

הדינמיקה של ההתמכרות

הוד קציר (פסיכולוג קליני בכפר "איזון")

ברצוני לשתף אתכם ברשמים שלי מהעבודה הטיפולית עם מכורים והתמכרויות. תוך כדי היכרות ומפגש עם מכורים, דפוסי השימוש והדינמיקה הנפשית שמניעה אותם, התבהר לי יותר ויותר כי ההתמכרות אינה רק שם כולל למגוון רחב של צורות שימוש והתמכרות (שיפורטו בהמשך) אלא עשויה להוות מסגרת מחשבתית הכוללת מספר לא מבוטל של מנגנונים נפשיים. נקודת המבט ההתמכרותית מקשרת בין המנגנונים הללו באופן גשטלטי הגורם לשלם להיות יותר מסך חלקיו. הגשטאלט הזה עושה "שכל" ומאפשר התמודדות טובה יותר עם מגוון רחב של הפרעות.

לפני שנרד לשורשי העניין אי אפשר בלי להתחיל מההתחלה ולומר כמה מילים על ההתמכרות. בהתמכרות אנחנו מתכוונים לתלות מתפתחת בחומרים, אבל גם בחפצים, דפוסים ומנהגים, עד כדי תחושה שאי אפשר בלי זה, והופעת תסמיני גמילה כשהדבר אינו בנמצא. זוהי הגדרה רחבה וכוללת, אולי תחשבו שיותר מדי, שתכליתה למקד את תשומת הלב בהתמכרות עצמה ופחות בחומר או בסוג השימוש.

פירוט סוגי ההתמכרות

אלכוהול/סמים: אלה סוגי ההתמכרויות המוכרים והנפוצים ביותר. מקובל להתייחס לחומרים הללו כאל משני מצב רוח ולראות בהם את ליבת ההתמכרויות. משימוש מזדמן, מתוך סקרנות או התנסות חד פעמית האדם מתחיל לצרוך יותר ויותר עד שנעשה תלוי פיזית ונפשית בסם ומתקשה להפסיק.

סיגריות: אמנם קשה לכלול את הסיגריות בחומרים משני מצב רוח אבל ההתמכרות הפיזית והנפשית חזקה ועיקשת.

הימורים מין וקניות: בסוגי ההתמכרות הללו אפשר לומר ששום חומר לא מוכנס ובכל זאת "השימוש" משנה את מצב הרוח וההתמכרות קשה וכואבת.

אינטרנט – פייסבוק, צ'אטים, היכרויות, פורנוגרפיה: גם כאן אין חומר שנילקח פנימה ופעמים רבות אין שינוי דרמטי במצב הרוח ובכל זאת נמצא שאנשים מפתחים התמכרות קשה לפעילויות אלה.

הפרעות אכילה: בדרך כלל מתייחסים להפרעות אכילה כאל תופעות העומדות בפני עצמן עם האיפיונים הייחודיים להן. אני מבקש לטעון שבבסיס הפרעות אלה עושות שימוש באותם מנגנונים נפשיים כמו התמכרויות אחרות. בהשוואה לסוגי שימוש אחרים, יש בהפרעות אכילה חומר (אוכל) אליו מכורים באופן פוזיטיבי או נגיטיבי, כלומר בצריכת יתר כמו בבולמיה או בהימנעות כמו באנורקסיה, וקיימת השפעה על מצב הרוח.

דיכאון: כמו בהפרעות אכילה ואף יותר דיכאון מתפקד כמחלה או הפרעה בפני עצמה, אך גם כאן אנסה לטעון שהדינמיקה הנפשית זהה. בהמשך נראה כיצד הדיכאון עושה שימוש חוזר ונשנה בתהליכים נפשיים, עד כדי התמכרות קשה ועקשנית.

דפוסים חוזרים: זה המקום "הרחוק" ביותר שארצה למשוך או לדחוף את ההמשגה ההתמכרותית. הכוונה להתמכרות לדפוסי חשיבה, הרגשה, התנהגות ובעיקר קשר שהאדם מוצא את עצמו שוב ושוב בתוכם באופן כמעט בלתי נשלט ולמרות הסבל הכרוך בזה. ניתן לציין דפוסים הכוללים חוויה חוזרת ונשנית של הכאבה ופגיעה עצמית, חוויות של דחייה, השפלה, וכדומה.

כיוון שלרובנו יש יותר ממושג על ההשפעות המתמשכות וההרסניות של ההתמכרויות, רק אציין ואומר שכל בעיה התמכרותית תפגע באופן כזה או אחר במימדים הבאים:

