



'חי בחי'

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

איך לעבור את תקופת החגים בשמחה?

אחת מהמטופלות שלי, בת זוג של מכור פעיל, הביעה בפני בשבוע שעבר את חששה מחגי תשרי המתקרבים. "מאז שהתחלתי לקבל ברכות 'שנה טובה' מחברים ומכרים, אני רק חושבת כמה תקופת החגים הייתה פעם שמחה כל כך – וכמה היא עצובה עכשיו", היא אמרה. כששאלתי מה כוונתה, היא ענתה: "פעם בכל חג הייתה התרגשות גדולה. היינו מתארחים או מארחים, מתכוננים, מבשלים, לובשים בגדים חדשים... הייתה באוויר תחושה של חגיגות. היום התקופה הזו מלאה מתיחות ועצבנות. כל ארוחת חג, במיוחד עם המשפחה המורחבת, היא סימן להיכנס לכוננות קרב. ועוד לא דיברתי על כל היין והאלכוהול שמוגשים בארוחות, שרק מוסיפים עוד לחץ. מה לעשות, לימור?" היא שאלה.

חייכתי אליה ואמרתי: "את צודקת, אצל הרבה משפחות תקופת החגים מועדת לפורענות. לא רק אצל משפחות של מכורים: ימי החופש הארוכים, העובדה שאין מסגרות או מחויבויות – כל אלה יכולים לעורר חיכוכים ומריבות בכל משפחה ויותר במשפחת המכור. החדשות הטובות הן שהשנה אנו לא חייבים להרגיש רע... אנו יכולים לבחור איך להתמודד ולבחור לשמוח ולחגוג".

השמחה היא בחירה

שמחה מתחילה בהחלטה שלנו לדחות את המחשבות השליליות ולהמשיך בביצוע פעולות שמחות שישמחו אותנו – ובמיוחד בימי חג. גם ר' נחמן מברסלב אומר: "**מצווה גדולה להיות בשמחה, כי טבע האדם למשוך את עצמו לעצבות**". לפי דבריו, דווקא מתוך הצער והעצב צומחת שמחה אמיתית, ובני אדם שמחים בדיוק במידה שבה הם בוחרים להיות כאלה.

קל לנו לשקוע בעצב, ולכן הדבר הראשון שצריך לעשות כדי להיחלץ ממנו ולהיות בשמחה הוא לקבל החלטה מודעת. לא לחינם המילים "בשמחה" ו"מחשבה" כתובות באותן אותיות!



אנו נמצאים בתהליך של החלמה וריפוי; אנחנו לא חייבים לרצות את כל מי שנמצא סביבנו, **איננו צריכים לשאוף לשלמות, לא להצטדק, לא להתנצל או להציג כלפי חוץ כאילו הכל בסדר. מותר לנו להקל על עצמנו לבחור בדברים שנרצה להקדיש להם תשומת לב, אלו המשמחים אותנו, ואת כל השאר פשוט לשחרר לחופשי.**

"ושמחת בחגך"

הבה נבחר בשמחה. נבלה, ננוח ונחדש את כוחותינו. אם יש לך חברים או מכרים שמתמודדים עם בן או בת משפחה מכור, אני ממליצה להעביר להם את הדברים הללו כדי שגם הם יוכלו לבחור בשמחה בתקופת החגים הבאה עלינו לטובה. אחרי הכל, זו מצווה. **אני מאחלת שנה טובה, מתוקה מבורכת ושמחה לך ולכל משפחתך.**



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

