



הספר  
הקטן



---

---

# הספר הקטן

---

---

תכנית 12 הצעדים  
לגמילה מהתמכרות לפורנו

מכורים לפורנו אנונימיים - PA  
תשע"ח - 2018

- מהדורה זמנית ראשונית -

מכורים לפורנו אנונימיים  
Porn Anonymous



© כל הזכויות שמורות לארגון מכורים לפורנו אנונימיים  
הוצאה ראשונה: תשע"ח - 2018

ניתן להשתמש בתוכן הספר בכפוף למתן קרדיט

help@p-a.org.il • 04-301-1111

p-a.org.il

# תוכן

31.....	קדימה לפעולה	7.....	הקדמה
32.....	הצעד הראשון		חוות הדעת
34.....	הצעד השני	11.....	של הרופא
35.....	הצעד השלישי	13.....	סיפור אישי
36.....	הצעד הרביעי	17.....	יש פתרון
38.....	הצעד החמישי	17.....	אתה לא לבד
39.....	הצעד השישי	19.....	12 הצעדים
40.....	הצעד השביעי	20.....	לא רק לאלכוהוליסטים
41.....	הצעד השמיני	20.....	לצאת לחופשי
42.....	הצעד התשיעי		
43.....	הצעד העשירי	21.....	עוד על ההתמכרות
44.....	הצעד האחד עשר	21.....	נפש
45.....	הצעד השנים עשר	22.....	גוף
		22.....	רוח
47.....	עבודה עם אחרים	23.....	כיצד הדבר פועל?
48.....	לעזור ולהיעזר	25.....	לא טוב היות האדם לבדו
49.....	לנשים	26.....	אנונימיות מוחלטת
	אל המעסיקים, אנשי המקצוע		
51.....	והרבנים	27.....	אנו המאמינים
54.....	החזון בעבורך	27.....	"כפי שאנו מבינים אותו"
56.....	סיפורים אישיים	28.....	דילמה הפוכה
56.....	אלהים נתן במתנה את החיים וההחלמה	28.....	זכויות יוצרים
62.....	ההולכים בחושך ראו אור גדול	30.....	מרעיונות גבוהים לתכנית מעשית
66.....	אסירות תודה על נס ההחלמה		



# הקדמה

מרחב הנפילות הקשורות ביצר המין הוא גדול מאין כמותו. הן מבחינת הכמות, כאשר ישנו אדם שנופל לעתים רחוקות לעומת מי שנופל כל יום ואפילו מספר פעמים ביום, והן מבחינת סוג הנפילות, כאשר יש מי שנופל באוננות, יש מי שנופל בצפייה בפורנוגרפיה ויש מי שהנפילות שלו חמורות מכך והוא כבר חצה את גבול המסך. ישנם גורמים נוספים שמשתנים מאדם לאדם וכמובן שלא ניתן להשוות בחור מתבגר לאדם מבוגר ונשוי, ועוד ועוד. ועל כל אלה - יש להבדיל בין מי שמתמודד עם היצר והמשיכה הטבעית, לבין מי שהגיע למצב של התמכרות לשימוש בפורנו.

הספר שלפניך מיועד למי שהגיע למצב של התמכרות, למי שכבר ניסה הכול, ללא הועיל.

ישנו קו המפריד בין מתמודדים קלים הזקוקים לעזרה, לבין אלו שהכלים הרגילים כבר לא יעזרו להם והם נמצאים בקטגוריה אחרת לגמרי. לסוג ההתמודדות הזו אנחנו קוראים "התמכרות". במילים פשוטות, אדם מכור הוא אדם שאיבד שליטה, ועל אף שהוא מנסה לגייס את כל כוח הרצון שלו כדי לא להגיע אל אותם מקומות, הוא נכשל פעם אחר פעם. המכור הוא אותו אדם שיש לו את כל הסיבות להפסיק, אבל הוא פשוט לא מצליח, כיוון שדפוס ההתנהגות של ההתמכרות חזק ממנו. הכלים הרגילים, שיכולים לעזור לאדם רגיל, כהתקנת סינון וכדומה, לא מספיקים עבור המכור, מכיוון שהוא תמיד ימצא את הדרך לעקוף את החסימה וליפול.

מי שהגיע למצב של התמכרות עומד מול ההתמודדות חסר אונים. הוא חי חיים כפולים המלאים בכאב, אשמה, בושה וכמובן הרבה הרבה בדידות. כלפי חוץ החיים שלו נראים כאילו הם ממשיכים להתנהל כרגיל, אך מבפנים הוא אכול

ומרגיש ריקנות, שנאה עצמית וחוסר תקווה. הוא חי בפחד מפני הרגע שבו ייתפס, המסכה שעל פניו תיקרע וקלונו יתגלה ברבים. המכור הוא זה שכבר ניסה הכול, החל מהפתרונות הטכניים של התקנת סינון, דרך הפתרונות שיש לאנשי המקצוע להציע ובמקרים רבים גם פתרונות דתיים, אבל הוא ממשיך ליפול - נגד רצונו. המכור הוא זה שאחרי כל נפילה מבטיח לעצמו שזאת הפעם האחרונה, אבל לא מצליח לעמוד בהבטחה. במילים אחרות, המכור כבר אינו מתמודד עם יצר הרע רגיל אלא עם בעיה גדולה הרבה יותר מכך, הוא לא סתם נמשך לצפייה במראות לא נאותים אלא מכור לפורנוגרפיה. הוא לא סתם בעל חשק מיני מוגבר אלא חסר אונים מול הכמיהה שלו לפורנו ולהתנהגויות מיניות בעייתיות נוספות.



כיצד תוכל לדעת האם אתה מכור או שאתה רק צריך קצת עזרה בהתמודדות שלך? אין מבחן חד משמעי או שאלה יחידה שלפיה ניתן לערוך אבחנה ברורה של שחור ולבן בנושא החשוב הזה, אך ישנן מספר שאלות שיוכלו לעזור לך לקבל את ההחלטה הנכונה. לפניך מספר שאלות מרכזיות שיכולות לעזור לך:

האם אתה מרגיש שהמשיכה הזאת חזקה ממך ושאתה נסחף ונופל כנגד רצונך? האם על אף שאתה רוצה מאוד להפסיק אתה לא מצליח, וכל פעם שהגל מגיע אתה נופל? האם השקעת מאמצים רבים על מנת להפסיק ליפול אך ללא הצלחה? האם תדירות הנפילות גוברת? האם סוג הנפילות מחמיר? האם אחרי כל נפילה אתה מבטיח לעצמך (בכנות) שזאת הפעם האחרונה, אך לא מצליח לעמוד בהבטחה? האם אתה מרגיש מיואש וחוסר תקווה בנוגע לסיכויים שלך להפסיק ליפול?

בנוסף, שאל את עצמך את השאלות הבאות: האם אתה מרגיש שהמשיכה לשימוש בפורנו הפכה עבורך לאובססיה, משהו שהוא הרבה יותר מאשר משיכה נורמלית של אדם מן השורה? האם אתה מרגיש שברגע האמת אתה "מאבד את הראש" וכושר השיפוט שלך פשוט נעלם? האם הפער בין התחושה לפני לתחושה אחרי הוא חסר פרופורציה, כאשר לפני הנפילה אתה מרגיש צורך נואש ותחושה של אופוריה, ולאחר מכן אתה מרגיש ריקנות, דכדוך ועצב גדול?



כדאי גם שתבדוק עם עצמך בכנות עד כמה השימוש שלך בפורנו פוגע בתחומים נוספים של חייך: בדימוי העצמי שלך, בהשפעה על מצב הרוח שלך עד כדי דיכאון, בקשר שלך עם אשתך, בחוסר סיפוק מקיום יחסים במערכת הזוגית, ובחיבור שלך עם א-לוהים.

חשוב שלא תחליט בפזיזות. לכן, אם אינך בטוח שאתה לא מכור, או שלא ברור לך באופן מוחלט שאתה כן מכור, כדאי שתקדיש זמן לבדיקה עצמית, שבה תשאל את עצמך בכנות את השאלות הקשות וכך תגיע למסקנה ברורה יותר. לעתים גם בדיקה עצמית לא מקרבת אותנו מספיק למסקנה ואז כדאי להתייעץ עם אדם נוסף, מה טוב אם יהיה זה אדם שיש לו ניסיון בתחום. אתה יכול לפנות אלינו ב"מכורים לפורנו אנונימיים" באמצעות הקו החם במספר: 04-301-1111 או באימייל [help@p-a.org.il](mailto:help@p-a.org.il) ונשמח לעזור לך. בנוסף אתה יכול לפנות לאיש מקצוע מתחומי בריאות הנפש (כמובן איש מקצוע המטפל בבעיה הספציפית שלנו) או להתייעץ עם חבר ותיק בתכנית שכבר עבר את התהליך ויכול לעזור לך מהניסיון שלו.

לעתים פשוט כדאי לתת לזמן ללמד אותנו את מה שאנחנו לא יכולים ללמוד לבד, וזאת על ידי תקופת ניסיון שבה תשקיע את כל המאמצים על מנת להפסיק או לפחות להתקדם בצורה משמעותית. תקופה כזאת יכולה להביא אותך למסקנה שבידיך הדבר האם ליפול או לא, או שהנפילות והכאב יובילו אותך למסקנה שאין מנוס מלהודות בכך שאתה חסר אונים מול ההתמכרות.



עבור המכורים, הסיכויים להצליח להפסיק את הנפילות בעזרת כוח הרצון בלבד נמוכים מאוד, וכך גם הדרכים הרגילות של התקנת סינון על המחשב או פיתרונות דתיים. ואם לא די בכך, מסתבר שגם סיכויי ההצלחה של טיפול מקצועי אינם גבוהים כאשר מדובר בהתמכרות. אנשי המקצוע הטובים ביותר עומדים חסרי אונים מול הכוח הסוחף את המכורים בחזרה לנפילות, למרות ההשקעה הרבה בעבודה לפי השיטות הפסיכולוגיות החדשניות ביותר.

התכנית שאנו מציעים היא התכנית בעלת סיכויי ההצלחה הגדולים ביותר - תכנית 12 הצעדים. לפני כשלושים שנים, כמה מכורים בודדים היו הראשונים שהשתמשו בתכנית הזאת כדי להתמודד עם ההתמכרות לנושאים הקשורים

לתאווה (החל מאוננות, דרך צפייה בפורנוגרפיה וכלה במצבים גרועים יותר). הם גיששו באפלה כשהם שואלים את עצמם האם זה יכול לעבוד גם עבורם, האם התכנית מתאימה להם, והאם יש להם בכלל סיכוי? בשנים שעברו מאז, הסתבר לשמחתם כי התשובות לכל שאלותיהם היו חיוביות. קבוצות ראשונות של תכנית הצעדים הוקמו בארצות הברית, ולאחר מספר התחלות כושלות הוקמו גם במדינות רבות נוספות, בהן ישראל, אנגליה, קנדה, צרפת ועוד. נכון לכתיבת שורות אלו, מספר החברים בקבוצות השונות של תכנית הצעדים להתמודדות עם שלל ההתנהגויות הקשורות במין, מוערך באלפים רבים, והוא גדל ללא הפסקה. חברים חדשים מצטרפים כל העת, ורבים מאוד מצליחים לעלות על דרך המלך ולקבל את המתנה של הפסקת הנפילות וחיים משוחררים יותר.

אם גם אתה סובל מהבעיה שלנו והגעת למסקנה שאתה חסר אונים מול הנפילות שלך, הספר הזה מיועד עבורך ואנו מזמינים אותך להצטרף אלינו. בפרקים הבאים תמצא תשובות לשאלות רבות שבוודאי מעסיקות אותך כעת, ואנו מקווים שהן יניחו את דעתך ושבסיום הקריאה תקבל תמונה ברורה על התכנית, כיצד היא פועלת ומה נדרש ממך לעשות כדי להתחיל פרק חדש בחיים, נקי מנפילות. אם הגעת למסקנה שאין זה המצב שלך ואתה לא במצב של התמכרות, אתה מוזמן להיעזר בארגונים אחרים המסייעים למי שמתמודד אך איננו מכור. נברך אותך שא-לוהים יהיה אתך בכל דרך שבה תלך.

# חוות הדעת של הרופא

---

---

הרב ד"ר אברהם טברסקי, נחשב כיום לאדם בעל הניסיון הרב ביותר בטיפול בהתמכרויות בכלל ובהתמכרות לצפייה בפורנו באינטרנט והתנהגויות מיניות לא בריאות אחרות בפרט. לרב טברסקי ניסיון של למעלה מארבעים שנות טיפול במכורים, בין היתר בתור מייסד ומנהל מרכז "גייטוויי" לשיקום מהתמכרות לסמים בפייסבוק שבארצות הברית, וכן בתפקידו כרופא בכיר במחלקה הפסיכיאטרית של בית החולים סט. פרנסיס בעיר. הרב טברסקי הקים גם את ההוסטל "שער התקווה" לשיקום אסירים בישראל ובמשך עשרות שנותיו במקצוע חיבר למעלה משמונים ספרים על התמכרויות, חינוך, הורות ובעיות נפשיות.

בתור דמות מוערכת שכזו, ישנה חשיבות רבה לדרך שבה רואה הרב טברסקי את הטיפול במגפה של התמכרות לצפייה בתכנים לא נאותים באינטרנט וכיוצא בזה. את הדברים הבאים כתב הרב טברסקי לאחרונה:

אני מאמין שבדורנו, הבעיה הגדולה ביותר איתה אנו מתמודדים היא החשיפה לתכנים בלתי נאותים באינטרנט. המגיפה הזאת השפיעה על אנשים שלעולם לא היינו מאמינים שהם נמצאים בסכנה לכך, והיא לא מבדילה בין דתיים וחילוניים, אנשי מקצוע ואברכי כולל. הפגע הזה הורס ומחריב את החיים של אותם יהודים לחלוטין, והקרבתו מכך הן המשפחות שנהרסות והילדים המסכנים שסובלים.

הרצאות בנושא שמירת העיניים הן בדרך כלל חסרות השפעה כאשר האדם הופך למכור. מהניסיון שלי במשך ארבעים שנותיי כרופא פסיכיאטר

אני יכול להעיד שגם שיטות טיפול פסיכולוגיות או גישות פסיכיאטריות הן חסרות השפעה חיובית. הדרך היחידה שעובדת היא באמצעות קבוצת תמיכה, בעיקר מאנשים שבעצמם החלימו מאותו מצב קשה.

בכל שבוע אני מקבל בממוצע חמש פניות בנושא הזה. אני מכיר באופן אישי אנשים רבים שניצלו בזכות תכנית 12 הצעדים, ואינני מכיר אף דרך אחרת שהצליחה כל כך בהצלת נפשות של משפחות שלמות כפי שמצליחה הדרך הזאת.

# סיפור אישי

אני בשנות השלושים לחיי, נשוי לאשה מקסימה ונהדרת, אב למספר ילדים, עובד בעבודה מוצלחת ומכובדת, אדם מוערך בקהילתי וגם יודע ספר. אבל כל זה הוא רק צד אחד של המטבע. הצד השני של המטבע נראה בדיוק הפוך מזה. אני לא זוכר מתי בדיוק הייתה האוננות הראשונה שלי, אבל אני זוכר בוודאות שגיליתי אותה לבד, בלי לדעת אפילו שמדובר ב"עבירה" או מעשה אסור וזה היה כשהייתי בסביבות גיל 11 או 12.

הדבר שהכי מדהים אותי הוא שלקח לי שנים רבות אחר כך עד שגיליתי את סודות המין, אבל תמימותי לא הפריעה לי להיות מכור לכך. זה היה המפלט שלי, המרדים שלי, או במילה אחת: סם. למדתי בישיבה והייתי תלמיד מצטיין אבל בתוך לבי היה משהו שכרסם בי ללא הפסקה. הרגשתי שקרן וצבוע כשמצד אחד אני לומד ומתפלל ומצד שני אני עובר במזיד שוב ושוב על איסור חמור, מה שגרם לי לצמוח במקביל בשני מישורים הפוכים: מצד אחד ניסיתי לפצות את עצמי יותר בלימוד ותפילה, ומאידך ברחתי יותר אל התאוה בכל פעם שנכשלתי.

לא אשכח לילה אחד, הייתי בערך בן 13 ואחרי האוננות הרגשתי רע במיוחד. התחננתי לה' שיעזור לי ונשבעתני שלא אחזור על המעשה יותר לעולם. כאשר למחרת אוננתי שוב - ידעתי שמשהו לא בסדר. הפרדוקס היה כואב: אני רוצה בכל מאודי להפסיק - אבל פשוט לא מסוגל.

פעם אחת אפילו נתפסתי. אין צורך לתאר את גודל הבושה והפחד. הייתי בטוח שזהו, הגעתי לתחתית וכעת אין סיכוי שאחזור על זה. נקראתי לשיחת הבהרה במשרדו של ראש הישיבה, אדם שמוערך עליי מאוד (גם כיום). הוא שוחח איתי באריכות ונתן לי סדר תשובה, אבל זה החזיק לתקופה קצרה מאוד. ובפעם הזאת

כמו בכל פעם אחרת, כאשר חשבתי שהגעתי לתחתית - הסתבר שאני רחוק מאוד משם.

באותה תקופה גיליתי את האינטרנט, ועולם חדש של תאוות ופנטזיות נגלה לעיניי. למכורים כמוני אין צורך לספר איך נראו השנים האלו שבהן אני מתבגר ומתחיל לחשוב על חתונה, כאשר אני נאבק שוב ושוב, ותמיד - אבל תמיד - נכשל במאבק מול עצמי. כך עוצבה האישיות שלי, כשהיא מוזנת משני המקורות ההפוכים כל כך: הרצון להפסיק מחד, והתאוה והתשוקה מאידך.

הניסיונות להפסיק לא הפסיקו אף פעם. כל פעם הייתה "הפעם האחרונה", וכל פעם ניסיתי להילחם בעצמי בעזרת כלים נוספים מארסנל הכלים שהכרתי: יותר תורה, יותר תפילה, יותר תשובה, יותר צדקה ועוד ועוד. אבל למרבה הצער - דבר לא עזר. זה לא שלא ניסיתי, זה לא שלא רציתי, אלא שלא יכולתי. זה היה חזק ממני, וכאשר התאוה תקפה אותי, זה היה גל עצום ששטף אותי בלי להותיר לי שום סיכוי.

ואז גיליתי דבר נוסף. גיליתי שאני צריך כל הזמן מינון גובר והולך של התאוה שלי. פשוט "התרגלתי" כל פעם למינון של הסם הזה, וכדי שהוא יהיה אפקטיבי הייתי חייב להגביר את המינון עוד ועוד.

בערך בתקופה הזאת, כאשר האינטרנט כבר עבר לקו מהיר והסרטונים כבשו את מוחי ולבי, "ידעתי" מה הפתרון למצבי: חתונה. אם רק תהיה לי אשה אמיתית, לא אצטרך את כל הזבל הזה במחשב.

היה נראה כאילו ה' שמע את תפילתי, והוא זימן לי שידוך מצוין של בחורה נאה מבית טוב, חכמה וטובת לב, ובקיצור: בדיוק מה שאני צריך כדי לחתום את הפרק הזה ולשים אותו מאחוריי לנצח. אוי, כמה שטעיתי. מי יכול היה לשער שעוד לא הגעתי אפילו לחצי הדרך?

התחתנתי, והחודשים הראשונים עברו עליי באופוריה. ההתמכרות הסכימה לחכות בצד ולהמתין, אבל לא כדי להיעלם אלא כדי לחזור עם דרישות חדשות. לא הבנתי איך זה קורה לי. לא הבנתי איך יכול להיות שאני בכלל חושב על נשים אחרות, בזמן שאני אוהב את אשתי בכל לבי. חשבתי שבטח אני משוגע. אבל מאז החתונה אפילו שמירת העיניים ברחוב נהייתה משימה הרבה יותר קשה מאשר קודם לכן.

תקופה לא ארוכה אחרי החתונה אשתי גילתה במחשב שלי ממצאים מזעזעים. בחלומות השחורים ביותר שלה לא חלמה שבעלה צופה בפורנו בזמן שהיא מחוץ לבית. זה פשוט לא התקבל על דעתה, והאמת היא שזה גם לא התקבל על דעתי. כמה שהיא הייתה בהלם - כך גם אני הייתי בהלם. לא רציתי להיות שם, לא רציתי לצפות בתמונות האלו, אבל היה כוח שחזק ממני עשרת מונים שפשוט הכריח אותי לעשות את זה. כמה שניסייתי להתנגד - הכוח רק התחזק וגרר אותי לשם.

עברנו תקופה לא פשוטה, כאשר הרב שלי והרבנית של אשתי מעורבים עמוק בתהליך. שיחות נפש, הסברים ועוד, אבל גם הפעם הרבנים החשובים פספסו את העניין. לא רציתי לבגוד באשתי. היה לי טוב איתה. זה היה ענין אחר לגמרי: לא יכולתי להפסיק.

זה החזיק תקופה קצרה, ואחר כך פשוט נזהרתי יותר, עד שאשתי תפסה אותי פעם נוספת. ושוב אותו סיפור: הרב שלי, הרבנית שלה, שיחות עומק וכן הלאה. אני זוכר במיוחד שיחה אחת עם הרבנית שלא הבינה איך אני יכול לקחת את זה באדישות כזאת. היא רצתה לראות אותי מזועזע ולא הבינה מדוע זה לא המצב. אמרתי שאני לא מאמין שזה יעזור, והיא הייתה בהלם וטענה שאם רק אזדעזע כראוי מהבגידה - אין סיכוי שאחזור על הטעות. הסכמתי לכך אבל בתוך לבי ידעתי אחרת. ידעתי שלא משנה מה שאעשה וכמה אומר לעצמי שאני בוגד - אני אהיה שוב בזבל במוקדם או במאוחר.

