עם הזמן, מתוך המשך התהליך, אנו לומדים לתת לעונג מלא להחליף את העונג החלקי של ההתמכרות. העונג המלא מגיע מהמפגש האמיתי עם הכאב ומהיכולת להיות איתו, לתת לו מגע של חמלה, של קבלה ושל יצירה. בהתמדה, הכאב מתחיל להשתנות. הוא רך יותר. בהיר יותר. ניתן לעבודה. ההתנגדות פוחתת. האדם מגלה שהוא מסוגל יותר ויותר לעבור דרך הכאב ולצמוח מתוכו. כך נראה המפגש הנכון עם הכאב המקורי. לא חיפוש שכלי. לא חקירה אובססיבית. לא ניסיון לפענח סיפור עבר. אלא פגישה חווייתית, בהווה, כאשר הכאב עצמו מתייצב מולנו בתוך תהליך הגמילה. שם נמצא הריפוי. שם נמצא המפתח.

פרק 47: טרנספורמציה לעומת פורקן: ההבדל שמגדיר את כל הגמילה

פרק זה נוגע באחד הנושאים העמוקים והחיוניים ביותר בכל תהליך גמילה מהתמכרויות, ובכלל בכל מסע של ריפוי, הבראה, צמיחה ושינוי פנימי. זהו ההבדל בין טרנספורמציה לבין פורקן. ההבחנה הזו

אינה רק עקרונית. היא קובעת אם האדם יישאר במעגל ההתמכרות, או יצליח לעבור למרחב חדש שבו הכוחות הפנימיים שלו מתפתחים ומתעצמים.

פורקן הוא פעולה של שחרור. הוא מאפשר לפרוק מתח, להביע כעס, להוציא הצטברות פנימית שמכבידה. לעיתים יש בכך יתרון. ברגעים מסוימים פורקן הוא הקלה נחוצה. הוא מוריד לחץ. הוא מסדיר במעט את הנשימה. אך פורקן לבדו איננו ריפוי. פורקן מרוקן ולא ממלא. הוא משאיר חלל פנימי גדול יותר, שאליו המתח יחזור. תמיד. זוהי מעגליות שחוזרת על עצמה.

כאשר אדם פורק כעס מבלי לעשות תנועה כלשהי של שינוי פנימי, המתח יחזור ויצטבר. כאשר אדם פורק תסכול בתוך קונפליקט אך אינו מבצע טרנספורמציה לקונפליקט עצמו, הוא ימצא את עצמו שוב מול אותו מעגל רגשי. אותו מנגנון עובד בהתמכרויות. ההתנהגות הממכרת משמשת את האדם כדי לפרוק מתח, כאב, לחץ או חוסר אונים. כמו בולמוס בזלילה רגשית. כמו התקף של עישון. כמו שימוש אימפולסיבי. המנגנון הממכר פורק. הוא אינו מרפא.

התוצאה היא תמיד אותו תהליך: רגע קצר של רגיעה, ואז חזרה מהירה למתח. לעיתים גם תחושת כישלון או אשמה, שמגבירה את המתח והופכת את פורקן ההתמכרות לצורך מחודש. כך הפורקן משמר את ההתמכרות.

טרנספורמציה היא תנועה אחרת לגמרי. טרנספורמציה איננה פריקה בלבד. היא שינוי צורה של האנרגיה הרגשית. היא לוקחת את מה שנחווה כעודף מתח, כמועקה או ככאב, ומעבירה אותו דרך תהליך שבו האנרגיה מתמירה את עצמה למשהו חדש. זהו שינוי איכותי של הכוח הרגשי, לא רק שחרור.

בטרנספורמציה יש פריקה במובן מסוים, אך היא איננה פריקה שמרוקנת. היא פריקה שממירה את האנרגיה למשהו חיובי. זו פעולה שבה המטען הרגשי לא הולך לאיבוד אלא משנה צורה. זוהי פעולה של השבה, של בנייה, של יצירה. היא משאירה את האדם מלא במקום מרוקן.

זהו בדיוק ההבדל בין מי שמוציא כעס בצעקות על החוף לבין מי שלוקח את אותו כעס ומשקיע אותו בתהליך יצירתי. אדם יכול לצעוק שעה שלמה כדי להירגע. הוא כנראה יירגע במעט, אך יישאר ריק. אדם אחר יכול לקחת את אותו מתח, להניח מולו דף גדול או קנבס, להפעיל מוזיקה, לצייר בתנועות גדולות, לפרוק ולבטא. אלא שהפריקה כאן מתמירה את עצמה. היא מתרגמת את הכאב והמתח לצבעים, לתנועה, לנשימה, למשהו חדש שנוצר. האדם יוצא מלא. משהו עמוק בו השתנה.

אותו עיקרון מתקיים בכל טרנספורמציה רגשית. כאשר האדם עוצר את תגובת ההתמכרות, לא מתוך כוח חיצוני בלבד, אלא מתוך איסוף פנימי, מתעורר מתח. זהו המתח שנועד תמיד להישפך אל תוך ההתמכרות. אם האדם אינו עושה עם המתח דבר מלבד התאפקות, המתח יגדל. אם הוא רק ידכא

אותו, הוא יחזור ויתפוצץ. אך אם הוא לוקח את המתח ומעביר אותו דרך פעולת טרנספורמציה – אז נפתח ערוץ חדש.

טרנספורמציה היא הציר שהופך עונג חלקי לעונג מלא. בהתמכרות יש תמיד עונג חלקי. הוא מצומצם, רגעי ומטעה. בטרנספורמציה נולד עונג מלא יותר. הוא שלוב עם החוויה, עם הצמיחה, עם החיבור לעצמי. זהו עונג בריא, מזין, רחב ויציב יותר.

היכולת לעשות טרנספורמציה למתח היא אחד הסודות הגדולים של הגמילה הפסיכו קריאטיבית. היא מאפשרת לעקוף את החוכמה הפנימית של ההתמכרות, זו שמפתה אותנו שוב ושוב לחזור אליה. ההתמכרות מציעה דרך קצרה לשחרור אך לא מאפשרת שינוי אמיתי. הטרנספורמציה היא הדרך הארוכה שנעשית קצרה ככל שמתרגלים אותה.

כאשר אנו לומדים להשתמש בכלים הפסיכו קריאטיביים כדי לבצע טרנספורמציה, מתרחשת תופעה חשובה. פתאום ההתמכרות איננה מפחידה עוד. איננו נבהלים מן המתח. איננו פוחדים מהדחף. אנו יודעים שיש מה לעשות איתו. יש ערוץ חלופי. יש צינור שמסוגל להעביר את האנרגיה הלאה, למקום נקי, יצירתי, מעובד. וכאשר יש דרך כזו, כבר אין שליטה להתמכרות עלינו. איננו זקוקים לה כדי לפרוק. איננו זקוקים לה כדי להרגיע. הכוח חוזר אלינו.

בנקודה זו תהליך הגמילה משתנה לחלוטין. האדם מפסיק להילחם בהתמכרות כמי שנצמד לקוטב אחד בלבד. הוא מפסיק להיות עסוק רק בשאלה האם לקחת את הביס או להימנע ממנו, האם להדליק סיגריה או להתאפק. במקום זאת הוא עובר למרחב חדש שבו השאלה היא: מה אני עושה עם האנרגיה שנוצרה. איך אני ממיר אותה. איך אני משתמש בה כמקור צמיחה.

ברגע שזה קורה אפילו פעם אחת, יש שינוי פנימי עמוק. ברגע שזה קורה שוב ושוב, נוצר תקדים. והתקדים הזה הוא הלב של כל תהליך הגמילה. האדם מגלה שהוא יכול. שהוא מסוגל. שהוא בעל הכלים. שמתקיימת בתוכו תנועה של ריפוי. ובתנועה הזו הוא מתחיל לחזור אל הטבע הבריא שלו.

הטבע הבריא הוא המקום שבו העונג מלא יותר מהעונג החלקי. הוא המקום שבו אנרגיות קשות הופכות לכוח יצירתי. הוא המקום שבו יש יכולת לשאת רגש, לנוע איתו, לעבוד איתו. זהו המקום שבו ההתמכרות מאבדת את כוחה. ואז הגמילה אינה רק סיום של הרגל מזיק. היא הפיכתו של אותו כוח למקור התפתחות.

זהו סוד הטרנספורמציה. זהו סוד הגמילה העמוקה.

פרק 48: התמכרות לכעס וגמילה מכעס

כעס הוא אחד הרגשות האנושיים הבסיסיים ביותר, והוא איננו אויב בפני עצמו. הוא אינו רע, אינו פסול, ואינו עדות לכישלון או לפגם באדם. הכעס הוא אות. הוא אינדיקציה לכך שמהו איננו כשורה. הוא מסמן חוסר שביעות רצון, תסכול, עוול, פגיעה בגבולות או ערכים. הוא מתרחש כאשר משהו במציאות החיצונית או הפנימית נמצא במצב שאינו מתאים להשקפת האדם, לצרכיו, לרצונותיו או לתחושת הצדק שלו. כעס הוא אנרגיה חמה, טעונה, מלאת תנועה, והוא בעל ערך. התעלמות ממנו משמעה להתעלם ממערכות התרעה פנימיות שמספרות על חוסר התאמה עמוק בין האדם לבין מה שמתרחש סביבו. במובן זה, כעס הוא מרכיב טבעי ובריא במערכת הרגשית.

