



פ ש ט ו ת

המרכז ללימודי פסיכותרפיה
מבוססת נשימה והתמקדות

F.O.B.P

טיפול בהתמכרויות דרך התמקדות

מגיש: טאו אסטחוב

פרוייקט גמר - טיפול בהתמכרויות דרך התמקדות

לפרוייקט הגמר שלי אני בחרתי לחקור את נושא ההתמכרות ואיך אפשר לטפל בהתמכרויות דרך כלי ההתמקדות. במהלך הפרוייקט עשיתי תהליכים קצרים עם 4 אנשים (בין 4 ל 8 מפגשים, כל מפגש באורך שעה) כשהמטרה היא לייצר מערכת יחסים טובה יותר עם ההתמכרות שלהם לקאנביס או סיגריות והחזרת תחושת השליטה מול הסם.

נושא ההתמכרות הוא נושא שפגשתי מספר פעמים במהלך חיי, בילדותי הייתי רואה את סבא שלי מתנהג מוזר הרבה, צועק ומאבד שליטה. בהמשך סיפרו לי שסבא שלי מכור לאלכוהול ובסופו של דבר זה היה גם מה שהרג אותו.

במהלך שנות נעוריי נושא ההתמכרויות היה חזק מאוד והרבה מחבריי התמכרו לאלכוהול, סיגריות וסמים כשחלקם עדיין מכורים וסובלים מכך. למרות שגם אני שתיתי תקופה ארוכה מחיי ובכמויות די גדולות אף פעם לא פיתחתי התמכרות ותמיד היה בי איזשהי מערכת של ויסות עצמי שידע לעצור או להספיק כשזה התחיל לפגוע בי.

בגלל זה הנושא הזה סיקרן אותי הרבה בחיי וזה מה שהחלטתי לחקור כאן, לנסות להבין מאיפה ההתמכרות מגיעה והאם הכלים שיש לרשותי היום יכולים לסייע להחלים ממנה.

קודם כל אני אתחיל בלהסביר מה היא התמכרות ואתן קצת מידע על הנושא -

התמכרות היא שימוש חוזר בכמויות הולכות וגדלות של חומר או התנהגות הגורמים הנאה, כאשר בהמשך המשתמש מפתח תלות בחומר או בהתנהגות ומגיע למצב שמניעה גורמת לו למצוקה ודחף להשיג עוד ולהשתמש שוב ושוב. כלומר זהו מצב של תלות נרכשת פסיכולוגית וגופנית בחומר או בפעילות כלשהם.

ההתמכרות ברוב המקרים היא בעיקר פסיכולוגית ומתאפיינת בהתנהגות כפייתית שנועדה להשיג שוב ושוב את אותו הגירוי, אשר ממשיכה גם כאשר היא מובילה להשלכות שליליות ובא על חשבונם של צרכים אחרים כמו - אוכל, קשרים חברתיים ושינה. לאורך זמן מאבד האדם את השליטה וההתמכרות מתחילה לנהל את האדם ואת חייו.

ישנן סוגים שונים של התמכרויות, חלקן קשורות לחומר וחלקן קשורות בהתנהגות. המשותף בין כל סוגי ההתמכרויות היא התלות הנפשית או הגופנית שמתפתחת בגורם שאליו מתמכרים, תלות גופנית - מהווה צורך להגדיל את המינונים של החומר כדי לקבל את אותה ההשפעה. תלות נפשית - מהווה תשוקה לתחושות מסויימות כמו: אושר, שלוה וכו' שאותם הוא משיג בעזרת החומר או ההתנהגות.

סוגי התמכרויות לחומר -

- התמכרות לאלכוהול
- התמכרות לקאנביס
- התמכרות לסיגריות
- התמכרות לסמים "קשים" כמו - קוקאין, קריסטל מת, הרואין ועוד
- התמכרות לתרופות מרשם

סוגי התמכרויות להתנהגות -

- התמכרות למין
- התמכרות לקניות
- התמכרות להימורים
- התמכרות לעבודה

כפי שאתם שמים לב רוב הדברים שאנשים מתמכרים אליהם הם דברים שאנחנו משתמשים בהם כחלק מהיום-יום ולכן הקו בין התמכרות לבין מערכת יחסים בריאה עם החומר או הפעולה הוא דק מאוד והרבה פעמים קשה לשים לב אליו, לכן קיים אבחון משתמשים בו -