1. תפקוד – השימוש או העיסוק גוזלים אנרגיה ומשאבים ובאים על חשבון דברים אחרים. העיסוק ההולך וגדל בהתמכרות מצמצם את העניין בדברים אחרים.
2. מצב רוח – גם אם השימוש או העיסוק מעניקים תחושה טובה או משפרים לרגע את מצב הרוח, לאורך זמן ובסך הכל נמצא פגיעה מתמשכת במצב הרוח והופעה מוגברת של דיכאון וחרדה במינונים הולכים וגדלים.
3. יחסים בינאישיים – השימוש או העיסוק פוגעים באופן ניכר ומתמשך ביחסים שיש לאדם עם סביבתו ובכלל זה בני משפחה, חברים, בני זוג ובכלל. המכור נעשה יותר ויותר עסוק בעצמו ובהתמכרותו ויש פחות ופחות מקום ופניות לאנשים אחרים. פעמים רבות, הסביבה מתנגדת להתמכרות והמכור, במקום להילחם במחלתו נלחם ביקיריו הרוצים בטובתו. היחסים שנשמרים ואף מתהדקים הם עם מכורים אחרים לאותו חומר או עניין. אתם יש שפה משותפת, הם "מעודדים" אחד את השני להמשיך, "עוזרים" אחד לשני וכדומה. עם זאת, אלה יחסים אינטרסנטיים וממוקדים ומפליא כמה מהר הם מתפוררים כשמישהו מחליט להיגמל או לטפל בעצמו.
4. הגוף – הגוף הוא אחד הנפגעים הראשונים והעיקריים מההתמכרות. הפגיעה יכולה להיות ישירה – שימוש קבוע ומתמשך בחומרים רעילים המזיקים לגוף ושימוש לא תואם בחומרים חיוניים (אוכל, למשל) – ויכולה להיות עקיפה – העיסוק הנרחב בהתמכרות שמגביר מתח ומונע תזונה נכונה, פעילות גופנית, מנוחה ועוד.

בכל הפגיעות הללו ובכלל בכל מה שקשור בהתמכרויות, בולט המרכיב הפרוגרסיבי. נדמה לי שאין מחלה או הפרעה נפשית שמשתווה להתמכרות באופי הממאיר שלה. ההתמכרות לא מתקבעת אלא נעשית יותר ויותר קשה, יותר דורשנית, יותר פוגעת בכל המדדים שהזכרתי, גורמת ליותר ויותר סבל.

אחרי ששכנעתי את עצמי ובתקווה גם אתכם שיש כאן עניין כבד משקל שיש לתת עליו את הדעת, בואו ננסה להתקדם ולבחון את המימדים הנפשיים הקשורים להתמכרות. הקשרים

בין המימדים הנפשיים, בינם לבין עצמם ובינם לבין ההתמכרות מספקים הסבר ללמה מחלת ההתמכרות על גווניה השונים כה נפוצה ולמה ההתמכרות כה עיקשת, כה סרבנית לניסיונות הטיפול.

בואו ננסה לצלול פנימה ולהבין טוב יותר מה יש שם. לצורך כך בקשתי את רשותו של יוסי שהסכים להיחשף וסיפר לי שהוא מכור לגראס. לאו דווקא החומר הכי קשה או מסוכן שאפשר להתמכר אליו אבל מאפשר הצצה למימדים הנפשיים של ההתמכרות.

ריקנות

אחת המוטיבציות הפנימיות של יוסי לשימוש ויש שיגידו שזאת המוטיבציה העיקרית היא מילוי הריקנות. הריקנות היא חוויה ומושג חמקמקים ביותר ואחד הקשים להגדרה. יוסי חש בריקנות בעיקר כשלא מעשן, ברגעי הצלילות המעטים במשך היום והלילה. הקושי בתיאור החוויה נעוץ בכך שזהו ניסיון לתאר משהו שלכאורה לא קיים או קיים בחסרונו, כמו לתאר את החלל שבין כוכבי הלכת. ובאמת אחד הביטויים הנפוצים לתיאור החוויה הוא כחור שחור, קיים אבל לא מוחשי, בולע כל תחושה ומשאיר אין גדול. תיאורים נוספים יכולים להיות חוסר שקט, חרדה, עצבנות או גירוי בקצות העצבים, רעב שלא יודע שובע, חור פנימי, בדידות אינסופית, ועוד ועוד תיאורים מעין אלה. הקושי לדייק, לשים את האצבע, לגעת, הופך להיות חלק מהבעיה. בחוויית ריקנות החרדה מתעצמת דווקא כי קשה לנו לומר בדיוק מה זה. אנחנו חשים שיש שם מצוקה בלתי נסבלת שתכריע אותנו, שלא נוכל לה, ובאופן די אינסטנקטיבי אנחנו מוכנים לעשות הכל בשביל לא לחוש בה. כלומר, אנחנו מתים מפחד ממפלצת שאנחנו לא מכירים ועושים הכל בכדי לא להיתקל בה. הבריחה מפניה רק הופכת אותה ליותר ויותר מפחידה וחוזר חלילה. שימוש בחומרים או עיסוק התמכרותי אחר נותנים אשליה של מילוי. בדרך כלל בזמן העישון יש ליוסי שקט מסויים. למשך דקות נדמה לו שהשתחרר מהריקנות, שאינו הולך לאיבוד, לא שוקע ולא טובע.