ואז הגיתי רעיון: אהיה בקשר רציף עם הרב ואעדכן אותו בכל עלייה או ירידה. באחת השיחות שאלתי האם יש סיכוי להפסיק והרב לא הבין את השאלה: ברור שאפשר! הרי אתה נשוי, אז פשוט תסתפק באשתך. אוי, הלוואי שהייתי יכול...

הפעם זה היה טוב, וזה החזיק כמעט שנה. אבל כאשר התפרקתי בסוף השנה, הנפילות כבר הפכו למפולת. ידעתי שאני מסכן את כל החיים שלי ולא יכולתי לעצור. זה לא שלא היה אכפת לי. אוהו כמה שהיה אכפת לי. כל פעם כשהייתי חוזר הביתה הייתי מסתכל על אשתי והילדים ומשתגע. איך אני יכול לעשות להם את זה? והרבה יותר חשוב מזה: למה אני צריך את זה בכלל כשיש לי כזאת משפחה נפלאה וחיים מאושרים?

אבל לא יכולתי להפסיק. וכמו שכבר למדתי בעבר, המחלה שלי היא ממארת ואף פעם לא עוצרת והיא המשיכה להחמיר עוד ועוד.

זהו, הגעתי לתחתית. לא יכולתי יותר לחיות בצורה הזאת. אחרי כל נפילה הייתי מרגיש שהשמים נפלו עלי ואין טעם יותר בחיים. הייתי מסתובב סהרורי כשהראש והלב חצויים: בחצי אחד עוד ניסיתי לצאת מהטירוף, ובחצי השני ידעתי שאין לי סיכוי. אלו החיים שלי והם ייגמרו במוקדם או במאוחר כשאשתי תתפוס אותי שוב. נהייתי אפאטי ואדיש. הרגשתי שהסוף מתקרב במהירות ואין שום דבר שאני יכול לעשות כדי לשנות אותו.

אבל לא־להים היו תכניות אחרות בשבילי. אני לא יודע באיזו זכות הוא החליט להציל אותי. לא עשיתי שום דבר מיוחד שבעבורו הגיע לי לקבל ממנו את החסד הזה, ובכל זאת זה התרחש. סתם כך, בלי שום הודעה מוקדמת. יום אחד נכנסתי לאתר אינטרנט והייתה שם הרצאה בנושא האינטרנט. דיבר רב צעיר שסיפר על אברך שמכור לתאוה. זה היה העתק כמעט מדויק לחיים שלי: אוננות בגיל צעיר, ניסיונות בלתי פוסקים להפסיק, נישואין, וכן הלאה. עד כאן האזנתי בחצי אוזן, כיון שלא היה בדברים חידוש, אבל פתאום נדרכתי: לנואם המוכשר הייתה בשורה! הוא טען שיש דרך החוצה ושישנם כלים לצאת מהעבדות.

למחרת כבר קיבלתי ממנו פרטים של פסיכולוג מומחה בתחום, ובתוך מספר ימים הגעתי לפגישה הראשונה. אחרי שעה של שאלות קשות קיבלתי סוף סוף את "הבשורה" הכי גרועה והכי משמחת ששמעתי: אתה מכור! שמחתי כי סוף סוף היה שם לבעיה שלי. סוף סוף ידעתי למה אני לא יכול להפסיק אפילו שאני כל כך רוצה.

הפסיכולוג המליץ לי על הצטרפות לקבוצה של תכנית 12 הצעדים, ואני, שהייתי בתחתית הבור, הייתי מוכן לעשות הכול כדי לצאת ממנו. לא שאלתי מהי הקבוצה ולא מהם הצעדים. שאלתי רק: איך מצטרפים?

זהו, מאז אני כאן. למדתי שא־להים אוהב אותי ושהוא נמצא איתי כל רגע מהחיים שלי. למדתי שהיחיד שיכול לעזור לי הוא אבא שבשמים, ומסרתי לו את החיים שלי. עכשיו אני עובד כל יום "רק להיום", להישאר נקי, ומשתדל להעביר את מה שאני יודע על התמכרות לחברים נוספים.



# יש פתרון

## אתה לא לבד

ב"מכורים לפורנו אנונימיים" אנחנו מכירים מאות אנשים שהיו חסרי תקווה לחלוטין, אך הם החלימו והיום הם נקיים. הם פתרו את הבעיה שלהם עם ההתמכרות לשימוש בפורנו ולהתנהגויות מיניות אחרות. כולנו הגענו לכאן כאשר כלפי חוץ אנחנו נראים מוצלחים, בעלי מעמד חברתי טוב, אנשי משפחה מסורים ובעלי מעמד בקהילה, אבל בפנים התמודדנו עם סוד נורא שאף אחד לא יודע עליו, כשאנחנו מלאים ברגשות בדידות, אשמה ובושה.

חברי "מכורים לפורנו אנונימיים" הם פסיפס מגוון ביותר של אנשים מרקע שונה, גיל שונה ומעמד שונה. יש בינינו חילונים, דתיים וחרדים, מכל הסוגים ומכל המעמדות, יש בינינו אברכי כולל לצד אנשי מקצוע, אנשי חינוך ובעלי משרות תורניות, לצד בעלי עסקים בכל תחום. כולנו מתמודדים עם אותה בעיה, וכולנו גילינו את אותו פתרון שעובד עבורנו. על אף מגוון הדעות שיש בינינו, נדמה כי זהו המקום היחיד שבו אין ויכוחים ואין מחלוקות בנושאי דת או פוליטיקה... אנחנו לא מתערבים לאף אחד בחייו הפרטיים, באמונתו או בנושאים הקשורים לחוג שאליו הוא משתייך. אנחנו כאן מפני שאנחנו סובלים מבעיה משותפת וחולקים פתרון משותף, ואלו הם הנושאים היחידים שיש לנו דעה בהם.

כמעט כולנו ניסינו כל פיתרון שניתן להעלות על הדעת. כמובן, ניסינו להשתמש בכל פתרון טכני אפשרי. החל מאינטרנט מסונן בדרגה גבוהה ועד ניפוץ הסמארטפון בתקווה שהמעשה ההרואי הזה יזכה אותנו בשחרור מהאובססיה. אבל כל הדרכים האלו פשוט לא עזרו ואנו חזרנו שוב ושוב לנפילות הכואבות. אם לא די בכך, אנשי המקצוע העוסקים בתחום מודים בכנות כי אחוזי ההצלחה

שלהם בטיפול בהתמכרויות בכלל, ובהתמכרות שלנו בפרט, הם נמוכים ביותר. נראה שטיפול נפשי רגיל פשוט איננו יעיל במקרה שלנו.

רבים מאיתנו ניסו את הפתרונות הדתיים ה'מסורתיים' כדי להפסיק את הנפילות שלנו. ניסינו זאת בכל הרצינות והשקענו בכך כוחות ומאמצים רבים. אין ספור פעמים התחרטנו בכנות ועשינו תשובה, התפללנו לאלהים שיסלח לנו, למדנו תורה ומוסר, ואולי גם טבלנו במקווה, צמנו או הלכנו לקברי צדיקים. ייתכן שאף אזרנו אומץ ודיברנו על כך עם רבנים שלא הבינו אותנו, או שפנינו לאנשי מקצוע אבל הרגשנו שטעינו בכתובת. למרבה הצער, כל זה לא עזר לנו.

לרובנו היו תקופות של ניקיון בין נפילה לנפילה, תקופות שבהן הרגשנו כאילו השתחררנו לחלוטין. לפעמים, אחרי נפילה כואבת, ובעקבות החלטה נחושה נוספת, עברנו מספר ימים או שבועות של הימנעות מוחלטת, הרגשנו כאילו אנחנו אפילו לא נמשכים יותר לפיתוי. אך התקופות האלו רק בלבלו אותנו יותר, כיוון שהן תמיד הסתיימו בנפילה וגרמו לנו לשאול את עצמנו מי אנחנו באמת, ואיך שוב נפלנו דווקא כשחשבנו שהבעיה הזאת כבר מאחורינו ולעולם לא ניפול שוב.

דווקא ברגעי הייאוש, מצאנו פתרון שעובד. חברים שהיו במצב שלנו או גרוע מכך, סיפרו לנו שגם הם עברו את אותו מסע ייסורים, גם הם ניסו כל דרך אפשרית, אך לבסוף, כאשר הגיעו לדרך ללא מוצא, אֵלֵהִים הוֹבִיל אוֹתָם ל"מכורים לפורנו אנונימיים" והם מצאו דרך חדשה.

כאן כולנו מכירים את הכאב הכרוך בנפילות מהניסיון האישי שלנו. לכן, כאשר חבר חדש מגיע, אנחנו יודעים בדיוק על מה הוא מדבר כשהוא מספר שהוא מנסה להפסיק אבל לא מצליח, ואנחנו מזדהים לגמרי כשהוא משתף בכאב שבא אחרי הנפילה ובחוסר האונים שבאיבוד השליטה. בשונה מאנשים שמעולם לא היו במצבנו, אנו לעולם לא נאמר לחבר חדש את 'מילות הקסם': "פשוט תפסיק", כי אנחנו יודעים שאם הדבר היה תלוי בו - הוא כבר היה מפסיק לבד...

בשלב הזה אתה הקורא בוודאי שואל את עצמך מה יכול להיות הפתרון שמצאנו, הרי ניסית בעצמך כל דרך שניתן להעלות על הדעת, וכשלת. מהי אם כן אותה תכנית פלא שמצליחה במקום שבו הפתרונות הדתיים והמקצועיים נכשלו?

## 12 הצעדים

התכנית שלנו היא תכנית 12 הצעדים, תכנית שנשלחה לעולם על ידי אֵלֵהים לפני למעלה משמונים שנה והצילה מיליוני אנשים בעולם כולו. בהמשך תוכל לקרוא מהם 12 הצעדים, כיצד מתקדמים מצעד לצעד, וכמובן - מה נדרש ממך כדי שגם אתה תוכל להשתמש בתכנית הזאת בהצלחה, אך קודם לכן - קצת היסטוריה:

אחת הבעיות הרפואיות העתיקות ביותר בעולם היא ההתמכרות לטיפה המרה, המכונה גם "אלכוהוליזם". דורות על דורות של אנשים שהתמכרו לשתיית אלכוהול נותרו ללא תקווה והם מתו באלפיהם או איבדו שפיות ונכלאו במוסדות סגורים לחולי נפש. הרופאים ואנשי בריאות הנפש ניסו לעזור להם בכל דרך אפשרית להפסיק את ההתנהגות ההרסנית, אך בדרך כלל ללא הצלחה.

ד"ר קארל יונג, אחד מגדולי הפסיכולוגים בדור הקודם, שהיה פתוח לרעיונות רוחניים, טען כי הדרך היחידה שבה מכור לאלכוהול יצליח להיגמל היא באם הוא יעבור חוויה רוחנית, כזו שתגרום לו לשינוי מקיף של האישיות. לימים הוא כתב כי הכמיהה למשקה שווה לכמיהה של הנפש לחיבור לאֵלֵהים, וציטט את הפסוק מתהלים "צמאה נפשי לאֵלֵהים לאֵל־חַי".

שני אלכוהוליסטים חסרי תקנה שכבר איבדו הכול בחייהם, החליטו לקחת את הדברים ברצינות והתחילו לעבוד על מנת לשנות את דרך חייהם הקודמת ולהתחיל בדרך חיים חדשה המבוססת על חוסר אנוכיות, ביטחון מוחלט באֵלֵהים, פיצוי האנשים שבהם פגעו ועבודה אישית מאומצת על פגמי האופי שלהם. שניהם החלימו, ומאז ועד מותם לא באה טיפת משקה אל פיהם. משגילו כי יש להם סיכוי, החלו לעבוד בהתלהבות כשהם מעבירים את המסר לאלכוהוליסטים רבים אחרים, והנס שהתרחש לשני החברים הראשונים, התרחש מאז אין ספור פעמים. הם הקימו קבוצות שנקראות "אלכוהוליסטים אנונימיים". הקבוצות התרחבו במהירות והגיעו לכל מקום בעולם. לאחר מכן, גם אנשי מקצוע החלו להשתמש בעקרונות שגילו האלכוהוליסטים הראשונים כשהם מדגישים את הצורך ברוחניות בחייו של כל מכור המבקש להיגמל.

## לא רק לאלכוהוליסטים

אז התברר דבר נוסף - התברר שהפתרון שמצאו האלכוהוליסטים, יכול לעזור גם למכורים לדברים אחרים. הראשונים שהצטרפו היו המכורים לסמים, ואחריהם הגיעה התכנית לכל סוג התמכרות שניתן להעלות על הדעת. המכורים להימורים שאיבדו את הכול ואפילו המכורים לאכילה שלא הצליחו להפסיק לאכול בכפייתיות למרות המחיר הגופני והנפשי הכבד ששילמו על כך. כך הגיעה התכנית אלינו, המכורים להתנהגויות הרסניות בתחום התאוה המינית.

ראשית היה צורך להכיר בעובדה שניתן להתמכר לסוגים השונים של ההתנהגויות המיניות, כמו צפייה בפורנו, אוננות וכן הלאה. הדבר היה בגדר מהפכה מחשבתית, מפני שבשונה מאלכוהול או סמים, אנחנו לא מכניסים חומרים ממכרים חיצוניים לגופנו. אבל הדמיון היה רב מכדי להתעלם ממנו: המכור לפורנו עובר את אותם שלבים שעובר המכור לאלכוהול, החל מהצורך המתפתח להמשיך את ההתנהגות הבעייתית, דרך המינון הגובר והולך, אי היכולת להפסיק ועד לתסמיני הגמילה כאשר נמנעת ממנו הגישה ל'חומר' הממכר. גם כאן אלהים סלל את הדרך עבורנו, כאשר מספר חברים גילו שהתכנית של האלכוהוליסטים עבדה עבורם, והם הקימו את הקבוצות הראשונות שנתנו מענה למכורים להתנהגות מינית בעייתית.

בשנים שעברו מאז, הפכה תכנית 12 הצעדים לפתרון המוכר ביותר ובעלי סיכויי ההצלחה הגבוהים ביותר. עוד ועוד חברים מצטרפים כל העת לתכנית הצעדים, ורבים שואלים מהי התכנית, כיצד צועדים ושאלות בסיסיות רבות נוספות.

## לצאת לחופשי

הספר הזה נכתב על מנת להציג את הסיפור שלנו על חלקיו השונים, ההתמכרות, הקשיים והיציאה מהמצר, כדי שאתה הקורא תוכל להבין מה עבר עלינו ומה אנו עשינו כדי להיחלץ מהקושי. אנו מקווים שהספר יספק עדות משכנעת לכך שיש סיכוי ויש פתרון שיכול לעבוד עבורך, ובנוסף, שהקריאה בו תענה על השאלות שבוודאי מעסיקות אותך ותראה בדיוק כיצד אנו החלמנו. אנחנו לא טוענים שזה קל, וגם לא טוענים שזה מתאים לכל אחד, אבל אם אתה מזדהה עם הבעיה, אנחנו מציעים לך את מה שעבד עבורנו, ומקווים שגם אתה תגלה שהפתרון הזה מתאים עבורך.

# עוד על ההתמכרות

מדוע כל כך קשה להפסיק? לכאורה מדובר בעניין פשוט יחסית, הרי אנחנו מבינים שכל פנייה אל התאוה תסתיים בנפילה כואבת, ומדוע השכל הישר לא מנחה אותנו שלא לעשות את מה שיגרום לנו כאב? אולי כל מה שחסר לנו זה קצת יותר מודעות עצמית? אם רק נזהה את המקומות שגורמים לנו ליפול, אם נזהה את המצבים שבהם אנחנו נופלים לידי התאוה בתור מפלט לבריחה מקשיי החיים, אם רק נדע להחליף את ההרגל הרע הזה בהרגלים טובים וחיוביים יותר, למה שזה לא יספיק עבורנו? ומה לגבי חתונה, מדוע אחרי החתונה כאשר יש לנו אישה משלנו אנחנו עדיין ממשיכים ליפול? הרי לכאורה זה היה אמור להיות הפתרון המושלם לבעיה שלנו.

הניסיון של מכורים מסוגים שונים וברמות שונות מוכיח שבדרך כלל הדרכים הרגילות פשוט לא יעילות, בין אם מדובר בהפעלת כוח הרצון ובניסיון להתנתק מהאינטרנט, ובין אם מדובר בפנייה ליעוץ מקצועי או בפיתרון דתי אחר, זה פשוט לא עובד ואנחנו חוזרים שוב ושוב למקום שאנחנו לא רוצים להגיע אליו. ראינו שלבעיה שלנו יש שלושה צדדים, ובלי טיפול בשלושתם - אין החלמה ארוכת טווח ואין סיכוי גדול להתפכחות אמיתית. הבעיה שלנו היא נפשית, רוחנית ופיזית, והיא מצריכה מענה מקיף.

## נפש

הממד הנפשי הוא הברור מכולם: אנחנו פשוט לא מצליחים להפסיק ליפול. אנחנו יודעים היטב שזה רע וכואב, אבל הידע הזה פשוט לא עוזר לנו ואנחנו כאילו נופלים נגד רצוננו. חסר לנו איזה מנגנון נפשי בסיסי שאמור למנוע מאתנו לעשות את מה שמכאיב לנו. אדם שנגע בתנור רותח פעם אחת ונכווה קשות, ייזהר מלגעת בו להבא, אבל אנחנו נכוונו כל כך הרבה פעמים ועדיין לא מצליחים להפסיק, וכל פעם משוכנעים שהפעם "התנור לא יהיה חם" ובמקום

כווייה נקבל ליטוף. וכמובן, התאווה משמשת לנו בריחה מקשיים אחרים בחיים, מעין מפלט מהתמודדויות שאנחנו לא מצליחים לעמוד בהן.

בנוסף לכך, מסתבר שמצאנו בתאווה משהו שלא מצאנו בשום מקום אחר והיא משמשת לנו יותר מאשר מקום שאנחנו בורחים אליו. יש חברים שמתארים את התחושה שלהם בזמן הנפילה כזמן ומקום שבו הם מרגישים קבלה, חום והתגשמות של פנטזיה של שלמות מסוימת.

## גוף

את הממד הפיזי אנחנו מכנים בשם "אלרגיה", לציין את התגובה הלא-נורמלית שאנחנו סובלים ממנה. אנחנו כמובן לא אנשי מקצוע ולא מביעים עמדה באשר לנושא הזה מהצד המדעי או הרפואי, אבל השימוש במושג הזה עוזר לנו להסביר הרבה דברים שבלעדיו קשה להבין. אנשים רגילים יכולים לצרוך מעט פורנו ולהפסיק, אבל לא אנחנו. יש כאלו שיכולים לראות תמונה בעייתית ולעצור, אבל אצלנו ברגע שנכנענו לדחף הראשוני, אנחנו כמו רכב בלי בלמים בירידה תלולה. משהו במערכת שלנו לא תקין וגם כאשר אנחנו יודעים בוודאות (ברגעים של מפוכחות) שהפעולה הראשונה של התאווה תוביל אותנו לסחרור שיסתיים בהתרסקות, אנחנו עדיין אומרים לעצמנו שהפעם זה לא יהיה ככה ונצליח לעצור לפני שיהיה מאוחר מידי. כפי שאדם שאלרגי לבוטנים מפתח תגובה לא נורמלית כאשר הוא אוכל במבה, כך אנחנו מפתחים תגובה לא נורמלית כאשר אנחנו נחשפים לגירוי המיני. אצלנו לא מדובר בפריחה בעור או בקשיי נשימה אלא בצורך בלתי נשלט להמשיך לצרוך תאווה בלי יכולת לעצור עד ההתרסקות.

## רוח

כאשר אנחנו מדברים על הממד הרוחני אנחנו לא מדברים על הזווית הדתית של הנפילה אלא על הגישה שלנו לחיים, אותה גישה שבלי שינוי שלה אנחנו לא יכולים להחלים. התכנית שלנו מבוססת בעיקר על הממד הזה באמצעות פתרון רוחני. כאשר אנחנו אומרים "רוחניות" הדבר מתייחס לשינוי שאנחנו צריכים לעבור מדרך חיים שמבוססת על רצון עצמי לדרך חיים חדשה שמבוססת על מה שאנחנו יכולים לתרום, במקום על מה שאנחנו יכולים לקבל ולקחת. הנפילה - כמו כל התמכרות אחרת - היא פעולה הפוכה מרוחניות, כיוון שאנחנו פועלים מתוך ריכוז עצמי גבוה שהוא הסימפטום הכי בולט, ולכן ההחלמה דורשת את ההפך מכך - לצאת מהריכוז העצמי, ובמקום כך לתת לא-להים להיכנס לתמונה.

# כיצד הדבר פועל?

המטרה המרכזית שלנו היא כמובן להפסיק ליפול, מה שאנחנו מכנים "להחלים". אבל החלמה היא הרבה יותר מאשר להפסיק לצרוך פורנו ולהפסיק את ההתנהגות המינית הכפייתית שלנו, החלמה פירושה לקבל סיכוי נוסף לחיים טובים יותר. אחרי תקופה של נקיות ועבודה עצמית, אנחנו מרגישים שחרור ושינוי בתחומים רבים בחיים שלנו וכמובן שההרגשה האישית שלנו משתפרת פלאים כאשר אנחנו מצליחים במקום שבו נכשלנו כל כך הרבה פעמים בעבר. לא לחינם אנחנו סופרים את ימי הנקיות שלנו כפי שסופרים יהלומים, על אף שאנחנו משתדלים לחיות עם הסיסמא "רק להיום".