אבחון של אדם הסובל מהתמכרות נקבע על פי שבעה קריטריונים. אם הנבדק עומד בשלושה מתוכם, הוא מוגדר כ"אדם מכור":

1. האדם המכור מפתח סבילות לחומר ועם הזמן עליו לצרוך יותר חומר על מנת לחוש בהשפעותיו.
2. ההתמכרות מלווה בכאבים פיזיים ותגובות נפשיות קשות.
3. המכור רוצה לשלוט בצריכתו את החומר או בביצועו אך אינו מצליח.
4. המכור מתכנן כמות מסוימת של חומר אך נוטל יותר.
5. המכור משקיע חלק ניכר בזמנו בצריכת החומר.
6. ניכרת פגיעה בתפקודים חברתיים, כלכליים ומשפחתיים.
7. המכור יודע כי החומר עלול להזיק לו בתחומים רבים בחיים, אך עדיין ממשיך להשתמש בכפייתיות.

הסכנה שבהתמכרות -

המכורים מפתחים תלות בחומר או בהתנהגות וכתוצאה מכך אינם יכולים להפסיק לצרוך אותו, הם נהיים שבויים בידי ונזקקים לכמויות הולכות וגדלות ממנו. אל אף שהם יודעים את הנזק שההתמכרות גורמת להם ולסביבה הקרובה, הם אינם מסוגלים להפסיק כשבסופו של דבר הם פוגעים בגוף הפיזי ובנפש שלהם מה שהופך את האדם רגיש וחשוף למחלות (סוגים שונים של סרטן, התקפי לב, אי ספיקת כבד וכו') ומשברים נפשיים (דיכאון, מאניה דיפרסיה, אובדנות וכו') ובמקרים מסויימים מוביל גם למוות.

דרכי טיפול קיימות -

- טיפול משולב - טיפול תרופתי לצד טיפול פסיכולוגי.
- טיפול המבוסס על שיטת CBT (קוגניטיבי התנהגותי).
- תהליך גמילה וטיפול בכפרי שיקום.
- קבוצת 12 הצעדים - תוכנית בעלת גישה להחלמה מהתמכרויות שבמהלכה מוצעים לך 12 עקרונות להחלמה, שהם בעצם 12 הצעדים.

איך ההתמקדות יכולה לעזור -

מאיך שאני תופס את נושא ההתמכרות, הדבר (אלכוהול, סמים וכו') שאנחנו מתמכרים אליו הוא רק התסמין, זה מה שאנחנו רואים על פני השטח ובעצם מה שיותר מעניין אותי הוא מה ההתמכרות מחביאה. איך יכול להיות שיש אנשים שיכולים לאכול או לשתות ולהפסיק כשהם שמים לב שזה מספיק או שזה מתחיל להזיק להם ולעומת זאת יש אנשים שברגע שהם מכניסים אוכל מסויים או משקה מסויים לגוף שלהם הם לא מצליחים להפסיק גם אם הם רואים שזה פוגע בחיים שלהם ובגופם.

לכן אני חושב שמה שגורם לנו להתמכר הוא לא ההתנהגות או החומר אלא כאב רגשי או חלל ריק הקיים בנו שאותו אנחנו מנסים להחביא או למלאה בעזרת החומר או ההתנהגות אליה אנחנו מכורים, לכן אני חושב שההתמקדות יכולה לעבוד פה בצורה מושלמת. היא יכולה לספק למכור כלי שיעזור לו לראות מה באמת מתרחש בתוכו והזדמנות להציץ מתחת לפני השטח.

הקדמה על התהליך -

כשבניתי את התהליך הבנתי שחשוב לתת איזשהי מסגרת ולכן המסגרת הראשונית שהחלטתי עליה היא 4 מפגשים כשבהתחלה עוד לפני המפגש הראשון המטופל צריך לענות על שאלון קצר בקשר להתמכרות

שעליה הוא רוצה לעבוד ושאלון בסוף שמסכם את התהליך ומין שאלון מעקב לתקופה הקרובה. כמובן שמי שרצה יכל להמשיך מעבר ל4 המפגשים ומי שהמשיך גם ענה על שאלון מעקב אחרי המפגש הרביעי.

סיפורי מקרה -

כאן אציג שני סיפורי מקרה מתוך הארבע ואפרט על המפגשים איתם.