לפני שנעבור לדבר על חווית שליטה וחוסר שליטה שמבצבצים כאן, רק אומר עוד כמה מילים על ההבנה שלנו את הריקנות. למרות שגם בכתבים הפסיכואנליטיים אין הרבה חומר על ריקנות, בכל זאת ניתן לשער השערה אחת מיני רבות שהריקנות קשורה לתחילת ההתפתחות, לימים, לשבועות ולחודשים הראשונים, ליחסים הראשוניים, המוקדמים, ולחרדות הנלוות אליהם. אין בכוונתי להרחיב בנושא, יש לכך קורסים שלמים ואף תוכנית לימודים, אך אנסה לומר בשביל התחלה של הבנה על מה אני מדבר. ייתכן כי אירועי נפרדות מוקדמים, מפתיעים ולא רצויים, טראומטיים, עוררו חרדות עזות שמלוות את האדם לאורך חייו. הכוונה לחרדות פירוק ואיון, חרדת נפילה, צניחה, הישמטות לתוך אין, חווית לבד אין סופי. כיוון שמדובר בחוויות כה מוקדמות וראשוניות אין עוד הפרדה והבחנה ברורה בין הגוף והנפש, אין עוד מילים שיכילו את החוויה והרישום שלה יהיה גופני בעיקרו. שוב נראה לי שההסבר נהייה קצת הזוי, אך רק אומר שמי מביניכם שנותן לעצמו להיפגש עם חוויית

הריקנות שלו עצמו ודאי מבין במשהו את מה שאני מנסה לומר. גם אם קשה להבין את מהות הריק, המסקנה הפנימית, המיידית, האינסטנקטיבית היא שריק צריך למלא וכאן ההתמכרויות תופסות מקום כה מרכזי. יוסי ידידנו התרגל לכך שבתגובה לרמז הדק ביותר לחווית ריקנות הוא מגיב בעישון מאסיבי של גראס. העישון ממלא אותו ומספק לו עיסוק חיצוני ומעין מלאות פנימית. פעמים רבות חווית הריקנות חוזרת די מהר בצורת רעב עוצמתי (מנצ'ס) הגורם לצריכה מופרזת ולעתים חסרת שליטה של מאכלים, חטיפים, וממתקים.

שליטה וחוסר שליטה

כמו שכבר הזכרתי, המפגש עם הריקנות מאתגר במידה מכרעת את חווית השליטה העצמית. רוב הזמן, כולנו מנסים לחיות בתחושה שיש לנו שליטה על עצמנו, חיינו, סביבתנו. גם אם תחושת השליטה אשלייתית בחלקה – מסביבנו ולנו הרי קורים דברים מפתיעים, לא נשלטים ולא תמיד נעימים – אנחנו חייבים את תחושת השליטה בכדי לתפקד, להציב מטרות, לתכנן את העתיד הקרוב והרחוק. מכאן תחושת ה"לי זה לא יקרה" שמלווה אותנו פעמים רבות ומאותגרת בעקבות אסונות שפוקדים אותנו כמו תאונות, מוות, פרידות, וכדומה. פרט לאירועים החיצוניים שעלולים להתרגש עלינו ללא שליטה, יש גם עולם פנימי, עשיר בתחושות ורגשות שמאתגרים את תחושת השליטה. פעמים רבות אנחנו לא בדיוק מבינים מה אנחנו מרגישים, למה אנחנו מרגישים כך עכשיו, מנין זה נובע, מה גרם לזה ואיך, אם בכלל אפשר לשנות את זה או לגרום לזה להיעלם. גם כאן קיים קושי לקבל את חוסר השליטה. כאשר הקושי רב וההשלמה עם מידה של חוסר שליטה היא בלתי נסבלת נמצא יותר התמכרויות. אם נחזור ליוסי אז יש ימים שהוא קם עצבני ולא בדיוק יודע למה. לפעמים הוא זוכר שבירי חלומות אבל אין לו תמונה בהירה שלהם והוא בטח לא יודע להסביר את ההשפעה שלהם על מצב רוחו. בהמשך היום הוא נעשה חרד ומרוגש בגלל ראיון קבלה לעבודה שיש לו. למרות שמבין את הסיבה לחרדה הוא לא מצליח להרגיע את עצמו. הוא אומר לעצמו שודאי יכשל בראיון ולא יתקבל לעבודה, ועוד ועוד תכנים של ביקורת עצמית מקבלים ביטוי. הוא אומר לעצמו שהוא אפס ועכשיו יגלו את זה, שאף פעם בעצם הוא לא היה משהו, שאין לו סיכוי וכדומה. אנחנו שומעים כאן את המבקר הפנימי, אובייקט מופנם טורדני ותוקפן שעוד נפגוש בהמשך. בשלב זה רגשות נוספים כמו דיכאון וייאוש מקבלים ביטוי ומגבירים את חווית חוסר השליטה של יוסי. לפנות ערב הוא חוזר לביתו, חש רגשות מעורבים לגבי התפקוד שלו בראיון, מתנחם במחשבות על בחורה חדשה שהכיר בפייסבוק. אבל הנחמה והמחשבות הטובות על קשר עם אותה בחורה מתחלפות מהר בחששות ובספקות. יוסי עייף, מותש ממאבקים פנימיים, מתכנן כיצד כבר ישב בחדרו, יכין תערובת גראס ("קססה"), ישלוף את הבאנג מתחת למיטה ויעשן. שם הוא זה שיקבע את מצב רוחו. הוא יארגן לעצמו מצב רוח טוב שכולל מחשבות טובות על עצמו וחיייו. כלומר, השימוש מספק אשליה של שליטה ברגשות, במצב הרוח ולעתים אפילו באירועים חיצוניים (חשיבה חיובית, מאגית) וכך מתחזקים הצורך וההתמכרות.