אבל כאשר אנו מדברים על "נקיות" או "החלמה", למה אנחנו בעצם מתכוונים? ראשית כל, אנחנו לא מתיימרים לקבוע שום דבר לאף אחד, אלא רק לקבוע כללים שמתאימים עבורנו ונקבעו לאור הניסיון שלנו בתחום. כל הגדרה או קביעה שלנו נכונה רק לגבינו ואין לנו שום דעה בנוגע לאנשים אחרים, בדיוק כפי שאין לנו דעה בנוגע לאף נושא שאינו הנושא שלשמו התכנסנו כאן: ההתמודדות שלנו (או אולי נכון יותר לומר - חוסר היכולת שלנו להתמודד) עם הנפילות.

הגדרות הנקיות שלנו קובעות כי להיות נקי פירושו הימנעות מצריכה מכוונת של כל חומר פורנוגרפי, כולל סרטים ותמונות, סיפורים אירוטיים, שיחות אירוטיות, התכתבויות וכיוצא בזה, וכן הפסקה של כל פעילות מינית כפייתית, או פעילות מינית שלא נעשית כחלק מפעילות אינטימית בריאה, בין אם היא לבד או עם שותף, במציאות או בצורה וירטואלית. בנוסף לכך עלינו לוודא שאנחנו חווים ניצחון גובר והולך על ההתנהגות הכפייתית ועל האובססיה המחשבתית שלנו.

אל הקביעה הזאת הגיעו החברים הראשונים בקבוצות אחרי שניסו דרכים אחרות להגדיר את הנקיות (למשל שרק פעילות מינית כפייתית תיחשב לנפילה, אך לא צפייה בפורנו) והם גילו שזה פשוט לא עובד עבורם. העניין הוא שאנחנו פשוט

לא מצליחים להתחיל חיים נורמליים ומשחררים מהתאוה כל זמן שאנחנו עדיין מזינים אותה במקומות אחרים. עבורנו זה "או הכול או כלום", ואם אנחנו נותנים לעצמנו להיסחף מעט לריגוש מיני ווירטואלי, זה תמיד נגמר בנפילה כואבת.

חשוב מאוד שלכל אחד תהיה כנות כדי לשאול את עצמו האם הוא עומד בהגדרות הנקיות או שהוא חורג מהן בתחומים שהם אפורים כביכול. למשל חבר שמתחיל לצפות בתמונות או סרטונים בעייתיים שאינם פורנו 'מפורש' כי הוא לא רוצה "לאפס את הספירה שלו", יגלה במוקדם או במאוחר שהוא למעשה לא נקי וכדאי לו לכלול גם אותם בהגדרות הנקיות, כי אחרת הוא יישאר "נקי" בספירה, אבל ימשיך לסבול. בנוסף, ברור שצריכה מכוונת של כל תוכן מיני, לא מסתדרת עם ההגדרה של "ניצחון גובר והולך על ההתנהגות הכפייתית ועל האובססיה המחשבתית שלנו". לעומת זאת קיום יחסים הנעשים כחלק מפעילות אינטימית בריאה לא נחשבים כמובן לנפילה, אולם גם פעילות זו דורשת תשומת לב שלא תיעשה מתוך כפייתיות ואובססיה.

כשאנחנו שומרים על הגדרות הניקיון האלו אנחנו יכולים לומר שאנחנו נמצאים במצב של "מפוכחות מינית" (בהשאלה מהאלכוהוליסטים שניקיון מביא אותם למצב של מפוכחות). מפוכחות מינית היא הדרך היחידה שאנו מכירים לחיים שפויים שבהם אנחנו חיים בשלום עם עצמנו, עם אלהים ועם האנשים שסביבנו. אנחנו לא טוענים שזה מתאים לכל אדם בעולם, אלא רק שזה מה שעובד עבורנו. אנחנו גם לא טוענים שמפוכחות מינית פותרת לנו את כל הבעיות כבמטה קסם, אלא רק שהיא צעד הכרחי כדי שנוכל להתמודד עם החיים בצורה נורמלית.

יתרה מזו, אנחנו אפילו לא טוענים שמפוכחות מינית תמיד מביאה מיד להקלה בקשיים, לעתים יש חברים שחווים קשיי גמילה (בדרך כלל זה מתבטא בדכדוך ומועקה רגשית, אך לעתים גם בתסמינים פיזיים) כאשר הם מפסיקים את הנפילות, וזה יכול לכאוב. אבל אנחנו יודעים שלאורך זמן, השמירה על מפוכחות מינית היא מה שמעלה אותנו על דרך ההחלמה ופותח לנו את הדרך לאושר שלא יכולנו להגיע אליו בשום אופן כאשר אנחנו ממשיכים ליפול.

כדי להצטרף אלינו אין צורך בשום דבר מלבד לעמוד בדרישה אחת ויחידה: רצון כן להפסיק את הנפילות. אין אצלנו דמי חברות ואין שום דרישות לתשלום כזה או אחר, כמו שגם אין דרישות לקבל שום הנחת יסוד. כל חבר שרוצה להפסיק יכול להחשיב את עצמו כחבר "מכורים לפורנו אנונימיים". נוסף על



הרצון להפסיק, חשוב שיהיו בינינו כנות, פתיחות ונכונות, כיוון שאלו יעזרו לנו מאוד בתהליך ובלעדיהן דרכנו תהיה מלאה מהמורות וקשיים.

## לא טוב היות האדם לבדו

את התכנית עצמה אנחנו עושים בקבוצה ולא כל אחד לבדו. ישנם רבים שניסו לעשות את הצעדים לבד אבל בדרך כלל ללא הצלחה לאורך זמן. אחת הסיבות לכך היא שכדי להפסיק את הנפילות אנחנו חייבים לשבור את מחסום הבדידות, האשמה והבושה, וזאת ניתן לעשות רק כאשר אנחנו פוגשים אנשים אחרים שמשתפים אותנו בפתיחות בניסיון שלהם ומקבלים אותנו כפי שאנחנו, עם ההתמודדות שלנו ועם הנפילות שלנו. אם שמנו לב לכך או שלא, הבדידות הייתה תמיד חלק מהבעיה, חשבנו שלעולם לא נוכל לספר לאף אחד "מי אנחנו באמת", כיוון שאם ידעו מי אנחנו - זה יהיה הסוף שלנו ואף אחד לא ירצה שום קשר אתנו, וכך הבדידות המשיכה לתדלק את הנפילות. כעת, כשאנחנו מגיעים לקבוצה ואנחנו רואים אנשים אחרים שמתמודדים בדיוק כמונו והם מקבלים אותנו ללא תנאים, אנחנו מתחילים להפשיר את הר הקרח הזה.

אבל זאת לא הסיבה היחידה לכך שאנו צועדים בקבוצה. למעשה, את הצעדים כמעט לא שייך לעבוד בלי קבוצה. מדובר על תהליך שדורש הרבה השקעה והתמדה, ובלי התמיכה והעזרה של אנשים אחרים שעוברים את אותו תהליך, הסיכוי שנתמיד ונצליח הוא אפסי, ובנוסף קרוב לוודאי שלא נצליח ביישום הצעדים עצמם. זה כמו אדם שינסה ללמוד כיצד להיות דתי רק מתוך ספר הדרכה, מבלי שפגש אדם דתי בחייו, כשהוא גר בין זרים ומבלי שהוא מתחבר לקהילה דתית. הרי הסיכוי שתהליך כזה יצליח ויחזיק מעמד שואף לאפס, וכך גם אצלנו, אנחנו חייבים להיות בקשר עם חברים אחרים, לקבל מהם תמיכה וחיזוק, ללמוד מהניסיון שלהם, לשאול שאלות ולקבל תשובות, אחרת זה פשוט לא עובד.

בעיה נוספת שאנחנו מתמודדים איתה באמצעות הקבוצה היא העובדה שאין לנו דרך אמיתית להתנתק לחלוטין מכל מה שגורם לנו פיתוי ונפילה, וגם אם התקנו סינון והורדנו את המשקפיים, עדיין הכול זמין מסביבנו וכל מה שצריך כדי להגיע לנפילה זה רגע אחד שבו אנחנו לא מצליחים לעמוד בפיתוי. בעניין הזה אנחנו לא דומים לאלו שמכורים לאלכוהול או סמים אלא דווקא לאלו שמכורים לאוכל, כיוון שבדיוק כמו אצלנו, האוכל נמצא תמיד בהישג יד. איך אפשר להתמודד

בהצלחה מול פיתוי שזמין תמיד? הדרך שלנו היא על ידי כך שנוכל לבקש בזמן אמת עזרה מאנשים טובים שיושיטו לנו יד כאשר אנחנו מתקשים ויעזרו לנו לעבור את הגל בשלום. כל זמן שאנחנו נלחמים מול עצמנו - אין לנו הרבה סיכוי לנצח, אבל הקבוצה מספקת לנו רשת ביטחון ומאפשרת לנו לפנות לאחרים בזמן אמת, לבקש עזרה ולקבל אותה.

## אנונימיות מוחלטת

עבור רבים, ההצטרפות לקבוצה היא צעד מפחיד המעלה חששות רבים, כמו את מי אפגוש שם או מה יקרה אם ידעו שאני הולך לקבוצה כזאת? גם אנו עברנו את הפחדים האלו, וכמובן שאנחנו מזדהים איתם, אבל הניסיון שלנו מראה שאין מה לחשוש, והחשש האמתי הוא דווקא מפני אי הצטרפות לקבוצה. הקבוצות עצמן הן אנונימיות לחלוטין ועדיין לא קרה שאדם סיפר בעבודה או במכולת שהוא פגש את פלוני בקבוצה של מכורים לפורנו, ולו רק מפני שכולם ישאלו אותו איך הוא הגיע לשם... אז נכון, יש פחד מההצטרפות, אבל אין לנו ברירה אלא לעבור דרך הפחד ולעשות את הדבר הנכון, כיוון שאם לא נגיע לקבוצה, נמשיך ליפול, ואז החשש הוא גדול בהרבה: שיתפסו אותנו בעת נפילה (ואל תאמר "לי זה לא יקרה", כיוון שגם כל אלו שנתפסו לפניך והתגלה קלונם ברבים אמרו כך). אי הנעימות מהפגישה עם אנשים אחרים מתפוגגת בדרך כלל אחרי מספר דקות, כאשר אנחנו מגלים שלאף אחד בקבוצה אין קרניים ובסך הכול הגענו לקבוצה של אנשים רציניים שמוכנים להשקיע ולהתאמץ כדי להפסיק את הנפילות שלהם, וזאת זכות להיות חלק מקבוצה שכזו.

בנוסף לקבוצות החיות מתקיימות קבוצות טלפוניות המתאימות הן לחברים חדשים שמחפשים מקום נוח להתחיל בו, והן עבור חברים ותיקים המעוניינים בתוספת החלמה בנוסף לקבוצות החיות. חברים חדשים מרגישים לעתים שהם עדיין לא בשלים להצטרף לקבוצה ולהיחשף בפני אחרים, וגם לא תמיד משוכנעים שהתכנית אכן מתאימה להם. עבורם הקבוצה הטלפונית היא פתרון מצוין כי אין צורך להזדהות וניתן להצטרף, להקשיב, או לשאול שאלות, וכך לקבל החלטה לגבי ההצטרפות לקבוצה חיה של התכנית בצורה טובה יותר. כלי נוסף שעוזר לחברים רבים הוא הפורום באתר שלנו, שבו חברים חדשים וחברים ותיקים משתפים, דנים בנושאים, שואלים שאלות ומקבלים תשובות. הפורום הוא מקום מצוין להתחיל בו את התהליך באנונימיות גמורה, ולאט לאט לעשות צעדים לקראת חשיפה רחבה יותר, להכיר חברים חדשים ולקבל תשובות על שאלות מטרידות.

# אנו המאמינים

תכנית 12 הצעדים היא תכנית לשינוי דרך חיים. כאן חוינו את הנס שא־להים חולל עבורנו, כאשר לקחנו את העבודה שלנו ברצינות, וראינו את הנס הזה מתרחש פעם אחר פעם לאלו שהצטרפו אלינו ועבדו ברצינות ובהתמדה. אבל התהליך הזה לא תמיד פשוט כפי שהוא נראה, ופעמים רבות הדרך הזאת כוללת התלבטויות, קשיים, שאלות והתחבטויות פנימיות.

## ”כפי שאנו מבינים אותו”

מסתבר שאנחנו לא הראשונים שהדבר מסובך עבורם: אחד הקשיים הגדולים שעמדו בפני החברים הראשונים בתכנית 12 הצעדים המקורית לטיפול בהתמכרות לאלכוהול היה השאלה כיצד להגיע לאמונה בא־להים - אמונה שהיא מרכיב יסודי בתכנית. חלקם היו אתאיסטים גמורים, חלקם לא הרחיקו לכת עד כדי כך אבל גם לא הגדירו את עצמם כמאמינים. חלקם גדלו כמאמינים אך תהפוכות החיים ובעיקר ההתמודדות עם ההתמכרות לאלכוהול הרחיקו אותם מרחק רב מא־להים. אחד החברים המייסדים היה מסתובב ברחובות ניו-יורק ופונה אל האלכוהוליסטים בזעקה: תמצאו את א־להים או שתמותו.

הייתה זו דילמה לא פשוטה. הסכנה למות מאלכוהול היא ממשית ביותר, אך להגיע לאמונה בא־להים זו משימה שאיננה פשוטה כלל. מצד אחד עמדו החברים שהצהירו שא־להים עשה עבורם את מה שהם לא יכלו לעשות בשום אופן בעצמם, ומצד שני המחיר היה נראה גבוה מידי. לא מדובר כאן באמונה שטחית אלא באמונה שבעקבותיה מגיעה ההחלטה המשמעותית ביותר הנדרשת כדי להחלים, אותה החלטה שבלעדיה הדרך להחלמה חסומה: ”החלטנו למסור את חיינו ורצוננו להשגחת א־להים”.

הדרך היחידה עבור אותם חברים להגיע לאמונה באלהים הייתה כאשר ניתנה להם האפשרות להאמין כל אחד באלהים כפי שהוא מבין אותו. זה היה רעיון מהפכני בשעתו, והוא שסלל בפני כל אדם באשר הוא את הדרך להצטרף לתכנית, כיוון שאף אחד לא מוכרח להסכים עם זולתו על הדרך שבה הוא מאמין באלהים. וכך נוספו ארבע מילים לאותה החלטה מהותית: החלטנו למסור את חיינו ורצוננו להשגחת אלהים "כפי שאנו מבינים אותו".

## דילמה הפוכה

אלא שאנחנו עומדים בפני הבעיה ההפוכה: אנחנו מאמינים באלהים - על כך אין בכלל מה לדון, וגם "אלהים כפי שאנו מבינים אותו" הוא אותו אלהים אצל כולנו. אצלנו השאלה היא אחרת: האם התכנית הזאת אכן יכולה להתאים גם לנו המאמינים? בספר הראשון של התכנית נכתב פרק שלם תחת הכותרת "אנחנו הכופרים", ואילו אצלנו הנושא הוא תמיד הפוך: "אנחנו המאמינים". כל חבר חדש ושואל את עצמו את אותן שאלות, ובהן לדוגמה: האם יהודים מאמינים יכולים להשתמש בתכנית שהגו וחיברו גויים אלכוהוליסטים? מה יכולים לחדש הצעדים עבור יהודי שגדל מילדותו בעולם של תורה, חסידות ומוסר? האם יש בתכנית תכנים שלא מתאימים לרוח היהדות? ואם הכול נמצא בתורה, מדוע להרחיק לתכנית הצעדים ולא לקחת הכול ישירות מהמקור?

החברים היהודים הראשונים שהצטרפו לתכנית התלבטו קשות בשאלות האלו, והם סללו לנו את הדרך, כאשר מבחן התוצאה הוא המבחן המשכנע ביותר: אלפי חברים שהחלימו ממצב שהיה נראה חסר תקווה והם כיום יהודים יראי שמים, הם ההוכחה הטובה ביותר לכך שתכנית הצעדים מתאימה לנו והתועלת שאנו יכולים להפיק ממנה חורגת בהרבה מתחום ההתמודדות עם ההתמכרות שלנו. חברים ותיקים מספרים כי התכנית קירבה אותם לאלהים לא רק באמצעות הפסקת הנפילות אלא הרבה מעבר לכך, כאשר גם התפילה, לימוד התורה וקיום המצוות השתפרו אצלם לבלי הכר.

## זכויות יוצרים

הרב ד"ר אברהם טברסקי מזכיר ברבים מספריו את תכנית הצעדים, ואף הקדיש ספר שלם ("12 צעדים יהודיים להחלמה") לתכנית בראי היהדות, וכן ספר נוסף ("תשובה על ידי החלמה") להקבלה בין תשובה לבין תכנית הצעדים. כיום

נחשב הרב טברסקי בעיני רבים (ובוודאי בעיני המכורים עצמם) כסמכות עליונה בעולם היהודי בנושא ההתמכרויות. לא אחת חזר הרב טברסקי על כך שגדולי המוסר והחסידות היו צריכים 'לתבוע' את מייסדי תכנית הצעדים על 'הפרת זכויות יוצרים', כיוון שכל התכנים של התכנית נלקחו ישירות מספרי קודש... לא קשה להגיע למסקנה הזאת לבד: מספיק לקרוא כל צעד מתוך שנים עשר הצעדים ולראות כי אין באף אחד מהם שום חידוש, וכולם נאמרו למשה מסיני. האם יש חידוש בכך שעל יהודי להתפלל לא-להים, לעזור לזולת או לבקש מחילה ממי שנפגע ממנו?

כל אדם שמעוניין לבדוק את הדברים בעצמו יראה מיד כי אין כאן אפילו חשש קל שבקלים לקבלת רעיונות שאינם עולים בקנה אחד עם היהדות. אדרבה, מי שחושש מכך מוזמן לעבור על הצעדים ולהצביע על צעד שלא מופיע בדיוק באותו אופן ביהדות.

הנה השוואה קצרה:

צעדים ראשון ושני: "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה" ו"הגענו לאמונה כי כוח גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות דעתנו", ומקבילו היהודי: "אלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו".

צעד שלישי: "החלטנו למסור את חיינו ורצוננו להשגחת א-להים כפי שאנו מבינים אותו", ומקבילו היהודי: "על חיינו המסורים בידך".

וכן הלאה: צעדים רביעי, חמישי, שישי ושביעי הם עבודת המידות בטהרה, צעדים שמיני ותשיעי הם העבודה שבין אדם לחברו, הצעד העשירי הוא חשבון הנפש, האחד עשר הוא תפילה (מצוות עשה), והשניים עשר הוא עזרה לזולת, בדגש על כך ש"יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני - העני עושה עם בעל הבית".

אלא שהדברים מיד מעוררים שאלה חדשה ואולי אף חזקה מקודמתה: אם הכול מגיע מהתורה, מה לנו לרעות בשדות זרים? הרי זה עתה הובהר לנו כי אין בתכנית שום חידוש והכול מופיע בעולם היהדות, אז מדוע אנו צריכים להשתמש בתכנית 12 הצעדים ולא להסתפק בשיעורי מוסר וחסידות ובלימוד התורה עצמה? לחילופין ישאל השואל את השאלה ההפוכה ויאמר: "ניסיתי כבר להשתמש בפתרון שאתם מציעים לי (הישר מתוך המקור) והוא לא עבד עבורי, אז מדוע שהפעם אצליח? גדלתי לאור דברי הגמרא על "משכהו לבית המדרש"

וניסיתי לעשות זאת במשך כל השנים, התפללתי בתחנונים לא־להים שיציל אותי מהנפילות, צמתי, הלכתי לקברי צדיקים וביקשתי ברכות מרבנים, אך שום דבר לא הועיל, וכעת אתם מציעים לי את אותו פתרון בדיוק?"

## מרעיונות גבוהים לתכנית מעשית

מסתבר שהבעיה, כמה לא מפתיע, הייתה בנו. התורה, התפילות וא־להים היו בסדר גמור, אבל אנחנו השתמשנו בהם בצורה לא נכונה. התכנית לא באה לחדש דבר אלא רק לאפשר לנו להשתמש נכון באותן אפשרויות שתמיד היו בידינו אבל אנחנו לא ידענו זאת. חבר ותיק הגדיר את התכנית כמכשיר לאנשים כבדי שמיעה: א־להים דיבר אלינו, התורה קראה לנו, אבל אנחנו סבלנו מבעיה ולא יכולנו לשמוע דבר. התכנית לא שינתה את הקריאה של א־להים ולא את הדברים הכתובים בספרים, היא רק מכשיר טכני שמאפשר לנו להקשיב ולשמוע את הקולות שקראו לנו מאז ומתמיד.

מה שהיינו צריכים זה לא עוד ידע - גם לא הידע הנכון - אלא דרכים להוריד את הידע שכבר צברנו לידי ביצוע מדויק, וזה בדיוק מה שהתכנית נותנת לנו. תכנית הצעדים לקחה את כל הרעיונות הגבוהים וסידרה לנו אותם בצורה של תכנית מעשית פשוטה (גם אם לא קלה) שאנחנו יכולים לבצע בהצלחה, ובנוסף קיבלנו בקבוצה את התמיכה כדי לבצע את התהליך בהצלחה. כל יהודי מאמין יודע שעליו לערוך חשבון נפש מפעם לפעם, וגם להשקיע בעבודה עצמית (עבודת המידות), אך כמה אנשים באמת חיים ופועלים כך? בתכנית אנחנו עושים את הצעדים האלו כיוון שאנו יודעים שאין לנו ברירה ואם לא נעשה זאת - נחזור שוב לנפילות ולהתמכרות שלנו.