נתחיל עם ל' -

ל' היא אישה צעירה בת 26, מוזיקאית ויוצרת שגרה בתל אביב. היא סיפרה לי שהיא מעשנת בערך מגיל 14 ובשנים האחרונות היא מעשנת הרבה יותר עד שהיא כבר לא זוכרת יום שעבר ובו היא לא עישנה. היא הגיע אליי אחרי כמה ניסיונות שבהם ניסתה להפחית את השימוש אבל ללא הצלחה.

מפגש ראשון -

במפגש הראשון דיברנו קצת על ההתמכרות, על ההרגלים שלה ומה הנזק שהיא חווה שזה גורם לה. היא שיתפה אותי בתשובות שלה מהשאלון שמילא לפני המפגש והיו שם כמה נקודות מעניינות -

- היא שמה לב שהצריכה שלה של הקאנביס עולה כשהיא עם אנשים - חברים, מפגשים חברתיים או הופעות לעומת זאת כשהיא לבד הכמות שאותה היא מעשנת יותר קטנה משמעותית.
- היא שיתפה בפחד שעולה בה שבלי הקאנביס אהיה משעמם או שהיא תהיה משעממת ולא אהיה על מה לדבר.
- היא שמה לב שהרבה פעמים היא משתמשת בקאנביס בשביל להגיע למוד יצירתי וליצור.

אחרי זה הסברתי לה על תהליך ההתמקדות והחלטנו שבפעם הראשונה רק נרגיש איך הגוף שלה מחזיק את הנושא של הקאנביס.

היא מישהי שגרה באשרם בעבר ומתרגלת מדיטציה ותרגולים שונים אז היא הבינה ישר את השפה ומהר מאוד צללנו.

נקודות מעניינות מהסשן -

- היא פגשה את הפחד בלעזוב את הקאנביס, היא תיארה את זה כתחושה של פרידה ממנו, שהיא הבינה שהוא המערכת היחסים הזו כבר לא מיטיבה איתה ויש רצון לסיים אותה אבל עם זאת יש גם פחד ועצב.
- באיזשהו שלב היא פגשה את הילדה שבה ומשהו רך נגלה אליה שם, עלתה רכות והתרחבות גדולה באזור החזה והיא דיווחה שמשוה בה נרגע ויכול לשהות עם העצב והפחד.
- אחרי פריקה יפה של אנרגיה דרך נשימה ספונטנית עלה מקום שאוהב את הקנאביס ורואה גם את היתרונות שהוא מביא לה בעקבות החוויה הזו משהו בה הבין שלא צריך להוציא לגמרי את הקאנביס מחייה אלא לתקן ולרפא את המערכת יחסים איתו.

מפגש שני -

במפגש השני ל' שיתפה שהצריכה של הקאנביס ירדה משמעותית והיא שמה לב שיש לה הרבה פחות רצון לעשן. היא שמחה מהחופש שזה מייצר אצלה ובאה מגויסת למפגש ועם רצון להעמיק. הפעם בשיח עלה מקום של בדידות, מקום שמרגיש שעם היא לא תעשן היא לא תהיה מעניינת ותשאר לבד, החלטנו לקחת את נושא הבדידות כנושא ההתמקדות הפעם.

נקודות מעניינות מהסשן -

- התחלנו ממקום נעים בגוף בהתחלה בשביל ליצור משאב ושוב עלתה הילדה שבה, הפעם היא הרגישה אותה כילדה רגישה וסקרנית שפתוחה לעולם ובגוף היא חשה תחושות של שלווה ותחושה נעימה באזור הטוסיק והרגליים.
 - שוב בזכות המשאב הנעים היה אפשר להיות עם המקום הבודד וכשהיינו שם עלו לה זכרונות מהילדות ומהשנים האחרונות שדרך הידהודים ושהייה איתם הגיע פריקה.
 - הפעם לא עלה נושא הקאנביס כמעט ובעיקר הרגשתי שהלכנו לעולם הרגשי שלה ואל עולמה הפנימי.
- מפגש שלישי -

נפגשנו שוב אחרי שבוע ול" דיווחה בשמחה שהיא לא עישנה כל השבוע וגם הרצון או הצורך לעשן נרגע וכרגע היא רוצה לעשות הפסקה לגמרי מהקאנביס אבל היא חוששת שמה שיגרום לה לחזור לעשן זה מפגש אינטימי עם בחור שהיא מעוניינת בו. היא שיתפה שמאז שהיא זוכרת את עצמה בכל המפגשים האינטימים שלה (לא בהכרח סקס) היא הייתה תחת השפעה של קאנביס לפחות כשלפעמים גם אלכוהול. דיברנו והחלטנו לחקור את המקום של האינטימיות אצלה בחיים.

