

סדנא: "מקסם הסם- פרדוקסים"

מתוך חוברת "משמעות"- תכנית מניעה בנושא סמים לכיתות י', י"א, 2004

הקדמה

הפעילות מאפשרת העמקה דרך דיאלוג תוך אישי ובין אישי בין ערכי האדם, עמדותיו והתנהגותו, לבין המידע שאליו הוא נחשף. העיקרון החינוכי - פסיכולוגי המנחה פרק זה הוא ראייה מחודשת של מה שאתה מצפה לקבל מהסם לעומת מה שאתה משיג בסופו של דבר. את הפער בין הציפייה לתוצאה ניתן לכנות מצב פרדוקסלי. מוצעות דרכים לסייע למתבגר להתמודד עם גורמי המשיכה לסם ולהפכם לכוחות הרתעה ובלימה, תוך הדגשת הפרדוקסים בין גורם המשיכה של הסם לבין השלכות השימוש בו. מדובר בחמישה פרדוקסים:

1. חופש ועצמאות מול תלות
2. בחירה והחלטה אישית מול חוסר היכולת לבחור ולהחליט
3. הצלחה מול כישלון
4. "אני ייחודי" מול אבדן זהות
5. חברים מול בדידות

מטרות:

1. התלמידים יבררו מהן מטלות התבגרות עבורם (עצמאות, חופש, חברות)
2. התלמידים ילמדו ויבינו את הפרדוקס שיוצר השימוש בסם מול מטלות ההתבגרות השונות
3. התלמידים ילמדו דרכים להיעזר בפרדוקסים ככלי לקבלת החלטות נגד שימוש בסם

מהלך הפעילות-

הכיתה מחולקת לחמש תחנות, הנושאות את שם הפרדוקס. בכל תחנה כסאות מסודרים בעיגול, וציוד- טושים, בריסטולים, דפי כתיבה. השהייה בכל תחנה כחצי שעה.

הפעילות בכל תחנה- פרדוקס תכיל – הנחיות לקבוצה, שאלת עזר למנחה, טבלת סיכום להתייחסות. העבודה בקבוצה על הפרדוקסים תכיל: הגדרות, משימות קבוצתיות, שאלות עזר להנחיה, טבלת המסר הכללי כל אחד מהתלמידים יבחר בתחנה מסוימת והתלמידים יתקבצו בהתאם לתחנות שבחרו.

בזמן שהותה בתחנה, הקבוצה תקיים דיון, על פי כרטיסיות הדיון, שמטרתו להבהיר את משמעות המושגים המופיעים בפרדוקס. ממומלץ למנות לכל קבוצה נציג שינחה את הדיון.

כל משתתף יעלה חוויה או סיפור אישי הקשורים למושגים המרכיבים את הפרדוקס, מומלץ לבטא זאת באופן מילולי או יצירתי (כתיבת שיר, סיפור, ציור)*

לאחר הדיון הקבוצתי יתקיים דיון במליאה. נציג מכל קבוצה יציג את מסקנות הדיון בקבוצתו.

חופש ועצמאות מול תלות

חופש ועצמאות מתייחסים למצבים קיומיים שאדם שואף להימצא בהם.
היפוכו של מצב עצמאות או חופש הוא מצב תלות.

1. ברר לעצמך - מהי עצמאות עבורך? מדוע היא חשובה. כמה חשוב לך להיות עצמאי? חשוב על דוגמאות למצבי "עצמאות" בבית, בין החברים, במקום העבודה / בבית הספר, בזמן בילוי.
2. בהתייחס לדוגמאות למצבים בהם היית עצמאי / ת – מה הרגשת? מה חשבת? איך התייחסה הסביבה?
3. חשוב על מצבים בהם רצית חופש ו / או עצמאות ולא קיבלת?
4. ברר / י עם עצמך – מהי תלות עבורך? האם אתה מעוניין להיות תלוי במישהו? מתי כן? מתי לא? הבא / י דוגמאות.

