

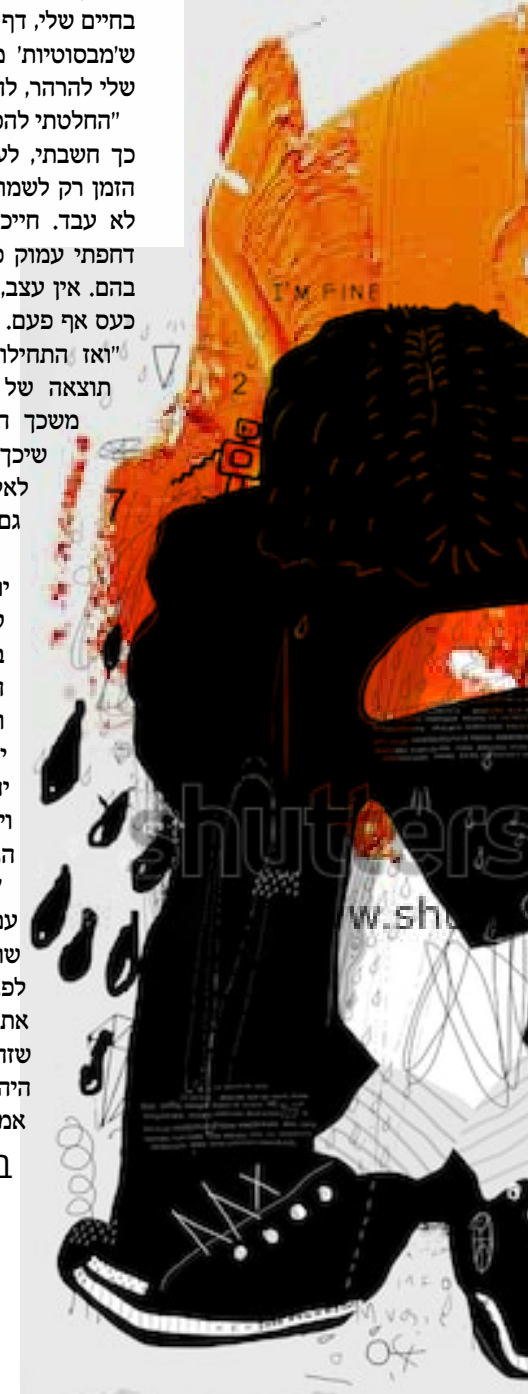
כולנו קצת מכורים לעבודה, וקצת לנייד, וקצת לאוכל ולקפה, אבל כשהקצת הופך להרבה, מתחילים להתמכר, להעלם מעצמנו ולברוח מחוויות לא נעימות שחוינו | נשים שחוות התמכרות מספרות על התהליך, ההתמודדות עם הבעיה והאתגר לצאת ממנה. נשות מקצוע מסבירות למה זה קורה ומדריכות איך להיחלץ מההתמכרות | זכות הבחירה

תמר עבודי

# תלויה בדבר

**ח** ברת תרופות רצתה להגביר מכירות למשככי כאבים. החברה חיפשה את הסלוגן שיגרום לאנשים לצרוך עוד ועוד כדורים שיפיגו את הכאב ובחרה במילים האלו כדי לשכנע: "X - כי עם הכאב אי אפשר להמשיך לחיות". המשפט הזה כואב יותר מכל כאב אחר ומציב עשרות סימני שאלה: רובנו, מתוך נטייה בריאה - מנסים להימנע מכאב. עד היכן אפשר לאלחש את הכאב? מתי הבריחה ממנו הופכת להיות הרסנית ומסוכנת? האם אפשר לחיות עם כאב? האם אפשר לחיות - בלי כאב? מהם חיים ללא כאב? ואיך בכל זאת מצליחים לחיות עם כאב? אסתר מספרת את הסיפור שלה: "במשך תקופה סבלתי מכאבי ראש. רופא המשפחה שלל סיבה רפואית והמליץ לי ליטול משככי כאבים אפילו כמניעה - מדי בוקר, כדי למנוע התפתחות של הכאב בשעת העבודה. לקחתי בכל יום תרופה כל כך פשוטה ומוכרת, שנמכרת אפילו ללא מרשם. לפעמים הרגשתי שאני כבר צריכה שניים, ולא רק בבוקר. "אחרי תקופה, בעלי שם לב שהיום שלי מתחיל להסתובב סביב משכך כאבים, ושאני לוקחת בקביעות שמונה כדורים ביום. זה הדאיג אותי, וכשזה הדאיג אותי הפעילות שלי הפכה להיות סמויה. שרק לא ישים לב, שרק לא ימנע ממני לקחת את הכדורים שאני כל כך צריכה. "לא הבנתי, באותה תקופה, שאני מכורה. כן, המילה הנוראית הזו, ששייכת רק לאנשים מקצה הרחוב בשכונה אחרת, שייכת אלי: התמכרתי למשככי כאבים, התמכרות נפוצה ולא מוכרת מספיק".