אז נכון, כולנו הגענו לכאן כמאמינים בא־להים וזאת לא הייתה הדילמה שלנו, אבל מה שנדרש מאתנו לא שונה ממה שנדרש מהאתאיסטים שהגיעו לתכנית, וייתכן שלנו אפילו קשה יותר ליישם זאת: הדרישה היא שנעבור שינוי רציני בדרך החיים שלנו, כך שהאמונה תהיה כזאת שמשפיעה עלינו כל יום ברמה הפנימית ביותר של החיים. לא מספיק שנקיים מצוות בדרך של "מצוות אנשים מלומדה" כיוון שכך גדלנו, עלינו באמת למסור את חיינו ואת רצוננו להשגחת א־להים. כאשר עשינו את זה בכנות, זכינו לקשר חדש ואמתי עם א־להים אוהב, וגם אם במשך שנים ארוכות הרגשנו ניכור, פחד או ניתוק, חזרנו לחיבור לא־להים בצורה נכונה.

# קדימה לפעולה

אם קראת עד לכאן ואתה מזדהה עם הבעיה שהצגנו ועם הצורך בפתרון כולל ומקיף, אתה בוודאי כבר רוצה לדעת מהי התכנית עצמה, כיצד היא עובדת ומה עליך לעשות כדי שגם אתה תוכל להשתחרר מהמצב שלך ולקבל את מה שאנו קיבלנו.

כאמור, הצעד הראשון הוא להצטרף לקבוצה, בין אם זאת קבוצה טלפונית ובין אם זאת קבוצה חיה. אנחנו מתחילים לצאת מהבדידות כאשר אנחנו שומעים אחרים משתפים בהתמודדות שלנו, יוצרים קשר עם חברים אחרים, ומחפשים חבר ותיק יותר שילווח אותנו. לחבר הזה אנחנו קוראים "ספונסר", והוא עוזר לנו בתמיכה, בקבלה וכמובן עונה על השאלות שבוודאי יהיו לנו. הצעד הבא הוא להתחיל לעבוד על הצעדים עצמם, כיוון שהעבודה העצמית היא שמחוללת את השינוי שאנחנו מחפשים.

את העבודה על הצעדים עושה כל חבר בעצמו, בדרך כלל עם הספונסר או הקבוצה. ישנם מספר ספרי הדרכה שמטרתם לעזור בעבודה של הצעדים. להלן נציג את תמצית הצעדים כדי לתת תמונה כללית על הדרך ועל הפעולות הנדרשות בהמשך. חשוב להבין שהתכנית שלנו היא תכנית של פעולות, ולכן לא משנה עד כמה טוב הדברים יוסברו או עד כמה טוב הם הובנו, אין להם משמעות אם אנחנו לא מבצעים אותם. ידע הוא חשוב, אבל כפי שאתה כבר יודע מהניסיון שלך, הידע לא עוזר לנו ברגע האמת, ולכן הדגש שלנו הוא על פעולות ולא על ידע - גם לא הידע הנכון.

בשורות הבאות ננסה לתת תמונה בהירה עד כמה שניתן על הצעדים עצמם. אף אחד מאתנו לא צעד בהם באופן מושלם, וגם אין כוונתנו לטעון שיש להיצמד דווקא לדרך שאנו מציעים. כולנו עברנו במשך התהליך תקופות של עליות

וירידות, היו זמנים שהכול היה בהיר וראינו את הנוף של המשך הדרך במלוא יופיו, ובחלקים אחרים הערפל הסתיר את הדרך ולא יכולנו לראות דבר מלבד את סימני הפסיעות של אלו שהלכו לפנינו בדרך הזאת. אבל מהרגע שעלינו על הדרך הזאת ידענו שהיא הסיכוי הטוב ביותר עבורנו לחזור לשפיות, והמשכנו למרות הקשיים ולמרות הספקות.

כאשר אנחנו כותבים על הדרך לבצע את הצעדים, אנחנו לא מתיימרים לקבוע שזאת הדרך היחידה לבצע אותם. כל אדם הוא שונה, ולא כל מה שמתאים לאחד - מתאים לחברו. ישנם כאלו שמתקדמים מהר יותר, ויש כאלו שדווקא מתאים להם להתקדם לאט וביסודיות, יש מי שמרגיש שהצעדים הראשונים חייבים להתבצע בצורה הכי טובה לפני שהוא מתקדם הלאה, ויש כאלו שמרגישים את ההפך. לכן, ההדרכה לגבי האופן הנכון לביצוע הצעדים היא בגדר המלצה. יש רק דרך אחת לא נכונה לעשות את הצעדים, והיא כאשר לא עושים אותם בכלל. כל דרך אחרת שבה אנחנו עובדים ומתקדמים בצעדים היא טובה ונכונה, ומה שחשוב הוא שאכן נעבוד על עצמנו, נשקיע ונתקדם ככל יכולתנו.

## הצעד הראשון

“הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה וכי אנדה לנו השליטה על חיינו”

הצעד הראשון הוא הבסיס לכל עבודת הצעדים ובלעדיו קשה להאמין שמישהו ייקח ברצינות את ההצעה להשקיע בעבודת הצעדים הבאים. הצעדים הם כולם פשוטים אך לא בהכרח קלים, והכאב הוא המנוע שדוחף אותנו לצעוד למרות הקושי. רק מי שכבר כאב לו מספיק, רק מי שכבר ניסה כל דרך אחרת אך ללא הצלחה, רק הוא יתמסר באמת לעשות את הצעדים. כל זמן שאנחנו חושבים שאנו מסוגלים להתמודד לבד, כל זמן שאנחנו חושבים שזאת בעיה שתיפתר מעצמה או שתחלוף עם הזמן, אנחנו לא נותנים את עצמנו לחלוטין ולא משקיעים את כל מה שצריך להשקיע כדי להתקדם בתכנית 12 הצעדים.

לכן, הצעד הראשון דורש מאתנו להפנים ולהודות בפני עצמנו שאנו חסרי אונים מול התאוה. הפירוש המילולי של המושג “חסר אונים” הוא: חסר כוח, מה שאומר שאנחנו מודים שחסר לנו הכוח הדרוש להתמודדות הזאת. ניסינו מאות ואלפי פעמים ותמיד נכשלנו, אז ההיגיון הפשוט אומר שאם היה לנו את הכוח הדרוש - כבר היינו מצליחים, ואם לא הצלחנו, אז עלינו להודות בכנות שגם



עכשיו לא נצליח. לא מדובר כאן על שום "טריק" או איזה עניין רעיוני שאנחנו צריכים להכיר בו או להתווכח אתו, אלא מדובר על שאלה פשוטה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו: האם אני יכול להתמודד לבד עם הנפילות שלי? אם התשובה חיובית - אז אנחנו לא יכולים לבצע את הצעד הראשון, ולמעשה התכנית הזאת לא מתאימה עבורנו. אם התשובה היא שלילית - צעדנו את הצעד הראשון.

לפעמים השאלה הפשוטה הזאת גוררת אותנו לתוך מערבולת של בלבול ואנחנו שואלים את עצמנו האם באמת אנו חסרי אונים או אולי רק היינו צריכים להתאמץ קצת יותר? יש כאלו שאפשרות השנייה הזאת אכן נכונה עבורם, אבל איך ידעו זאת? בדרך כלל ניתן לבדוק את הדבר בצורה פשוטה מאוד. לחבר חדש המתלבט האם הוא יכול להצליח לבד בהתמודדות נאמר כי כדאי לו לנסות בעצמו, ובכל מקרה הרי שתהיה לו תועלת מכך: אם הוא יצליח לבדו בהתמודדות, לא יהיה יותר כל צורך להודות בחוסר אונים כיוון שהדבר לא נכון עבורו, אבל אם גם אחרי שיגייס את כל כוח הרצון הוא ייכשל, הרי שלא נותרה ברירה אלא להודות בחוסר אונים.

ברוב הפעמים, לא מספיקה הודאה אישית בחוסר אונים, כיון שהתאווה היא ערמומית, מבלבלת ורבת עוצמה, ואנו מתפתים לחשוב ש"הפעם זה יהיה אחרת". לכן אנחנו משתמשים במספר כלים כדי לעבוד על הצעד הראשון.

הכלי המרכזי הוא הודאה בפני אחרים. כל זמן שאנחנו שומרים לעצמנו את ההודאה בחוסר האונים, קל לנו לחזור להכחשה ולהשתכנע שרכשנו את הכוח להתמודד לבד, אבל כאשר אנחנו משתפים חברים אחרים מהתכנית, הם דואגים להזכיר לנו מדוע ואיך הגענו למסקנה שאנו חסרי אונים. בנוסף אנחנו נעזרים רבות בכתיבה כאשר אנו מנסים לענות על שאלות פשוטות כמו: מה המחיר ששילמתי בגלל הנפילות ומה כבר ניסיתי לעשות כדי להפסיק אך ללא הצלחה?

הצעד הראשון מכין את הדרך לקראת העבודה שתידרש מאתנו בצעדים הבאים, כשהוא לא מתמקד רק בנפילות שלנו אלא גם מבקש מאתנו להודות שאיבדנו שליטה על החיים. זה יכול להישמע כמו משהו 'מפוצץ', אבל לא לכך הכוונה. הרעיון הוא להכיר בכך שהמחיר שאנו משלמים על התאווה הוא לא רק הזמן שאנחנו מבזבזים אלא הרבה מעבר לזה ושהנפילות האלו הורסות אותנו מבפנים. נוסף על כך, זאת הזדמנות להציב מראה מול הפנים שלנו ולשאול את עצמנו

באומץ: מדוע אנחנו חוזרים שוב ושוב אל התאוה למרות הכאב שהיא גורמת לנו ולמרות המחיר הגבוה שאנחנו משלמים?

## הצעד השני

"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו"

אם הצעד הראשון היה בעל גוון פסימי, הרי שהצעד שמגיע אחריו הוא מאוד אופטימי. אמנם הפנמנו את העובדה שלבד לא נצליח להתמודד עם הבעיה, אך זה לא סוף הסיפור אלא רק תחילתו. מילת המפתח כאן היא "לבד" ולכן הדגש הוא על כך שאנחנו לא יכולים להצליח לבד, אבל עם עזרה של אחרים אנחנו יכולים גם יכולים. זה מתחיל בעזרה שאנחנו מקבלים מחברים אחרים שנמצאים אתנו באותה סירה ובאותו מצב, אבל כמובן את העזרה האמתית אנחנו מקבלים מא־להים.

זה הרגע שבו החבר החדש מביע ספקות בנוגע לכל העסק הזה, והוא עלול לשאול: "למה שאאמין שכעת יש לי סיכוי, למה שהפעם זה יצליח אם כל מה שעשיתי לפני כן לא הצליח?" ועוד: "איך אדם אחר יכול לעזור לי אם הוא בעצמו מתמודד עם מה שאני מתמודד?" וכמובן - "למה שא־להים יעזור לי עכשיו, אם הוא לא עזר לי כאשר ביקשתי עזרה מאות ואלפי פעמים?"

אנחנו יכולים להרגיע את השואל בכך שגם אנחנו התמודדנו עם השאלות האלו, והדרך שלנו להגיע לאמונה הייתה על ידי כך שראינו אחרים שהיו במצב שלנו או גרוע משלנו, והם סיפרו שכעת הם נקיים כבר שנים ארוכות. כששאלנו אותם איך הם הצליחו במקום שבו אנחנו נכשלנו, הם אמרו שהעזרה מחברים אחרים ומא־להים העניקה להם את הכוח שהיה חסר להם. כאשר נוכחנו לראות שזה עבד עבורם, הגענו לאמונה שזה יכול לעבוד גם עבורנו. כאשר ראינו את החברים שהלכו בדרך הזאת לפנינו, הגענו לאמונה שאכן כוח גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות דעתנו.

בצעד הזה אנחנו מגיעים לאמונה שיש לנו סיכוי, אבל אנחנו גם מבינים שזה ידרוש מאתנו להפסיק לנסות לעשות הכול לבד, ובמקום זה ללמוד לבקש עזרה. כאן אנחנו לומדים שאם אנחנו נשארים לבד עם ההתמודדות מול התאוה, אנחנו חסרי אונים מול הכוח שלה, אבל אם אנחנו מתקשרים לחבר אחר ומשתפים אותו, אנחנו מתחילים להשתחרר מכך. אנחנו מבינים שאת התכנית הזאת אי

אפשר לעשות לבד, ושחלק משינוי הגישה שלנו לחיים כולל את ההכרה בכך שאנחנו לא יכולים לעשות הכול לבד, ושזו לא בושה לבקש עזרה, לא מאדם אחר ולא מא־להים.

## הצעד השלישי

”החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת א־להים כפי שאנו מבינים אותו”

הצעד השלישי הוא ללא ספק לב התכנית, זהו הרגע שבו אנחנו מחליטים לעשות שינוי מקיף בחיים שלנו ולמעשה לעבור מחיים שמבוססים על רצון עצמי לחיים שמבוססים על רצון הא־להים. אנחנו חייבים לקבל את ההחלטה הזאת, או שלא נוכל להמשיך הלאה בצעדים, כיוון שכל הצעדים הבאים הם למעשה היישום של ההחלטה שאנחנו עומדים לקבל.

מה משמעות ההחלטה ”למסור את חיינו ורצוננו להשגחת א־להים”? האם הכוונה היא להיות אדם קדוש, או להבדיל, להסיר כל אחריות מעצמנו? לא לכך הכוונה, אלא לשינוי דרך החיים, כך שבמקום להתבסס על רצון עצמי ואנוכיות, החיים יהיו מבוססים על רוחניות ועל רצונו של א־להים. הדרך לבצע את השינוי הוא באמצעות הצעדים הבאים (הרביעי עד האחרון). כאן אנחנו נדרשים לקבל את ההחלטה, ואת היישום נבצע בהמשך הדרך.

איך הדבר קשור לנפילות בתאוה? מסתבר שהסיבה שבגללה הגענו לאן שהגענו איננה רק העובדה שאנחנו נמשכים לתאוה אלא בעיקר העובדה שדרך החיים שלנו התבססה על רצון עצמי, והיא שהביאה אותנו לחוסר היכולת להפסיק. כמעט כל אדם נורמלי בעולם נמשך לדברים שאנחנו נמשכים אליהם, אבל רוב האנשים יכולים לשלוט בעצמם בדרך כלל, אפילו אם מפעם לפעם הם לא עומדים בפיתוי או מרשים לעצמם להיכשל, אבל אצלנו מדובר על משהו אחר לגמרי - אנחנו לא יכולים להפסיק ליפול למרות המחיר שאנחנו משלמים על זה. הסיבה היא - כך מתברר לנו - שיש לנו בעיה בגישה שלנו לחיים, ועד שלא נשנה אותה, לא נצליח להשתחרר, ולא משנה עד כמה אנחנו רוצים להפסיק. כאן, בצעד השלישי, אנחנו מניחים את היסודות לפתרון הרוחני שמציעה התכנית כולה.

החלטה זו, אף שבמבט ראשון נראה כאילו שיש בה הסרת אחריות מעצמנו, הרי למעשה ההפך הוא הנכון. בשום שלב אנחנו לא מבקשים מא־להים לעשות

עבורנו משהו בלי שאנחנו עושים את החלק שלנו. רק אם אנחנו עושים את כל מה שביכולתנו, אנחנו יכולים לפנות אליו בבקשה שיעזור לנו במה שאין ביכולתנו לשנות. קבלת המציאות כפי שהיא לא מגיעה אף פעם לבדה, והיא תמיד מגיעה שלובה יד ביד עם השינוי שאנחנו מחויבים אליו, המתבטא היטב ב"תפילת השלווה" שהפכה לתפילת המכורים: "א-לי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי לשנותם, ואת התבונה להבחין בין השניים".

לכאורה הצעד השלישי הוא רק החלטה, אבל למעשה להחלטה הזאת יש השפעה ישירה לא רק על כל הצעדים הבאים אלא גם על כל החיים שלנו. לא מדובר כאן בהחלטה פשוטה, ואנחנו חייבים לקבל אותה ברצינות גמורה.

אדם שמחליט לקנות בית יעשה זאת רק אחרי שיבדוק היטב את האפשרויות שלו ויגיע למסקנה שהוא עושה את ההחלטה הנכונה. אמנם גם אחרי ההחלטה, הדרך עד לכניסה לבית החלומות עדיין ארוכה, אבל ההחלטה עצמה משפיעה על כל דבר שקשור לכך (למשל, הוא לא ישקיע כסף נוסף בבית שבו הוא מתגורר כעת מכיוון שכבר החליט לקנות בית חדש). כך גם אצלנו, ההחלטה הזאת משפיעה באופן ישיר על החיים שלנו, כיוון שאם החלטנו למסור את רצוננו להשגחת אלהים, ברור שלא נוכל להמשיך בחיים כפי שהיו עד עכשיו.

זאת אמנם לא החלטה קלה, אך עלינו לזכור שהסיבה לקבלת ההחלטה הזאת היא שהבנו שלבד לא נצליח, והדרך היחידה שאנו מכירים להשתחרר ולהתחיל חיים שפויים יותר עוברת דרך ההחלטה הזאת, כך אומרים לנו אלו שהיו בדרך הזאת לפנינו.

## הצעד הרביעי

"עשינו חשבון נפש מוסרי, נוקב וחסר פחד"

שלושת הצעדים הקודמים היו מעין צעדי הקדמה. בצעד הראשון הפנמנו את המהות האמתית של הבעיה שלנו, בצעד השני הגענו לאמונה שיש פתרון שיכול לעבוד עבורנו, ובצעד השלישי קיבלנו החלטה רצינית לעשות את מה שנדרש מאתנו כדי לעבור את השינוי שלו אנחנו זקוקים כדי להשתחרר. כעת הגיע הזמן לפעולה נמרצת שמתחילה בצעד הרביעי ותמשיך בכל הצעדים הבאים. אם עד

כאן הצעדים היו בעיקר תובנות ומחשבות - מכאן ואילך כל הצעדים דורשים מאתנו פעולות, וההתחלה היא בחשבון נפש.

בדיוק כמו שכל עסק חייב לקחת מפעם לפעם הפסקה ולבדוק את המלאי הקיים במחסנים, לבדוק איזו סחורה טובה ואיזו פגומה, מה יש יותר מידי ומה פחות מידי, כך גם אנחנו צריכים לעצור ולקחת את הזמן לבדיקה מקיפה של המצב שלנו כדי להבין איך ולמה הגענו לאן שהגענו. הסיכויים של עסק שלא עושה את הפעולה הפשוטה הזאת להצליח נמוכים, כי הוא לא יודע איזו סחורה צריך לקנות יותר ומאיזו כדאי להיפטר. כך גם אנחנו, אם אנו רוצים להצליח בחיים שפויים, אנחנו צריכים להקדיש זמן לחשבון נפש שבו נבדוק אילו מעלות יש לנו ואילו חסרונות, אילו תכונות אישיות טובות יש לנו שאנחנו רוצים לחזק, ואילו תכונות פחות טובות יש בנו שמפריעות לנו ונרצה להיפטר מהן. התכונות הבעייתיות יכולות להיות פחד, קנאה, תלות, צורך בריצוי, טינה או כל תכונה אחרת, ולתכונות האלו אנחנו קוראים "פגמי אופי".

אז נכון שהגענו לכאן בגלל בעיה ספציפית, אבל אם הגענו לצעד הרביעי זה אומר שאנחנו כבר מבינים שלא נוכל להסתפק בפתרון נקודתי ואנחנו זקוקים לפתרון כולל ומקיף, וזה אומר שלא נוכל להסתפק בבדיקה מדוע אנחנו נופלים, אלא עלינו לברר מה נמצא בשורש הבעיה שלנו שבגללו אנחנו לא מצליחים להפסיק.

הרבה פעמים לוקח זמן עד שאנחנו מתחילים לראות את הקשר בין מה שאנחנו מוצאים בחשבון נפש לבין הנפילות, אבל בין אם אנחנו רואים את הקשר ובין אם לא, ישנו קו ישיר בין פגמי האופי שלנו לבין הנפילות. אנחנו כמו בובה בתיאטרון בובות שמחוברת בחוטים שקופים וכל תנועה שלה נשלטת על ידי משיכה של החוטים האלו. הקהל לא רואה את החוטים שמחברים בין הידיים המתנועעות לבין מה שמפעיל אותן, אבל הקשר ישנו תמיד. גם הנפילות שלנו קשורות באופן ישיר למצבים שונים שמשפיעים עלינו, אלא שלפעמים אנחנו פשוט לא רואים את החוט השקוף. כעת, בצעד הרביעי, אנחנו מתחילים בעבודת החיפוש אחר החוטים האלו כדי שאחר כך נוכל לנתק אותם.

אין אדם מושלם, ולכן לא מפתיע שכל אחד מאתנו יכול למצוא פגמי אופי כאלו ואחרים שהוא סובל מהם. זה יכול להיות טינות או פחדים, צורך בשליטה, יחסי תלות או כל פגם אופי אחר. אֵלֵהִים לֹא בִרָא אוֹתוֹנוּ מוֹשְׁלָמִים וְזֶה בְּסֵדֶר שִׁישׁ לָנוּ

פגמי אופי. הבעיה היא שאם אנחנו לא מודעים לאותם פגמים ולא מטפלים בהם - אנחנו סובלים מהם. יש אנשים שיכולים לחיות עם פגמי אופי בלי שזה יפגע בהם בצורה קשה, אבל אצלנו פגמי האופי הם מה שנמצא בבסיס, ואם אנחנו לא מטפלים בהם - אנחנו חוזרים אל הנפילות פעם אחר פעם.