אולם כאשר הכעס חוזר בתדירות גבוהה, כאשר הוא גולש מעבר לגבולותיו הטבעיים, כאשר הוא שולט בהתנהגות ומכתיב תגובות, כאשר הוא פוגע באדם עצמו ובמערכות היחסים שלו, כאשר הוא מופיע ללא יכולת וויסות או עיבוד, הוא עלול להפוך להתמכרות. התמכרות לכעס איננה תופעה נדירה. היא יכולה להיות רועשת ומתפרצת, או שקטה ומתמשכת, אך בשני המקרים היא פועלת באותו אופן. היא יוצרת מעגל שבו האדם נשאב שוב ושוב אל אותו ערוץ רגשי, מתוך תחושת חוסר ברירה ומתוך דחף בלתי נשלט כמעט.

התמכרות לכעס מבוססת תמיד על כאב פנימי שאיננו מעובד. הכאב הזה הוא מקור האנרגיה שמניע את הכעס. בשל חוסר היכולת של האדם לשאת את הכאב, מתעוררת מיד תגובת תסכול חזקה, שנדחפת במהירות רבה אל הכעס. האנרגיה מתמלאת במהירות כפול ברק, עוברת מאפס לעוצמות גבוהות בשבריר שנייה, ומשתלטת על המערכת. מאחורי כל התפרצות כזו יש רגע שבו הכאב מבקש לצאת, אך האדם איננו מסוגל לשאת את המפגש הישיר איתו, ולכן הכעס מתגייס כתגובה הגנתית.

מי שמכור לכעס מכיר היטב את החוויה של רצף אירועים שחוזר על עצמו. תחילה מתעורר גירוי כלשהו, לרוב חיצוני, אשר מפעיל נקודה רגישה. מיד לאחר מכן מופיעה אנרגיה של תסכול או זעם אשר מתנפחת במהירות. ברגע הזה האדם מרגיש שהכעס שולט בו, כאילו מישהו אחר לוחץ על המתג. לאחר מכן מתרחשת התפרצות או ריאקציה, אשר יוצרת נזק – בזוגיות, בהורות, בעבודה, ביחסים חברתיים, או ביחסים עם עצמו. מיד לאחר ההתפרצות מופיעות תחושות של אשמה, חרטה, ולעיתים הבטחה פנימית שלא לחזור על כך. אך בלי טיפול נכון, ההתמכרות לכעס חוזרת ומופיעה. זהו המעגל הממכר המוכר של כל התמכרות.

היכולת לזהות שמדובר בהתמכרות היא תחילת הדרך. הגדרה זו איננה האשמה. איננה פסילה. איננה תיוג. זוהי הצעה לראות את התופעה כפי שהיא, ללא כיסוי וללא הכחשה. רבים מתקשים להודות שהם מכורים לכעס, ובדיוק עבורם התהליך נעשה קשה יותר. ההתמכרות ממשיכה לפעול ללא מודעות וללא כלים, והאדם ממשיך לנוע בתוך אותו מסלול רגשי ללא שינוי.

כדי לגמול את עצמנו מכעס, עלינו ללמוד לזהות את הרגע שלפני הכעס. זהו לב הגמילה. רגע לפני שהכעס מופיע, יש גשר. מעבר איטי, קצר מאוד, אך ניתן לזיהוי, שמוביל מן המתח או הכאב אל ההתפרצות. ברוב המקרים האדם עובר את הגשר הזה באופן אוטומטי. הוא אינו יודע שיש לו בכלל אפשרות לעצור. אבל כאשר מזהים את הגשר, מתחילה היכולת לבחור. זוהי הבחירה שעושה את ההבדל בין התמכרות לבין גמילה.

הגמילה מכעס איננה מתרחשת באמצעות הדחקה של הכעס. לא באמצעות איסור. לא באמצעות פחד מהתפרצות. היא מתרחשת באמצעות בנייה של חלופה. כאשר האדם מזהה את הגשר שהוביל אותו לכעס,

עליו ליצור לעצמו רגע של עצירה. לא הדחקה, אלא עצירה מודעת. שם, ברגע הזה, אפשר לקחת את האנרגיה שנוצרה ולנתב אותה למקום אחר. לא לחזור אל הגירוי שהצית את הכעס, משום שממילא אין בו פתרון. ברוב המקרים הכעס מופיע סביב מצבים שאינם בשליטת האדם. אם היה יכול לפתור אותם הוא היה פותר. העובדה שהכעס ממשיך להופיע מלמדת שהמצב איננו בר שינוי. ולכן אין טעם להמשיך ללכת אליו. זוהי בדיוק ההתמכרות. ההתקשות ללכת שוב ושוב אל מקום שבו אין פתרון.

במקום ללכת אל העצם שמפעיל את הכעס, אנו מפנים את האנרגיה של הכעס אל מרחב יצירתי. זה יכול להיות כתיבה, ציור, תנועה, נשימה, או עבודה רגשית מודעת. זהו מעבר מטרנספורמציה ולא מפריקה. זוהי דרך לייצר מסלול חדש בתוכנו שבו הכעס מפסיק להיות המושיע הזמין ביותר. פעולה יצירתית כזו איננה בורחת מהכאב, אלא מאפשרת לו לנוע אל מרחב שבו הוא איננו מסוכן.

הגמילה מכעס מבוססת על היכולת לשלב בין כמה כוחות: אהבה עצמית שמסוגלת להכיל את הכאב שמסתתר מתחת לכעס, הורדה של ביקורת עצמית שמאפשרת לנו לא להילחץ מכך שההתמכרות עדיין רצה, חמלה עצמית שמרככת את המעבר בין רגעי כישלון ורגעי הצלחה, וכלים של יצירתיות רגשית שמסוגלים לשאת את האנרגיה החמה של הכעס ולהפוך אותה לחומר עבודה. נדרשת גם מודעות מדויקת אשר מאפשרת לזהות את דפוסי הכעס ואת ההיסטוריה של הופעתו. ונדרש תיעוד, כדי לראות את החזרתיות של הסיטואציות וללמוד מה מוביל אל ההתפרצות.

עם הזמן מתחולל שינוי. האדם רואה את השביל המוביל לכעס ומזהה אותו שלב לפני. ואז שני שלבים לפני. בהמשך הוא לומד לעקוף אותו. הכעס אינו נעלם. הוא פשוט מפסיק להיות המסלול האוטומטי. הוא מפסיק להיות האופציה היחידה. האנרגיה שמתעוררת עוברת למקום חדש. זהו תהליך של בנייה מחודשת של מערכת הרגש.

כעס יכול להיות גם התמכרות העומדת בפני עצמה, אך לעיתים הוא תת התמכרות בתוך התמכרות אחרת. לעיתים ההתמכרות המרכזית היא הכאב העמוק יותר, והכעס הוא רק שלוחה שלו. אך גם במקרים אלה הגמילה מכעס מועילה. היא מגלה לאדם את המבנה הפנימי שהחזיק את הכעס, ומאפשרת לו לפגוש את המקור.

גמילה מכעס היא תהליך אפשרי, מעשי, מדורג, אמיץ. היא מאפשרת לאדם להפוך את הכוח של הכעס לכוח של בנייה. זהו תהליך שניתן לבצע הן במסגרת עבודה אישית, הן באימון פסיכו קריאטיבי, והן בקבוצות גמילה מהתמכרויות. וכמו בכל התמכרות, היכולת לזהות אותה היא נקודת הפתיחה. ההמשך הוא מסלול ריפוי שבונה בחזרה את הטבע הבריא של האדם, ומחזיר לו את השליטה הרגשית במובן העמוק והבריא ביותר.

פרק 49: חזרה לטבע הבריא

הטבע הבריא הוא מן המושגים המרכזיים ביותר בתפיסה הפסיכו קריאטיבית של גמילה מהתמכרויות. הוא מופיע כמעט בכל עומק של התבוננות בהתמכרות, בקשר העמוק שלה לבעיות, לקונפליקטים ולמצוקות, ובדרך שאותה התמכרות מציעה כדי לסמן לאדם כי ישנה התרחקות מן הטבע הבריא. הטבע הבריא הוא

נקודת המוצא ונקודת היעד של תהליך הגמילה. הוא הסיבה להתמכרות והוא גם הפתרון. בהבנה זו טמון כל המפתח לתפיסה הפסיכו קריאטיבית.