אצל אסתר התחיל השינוי כמו אצל רבים מהמכורים, מנפילה כואבת: "הגוף שלי לא עמד בחומרים העצומים האלו, הזיכרון שלי ירד, ולא שמתי לב לכך, שייכתי את זה לכאבי הראש - שרק התחזקו מאז שלקחתי את משכך הכאבים. אבל אז, עברתי התקף של הזיות שלווה בהתעלפות, ובנס משמים בבית החולים היו חכמים מספיק כדי להסביר לבעלי שאני סובלת מהתמכרות.

"ניסיתי להתנגד ולהכחיש, אבל בעלי לא איבד שנייה נוספת והסביר לי שאני מעמידה את כל העתיד שלנו על כף המאזניים. או משכך כאבים או בית וילדים. הוא קבע לי תור לפסיכולוגית שמתמחה בהתמכרויות והתחלנו תהליך ארוך, כואב, רצוף עליות וירידות אבל משתלם: אני נקיי משימוש בתרופה כבר שנתיים.

"מעבר לסוף הטוב הזה, מה שחשוב לי לספר זה על המפגש עם הכאב. שום התמכרות לא מגיעה סתם ככה. הייתי ילדה רגישה מאוד, ומעולם לא הייתה לי הזדמנות לספר באמת מה שאני מרגישה.

"אם נוסף כמה זיכרונות לא נעימים כתוצאה מדחייה חברתית שחוויתי בתחילת התיכון - יהיה אפשר להבין מה קרה לי לקראת נישואי: רציתי לפתוח דף חדש בחיים שלי, דף שבו אהיה כמו החברות שהערצתי, כאלו ש'מבוססות' מהחיים של עצמן בלי הנטייה הטבעית שלי להרהר, לחשוב ולשקוע לעיתים בדכדוך קל.

"החלטתי להפסיק להיות הרגישה והבכיינית, ולהתחיל, כך חשבתי, לעבוד על מידת השמחה שלי. פשוט, כל הזמן רק לשמוח ולא להרגיש שום רגש אחר. זה כמובן לא עבד. חייכתי וחייכתי, ואת כל יתר הרגשות שלי דחפתי עמוק פנימה בלי לתת לעצמי להכיר אותם או בהם. אין עצב, אין בדידות, אין געגועים, אין קנאה ואין כעס אף פעם.

"ואז התחילו להגיע כאבי הראש. הם היו, כנראה, תוצאה של ההדחקות האיומות. השלב הבא היה משכך הכאבים, ששיכך את כאבי הראש, אבל שיכך והשכיח גם את כאבי הלב. בדומה לאלכוהול. כן, ידוע שמשככי כאבים גורמים גם לרגיעה נפשית מסוימת.

"פתאום, משהו הפך להיות בי קליל יותר. כאילו מישהו מחק לי את הכאב שאי אפשר היה לי לחיות איתו. אבל כמו בהתמכרויות, ככל שלקחתי את 'מוחק הכאבים' היה צורך במינון גבוה יותר וגבוה יותר, ועוד יותר מזה: הראש שלי ייצר כאבים פיזיולוגיים כדי שהגוף שלי יהיה מוכרח לצרוך עוד משכך כאבים, ויוכל לברוח חזק יותר ורחוק יותר מהכאב הנפשי.

"ואז היה התהליך של להתחיל לחיות עם הכאב... להתחיל להבין שיש לי רגשות שונים ואי אפשר לברוח ולו מאחד מהם. לפגוש את הבדידות, את הפחד, את החרדה, את הכעס, את הבושה. לחיות. עם כל מה שזה כולל. לא להסתיר מעצמי כלום. זה לא היה קל בכלל", מבטיחה אסתר, "אבל מי אמר שקל לחיות?"