שאלות עזר למנחה-

- למה אתה רוצה חופש או עצמאות?
מה הם מאפשרים?
מה עלול להפריע בהשגת חופש ועצמאות? מהם הקשיים שאתה צופה בדרך להשגתם?
מהו שיא העצמאות / החופש מבחינתך?
תאר מקרה בו לא יכולת להיות חופשי או עצמאי כפי שרצית. מה הפריע לך?
איך הרגשת? מה עשית?
האם ויתרת פעם מרצונך על חופש או עצמאות? מדוע? מה היו ההפסדים, הרווחים?

למנחה : בהמשך הדיון חשוב לעמוד על הקשר הפרדוקסלי בין שימוש בסם
כביטוי לרצון חופשי ולעצמאות לבין איבוד החופש והעצמאות כתוצאה
מהשימוש.
בקרב צעירים נהוג לחשוב ששימוש בסם מסמל חופש ועצמאות. האם
לדעתך יש קשר בין שימוש בסם לבין עצמאות? האם שימוש בסם פוגע בהם
? באילו מצבים ?
כיצד יכול סם לגרות לתלות ?
הסבירו את הפרדוקס בתחנה זו .

לסיכום הדיון :

מקסם הסם- אשליה"

הסם הוא אחד הסמלים בהם משתמשים צעירים כביטוי לעצמאות וחופש.
עצם הבחירה לאמץ סמל זה יוצרת תחושה של העזה, פריצת גבולות, חופש ,
שחרור מבושה. בחירה זו מהווה בעצם אשלייה משום שהם מחליפים
למעשה תלות בתלות- תלות בהורים מתחלפת בתלות בסם .

התוצאה הפרדוקסאלית-

החוש והעצמאות נפגעים כבר מהרגע הראשון , למרות שהמשתמש לא
מרגיש בכך. מרגע שסם חודר למוח הוא עושה שם מה ש"בראש שלו" . לאדם
אז אין יכולת להחליט איך יגיב וכיצד יתנהג או ירגיש, עד שתפוג השפעת
הסם. בהמשך השימוש, אדם נעשה תלוי בסם עד שהוא מתמכר לו ומאבד
את עצמאותו והחופש שלו לחלוטין.

בחירה והחלטה מול אובדן היכולת לבחור ולהחליט

במהלך חייו נדרש אדם לבחור ולהחליט במצבים שונים. חלק מההחלטות הן מודעות וחלקן לא. לעיתים הן אוטונומיות ולעיתים מושפעות ממצבים, מאנשים שונים ומצרכים. הבחירה בהחלטה מסויימת נתונה בידי האדם, השואף בדרך כלל להיות אדון לגורלו. אך לא תמיד קל לו לממש זאת, במיוחד כשמדובר במצבים שבהם הוא שואף ומעוניין להיות שייך לקבוצה.

1. ברר לעצמך - מהי בחירה ו / או החלטה עבורך ?
2. הבא דוגמאות למצבים שבהם אתה בוחר / ת במשהו - כיצד אתה מרגיש ?
3. הבא דוגמאות למצבים שבהם רצית ולא הצלחת - מהן הסיבות ? מה הרגשת ? מה עשית?
4. דון עם חברי הקבוצה במצבים שבהם לא ניתנת לכם אפשרות בחירה. מתי זה נכון ? רצוי ? צודק ? מתי לא ? כיצד הרגשת ?

שאלות עזר למנחה:

- מהי בחירה עבורכם?
- האם תמיד חשוב לכם לקבל החלטה לבד ? מדוע?
- האם אתם לוקחים אחריות על החלטותיכם ? הביאו דוגמאות. האם תוכלו להיזכר במצב בו הושפעתם מאחרים בניגוד לרצונכם ? הביאו דוגמה מדוע עשיתם בחירה כזו. האם אתם שלמים אם החלטותיכם כיום . מדוע?
- נסו להיזכר בהחלטות שכיום נראות לכם "לא טובות". נמקו.
- מה הייתם עושים לו יכולתם לבחור אחרת באותו מצב? מה היה התסריט ?

