



פתח

הטיקטוק של הפאנל

99.5fm 107.5fm איזה בוקר עם נגורו שיו ויוסי פרץ ארי ואורי יעקבי

תמרוז אזהרה: 335 אוטובוסים היו מעורבים בתאונות בחיפה בעשור האחרון

ספורט 2-2 ספורט 2-2 עם תומר לוי - יום ראשון 24.05.26

הרופא שרצח את אחיו נשלח ל-25 שנים במחלקה פסיכיאטרית סגורה

להגיע לצה"ל בגרסה הכי חזקה שלכם. טירת כרמל מנגישה את מכינת "הזנק" לכל תלמידי י"א-י"ב

איך זה מרגיש כשהמוח בונה עולם טוב יותר מהמציאות?

איך זה מרגיש כשהמוח בונה עולם טוב יותר מהמציאות?

כשהפנטזיה הופכת למקלט רגשי ולעיתים גם להתמכרות. פרופ' אלי זומר, החוקר שזיהה לראשונה את תופעת החלימה בהקץ המשבשת, מסביר איך עולם דמיוני עשיר יכול להציל נפש פצועה, אבל גם להרחיק מהמציאות, מהקשרים ומהחיים עצמם. ולאילו שמרגישים שמשוה לא נורמלי אצלם הוא מרגיע: "אינכם לבד ואינכם מאבדים את השפיות"



פרופ' אלי זומר | צילום: אלבום פרטי

כולנו חולמים בהקץ. לפעמים. בנהיגה, בשעמום, בהליכה, מול שיר, או סרט, אבל אצל חלק מהאנשים הדמיון כבר לא נשאר רק רגע חולף, אלא הופך לעולם פנימי שלם, עשיר וסוחף שלפעמים מתחיל להחליף את החיים עצמם.

מחר (שני) יתקיים במרכז התרבות חדרים שליד קמפוס ריאתי אחוזה ערב השקה לספרו החדש של פרופ' אלי זומר, "שבויים בדמיון", העוסק בתופעה המכונה חלימה בהקץ משבשת (Maladaptive Daydreaming). זומר, פסיכולוג קליני, פרופ' אמריטוס מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, טבע לראשונה את המושג בחתיחת שנות האלפיים אחרי שפגש מטופלים שתיארו חיים כפולים בתוך עולמות דמיון אינטנסיביים.

"לא התכוונו להמציא תחום מחקר חדש", אומר זומר ושיחה איתו, "פשוט הקשבתי למטופלים ולמטופלות שלי. הם תיארו מצוקה שלא הפיעה בספרות הפסיכולוגית: שעות ארוכות בתוך עולמות פנטזיה מורכבים וסוחפים, שהפכו לצורך כפייתי ופגעו בלימודים, בעבודה ובמערכות יחסים. כחיפושתי את זה בספרות המקצועית גיליתי שאין לה שם. משם התחיל כל המחקר".

תסביר את ההבדל בין חלימה בהקץ לחלימה בהקץ משבשת.

"אנחנו מבחינים בין שלוש תופעות. יש נדידת מחשבות רגילה שזה כמו לחשוב על סידורים בזמן נהיגה; יש חלימה בהקץ ומשחקת, שהיא יכולת בריאה ומהנה ליצור עולמות דמיון עשירים; ויש חלימה בהקץ משבשת, שבה הדמיון העשיר הופך לדחף כפייתי וממכר שבא על חשבון החיים עצמם. כאן כבר מדובר במצב שבו אנשים שוקעים שעות ארוכות בעולם פנימי, מתקשים להתנתק ממנו, ומרגישים שהחיים האמיתיים מתחילים להידחק צידה".

אז איפה עובר הגבול בין דמיון בריא לבין מצב קליני?

"הגבול נשען על שלושה דברים: שליטה, תפקוד ומצוקה. דמיון בריא נמצא תחת שליטה מלאה כאשר האדם בוחר מתי להיכנס אליו ומתי לצאת ממנו. בחלימה משבשת, לעומת זאת, מאבדים שליטה על הזמן שמבלים בפנטזיה. הדמיון כבר לא מעשיר את החיים אלא מחליף אותם. כשההתחיל לפגוע בלימודים, בקריירה, בזוגיות או בקשרים חברתיים, וכשיש תחושת אבודן שליטה ומצוקה נפשית אמיתית, אנחנו כבר באזור הקליני".

זומר אומר שאחת הנקודות שהכי הפתיעו אותו לאורך השנים הייתה עד כמה אנשים הרגישו בודדים עם התופעה, "לפני עידן האינטרנט, רבים מהם חיו בתחושה שהם היחידים בעולם שחווים דבר כזה. הם פחדו לספר, חשבו שהם משוגעים או שמשוה אצלם לא נורמלי, ואז פתאום, דרך פורומים ורשתות חברתיות, הם גילו שיש עוד אנשים בדיוק כמוהם. עבור הרבה מאוד אנשים, עצם הגילוי שיש שם לתופעה ושיש עוד אנשים שחווים אותה, היה רגע מטלטל ומאוד מסחרר".