## בורחים מהחוויות הלא נעימות

אם המילה 'התמכרות' הייתה נשמעת גם לנו רחוקה ולא שייכת אלינו, אלא רק

לקצה של בית הספר בעיר או אפילו מדינה אחרת, מסתבר שאנחנו לא ממש יודעים מהי התמכרות.

הייתה לה שיחה לא נעימה עם הבוסית. זו הקשיחה את העמדה שלה ולחלוטין לא הסכימה איתה. זה היה קשה, משפיל ומתסכל, והיא - פנתה למקורר ופרסה לעצמה את הפרוסה השמינית להיות. אם העוגה נגמרה היא הייתה חייבת לצאת ולקנות עוגה נוספת, עדיף שתיים או שלוש, שיהיה בבית לשעת צורך.

זו הפרעת אכילה? כנראה. אבל גם הפרעות אכילה נכנסות לתחום הכאוב הזה של התמכרות.

החבר שלו בכיתה פגע בו נוראות. הוא לעג לו בפני כל החברים והראה לכולם את השישים וחמש שלו במבחן במשנה. הוא לא מסוגל לספר את זה לאבא ואמא, וגם לא מסוגל לחשוב על זה עם עצמו. לכן, מיד כשהוא חוזר הביתה הוא פונה לשחק בגינים בוי שלו.

המשחק כשר, לגמרי. אמא ביררה לפני שקנתה. יש בו רק משחקים עדינים. הוא יושב שעות ארוכות מול המסך הקטן. בורח מהעצב, מהעלבון, מהכעס, מהזעם שמבקש נקמה. בורח רחוק מעצמו. גם הילדון המתוק הזה כבר הפך להיות מכור.

ככה מתמכרים. ככה נעלמים מעצמנו ובוראים בני אדם שעסוקים בבריחה מתמדת מחוויות לא נעימות שחוו, מרוקנים מתוכן ומקשר לפנימיות שלהם. אנשים חלולים.

## מי את, התמכרות?

רונית כהן סימוני, פסיכותרפסטית יוגיאתית ומתמחה בתחום ההתמכרויות, מגדירה:

"התמכרות היא תופעה שמתחילה כנורמטיבית. כלנו קצת מכורים לעבודה, וקצת לנייד, וקצת לאוכל ולקפה. יש ציר בין תלות לעצמאות שאנחנו נעים עליו.

"ההגדרה של מכור היא שהוא חי על הקצה. כל חייו סובבים סביב השגת החוויה שמעניק לו מושא ההתמכרות, ותחומי החיים האחרים הופכים להיות חשובים עבורו פחות ופחות מתוך אשליה שהחומר הממכר (הגרלות מפעל הפיס? החברה? הודעות המייל?) ממלא את כל הצרכים.

"מעניין לגלות שלהתמכרות יש תפקיד, והיא ממלאת צורך פנימי חשוב. אלמלא התפקיד הזה - לא באמת היינו נמשכים. ההתמכרות (שוב, זו יכולה להיות הסיגריה אצל אדם אחד, המחשב, הקניות, החברה אצל אישה אחרת) מסייעת לנו לברוח מהמציאות, לברוח מעצמנו ומהרגשות שקשה לנו להכיל אותם.

"קשה לנו להכיל רגשות כואבים. יש בנו חוסר סבלנות לתהליכים. אנחנו רוצים לשמוח מהר ושהכאב ייפסק מיד. אין לנו זמן לתהליך בישול איטי. אפילו שלושים השניות לחימום האוכל במיקרוגל הן זמן רב מדי עבורנו, ואם כך, לתהליכים של פרידה ושל קרבה ושל סליחה, כעס והתפייסות, ודאי שאין לנו זמן וכוח.

"כדי למוחק אותם, אנחנו פשוט בורחים למושא ההתמכרות. לעבור מיד לשמחה, גם אם זה לא מותאם לחוויה האיטית שלי. ואז אנחנו לא באמת שמחים. אולי אנחנו מקבלים רגע אחד של חיות ומרץ, אבל מהר מאוד נרדמים, מתנתקים ומתערפלים: בתוך המסך, בתוך האוכל, בתוך הקניות, ממש כמו מסוממים.

