

לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול
פרטני, זוגי ומשפחת המכור



'חי בחיי'

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

המושגים "אמפטיה" ו"סימפטיה" עשויים להישמע דומים, ויש כאלה שאף מחליפים ביניהם מתוך מחשבה שהם זהים – אך למעשה קיים ביניהם הבדל משמעותי. בפרט כשמדובר בתהליך החלמה של משפחה שאחד מיקיריה מכור, חשוב להבחין בדקויות: **האם יש מקום לאמפטיה או לסימפטיה של משפחת המכור כלפי המכור?**

היכן נמצא האדם האחר?

ההגדרות של סימפטיה ואמפטיה רחבות ומתאימות לא רק למצבים של משפחת מכור המתמודדת עם משבר עמוק שנגרם כתוצאה מההתמכרות. באופן כללי אפשר לדמות מצב שבו אדם נמצא בסירה שמתמלאת במים ומאיימת לטבוע, כאשר אדם נוסף נחלץ לעזרתו. האדם האחר, ואין זה משנה אם מדובר בחבר או בן/בת משפחה, יכול להימצא באחד משני מקומות: הוא יכול להימצא על המזח, מחוץ לסירה, להתבונן מהצד באדם שנמצא בצרה ולומר: "אני מבין את המצב שלך. אני מבין שרטוב, וקר, ואולי מנקר בך חשש לשקיעה שממנה כבר אי אפשר יהיה לשוב אל פני המים. אולי כדאי לך לנסות להוציא את המים". או, הוא יכול להימצא בתוך הסירה, ביחד עם האדם שבצרה. במקרה כזה הוא לא חייב אפילו לומר שום דבר, כי הוא חווה את הסירה ביחד אתו. שניהם מרגישים את הקור, את הרטיבות ואת החששות. כך או כך האדם האחר יכול לתת עזות בניסיון להיחלץ מן המצב, אבל ההבדל הוא בנקודת המבט: אם היא מהצד, מבינה אך עדיין מרוחקת, ובדוגמה שלעיל "מחוץ לסירה" – זוהי סימפטיה. אם נוצרת מעין שותפות, כך שהאדם האחר חווה את הסיטואציה בדיוק כמו האדם שבצרה – זוהי אמפטיה. במילים אחרות: סימפטיה פירושה להבין את הרגשות, ואמפטיה פירושה לחלוק ברגשות.



צילום: יחזקאל בלומשטיין

אמפטיה וסימפטיה בקשר שבין המכור למשפחתו

קשה לחוש אמפטיה כלפי אדם יקר שנפגעת ממנו ומתוצאות ההתמכרות שלו. אמפטיה כלפיו דורשת עבודה קשה, הקשבה אמיתית, ולעיתים חיבור לתחושות וחוויות אישיות. לעומת זאת, סימפטיה היא מטבעה מעין חיבור שיש בו גם ניתוק: אנחנו מבינים, אבל לא בהכרח מזדהים. אנחנו יכולים לנסות לעזור, אבל מרחוק.

למרות הקושי, כשמדובר בתהליך החלמה של משפחה המתמודדת עם התמכרות של אחד מיקיריה, חשוב לחתור להגיע למצב של אמפטיה. ככל שבני ובנות המשפחה ייטיבו להיכנס לנעליו של המכור ולחוות בעצמם את הסבל שחווה, כך יקל עליהם לסייע לו להתמודד עם ההתמכרות ולהבין את מחלתו וחוסר האונים. יחד עם זאת אמפטיה אינה קבלה של המצב או "הצלה" או "ויתור על עצמי", אלא מתן תמיכה ריגשית ואפשרות למכור לקחת אחריות על חייו תוך מחויבות שלנו לחיינו

ולסיום - סיפור השראה

סיפור זה נכתב על ידי ר' נחמן מברסלב, והוא מתאר את החשיבות של אמפטיה בתהליך של החלמה: פעם אחת, בן המלך יצא מדעתו והחליט שהוא הינדיק (תרנגול הודו). הוא התחיל להתנהג כמו הינדיק, ישב עירום מתחת לשולחן ואלו חתיכות לחם ועצמות. אף רופא לא הצליח לרפא אותו, עד שהגיע חכם אחד וקיבל על עצמו את המשימה.

החכם התפשט מבגדיו, התיישב עירום מתחת לשולחן והתחיל לגרור גם הוא פירורים ועצמות. כששאל אותו בן המלך מי הוא ומה הוא עושה, ענה לו "גם אני הינדיק" – ושניהם ישבו כך זמן מה, התנהגו בצורה זהה, עד שהתרגלו זה לזה. אז רמז החכם לאנשים שמסביבם, שהביאו להם בגדים. אמר החכם לבן המלך: "אתה חושב שהינדיק לא יכול ללבוש בגדים? אפשר ללבוש בגדים ועדיין להיות הינדיק!" – וכך לבשו שניהם בגדים.

אחר כך רמז החכם לאנשים שמסביבם, שהביאו להם מאכלים רגילים. אמר החכם לבן המלך: "אפשר לאכול מאכלים רגילים ועדיין להיות הינדיק!" – ואכלו.

ולבסוף יצא החכם מתחת לשולחן ואמר לבן המלך "אפשר לשבת ליד השולחן ועדיין להיות הינדיק" – וכך יצא גם בן המלך מתחת לשולחן.

וכך המשיך החכם להתנהג עם בן המלך עד שריפא אותו לגמרי. מוסר ההשכל מן הסיפור: אחת הדרכים הטובות ביותר לסייע למכור שאותה תיאר כאן רבי נחמן מברסלב, היא לאו דווקא להעמיד אותו על טעויותיו או לשכנע אותו "כשעומדים מסביב לשולחן", אלא לנסות להשתתף ולחוות את הקשיים שלו ביחד אתו, "מתחת לשולחן". ממש כפי שהחכם לא מנסה להסביר לבן המלך שהוא לא הינדיק, אלא להיפך, אומר לו "בוודאי שאתה הינדיק, אבל מי אמר שהינדיק לא יכול להתנהג כמו בן אדם?"

כך נוכל אנחנו להבין כי אמפטיה היא פן חשוב ביותר בהחלמה אין בה לקיחת אחריות על החלמת המכור אבל גם אין בה ביקורת או האשמה וכך היא יכולה להיות שער לשינוי.



לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

[ליחצו כאן](#)

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

"מסע בן אלף פרסה מתחיל תמיד בצעד ראשון" לאו דווקא: 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.](#)