נקודות מעניינות מהסשן -

- עלה הפחד להיות משמעממת ולא אטרקטיבית, יש שם מקום שמרגיש שכמו שהיא זה לא מספיק ובגלל זה היא צריכה את הקאנביס, איתו היא יותר מצחיקה, זורמת וקלילה. היה לי כבר בטחון בה אז לקחנו את הזמן גדי לשהות ולראות מה קורה. עלו זכרונות מהילדות והרבה רגשות לא מעובדים, לקחנו כל רגש בנפרד והיינו איתו.
- עלה זכרון מאחד ההופעות שלה שלפניה היא הרגישה חרדה ובעקבות זאת עישנה ושתתה וכשעלתה על הבמה הייתה מסטולה, היא הרגישה שרק כך תוכל להתמודד עם הסיטואציה.
- אחרי שהמקומות הללו עלו וקיבלו מקום היא הרגישה מספיק בטוחה בשביל להיות חשופה ופתוחה כמו שהיא מול הקהל ומול הבחור, לקחנו שם את כל הזמן שהיא צריכה ושהיינו שם ועיגנו את התחושה בגוף. שם פעם ראשונה היא ראתה את המקום הרך הזה בתוכה בתור משאב וסימנה לה אותו.

מפגש רביעי ואחרון -

נפגשנו אחרי 3 שבועות בגלל עבודה חדשה שהיא התחילה וכבר לפני זה היא אמרה שזה אהיה המפגש האחרון והיא לא מעוניינת להמשיך.

ל" שיתפה שהיא חזרה לעשן אבל הרבה פחות והיא מרגישה שאפשרות הבחירה חזרה לידיה, יש מפגשים חברתיים שהיא מעשנת בהם ויש כאלה שלא ואפילו אם האנשים סביבה מעשנים אז היא מוותרת ובוחרת להישאר צלולה. היא הרבה יותר צלולה במהלך היום, שיתפה שגם ישנה יותר טוב ומשתדלת לא לעשן צמוד לשינה.

במפגש הזה דיברנו הרבה על התהליך שעשינו ועל האדוות שהיא שמה לב אליהם -

- תחושת ביטחון כשהיא צלולה, מרגישה יותר מחוברת לרגשות שלה ולעצמה ומשם בה תחושת הביטחון.
- ישנה יותר טוב וקמה יותר אנרגטית.
- מצליחה לפתח קשר אינטימי ועם פוטנציאל לזוגיות עם הבחור שהיא שיתפה עליו קודם ומרגישה שם בטוח גם בלי הקאנביס.
- מבחינה יצירתית לא רק שהיא מרגישה שהיצירתיות שלה לא נפגע אלא היא אפילו שמה לב שהיא יותר פרודקטיבית.
- אין קרייבים חזקים לקאנביס ורוב הזמן היא בוחרת לעשן ולא עושה זאת מתוך מצוקה.
- משתפת שהתחילה לאכול יותר בריא ודואגת יותר לכושר שלה בכך שהיא מקפידה על יותר פעילות גופנית.

סיימנו את המפגש עם התמקדות קצרה כדי לעגן את כל הדברים החיוביים שדיברנו עליהם, שם היא בחרה משפט שיילך איתה ויתמוך במערכת יחסים שלה עם הקנאביס - "הקנאביס הוא רפואה בשבילי ואני בוחרת מתי ואיך להשתמש ברפואה זו"

סיכום תהליך עם ל"-

ל" היא אישה שמחוברת לעצמה, שמכירה את עולמה הפנימי והשפה של ההתמקדות בא לה בטבעיות. לכן יכלנו לצלול לעמוק מהרגע הראשון, מה שגם יש בנינו הכרות חיובית גם מלפני ולכן הרגשתי שיש לה ביטחון בי מההתחלה. התהליך היה קצר ועמוק מאוד בזכות כל אותם דברים שציינתי ובזכות ההתמסרות שלה. אפשר לראות בבירור שהקנאביס בא במקרה זה כדרך התמודדות לא בריאה עם רגשות מודחקים ומקומות שהרגישו לה מסוכנים ולכן בעזרת הקנאביס היא בעצם נמנעת מהם. כשיצרנו סביבה בטוחה ומיכל שבה אפשר להרגיש ולעבד את אותם רגשות, חוויות ותחושות, ישר השימוש בקנאביס אצלה צנח ולאט לאט אנרגיית החיים השתחררה והובילה באופן טבעי לשינויים חיוביים בחייה.