"וכששואלים אותנו על חוויה, אנחנו לא יודעים לספר כי לא היינו בתוכה. היינו בענן שסיפקה לנו ההתמכרות. ככל שזה קורה יותר ויותר אנחנו הופכים להיות לא אנחנו. מין 'זומבים' חסרי רגש שמתהלכים בעולם ללא חיבור אלינו".

## מה שתבחר

בספר 'מה שתבחר' מציין הרב איתן אקשטיין, מייסד ומנכ"ל 'רטורני', עו"ס ומדריך רכיבה, עשר נקודות שמאבחנות היכן אנחנו בקו הרצף בין שימוש נורמטיבי להתמכרות:

1. האנשים שמסביבי אומרים לי שיש לי בעיה (כשמעירים לי, זה מרגיז אותי באופן קיצוני).
2. הדבר שאני עושה מעסיק אותי הרבה במשך היום (אני חושב על זה, אני דואג שזה יהיה בהישג יד, בעיקר בזמנים מלחיצים).
3. בינתיים, אני לא מוכן לוותר על זה (אם ייקחו את זה ממני אני ממש אסבול, אפילו ארגיש תחושות פיזיות לא נעימות).
4. אני מוכן לשלם על זה מחיר שהוא מעבר להיגיון (אפילו שלי).
5. אני לא נהנה מהדבר עצמו אלא מההתרגשות או מהריגוש שנוצר סביב העיסוק בו.
6. אני חי 'חיים כפולים', מלא בסודות, לא משתף איש במה שאני עושה.
7. אפילו שאני עושה משהו שאמור לגרום לי להיות שמח, אני רוב הזמן עצוב ולא מסופק.
8. לא אחת, הדרך שלי להתגבר על התסכול שנוצר מהסיבה שהשתמשי, היא
9. בשימוש נוסף.
10. אני רוצה להיות מאושר.
11. קשה לי.

בדרך כלל מכור יתחבר לכל עשרת ההיגדים הנ"ל, אבל גם אם הוא בשלב ההכחשה הוא יתחבר לשניים האחרונים. מכיוון שהתמכרות הופכת לצורך בסיסי, כמו לחם ומים לאדם נורמטיבי, הרי ששום 'תרגיל' שיחבר את המכור להבנה שיש לו בעיה לא יעבוד.

עם זאת, חשוב לעזור למכור ולבני משפחתו להבין שאכן הם הגיעו למקום הנכון, או למטפל הנכון שמכיר את התופעה המורכבת הזו. צריך לזכור שבתוך תוכו, המכור מעוניין בעזרה, רק שהפחד מלהישאר בלי 'הפתרון' שליווה אותו כל כך הרבה זמן מעורר אצלו חרדה.

ממה זה קורה? אילה אלבאז, עובדת סוציאלית קלינית, מנהלת 'מפגשים' סניף ירושלים, מטפלת זוגית ומשפחתית, מספרת איפה ההתמכרות פוגשת אותנו:

"התמכרות היא בריחה. בריחה מזיכרונות, מחוויות ומתחושות, ניסיון להשכיח את הכאב והסבל כדי שניתן יהיה לתפקד ביומיום. לכן בתחילתה היא לפעמים מועילה, אלא שהיא הופכת להיות הרסנית.

"ההתמכרות יכולה ללבוש ולפשוט צורה", מוסיפה אילה. "נניח אישה שהייתה אוכלת בצורה כפייתית. כל היום שלה היה סביב האוכל - איפה תאכל ומה תאכל ומתי, או לחלופין - איך תתגבר על התיאבון ואיך תעשה את הדיאטה הזו ואיך תשיג את הקישואים, וכל כולה מלאה בעיסוק כפייתי באוכל. נניח שהיא מצליחה להתאזן, אבל לא עבדה על שורש הבעיה, ועכשיו היא מתחילה לעשות קניות בצורה כפייתית.

"שוב, אין מדובר ביציאה לסיבוב קניות קל כדי להרגיש מעט יותר טוב, זה דבר מקובל, הבעיה מתחילה כאשר יש סבל. כאשר חוזרים פעם אחרי פעם מסיבוב קניות, ותוך רגע תחושת הריקנות גם בכיס וגם בלב מצרפה. גם בהתמכרויות התנהגותיות יש קריז - תחושה שאי אפשר בלי זה, ותסמיני גמילה".