- האם לדעתכם השימוש בסם הוא בחירה? אם כן, איזה סוג של בחירה – מודעת? מושפעת? משפיעה? אחר?
- האם הימנעות מסמים היא בחירה? איזה סוג של בחירה? מודעת? מושפעת? משפיעה? אחר?
- האם יש אפשרות לבחור את אופן השפעת הסם?
- מה דעתכם על ההיגדים- "הסם עושה בראש שלך מה שבראש שלו", "אני אחליט מה טוב בשבילי"
- הסבירו את הפרדוקס בתחנה זו.

לסיכום הדיון -

"מקסם הסם- אשליה"

המשתמש משלה את עצמו שהוא מחליט איזו השפיעה תהיה לסם עליו. הוא מאמין שיוכל לבחור את החלטותיו ותחושותיו "אני מחליט", "אפסיק כשארצה".

התוצאה הפרדוקסאלית-

המשתמש חושב שהבחירה בידי. יתרה מזאת, למעשה הוא יכול להחליט רק אם להשתמש או לא, אך מרגע שהסם חודר לגוף כבר לא ניתן להחליט. כאשר המשתמש מתרגל לחוויה, נוצרת תלות נפשית ויכולת הבחירה נפגעת פעם נוספת. זו פגיעה שיכולה להעמיק עד אבדן מוחלט של יכולת הבחירה. אדם שנשלט על ידי סמים חייב השתמש בהם כדי להרגיע את הצורך בהם ואת הסבל הנגרם בהיעדרם.

הצלחה מול כשלון

אנשים שואפים להצליח במה שהם עושים. במהלך חייו כל אדם מתנסה במצבי הצלחה ובמצבי כישלון שהם חלק מהחיים. לכל אדם דרך התמודדות משלו וצורך לחפש דרכים נוספות להצליח.

1. ברר לעצמך – מהי הצלחה עבורך? מדוע היא חשובה? הבא דוגמאות להצלחות ולכישלונות. איך הרגשת? כיצד התנהגת? מה עשית כדי להצליח בפעם הבאה?
2. מדוע ההצלחה מפחידה לעיתים?
3. מדוע הכישלון מפחיד? האם ייתכן שאדם יקבל החלטה להיכשל? נמק
4. מה אדם עושה כדי להימנע מכישלון?
5. מה אתה מוכן לעשות כדי להצליח? האם יש לך קווים אדומים? דמיינו את עצמכם בעוד 10 שנים- במה תצליחו? במה לא תצליחו?
6. באילו תחומים החשובים לצעירים שימוש בסמים יכול לפגוע?
7. ברר לעצמך את הקשר בין סמים לבין מצבי הצלחה וכישלון? הבא דוגמאות.
8. דמיינו חבר שלדעתכם יש לו את כל הסיכויים להצליח בחיים. איך ייראו חייו בעוד 10 שנים אם הוא משתמש כבר היום בסמים?
9. הסביר את הפרדוקס של הצלחה מול כשלון בתחנה זו.

"מקסם הסם - אשליה"

הסם מקנה תחושת שחרור ממתח ולחץ, תחושה של הצלחה, כוח להתגבר על חששות, אומץ לעשות את האסור, תחושה של שייכות לחברים וכדומה. הסם מבטיח קיצורי דרך להצלחה במקום התמודדות אמיתית הצורכת זמן, השקעה ודחיית סיפוקים. סם מהווה קיצור דרך בהתמודדות עם קושי, כאב וכישלון.

התוצאה הפרדוקסאלית-

הצעיר המצפה להצלחה מגביר את סיכויי הכישלון. קידום המטרות האמיתיות הולך ומתרחק. תחומי חיים שונים מאבדים את משמעותם.