אומניפוטנציה - אימפוטנציה

מושג או צמד מושגים נוספים שכבר מבצבצים כאן הם אומניפוטנציה, כל יכולות, ואימפוטנציה או אין אונים. חשוב לי להדגיש שאימפוטנציה, אין אונים, אינה שוות ערך לחוסר אונים אלא יותר לאין אונות. נדמה לי שעוד רגע זה יהיה מובן. הציר או הנדנדה בין האומניפוטנציה לאימפוטנציה מבטאת קושי או חוסר יכולת להכיר במציאות כמות שהיא. כמו שכבר ראינו קשה להשלים עם מציאות שלעתים כואבת ומכבידה ועוד יותר קשה להשלים עם רגשות שלא כל כך נשלטים ובעצם עם החלקיות שיש בכל חוויה או בחירה מציאותית ולא אשלייתית. בחוויה אומניפוטנטית אנחנו כל יכולים, שלמים ומושלמים, תמיד מצליחים בכל מה שאנחנו עושים, תמיד אהובים ואף פעם לא נעזבים. ברור כמה החוויה הזאת מבוקשת ונחשקת וכמה היינו רוצים עוד ממנה אבל גם כמה היא נדירה, כמה היא בלתי אפשרית לאור המציאות. כל עוד הכחשת המציאות שלטת, כאשר לא מתאפשרת חוויה של אומניפוטנציה תהייה בהכרח חוויה של אימפוטנציה. כלומר, כאשר המשאלה לשלמות ומושלמות לא נענית נפגוש כישלון מוחלט, אפסיות, ייאוש ודכאון. בנדנדה הזאת אין אמצע אלא רק למעלה ולמטה, למטה ולמעלה, נד, נד, נד רד עלה עלה ורד, כמאמר השיר. רק הכרה במציאות, במוגבלות שלנו ושלה, תאפשר קבלת גווני ביניים. מכאן ההבחנה בין אין אונים, אימפוטנציה, שנשלטת על-ידי הכחשת המציאות, וחוסר אונים שנובע מהכרה במציאות ומפגש עם חוסר השליטה ועם היכולת המוגבלת שלנו להשפיע עליה. כאשר הנדנדה הזאת בצורתה הקיצונית היא פרט בולט באישיות, קרוב לודאי שיהיה צורך בהתמכרות כזאת או אחרת בכדי לתחזק אותה. מכורים לקוקאין שמרגישים כל יכולים, בעלי נוכחות, כריזמה וקסם אישי בזמן השימוש, משכנעים וכובשים את כל מה שנמצא סביבם. מכורים להימורים שמתחזקים את האשליה שיש להם, שהם עשירים או שעוד רגע יהיו ובכך לא יהיו תלויים באיש ויוכלו לעשות כל העולה על רוחם. מכורים לאנורקסיה שמתחזקים את האשליה שאפשר לשלוט בגוף באופן מלא, להכניס אותו לסדר ולא להזדקק אפילו לצרכים הבסיסיים ביותר.

תלות

אחד המימדים המרכזיים בהכחשת המציאות ומרכזיים ביותר בכל הקשור בהתמכרויות היא התלות. הקושי או חוסר היכולת להכיר בכך שלאורך כל חייו אנחנו תלויים בסביבתנו, במשפחתנו, בחברינו ובמסגרות בהן אנחנו לוקחים חלק. נכון שהתלות של תינוק רך בימים אינה כתלות של עובד במעבידו ובכל זאת לאן שלא נפנה או נביט נגלה שאנחנו תלויים באופן כזה או אחר. עם זאת, הקושי להכיר בתלות מובן. תלות מתקשרת עם להיות קטן, חלש, חסר יכולת ונזקק לעזרה ומעטים מסכימים להרגיש ככה בהתנדבות. אם נמשיך עם האסוציאציות נגיע גם לתחושות כמו מעורר רחמים, מוגבל, חסר יכולת, תינוקי וכדומה. לכל אלה יש פעמים רבות צורך להתכחש וההכחשה מקבלת את הביטוי הבולט ביותר בהכחשת צרכי התלות. יוסי יכול לספר שאינו זקוק לאיש. את הוריו, למרות שחי בביתם, מזמן הפסיק לשתף, החברים שלו זה רק לצורך עישון והשגת גראס, ועם בחורות הוא מקפיד

על קשרים מזדמנים ולא מחייבים, המבוססים בעיקר על שימוש בסמים ומין. כמו שכבר אמרתי, גם במקרה של תלות, ככל שיש צורך עז יותר להכחיש את המציאות כך נצפה למצוא התמכרות קשה יותר. התלות שלכאורה מבוטלת ומוכחשת מוצאת את ביטוייה בתלות הולכת וגוברת בחומרים או בפעילות התמכרותית אחרת. עם זאת, ההכחשה המאסיבית תמנע גם הכרה בכך שהתפתחה התמכרות, כך שיוסי יוכל לספר לעצמו שאינו תלוי באיש וגם את השימוש בגראס יכול להפסיק מתי שיבחר. ההכרה בהתמכרות תבוא עם הזמן וכמו בסוגי תלות אחרים המוחשיות של התלות מתרחשת בהיעדרות. כלומר, כאשר יוסי יתקע ללא גראס וירגיש תסמיני גמילה וכמיהה ("דודה") הוא יתחיל להכיר בהתמכרות.