# תלויות יתר

אבי אקשטיין הוא עובד סוציאלי ומנהל את המפגשים ביחידה האמבולטורית - מרפאת חוץ ב'רטורנו'. אחד המוקדים הוא הטיפול בתלויי יתר. תלות יתר היא מצב שבו אנשים, לרוב נשים, חיות עבור מישהו אחר תוך מחיקה של ה'אני' וה'עצמי' שלהן. הן מוכנות לוותר על דברים רבים בחייהן, כולל ערכים ויסודות חשובים, כדי לרצות את מושא התלות. כדי שיהיה לו שמח וטוב, אבי אקשטיין מסביר:

"אחת מקבוצות הסיכון היא קבוצת נשים הנשואות לבעלים שסובלים מהתמכרות, שמשלמות מחירים, לעיתים בלתי אפשריים, שגובה ההתמכרות של הבעל. ניתן דוגמה לאדם שמכור לכרטיסי הגרלה, מאבד את פרנסתו ונכנס שוב ושוב לחובות בלתי אפשריים, פוגע בערכי המשפחה ובהתנהלות התקינה. פעמים רבות האישה משמשת גיבוי להתנהגות שלו כדי שהוא לא יסבול.

"או - אמה של מכור, ששוב ושוב סוגרת את החובות העצומים שלו בבנק, כדי שהוא לא יעמוד מול השברים של חייו. היא עושה הכל כדי לשמח אותו גם אם על ידי כך היא פוגעת בעצמה, וגם בו, שכן הוא לא פועל לתיקון עצמו, יש מי שיתקן במקומו.

"מעניין, כי חוקרי מוח מגלים איך אותם אזורים שפועלים אצל המכור בעקבות ההתמכרות שלו, פעילים גם אצל תלויי יתר, כשכל המחשבות שלהם נסבות סביב מושא התלות - אותו אדם שעליו הם חושבים בצורה אובססיבית.

"תלויי יתר מסתכלים על העולם דרך העיניים של מושא התלות: אם ניקח לדוגמה שתי חברות שקיימת ביניהן תלות יתר, נמצא שהחברה רואה את העולם דרך עיני החברה שלה. מה יעשה לה טוב? האם היא שבעת רצון ממני? האם עשיתי עבורה כל מה שיכולתי?"

אילה אלבאז מוסיפה כי למרבה הכאב, רוב המכורות לתלות יתר במערכות יחסים הן נשים ובנות חרדיות, והיא מסבירה: "אישה הסובלת מתלות שמה עצמה תמיד אחרונה, חושבת רק על האחר ולא על עצמה, מקבלת אחריות על ההתנהגות של מישהו אחר, מוגוננת עליו במקום להתמקד בחייה שלה.

"פעמים רבות ההתמקדות באחר נועדה להשכיח את הכאב מחייה שלה, את התסכול שלה מחייה. בקרב נערות לעיתים אנו רואים זאת. במקום לגבש זהות נפרדת, החיים הם דרך עיניה של חברה ללא הבנה מה נכון עבור עצמה.

"ההבדל בין נשים וגברים הוא, שלעיתים הנזק הנגרם מההתמכרות אצל האישה הוא פנימי יותר, הרס עצמי, ואילו אצל גבר ההשלכות על הסביבה גדולות יותר, כמו אובדן כספי כתוצאה מבזבז כספים לכרטיסי הגרלה וכדומה."

אבי אקשטיין מסייג ומוסיף: "חשוב לצייץ כי כל מערכת יחסים היא מערכת

## התלות בהתמכרות

"אצלנו היה סיפור התמכרות הזוי, כמעט", משתפת תמי. "בעלי היה מכור לעבודה, ועד שהצלחנו להבין מה קורה, כמעט היה מאוחר מדי. הוא עבד במשרה נחשבת, וכל היום שלו, עשרים וארבע שעות - סבב סביב העבודה. בסופי שבוע, לפני שבת שבה הוא יאלץ להתנתק מהעבודה, הוא היה עובד ברמה מטורפת, מתיש את עצמו לחלוטין ואז מגיע לשבת וקורס פיזית - ישן כמעט בכל השבת.