ה"אני הייחודי" מול אבדן הזהות

שאיפתם של רבים היא להיות ייחודיים ובעלי זהות אישית - ייחודית. שכן דבר זה מאפשר לאנשים להרגיש בעלי ערך ומשמעותיים. הייחודיות של כל אחד מתפתחת הן באופן אישי והן בהשוואה עם קבוצת הגיל: השייכות לקבוצה והחברות בה מהווים חלק חשוב בהתפתחות הזהות. במפגש בין הצורך להיות ייחודי לבין הצורך להשתייך לקבוצה, אנו מאבדים, לפעמים, את רצוננו האישי ואת הייחודיות שלנו עד כדי אבדן זהות. במצב זה קורה שאנו יכולים אף לאמץ דפוסי התנהגות שאינם בהלימה לרצוננו האמיתי.

1. ברר לעצמך - מה זה "להיות ייחודי" עבורך? הבא דוגמאות למשהו ייחודי אצלך או אצל חברים.

2. מה הופך את האדם למיוחד ? האם אפשר למצוא משהו מיוחד בכל אחד?
3. הבא דוגמאות למצבים בהם שמרת על הייחודיות שלך ?
4. הבא דוגמאות למצבים בהם רצית לשמור על ייחודיותך אך ויתרת עליה . מדוע ? מה חשבת? מה הרגשת ? מה היית עושה היום לו יכולת להתחיל להתחלה?
5. ברר לעצמך – מה זה עבורך "לאבד זהות" ?
6. שוחח עם חברי הקבוצה על הנושא : השתייכות לקבוצה - על שמירת הייחודיות בתוך קבוצה מצד אחד, ועל ההתנהגות על פי נורמות הקבוצה מצד אחר.
7. דון עם חברך לקבוצה בשאלה - כיצד הסם יכול לגרום לאבדן הייחודיות והזהות (לטווח הקצר ולטווח הארוך) והבא דוגמאות.

שאלות עזר למנחה –

מדוע חשוב להיות ייחודיים ?

מה זה מאפשר ?

מה עלול להפריע בשמירה על הייחודיות ?

מתי כדאי לוותר קצת על הייחודיות?

האם יש מצבים שבהם מוותרים על הייחודיות ? מתי כן, מתי לא?

האם שימוש בסמים יכול לגרום לאובדן ייחודיות ואפילו לאבדן זהות ?

התייחס לאמירה- " סמים מוחקים את האדם- נקודה "

הסביר את הפרדוקס בתחנה זו .

לסיכום הדיון -

"מקסם הסם" – אשליה :

הסם נותן למשתמש הרגשה של ייחודיות, "אני שונה, מעז, יש לי סוד שכולו שלי ומבדיל ביני לבין המבוגרים ואף ביני לבין חלק מהחברים". למעשה, מי שמתמש בסם כיד להיות ייחודי מאבד את ייחודיותו ועצמאותו. התנהגותו לא באמת ייחודית אלא תוצאה של השפעת החומר. בכך הוא דומה בעצם לכל האחרים שמתמשים בסמים ואישיותו הייחודית נפגמת.

התוצאה הפרדוקסאלית-

כדי לחוות את העולם מפסיק האדם להשתמש בייחודיות שבו ומשתמש יותר ויותר בסם כתחליף להתנסות אישיותית אנושית. חומרים חיצוניים הופכים להיות כלי הביטוי האישי שלו וכך, לאט לאט הופכות חוויות החיים ללא סמים לנטולות טעם וחסרות משמעות. סף הריגושים עולה עד אבדן היכולת להנות מריגושים רגילים ויפים של החיים, האדם מאבד למעשה את זהותו האמיתית הייחודית או מתרחק ממנה מאד.

חברות מול בדידות

החברות משרתת שלוש פונקציות עיקריות: חומרית (סיוע, תמיכה), קוגניטיבית (גרייה, מידע) ורגשית (תמיכה, קבלה).