אנחנו כמו הר געש שהאש הבווערת עמוק בתוכו גורמת מפעם לפעם להתפרצות מהפסגה. כל הזמן ניסינו לחסום את הלוע של ההר כדי שלא יתפרץ, אבל זה לא מעשי, כי החום והאש שבפנים תמיד יהיו יותר חזקים מכל מכסה שנציב על הלוע, או שהם פשוט יפרצו לוע חדש. כעת אנחנו מבינים שכדי למנוע התפרצות, אנחנו חייבים לטפל במה שנמצא בתוך ההר ולגרום לכך שלא יגיע למצב של התפרצות. זה בדיוק מה שאנחנו מתחילים לעשות בצעד הרביעי.

## הצעד החמישי

"התוודינו בפני עצמנו, בפני אֱלֹהִים, ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו"

אחרי שסיימנו את חשבון הנפש שלנו, מה נעשה אתו? נניח שראינו שאנחנו סובלים מטינות או פחד, איך אנחנו אמורים להשתחרר מהם? פגמי האופי לא ייעלמו מעצמם, וגם המודעות שלנו אליהם לא תקדם אותנו הרבה אם לא נמשיך בפעולות משמעותיות.

בצעד החמישי אנחנו עושים פעולה שתמיד פחדנו ממנה, אבל כל מי שעשה אותה יספר שהתוצאה הייתה הפוכה בדיוק מהחשש. תמיד חששנו לחשוף את עצמנו, כי חשבנו שאם מישוהו ידע מי אנחנו באמת, זה יהיה הסוף שלנו, או לפחות הסוף של הקשר עם אותו אדם. חיינו בפיצול אישיות כאשר אנחנו ממשיכים להציג כלפי חוץ רק צד אחד שלנו, בעוד האשמה, הבושה והבדידות אוכלות אותנו מבפנים. כעת אנחנו עומדים בפני ההזדמנות לעשות שלום עם עצמנו, על ידי שנשתף אדם אחר עם התמונה המלאה של מי שאנחנו באמת, מי שאנחנו מבפנים ומי שאנחנו בחוץ, המעלות שלנו וגם החסרונות שלנו, בלי להשאיר סודות שימשיכו להפריע לנו.

כאשר ניסינו לדלג על הצעד הזה, ראינו שאנחנו לא מצליחים להשתחרר מפגמי האופי שלנו, ולא מגיעים לתוצאות. פגמי האופי בכלל, והתאוה בפרט, אוהבים חושך, והדרך להתגבר אליהם היא לחשוף אותם לאור השמש המטהר. לצורך

כך נחפש אדם שעליו נוכל לסמוך, בדרך כלל זה יהיה חבר מהתכנית (ועדיף ספונסר שהוא חבר ותיק שמלווה אותנו באופן אישי), ונעבור אתו על כל מה שמצאנו בחשבון הנפש שלנו.

השיתוף של אדם אחר הוא מרכיב מהותי בתכנית, ואנחנו משתמשים בו באופן קבוע, לא רק כאשר אנחנו נמצאים בצעד החמישי. פעמים רבות כאשר אנחנו מרגישים את הפיתוי מתקרב, אנחנו מרימים טלפון לחבר וחושפים זאת בפנינו, ובנוסף בקבוצות עצמן חלק גדול מהזמן מוקדש לשיתופים אישיים, כל זאת כיוון שלמדנו על בשרנו שסודות ובדידות הם אויבים שלנו, ואם רצוננו בהחלמה ארוכה ויציבה, אנחנו חייבים לשתף אנשים אחרים במה שאנחנו מתמודדים אתו, בין אם זה מול התאווה ובין אם זה בנוגע למצבים אחרים בחיינו שבהם פגמי האופי שלנו גורמים לנו להתנהגות בעייתית.

## הצעד השישי

“היינו נכונים לחלוטין שא־להים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו”

אם עשינו נכון את שני הצעדים הקודמים (הרביעי והחמישי), אז הצעד השישי מגיע בלי שנצטרך להתאמץ הרבה, כאילו הוא מגיע מעצמו. הרי התחלנו את חשבון הנפש מפני שרצינו למצוא את הסיבות שגורמות לחוסר היכולת שלנו להפסיק את הנפילות, ואכן גילינו שאנחנו לא מושלמים ויש לנו פגמי אופי מסוימים. אחר כך הסכמנו לעשות צעד אמיץ ולשתף בכך אדם נוסף, אז כעת קרוב לוודאי שכבר הגענו למוכנות מסוימת להשתחרר מאותם פגמי אופי שתוקעים אותנו בחיים.

למרות זאת, הצעד השישי הוא צעד שאנחנו לא יכולים לוותר עליו, ולפני שאנחנו ממשיכים לצעד הבא ומבקשים מא־להים שיעזור לנו, אנחנו חייבים לעשות את החלק שלנו.

כמו כל התכנית, אנחנו לוקחים אחריות על החלק שלנו, ומשאירים לא־להים את מה שמעבר ליכולת שלנו. ככה זה בנוגע לבעיה שלנו עם התאווה וככה זה בנוגע לפגמי האופי: אנחנו לא סתם מבקשים “א־להים, קח ממני את פגם האופי שלי”, אלא עובדים בעצמנו להשתחרר מכך, אבל יודעים שנצטרך את עזרתו. הצעד השישי הוא החלק שלנו, ורק אחרי שנבצע אותו כראוי, נוכל להמשיך לצעד הבא ולבקש את עזרת א־להים.

נניח שבחשבון הנפש ראינו שיש לנו בעיה של פחדים או טינות, כעת הזמן שלנו לשחרר אותם. נכון שאנחנו סובלים מפגמי האופי שלנו, אבל מצד שני אנחנו כמובן גם מפיקים מהם הנאה או תועלת מסוימת, וכעת הזמן לראות נכון את התמונה, ולהסכים לוותר על התועלת כדי להשתחרר. לדוגמה, אם אנחנו סובלים מרחמים עצמיים, ברור שבסופו של דבר הם לא מקדמים אותנו לשום מקום, אבל אין אדם שלא נהנה לפחות קצת מלרחם על עצמו... או כאשר אנחנו רואים שיש לנו נטייה לשמור טינה, אנחנו לא ממהרים להיפטר מהתכונה הזו, הגם שהיא פוגעת לנו במערכות יחסים, כי עם יד הלב, אנחנו קצת נהנים מזה...

כעת, אחרי שראינו לאן פגמי האופי שלנו מובילים אותנו, אנחנו יכולים לנסות לראות איך היו החיים שלנו נראים בלעדיהם, וזה עוזר לנו להגיע למוכנות לשחרר ולהשתחרר. לא תמיד אנחנו מוכנים להשתחרר מפגמי האופי לחלוטין, וזה בסדר גמור. לפעמים אנחנו רוצים להשתחרר רק מפני שפגמי האופי גוררים אותנו לנפילות אבל עדיין לא מרגישים סובלים מספיק מפגמי האופי עצמם, וגם זה בסדר גמור. אנחנו לא שואפים לשלמות, ומספיקה מוכנות בסיסית כדי שנוכל להמשיך הלאה, העיקר שאנחנו כנים עם עצמנו ומוכנים להמשיך הלאה בעבודה.

## הצעד השביעי

”ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו”

אחרי שהגענו למוכנות להשתחרר מפגמי האופי שלנו, גילינו שזה לא כל כך קל... בדיוק כפי שלא יכולנו לצפות שהאובססיה שלנו לתאוה תיעלם סתם כך, רק מכיוון שאנחנו רוצים, כך גם שאר פגמי האופי לא נעלמים מעצמם רק משום שאנחנו רוצים בכך. גם כאן נצטרך את עזרת אֱלֹהִים כדי לעשות עבורנו את מה שאנחנו לא יכולים לעשות עבור עצמנו.

למה שאֱלֹהִים יעשה את זה? כיוון שאנחנו עושים את החלק שלנו ברצינות (העבודה על כל הצעדים הקודמים) ומבקשים ממנו את עזרתו. הניסיון שלנו מוכיח שאֱלֹהִים עושה ויעשה את זה עבורנו, אבל רק אם אנחנו לוקחים חלק מרכזי בכך. אֱלֹהִים לא מעלים אף פעם את כל החסרונות שלנו לתמיד. זה לא עובד ככה. הוא עוזר לנו כל פעם להתמודד עם פגם אופי אחד בזמן שאנחנו סובלים ממנו ומוכנים לעשות הכול כדי להשתחרר.



העבודה העצמית, שוב ושוב, על אותם פגמי אופי, משנה אותנו לטווח הארוך. הרבה פעמים אנשים אחרים שלא יודעים שאנחנו בתכנית, שמים לב לשינוי שאנחנו עוברים ואומרים לנו שהם רואים שעברנו שינוי חיובי. השינוי הזה הוא תוצאה של הצעדים. בכל פעם שאחד מפגמי האופי המרכזיים שלנו עולה, אנחנו עובדים שוב את הצעדים, ולאט לאט אנחנו שמים לב שאנחנו משתנים ופגמי האופי מרפים מהאחיזה שלהם.

## הצעד השמיני

“עשינו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כך בפניהם”

אם ארבעת הצעדים הקודמים (הרביעי, החמישי, השישי והשביעי) היו “בין אדם לעצמו”, אז כעת הגענו לשני צעדים של “בין אדם לחברו”, אבל גם הם מגיעים מאותה נקודת מוצא: ההבנה שאנחנו זקוקים לשינוי מהותי של דרך החיים שלנו, ורק כך נוכל להגיע לשחרור וליעד המרכזי שהוא הפסקת הנפילות. זה נכון לגבי פגמי האופי האישיים שלנו, וזה נכון לגבי היחסים שלנו עם אנשים אחרים. לא נוכל לצפות לשחרור אם יש לנו בעיות ביחסים שלנו עם אחרים, או אם אנחנו ממשיכים להתנהג בצורה פוגענית או ממשיכים להיפגע מאנשים אחרים.

בצעד הזה אנחנו מתקדמים שלב נוסף אל הריפוי העצמי שלנו, במקומות שבהם אנחנו לא תמיד רואים את הקשר הישיר בין הפעולות שלנו לבין הנפילות. מסתבר שהתמכרות היא לא רק בעיה של משיכה מוגברת, ואפילו לא רק בעיה של בריחה רגשית, אלא יש לה גם קשר חזק לבעיות ביחסים בין אישיים. הדבר נכון הן מהבחינה הנפשית והן מהבחינה הרוחנית.

מבחינה נפשית, בעיות ביחסים עם אנשים אחרים ובפרט אנשים הקרובים אלינו, גורמות לנו את הרצון לברוח, בגלל חוסר היכולת להתמודד עם הבדידות ועם הרגשות השליליים הנוספים שמתלווים לכך. זה נכון גם כאשר פגעו בנו, אך בעיקר כאשר אנחנו היינו אלו שפגענו באחרים. כך גם חיים שמלאים בטינות, מריבות ויחסים בעייתיים, הם ההפך מדרך החיים הרוחנית שאנחנו מנסים לאמץ לעצמנו. מריבות הן תוצאה של אנוכיות וראיית עצמי כמרכז, ועבודת הצעדים היא להגיע למצב ההפוך מכך. לכן, בצעד הזה אנחנו מתחילים את העבודה כדי ליישר את ההדורים עם אנשים אחרים שבהם פגענו או שפגעו בנו.

כעת אנחנו צריכים לעשות רשימה של כל האנשים שבהם פגענו או אנשים שפגעו בנו, כדי שנוכל ליישר איתם את ההדורים. אין אדם שאין לו בעיות ברמה כזו או אחרת עם אנשים אחרים: האשה, ההורים, אחים ואחיות, המעסיק או אנשים אחרים בעולם העבודה, חברים מבית הכנסת והישיבה וכן הלאה. יש אנשים שיכולים להמשיך בחייהם בצורה נורמלית למרות הבעיות האלו, אבל אנחנו חייבים ליישר את ההדורים, אחרת לא נוכל להתקדם. על בשרנו למדנו שאלו שניסו לדלג על הצעדים הנוכחיים, לא הצליחו ולבסוף היו צריכים לחזור אליהם.

אם אדם פגע בנו, אנחנו עושים הכול כדי לסלוח לו. זה לא אומר שאין לנו כאב, אלא רק שאנחנו מבינים שאנחנו חייבים לסלוח כדי שהטינות לא ימשיכו להטריד אותנו ולגרום לנו לנפילות. אם אנחנו פגענו באדם אחר, אנחנו צריכים כעת להכניס אותו לרשימת האנשים שפגענו בהם, ולשאול את עצמנו: האם אנחנו מוכנים לפתוח את הפצע, לבקש ממנו מחילה וכפרה? לא תמיד נוכל לכפר בפני כולם, אבל כל אדם שבו פגענו צריך להיות ברשימה הזאת, ביחד עם המוכנות שלנו לכפר על התנהגותנו - באם הדבר אפשרי. למעשה, הרשימה הזאת תמיד הייתה בתוכנו, רק שעשינו הכול כדי להתעלם ממנה, בין היתר על ידי שאנחנו ממשיכים לברוח אל התאוה שהשכיחה מאתנו הכול. כעת אנחנו מעלים את השמות האלו על הכתב ומתייצבים מולם באומץ.

## הצעד התשיעי

"ניפרנו על מעשינו במישרין בפני אנשים אלו כאשר הדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים"

לפני שאנחנו מתחילים בצעד התשיעי, חשוב לשים לב לא לעשות שום פעולה שקשורה לצעד זה בפזיזות ובלי להתייעץ על כך מראש. פעולות פזיזות עלולות להחמיר את המצב במקום לשפר אותו.

הצעד התשיעי הוא הרבה יותר מאשר בקשת סליחה, ולכן לא נאמר "ביקשנו סליחה" אלא "כיפרנו על מעשינו". כפרה פירושה ליישר את ההדורים ברמה הכי מעשית שאפשר, וזה אומר שאם פגענו במישהו ויש צורך בתיקון הנזק, אזי הצעד לא יהיה שלם עד שלא נתקן את הנזק. לעתים זה אומר שנצטרך לשלם

מה שלקחנו שלא ביושר, ולעתים זה אומר שנצטרך לשאול את האדם שנפגע מה נוכל לעשות כדי לפצות אותו על הנזק שגרמנו לו.

לעתים לא נוכל לעשות זאת. למשל אם פגענו במישהו ללא ידיעתו וכעת עצם הפנייה אליו תגרום לפגיעה נוספת, אזי ברור שנצטרך לוותר על כך. אין היגיון לעשות צעד שיעניק לנו שחרור, במחיר פגיעה נוספת באדם שכבר נפגע. לפעמים בקשת הכפרה עלולה לגרום לכך שאנשים אחרים ייפגעו ולכן לא נוכל לעשות את הצעד התשיעי. אם לדוגמה ניגש למעסיק שלנו ונאמר לו שבמשך שנים ארוכות בזבזנו את הזמן בעבודה בצפייה בפורנו, הרי שיש סיכוי רב שהוא יפטר אותנו. אנחנו לא יכולים לפגוע באשה ובילדים שלנו רק משום שאנחנו רוצים להשתחרר. במקרים כאלו נחפש דרכים עקיפות ליישר את ההדורים (לדוגמה: נעשה כמיטב יכולתנו ל'החזיר' למעסיק שעות ללא בקשת תמורה), ואם לא נמצא - נדע שאנחנו את שלנו עשינו, והכפרה תהיה בכך שלעולם לא נחזור על כך.

הצעד הזה נראה מפחיד מאוד, ולפעמים הוא באמת דורש מאתנו פעולות לא פשוטות, אבל המחיר שהוא דורש מאתנו, נמצא בקו ישיר לרווח שאנחנו מקבלים תמורתו. אחרי כל פעם שאנחנו מיישרים את ההדורים עם אדם שפגענו בו, או בכל פעם שאנחנו סולחים לאדם שפגע בנו, אנחנו מרגישים שירדה לנו אבן כבדה מהלב, זאת בדיוק אותה האבן שסחבנו אתנו כל הזמן והיא שגורת אותנו כלפי מטה, להמשיך ליפול.

## הצעד העשירי

“המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגיננו, הודינו בכך מיד”

תכנית 12 הצעדים היא לא סדנה עם סדר פעולות שאנחנו עושים פעם אחת, מסיימים בהצלחה ומקבלים תעודה שמכשירה אותנו לחיים. זאת תכנית שאת העקרונות שלה אנחנו אמורים להמשיך לחיות לאורך כל החיים. אם הבנו שפגמי האופי מפריעים לנו - נצטרך להמשיך לעבוד על פגמי האופי כל החיים, ואם הבנו שיישור ההדורים עם אנשים אחרים זהו צעד חשוב כדי לחיות חיים שפויים, נצטרך להמשיך בכך בכל פעם שנפגע חלילה באדם אחר או ניפגע ממנו.

הצעד העשירי הוא הצעד שאומר לנו: “תמשיכו לעשות את מה שעשיתם עד עכשיו”. אין אדם מושלם והעבודה העצמית שלנו לא תסתיים כל עוד אנחנו

חיים. כך ברא אותנו אֱלֹהִים וזאת המשימה של כל אדם באשר הוא. כאן אנחנו לומדים להמשיך לבצע את הצעדים על בסיס קבוע, ולא להתפתות למחשבה שיש אפשרות לעשות את הצעדים פעם אחת ולהפוך לאנשים מושלמים.

שימו לב שכתוב "כאשר שגיננו", ולא "אם שגיננו", כיון שאין ספק שנעשה שגיאות וטעויות, אלא שאנחנו לומדים להודות בכך ולהתמודד עם הטעויות שלנו, במקום לאפשר לנפילות להמשיך להדחיק ולכסות את אותן טעויות. כל אדם עושה טעויות, וזה כולל כמוכן גם אותנו, שהרי התכנית לא מתיימרת להפוך אותנו למושלמים, אנחנו אפילו לא שואפים לכך. לעומת זאת, אנחנו שואפים להתקדמות אישית, וזה אפשרי תמיד. הצעד העשירי מזכיר לנו להמשיך לשאוף להתקדם ולהמשיך לעשות את הפעולות שיעזרו לנו בכך.

## הצעד האחד עשר

"חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אֱלֹהִים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת"

התכנית שלנו היא תכנית רוחנית, ועל אף שיש בה מרכיבים שמזכירים תכנית פסיכולוגית, הבסיס שלה מתמקד באֱלֹהִים. ראינו את זה למשל בצעד השלישי שבו "החלטנו למסור את חיינו ורצוננו להשגחת אֱלֹהִים כפי שאנו מבינים אותו", וכן בצעד השביעי שבו "ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו". אם עבדנו ברצינות את כל הצעדים עד כאן, נגלה שעשינו דרך ארוכה להתקרב אל אֱלֹהִים, וכעת הגיע הזמן להקדיש לכך מאמץ נוסף, הפעם בצורה ישירה.

הדרך הטובה ביותר היא כמוכן תפילה, אבל כאן אנחנו לא מדברים על תפילה כמוכן הדתי, אלא תפילה כמוכן הפשוט של פנייה אישית לאֱלֹהִים. כמוכן שאפשר להשתמש בתפילה הרגילה שלנו כדי לעשות את הצעד הזה, אבל רק בתנאי שאנחנו מתפללים בצורה אמיתית, מהלב, ולא אם התפילה שלנו היא מן השפה ולחוץ בדרך של "מצוות אנשים מלומדה", כי אז לא תהיה לכך שום השפעה על המצב שלנו. אנחנו צריכים קשר אמיתי עם אֱלֹהִים, קשר שמתבטא בתפילה כנה מהלב, ולכן לא משנה הנוסח או האם התפילה נאמרת במילים או רק במחשבה, העיקר הוא להשתמש בכוח התפילה באמת.

אנחנו לומדים להכניס את התפילה לתוך החיים שלנו. ברגע של קושי אנחנו עוצרים הכול ופונים לא־להים בתפילה קצרה. אם ברגע של קושי מול פיתוי של התאוה ואם ברגע של התמודדות מול קשיי החיים עצמם. לפעמים בהתחלה זה מרגיש לנו קצת מוזר ולא אמתי, אבל ככל שאנחנו עושים את זה יותר פעמים, כך אנחנו מרגישים שהתפילה הישירה הופכת להיות חלק מאתנו ומגיעה יותר בטבעיות. הרבה פעמים התפילה היא רגע אחד קצר של מחשבה שקטה שבו אנחנו פונים לא־להים ללא מילים, ואולי לפעמים נרצה לעשות את זה עם חבר אחר שמבין. כל אחד יכול לבחור לו את הדרך האישית לתפילה, העיקר הוא להתפלל.

## הצעד השנים עשר

”משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים נוספים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו”

אמנם הצעד הזה הוא הצעד האחרון, אך פעמים רבות נתחיל בו הרבה יותר מוקדם, מפני שעל אף שנראה שהוא מבקש מאתנו לעזור לאחרים, למען האמת הוא בעיקר עוזר לנו לעזור לעצמנו. אין דרך טובה יותר לעשות את הצעדים ואין דרך טובה יותר להתקדם בהחלמה מאשר לעזור לחברים אחרים - חדשים יותר. אנחנו לא צריכים לחכות עד שנסיים את כל הצעדים כדי להתחיל לעזור לאחרים, וגם אם אנחנו נקיים רק תקופה קצרה, נוכל להעביר את המסר לחבר חדש עוד יותר.

הניסיון שלנו מוכיח שלפעמים, גם כאשר כל הדרכים האחרות נכשלות, מה שמחזיק אותנו נקיים זה לעזור לאחרים. ישנן סיבות נוספות לכך שאנחנו עוזרים לאחרים, אבל הסיבה המרכזית היא פשוטה - זה עוזר לנו. בנוסף אנחנו כמובן נהנים מכך, וגם מרגישים אחריות לעזור לחברים אחרים. אין דבר מהנה יותר מאשר לראות חבר חדש שמגיע לתכנית כשהוא שבור וחסר תקווה, ולאחר תקופה לראות אותו שב לחיים כשהוא נקי ומפוכח. זוהי זכות לעזור כאשר יש לנו את ההזדמנות, וזאת גם חובה, וכך אנחנו גם יכולים לשלם מעט לאלו שעזרו לנו. כאן למדנו שהדרך היחידה שלנו לשמור על מה שיש לנו היא כאשר ניתן זאת לאדם אחר...