"אפילו לרגעי הלידה שלי הוא הגיע עם המחשב והטלפון הנייד, עובד בלי הרף, עסוק בלי רגע לנשום. זה הפריע לי מאוד, אבל הוא הסביר לי שהוא חייב לפרנס ואין ברירה. ניסיתי להראות לו שאפשר אחרת, שהנה, גם אני עובדת ומכניסה, ושהוא לא יכול למכור את הכל בשביל כסף כי הוא כמעט לא מכיר את הילדים של עצמו... מעולם לא יכול לשבת ולשחק איתם או לדבר איתם, הוא לא ידע עליהם כלום!

"אבל הוא לא היה מסוגל לשמוע, תמיד קטעה את השיחה שלנו שיחה דחופה בענייני עבודה, וכשהתחננתי לפניו שנצא בלי טלפונים הוא היה חסר מנוחה בצורה שהתייאשתי וחזרנו מהר הביתה.

"אחרי חמש שנים הרגשתי שאני נשברת. פנינו לטיפול - כלומר אני פניתי והוא היה אמור להגיע, אבל תמיד צצה בעיה דחופה בעבודה שלו. לאט התבהרה התמונה, הוא וורקוהוליסט וצריך עזרה אמיתית.

"החלק הבא שהיה עלי להתמודד איתו היה הרגשות הקשים מאוד שלו שהוא הדחיק שנים ארוכות ובגללם, בעצם, ברח לעבודה. היו רגעים שרציני שהוא יחזור להיות האיש העסוק והמכור לעבודה, ולא ה'ילד' המבועת והמבולבל שהוא נהיה בתקופה הראשונה של הטיפול.

"אני עצמי הייתי בטיפול תומך מקביל עד שבעלי התחיל להתאזן. זה השתלם, היום יש לי בעל רגיש מאין כמותו, שיועד לדבר עם הילדים בעדינות, שיועד להודות, לפעמים, שהוא בחרדה, בכאב או בעצבות, על כל מה שמשמע מזה".

## השליטה שמייצרת פירוק

הדרך לא קלה, אבל העבודה הרבה משתלמת בסופו של דבר. כך עולה מסיפור של מרים:

"חשבתי שזה לא יכול להיות. אני אמה לעשרה ילדים ועובדת קשה בבית ובחוץ, אז ברור שאני חייבת עשר כוסות של קפה ביום. מה הקשר ביני לבין התמכרות?" ככה מספרת מרים. "ביום צום ושלושה ימים אחריו לא היה עם מי לדבר. הייתי סובלת נוראות מכאבי ראש, דופק מהיר ו... לא נעים היה להיות לידי.

"הייתי צועקת בלי שליטה, מתביישת בעצמי אבל לא מצליחה לעצור את ההתפרצויות. כשלחץ הדם שלי התחיל לנסוק ורופאת המשפחה הכריחה אותי להגביל את צריכת הקפה, הבנתי באיזו בעיה אני נמצאת". חיים, לעומתה, אבא לשבעה ילדים, התמכר לשתייה. אשתו שרה מספרת: "פעם היו קוראים לזה שיכור. היום קוראים לזה מכור. זה התחיל מתאונת דרכים שהוא עשה, שבה ילד קטן נפצע קל. התאונה לא הייתה באשמתו אבל חחרדה הייתה לו קשה מאוד. הוא לא הצליח לישון לילות שלמים.

"חבר הציע לו לשתות כוס יין יבש לפני השינה, זה עזר, כמובן. חיים לא היה מורגל בזה, ואחרי כוס מלאה הוא ישן לילה שלם. כך לילה אחרי לילה, עד שכוס לא הספיקה, וגם לא שתיים.

"קיבלתי בעל עליז אבל כזה שלא מצליח לנהל איתי שיחה אמיתית ועמוקה. כולם הסבירו לי שאני צריכה להבין והוא צריך להתאושש, בזמן שהוא הלך ונעלם..."

איך זה מתרחש? מה גורם לכפייתיות הנוראית הזו, חסרת השליטה? מעניין, שדווקא הניסיון לשלוט ברגשות הפנימיים, להדחיק או להכחיש אותם, יוצר את חוסר השליטה האיום שבו ההתמכרות שולטת על האדם ומנהלת את החיים שלו. אילה אלבאז מסבירה:

"התמכרות מתחילה כדבר נעים, מרגיע: אישה מרגישה רע ולא רוצה להרגיש את התחושות הרעות האלו או לבדוק מהיכן הן הגיעו או מה



הן מספרות. היא יוצאת לקניות ומרגישה טוב יותר, ואז - נוצר קליק. המוח יוצר קישור בין הפחתת הסבל ובין קניות. כאשר ההתנהגות נמשכת הקשר מתחזק. 'אם אני יוצאת לקניות = אני מרגישה טוב. הכאב שלי חולף!'"