המבקר הפנימי

אחרי שכבר הוזכר, אני רוצה להרחיב על נוכחותו והשפעתו של המבקר הפנימי. כולנו מכירים את המבקר הפנימי עם האיכות המטרידה שלו. באופן כזה או אחר, לפחות לפעמים, אנחנו פוגשים אותו, שומעים אותו מטרטר בפנים, בדרך כלל כשאנחנו מנסים להשיג או לעשות משהו. אם אני מקבל במבחן ציון נמוך משייחלתי אשמע את המבקר נוזף ונוגש בי שלא התאמצתי מספיק, שאולי אין לי מספיק שכל ושכלל אני לא שווה כלום וכלום כבר לא יצא ממני. אין סוף לדרכים בהן המבקר הפנימי מצליף בנו. תוך רתימת אנרגיה תוקפנית הוא יכול לנתץ כל תקווה, כל הישג, להנחית ולהשפיל אותנו, לגרום לנו להרגיש הכי קטנים. במסגרת הנוכחית לא אפרט את שלל המקורות והמניעים של המבקר הפנימי אבל אני מוצא מקום לקשר את פעולתו לסעיף קודם, נדנדת האומניפוטנציה – אימפוטנציה ואת שניהם להתמכרויות. באופן די מובן ככל שהציר אומניפוטנציה אימפוטנציה נוכח ובולט יותר, כך המבקר הפנימי יבוא יותר לידי ביטוי. כלומר, אם הציפייה העצמית היא לשלמות כל דבר פחות מזה יותקף באכזריות. המסר הפנימי הוא "אם אתה לא מצליח להיות מספר אחד עדיף שלא תהיה בכלל". או כמאמר השיר "יותר טוב כלום מכמעט". עד כאן התיאור כללי בעיקרו. כעת בואו נראה את הקשר הישיר להתמכרויות. כבר הראיתי איך שימוש בסמים והתמכרויות אחרות מאפשר להכחיש את המציאות, את חלקיותה, מוגבלותה ומוגבלותנו. עם זאת, גם בעת השימוש וודאי שבין השימושים, הביקורת העצמית מתפרצת פנימה, נוקבת, מצליפה וכואבת. בנוסף, עם הזמן הביקורת מתבססת יותר ויותר על קרקע מציאותית. אם התפקוד היומיומי של המכור נפגע, אם קשריו מתערערים, אם בריאותו מאויימת, למבקר הפנימי יהיה מלאי דלק לתבערה. כאן אנחנו מגיעים לאחד מהמעגלים הזדוניים בהתמכרות VISIUS CYCLES. לא די שצריך כל הזמן לתדלק את הכחשת המציאות או לספק תחושה אשלייתית של כל יכולות, עכשיו צריך גם לברוח מהביקורת העצמית הנוקבת ומחווית האין אונים המדכאת והמנחיתה. כמו שאתם רואים למכור יש כבר את כל הסיבות להמשיך ולהשתמש, להגביר עוד ועוד את השימוש, וזה אחד המקורות לקושי הרב להיגמל.

הגוף

כעת הייתי רוצה לומר כמה דברים על הגוף. הגוף הינו שחקן מרכזי בהתמכרויות במספר אופנים ומימדים. אם תזכרו בהסבר על הריקנות, העליתי השערה שהריקנות קשורה באירועי נפרדות מוקדמים וטראומטיים שנרשמו ברמת הגוף. הזכרתי גם שפעמים רבות הריקנות נחוות כתחושה פיזית בה לגוף יש תפקיד מרכזי. תחושות כמו גירוי בקצות העצבים, פירוק שנחווה ברמת הגוף, רעב אינסופי, חרדה שנחוות ככאב פיזי בלתי נסבל, כל אלה באים לידי ביטוי דרך הגוף.

בנוסף, באופן הידוע והמוכר ביותר, בהרבה מההתמכרויות או מצורות השימוש יש חומר כזה או אחר שמוכנס לגוף בדרך כזאת או אחרת ויוצר תחושות פיזיות כאלה ואחרות. סמים, אלכוהול, ואוכל, מוכנסים לגוף לצורך שימוש וגורמים להשפעות שונות על מוליכים עצביים במוח, על הורמונים, על תחושות גופניות ועל מצב הרוח. כאן אני רוצה להוסיף גם את ההתמכרות למין על צורותיה השונות. אמנם לא ממש מכניסים או לוקחים חומר כזה או אחר, אבל אין ויכוח שהגוף הוא שחקן מרכזי בהתמכרות. בהתמכרות למין סדומזוכיסטי למשל הגוף מין הסתם מהווה שחקן מרכזי. בהתמכרויות אחרות, בהן השימוש הוא בחפץ או עיסוק, אין שימוש ישיר בגוף אבל התחושות הנלוות להתמכרות, כמו ריגוש, אופוריה וכדומה, בהחלט קשורים ונחווים ברמה גופנית.