המושג טבע בריא בפסיכו קריאטיביות מתייחס לאיכות מולדת, לאוסף רחב מאוד של איכויות גולמיות שהאדם הגיע איתן לעולם כיכולות פוטנציאליות. אלה אינן תכונות שנרכשות מבחוץ אלא יכולות שנמצאות כבר בפנים, ושיכולות להיטיב את חייו של האדם אם יקבלו תנאי הפעלה מתאימים. בין איכויות אלה נמנות היכולת לאהוב, היכולת ליצור, היכולת להתגמש, היכולת לאלתר, היכולת לבנות, היכולת ליזום, היכולת להכיל, היכולת לפעול עם פחות ביקורת, היכולת לשנות, היכולת לעבור טרנספורמציה, היכולת לרפא, היכולת להתאושש, היכולת להתמודד, היכולת לחוש תקווה, היכולת להיות אופטימי, היכולת להרגיש תשוקה ולהגשים אותה, ועוד רשימה ארוכה מאוד של איכויות חיוביות המהוות את הבסיס הבריא של האדם.

אך איכויות אלה אינן פועלות מאליהן. הן זקוקות לתנאי הפעלה. הן זקוקות לטיפוח, לאימון, לתרגול, ולעיתים אף לאומץ פנימי כדי להיפתח אליהן. במרחב שבו תכונה כלשהי מקבלת עידוד, תשומת לב ואימון, היא מופעלת. במרחב שבו אינה מקבלת כל אלה, היא נותרת כבויה או רדומה. כך למשל תכונת היצירתיות. כאשר היא נוכחת, היא מטיבה, מרחיבה, מזינה, מאפשרת לאדם לזרום עם חייו. כאשר היא מוזנחת, היא איננה שותקת. עקרון הטבע הבריא קובע שהאנרגיה המנטלית אינה יכולה להיעלם. אם היא איננה מופנית אל הצד הבריא והמפותח של התכונה, היא מחפשת את דרכה אל הצד הלא בריא שלה. לכן במקום יצירתיות חיובית מופיעה תקיעות או יצירתיות שלילית, במקום אופטימיות מופיעה פסימיות, במקום אהבה מופיע פחד, ובמקום רכות מופיעה נוקשות. העדר טיפוח של הטבע הבריא מייצר את הצל שלו. הטבע הלא בריא איננו עומד בפני עצמו. הוא תוצר ישיר של אי הפעלה של המנגנון הבריא.

גישה אחת עשויה לראות בכך גורל מצער. שורה של איכויות נפלאות שלא טופחו ולכן נוצרו קשיים, כאבים, עיכובים והתמכרויות. אך הגישה הפסיכו קריאטיבית רואה בכך תהליך למידה. מערכת שלמה שמנסה להזכיר לאדם שיש מרחבים פנימיים שהוא נטה להזניח ושכעת מבקשים תשומת לב, ריפוי והפעלה. הכאב איננו עונש. הוא הכוונה. ההתמכרות איננה חותמת של כישלון. היא הודעה מעודכנת של הנפש כי הגיע הזמן לחזור אל הטבע הבריא.

כאשר האדם אינו מממש את הטבע הבריא שלו, כאשר הוא אינו מפעיל את יכולותיו ליצור, לאהוב, להרגיש, להשתנות ולצמוח, האנרגיה שאמורה להפעיל את הכוחות הבריאים פונה אל הצדדים הלא בריאים של אותה מערכת. במקום יצירה מופיעה התמכרות. במקום תנועה מופיעה תקיעות. במקום טרנספורמציה מופיעה הימנעות. במקום התמודדות מופיעה בריחה. זוהי בדיוק הולדת ההתמכרויות. הן מופיעות תמיד כאשר האדם מתרחק מן הטבע הבריא שלו, לא כי בחר בכך באופן מודע אלא כי לא ידע לטפח את האיכויות הבריאות שנמצאות בו מלכתחילה.

גמילה בהתבוננות הפסיכו קריאטיבית מבוססת על הבנה כפולה. מצד אחד יש צורך בצמצום הדרגתי של הטבע הלא בריא, של ההרגלים המזיקים, של הדפוסים הממכרים ושל התגובות האוטומטיות. אבל צמצום כזה לבדו איננו מספיק. אם לא נבנה במקביל את הטבע הבריא, האנרגיה תחזור שוב ושוב לאותו ערוץ ישן. איננו יכולים פשוט להסיר את החושך. אנחנו חייבים להדליק אור. איננו יכולים להוציא את המנורות השרופות

מבלי לשים במקומן מנורות חדשות. הטבע הבריא חייב להיכנס לפעולה כדי להחליף את המנגנון הלא בריא. אחרת המנגנון הלא בריא ימשיך לחזור ולתפוס את מקומו.

זו הסיבה שתהליך הגמילה אינו רק צמצום הרגלים רעים אלא הפעלה מודעת של הרגלים טובים. טיפוח הטבע הבריא הוא תנאי לחופש. על האדם לחיות בצורה שבה הוא מטפח באופן פעיל את האהבה העצמית שלו, את האופטימיות שלו, את היצירתיות שלו, את המשחקיות שלו, את התקווה שלו, את האינטואיציה שלו ואת יכולתו לעבור טרנספורמציה. הטבע הבריא הופך מסיסמה לרוטינה יומיומית. זהו תרגול. זהו אימון. וזהו לב הגמילה.

לצד טיפוח הטבע הבריא מופיע כמובן הצורך לטפל בכאב. כאב שלא עבר טרנספורמציה ימשיך לייצר טבע לא בריא. אבל איננו מוכרחים תמיד לפגוש את הכאב פנים מול פנים באופן ישיר. לפעמים עצם טיפוח הטבע הבריא מאפשר לכאב להירגע, להתפוגג, להתרכך. לעיתים הכאב זקוק למרחב טיפולי נוסף. אבל בכל דרך שבה ניגש אליו, עיקר הכוח מגיע מהרגלי החיים הבריאים שהאדם בונה לעצמו.

מכאן נולד עקרון יסודי: גמילה היא בו זמנית צמצום ההתמכרות והגברת הטבע הבריא. שני התהליכים חייבים לפעול יחד. אם האדם יתמקד רק בהימנעות, הוא יישאר בחוויה של חסר. אם יתמקד רק בחיזוק הטבע הבריא בלי להתבונן בהתמכרות, ההתמכרות תמשיך לנהל חלק מן ההרגלים. אבל אם שני המסלולים פועלים יחד, מתחילה תנועה חדשה. הכאב מקבל מקום, הטבע הבריא מתעצם, וההתמכרות מאבדת בהדרגה את כוח המשיכה שלה.

זוהי חזרה אל מי שהאדם באמת. אל מי שהיה מלכתחילה. זוהי חזרה אל מכלול היכולות הבריאות שנמצאות בו מלידה ומציגות בפניו את הפוטנציאל הטבעי שלו. כאשר הטבע הבריא מתעורר ומתפתח, ההתמכרויות מאבדות משמעות. הן הופכות לאנכרוניזם. למעשה, האדם חדל להיות מעוניין בהן. הפוקוס הפנימי שלו מתמלא באיכויות הבריאות, בצמיחה, בהתרחבות, ובהעמקה של היכולת לחיות מתוך חופש רגשי, מתוך יצירתיות ומתוך אהבה.

חזרה לטבע הבריא היא המהות של הגמילה הפסיכוכימית. היא איננה רק הפסקת משהו, אלא התחדשות. היא איננה רק הימנעות, אלא בנייה. היא איננה רק תיקון של כאב, אלא שיבה אל מקור הכוח. ככל שהאדם מטפח את הטבע הבריא ומעמיק בתוכו, כך הוא מגלה כמה עוצמות, כמה איכויות וכמה מרחבים פנימיים חיכו לו. וכאשר הטבע הבריא מתעורר, ההתמכרות מאבדת אחיזתה. הטבע הבריא הוא זה שבוחר לעזוב את הטבע הלא בריא, וזה מה שהופך את תהליך הגמילה לאפשרי, מעשי ומשמעותי.

פרק 50: התמכרות לקנאה באחרים

התמכרות לקנאה באחרים היא תופעה נפוצה הרבה יותר ממה שנוח לנו להודות. קנאה עצמה היא רגש אנושי טבעי, והיא יכולה להופיע לרגע ולחלוף, בלי שתהפוך לבעיה. אבל כאשר הקנאה חוזרת שוב ושוב, כאשר היא מתחילה להכביד על חיי הנפש, כאשר היא יוצרת תחושת מרירות, השוואה מתמדת, השפלה עצמית או הכנעה פנימית, ייתכן שכבר מדובר במעורבות ממכרת. כמו בכל התמכרות אחרת, גם כאן השאלה איננה

האם הרגש קיים, אלא עד כמה הוא מציק, עד כמה הוא משבש, ועד כמה הוא מרחיק אותי מהחיבור לעצמי ולדרך החיים שלי.