הדמיון כמנגנון הישרדות

אחד המאפיינים הבולטים של התופעה הוא השילוב בין דמיון לבין טקסיים קטנים שחוזרים על עצמם: מוזיקה, הליכה הלוך ושוב בחדר, נסיעות ארוכות או תנועות מחזוריות, "המוזיקה משמשת כמנוע רגשי לעלילה הפנימית", מסביר זומר, "היא מספקת קצב, דרמה ועוצמה רגשית לעולם הדמיוני. במקביל, תנועה מחזורית כמו הליכה הלוך ושוב מכניסה את המוח למצב כמעט הפוטוטי. זה מפחית את הקשב לעולם החיצוני ומאפשר שקיעה עמוקה וטוטאלית יותר בתוך הפנטזיה".

הרבה אנשים מתארים את זה כמעט כמו המתמכרות. זה באמת דומה?

"כן. המתמכרים שלנו מראים שחלימה בהקץ משבשת מתנהגת כהתמכרות התנהגותית לכל דבר. אנשים מדברים על high, על כנייה לחזור לעולם הפנימי, ואפילו על תסמיני גמילה כמו עצבנות וחוסר שקט כשהם מנסים להפסיק. כשהתודעה מייצרת חוויה כל כך עוצמתית, מרגשת ומגנטלת, הרבה פעמים אפילו יותר מהמציאות, יכולה להתפתח תלות אמיתית בדמיון".

אבל אולי החלק המעניין ביותר במחקר של זומר הוא העובדה שהוא לא מתייחס לדמיון כאל איוב. להפך. מבחינתו, בהרבה מקרים מדובר בכלל במנגנון הישרדות, "הדמיון במקורו הוא הרבה פעמים מושע. עבור אנשים שחוו טראומה, בדידות או מציאות חיים בלתי נסבלת, היכולת לשקוע בעולם פנימי היא לפעמים הדבר שהחזיק אותם נפשית. זה שימש כמקלט וכבלם ועזעוים רגשי מול כאב בלתי נסבל. הבעיה מתחילה כשהמנגנון המציל הזה הופך למלוכלך כפייתית שמחליפה את החיים עצמם".

במחקרים האחרונים שלו, זומר בוחן גם את הקשר בין חלימה בהקץ משבשת לבין בושה וזהות סביב מניות, מוצא, מראה חיצוני או מוגבלות, "כשאתם מרגיש שבמציאות הוא דחוי, פגום או לא שייך, הוא מסביר, 'העולם הפנימי יכול להפוך למקום היחיד שבו הוא מרגיש אהוב, נערץ ובטוח. בדמיון אפשר לבנות זהות חדשה שהיא יפה יותר, חזקה יותר, חופשית יותר. הניגוד הזה בין המציאות לכובאת לבין העולם הפנימי המושלם יוצר הקלה רגשית עצומה, ולכן אנשים נשאבים שוב ושוב למקום שבו הם סוף סוף מרגישים שלמים".

כלומר, אנשים לא רק מדמיינים סיפורים אלא ממש בונים חיים חלופיים?

"בדיוק. הם בונים חברים, אהבות, משפחות וקהילות שלמות. הדמויות בעולם הפנטזיה מעניקות קבלה ללא תנאי. במובן מסוים, הדמיון הופך למקום מגורים רגשי. זו הסיבה שגם קשה כל כך לעזוב אותו כי עבור חלק מהאנשים, העולם הפנימי מרגיש בטוח, אוהב ומקבל יותר מהמציאות עצמה".

Advertisement for the book 'שבויים בדמיון' (Captured in Imagination) by Prof. Eli Zemer, featuring a photo of the author and the book cover.

פרופ' אלי זומר, עם הספר שתב "שבויים בדמיון" | צילום: אלבום פרטי

"שום סרטון בטיקטוק לא מחליף אבחון מקצועי"

זומר מזהיר מפני אבחון עצמי מהיר דרך טיקטוק או רשתות חברתיות, "הרשת העלה מודעות בצורה מדהימה, אבל היא גם נוטה לרדד מושגים מורכבים לסרטונים קצרים ופשטניים. לא כל אדם שחולם בהקץ הרבה סובל מהפרעה קלינית. צריך להסתכל על עומק המצוקה, על אופן השליטה ועל הפגיעה בתפקוד. שום סרטון ברשת לא מחליף אבחון מקצועי".

ולמרות השנים הארוכות בתחום הוא עדיין נשמע מוקסם מהאנשים שהוא חוקר, "הדבר שהכי מפתיע אותי כל פעם מחדש הוא העושר של העולמות שאנשים מצליחים לברוא בתוך הראש שלהם. לפעמים היצירתיות הזאת אפילו מעוררת בי קנאה מקצועית ואנושית. הנפש האנושית היא דבר מדהים בעיני".

