

מה הכוונה בלהיות "מכורים למכור"

תלות יתר הדדית ו/או אפסור, הם היבטים מורכבים ומאתגרים במערכת היחסים בין ה'נורמטיבי' ל'מכור', שעלולים לעכב באופן משמעותי את תהליך ההחלמה הן עבור האדם המכור והן עבור משפחתו.

תלות יתר הדדית היא דפוס התנהגות שבו בן משפחה או אדם אהוב הופך להיות תלוי רגשית, פסיכולוגית ואפילו כלכלית באדם המכור. תלות זו מושרשת בצורך עמוק לטפל ולהציל את המכור, והיא מונעת על ידי תערובת של אהבה, אשמה ורצון לשמור על תחושת שליטה על המצב.

אחד המאפיינים העיקריים של תלות הדדית הוא התמקדות אינטנסיבית בצרכיו וברוחתו של היקר המכור, אפילו על חשבון ותוך פגיעה בצרכים בסיסיים עצמיים. לעיתים קרובות ה'נורמטיבי' יתעדף את מצבו הרגשי של המכור, על חשבון הבריאות הנפשית והגופנית של עצמו. הוא עשוי לעשות מאמצים רבים כדי להגן על המכור מפני התוצאות של מעשיו, יתרץ את מעשיו, מילותיו והתנהגותו, יטיח סוגיות משפטיות ומוסריות ויחלץ את המכור ממצבים קשים תוך התעלמות מעצמו.

סימן היכר נוסף של תלות יתר הדדית הוא תחושת אחריות מעוותת. 'נורמטיביים' תלויים עשויים להאמין שהם אחראים להתנהגותו של המכור ושיש להם את הכוח לתקן או לשנות אותו. אמונה זו יכולה להוביל לתחושות של תסכול ושחיקה, כאשר הם שואפים ללא הרף לשלוט בבלתי נשלט.



תלות יתר הדדית, להיות מכורים למכור: הרנוג השיטים ההולך ואוכל את עץ השיטה, תמונה: נתנאל אליסון

תלות יתר הדדית מלווה לעיתים קרובות בהתנהגויות מאפשרות, אשר תומכות בשוגג בשימוש בסמים או בהתנהגויות ממכרות של המכור. האפשרות יכול ללבוש צורות רבות, כולל מתן תמיכה כספית, תירוצים למעשיו של המכור, או אפילו עיסוק בשימוש בסמים לצד המכור (או בכל התמכרות אחרת) כדי לשמור על הקשר.

התגברות על תלות יתר הדדית היא צעד חיוני בתהליך ההחלמה, הן עבור האדם המכור והן עבור משפחתו. נדרש שינוי מיקוד מהמכור ל'נורמטיבי', כמו גם הצבת גבולות בריאים, תרגול דאגה עצמית וחיפוש תמיכה באמצעות טיפול או קבוצות תמיכה. ההכרה בכך שלא ניתן לשלוט או לרפא את המכור מ'בחוך' היא הבנה קשה אך קריטית בדרך להחלמה מתלות הדדית.

בעבודתי כמטפלת במשפחת המכור, אני מדגישה כי טיפול בתלות יתר הדדית ואפסור הוא חלק בלתי נפרד מתהליך הטיפול הכולל בהתמכרויות. על ידי טיפול בדפוסים אלה, הן האדם המכור והן בני משפחתו יכולים לעבוד ביחד כדי ליצור סביבה בריאה ותומכת יותר המטפחת החלמה מתמשכת לכולם.

יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק".
אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)

נשלח לכתובת example@email.com מהכתובת winterl@zahav.net.il

שולח: לימור וינטר

כתובת השולח: זכרון יעקב

[הסרה](#) | [עדכון פרטים](#) | [דיווח דיוור לא מורשה](#)

[רב מסר](#) מערכת דיוור ודפי נחיתה