אחד העקרונות החשובים בדרך הפסיכו קריאטיבית הוא שכל התמכרות, ללא יוצא מן הכלל, היא סימן דרך למקום שבו יש פוטנציאל משמעותי לצמיחה ולהתפתחות. ההתמכרות מצביעה על אזור בנפש שבו יש חוסר איזון, ריחוק מן הטבע הבריא או הימנעות מצמיחה. כאשר מדובר בקנאה, השאלה העמוקה היא מה אני עושה עם המידע שמגיע אליי דרך חוויית הקנאה. האם אני מחמיר את יחסי עם עצמי, מגדיל את הפער ביני לבין האחר, או שמא אני לומד לנצל את הקנאה כמסמן של כיוון פנימי שמבקש צמיחה והרחבה. הגמילה מהקנאה היא אכן סוף הדרך, אבל תחילת הדרך מתחילה במבט מדויק על יחסי עם עצמי.

בתוך חוויית הקנאה יש בדרך כלל שורה של טעויות פנימיות שנולדות מקושי לאהוב את עצמי, לאהוב את מה שיש לי, ולטפח באהבה את מה שכבר נוצר בחיי. כאשר אני מקנא באחר, אני מספר לעצמי סיפור פנימי פשוט אך כואב: "לו יש, ולי אין". לעיתים הסיפור אפילו חריף יותר: "לו יש, ולי היה אמור להיות ואין לי". ברגע זה אני ממקם את עצמי במרחב של חסר, במקום במרחב של יש. אני מביט על משהו שאיננו מצוי אצלי כעת, אינני יודע אם אי פעם יהיה, ואני מחזק בתוכי את חוויית ההחמצה וחוסר הערך. ככל שאני לוקח את הקנאה הזו קשה יותר, ככל שאני נסחף אליה שוב ושוב, כך גדל הריחוק שלי מן היכולת להעריך את התהליך שלי, את הדרכים שבהן כבר התקדמתי, את המאמצים שעשיתי, ואת מי שהפכתי להיות עד כה.

כאשר הקנאה מתחזקת, אני מאבד קשר עם ההבנה הפשוטה שאני בדרך. הגעתי עד הלום דרך מסלול מורכב של נסיבות, הבנות, יכולות, חסמים, הצלחות וכשלונות. עשיתי את כמיטב יכולתי בהתאם למה שעמד לרשותי. אבל במקום לראות את זה, הקנאה מושכת אותי אל השוואה כואבת. אני מבטל את העשייה שלי, את הדרך שלי, את הנשמה שהשקעתי, ומתמקד אך ורק בפער ביני לבין האחר. במובן הזה הקנאה הופכת לביטוי של התמכרות לתודעת חסר, ולא עוד רגש חולף.

הקנאה גם מבלבלת אותנו ביחס למסר האמיתי שהיא נושאת. במבט פסיכו קריאטיבי, קנאה איננה רק רגש מעיק. היא גם מידע. כאשר אני רואה אדם שיש לו משהו שלי אין, ועולה בי קנאה, ייתכן שהנפש שלי מסמנת דרך. לאו דווקא את הדבר הספציפי שיש לו, אלא את מה שהוא מייצג עבורי. לעיתים הוא מייצג תחום שלא העזתי להיכנס אליו, איכות שלא הרשיתי לעצמי לממש, כיוון התפתחותי שהוזנח. אבל כל עוד אני נשאר רק בכאב הקנאה, במרירות, בהקטנת עצמי, אני מחמיץ את המסר. המידע הופך מריפוי לפגיעה. במקום שהקנאה תספר לי על כיוון צמיחה, היא הופכת להיות עוד הוכחה לכך שאני "פחות".

כאן נכנס לפעולה המשולש הפסיכו קריאטיבי. אם אני ניגש לחוויית הקנאה ללא אהבה עצמית, היא תהפוך בקלות רבה להאשמה עצמית, להשפלה פנימית, ולדימוי עצמי מקטין. אם אני ניגש אליה ללא עבודה על הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת, הקול הביקורתי יספר לי שאני כישלון, שלא השגתי, שלא הצלחתי, ולא יניח לי לראות את מה שיש. אם אני ניגש אליה ללא יצירתיות רגשית, אני לא אמצא דרך לבנות ממנה תהליך. אני אשאר תקוע, מתלונן, משווה, ומרגיש מקופח. כך הקנאה, במקום להיות אות אזהרה מלא חיים, הופכת להיות עוד סיפור של תקיעות.

כאשר אני מפעיל אהבה עצמית, משהו אחר קורה. אני יכול להכיר בתהליך שלי, בהישגים שלי, בקשיים שעברתי, ולראות בהם ערך. מתוך אהבה עצמית אני יכול לומר לעצמי: "כן, יש משהו אצל האחר שמעורר בי קנאה. מה זה מספר עליי. מה זה מספר על הרצונות שלי. איך אני יכול לקחת את מה שזה מסמל ולתרגם זאת למסלול צמיחה שמתאים לי, בקצב שלי, מתוך המשאבים שלי". במקום שמבט אל האחר יחליש אותי, הוא הופך למסמן עדין של אפשרות.

כאשר אני מפחית ביקורת עצמית, אני מפסיק להעניש את עצמי על כך שאינני במקום של מישהו אחר. אינני יודע מה חיי, מה עבר, מה נושא. אינני חייב כלל לשחזר את הדרך שלו. אני יכול ללמוד ממנו, אבל אינני מחויב להעתיק. הקנאה, כשהיא עטופה בביקורת עצמית, הופכת להוכחה לכך שאני "לא מספיק". הקנאה, כשהיא עטופה בחמלה ובסקרנות, הופכת לשאלה פתוחה: "מה בתוכי מבקש עכשיו תשומת לב".

כאשר אני מפעיל יצירתיות רגשית, אני מתחיל לחשוב באופן אחר. אני יכול לתרגם קנאה לפעולה יצירתית. לכתוב עליה, לצייר אותה, לדבר אותה, לפרק אותה, לחפש בה מסר, לגלות מה היא מרמזת לגבי אותנטיות החיים שלי. במקום להישאר כלוא בתוך "למה לו יש ולי אין", אני הופך את הקנאה לחומר גלם של תהליך. אני שואל מה כן אפשר לעשות, ומה כן נמצא ברשותי עכשיו, שממנו אני יכול לצמוח לכיוון חדש.

בנתיב הגמילה מהתמכרות לקנאה, השלב הראשון הוא זיהוי אמפתי ולא שיפוטי. אני מתחיל לתעד את רגעי הקנאה. במי אני מקנא. במה אני מקנא. באילו נסיבות זה מופיע. אינני חייב לעשות עם זה דבר בשלב הראשון. אני רק מתבונן, בעדינות, ללא אשמה וללא דרישה מעצמי להשתנות מיד. עצם התייעוד כבר מתחיל לשחרר משהו מן האוטומטיות הממכרת. במקום להישאב אל הקנאה, אני לומד להסתכל עליה מבחוץ.

בשלב הבא אני יכול לשאול את עצמי האם הקנאה הזו מסמנת הימנעות שלי מצמיחה בתחום מסוים. אולי האדם שבו אני מקנא מייצג כיוון שלא העזתי לנוע אליו. אולי שנים ארוכות נמנעתי מלנסות, מללמוד, מלפתח תחום מסוים, והקנאה מזכירה לי זאת. במקרה כזה, הגמילה מהקנאה דומה לגמילה מהתמכרות הפוכה. אני מתחיל לשאול באילו צעדים קטנים אני יכול לנוע לכיוון הזה בדרכי שלי ולא בדרכו. אינני מחקה אותו. אני מקשיב לעצמי.

אפשרות אחרת היא שהקנאה מייצגת פנטזיה ילדותית שלא נבדקה מעולם. דרך התייעוד והשיחה הפנימית אני עשוי לגלות שהדבר שבו אני מקנא איננו באמת רלוונטי לחיי הבוגרים. אולי פעם זה היה חלום, אבל כיום הוא כבר איננו מתאים לערכים, לרצונות ולמקום שבו אני נמצא. גם זו תובנה משחררת. אז אני יכול לומר לעצמי באהבה: "את זה אינני באמת צריך". ברגע שהפנטזיה הזו מתבררת כלא רלוונטית, כוח הקנאה מתחיל להיחלש מעצמו.

בכל מקרה, מוקד הבדיקה הוא תמיד חזרה אל היש שלי. אל היכולת שלי להעריך, לכבד ולהודות על מה שכבר קיים בחיי. על הדרך שעשיתי. על ההצלחות הקטנות והגדולות. על מה שלמדתי. מתוך יסוד זה אני בודק האם הקנאה מזמינה צמיחה חדשה או מזכירה לי לוותר על חלום זר שאיבד את משמעותו. בשני המקרים, כאשר אני עובד עם הקנאה באהבה, בחמלה וביצירתיות, ההתמכרות לקנאה מתחילה להתרכך. אני פחות לכוד בהשוואה, ויותר קשוב למסלול ההתפתחות הייחודי שלי.

