

חיים בלתי-נתנים לניהול – אבי מזרחי

מזרחי אברהם , פסיכותרפיסט , עובד סוציאלי , מרצה ומדריך של הכשרות לטיפול בשיטת 12 הצעדים לטיפול בהתמכרויות , מדריך צוותים , מדריך מטפלים , מנחה קבוצות ומטפל פרטני זוגי .

תקציר ההרצאה

התמכרויות לסמים ואלכוהול , להימורים , לאוכל , למין , לאינטרנט מוזנות על ידי חוסר היכולת לחיות חיים מנוהלים , על משמעות ההשפעה על ההתמכרות ועל ההיבט התרפויטי של הנושא , התמודדות והבניית מודל התנהלות על פי גישת 12 הצעדים .

חוסר האונים ומחלת ההתמכרות דוחפים את המכור לחיים הרסניים. המכור חי אולי באשליה שהוא שולט על חייו, אבל למעשה הוא נגרר אחרי ההתמכרות ואחרי התוצאות הבלתי-נמנעות שלה. היגררות וההיסחפות של המכור, יחד עם התוצאות הבלתי-נמנעות, השליליות, מרכיבות את החיים הבלתי-ניתנים לניהול של המכור.

אפשר להתייחס לחיים בלתי-נתנים לניהול משני היבטים: חיצוני ופנימי. **חיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה חיצונית וחיים בלתי-ניתנים לניהול מבחינה פנימית.** מבחינה פנימית מדובר על ההיסחפות וההיגררות של המכור אחרי המאורעות שנגרמו בגלל ההתמכרות. התוצאות החיצוניות הן ההיבט החיצוני של החיים הבלתי-ניתנים לניהול. התוצאות הללו כוללות התרחקות של בני משפחה קרובים, גרושין, התעלמות של המשפחה ממנו, אבדן רכוש ושקיעה בחובות, חוסר יכולת למצוא עבודה ולהתפרנס בכבוד, הסתבכות עם המשטרה, בתי משפט, בתי כלא, מחלות פיזיות ועוד. התוצאות הללו, הכואבות לסביבה ולמכור, הן לפעמים "שער הכניסה" של המכור להחלמה. בגלל הכאב של התוצאות ההרסניות המכור הוכרח לשינוי, הוא לא יכול היה יותר להמשיך בדפוס הישן. התבוסה המלאה שהתבטאה בהרס החיים, לפעמים כל תחומי החיים של המכור, מחייבת אותו לשנות כיוון ולנסות דרך אחרת, דרך של החלמה. כמכור, הוא היה רוצה לשנות כיוון ולהמשיך להשתמש, זאת אומרת, להשתמש בלי התוצאת ההרסנית. כמכור, זה לא אפשרי עבורו. הוא דחה את הפסקת השימוש עד שלא הייתה כל כך ברירה אחרת והוא חייב היה לשנות כיוון ולעלות על דרך ההחלמה. בעבודת הצעד הראשון רצוי להדגיש ככל שניתן

את ההיבט החיצוני של החיים הבלתי-ניתנים לניהול, את התוצאות ההרסניות, כי הן לפעמים מהוות את המינע העיקרי של המכור להישאר בהחלמה. במכור רוצה לחזור ולהשתמש, אבל עוד יותר הוא רוצה להימנע מהתוצאות ההרסניות. היות ואין לו ברירה אחרת, הוא עולה על דרך ההחלמה.

ההיבט הפנימי של חיים בלתי-ניתנים לניהול הוא ההיסחפות הבלתי-נשלטת. חוסר האונים של המכור בפני ההתמכרות, עליו כבר למדנו, וגם חוסר היכולת של המכור לארגן את חייו ולקבוע סדר חיים עקבי, הגיוני, נכון לו. חיי המכור הם תוהו ובוהו שלם בו שולטים הכמיהה והשימוש. כל החיים מרוכזים סביב השימוש. ההחלמה יוצרת חלל ריק, והמכור לא תמיד יודע איך למלא אותו.

המכור לא יודע איך לנהל את חייו, ליצור סדר יום, להגדיר לעצמו מטרות חיוביות ולנסות להגשים אותן. המכור נגרר, נסחף, נשלט לגמרי על ידי כוחות גדולים ממנו. התוכנית מציעה לו מוצא – דרך של לקיחת אחריות בהדרגה על החיים של עצמו. דרך בה הוא לומד לנהל את חייו, אבל לא מתוך ריכוז עצמי, אלא על בסיס העקרונות הרוחניים של התוכנית. התוכנית היא דרך חיים. עבור אלו שעוקבים אחריה היא מכניסה סדר וארגון נדרשים. בעזרת התוכנית לומדים לנהל את החיים ולנצל את היכולות שלנו.