החברות, ההתחברות והשייכות לקבוצה תורמים להערכתנו העצמית וגם לגיבוש הזהות ומשמשים מקור להשוואה חברתית. בקבוצה היחיד יכול להביע את דעותיו ורצונותיו ולבחון אותם בתוך סביבה אוהדת. היזון חוזר משאר חברי הקבוצה יכול בדרך זו לתרום לגיבוש ההערכה העצמית והזהות האישית.

ההתנסות עם חבר או עם קבוצת חברים מבהירה ומסייעת להבין מהי היכולת למלא משימות חשובות. היחיד יכול לבדוק את התהליכים אצל עצמו ובו זמנית להשוותם עם המתרחש אצל אחרים. הבדידות מקשה על היכולת לגבש את הזהות ולמלא את המשימות.
הערה : חשוב לציין שבדידות בתקופות מסוימות היא זמנית ובת שינוי .

1. האדם יצור חברתי . כולנו רוצים בדרך כלל להרגיש שייכים ולפתח כישורים חברתיים, אך כל אחד גם חווה מצבי בדידות וכולנו רוצים להימנע מהם.
דמיון חבר טוב שיש לך או שהיית רוצה בו - מה מעניקה או יכולה להעניק לך החברות אתו ?
2. מדוע חשובה החברות ? מה אתה מוכן לעשות כדי לרכוש חבר?
3. האדם יכול להיות לבד מבלי להרגיש בודד. לעומת זאת, אדם יכול להיות בקבוצה ולהרגיש בודד. התייחס למשפט זה. מה דעתך ?
4. מדוע יש למשתמש בסם צורך להשתייך לקבוצה שגם חבריה צורכים סמים?
5. התייחס למשפט : המשתמש בסמים מחפש במשך הזמן את חברת הסם ולא את החברים המשתמשים. הוא נמצא בחברת המשתמשים אך לא איתם.
שאלות עזר למנחה:
מהי חברות עבורכם?
מהי בדידות עבורכם?
מה תהיו מוכנים לעשות כדי לא להרגיש או להיות בודדים?
לחילופין- מה תהיו מוכנים לעשות על מנת לרכוש חברים?
הסביר את הפרדוקס בתחנה זו.

לסיכום הדיון:

"מקסם הסם" - אשליה-

הסם מספק אשליה של אינטימיות שותפות. נוצרת "תת-תרבות" של "יחד לנצח". המשתמש רואה בסם גורם מאחד ומלכד. הסם מבטיח לתחושת "ביחד" חזקה, מען קבוצת תמיכה ושייכות, בסיס לחוויה ייחודית. המשתמש משלה את עצמו שהחברות תישאר לנצח, תתהדק, ושהקבוצה תמשיך להיות משענת ומקור לגילוי משותף. במציאות- החברות היא אשליה, הקבוצה היא שולית וחבריה דואגים כל אחד רק לעצמו. העיקר הוא הסיפוק האישי ולא ה"ביחד" הקבוצתי.

התוצאה הפרדוקסאלית-

המשתמש מתחיל בשימוש בסם כפעולה חברתית בדרך כלל. ואכן בשלבים הראשונים השימוש הוא חוויה חברתית קבוצתית מלכדת ומייחדת את חבריה. התחושות האלה מאד מתגמלות ומשמעותיות, מהוות חיזוק חיובי להמשך. הפרדוקס הוא שבמהלך השימוש, כשהאדם מתחיל להיות תלוי בחומר, הקבוצה הופכת להיות פחות ופחות משמעותית והקשרים החברתיים מותנים בגורם חיצוני, בחומר, בסם. החיפוש אחריו והשימוש בו הופכים למרכז החיים החברתיים והאישיים. המשתמש ממוקד בעצמו ובסם בלבד, מאבד עניין בחייו החברתיים, והחבורות שבשמה הכל התחיל מאבדת כל ערך ומשמעות. המשתמש חי בבדידות ולעיתים בחברת אנשים שלולא הסם לא היה בוחר להיות איתם ובקירבתם.