ככל שהדרך הזו נמשכת, אני מגלה שאינני חייב להגדיר את עצמי דרך מה שיש לאחר. אני יכול לכבד את דרכו, ואף לשמוח בשמחתו, מבלי לאבד קשר עם עצמי. הקנאה מפסיקה להיות מרכז הסיפור. היא הופכת להיות רק עוד מסר, עוד רמז, עוד דלת אפשרית לצמיחה. וכאשר אני לומד לעבוד כך, ההתמכרות לקנאה מפנה את מקומה לחיבור עמוק יותר אל הטבע הבריא שלי.

פרק 51: הצעד הקטן אל הגמילה

הפרק הזה מוקדש לרעיון שנשמע פשוט אך הוא למעשה אחד המפתחות העמוקים והמעשיים ביותר בתהליך הגמילה מהתמכרויות. זהו רעיון הצעד הקטן. הצעד הקטן הוא תנועה עדינה, מדודה, כמעט צנועה, אשר מאפשרת לעבור בהדרגה מחוויה של "אני לא מסוגל" לחוויה של "אני כן מסוגל". המעבר הזה הוא סוג של קסם פסיכו קריאטיבי. לא מפני שהוא מתעלם מהקושי, אלא מפני שהוא עובד איתו, צעד אחרי צעד, עד שהמציאות הפנימית משתנה.

בתוך חוויית ההתמכרות שוכנת כמעט תמיד תחושה חזקה של חוסר יכולת. זהו אחד המרכיבים העמוקים ביותר של ההתמכרות. היא משדרת לאדם שוב ושוב מסר פנימי: "אתה לא יכול". "את לא יכולה". "זה חזק ממך". "אין לך שליטה". החוויה הזו איננה סתם מחשבה. היא חוויה רגשית חזקה, משכנעת מאוד. היא מגנה על ההתמכרות, כי כל עוד האדם משוכנע שהוא איננו מסוגל, הוא לא באמת ינסה לשנות. הלב של ההתמכרות יושב על חוויית אי אפשר.

תהליך הגמילה, מנקודת המבט הפסיכו קריאטיבית, הוא תהליך שבו מתרחש שינוי עדין אך מהפכני. במקום "אני לא מסוגל" נוצרת אט אט חוויה אמיתית של "אני מסוגל קצת". לא "מסוגל על הכל", לא "מסוגל בבת אחת", אלא מסוגל לעשות שינוי קטן. זהו קסם הדלתא. שינוי קטן, מדוד, אפשרי, שגורם לנפש להרגיש אחרת. ברגע שאדם חווה במציאות שלו שינוי קטן שהוא הצליח לעשות, חומת ה"אי אפשר" מקבלת סדק ראשון.

כאשר מדובר בהתמכרות פעילה, כמו הרגל שחוזרים עליו שוב ושוב מעבר למה שנכון או טוב, הצעד הקטן יכול להיות צמצום קל מאוד של ההתנהגות הממכרת. במקום לנסות להפסיק לגמרי, במקום לנסות "להצליח בגדול" ואז להתאכזב, האדם לומד להגדיר לעצמו שינוי מזערי. לדוגמה, אם בכל פעם הייתה התנהגות מסוימת עם עוצמה מסוימת, הוא מנסה בפעם הבאה להקטין מעט את העוצמה. לא באופן דרמטי. באופן כמעט מינימלי. המטרה היא שהצעד לא יהיה טעון מדי במאבק פנימי, לא יהיה מלווה בתחושת כישלון אם לא יצליח בבת אחת.

זוהי אומנות של כיוונון עדין. כל אדם יכול, בעזרת התבוננות, לגלות מהו שינוי קטן שהוא בכל זאת מסוגל לעשות. לפעמים זה הפחתה קטנה בכמות, לפעמים זה דחייה קלה בזמן, לפעמים זה בחירה מודעת להשאיר חלק קטן מן הטקס ההתמכרותי ללא ביצוע. המפתח הוא ליצור שינוי שההתמכרות אמנם "לא אוהבת", אבל איננה מצליחה לבלום לחלוטין, מפני שהוא קטן מדי ביחס למנגנוני ההגנה הרגילים שלה.

כאשר מדובר בהתמכרות הפוכה, כלומר בהימנעות כרונית מדבר מה שהאדם זקוק לו בשביל צמיחה, הצעד הקטן פועל בכיוון הפוך. שם האדם רגיל לא לעשות. רגיל להימנע. רגיל לדחות. הצעד הקטן יהיה למצוא

פעולה זעירה שהוא כן יכול לעשות. אם יש נושא חשוב שהוא נמנע ממנו לגמרי, הצעד הקטן יכול להיות חמש דקות ביום של התקרבות לנושא. לא פתרון מלא, לא התמודדות כוללת, אלא נגיעה קצרה, מוגדרת, שניתנת לשאת.

בשני המקרים ההתמכרות מתנגדת לשינוי. היא תייצר לחץ, היא תגדיל את החרדה, היא תציע תירוצים רבים מדוע אי אפשר. שם נכנס ממד נוסף של תהליך הגמילה: המסע ומתן עם ההתמכרות. האדם לומד לדבר אל ההתמכרות שלו מתוך מקום אוהב וסבלני. הוא אומר לה בפנים: "אני רואה אותך, אני יודע למה את כאן, את הגנת עליי פעם בדרכך, אבל עכשיו אני בתהליך של ריפוי. נעשה את זה לאט, ברכות, בלי אלימות". השיח הזה איננו רק דימוי. הוא משנה בהדרגה את היחס הפנימי למנגנון ההתמכרות. במקום מלחמה טוטאלית, נוצרת החלטה נחושה אך עדינה להציב גבולות וליצור שינוי.

אחת המלכודות הנפוצות ביותר בתהליכי גמילה היא גישת הכל או כלום. האדם מחליט לעשות שינוי גדול, הולך רחוק, מחזיק מעמד זמן מה ואז "נשבר". ברגע שנשבר הוא מרגיש כישלון מוחלט, מבטל את כל מה שכבר עשה, ומאשר לעצמו מחדש את התחושה שלא ניתן להשתנות. ההתמכרות נהנית מאוד מן התרחיש הזה. היא משתמשת בו כדי לחזק שוב את חוויית ה"אני לא מסוגל". לכן בעבודה הפסיכואטיבית אנחנו מקטינים את המשימה. לא מוותרים על הכיוון, אבל מקטינים את הצעד.

המטרה היא להגיע לאפשר פסיכולוגי ורגשי. לאפשרות קטנה ומוחשית. אם המשימה גדולה מדי, הנפש חווה אותה כבלתי אפשרית. אם המשימה קטנה מספיק, הנפש יכולה לומר בכנות "את זה אולי אני כן יכול לנסות". ברגע שהאדם הופך "לא יכול" ל"יכול קצת", משהו במבנה הפנימי משתנה. זוהי יצירה של מציאות חדשה בתוך המציאות הישנה. שינוי קטן שחוזר על עצמו שוב ושוב הופך להרגל חדש. וכאשר ההרגל הזה מתבסס, הוא כבר פחות מאמץ ויותר טבעי.

יחד עם הצעד הקטן, מופעלים כל הכלים הפסיכואטיביים הנלווים: הפחתת ביקורת עצמית, הגברת אהבה עצמית, תרגול יצירתיות רגשית, תיעוד התהליך, שיחה פנימית אוהבת, לעיתים גם תמיכה קבוצתית או אישית. כל אלה פועלים מאחורי הקלעים כדי לעזור לאדם להמשיך לגלות מה הוא כן יכול, במקום להישאר תקוע במה שהוא לא יכול. במקום להעמיק את תודעת החסר, הם בונים תודעת יש.

כאשר מדובר בקבוצה או במדריכה המלווה תהליך גמילה, עיקר העבודה הוא לעזור לכל אדם למצוא את יחידת השינוי הקטנה שמתאימה לו. אם משתתפת אומרת "אני לא יכולה", לא דוחקים בה לעשות מה שאינה יכולה. מתבוננים יחד ושואלים: "מה את כן יכולה?". אולי לא את המשימה הגדולה שתיארת, אבל משהו קטן יותר, חלקי, אפשרי. המטרה היא שתיווצר חוויית "אני עושה". גם אם הדבר נראה קטן, מבחינה נפשית הוא גדול מאוד, כי הוא מתחיל לשנות את הזהות הפנימית מן "מכור שלא מסוגל" ל"אדם בתהליך שמסוגל קצת".

הצעד הקטן הוא יצירה מתמשכת של מרחב מסוגלות. כל פעם שהאדם מצליח לעמוד בצעד הקטן שהגדיר לעצמו, הביטחון העצמי הפנימי גדל מעט. כאשר הצעד חוזר על עצמו, הוא הופך להרגל חדש. וכאשר ההרגל החדש מתבסס, באופן טבעי עולה הרצון להרחיב אותו. כך, בלי כפייה, מופיע הצעד הבא. אין צורך להכריז עליו. הוא פשוט דופק בדלת. משהו בפנים אומר "אולי אני יכול עוד קצת". זהו אות לכך שהקסם התחיל לפעול.