אם היית צריך להעביר מסר אחד לאנשים שחיים בתוך עולם פנימי עשיר ומרגישים שמשוה לא נורמלי, מה היית אומר להם?

"המסר החשוב ביותר שלי הוא שאינכם לבד ואינכם מאבדים את השפיות. עולם פנימי עשיר וכושר דמיון מפותח הם קודם כל כישרון יוצא דופן ומתנה, ולא פגם אישיותי. בין אם המנגנון הזה גויס כמקלט נפשי מפני שעמום או מציאות כואבת ובין אם הוא פשוט התפתח כהרגל כפייתי מתוך פנטזיה מהנה ומתגמלת שקשה לעמוד בפניה, המצב מוכר ובר טיפול. המטרה אינה להילחם בדמיון או להגלים אותו, אלא לסייע בהחזרת השליטה לידיים, כדי שהעולם הפנימי הזה יחזור להיות כלי יצירתי ומעשיר, ולא כלא שמנתק מהחיים האמיתיים".

מרכז חדרים, קרית ספר 5, אחוזה. שני, 25 במאי, שעה 20:00, מחיר כרטיס: 40 שקל.

Advertisement for a shoe sale featuring images of shoes and a woman's face, with text about discounts and brands.

ריאל אמונה מרכז חדרים אוניברסיטת חיפה

אולי יעניין אותך גם



המסעל הוודי שהכניס 5 תשאה בקרן השתלמות וגמל מעל 150 אלף? זה המסעל הוודי



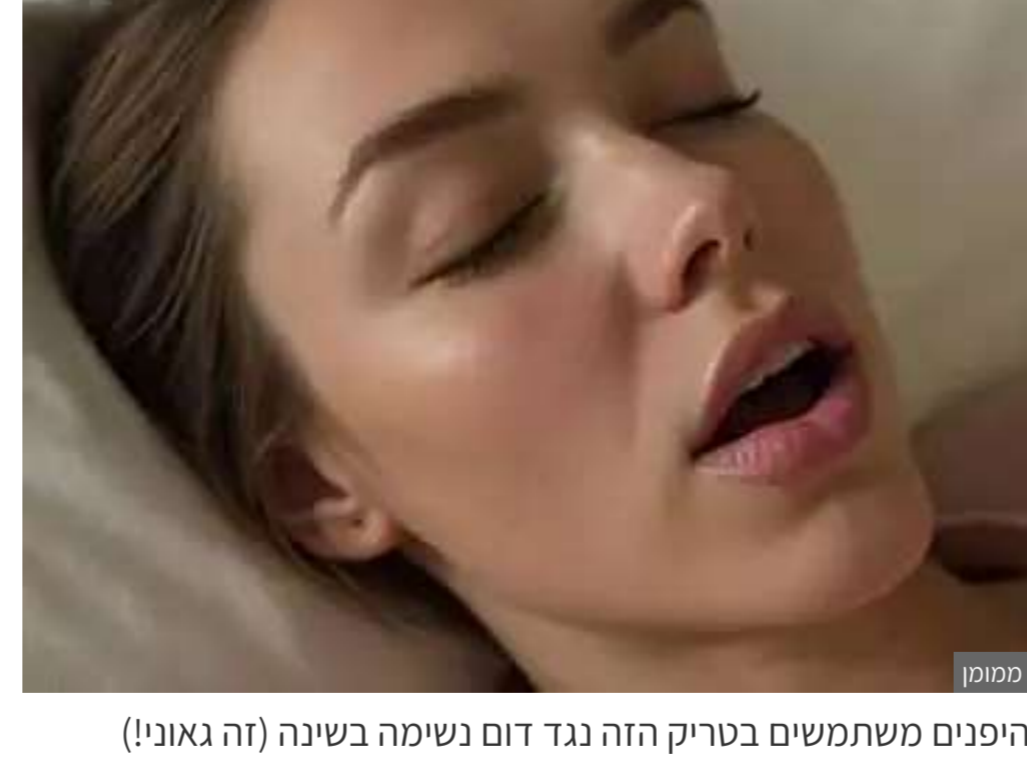
צופית גרנט שבורה: "את העולם ממשיך בלעדך, אהוב שלי" - סרטונים



ספר בציפורני הרגלים? הטריק שכולם מדברים עליו



בני 60 ומעלה? למה לנסות להורג עקל על ביטוח הרכב? והכנסת



הפנים משתמשות בטריק הזה נגד דום נשימה בשנה (זה באוניו) חשיפת



אחרי התונה עם בחירת ליבו: בן צור בהודעה דרמטית - סרטונים



הפיקס מצויה: ביטוח רכב בתוך 5 דקות ועד 45% הנחה



בדיקה השואה וניתוח של איפיק השקעה השואה מקיפה בין כל בתי



המנגול החכם Yale® L2 "ניס" שקיבל 9 מידעיות אחרונות