ברצוני לעשות צעד נוסף בדיבור על התפקיד של הגוף בהתמכרות. אני רוצה לטעון, שהנפש עושה שימוש בגוף כבאובייקט. כלומר, הגוף יכול להחוות כחיצוני לנו, לא ממש חלק מאתנו, וככה "אפשר" לעשות לו כל מיני דברים כמו להכאיב לו, להרעיל אותו, להרעב אותו וכדומה. היחס הזה נועד לספק את האשליה של שליטה בגוף, כמו שהיינו רוצים לשלוט באובייקטים שסביבנו. במילים אחרות, איפה שלא הצלחנו "לשלוט" בסביבתנו בינקות ובגיל הרך, נשלוט בגופנו דרך עונג וכאב. כאן מקופלים להם יחד המשאלה לתקן, לפצות את עצמנו על פגעים ופצעים והצורך להכאיב לעצמנו, להעניש ולהזדהות עם התוקפן.

דבר נוסף וקשור ואפילו יש לגביו לא מעט קלישאות, זה שקל לנו יותר להתמודד עם כאב פיזי מאשר עם כאב נפשי. ידועות אמירות כמו הכאב הפיזי היה כאין וכאפס לעומת הפגיעה, העלבון, וההשפלה במקרי אלימות שונים. כך נפגוש פעמים רבות פגיעה עצמית שמטרתה להסית את המוקד מהנפשי לפיזי עם התחושה שעם הכאב הפיזי קל יותר להתמודד. אם יוסי חותך את עצמו במקרים קיצוניים או מכבה על גופו סיגריות, הוא כביכול בשליטה. לכאב, לפגיעה, לפצע או לכווייה יש צורה, התחלה אמצע וסוף, לא כמו הכאב הנפשי שפעמים רבות דיפוזי, ללא שם, לא ברור מאין בא ואם ומתי יעלם.

עד כאן עברנו על תהליכים נפשיים וגופניים שמשחקים תפקיד בהתמכרות. נדמה לי שהדברים ברורים, ידועים ושפחות או יותר יש עליהם הסכמה. כעת אני מבקש לעבור לעולם של השערות. השערה ראשונה שאני רוצה לשער נוגעת בהנאה שבשימוש או בהתמכרות. כהדיוטות אנחנו נוהגים לחשוב ששימוש כזה או אחר או התמכרות כזאת או אחרת היא מהנה ומרגשת. פעמים רבות אפשר לשמוע מישהו אומר, למשל כשאוכל עוגה טובה, אוי אני

מתמכר לזה, ופעמים רבות אפשר לראות מודעות פרסומת שמציעות נסה ותתמכר, כלומר, זה כל כך טוב שלא תוכל בלי זה. אני רוצה להציע שבהתמכרות יש דברים אחרים פרט להנאה וגם כאשר יש הנאה כזאת או אחרת הדלק שמניע את ההתמכרות הוא אחר.

אתן מספר דוגמאות, ואתחיל מסיפור אישי. לפני יותר משנה הפסקתי לעשן סיגריות אחרי יותר מעשרים שנים של עישון די מאסיבי. מה שעזר לי להיגמל היה ספרו של אלן קר "הדרך הקלה להפסיק לעשן". קר טוען בהזדמנויות רבות וחוזרות בספר שאין כל הנאה בעישון סיגריות ושמי שמעשן משכנע את עצמו שזה מהנה, מרגיע, עוזר לריכוז וכדומה. לפי קר יש כאן התמכרות נטו ללא כל הנאה. הוא טוען שלדברים שבאמת נעימים וטובים לנו אנחנו כלל לא מתמכרים, ושנתמכר דווקא לדברים שנדרש מאתנו מאמץ כדי להתרגל אליהם.

דוגמא נוספת באה לי ממטופלים מכורים, לגראס, לאלכוהול או לחגיגת שאמרו לי שכבר מזמן אינם נהנים. אולי פעם בתחילת השימוש הייתה הנאה אבל היום מה שנשאר זה שימוש התמכרותי, כפייתי הכרוך בסבל.

מה שאני מציע זה שברמה הבסיסית ביותר מה שקורה בשימוש ובהתמכרות לחומרים זה שמכניסים לגוף רעל כזה או אחר, במינונים כאלה או אחרים, ובפרק זמן כזה או אחר הגוף עסוק בהתמודדות עם הרעל ובדרכים לסילוקו מהגוף בכדי להשיב את האיזון.