בסופו של דבר, תהליך הגמילה הוא תהליך יצירתי. האדם איננו רק "נלחם בהתמכרות". הוא יוצר לעצמו זהות חדשה, יכולת חדשה, מרחב חיים חדש. כל צעד קטן הוא נדבך ביצירה הזו. כאשר מצרפים לצעד הקטן אהבה עצמית, סבלנות והסתכלות לטווח ארוך, נקודת המבט משתנה. הגמילה מפסיקה להיות חלום רחוק ומאיים, והופכת להיות דרך אפשרית, קונקרטי, שמתחילה בכאן ועכשיו. וכאשר הדרך הזו מתקדמת, גם אם לאט, גם אם עם נפילות בדרך, האדם מגלה שהוא כבר איננו אותו אדם "שלא מסוגל". הוא אדם שלומד, שמתאמן, שמסוגל יותר ויותר. זהו קסם הצעד הקטן, והוא פתוח לכל מי שמוכן לפגוש את עצמו בתהליך אמיץ ועדין של גמילה וצמיחה.

פרק 52: סערת ההחלמה

סערת ההחלמה היא תופעה שמתרחשת פעמים רבות בתהליכי גמילה. אפשר כמעט לומר שהיא בלתי נמנעת. זהו אחד המכשולים המשמעותיים ביותר שכל מי שרוצה לעשות את המעבר מהתמכרות לצמיחה, מריגוש ממכר לדרך ריפוי, צפוי לפגוש. זו סערת ההחלמה, סערת הריפוי, סערת הגמילה, סערת השחרור ממי שהייתי קודם. היא מופיעה בשלב מסוים בתהליך, ולא תמיד באותו מקום: לפעמים בתחילת הדרך, לפעמים באמצע, לפעמים דווקא אחרי שכבר מרגישים יציבים יותר. אבל כאשר היא מגיעה – מורגש היטב שמתרחש בפנים מאבק פנימי.

התופעה הזו ידועה ומוכרת ברבות מן המתודות של גמילה. גם בגמילות הקלאסיות המוכרות וגם במסלולי גמילה פחות שגרתיים, מתארים את אותה נקודה: רגע שבו הגוף והנפש מגיבים בעוצמה לניסיון האמיתי להיפרד מן ההתמכרות. אנחנו רגילים לחיות עם ההתמכרויות שלנו. אנחנו מחזיקים בהן חזק הרבה יותר ממה שאנחנו מעלים על דעתנו. אם לא היינו מחזיקים בהן כך – הן לא היו הופכות להתמכרות. הן הפכו לחלק מהזהות, חלק ממבנה האישיות היומיומי, ולעיתים קרובות כמעט כמו איבר בגוף.

להתמכרות היה תמיד יותר מתפקיד אחד. היא לא רק סיפקה לנו "מנת עונג" או הרדמה זמנית. היא גם הגנה עלינו מפני כאבים פנימיים, מפני מקומות בנפש שהתקשינו מאוד לפגוש. היא הייתה שכבת הגנה, מסך, מסווה, קו הגנה קדמי. לכן, כאשר אנחנו מתחילים תהליך גמילה עקבי, מתמשך, רציני ומתמסר, ואכן משהו שם מתחיל להשתחרר מבפנים – מערכת האזעקה הפנימית מופעלת. ההתמכרות "מרגישה" שמנסים להוציא אותה מן המערכת, ומגיבה בעוצמה.

בשלב הזה יכולות להופיע כל מיני צורות של סערה רגשית: חרדה גואה, קושי לעמוד בשגרה, דחף חזק להפסיק את תהליך הגמילה ולחזור לאחור, דאגות ולחצים, ירידה זמנית בדימוי העצמי, תחושות של חוסר ערך, בלבול, ריקנות, אולי אפילו גוון דיכאוני. זה מרגיש כאילו כל המבנה הפנימי רועד. בפועל, אלה קרקסי הגסיסה של ההתמכרות. היא מנסה להישאר בחיים. היא משתמשת בכל מה שיש לה כדי לשכנע אותנו שנחזור אליה. פעמים רבות היא מצליחה, בעיקר כאשר האדם איננו יודע מראש שזו חלק מן הדרך.

בנקודה הזו, החזרה אל ההתמכרות עלולה להיראות "נוחה" יותר. רק כדי להרגיע את הסערה. ההתמכרות יודעת להרגיע, בדרכה המעוותת. היא זו ששנים רבות "טיפלה" בחרדות, דיכאון כאבים, הסיטה את תשומת הלב. ולכן, כאשר הסערה עולה, הפיתוי לחזור אליה גבוה מאוד. אבל כאן חשוב מאוד לדעת: עצם הופעת סערת ההחלמה היא סימן לכך שהתהליך שלך עובד. הצלחת להזיז את ההתמכרות ממקומה ההיסטורי, הצלחת להוציא אותה מאזור הנוחות שלה. עכשיו אתה נכנס לפאזה חדשה, שבה הרעלים יוצאים החוצה, והשדים הפנימיים נחשפים. זה סימן שהגוף והנפש באמת נמצאים בתהליך התנקות.

במקום הזה דרושה פרשנות חדשה למה שקורה. במקום לומר לעצמי "אני מתפרק, משהו בי נשבר", אני מוזמן לומר: "הנה, מתרחש בתוכי תהליך הבראה". בשפה של הגוף, זה דומה לתהליך של ניקוי רעלים. כשהרעלים יוצאים, יש לעיתים סימפטומים לא נעימים. הגוף מתערער לזמן מה, חולשה, כאב, חוסר נוחות. הנפש פועלת בצורה דומה. סערת ההחלמה היא סימפטום של ריפוי בתהליך. היא איננה עדות לכך שאנחנו "נכשלו", אלא להפך – לכך שהגענו לשלב עמוק יותר בתהליך.

זהו הזמן להפעיל יותר אהבה עצמית, יותר סבלנות, יותר חמלה כלפי עצמנו. זה הזמן להיעזר בכל הכלים של טרנספורמציה רגשית ויצירה רגשית שלמדנו. זה הזמן להגדיל את התרגול – לא להקטין אותו. לצייר יותר, לכתוב יותר, לרקוד יותר, לשמוע מוזיקה מרגיעה או מעצימה, לצאת להליכה, ללכת לים או לטבע, לנוח כאשר צריך, לבקש תמיכה אנושית, להתחבק, לצחוק כשזה אפשרי. כל אלה הם ערוצי ריפוי אלטרנטיביים, שמציעים לנפש דרך חדשה להתמודד עם הכאב, במקום הדרך הישנה של ההתמכרות.

במקביל, זה גם הזמן להקטין את ההקשבה לקולות הפנימיים שמזמינים לייאוש, לווייתור, לעצירה. הקולות האלה יופיעו. הם חלק מהמנגנון שמנסה להשאיר את ההתמכרות בחיים. אין צורך להילחם בהם בחמת זעם או להוכיח שהם טועים. מספיק לזהות אותם כקולות ההתמכרות, לא של המהות האמיתית שלנו. אפשר לומר לעצמנו: "כן, אני מרגיש שאין לי כוח, שאין טעם, שאני רוצה לעזוב הכול – אבל אני יודע שזה חלק מהסערה. אני לא חייב לציית לזה". התחושות עצמן מותרות. אין צורך למחוק אותן. אבל אין חובה לסדר את החיים לפיהן.

חשוב להבין גם שהגמילה היא תהליך של פרידה ושל אבל. אנחנו נפרדים מדמות פנימית שליוותה אותנו שנים. גם אם היא פגעה בנו, גם אם היא שיבשה לנו את החיים, היא הייתה מוכרת, צפויה, חלק מאיתנו. כמו פרידה מאדם, כך גם פרידה מהרגל עמוק יוצרת עצב, פחד, כבדות. טבעי לחלוטין שבשלב מסוים נרגיש חוסר חשק להמשיך, חוסר תקווה, אולי גם תחושה שהעולם מתכווץ. כל אלה הם פנים של תהליך האבל. לא צריך להיבהל מהם. הם זמניים. הם חלק מן הדרך.

בנקודת הזמן הזו, הכוח של הכלים הפסיכו־קריאטיביים נעשה משמעותי במיוחד. אהבה עצמית מאפשרת לנו להישאר בצד שלנו, לא לנטוש את עצמנו כאשר קשה. הפחתת ביקורת עצמית

מאפשרת לנו לא להצליף בעצמנו על כך שאנחנו חווים סערה. יצירתיות רגשית נותנת לכאב צינורות חדשים לזרום בהם – אל הציור, הכתיבה, התנועה, הצליל. במקום לצבור עוד ועוד מתח פנימי, אנחנו מניעים את האנרגיה דרך ערוצים יצירתיים, שיכולים להפוך בהמשך למקורות של תובנה, יופי וצמיחה.