הצעד השנים עשר אומר ש"עברה עלינו התעוררות רוחנית", כיוון שההתעוררות הרוחנית היא למעשה המטרה הראשונית של כל הצעדים כולם, מהראשון ועד האחרון. אנחנו כאן כדי לעבור התעוררות רוחנית, ואם הצלחנו במשימה - אנחנו נקיים. התעוררות רוחנית אין פירושה הארה שנחתה עלינו מהשמים, אלא פשוט עבודה עצמית על התחומים החשובים בחיינו: בין אדם למקום, בין אדם לעצמו ובין אדם לחברו. אם אנחנו רציניים בעבודה שלנו ומשקיעים בה את הזמן והכוחות הדרושים - התוצאה היא התעוררות רוחנית, אותה התעוררות שגורמת לאובססיה שלנו לדעוך ומחזיקה אותנו נקיים.

# עבודה עם אחרים

---

---

ידועה האימרה: "יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית". את העובדה הפשוטה הזאת למדנו על בשרנו, וגילינו שכאשר כל שאר הדברים לא עוזרים, העבודה עם אחרים מחזיקה אותנו ומשאירה אותנו נקיים. זוהי ההצעה השתים עשרה של התכנית: להעביר את המסר הלאה לחבר שעדיין סובל, ובכך לעזור לו, אבל בעיקר לעזור לעצמנו. חברים שמשקיעים זמן ומאמצים להעביר את המסר ולעזור לחברים אחרים הם חברים שבעצמם נשארים נקיים. כך למדנו את אחת האמיתות החשובות בתכנית: נוכל לשמור לעצמנו רק את מה שניתן לאחרים.

יש מגוון לא קטן של אפשרויות לעזור לחברים אחרים, בין אם זה בקבוצה, בפורום באתר שלנו, או כאשר אנו מתוודעים למקרה של אדם הזקוק לעזרה ואין לו מושג לאן לפנות, אך בעיקר בליווי של חבר חדש יותר בתור מאמן אישי, הנקרא בשפת התכנית "ספונסר". הסיבות להיות ספונסר הן רבות, שהעיקריות שבהן הן שלוש: א. כי בכך אנחנו עוזרים למעשה לעצמנו. ב. כי כאשר אנחנו עוזרים לחבר חדש אנחנו מחזירים מעט למי שעזר לנו כאשר אנחנו היינו חברים חדשים. ג. כי אנחנו נהנים מכך.

אבל מה אני יכול לתת לחבר אחר אם אני בעצמי צריך עזרה, ואיזו הכשרה בכלל יש לי על מנת שאוכל לעזור לחבר אחר? התשובה היא שאנחנו נותנים לאחרים את הניסיון שלנו ותו לא. אנחנו לא הולכים ללמוד כיצד להיות אנשי מקצוע, אין דרישה כזאת, אין בכך צורך וגם לא בטוח שזה יהיה לתועלת. תמורת זאת, אנחנו מלווים את החבר חדש ומשתפים אותו מתוך הניסיון שלנו. לכן, שתי הדרישות היחידות שישנן כדי לשמש כספונסר הן להיות נקי תקופה ולהתקדם בעבודת הצעדים. לצורך העניין, חבר שנקי שלושה חודשים ונמצא בצעד הרביעי, יכול

ללוות חבר חדש שהגיע כעת לתכנית ונמצא בצעד הראשון, כיוון שיש לו ניסיון להעניק לו.

## לעזור ולהיעזר

באופן הזה כל חבר בתכנית גם עוזר לחבר חדש ממנו ונקי פחות זמן ממנו, וגם נעזר בחבר אחר, וותיק ממנו ונקי יותר זמן ממנו. אף אחד לא מושלם ולא נמצא במצב שהוא לא צריך עזרה, אך באותה מידה גם אין אף אחד שיכול לומר שאין לו מה לתת לאחרים. אנחנו לא הופכים ליועצים, ולכל היותר אנו יכולים להציע הצעות. העזרה שלנו היא בכך שאנחנו מוכנים לחלוק את הניסיון שלנו, את הזמן שלנו ואת ההשקעה שלנו, ואם יש מי שמעוניין להיעזר בכך אנו עושים הכול כדי לעזור לו בתהליך. נתייחס לחבר שאנחנו מלווים כפי שהיינו רוצים שיתייחסו אלינו, וכפי שאכן מתייחסים אלינו אלו שעוזרים לנו.

כאשר חבר חדש מגיע לקבוצה, לא ננסה להפגיש אותו בחוויות ובתובנות שקיבלנו בתכנית אלא ננסה להעניק לו הזדהות, קבלה ותמיכה. נזכור כיצד הגענו אנחנו בפעם הראשונה, חוששים, לא בטוחים בעצמנו ולא יודעים האם הגענו למקום הנכון עבורנו. זה הזמן להציע לחבר החדש את מספר הטלפון שלנו ולהזמין אותו להיות אתנו בקשר. רצוי שהחבר החדש יקבל חבר מלווה זמני מוקדם ככל האפשר, ולכן אם הדבר באפשרותנו נציע לו זאת. בתחילה ניתן לו לספר על עצמו אם הוא מעוניין בכך, ונוכל להראות לו שגם אנחנו היינו במצב שלו - חסרי אונים וכנראה גם חסרי תקווה. אחרי שהוא ירגיש מעט יותר בנוח, נציג לו את התכנית ונספר לו מה עבד עבורנו: ההשתתפות בקבוצות ובעיקר עבודת הצעדים. מכאן ואילך התפקיד שלנו הוא בעיקר להדריך אותו כיצד להתקדם מצעד לצעד, ובנוסף להעניק תמיכה והזדהות.

בשום שלב איננו לוקחים אחריות על ההחלמה של אדם אחר. הניסיון מוכיח שהדבר בלתי אפשרי והוא יכול לפגוע בנו בדיוק כפי שהוא יכול לפגוע בחבר שאנו מעוניינים לעזור לו. לכן על החבר המעוניין בעזרה להיות זה שיוצר את הקשר ולבקש את העזרה בעצמו. לקיחת אחריות על ההחלמה היא חלק חשוב מאוד בתהליך והרצון הטוב שלנו עלול לפגוע בכך. אנו יכולים ואף רצוי שנציע את העזרה שלנו לחבר הזקוק לעזרה, אך חשוב שנבהיר כי לאחר מכן הדבר תלוי בו, ורק בו.



# לנשים

גבר שמכור לצפייה בפורנו או להיבטים אחרים של התאוה, פוגע לא רק בעצמו אלא בכל בני משפחתו, אבל בראש ובראשונה הוא פוגע באשתו, ולכן אין פלא שזאת הסיבה מספר אחת לפירוק משפחות בימינו. ברור שהמכור עצמו זקוק לעזרה כדי להפסיק, אבל אשתו זקוקה לעזרה לא פחות ממנו. נשים שגילו כי בעליהן הפכו להיות מכורים לתאוה מתמודדות עם כאב שספק אם ניתן לתאר, ובנוסף הבלבול, הבושה ולפעמים גם האשמה, כל אלו רגשות קשים מאוד לאשה שסובלת רק בגלל מעשיו של בעלה.

נשים שואלות את עצמן מה עליהן לעשות כדי לגרום לבעל להפסיק, וכמובן כיצד ניתן לשקם את הנישואין ואיך אפשר בכלל לבטוח - שלא לדבר על לאהוב - בבעל שבגד בהן בצורה שכזו. נשים רבות מעידות שהן הפכו להיות השוטרות של בעליהן, בודקות ללא הפסקה באילו אתרים ביקרו, והחשדנות המובנת גורמת להן לחוסר אמון מוחלט בכל מילה היוצאת מפיהם. כך הופך הסבל של הנפילות עצמן לסבל כפול ומכופל שאינו נפסק.

ההצעה שלנו לנשים אלו היא לתת לבעל לקרוא את הספר הזה, ואם הוא באמת רוצה להפסיק - אנו מקווים שהוא יצטרף אלינו. אם הוא באמת מכור, הוא יצטרך כנראה הרבה יותר מאשר כוח הרצון. הספר הזה נכתב כדי להעביר את המסר שלנו ולהציע לו להצטרף. זאת ההצעה המעשית הטובה ביותר שיש לנו לאשה המעוניינת לעזור לבעלה. אם הוא החליט להצטרף אלינו לתכנית והוא משקיע בה, אנחנו מאוד מקווים שהאשה תתמוך בכך ותבין שזאת הזדמנות נדירה להחזיר את החיים למסלול, ובוודאי שלא תנסה למנוע ממנו להצטרף לתכנית שיכולה להציל את החיים שלו. יחד עם זאת, אנחנו לא מתערבים בשום פנים ואופן בשאלה האם האשה צריכה להישאר עם הבעל המכור או לעזוב אותו, כיוון שכל מקרה הוא שונה וכל אשה צריכה להחליט בעצמה מה נכון עבורה.

אך מה בדבר האשה עצמה? אין אשה שאינה זקוקה לעזרה, והנשים שיכולות להבין את הכאב וגם לעזור הן נשים שנמצאות במצב הזה בדיוק. נשים שעברו את אותם קשיים, חוו את אותו כאב, ומוכנות לעזור לנשים שעדיין סובלות. עבורן מתקיימות קבוצות (נפרדות כמובן) שבהן נשים משתפות במה שעבד ועובד עבורן. זה המקום ללמוד איך להתמודד עם הכאב, אבל בעיקר ללמוד איך להתנהג נכון במצב המורכב הזה, בין אם הבעל מצא פתרון ובין אם לא, ולקבל תקווה לחיים שפויים יותר, בין אם החליטו להישאר במערכת היחסים ובין אם החליטו לעזוב.

נשים אלו גילו שהתכנית שעזרה לבעליהן - יכולה לעזור גם להן. נשים רבות נחרדות לשמוע את ההצעה הזאת וזועקות: "מדוע שאני אפנה לעזרה? שבעלי יפנה לטיפול!"

אנחנו כמובן מסכימים שהבעל זקוק לטיפול, אבל מתברר שכדי להתמודד עם הקשיים האישיים, גם הנשים צריכות עזרה, וגם הן יכולות להרוויח מעבודה עצמית. פעמים רבות היחסים בבית התעוותו מאוד והגיעו למצב של יחסי תלות או ריצוי מצד אחד, ויחסי שליטה מצד שני. החברות הוותיקות בקבוצות שמוכנות להעניק תמיכה והזדהות, הן אוצר יקר ערך למי שנמצאת במצב הקשה הזה.

אנו תקווה שתיקחי את היד המושטת לעזרה המוצעת לך בידי חברות ותיקות, ותקבלי גם אֶת תקווה וסיכוי לחיים טובים יותר. פרטים על התכנית לנשות המכורים ניתן למצוא באתר שלנו או באימייל: [help@p-a.org.il](mailto:help@p-a.org.il).

# אל המעסיקים, אנשי המקצוע והרבנים

הבעיה של התמכרות לצפייה בתכנים לא ראויים, אוננות כפייתית ומעשים אחרים הקשורים לכך הפכה בעשורים האחרונים לתופעה רחבת הקף. הנגישות של כל אדם לרשת האינטרנט בקלות ובאנונימיות מוחלטת, גרמה לאלפי יהודים ליפול ברשת (תרתי משמע). כבר מזמן אין מדובר בבעיה נקודתית אלא במגפה המתפשטת במהירות. ההתמכרות אינה מבדילה בין חרדים לחילונים, דתיים או מסורתיים - בכולם פגע הנגע.

אם בעבר היה על האדם ללכת בהיחבא לאחד המקומות המועדים לכך על מנת לצפות בתמונות או סרטים בלתי ראויים, תוך חשש וסיכון שייתפס, הרי שהיום הוא יכול להגיע לאותם מקומות בדיוק ואף למקומות גרועים יותר, ישירות מתוך המכשיר הקטן שהוא מחזיק ביד או מהמחשב שבביתו, כשלאחר מכן ישוב להתנהג כאילו דבר לא קרה, כאשר רק הוא ואלהים יודעים על מה שעבר ועל הכאב הכרוך בכך.

בשנים האחרונות קמו ארגונים שונים המנסים כל אחד בדרכו שלו להתמודד עם התופעה, כאשר עיקר המאמצים מכוון למניעת החשיפה לתכנים בלתי נאותים ע"י ייצור פתרונות טכנולוגיים שיאפשרו שימוש באינטרנט אך ללא הסכנות הטמונות בכך. אנחנו לקחנו על עצמנו את החלק הקשה יותר: לסייע למי שכבר נפל וכעת מחפש את דרכו החוצה.

אנחנו יודעים שיש היום רבים מאוד שנפלו ברשת והגיעו למצב של התמכרות, והם לא יכולים להפסיק בכוחות עצמם בלי עזרה. לאדם שלא מכיר את הבעיה

בעצמו ייתכן שהדברים ייראו כמו בריחה מאשמה, ואנחנו מכירים היטב את המשפט - "אם הוא רק היה רוצה - הוא היה מפסיק". רבים מאתנו פנו לאנשי מקצוע או רבנים בבקשה שיעזרו לנו, ואלו האחרונים ניסו כמיטב יכולתם, אבל הם פשוט לא הצליחו להבין איך אנחנו לא יכולים לראות עד כמה ההתנהגות שלנו פוגעת בנו, ואם אנחנו מבינים את ההרס שהיא ממיטה עלינו ועל משפחותינו, מדוע איננו מפסיקים אותה. האנשים אליהם פנינו ניסו להאיר את עינינו מתוך תקווה שאם רק נהיה מודעים יותר למה שאנו עושים לעצמנו, נוכל להפסיק זאת, אבל גם המאמצים שלהם לא הועילו.

היחידים שהבינו אותנו היו אלו שבעצמם נמצאים אתנו באותה סירה. כאשר פגשנו אחרים שמתמודדים עם ההתמכרות, הם ידעו בדיוק על מה אנחנו מדברים, וכאשר סיפרנו כיצד החלטנו פעם אחר פעם להפסיק את הנפילות לתמיד ולמרות זאת חזרנו ליפול - הם אמרו לנו "כן, אנחנו מכירים את זה, גם אנחנו חוונו את אותו דבר". לכן, כשחברים אלו הציעו לנו עזרה, הסכמנו לשמוע, כיוון שידענו שהם לעולם לא יגידו לנו: "פשוט להפסיק".

מעסיק שתופס את העובד שלו נופל למקומות שכאלו או רב שמגלה שבן קהילתו הגיע לאן שהגיע, יתמלא כאב ובנוסף יכעס כמובן. אנחנו מבינים זאת לגמרי. אך אם הוא מעוניין גם לעזור לו, אנו מציעים לו להפנות את האדם הסובל אלינו, כיוון שאנחנו מאמינים שאם הוא רוצה להפסיק - אנחנו אלו שנוכל לעזור לו בכך. אם הוא מכור, אנחנו חושבים שהסיכוי הטוב ביותר עבורו להחלים הוא אם יצטרף לתכנית 12 הצעדים, תכנית שהוכחה כמוצלחת באלפי מקרים וזוכה להמלצתם של אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, לצד ברכתם של רבנים מפורסמים מכל החוגים (ניתן לקרוא את דבריו של הרב ד"ר אברהם טברסקי שהובאו בתחילת הספר). ייתכן שהאדם לא ירצה להצטרף אלינו ויבטיח שהפעם הוא סיים עם הנפילות באמת ובתמים. אנחנו מקווים שהוא אכן יצליח לעמוד בכך, אבל אם לשפוט לפי הניסיון שלנו - הסיכויים לכך קלושים, ולכן ההצעה שלנו היא לתת לו את הספר הזה. אם הוא לא יצליח לעמוד בהבטחה שלו, ייתכן שאחרי הנפילה הבאה הוא יחליט שבכל זאת שווה לבדוק את הפתרון שאנחנו מציעים.

רק לעתים רחוקות מספיקה פנייה זועמת בצירוף איום של פיטורין כדי להביא את המכור להפסיק את מעשיו. ייתכן שהדבר נראה מוזר, הכיצד יכול אדם לסכן את פרנסתו ופרנסת בני ביתו במעשים שהוא יודע שיביאו לפיטוריו? אולי יעזור אם נביא את סיפורו של אחד החברים שלנו:

אחרי חתונתי קיבלתי עבודה חדשה במשרה טובה ומשכורת גבוהה. כאשר הגעתי לאייש את המשרה נאמר לי כי העובד שאייש אותה לפני פוטר מכיוון שהוא צפה בפורנו באינטרנט בזמן העבודה. שמעתי את הדברים ומיד ידעתי: יהיה מה שיהיה - לעולם לא אגלוש לאתרים אלו מהמחשב בעבודה. אבל שבועיים לאחר מכן עשיתי בדיוק את מה שהבטחתי שלעולם לא אעשה. הכמיהה הייתה חזקה ממני והרגשתי שאני פשוט לא מסוגל להתנגד לכך.

חלפו מספר שנים שבהן הנפילות במחשב בעבודה הפכו לדבר שבשגרה, ואז פנה אליי המעסיק וביקש שאתקין תוכנה לניטור הגלישה באינטרנט במחשב של אחד העובדים במשרד. כאשר הגיעו הנתונים, חששו של המעסיק התאמת, ומבלי לחשוב פעמיים הוא פיטר את העובד שבמחשבו הותקנה התוכנה. הפעם כבר לא היה לי ספק: לעולם לעולם לא אעשה זאת שוב, ואין סיכוי שאסכן את המשרה שלי בגלישה באתרים אלו באינטרנט מהמשרד. הפעם חזקתי את ההבטחה במעשים והתקנתי סינון מחמיר על המחשב שלי, אבל גם זה לא עזר, ההתמכרות הייתה יותר חזקה ממני, וההבטחה הנחושה החזיקה מעמד זמן קצר בלבד כאשר בסופה פשוט מצאתי דרך לעקוף את החסימה שהתקנתי.

ידעתי היטב מה דינו של מי שנתפס במשרד שבו אני עובד כשהוא גולש לאתרים אלו, וגם ידעתי שהמעסיק יכול בקלות להתקין במחשב שלי את אותה תוכנה שהתקנתי בעצמי במחשב של העובד האחר, אבל פשוט לא יכולתי להפסיק. רק כאשר הגעתי לקבוצה ונפגשתי עם אנשים שעברו את מה שעברתי, מצאתי פתרון שעובד עבורי, ומאז אני נקי בחסד א-להים.

אנחנו נבין כמובן את המעסיק שלא רוצה להמשיך להחזיק אצלו עובד שגולש באתרים כאלו, אבל אם הוא מעוניין באמת לעזור לעובד שלו, אנו מקווים שהדברים שלנו ייפלו על אוזן קשבת.

# החזון בעבורך

אנו שסבלנו את הכאב של הנפילות, יודעים היטב להעריך את הנס שבו זכינו - ההחלמה. לא רק אנחנו הרווחנו ומרוויחים מכך, אלא גם נשותינו, ילדינו, חברינו והאנשים העובדים אתנו. פעמים רבות, אנשים שאינם יודעים דבר על הבעיה שלנו או על הפתרון שמצאנו, אומרים לנו כי הם רואים שעברנו שינוי מהותי לטובה. זה יכול להיות המעסיק או אדם שעובד אתנו, אח שלנו, החברותא ללימודים או אנשים מכל מעגל אחר של החיים. אין ספק שהרגעים הגרועים והקשים ביותר בתהליך ההחלמה, לא מגיעים לרמת הרגעים הטובים ביותר לפני שהגענו לכאן. קיבלנו את החיים במתנה, קיבלנו סיכוי נוסף.

זה לא אומר שאנחנו לא מתמודדים עם קשיים או כאב בחיים, אלא שלמדנו להתמודד בצורה נכונה, וכמובן למדנו לבטוח באֱלהים כך שכעת אנחנו יכולים לעבור כל התמודדות, קשה ככל שתהיה, מבלי שנאבד את השפיות שלנו או את הנקיות שלנו. אנחנו ממשיכים ללכת לפגישות כי טוב לנו להיות שייכים למקום הזה שבו ישנה כנות בלתי מתפשרת והוא בדרך כלל המקום היחיד שבו מקבלים אותנו כפי שאנו, ובוודאי המקום היחיד שבו אנחנו יכולים לשתף אחרים בדיוק במה שעובר עלינו, ולקבל רק מנה גדושה של תמיכה והזדהות. אנחנו ממשיכים לעשות את הצעדים כי הם מעניקים לנו שחרור בכל פעם שאנחנו עושים אותם, ומשאירים אותנו לא רק נקיים אלא גם קרובים לאֱלהים.

אחד הדברים שמעניקים לנו סיפוק גדול הוא העבודה עם חברים חדשים. אין הנאה גדולה יותר מאשר לראות חבר שמגיע שבור ומרוסק, משפחתו לפני פירוק והוא עצמו קרוע מבפנים, ולאחר שאנחנו מושיטים לו יד הוא עולה על דרך ההחלמה, אוסף את השברים ומתחיל לחיות מחדש. לעתים אנחנו מרגישים שאולי כל הכאב והסבל שעברנו לא היו לחינם כיוון שכעת אנחנו יכולים להשתמש בהם כדי לעזור לאדם אחר. אנחנו מפסיקים לברוח מהעבר שלנו,

ובמקום זה הוא משמש לנו כמנוע רב עוצמה שדואג שנישאר מחוברים, שנמשיך לעשות את הפעולות הנכונות, ושלא נתפתה לשכוח מאין באנו ולאן איננו רוצים לחזור.