מחשבה נוספת על הסבל שבשימוש התעוררה אצלי לפני מספר חודשים בהרצאה על הסמים והמוח. הרבה מהניסויים, כמו בתחומי מחקר אחרים, נעשים על עכברים. באחת הדוגמאות שהיו שם להתמכרות הוצג עכבר שמקבל זרם חשמלי קל למוח ובהמשך, בעזרת לחצן, נותן לעצמו שוב ושוב שוקים חשמליים. ההנחה היא שהזרם החשמלי מגרה את איזור ההנאה ובגלל זה העכבר בוחר ללחוץ שוב ושוב על הידית. אני יושב שם ומסתכל על העכבר. האם הוא באמת נהנה? הוא לא נראה לי כל כך מבסוט. מה כבר יכול להיות כל כך מהנה בזרם חשמלי למוח? אז אולי קורה שם משהו אחר.

עוד דוגמא אחת ודי. במחקרים על פגיעה עצמית עולה ההשערה שהם מתנהגים באופן דומה להתמכרות. אני רוצה להסכים ולהצטרף למחשבה הזו ולענייננו לשאול האם יש משהו נעים בחיתוך עצמי, חוץ מהנאה מזוכיסטית התמכרותית?

מה שאני מנסה לומר זה שהשימוש וההתמכרות הם צורה או מקרה פרטי של דפוס נפשי המוכר ככפיית החזרה. כמה מילים על המושג. הוא הוזכר לראשונה על ידי פרויד ב 1914 במאמר REMEMBERING REPEATING AND WORKING THROUGH כנטייה לבטא במעשה בעיות נוירוטיות בלתי פתורות במקום לזכרן. ב 1920 ב"מעבר לעקרון העונג" פרויד מציין שהחזרה משרתת מאמץ לשליטה-התמודדות עם אירוע טראומטי, מציף. בהמשך המושג פותח בצורות שונות לאור הגישות שהתפתחו. אחד הדברים המשמעותיים והמהותיים בדפוס הזה זה החזרתיות שלו. שוב ושוב יש מעין חזרה לאותם מקומות טראומטיים מתוך משאלה עזה לתקן, להכניס שליטה היכן שלא הייתה שליטה, לעשות שזה יהיה אחרת, אך בדרך כלל התיקון לא קורה ובעצם לא ממש יכול לקרות וזה מה שגורם לחזרתיות הכמעט אינסופית. דוגמאות לתופעה הזו אפשר למצוא בכניסה חוזרת ונשנית לקשרים או לדפוסי קשרים הרסניים, דוחים, משפילים, מכאיבים, מנחיתים, ובלתי

אפשריים או במילים אחרות אותם בורות שנהוג לומר שאנשים נוטים ליפול אליהם שוב ושוב ללא יכולת ללמוד מהניסיון.

עכשיו בואו נראה מה קורה בשימוש ההתמכרותי. אני מציע שהשימוש, ולא משנה איזה ובמה, מפר את האיזון הנפשי והפיזי או במילים אחרות מדמה מצב טראומטי ובעקבותיו מערכות שונות, גופניות ונפשיות, נכנסות לפעולה, מתאמצות להחזיר את הסדר על כנו ולחזור לשליטה. איך אמרו המרואיינים במאמר על פגיעה עצמית "מה שלא הורג מחשל". כלומר, שוב ושוב המשיכה לחזור לעבר, למקום טראומטי, מתוך המשאלה לתקן, לשנות, לקדם את תחושת השליטה. תמיכה נוספת לזה מצאתי בגישות שונות לגמילה והתמודדות עם התמכרות. באופן אינטואיטיבי מדמים שם את ההתמכרות לאלרגיה. המכור כמו אלרגי לחומר אותו צורך והוא עושה שימוש חוזר ובלתי פוסק בשביל להתרגל ולהתמודד.

לפני השיא נדרשות לי כמה מילים על ההתייחסות לטראומה בהקשר הנוכחי. אני מתייחס לאירועים של נפרדות טראומטית, פעמים רבות טרם זמנה, החל מהלידה וכלה בחוויות שונות בשבועות ובחודשים הראשונים לחיים. לגבי הלידה נראה לי שזה די ברור. המעבר ממצב כמעט בלתי נפרד של העובר ואימו למצב נפרד של אורגניזם הנושם לבדו ומזין את עצמו. מן הסתם יש כל מיני לידות, טראומטיות יותר ופחות. אירועי נפרדות נוספים קשורים לקשר אם-אב תינוק, בהיענות המתאימה לצרכיו מחד וביכולת שלו עצמו לעמוד בתסכולים, מאידך. כאשר אין היענות מתאימה וכאשר הסבילות של התינוק קטנה אירועים רבים יתפסו כנפרדות טראומטית קורעת, טרם זמנה, ותופיע חרדה עוצמתית. ויניקוט כותב על טראומות מוקדמות כאלה כשאימא לא מצליחה להיות טובה דיה ומסעוד חאן ממשיך וכותב על טראומה מצטברת בהקשר הזה. הטרואומות או הכשלים הללו עשויים להיות הבסיס לריקנות עליה דברתי בתחילת דברי. כאן אנחנו פוגשים את אב הטיפוס או אם הטיפוס של ההתמכרות וזאת מי אם לא ההנקה. פרט לתפקיד המזין ההנקה משמשת נחמה מול קשיים ומכאובים בכלל ומול חווית נפרדות בפרט. לא סתם אנחנו משתמשים בהנקה במונחים של גמילה. חיזוק לזה מגיע מהגוף. מסתבר שחלב אם הוא אחד החומרים היחידים שעובר את מחסום המוח ה BBB ורץ ישר למוח. אתם יכולים לחשוב על סם חזק ומהיר מזה?