סיפור מקרה שני עם ד'

ד' הוא גבר צעיר בן 26 מהמרכז, עובד בעבודת כפיים ומתגורר אצל ההורים עם אחיו הקטן. הוא מספר שהוא מעשן קנאביס וסיגריות בקביעות והיה רוצה להפסיק עם הסיגריות שאותן הוא מעשן מגיל 13. אין לו ניסיון קודם עם מדיטציה או טיפול ובכללי כל הדבר הזה חדש לו.

מפגש ראשון -

ד' מגיע אליי עם מצב רוח טוב ובבירור אפשר לראות שהוא לא כולך מבין איך זה מתנהל, קשה לו עם שקט ותמיד הוא מכניס מילה פה ושם. התחלנו לדבר עם עניין הסיגריות, למה הוא רוצה להפסיק ואיפה הוא מרגיש שזה פוגע בו. את השאלון ששלחתי לפני הוא לא מילא ואנחנו בעיקר מדברים בחצי השעה הראשונה.

הוא מספר על הקשיים שיש לו עם הבת זוג שלא מבינה אותו, העבודה שמרגישה חסרת תועלת לעתיד שלו ובכללי משתף באורך חיים שהוא לא כולך מרוצה ממנו ולכן הגיע לתהליך כדי להתחיל לנוע לכיוון אחר. נכנסו לסשן התמקדות כשהנושא שבחרנו הוא עישון.

נקודות מעניינות מהסשן -

- לקח לנו הרבה זמן להגיע לfelt sense, הרבה פעמים הוא חזר למחשבות וחזר לדבר אבל מה שעזר לו להגיע לשם זה העברת תשומת הלב למגע של כפות רגליים על הקרקע והתחושות הגסות.
- העישון עלה כמשהו טקסי, כמין פעולה שאפשר לקחת בכל מקום ובכל זמן כדי לקחת רגע פסק זמן, להירגע ולהוריד הילוך.
- היה רגע שבו הוא הרגיש את אנרגיה לא נעימה, לא טובה שבא עם העישון הוא תיאר את זה כאוויר שחור באותו רגע הזמנתי אותו לקחת נשימה עמוקה ולראות מה קורה ושם היה shift ואת האוויר שנכנס הוא תיאר כאור.

הוא סיים את הסשן עם הרגשה טובה וסקרנות לגבי ההמשך ואפשר היה לראות שהוא בן אדם מאוד ורבלי ופחות מחובר לרגש אלא יותר לשכל.

מפגש שני -

נפגשנו לאחר שבוע והוא שיתף שהוא יותר שם לב לתחושות שעולות בו לפני שהוא מעשן, הוא אמר שהרבה פעמים יש שם תחושת חסר נוחות או משהו לא נעים ובאותו רגע עולה בו הרצון לסיגריה, גם

במפגש הזה בחרנו להתמקד בסיגריות. דיברנו עוד והוא הבין שיש לו צורך להפסקות במהלך היום, במהלך העבודה והסיגריה מאפשרת לו לקחת פסק זמן.

הפעם נתנו יותר מקום לסשן ההתמקדות והחלטנו שפשוט נלך לגוף ונראה מה קורה שם.

נקודות מעניינות מהסשן -

- הפעם היה לו יותר קל להיכנס פנימה וגם פגשנו את התחושה של החוסר מנוחה/חוסר נוחות ושם תירגלנו שהייה עם התחושה. כשהוא הצליח לשהות שם ולהיות עם הדבר היה ניתן לראות שנשימות יותר עמוקות נכנסות ויש פריקה.
- עלה לו זכרון מהילדות והסיגריה הראשונה שעישן, זו לא הייתה חוויה חיובית או נעימה והוא נזכר שהסיבה היחידה שהמשיך כי זה היה נראה לו מגניב.
- הצלחנו לגעת גם במקום נעים ובטוח ובאיזשהו שלב עלה לו מקום שאוהב לחקור וללמוד, הוא תיאר את זה כמשהו ילדי וסקרן ושיתף שיש תחושה של הקלה בכתפיים, מין קלילות כזו.
- אחרי זה עלה מקום אבוד שלא בדיוק יודע לאן ללכת ושם לקחנו רגע את הזמן להיות ולאט לאט התחושה שם נהייתה יותר נעימה עד שנעלמה.