מעניין לציין מה קורה בגוף מבחינה פיזית בעת ההתמכרות: ביצוע פעילות שאדם מכור אליה, גורמת למוח להפריש חומר בשם דופמין. החומר הזה גורם לתחושת 'היי גבוהה. לכן, כשייסי יושב ליד המסך ומתמכר למשחקי המחשב, משהו בתוכו נרגע: הדופמין במוח שלו מופרש וגורם לו לתחושה של אופוריה, בניגוד למה שהרגיש קודם - ירוד, חסר ערך ולא מוצלח.

מה הבעיה? הבעיה היא שהדופמין מייצר במוח חלבון בשם דלתא פוס בי, שאינו מתפרק אלא נאגר. כאשר מצטברת כמות גדולה של החלבון הזה (שנוצר מהדופמין) מתרחש שינוי גנטי, ואז חומרים מסוימים הופכים להיות פעילים במוח, ואחרים - מדוכאים.

הבעיה היא, שהמוח כבר למד שאם הוא רוצה להירגע הוא 'מוכרח' לצרוך את ההתנהגות או החומר: היא חייבת שוקולד, הוא חייב מסך, היא לא יכולה בלי לקחת את הארנק ולרוץ לקניות!!!

"כאשר המערכת לא מאוזנת נוצר דיכאון", מסבירה אילה את המעגל ההרסני. "דיכאון הוא בדרך כלל הסיבה להתמכרות. כלומר כתוצאה מתחושה של דכדוך קשה וחוסר אונים, האדם מנסה להשיג שליטה מחודשת על החיים שלו באמצעות השימוש בחומרים או בהתנהגות, אך למעשה ההתנהגות לאורך הזמן רק מגבירה את הסבל ולא פותרת את הכאב עצמו.

"הכאב שדחף את האדם לפנות להתנהגות ממכרת. ממה התחיל הכאב הראשוני? יכולות להיות לכך סיבות שונות ומגוונות על הרצף של הסבל: טראומות, פגיעות, הזנחה, חוויות של אבדן. כל חוויה של כאב שלא היה לה עיבוד או מקום".

רונית כהן סימון מסבירה עוד על ההתפרקות הפנימית הזו:

"מי שנפל עמוק בבור ההתמכרות הוא בדרך כלל אדם שלא לשווא לא רוצה להתחבר לעצמו. לפעמים זה משום שהוא יודע שימצא בור עמוק וחלל של ריק. לפעמים התחושה היא ש: להתחבר לעצמי? מי אני? אין כלום."

"יש כמוני חוויות של טראומות שדומינגטיות מאוד, אבל לא תמיד זו טראומה שאפשר לשים עליה אצבע. לא תמיד זו טראומה ברמה קיצונית. למשל: תינוק שנולד בשדרות לאמא בפאניקה מתמודת.

"ילדים בשנת חיהם הראשונה חווים את אמא כחלק לא נפרד מעצמם, הם מרגישים את עצמם דרך החוויה של אמא. כשאמאם אם משדרות בוכה ומדוכאת, או חרדה, מבחינת התינוק כך העולם וזה הוא: הוא סטרס, הוא לחץ. הוא דיכאון. הוא חרדה איומה. עם הגדילה התינוק הזה שמתבגר והופך לנער, חווה כל הזמן מצוקה גם בלי שהייתה לכך סיבה חיצונית. פשוט זו זהות הראשונית שהוא בנה לעצמו.

"לפעמים זהו ניתוק עמוק מאוד, ברמה כזו שאנחנו שואלים את המכור: מה אתה אוהב? והוא לא יודע. אין לו מושג מה הוא אוהב. מה אתה רוצה? כלום. הכל חלל, הכל ריק, הכל שממה, רק ההתמכרות מספקת מרגוע מהחוויה האימוה הזו של הריקנות."

