



'חי בְּחַי' –

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

התמכרות היא מחלה משפחתית, והסבל יכול להיות רב – אבל יש דרך לצאת מזה. ההחלמה של משפחת המכור בהחלט אפשרית, אך היא דורשת נכונות לבצע שינויים ולעבור מספר שלבים.

דרושים: שלוה, אומץ לב וחוכמה

"אלוהים, תן לי את השלוה להשלים עם שאיני יכול לשנות. אנא תן לי את אומץ הלב לשנות דברים שביכולתי. ואנא תן לי את החוכמה להבחין בין אלה לבין אלה".

סביר להניח שהתפילה הזו מוכרת לכם. היא מצוטטת במקומות רבים, עוברת במיילים וברשתות החברתיות. יש בכוחה להעניק השראה ויש בה כדי להשקיט את הנפש. יש במילים הללו כל כך הרבה עוצמה, עד שהן אומצו על ידי ארגונים ואנשי מקצוע המסייעים להתמודדות של מכורים ומשפחותיהם והפכו לחלק חשוב בתוכנית שניים עשר הצעדים.

אודות תפילת השלוה

הציטוט שלעיל לקוח מתוך שירה המקסים של שולי נתן, "אנא אלי", ולמעשה מדובר בתרגום קטע מתוך "תפילת השלוה"; שבעצמה שואבת השראה ממקורות רבים אחרים. זהותו של כותב תפילת השלוה לוטה בערפל. לאורך השנים ייחסו אותה לפילוסופים והוגי דעות ממדינות מגוונות ומתקופות שונות בהיסטוריה. אחד המקורות הכמעט-ודאיים לנוסח היפה שכולנו מכירים היום הוא הרב שלמה אבן גבירול, שכתב בספר הפנינים המפורסם שלו את אותו רעיון בניסוח שונה: "ראש השכל: ההכרה בין ההווה והנמנע, והנחמה במה שאינו ביכולת".

יהיו הניסוח וכותבו אשר יהיו, הרעיון המרכזי בתפילת השלוה על כל גווניה הוא הגבולות שעלינו להבחין בהם, לקבל אותם ולפעול במסגרתם: כפי שגבולות מפרדים בין מדינות כך יש להפריד בין שני סוגים של אירועים, תחומים או נושאים: אלה שיש ביכולתנו לשנות ואלה שלא.

כלי אפקטיבי להתמודדות במצבי משבר

כאשר אנו נקלעים למצבים מאתגרים, מסוכנים או קשים מבחינה רגשית, הגבולות שבדרך כלל ברורים לנו עשויים להפוך למטושטשים ואף בלתי נראים. בפרט, כאשר בני משפחתנו של אדם מכור מנסים להתמודד עם המשבר שמטלטל את משפחתם, לעיתים קרובות הם לוקחים על עצמם באופן אוטומטי את הטיפול בעניינים הקשורים אליו ובנושאים שנמצאים בתחום אחריותו. וכאן בעצם מהווה תפילת השלוה כלי טיפולי רב עוצמה הן עבור המכור והן עבור משפחתו. כחלק מן ההחלמה עליכם להבחין בין הדברים שיש ביכולתכם לשנות לבין מה שאינו תלוי בכם; בין הדברים שבתחום האחריות שלכם לבין אלה שבתחום האחריות שלו (כן, למרות שהוא מתמודד עם התמכרות, עדיין יש לו אחריות ועליו לשאת בה) – ולשם כך יש לפתח את המיומנות להציב גבולות ולעמוד בהם.

איך להבחין בין אלה לבין אלה?

כדי להציב את הגבולות יש לערוך התבוננות פנימית עמוקה, לאזור אומץ ולקבל החלטות שעשויות להיות לעיתים קשות. האם יש באפשרותכם לזהות את הגבול בין הדברים שאינם יכולים לשנות לבין אלה שכן? האם יש לכם יכולת להישאר בתוך הגבולות שלכם? ומעל הכל – האם יש לכם קושי להתמודד עם תחומים מסוימים שאינם בטוחים באיזה צד של הגבולות הם נמצאים? התהליך הזה עשוי להיות מורכב, סוער וקשה – אבל הוא חלק בלתי נפרד מההחלמה שלכם, כמשפחת המכור. אתם לא צריכים לעשות את זה לבד! צרו קשר ואשמח לעזור וללוות אתכם.



לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

ליחצו כאן

"מסע בן אלף פרסה מתחיל תמיד בצעד ראשון" לאו דזה: הדרך להחלמה איננה פשוטה, אבל אפשרית. אם אתם קוראים את השורות הללו, סביר להניח שכבר התחלתם אותה, ואתם בשלב השני או השלישי. אולי אפילו יותר מזה. אם ברצונכם לדעת יותר על ההתמודדות המשפחתית עם ההתמכרות ועל תהליך ההחלמה, צרו קשר ואשמח לסייע.

כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחיך, לימור 054-8069494