מפגש שלישי -

נפגשנו שוב לאחר שבוע והוא סיפר שמצא תוכנית להפסקת עישון ונרשם אליה ובכללי הוא שם לב יותר מתי הוא צריך הפסקה וכשזה קורה הוא לא ישר הולך לסיגריה אלא רגע יוצא החוצה או עושה סיבוב. הוא גם שם לב שהנשימות שלו יותר עמוקות והוא משתמש גם בזה בתור דרך לא לעשן. הוא דיווח שהוא מעשן הרבה פחות ובעיקר באירועים חברתיים.

במפגש הזה דיברנו על הקושי שלו באירועים חברתיים ששם הוא מרגיש שהוא צריך לעשן ואמר שזה קשה כשכולם סביבך מעשנים ואתה לא, הוא אמר גם שעדיין יש לו את הרעיון בראש שלעשן זה מגניב. התחלנו את סשן ההתמקדות והחלטנו לקחת את המשפט "לעשן זה מגניב" בתור נושא.

נקודות מעניינות מהסשן -

- אפשר לראות שיפור עצום מהסשן הקודם ביכולת שלו להתחבר פנימה ואני חושב שזה שהוא פגש מקום חיובי ונעים וחווה shift נותנת לו ביטחון בשיטה.
 - עלה מקום שלו בתור נער, שם עלו תחושות של בושה וחוסר ביטחון הוא שיתף שיש בו מקום שמתבייש בזה שהתחיל לעשן כולכך מוקדם ולקחנו שם את כל הזמן שאנחנו צריכים בשביל לפרוק את האנרגיה ובאמת אחרי כמה דק עלה לו תמונה של טבע, של יער והוא שיתף שהתחושה העיקרית היא של חופש והוא מרגיש כאילו הוא נושם אוויר נקי וצח.
 - באמצע ההתמקדות היה נראה שהוא מתנתק, ולא כולכך הגיב להזמנות או השאלות שלי עד שהחזרתי אותו. שם הסשן בערך נגמר ודיברנו קצת על החוויה הזו והוא אמר שזה משהו שהוא מכיר שלפעמים הוא כאילו צולל למקום אחר ותיאר את החוויה כנעימה.
- בסוף המפגש הוא אמר שהוא רוצה לסיים את התהליך כרגע והוא מרגיש שהוא קיבל את מה שהיה צריך. דיברנו קצת על הדברים שהוא לוקח מפה לחיים שלו -

- הוא לוקח את היכולת לעצור ולהרגיש מה קורה בפנים.
- לוקח איתו את הרוח הרעננה והסקרנית שעלתה בו במפגשים.
- לוקח את החוויה של להרגיש את הרגשות ולדבר אותם.

אחרי חודש וחצי עשיתי איתו שיחת מעקב בטלפון והוא שיתף שכבר שבועיים הוא לא מעשן סיגריות ובכללי מרגיש יותר טוב ואנרגטי. הוא התחיל לתרגל קצת מדיטציה והקורס שהוא נרשם עליו שהוא מסיים בקרוב הייתה החלטה מעולה. שאלתי אותו מה לדעתו עזר לו להפסיק והוא אמר שמה שהכי עזר לו זה לעשות את זה עם עוד מישהו, אם זה היה איתי בהתחלה ואחרי זה בקורס כקבוצה.

סיכום התהליך עם ד' -

בתור בן אדם שלא קשור לעולמות האלה ואף פעם לא היה במרחב טיפולי אני חושב שזה הלך ממש טוב, גם עם ד' היה לי קשר טוב מלפני וזה תרם בהחלט לפתיחות אבל אני מרגיש גם שזה מה שמנע מהתהליך להמשיך ובכל זאת התהליך הקצר שימש כניצוץ להפסקה שלו מעישון. ד' הגיע בלי רקע לתהליך וזה בהחלט הורגש ובהייתו בן אדם של ראש ולא של רגש היה מאתגר מאוד להגיע ל'felt sense' ולחוויה חדשה אבל כשזה קרה על ידי ניסיונות שונות במהלך שתי ההתמקדויות הראשונות היה לו הרבה יותר קל לחזור לשם ומשהו בו הבין את השיטה. אני חושב שמה שתרם פה להפסקת העישון היא שוב היכולת להרגיש את הרגשות, התחושות והזכרונות שיושבים עם אקט העישון, לתת להם מקום ולעבד אותם.

סיפור מקרה שלישי עם ס' (מקוצר)

ס' היא מטפלת אלטרנטיבית בת 31 שהגיעה אליי כשהיא מודעת להתמכרות שלה לקאנביס ועם רצון לעשות שם עבודה, על ההתחלה היא שיתפה אותי בפרט שמה להפסיק עם הקאנביס ורק רצון להביא לשם בהירות ומודעות.