בהתבסס על כל אלה אני רוצה להציע את המודל הבא: אירועים מוקדמים כמו הלידה ואירועי נפרדות טרם זמנם נחו כטראומה בלתי נסבלת ולו בחרדות עזות, שהשאירו חותם ברמת הגוף והנפש הרכה והמתפתחת. רשמי האירועים האלה נחווים בגיל מבוגר יותר כריקנות ומתעורר דחף למצוא להם מילוי. בדרך כזו או אחרת נחשפים לשימוש ועם התמקמות ההתמכרות הדפוס של כפיית החזרה נכנס לפעולה ומשחזר שוב ושוב את הטרואומות המוקדמות ואת המשאלה לתקן.

לשאלה מה גורם לשימוש להיות כה חזרתי וממכר ניתן לענות כך: השימוש גורר אתו שיבוש פיזי ונפשי המדמה את החוויה הטרואומטית, המשאלה לתיקון באה לידי ביטוי בתחושה "אני יכול לזה". אני יכול להתגבר על השיבוש. לדעתי חלק מההנאה עצמה באה מהמקום הזה. תחושת כל יכולות מתוך השליטה וההתמודדות עם הרעל שזה עתה הכנסנו לגוף, עם החתך שעשינו לעצמנו, עם ההרעבה העצמית וכדומה. במקביל, ניתן לומר שהאפשרות

לתיקון באה לידי ביטוי כתקווה או הבטחה. בכל שימוש, כמו בכל כפיית חזרה, יש הבטחה שהפעם זה יהיה אחרת. יכולה להיות הבטחה לרוגע (סיגריות), מלאות (הפרעות אכילה), בטחון עצמי או אושר (קוקאין או אקסטזי), עושר ובטחון כלכלי (הימורים), הצלחה חברתית (פייסבוק), וכו'. השימוש בפועל יגרום בסופו של דבר סבל ואכזבה אבל מיד נטמנים כבר זרעי התקווה או ההבטחה לשימוש הבא.

טיפול

לפני שנסיים כמה מילים על טיפול. למי שלא מכיר אחד מהדגלים שנישאים על-ידי מכורים לשעבר ואנשים המטפלים בהתמכרויות הוא תפילת השלווה. התפילה אומרת כך: "אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי ואת התבונה להבחין בין השניים". מנקודת מבטי זה מה שאנחנו מנסים לעשות בטיפול בכלל ובטיפול בהתמכרויות בפרט. האל מייצג את ההכרה בכך שאנחנו לא כל יכולים ולא יכולים לבד. אנחנו זקוקים לאנשים באופן כללי ולדמויות הוריות או מטפלות בשביל להתגבר על קשיים ומשברים. קבלת הדברים שאין ביכולתי לשנות מדגישה את גבולות השליטה והאשמה. אין לי שליטה על חלק ניכר מהאירועים שמתרגשים בחוץ ואין לי שליטה מלאה על רגשות ותחושות שמתעוררות בתוכי. קבלת הדברים שאין ביכולתי לשנות וקבלת הדברים בעברי שלא יכולתי למנוע מפגישה עם חוסר אונים ועם כאב נפשי עז אבל גם מקלה את רגשות האשם ומצמצמת את הפגיעה המתמשכת בערך העצמי. אם לא אני הוא זה שגרם לכל מיני טראומות בחיי ייתכן שאני לא כזה פגום כמו שתמיד חשבתי. כאשר יש פחות תחושת אשמה מדכאת ומנחיתה יש יותר כוח להביט ובאומץ לשנות את מה שניתן לשינוי. החלק האחרון כמו כל התפילה הוא כמו מילה נרדפת לנפרדות. "התבונה להבדיל בין השניים". אם נשתמש במה שניסיתי לומר היום נוכל לומר כך: בתהליך הטיפול נכיר בכאב הכרוך בכך שאנחנו לא כל יכולים, שלא הייתה לנו שליטה ולא באשמתנו עברו עלינו טראומות מוקדמות ואחרות. אין בנו פגימות, ואין צורך להעניש אותנו. אם אנחנו לא נושאים באשמה כבר אין לנו צורך להמשיך ולהעניש את עצמנו וכבר אין לנו מה לחזור שוב ושוב למקום הפשע. את הנעשה אין להשיב ונותר לנו רק להתאבל על כל אותם דברים שהשתבשו בחיינו. במקביל, אם אין לנו כבר צורך להמשיך לשחזר ואם אין לנו כבר צורך להמשיך להכאיב לעצמנו נוכל להתחיל להרפות מההתמכרויות שמלוות את חיינו.