לכן, זה הזמן להגיד לעצמנו במפורש: "אני בדרך הנכונה. אם הגעתי עד לסערת ההחלמה, סימן שהתקדמתי. סימן שההתמכרות כבר איננה שולטת בי כמו פעם. סימן שהגיע רגע מבחן, שבו אני בודק עד כמה אני מוכן ונכון להמשיך בדרך הריפוי". זה מבחן פנימי. ההתמכרות "בודקת" את העמידות שלנו. היא מפחידה, מבלבלת, מייצרת תחושת איום. אבל מעבר לסערה יש מציאות חדשה, מרווחת יותר, חופשית יותר. אנחנו עדיין לא שם, אבל כבר בדרך.

וגם אם בשלב מסוים "נופלים" וחוזרים זמנית להתמכרות – זה לא כישלון. זה חלק מן המסע. ייתכן שהסערה הייתה חזקה מדי הפעם. ייתכן שנדרש עוד חיזוק של הכלים, עוד תמיכה, עוד תרגול. אפשר להתחיל שוב. אפשר לחזור בנקודה מאוחרת יותר ולהמשיך משם. ההבנה החשובה היא שסערת ההחלמה איננה מפלצת מסתורית אלא שלב בתהליך. היא איננה "הוכחה" לכך שאנחנו לא מתאימים לגמילה, אלא דווקא עדות לכך שדברים זזים באמת.

כשאנחנו מסכימים לראות את סערת ההחלמה כמבחן זמני, כתהליך של ניקוי והתנקות, וכהזמנה להרחיב את הטיפול העצמי, התמיכה והיצירה – היא מאבדת חלק גדול מכוחה המאיים. היא עדיין לא נעימה, אך היא כבר לא בלתי מובנת. וכאשר אנחנו עוברים אותה, עם עזרה, עם אהבה, עם הכלים הפסיכוקרייאטיביים, אנחנו מגלים שמאחורי הסערה אכן מחכה מקום אחר. מקום שבו ההתמכרות פחות שולטת, פחות מגדירה אותנו, פחות מנהלת את חיינו. לשם אנחנו הולכים. סערת ההחלמה היא רק שער סוער בדרך אל שם.

פרק 53: תיאוריית התקדימים

יש כאן ידע רב ומשמעותי. ריבוי הידע נועד לסייע לאדם להתבונן בנטייתו להתמכר מזוויות רבות ושונות, ובכך לגייס עוד ועוד רעיונות, יכולות פנימיות ומשאבים נפשיים, כדי להתקרב אל המקום הנכסף של שחרור וגמילה מהתמכרות.

פרק זה עוסק במה שאני מכנה תיאוריית התקדימים, או מבנה התקדימים. זהו נושא מרכזי ויעיל מאוד בכל הנוגע לגמילה מהתמכרויות. בדרך כלל האדם אינו שם לב לכך שהוא חי את התקדימים שלו. חלק משמעותי מן הזהות של האדם נשען על הדברים שעשה ועל הדברים שלא עשה. זהו אוסף של תקדימים. מה שבחרתי ומה שלא בחרתי, מה שיזמתי ומה שלא יזמתי, היכן הגבתי והיכן לא הגבתי. כל אלה יוצרים יחד פסיפס של התקדימים של האדם.

גם ההתמכרות עצמה היא תוצר של תקדימים. תקדימים של התעלמות ממה שכואב, תקדימים של חוסר יכולת להתמודד עם מה שכואב, ותקדימים של החלפת הכאב בפעולה או בריטואל ממכר. ככל שזה חוזר על עצמו, כפי שקורה בהתמכרות, אנחנו מתרגלים לזהות הזאת ולומדים לראות בה מי שאנחנו. אנחנו מתרגלים לזהות המתמכרת.

בכל פעם אנחנו מחדשים את ההרגל הזה באמצעות עוד ועוד תקדימים, כאשר אנחנו ממשיכים את ההתמכרות ומזינים את הזהות המתמכרת שלנו פעם אחר פעם. מבלי לשים לב אנחנו משמרים את הזהות, משמרים את התופעה, מחזקים אותה ומסייעים לה להמשיך להתקיים דרך ההפעלה החוזרת שלה.

על פי תיאוריית התקדימים, האדם הוא פועל יוצא של מעשיו, של הבחירות שלו, של ההחלטות שלו, וגם של המקומות שבהם לא החליט או לא בחר. כל אלה יחד בונים חלק משמעותי מן הזהות של האדם. כך גם לגבי הדפוסים שאנו מכנים התמכרויות. אלו דפוסים שממשיכים את עצמם דרך תקדימים שמתחדשים שוב ושוב.

אפשר לומר במובן אחר שהאדם בוחר כל הזמן. הבחירות שהוא עושה, בין אם במודע ובין אם לא במודע, קובעות את זהותו. לרוב האדם אינו ער לכך שהוא בונה ומחדש את זהותו באופן שגרתי. אני מדגיש את עניין החידוש, משום שבכל פעם האדם מחדש את אותו הסכם שיש לו עם ההתמכרות, כאילו הוא אומר לעצמו שוב ושוב בואי נמשיך להיות ביחד.

זהו עניין משמעותי מאוד, הן לצורך ההיכרות עם מנגנון ההתמכרות והן לצורך ההבנה שאנחנו מחדשים את ההסכם הזה יום יום. זה לא רק משהו שנכפה עלינו. אנחנו מסכימים מחדש, בכל יום, ומחזקים את התקדימים פעם אחר פעם. אנחנו מספרים לעצמנו סיפור של אין לי יכולת בלי זה וקשה להיגמל מזה, אך בעומק הדברים אנחנו בוחרים.

חשוב לומר זאת גם אם קשה לתפוס את הרעיון. ככל שנתרגל אליו, ככל שנבין שאנחנו תוצר של התקדימים שלנו, שהם עצמם תוצר של הבחירות שלנו, נוכל להניע את עצמנו בהדרגה למקום שבו נבחר אחרת. בסופו של דבר זו בחירה. אני בוחר בהתמכרות או אני בוחר בגמילה. אני בוחר בתקיעות או אני בוחר בעצמי. בכל מקרה יש כאן בחירה.

כאשר נוצר תהליך הגמילה הפסיכו קריאטיבי, האדם לומד כיצד להקים בתוכו תקדימי ריפוי. לכן בתהליך הגמילה אנחנו מתעקשים על בנייה של צעדים קטנים של ריפוי, צעדים שהאדם יכול להתמסר אליהם ולהתחייב אליהם. אנו מחפשים צעדים שאינם קשים מדי, צעדים שנדרש עבורם מאמץ קל, כאלה שיש סיכוי גבוה שהאדם יצליח לבצע.

כאשר האדם מצליח, נרשם בתוכו תקדים. כאשר תקדים מצטרף לתקדים נוסף, ועוד תקדים, ועוד חוויה של הצלחה בתהליך הגמילה ובשחרור מההתמכרות, נבנית בהדרגה זהות פנימית חדשה.

זהות שמתחילה לומר לעצמה אני מסוגלת להיגמל, אני מסוגלת להשתחרר. יש לי תיעוד פנימי, יש לי הוכחות, יש לי תקדימים.

זהו כוח מופלא שעומד לרשות האדם. הכוח לבחור. למעשה, תהליך הגמילה הפסיכו קריאטיבי הוא תהליך של שיפור יכולת הבחירה. היכולת הזאת כבר קיימת. על פי עקרון הטבע הבריא, תמיד יש בחירה. הבחירה יכולה להיות שלילית או חיובית, והדבר תלוי באדם.

האדם בוחר כל הזמן, והוא מייצר תקדימים כל הזמן, גם בהתמכרות הפוכה. בכל פעם שאדם נמנע מלעשות דבר משמעותי עבורו ומשמר את ההימנעות, הוא מחזק תקדים של חוסר מסוגלות. כך הוא משכנע את עצמו, דרך תחזוקת התקדימים, שהוא אכן אינו מסוגל. הוא בונה בתוכו זהות של מכור או של אדם חסר אונים, זהות שנשענת על התקדימים שהוא עצמו יצר.

לכן גם בתהליך גמילה מהתמכרות הפוכה אנו מחפשים תקדימים חדשים וקטנים של מסוגלות. פחות הימנעות ויותר עשייה, בצעדים קטנים. ברמה הנפשית, איכות החוויה חשובה יותר מן הכמות. החוויה של הצלחתי, תקדים ועוד תקדים, היא חוויה שהנפש זקוקה לה. הנפש זקוקה לחוויה הזאת של הצלחה חוזרת, של הצלחתי ועוד הצלחתי.

כדי שזה יקרה, אנו מציבים לעצמנו משימות גמילה קטנות יחסית, כדי להבטיח שיווצרו תקדימים של הצלחה. לכן פעמים רבות לא יהיה נכון לנסות להיגמל בבת אחת. יש אנשים שמסוגלים לכך ברגע מסוים, אך לרוב זה אינו מצליח. משימה גדולה מדי יוצרת מתח גדול מדי ועומס נפשי גדול מדי, ומגדילה את הסיכוי לכישלון. ניסיון לקפיצה גדולה מדי עלול ליצור תקדים של אי הצלחה, שאינו מסייע לתהליך הגמילה.