נפגשנו 6 פעמים כשבמהלך הטיפולים התהליך זרם טוב גם בעקבות הכרות קודמת שלנו ומהכרות של ס' עם כלי ההתמקדות. לאט לאט ירדנו יותר לעומק עם ההתמכרות ולכל הפינות שזה פגש את ס' – פחד מאינטימיות, בדידות, תחושת נפרדות וטראומה מהילדות שצפה באחד הסשנים שהייתה כבר מוכרת לס'.

במהלך התהליך ס' הורידה את כמות הקאנביס שהיא עישנה ודיווחה שהיא ישנה יותר טוב והתחילה לקום יקיצה טבעית בבוקרים. היא חזרה להשתמש בקאנביס כמשהו טקסי ולא לקחת אותו כמובן מאליו.

אחרי 6 מפגשים היא ביקשה שנפסיק את התהליך ונסכם, היא הרגישה שהיא הצליחה להביא מודעות למערכת היחסים שלה עם קאנביס והשימוש שלה חזר להיות יותר מתון ונכון לה. בעקבות טראומה שצפה לה שוב היא הרגישה שנכון לה להמשיך בטיפול שבו נפגשים פיזית (המפגשים שלנו היו בזום בעקבות המרחק) ועם מטפלת אחרת.

סיפור מקרה רביעי עם א'

א' הוא גבר בן 40 שלא הכרתי לפני זה והגיע אליי דרך הפייסבוק. הוא לא התנסה לפני זה בטיפול אבל כן סיפר שתירגל מדיטציה. הוא הגיע אליי כשהוא מכור כשבקע יש כמה התמכרויות שונות ביניהן אלוהול וסמים.. וההתמכרות שבחרנו להתמקד בה הייתה ההתמכרות שלו לסיגריות.

א' הגיע למפגש הראשון בלי שהוא ענה על השאלון ששלחתי לו והתחלנו בעיקר בלדבר ולהכיר, א' היה מאוד ביישן וחששן לאורך כל הטיפול והרגשתי שאין לו עדיין ביטחון בי. אחרי כ-40 דק' של דיבורים החלטנו לתרגל קצת התמקדות והכנסתי אותו לגוף. השפה הייתה לו מוזרה והוא לא כולך הצליח להבין מה לעשות אבל זרם. הנחתי אותו להתקרקעות וביקשתי ממנו להפנות את תשומת הלב לתחושות נעימות. בסוף התרגול דיברנו קצת והוא שיתף שהיה לו מבלבל אבל נעים.

במפגש השני ניסיתי לדבר איתו יותר על חייו, להבין מה הם העוגנים והמשאבים שקיימים שם. הוא שיתף בהתחלה אבל באיזשהו שלב הוא נהיה קצת כבוי וכשניסיתי לברר איתו מה קורה, הוא אמר שהוא מרגיש שזה לא הדבר הנכון בישבילו והוא מרגיש שהוא מעדיף שנסיים את המפגשים כאן. דיברנו עוד קצת על הדברים שעלו וסיכמנו.

בהתחלה כשדיברנו סיכמנו על סדרה של 4 מפגשים אבל בפועל נעשו רק 2.

כמה מסקנות מעניינות בעקבות התהליך הקצר הזה –

- אני מרגיש שבגלל שלא הייתה הכרות קודמת וגם א' אף פעם לא היה בטיפול היה נכון להתחיל את התהליך יותר לאט ולא ישר לגשת להתמכרויות, קודם ליצור קשר ותחושת ביטחון וחיבור.
- לא לנסות לכפות משהו על התהליך, לתת לו לזרום בקצב שלו ולא חייב להגיע להתמקדות ישר. לדעתי זה שעשינו תרגול במפגש הראשון יצר רתיעה אצל א' והוא כנראה עדיין לא היה מוכן לזה.

- כן להתעקש על השאלון בהתחלה, הוא נותן הרבה בהירות למטופל ולמטפל וגם יוצר איזשהי מחוייבות לתהליך.