גם אתה, החבר החדש שכעת מסיים לקרוא את הדברים, גם אתה יכול לקבל את מה שאנו קיבלנו, אם תעבוד לצורך כך. הנס הפרטי שבו זכה כל אחד מאתנו, ממשיך להתרחש מידי יום, כאשר המסר של ההחלמה מגיע לחברים חדשים, והתרחבות הקבוצות היא ההוכחה הטובה ביותר לכך שהנסים האלו מתרחשים באופן נרחב ביותר. אֵלהים לא שכח אותנו, ובתוך עולם שהופך להיות קשה יותר ויותר עבור אנשים כמונו, הוא דואג להאיר אותנו בקרן אור ולהושיט לנו יד לצאת מהבוץ.

אנו מקווים שהספר שקראת ענה על השאלות שלך וכעת אתה מבין מה נדרש ממך כדי להחלים, ובנוסף אנו בטוחים שכעת אתה מעוניין בכך ומוכן לעשות את כל מה שצריך, כיוון שאתה יודע שיש סיכוי והדבר אפשרי. אם כן - כעת הזמן להצטרף לקבוצה, לקבל ספונסר ולהתחיל בעבודת הצעדים. כל הפרטים על הקבוצות נמצאים באתר שלנו, כולל האפשרויות להצטרפות לקבוצה טלפונית למתחילים או לקבוצות חיות המתקיימות בכל רחבי הארץ. אם יש לך שאלות נוספות, אתה מוזמן ליצור אתנו קשר במייל [help@g-a.org.il](mailto:help@g-a.org.il).

# סיפורים אישיים

## א-להים נתן במתנה את החיים וההחלמה

אני לא יודע כמה זמן בדיוק לא חטאתי, אבל אני יודע דבר אחד - זה לא הרבה זמן. בפעם האחרונה גם השארתי את התמונות במחשב והסתכלתי עליהן. איך הגעתי לכך? אני יושב וחושב לעצמי על השאיפות שיש לי, אני קורא את כל הדפים שכתבתי, הרשימות והמספרים, והמום - איך הגעתי לכך? איך? מתי? איפה איבדתי את עצמי כך שהגעתי לטומאה הזו? איך אני אזכור את הזמן הזה? כמה תמונות של עצמי חוטא יש לי בזיכרון של חמש השנים האחרונות?

(תשעה באב, גיל 16, מתוך אוסף הווידויים שלי)

בחרתי לפתוח את סיפורי בקטע זה, המצוי על דף חרוך שניסיתי לשרוף אחרי החתונה כשחשבתי שהכול מאחוריי. דף אחד מני רבים מתוך 'תיקיית האשמה' שלי, תיקייה שבה שמרתי את הדפים שבהם ביטאתי את מה שאף אחד לא ידע, מיהו אני באמת.

אבל אני מקדים את המאוחר, ברשותכם אחזור אל תחילת הדרך.

אני זוכר את הילדות שלי כתקופה מאושרת. היה לי טוב בבית הספר. חריצותי והצלחתי בלימודים עזרו לי להיות חביב על המורים, שליטתי בכדורגל עזרה לי להיות מקובל בין החברים בכיתה. ההורים שלי אהבו אותי והעניקו לי הרבה תמיכה, אהבה ויחס. אלא שמתחת לפני השטח, אני יכול לומר כיום, כבר בצבצה



תכונת האופי שהעמיקה יותר מכל את הקרע בנשמתי - הצורך שלי לרצות את הסביבה.

אי שם בכיתה ו', אני זוכר שחברים התחילו לרמוז בצחקוקים על כל מיני דברים. לא קלטתי עוד במה מדובר, אבל אני זוכר כבר אז איך הרגשתי את המשיכה הסקרנית וההתרגשות מחד, ובמקביל את הדחייה, הפחד והאשמה.

אני זוכר את ההתרגשות המלווה בפחד שבה קראתי את הערך 'מיניות' באנציקלופדיה בבית של חבר. בתקופה ההיא, בלא קשר להתרגשות המינית שלי, האוננות מצאה אותי. בהתחלה זו הייתה מעין סקרנות של מתבגרים, עוד לא הרגשתי את הצריבה של האשמה. הסקרנות דחפה אותי לחפש איך 'לעזור' לאוננות, אילו תמונות, אילו קטעים בספרים. אשמה אמנם לא הייתה שם, אבל הייתה הסתרה. הייתה בושה: מצד אחד, אני נתפס במשפחה כילד טוב, ובין החברים כאחד מהיראי-שמים, ומצד שני - אני בוהה בהתרגשות בפרסומות בתמונות לא צנועות.

באותה התקופה, עדיין היה ברור לי מי אני. אני בחור נחמד, חביב על המורים, אוהב ספורט, לא עושה צרות בבית, משתדל ללמוד כמו שצריך, ו... אה, כן, ומדי פעם רץ לקומה של ההורים, מחפש בלהיטות איזה תמונה מהעיתון שהם השאירו אצלם בחדר, או איזה קטע 'גס' מהספרים שאימא שלי הקפידה לא להוריד לסלון, עושה מה שעושה, שוטף ידיים, וחוזר לחיים. פתחתי מעין 'סוגריים' זמניים באישיות, זה לא היה כל כך מטונף כמו שזה נהיה עם הזמן, זה היה סוג של אטרקציה - אפילו משהו מרגש. הרגעים שאחרי, באותם הזמנים לוו יותר בתחושת פחד (מה יקרה אם בדיוק אתפס עם היד במכנסיים או משהו כזה). תחושת התיעוב צמחה מאוחר יותר.

בלא לשים לב, נעשיתי אובססיבי. 'נוהל האוננות' שלי נעשה קבוע. האובססיביות יצרה והעמיקה את הפיצול.

אותו פיצול שהעמקתו רצחה את נשמתי ככל שעבר הזמן.

זיכרון אחד שאני זוכר כיום שחור, נמצא אי שם בגיל 14. ההורים לא היו בבית. באחת מקלטות הווידאו שהיו בבית, בסוף תכנית ילדים, ההורים כנראה הקליטו איזה סרט ישראלי שהייתה בו סצנה פורנוגרפית אמיתית. הגעתי אליה בטעות, אבל כשזיהיתי אותה, נפלתי מיד בפעולה חסרת מעצורים. זיכרון זה נקשר אצלי לראשונה עם הצעקה. איך? לעזאזל, איך אני יכול לעשות את זה? מי אני?

הרגשתי מצוקה, הרגשתי כאילו תקעתי לעצמי סכין בלב. מספר דקות לאחר מכן, עם ניגוב הידיים, ניגבתי את ספיחי הרגשות הקשים, וחזרתי להתנהל כרגיל.

קשה לי להעלות על הכתב את תחושת האשמה שחשתי כשהקלדתי לראשונה את המילה 'סקס' במנוע החיפוש. הישירות של החומרים שהציפו אותי הממה אותי לגמרי. אני זוכר שהדפסתי את התמונה ההיא, המפורשת, במדפסת צבעונית והלכתי לשירותים. אני זוכר כיצד ברגעים שאחרי שרפתי את התמונה במצית, אחרי שקרעתי אותה לגזרים פיסה פיסה, מרגיש בפעם הראשונה את הרגש שמלווה אותי עד עצם היום הזה - גועל. הרגש הזה, המלווה בזעקה - איך? איך לעזאזל? למה? מה קורה איתי? למי אני הופך להיות?

הכאב התעצם. למדתי לבכות. התחלתי לפנות אל אבא שבשמים. כתבתי אליו, התחננתי אליו. בשלב הזה, התחלתי לכתוב ווידויים. מלאי דמע. אני זוכר איך במעין ילדותיות, אני, חביב המורים, שמעולם לא קיבל עונש של 'להעתיק', כתבתי מאה חמישים פעם - 'אסור להשחית זרע לבטלה'. הדף הזה שמור אצלי עד היום, והוא לא יבש.

אחד מדפי היומן שלי מאפיין תקופה זו:

חוזר הביתה מוקדם מהצפוי. אומר שלום לאחותי, עולה למעלה, ובן רגע נתקף. מפעיל את המחשב, יודע שזה לא בסדר, אבל... כמה פעמים עוד הכאב הזה יהרוס את חיי ונשמתי? יושב על הכיסא השחור. המחשב נדלק. בודק שאמי או אחותי לא נמצאות בטווח ראייה, ומדליק את האינטרנט. צריך כיסוי אז פותח איזה אתר מוזיקה. תוך שנייה נכנס לאתר סיפורים ארוטיים, סיפורים מומלצים, ומתחיל. מדליק תוכנת שיתוף קבצים, מוצא כמה הורדות, לבסוף מדליק. רואים שם... והכל נגמר. 20 דקות, והכל נגמר. מכבה והולך להתקלח, מודע לכתם על מכנסיי.

ומי שיגיד לי שזה לא היה סתם אני... חטא, פספוס, ירידה, התרסקות, תשובה. [וכאן מופיע באותיות גדולות]: שבע ייפול, וקם, וקם, וקם.

(אי שם בגיל 15, מתוך אוסף הווידויים שלי)

לא הייתי יכול לבקש עזרה, הרי אני מצליח חברתית ולימודית, מוכשר וירא שמים. לבקש עזרה על 'זה?' 'אני?' נשארתי לבד. ניסיתי לחזק את עצמי, קראתי הרבה על החטא הזה, ניסיתי להאמין, ניסיתי לראות את זה כאתגר. ניסיתי באמת

לחזור בתשובה. העובדה שלא הצלחתי לעצור למרות הרצון הנחוש, למרות הבכיות, למרות התפילות, גרמה לי להיכנס למעין מרירות כזו, התשובה הפכה להתרסה עצמית - צעקתי כנגד עצמי 'אני יכול', 'אני אצליח' 'אני אקום', אבל עמוק בתוך הלב כבר לא האמנתי.

היום השחתתי זרע. אחרי שסיימתי מסכת. בעצם גם לפני 4 ימים. בעצם גם לפני 5, 7 ימים, וכן הלאה.

יש לי כל כך הרבה תמונות של עצמי, במצבים כאלה או אחרים, על הבטן, על הגב, עיתונים, ספרים, טלוויזיה, מול המחשב, עוד פעם מול המחשב, בחדר, באמבטיה, מול הטלפון, והפלאפון, ועוד אחת ועוד אחת, אחורה בזמן עד... עד...

למה? למה? למה? מה מפתה אותי? מה מושך אותי לגופניות הצרופה, הבהמית? מה מניע אותי להרוג זרע קודש? למה הרצון שלי לא מספיק חזק כדי לעצור אותי? מה צריך לעשות כדי שהוא יהיה חזק?

הי! סלח לי! אני כולי מלא חטאים. א-להים! אנא, אני, בתוכי נשמתי, רוצה לעבוד אותך באמת. אני רק מלא קליפות, מכוסה פצעים, שבור וחסר רצון חזק. רק מהשעות בפלאפון בזבזתי יום שלם וכ-150 שקל להורים. עזור לי, א-לי, רחם עלי, ולא כי מגיע, לא, אני מביא על עצמי את הצרות. היום אני הייתי היוזם. לא איזה גירוי חיצוני או תשוקה פתאומית. ה', אני כבר קילומטרים מתחת להר, עזור לי לטפס לפחות לגובה 0.

(אי שם בגיל 16, מתוך אוסף הווידויים שלי)

ועדיין, למרות הכול, החיים החיצוניים שלי תפקדו. למדתי והצלחתי מאוד בלימודי קודש ובלמודי חול. התאוה התפשטה. צ'אטים, השיחות המוקלטות הפכו לשיחות חיות, הקריאה הפכה לכתובה. מה שלא העזתי להעלות על דל מחשבתי בחיים הנורמליים נעשה לדבר שבשגרה בחיי האמתיים.

וכמו תמיד, אחרי הבכי באה ההחלטה, בנחישות, הפעם זה יהיה אחרת. הפעם אני באמת אשתנה. לפעמים זה החזיק. לפעמים עצרתי אפילו באמצע. אבל היכן שהוא בירכתי המוח, הידיעה מי אני באמת חיסלה כל תקווה. הרגשתי לכוד. הדימוי העצמי שלי נהרס עד לשורשיו. פחדתי. הרגשתי שאני אדם מגעיל,

לא העליתי על קצה דעתי לספר למישהו, לחשוף מי אני באמת, לחשוף את הבהמיות, את השקר שאופף את חיי, את הזיוף. הרגשתי מרוקן. בודד. מיואש.

באותה התקופה החלטתי שאני לא יוצא עם בנות עד שאני מסיים עם 'זה'. אֵלֵהִים האיר לי את פניו. בששת החודשים שבהם יצאתי עם אשתי עד שהתחתנתי איתה, נפלתי רק פעם אחת, וגם היא הייתה רק בתחילת הקשר. אין לי הסבר, רק הכרת הטוב.

זכור לי כיצד ביום הכיפורים של אותה השנה, שהיה עוד בתקופת הנקיות, במקום לכתוב את הווידוי הארוך על כל חטאיי החוזרים ונשנים, כתבתי רק 4 מילים: "נשוי; בחוץ; תודה; אמן". באותו ערב יום הכיפורים, יצאתי לשרוף את יומן הווידויים שלי במעין פרידה רשמית מהתאוה. אֵלֵהִים עדי - הדפים פשוט לא נשרפו, רוח כיבתה את האש, ונגמרו לי הגפרורים. ראיתי בכך סימן והשארתי את הדפים החרוכים. רק כיום, בתכנית, אני מבין את עוצמתו של הסימן.

כמו שאפשר לנחש. זה לא החזיק. הנפילה הראשונה הותירה אותי מרוקן. "בוגד! מה אתה עושה, לעזאזל, אתה בוגד בה, אתה מבין? בוגד? ממש בוגד!" דקרת את עצמי בניסיון לחזור בתשובה. האובססיה התחילה לחזור. לא האמנתי שזה קורה לי, אבל בשלב זה כבר לא הייתה לי בחירה.

אני זוכר כיצד החברותא שלי הודיע באחד הבקרים שהוא לא יהיה, וכעבור שתי דקות אני מוצא את עצמי רץ כל עוד רוחי בי לבית, ומתכנן כיצד אוכל לנצל את הזמן עד לשיעור של הרב בסוף הסדר. ההכחשה הפכה להיות חלק משגרת היום שלי. לאחר תקופה של קריסה ממושכת הבנתי שאין ברירה. אני חוסם את המחשב.

אז התחילה תקופה הזויה שבה בכל פעם הייתי חוסם את חלק האינטרנט שבו נפלתי, וברגע שהייתה לי ההזדמנות הייתי מוצא פרצה חדשה. באותה התקופה כבר ידעתי על התכנית של 12 הצעדים, אבל בכל פעם שהיה לי זמן הייתי עסוק, למדתי תורה, אין לי זמן כרגע להיכנס לפורום, אולי מאוחר יותר... כך אמרתי לעצמי בהכחשה מוחלטת.

הקריסה הסופית שלי דחפה אותי להיכנס לפורום. אני זוכר את עצמי קם בשתים בלילה לשירותים, הרוג מעייפות, ופתאום זה מכה בי - מצאתי דרך לעקוף את החסימה במחשב של אשתי. אני זוכר כיצד אני מתחיל לצפות בסרט באורך מלא,

בלא לדלג. לא היה לי כוח, הייתי עייף, לתאוה לקח זמן להתעורר, אבל לא הייתי יכול לעצור. הזמינות, האופציה, התגברה על כל היגיון.

יום לאחר מכן, הסתמיות וחוסר הטעם בכך שאיבדתי שליטה היכו בי. נכנסתי לפורום. יומיים לאחר מכן, נפלתי שוב. כתבתי בפורום את ההודעה הבאה:

אתמול נפלתי. על פירצה קטנטנה. למה לעזאזל הK9 חוסם רק 99%, למה אני מצליח למצוא את האחוז שלא חסום? והוא עוד שלח לי עזרה, טלפון מחבר טוב בדיוק בזמן. אבל לא. אני מתעלם.

אני זוכר את המצוקה של אותם הזמנים. כבר התחלתי לעלות על הרכבת, הבנתי שיש דרך, התרגשתי מסיפורים של אנשים אחרים. עוד לא היו אז קבוצות טלפוניות אבל הפורום היה פעיל ויומיומי. ביליתי בו הרבה זמן. למה זה קרה?

מפתיע שדווקא נפילה זו, שהייתה שגרתית יחסית, שברה אותי מספיק על מנת שאוכל להתחיל לצעוד.

שם, קיבלתי את ההבנה שאני לוקח איתי עד היום - הבעיה אינה שהאינטרנט לא חסום. אני באמת יכול לפרוץ כל חסימה שארצה. הבעיה היא בי. אני הבעיה. אי אפשר יותר להכחיש. זהו. משלב זה, הקואורדינטות של החיים שלי השתנו. הבנתי שאין ברירה. אי אפשר יותר לקוות שהדברים יעברו לבד, אם רק... צריך באמת לקחת את עצמי בידים.

אני חייב להודות שההבנה הזו הייתה כואבת. להסכים להזדהות עם התווית של עובד על 'שמירת העיניים'? להסכים לקבל את העובדה שאכן, לא משנה מה אנסה לעשות ברגעים של צלילות, יהיו רגעים אחרים, שבהם אין לי שליטה? זה היה כואב.

אני זוכר מאותה התקופה בעיקר פחד. הרבה פחד. פחד לדבר בטלפון, פחד להזדהות. פחד שיכירו אותי. פחד במפגש הראשון, שאסמיק מבושה ברגע שיראו שגם אני 'חלק מהבעיה'. פחד מאשתי. כיום אני מבין שהפחד המרכזי שלי היה - לקבל את העובדה שאני אכן צריך טיפול שורש, ולא סתם טיפול שורש במידת הגאווה או הכבוד, טיפול שורש בנושא שאני חושב שהוא הנושא הכי מגעיל בעולם - בצפייה שלי בפורנוגרפיה. להסכים לדבר על זה, זה כואב. מפחיד. מאיים. מלחיץ.

בחסדי ה', התחלתי לעבוד. באותה התקופה אלהים העניק לי 'זמן של חסד' - מכיוון שהעבודה שלי לא הייתה מתוך עמדה של כניעה מוחלטת, את זו קיבלתי רק כעבור כחודשיים, לאחר ששמעתי באוזניי, בקבוצה חיה, את סיפורו של חבר ותיק, והבנתי לאן הגעתי ולאן אני עלול עוד להגיע אם לא אטפל בעצמי כעת.

באותם השבועות הצעד הראשון שלי הלך ותפח, הרגשתי חסר אונים. הרגשתי שאיבדתי שליטה לחלוטין, שאני יכול להיגרר לכל תהום אפשרית, ומשם - באמת לא יהיה מוצא. יתר על כן, הרגשתי שעמוק בתוך הלב, כשיגיע הגל - אני ארצה ללכת לכל תהום אפשרית כדי לספק אותו, ומול הרצון של עצמי - בטוח לא יהיה לי מוצא. כן. אני יכול להגיע עד לשם.

אני מכור. נקודה. זו תעודת הזהות שלי, אולי אפילו השליחות שלי כאן בעולם. אין 'מקום אחר' שאליו אני אמור להגיע. אלהים רוצה אותי חלש, מתחנן, מבקש, עוסק בשפיר ושליה. את המלאכים והספירות הוא השאיר למישהו אחר. ממני הוא רוצה רק דבר אחד פשוט - להיות שפוי.

קשה לי לתאר את עוצמת המצוקה שחשתי באותם השבועות. נשברה אצלי חומה, חומה מוסרית-ערכית אשר חשבתי שהיא בלתי חדירה נעלמה לחלוטין מעולמי הנפשי. הייתי שם חסר הגנה, נבוך, מבויש, מפחד, אשם. ואז, סוף סוף, אפשרתי לאהבה של הקבוצה ולאהבה של אשתי לשטוף אותי.

## ההולכים בחושך ראו אור גדול

נולדתי למשפחה נורמטיבית וגדלתי בסביבה די רגילה. ילד רגיש מאוד בתוכי אך כלפי חוץ לא ממש ניכר עליי משהו מיוחד. הייתי ילד די מוכשר, אפשר לומר מוצלח, למרות שלא עשיתי בזה שימוש בדרך כלל. ניחנתי באינטואיציות גבוהות אשר שימשו אותי תמיד כדי לסדר את העניינים. אילו עניינים הייתי צריך כבר לסדר? ובכן, היות והייתי ילד "מרצה" של אבא ואמא השתדלתי שתמיד יהיו מרוצים ממני. הסתרתי בכל כוחי את בעיותיי מהם, כדי שהם לא יעצבו, יכעסו, ייקחו ללב וכו'. פה ושם הסתבכתי עם המורה ועם המנהל אך הצלחתי איכשהו תמיד להסתדר. הייתי ילד רגיל, לא מישהו שתופס יותר מדי מקום.

שנות הילדות חלפו עד מהרה ואת מקומן החליפו ימי הבחורות. נכנסתי ללמוד בישיבה בעיר רחוקה, משאיר מאחור את פינוקי הילדות המענגים ואת הבית החם. הלחץ בלימודים, יחד עם הקושי שביריחוק מהבית החריפו את מצוקתי, ואז יום אחד גיליתי את התאוה. היא הופיעה משום מקום, מקסימה ומהממת, ושאלה אל תוכה את הררי הכאב ומצוקתי הרגשית. היא הייתה הדבר המתאים ביותר בעת ההיא אך גם המכאיב ביותר. לא ידעתי אז איך להתמודד עם זה, הייתי מפוחד, הבנתי די מהר שמה שאני עושה הוא דבר נורא. זה רק הוסיף משקל על העומס הרגשי שהייתי בו. היא החלה ללוות אותי באותם ימים. בין סדר למשנהו, בין תפילה לרעותה ובין יום לחברו, וטרדה את מנוחתי.