התפיסה הפסיכו קריאטיבית מציעה לבנות מסלול הדרגתי, עד לרגע שבו הקפיצה הגדולה תוכל להיעשות בקלות יחסית. גם הקפיצה המשמעותית הופכת אז לסוג של צעד קטן, עם מעט מאמץ ומעט כאב. כך פועלת תיאוריית התקדימים.

אנחנו תוצר של התקדימים שלנו, ואנחנו תוצר של הבחירות שלנו. הדבר המופלא בכך הוא שאפשר לעדכן את הבחירות ואת התקדימים באמצעות תרגול רלוונטי בתחום שממנו אנו מבקשים להיגמל. לכל אדם יש את התרגולים המתאימים לו, והוא יכול למצוא אותם לבד או בעזרת מלווה פסיכו קריאטיבי לתהליכי גמילה.

זה אפשרי. ההצלחה נמצאת שם, ואפשר להתחיל לממש אותה כבר עכשיו. עלינו לבנות עבורה מסגרת פעולה מתאימה, שתוביל את האדם בתהליך האישי שלו, דרך התקדימים החדשים והבחירות החדשות, אל נתיב ההחלמה שלו.

פרק 54: התמכרות לפחדים

התמכרות לפחדים היא תופעה אנושית רחבה מאוד. אפשר לומר שזו התמכרות גלובלית, שאינה תמיד מוכרת ככזו, אך היא נפוצה מאוד ומרכזית בקיום האנושי. היא מופיעה בדרגות שונות אצל אנשים שונים, והשפעתה משתנה מאדם לאדם. יש מי שאצלם הפחדים אינם דומיננטיים במיוחד ואינם קובעים במידה רבה את מהלך חייהם, ויש מי שאצלם הפחדים הפכו לנושא מרכזי כל כך, עד שנכון לראות בהם התמכרות של ממש.

השאלה החשובה כאן היא עד כמה הפחדים מהווים חלק ניכר משגרת היומיום שלי. עד כמה חלק גדול מן ההימנעויות שלי, או מן הכאבים שלי, מונע או מלווה בפחד, לעיתים אף בצורה מוגזמת ומלאכותית. דרך הפחד אני עשוי להימנע מלהתמודד, מלהרגיש, מלהיחווה, ומלאפשר לעצמי להגיע למקומות מסוימים בחיי.

כדאי להתעכב על התפיסה הזו. לעיתים אנחנו מפחדים במקום להרגיש כאב. לעיתים אנחנו מפחדים במקום להרגיש תשוקה. לעיתים אנחנו מפחדים במקום לעשות בחירות. זהו מקום שראוי להעניק לו תשומת לב. גם אם בדרך כלל לא נבנה תהליכי גמילה ייעודיים סביב פחד, הרי שאם אדם מגיע ומוכן לכך, ואם הוא חש שזה נכון לו, תינתן לו האפשרות להכיר בכך שלעיתים פחד, בעוצמה מסוימת, בתדירות מסוימת, ובפריסה רחבה על פני נושאים רבים, הופך בעצמו להתמכרות.

פחד כשלעצמו אינו דבר מזיק. פחד הוא תמרור עצור. פחד הוא הכוונה. פחד הוא סימן שמראה לנו היכן כדאי להיות והיכן לא כדאי להיות, היכן עלולה להיות פגיעה והיכן עלול להיגרם נזק. פחד הוא רכיב חיוני לחיים משמעותיים, אך הוא נדרש להיות במינון ובמיקום הנכונים.

כאשר הפחד מקבל נפח גדול מדי, הוא מתחיל לתפוס את מקומם של האהבה, היצירתיות, הספונטניות, העונג, ההתפתחות והצמיחה. במקום כל אלה אנו פוגשים פחדים, שלכאורה מתרבים, מתעצמים, ולעיתים אף נשמעים הגיוניים או בטיחותיים. הם מוצגים כהגנה על הביטחון האישי, כהישארות בצד הבטוח של הדרך, כהימנעות מסיכונים מיותרים.

כאשר הפחד נוכח יתר על המידה בלך הרוח, כאשר הוא הופך לנרטיב שמנהל את האדם, וכאשר אין מולו מענה של הרפתקנות ואומץ, אז אנו כבר מדברים על התמכרות לפחדים. אחד המאפיינים הבולטים של התמכרות זו הוא חוסר הרפתקנות וחוסר אומץ.

לעומת זאת, כאשר פחד הוא דבר שאני מסוגל להתבונן בו, לשחק איתו, ולפעול דרכו, כאשר הוא מוביל אותי לקחת סיכונים מדודים ולעשות צעדים אמיצים, אז מדובר בהתמודדות בריאה עם פחד. אדם אינו יכול לגלות את האומץ שלו מבלי לעבור דרך הפחד שלו. הוא זקוק לפחד כדי לגלות אומץ. אדם אינו יכול לגלות הרפתקנות מבלי ללכת אל הלא נודע, שהוא לעיתים גם לא נודע מפחיד.

זהו החושך שבתוכו אנו מגלים את היכולת להדליק אור. איננו מתמכרים לחושך, אך אנו מכירים בתפקידו ככזה שמגרה אותנו למצוא את היכולת להאיר. כאשר החושך מקבל תפקיד גדול מדי, עד כדי שיתוק היכולת להדליק אור, זהו סימן להתמכרות לחושך, כלומר להתמכרות לפחד.

כאשר אדם נמצא במקום הזה ומוכן לעבור תהליך גמילה מן הפחד, אלו המסרים המרכזיים שנרצה להעביר לו. ההחלמה מתרחשת דרך צמצום השימוש בפחד. ראשית נרצה לתעד באופן שגרת אירועים של פחד מוגזם. לאחר מכן נתחיל לשאול שאלות של צמיחה והתפתחות אל מול הפחד. מהו הצעד האמיץ הבא. מהו הצעד האמיץ הקטן הבא. כך מתחיל להיבנות תהליך הגמילה.

במסגרת התהליך יש גם מודעות להגזמה של הפחדים ולהבנה שלעיתים נוצרת תמונה מעוותת שמסתירה את היכולת להתמודד. תמונה זו היא שיוצרת את חוויית ההתמכרות. במקביל אנו בונים מערכת מתחדשת ובריאה יותר, שמלמדת מחדש מה עושים עם פחדים ומה תפקידם בחיים.

מצד אחד, פחד מסמן לי היכן לא לפעול באופן מסוכן מדי, היכן עליי להיזהר. מצד שני, פחד במרחב רחב יותר של צמיחה מזמין אותי לבנות בתוכי אומץ, לחזק את האנרגיה ההרפתקנית, ולעיתים גם את האנרגיה הגברית שבי. לכן משימות הגמילה יהיו קשורות להצטברות של תקדימי אומץ, הרפתקנות, יצירתיות ומשחק אל מול הפחד.

איננו מתמקדים רק בפחד עצמו, אלא מגייסים את הנוגדן הבריא לפחד. נוגדן זה מורכב מאומץ, מהרפתקנות, מיצירתיות, ממשחק ומאהבה. אנו בונים תקדימים בסבלנות ובהדרגה, משום שזו התמכרות עקשנית ומניפולטיבית, ולעיתים יש לה גם שותפים רבים בסביבה שמחזקים את הפחדים.

חשוב גם ללמוד להבחין בין סוגים שונים של פחדים. יש פחדים שתפקידם אכן להזהיר, להבהיר לאן לא כדאי להגיע, להזכיר שבמקום מסוים צפוי כאב או נזק. טוב שיש פחד כזה. הוא מראה לי היכן איני מעוניין להיות. אך יש פחדים אחרים שהם דווקא הזמנה ללכת אליהם, לגלות אומץ, ולמצוא את הדרך בתוך החשכה, יחד עם היכולת להדליק אור ולהאיר את המרחב.

הגמילה מפחדים עוברת דרך היכולת להבחין ולהבדיל בין פחדים אמיתיים לבין פחדים מדומים. במקום הפחד המדומה יש הזמנה לצמיחה וללמידה של אומץ ושל הרפתקנות. בדרך זו האדם יכול להרוויח מן הפחדים שלו כסימני דרך להתפתחות, לשפר את יכולתו להבחין בין פחד אמיתי לפחד מדומה, ולחזק את האומץ הטבעי, ההרפתקנות הטבעית, היצירתיות הטבעית והאהבה הטבעית שבו.

כל אלה מהווים מענה להתמכרות לפחד. מי שמרגיש שהנושא הזה נוגע בו, ומי שחווה אותו כמשמעותי, עשוי למצוא בתהליך הגמילה מהתמכרות לפחד נתיב לצמיחה משמעותית.