## מתמלאים בחזרה

"הייתי יושבת שעות ארוכות ביום ליד המחשב. לא משנה שאני אמא לשמונה ילדים ועובדת במשרה תובענית. כל רגע של אפשרות - היה מוצא אותי יושבת ליד המחשב. זה היה נורא", מספרת שולמית. "הייתי מסתירה את זה. כשבילי היה חוזר, הייתי עוטה על עצמי חיוך עליז ומותש ומספרת איך הקטנים רבו והחלב נשפך ורק בגלל זה הכל הפוך ולא הספקתי כלום. לילדים הייתי מסבירה משהו על העבודה שלי במחשב זהו. כל רגע פנוי.

"מה שקרה זה שהמחשב התקלקל, נלקח לתיקון ואבד במעבדה, ואני נהייתי כאילו... מטורפת. לא מצאתי את עצמי. ניסיתי להירגע ולא הצלחתי. באותם ימים אכלתי שוקולד בלי הפסקה. היום אני מבינה שניסיתי למלא את החלל במוח שלי ולא הצלחתי. אלו היו ימים שהרגשתי שאני מאבדת את השפיות לחלוטין.

"באותו יום הייתה אסיפת הורים אצל הבת שלי. הביאו מנחת הורים שדיברה על נושאים שונים, אני אפילו לא יודעת אילו, אבל בסוף ניגשתי אליה באקט לא ממש חכם - כי יכול היה להיות שהיא לא הייתה מבינה כלום, אבל הייתי אבודה לחלוטין.

"הסברתי לה שאני חושבת שקרה לי משהו ואני צריכה הפניה לעזרה. היא שלחה אותי למטפלת שמתמחה בהתמכרויות, נס שהיא הבינה, נס שהיא הפנתה לשם. ואז התחלתי תהליך בכלל לא פשוט. להעלות שאלות, תהיות, רגשות כואבים מאוד שלי שלא היה להם שום מקום, כי איך בכלל מותר להרגיש כאלו רגשות? המחשב שלי נשאר במעבדה. אני לא יכולה להסתכל עליו."

רונית כהן סימון מסבירה מה קרה לאם:

"ההתחלה של היציאה מהתמכרות היא, כמו תמיד, המודעות: להבין שהפסקנו לשלוט בחיים שלנו. שיש משהו אחר שמחליט עבורנו והמשהו הזה הוא מושא ההתמכרות: כרטיסי הגרלה, המחשב, האוכל, המשקל, הסיגריות וכדומה. זו הבנה קשה ומייסרת.

"אבל זה אפשרי", מבטיחה רונית. "הרבה פעמים אני מציינת שהמילה 'אני' נגזרת מהמילה 'אין'. מפחיד להיכנס לטיפול. התהליך הוא קשה. יש תחושות רבות של רגרסיה - נסיגה לשלבים מוקדמים בנפש, ואלו מקומות מפחידים מאוד למי שמכור או מכורה. תחושה של מוות, של עוד מעט אני מת כי אין כלום.

"אבל זו החזרה להתחלה, ואז - כשמגיעים שוב לנקודת ההתחלה, הכל חוזר להיות אפשרי. כמו... להיוולד מחדש אחרי תוהו ובוהו. כשהתהליך נעשה במסגרת מלאה אמון וחוסר שיפוטיות ואמפתיה גדולה לתהליך, זה כמו לקחת את עצמנו כפאזל, לפרק את מה שלא מתאים ולבנות מחדש. ואז - גם מגלים את הכוחות מחדש.

"אנחנו יכולים לקרוא לחוויה בשם זה הופך לנסבל. 'אני' לא שווה דיכאון. 'אני' סובל מדיכאון. 'אני' לא שווה לחץ, אלא אני חווה עכשיו לחץ. פתאום מתחילים להכיר גוונים של רגשות. לא רק שמחה ועצב אלא גוונים עדינים הרבה יותר, והתהליך הזה מאפשר להכיל הרבה יותר את העולם, להתחיל לחיות."

"ומי אמר שקל לחיות?" מזכירה שרה. "לחיות זה גם להודות בחולשות. להודות בכאב. לספר לפעמים שאני לא יכולה ולא נוצצת כמו שחשבתם. להתאכזב, לאכזב. לוותר על במוות ועל תחושת עוצמה. להיות אנושיים. אלו לא תחושות פשוטות לאנשים מסוימים, אבל רק כך אפשר באמת לחיות."