למרבה הצער, אותה צללית עגומה הלכה וגדלה כשהיא מחשיכה חלקים נוספים באישיותי. בזמנים אפשריים, בהפסקות, בשעות הקטנות של הלילה אחרי יום לימודים עמוס, הייתי מגניב את מבטי לארון הספרים, שולף ספר ומחטט בקרביו בהיחבא. מגניב מבטים לכל עבר לבדוק אם מישהו מתקרב. ידעתי את מה שנפשי מחפשת. אבל כשעמדו המילים מול עיניי רעדתי כולי. לבי קפא בפחד נורא בלי יכולת להירגע. האותיות הנוראות הכתובות שחור על גבי לבן הלמו בי כפטישים. "אמר רבי אלעזר, מאי דכתיב (ישעיה א. טו) 'ידיכם דמים מלאו' - אלו המנאפים" "שוחטי הילדים בנחלים".

משפטים אלו ודומיהם היו עבורי, נער צעיר בן 13 שנים, יותר מדי מכדי להכילם. על מיטתי התייסרתי, רואה בעיני רוחי את אותם ילדים אומללים אשר בזה הרגע ממש שחטתי באכזריות חסרת רחמים. הייתי רגיש מכדי להכיל את העומס הרב. קשה היה לי להתמודד עם מסה כבדה כל כך של אשמה, אבל ברירה אחרת לא הייתה לי. הבושה והאשמה היו כבדות מנשוא, אל מי יכול הייתי לשאת את פניי בעודי עושה מעשים נוראיים שכאלה? המשכתי לשאת הכול בדומייה. מסתיר מכולם את סערות נפשי, הוריי לא ידעו מאומה מכל המתרחש, בטוחים ושמחים היו על בנם מחמד העושה חיל בלימודיו ומנחיל להם נחת מלוא החופניים.

האשמה הנוראה פרי מעשיי גרמה לי לחפש כל דרך אפשרית לכפר עליהם. ימי השובבי"ם הפכו למצוקה נוראית. לימי הלימוד העמוסים נוספו גם צומות... בעיניים נוגות וחולשה נוראה הייתי מביט במחוגי השעון באמצעו של סדר אחר הצהריים בישיבה, ממתין לעת צאת הכוכבים כדי להתגנב לחדרי ולאכול את פרוסות הלחם שהכנתי לסיום הצום. לצום בימי השובבי"ם? אסור היה שידעו על כך! מישהו עוד יכול להבין שאני, הבחור המצטיין כל כך, צריך חלילה כפרה על

אותן העבירות הנוראות של הוצאת זרע לבטלה... או אז תבוא אל קיצה כל מסכת המאמצים הכבירה להאדיר את מעמדי שכה השקעתי בה. אז גם ייגרם חלילה צער להוריי שכה רוצים לראותי עולה במעלות התורה והיראה.

הכמיהה שלי לא־להים הפכה למשהו נורא. הקשר שלי אתו והתפיסה שלי אותו הפכו ל"תלויי תאוה". כשלא אוננתי כמה ימים הרגשתי קרוב אליו יותר, הייתה אפשרות להוריד קצת את מסך האשמה שהרגשתי שחוצץ בינינו. רק נפלתי שוב, והופ... הרגשתי מרוחק ומתועב בעיניו. כך הפכה מסכת האשמה והריצוי מול א־להים לרכבת הרים נוראה. ברגעי חיבור וקרבה אליו הייתי מתפרק לחלוטין. אני זוכר את עצמי מתמוגג בככי תמרורים, מבקש ממנו בכאב אין סופי שיעזור לי להפסיק את כל זה. כל שיר שהיה בו חיבור אליו שבר אותי מבחינה רגשית לרסיסים. הייתה לי אז עוד תקווה שיום אחד אוכל לצאת ממחול השדים הנורא הזה. הכאב והתסכול שבאו בנפילות שאחרי פגעו בי שוב פגיעה אנושה והחלישו את התקווה שהייתה לי.

בגיל צעיר יחסית לכל חבריי התחלתי לחשוב על נישואין כפתרון לבעיה, ואכן התחתנתי בגיל די צעיר עם אשה מיוחדת במינה. אני זוכר את עצמי יושב לפני החופה ובוכה בכי תמרורים על היסטוריית התאוה שלי, מבקש מא־להים למחול לי על כל מה שהיה כדי להיכנס לחופה נקי מכל רבב כחתן ביום חופתו. היה לי די ברור שמהיום והלאה כבר אין לי כל צורך במימוש תאוה בצורה אסורה, אני הרי מתחתן...

לא עבר חודש מאז נישואיי, ואני שוב בתוך התאוה. אם עד נישואיי היו הפנטזיות בראש שלי ועם עצמי, כעת הן הלכו צעד קדימה. אשתי התמימה לא הבינה מה הסיפור של הבעל הטרי והמיוחד שלה... אצלי זה היה כמעט חסר שליטה. גם כשהפנטזיות לא היו כל כך בחוץ, אצלי בראש הן היו ועוד איך.

עד לנישואיי לא פגשתי מעולם את עולם הפורנו. החשיפה לאינטרנט פתחה שלב חדש בתהום התאוה שאליה הגעתי. אם עד אז הפנטזיות היו מינוריות, מאז שנחשפתי אליו נכנסתי למחול שדים נורא. פעם אחר פעם הייתי מבוהל יותר מהתהומות שאליהם הגעתי. לא יכולתי לסבול את הפער ההולך וגובר בין מי שהייתי כלפי חוץ ומי שרציתי להיות, לבין המעשים שעשיתי. הסתירה הנוראה בתוכי הרקיעה שחקים והפכה לבלתי אפשרית. בכל פעם שהייתי בטוח שגיליתי הכול, הופתעתי מחדש למצוא את עצמי נמוך עוד יותר. כשהייתה לי אפשרות,



הייתי שוקע שעות במדמנת התאוה ומתעורר ממנה כהלום קרב. ההרגשה אחר כך הייתה נוראה. לא יכולתי לסבול כמעט שום דבר. פיצול האישיות שלי הלך והחמיר על שעלה אל מעל לסף הכאב.

הגעתי לקרקעית הרגשית שלי.

ואז, יום אחד בעודי נכנס עוד פעם לעמקי האינטרנט אני רואה קישור לפוסט העוסק בפגעי האינטרנט. כמו באינסטינקט תכננתי להעיף אותו לתהום הנשייה, עוד משהו שישבור את הלב וייסר אותי על מה שאני עושה. מה כבר אפשר לחדש לי בנושא? הרי את בעיותיו של האינטרנט לא ממש צריך לספר לי, יש לי 'דוקטורט' בנושא, מה שמעולם לא עזר לי במאומה ברגע שהייתי מתיישב מול המסך, מניח ידי על העכבר ושועט בהתרגשות אל עבר התהום. שנים של התרסקויות חוזרות ונשנות הפכו את כל הנושא לייאוש אחד גדול, כבר לא האמנתי שיהיה מישהו או משהו שיצליח לשנות את המשוואה המתסכלת הזו.

אבל אֵלֵהִים רצה כנראה אחרת. קראתי על תכנית 12 הצעדים. על אף שחשבתי שאני יודע כבר הכול, מסתבר שהיה עוד משהו אחד לחדש לי. עשרות שנים של התמודדות עם התאוה קיבלו תפנית באחת. פתאום חדרה אל מוחי ההכרה שכל ההתייחסות שלי עד היום לנושא החטיאה את המטרה. הזדהיתי כל כך עם התובנות שקראתי. האם לא רציתי להפסיק מאז ומעולם? האם היה משהו שגרם לי כאב וסבל כה רבים כמו הנפילות בתאוה? מהי אם כן הסיבה שאינני מפסיק עם זה?! הבנתי שעשרות שנים אני שבוי במעשים הגדולים מכדי יכולת התמודדות רגילה. שיש צורך בשינוי גישה כדי לטפל בכל הסיפור הזה.

עולם חדש של תובנות ומושגים נפתח לי באותו יום. הפעולה הראשונה שעשיתי הייתה להירשם לפורום. בצעדים מהוססים אך מלאי התרגשות יצרתי בזהירות ובאנונימיות קשר עם מתי מעט החברים הבודדים והמיוחדים מאוד שזימן לי אֵלֵהִים בימים ההם. יחד עם ההתרגשות הגדולה היה גם הפחד הנורא מכל - היחשפות בפני מישהו שמכיר אותי. למרות הקושי הנורא מול התאוה הצלחתי בחסדי ה' להסתדר במעמד לא רע. רק זה מה שהיה חסר לי, לחשוף את עצמי כמי שקשור חלילה לתחום ובעיות שכאלו.

למרות ההבנה החזקה כל כך שזהו המקום וזהו הפתרון עבורי, משהו בתוכי התקומם פעם אחר פעם וקרא לי לחזור אחורה. עדיין היה לי קשה לקבל את העובדה שממנה ברחתי כל חיי. מסתבר שחלק משמעותי בכל הקושי שלי כל

החיים היה להודות בכך שיש לי בעיה. לחמתי בחירוף נפש מול התאוה ומול ההתמודדות עם הדימוי העצמי שהיה כרוך בה. הייתי בטוח שהעובדה שיש לי בעיות בתחום סותרות את כל שאיפות חיי. לא כך דמיינתי את עצמי. בתוכי ידעתי גם ידעתי עם מה אני מתמודד, אבל מנגנון ההכחשה שלי זעק נואשות שלמעשה יש לי קושי בתחום, אבל אני לא ממש שם.

חלק משמעותי ביותר בכל הסיפור שלי הוא ללמוד להיכנע מול ההתרחשויות. להתקוממות שבתוכי מול התנהלות חיי כפי שהם יש חלק מכריע במצוקה שחוויתי. הבנתי שיש לי אובססיה לנהל את מהלך חיי ולשלוט בהם. זו הסיבה שכל כך היה קשה לי להודות בחוסר אונים מול התאוה, היה לי קשה לקבל את עצמי כפי שהנני. בכל פעם שאני חווה קושי מול דברים בחיי אני מוכרח להרפות מהאזורים שאין לי יכולת לעשות בהם שינוי. במילים פשוטות יותר - "לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם", מול הדברים שיש לי אפשרות לשנות אני צריך לפעול, אך לא יותר מכך.

מאז ועד עתה אני חווה סוג של שפיות הולכת וגוברת. יש עליות ויש גם ירידות. אבל הדרך ממשיכה. מאתגרת ומשתלמת. מזמן כבר הבנתי שהתאוה אינה הנושא העיקרי באישיותי. שהשימוש בה נבע משלל פגמים ובעיות רגשיות ואישיות אשר הטיפול בהם פתח וממשיך לפתוח לי עולמות קסומים באישיותי.

אני ממשיך לצעוד כל הזמן. עם כל צעד וכל התקדמות חיי מקבלים משמעות חדשה. הפחדים, האשמה, הייאוש, הטינות ושאר הדברים שהביאו אותי עד לקרקעית הולכים ונעלמים. באופן נגלה לפניי עולם מואר, מלא משמעות ושמחת חיים.

"ההולכים בחושך ראו אור גדול" (ישעיהו ט, א).

## אסירות תודה על נס ההחלמה

נולדתי למשפחה חרדית סטנדרטית, אבא אברך, אמא אשת חינוך, ילד תוסס וסקרן שאינו נח לרגע. כשקיבלתי פרס (לעתים נדירות), פירקתי אותו לאחר דקות - מסקרנות. תחושה חזקה מהילדות שלי הייתה חוסר השייכות, לא משנה

היכן הייתי, חשתי כנטע זר, תלוש, לא מחובר לכלום. בכיתה ג', לאחר לבטים רבים, אזרתי אומץ ונגשתי לאמי, בזמן שהיא חתכה סלט עם החלוק המשובץ ליד השיש, ובחשש רב חשפתי בפניה את סודי הגדול ביותר, אמרתי לה שהיא לא צריכה יותר להסתיר, אני יודע. "יודע מה?" שאלה, ממצמצת בעיניה מחמת הבצל שחתכה. "יודע ש... שאני מאומץ", השבתי...

תוסיפו לקטסטרופה בהתהוות מורה כושל עם בעיות משמעת חמורות בכיתה בכלל ואיתי בפרט - ילד תוסס במצוקה נפשית, התפרצויות זעם בלתי מרוסן הפכו לחם חוקי, והוא, מסכן שכמותו, ניסה ללמדני לקח, למען ישמעו וייראו הקריבני כקרבן ציבור, העמידני לעין כל, ונזף בי על ידי שבוחשת בכל, עד שיד כל בי. כדי להראות איזה חדל אישים הנני, נעמד מולי וחיקה את קצב דיבורי המהיר, ובאחת השתיקני - לשנים רבות. הפכתי למגמגם כרוני שאינו יכול להוציא מילה.

ההורים שלי שמו לב שמהו אצלי אינו כשורה, ההתכנסות, חוסר שיתוף הפעולה, הגמגום והמריבות האיומות שנטלתי בהן חלק, ולבסוף הגנבות, הדליקן אצלם את כל הנורות האדומות. וכך, בערך בגיל תשע ביקרתי בפעם הראשונה אצל פסיכולוגית שטענה שיש לי 'מטענים', אני צריך לשחרר אגרסיות.

"תקשקש במחברת עם העיפרון בכל פעם שאתה כועס", אמרה. חרטתי, עד שקרעתי את כריכת המחברת, עד היום יש לי צמרמורת מחריטת עיפרון. נעשו לי מבצעים רבים, תוגמלתי ביד רחבה, אך חוסר הסיפוק שלי לא נתן לי לנוח. אמי הטובה הלכה מידי שבוע לקנות לי בולים, מילאתי אלבומים שלמים, אך לבי נותר ריק ושומם.

למרות כישרונותיי צללתי אל בינוניות חלשה, צעדתי בשוליים, מנסה להפוך לבלתי נראה. למרות שהייתי בשליש התחתון של הכיתה מבחינה לימודית, בסקרנות רבה הפכתי לתולעת ספרים, קראתי הכול, כולל אנציקלופדיה, שבה אהבתי במיוחד את המילים הארוכות, נותן להן להתגלגל על לשוני, שם גיליתי גם את המילים שהוריי מחקו, אותן מילים עם קונוטציות מיניות. ניסיתי בכל דרך לגלות מה הן אומרות, חש בסנסורים הרגישים שלי שיש כאן 'משהו ששווה בדיקה'. כמות המידע שרכשתי לא הייתה מביישת אף נער חילוני מתבגר, אך משהו בי היה עדיין תמים, לא חיברתי את המידע כולו לכלל תמונה אחת.

בגלל שהשגתי ציונים בינוניים בלימודים הגעתי לישיבה בהתאם, הלכתי למקום הראשון שקיבל אותי. כשחזרתי מבין הזמנים הראשון לישיבה מצאתי הלבשה תחתונה במקלחת - היו משכירים את חדרי הפנימיה למשפחות אורחות, כשכולם עלו לבית המדרש עטתי על המקלחת כמוצא שלל רב, זו הייתה הפעם הראשונה שאוננתי, לא הבנתי בכלל מה קרה שם, לא ידעתי שיש איסור כלשהו שכרוך במעשה הזה. הרגשתי לראשונה בחיי שייך. הייתי רגוע כמו שלא הייתי מעודי ועליתי ללמוד בבית המדרש בן אדם אחר. זהו זה - מצאתי את הפתרון.

מהר מאוד העפתי את הבגדים הללו, קלטתי שמדובר באיסור וזרקתי אותם, רק כדי לחפש אותם שוב כעבור שעות בתוך פח הזבל... נדרתי שלא עוד, ומצאתי את עצמי מחפש שוב משהו שאתו אוכל לחוש מאוחד כמקודם. נואש חיפשתי ומצאתי. על חבל בקיוסק מזדמן מצאתי את חוברת הפורנו הראשונה שלי, הגעתי לפורקן מרוב התרגשות עוד לפני שהצלחתי לפתוח אותה... גם אותה הטסתי לפח, גם אחריה חיפשתי... זה היה הדפוס, לקנות, להשתמש, להיגעל, להשליך, לחפש וחוזר חלילה.

הייתי לכוד. מההתחלה אצלי, זה לא היה מין, לא היו שם הורמונים של נער מתבגר, היה שם צרי לנפשו השרוטה של ילד פצוע. הבעיה הייתה שהתרופה צרבה אף היא, אז מתוך תמימות ניגשתי למשגיח וסיפרתי לו (רק על האוננות, בלי מילה על פורנו, חששתי שיעיף אותי). הוא נדהם מהפתיחות, החמיא לי, הציע שאגיד שמע ישראל על המיטה, 'ואדווח' לו מה קורה, אחרי כמה פעמים שדיווחתי על כישלון וראיתי ממבע פניו שהוא אינו מרוצה, סיפרתי לו שהצלחתי... כשראיתי אילו חיזוקים הוא נותן לי המשכתי 'להצליח'...

רדפתי אחרי פתרון, כתבתי מכתב לאחד מגדולי הדור, תיארתי שם את בעייתי בפרוטרוט, המון מילים חמות קיבלתי שם, שנועדתי לגדולות, לישון על הצד, להיות עסוק, לחשוב בלימוד, לדאוג לחברים טובים... זה לא הועיל.

ואז הגיע הפורנו המוסרט... זהו זה, לא האמנתי שאנשים מוכנים שיצלמו אותם כך. נזרקתי מהישיבה מפני שלא יכולתי לעמוד בזמנים, לא סיפרתי להורים, ויצאתי לסיבוב ברחובה של עיר, החיישנים שלי הובילו אותי לחנות לממכר סרטי פורנו. רגע אחרי שנכנסתי לחנות ברחתי ממנה, מנסה להסתיר את הפדיחה במכנסיי... וכמו פרפר שטס אל האור, שבתי לשם למחרת. בשיעור א' בישיבה גדולה חציתי גבול נוסף - הייתי חייב לממש את מה שראיתי בסרט, הייתי משוכנע שפעם אחת

ולתמיד אלך עד הסוף, והזמזום הנורא בראש, מה שלא נותן לי ללמוד ולהיות רגוע, ילך ממני.

אבל זה לא עבד, והדרך היחידה להרגיע את הדחף הייתה לעשות את זה. ואז מצאתי פתרון: אתחתן. שכנעתי את הרב שלי שגילי הצעיר לא יהא לרועץ, את ההורים המפוכחים שלי גררתי לגדול הדור שתומך בנישואין צעירים, וכך, למרות שעקפתי בני משפחה מבוגרים ממני, מצאתי עצמי עומד לחופה עם הבחורה הראשונה שפגשתי, שנים לא מעטות לפני הגיל שבו מתחתנים במגזר שלנו. לכלתי הסברתי ש'מיציתי' את עולם הישיבות, הגיע הזמן להפוך דף. כך התכוונתי לעשות וכך עשיתי, לא דמינתי לרגע מה הולך להיכתב בדף הזה... כמה שבועות אחרי החתונה כבר אוננתי, ומכאן התרסקתי, באישיות ובאנושיות.

פיצול האישיות התיש אותי, המאבק בין הדמות התורנית והמפלצתית עלה כל הזמן מדרגה וחיסל כל חלקה טובה ממה שפעם רציתי להיות. לא יכולתי לשאת את עצמי עושה את שעשיתי, ולא יכולתי לשאת את עצמי בלי זה. מה עושים? מחפשים את הדבר הבא, מה שבאמת ייתן לי את הסיפוק, ואז אנוח, אירגע.

פגשתי את התחתית הרגשית שלי ברגע מכונן, חזרתי מניחום אבלים אצל משפחת אדם שהיה קרוב אליי, ושוב נפלתי. ידעתי שאני אבוד. זו שפלות איומה. "חזרת מבית שמלאך המוות ביקר בו ואתה הולך, לאן? לבקר אותו בעצמך?! תתעורר!" זעקה נשמתי. וזעקתה נשמעה שם למעלה, חוברת לזעקת אשתי היקרה, בוקעת רקיעים, מכופפת חומות גבוהות וסודקת דלתות נעולות, וזרזיף של חמלה ורחמים גדולים ניתז לעברי. התחלתי את ההחלמה.

לא היה קל, אט אט זיתי מהגיהנום. קשיי תחילת הדרך היו מאתגרים במיוחד, בעבודה, בבית, עם הילדים ובמיוחד בזוגיות. המריבות עם אשתי הפכו לחמורות יותר, בכל פעם התנתקנו בתחושה שהבסיס המשותף צר יותר. גם אשתי הלכה לבקש עזרה ולימדו אותה לעמוד על שלה, לקחת את המקום שהיא ראויה לו, ולי זה היה חדש, לא הייתי מסוגל לשחרר. הציעו לנו לזהות את המריבה כשהיא מתחילה, ואז להתנתק ולקחת פסק זמן.

אני לא מתווכח עם תכנית 12 הצעדים כי אצלי זה הצליח, מחתול רחוב הפכתי לבן בית, ובמקום לחיות ככלב נטוש עשה ממני הבורא אדם מהישוב.

אני כותב בדמעות תודה על שיקום הריסות ביתנו, על אשתי, עדינת נפש שכמותה, שהאמינה בי גם כשלא האמנתי בעצמי. צדיקה מיוחדת זו מאפשרת

לי לעשות הכול למען ההחלמה, ללא הגבלה מצידה. לקח לו הבורא נווד, בן בלי בית, פצוע וחבול, שמכף רגלו ועד קדקודו אין בו מתום, ואמר, אראה מה אני יכול לעשות אתו, למען רבות מופתי וגדל שמי בקרב הארץ.

אשיר לך, אבא, אזמר לך, אשיח בכל נפלאותיך עמי, תחת כל עץ רענן, לא אירתע מלספר לאיש מה עשית ממני. ברוך הוא אבאליה שבראני לכבודו ונתן לי חיים טובים.