מסקנות שהגעתי אליהם בעקבות התהליכים עם ארבעת המטופלים -

- השאלון בסוף ובהתחלה היו מאוד אפקטיביים כשהם עזרו למטופלים להבין את ההתמכרות שלהם יותר טוב ולעומק כשהשאלון בסוף עזר להם לראות את התהליך שעברו ולהבין מה הצעדים הבאים שהם רוצים לקחת.
- בכל התמכרות יש גם צד חיובי שנותן למטופל משהו ומשרת אותו, חשוב מאוד להתעכב שם ולתת מקום למטופל להרגיש את הצדדים החיוביים שהחומר או ההתנהגות מביא לו כי בלי זה אהיה לו הרבה יותר קשה לשחרר את ההתמכרות.
- בכל המקרים שבאו אליי השינוי הכי משמעותי קרה כשהצלחנו לשהות עם התחושה שמגיע לפני שמבצעים את הפעולה של ההתמכרות (אם זה לעשן סיגריה או לשתות אלכוהול) והתחושה השתנתה מלא נעימה לנעימה. לכן לדעתי זו הנקודה הכי חשובה בתהליך ואם נצליח ליצור בתוך המטופל סביבה בטוחה להרגיש את התחושות שמהם הם מנסים להימנע, יבוא הshift ובעקבותיו גם יחזור למטופל הכוח לשלוט בהתמכרות ואפשרות הבחירה.
- התהליכים שאני עשיתי היו קצרים מאוד כשהתהליך הכי ארוך הגיע ל6 מפגשים וגם כל המקרים היו מקרים של התמכרות לקאנביס או לסיגריות לכן שווה לעשות ולבדוק את ההתמקדות עם עוד התמכרויות ותהליכים יותר ארוכים.
- המטופלים שהגיעו אליי שהיו מכורים לקאנביס לא רצו להפסיק לגמרי את העישון אלא רק לפתח מערכת יחסים יותר בריא עם הקאנביס וזה משהו שלא ציפיתי שיקרה, זה היה מדהים לראות שמשוה בהם נרגע כשהם מבינים שהם לא חייבים להפסיק אלא שזו הבחירה שלהם ויש להם את הכוח להפסיק בכל שלב ולא ליפול בכל שימוש לתוך בור ההתמכרות.
- הרגשות או המקומות שהיו חבויים מתחת להתמכרות היו מקומות שהיה חשוב לעצור בהם, בדרך כלל ראיתי שההתמכרות לוקחת את המטופלים לכל מיני חוויות עבר לא מעובדות, שהיו בהם רגשות תקועים או מודחקים ושם כשהצלחנו ליצור את הסביבה הנכונה בשביל לשהות איתם קרו תהליכי ריפוי מדהימים שהחזירו הרבה כוח למטופלים.

עקרונות מנחים לעבודה עם התמקדות במקרים של התמכרויות -

- להכין שאלון פתיחה ושאלון סיום.
- למצוא משאבים בתחילת התהליך שאפשר לחזור אליהם כשמגיעים למקום מאתגר.
- לא ליצור לחץ ולא להכריח בשום צורה להפסיק את ההתמכרות (אלא אם כן היא מסכנת חיים) אלא להשתמש בהתמקדות כדי לחקור את הנושא בסקרנות ופתיחות.
- לשים את ההתמכרות כנושא של המפגשים וגם כשהם לא מדברים על זה לשאול אותם ומצד שני לתת להם גם לסטות מהנושא למקומות שונים ולזרום איתם.
- לשים לב לפריקות שקורות ולחזק אותם - נשימות עמוקות ספונטניות, פיהוקים, גרפסים וכו'.
- לא צריך להסביר את ההתמכרות או להבין למה הם התחילו, העיקר הוא לשהות עם התחושות שעולות עם ההתמכרות.
- חשוב להגיע איתם למקום בו הם חופשיים מההתמכרות (לא חייב להיות מציאותי אלא בדימיון) ולתת להם לשהות שם, להרגיש ולתאר איך זה מרגיש ונראה שם.
- לדבר בכל מפגש על השינויים שהם שמים לב אליהם בין המפגשים בקשר להתמכרות, האם הצריכה השתנתה, האם הם שמים לב לתחושות, המחשבות או רגשות שעולים בהם לפני הצורך שעולה להשתמש וכו'.

אני אישית נהנתי מאוד מהתהליכים והופתעתי לראות כמה ההתמקדות אפקטיבית בטיפול בהתמכרויות כמובן שהמסקנות שהגעתי אליהם מצומצמות בגלל התהליכים הקצרים והחוסר במגוון אבל אני חושב שאפשר לקחת את העקרונות הללו לכל טיפול בהתמכרויות שלא מסכנות חיים ולהעזר בהם.