

# ספר הכניעה

אסופת מאמרים בנושא מידת הכניעה ודרכים לקנייתה

יוצא לאור לרגל הכנס השנתי הרביעי של

שמור עיניך

כלים ליציאה לחופשי



אתר "שמור עיניך"

[www.gye.org.il](http://www.gye.org.il)

לקבלת עזרה מנציג "שמור עיניך"

[help@gye.org.il](mailto:help@gye.org.il)

1-599-500-119

## בפתח הקובץ

חבר יקר,

אנו שמחים להגיש בפניך את "ספר הכניעה", ובו אוסף מאמרים ורשמים אישיים שנכתבו על ידי חברי "שמור עיניך". המאמרים כולם פורסמו בפורום שלנו, ולאחר מכן נשלחו במסגרת המייל היומי. מתוך אלפי המאמרים, שפורסמו בפורום בארבעת השנים האחרונות, בחרנו מקבץ של מאמרים העוסקים בנושא הכניעה, ומתוכם בחרנו את אלו שנראה שנגעו בחברים שקראו אותם עם פרסומם.

מאמרים אלו היוו עבור רבים פנס שהאיר את החושך, והראה להם את הדלת הפתוחה שהובילה אותם להחלמה מההתמכרות לתאוה.

חשוב לציין ולהבהיר: חלק מהדברים נכתבו כשיתופים אישיים בעוד אחרים עוסקים ביסודות ההחלמה, אלה כמו אלה הינם דעותיהם וחוויותיהם של הכותבים בלבד, ואין לראות בהם משום עמדה רשמית של "שמור עיניך" או של דרך שתים עשרה הצעדים.

אנו תקווה, כי הקריאה בקובץ זה תעניק לך ניסיון כח ותקווה, ותעזור לך להגיע לכניעה.

המהדורה הראשונה רואה אור בערב חג הפסח, וברוח זו היא נערכה בחיפזון. בעזרת ה', בעתיד תצא מהדורה נוספת מורחבת יותר.

בהחלמה,

חברי "שמור עיניך"

ג' ניסן תשע"ו, ירושלים עיה"ק

## - תוכן עניינים -

<b>1</b>	<b>חלק א': חוסר אונים - המחלה</b>
1	המחלה
19	ההכחשה
<b>41</b>	<b>חלק ב': כניעה - ההחלמה</b>
41	בשערי ההחלמה
86	מהי כניעה
114	בין כניעה למלחמה
142	כלים מעשיים לכניעה
183	כניעה יום יום
<b>191</b>	<b>חלק ג': "בכל תחומי חיינו" - כניעה במעגלי החיים</b>
204	בכל תחומי חיינו - כניעה בתחומים שונים
231	מתנות הכניעה
<b>239</b>	<b>חלק ד': הצעד הראשון</b>
<b>249</b>	<b>חלק ה': כניעה במעגל השנה</b>
249	ראש השנה
251	סוכות
256	חנוכה
259	פסח וספירת העומר
<b>263</b>	<b>נספח: שאלות ותשובות בעניין ההתמכרות לתאוה</b>

חלק א':

## חוסר אונים - המחלה

### המחלה

#### אני אלרגי לתאווה

כאשר התחלתי את דרכי להחלמה, שמעתי אנשים אומרים על עצמם "אני אלרגי לתאווה", אבל לא באמת הבנתי למה הכוונה. היום אני מרגיש את זה. לא אכפת לי האם יש דבר כזה מבחינה מדעית, ולא מעניין אותי מה יגידו רופאים מלומדים על כך. אני יודע מעצמי שאני פשוט אלרגי לתאווה, בדיוק כפי שאדם אחר אלרגי לבוטנים. זו עובדה פשוטה עבורי.

אני גם מתחיל טיפה להכיר את תופעות הלוואי, ובעיקר מנסה להבין מה זה אומר מבחינת החיים שלי. ילד שמגלים שהוא אלרגי לבוטנים, החיים שלו משתנים: שולחים מכתב לגנת שלא יתנו לו במבה, מדברים איתו על הסכנות הכרוכות בכך, ולפני כל יציאה לחגיגת יומולדת של חבר דוחפים לו לראש שייזרה ולא יגע בשום דבר שיכול לעשות לו אלרגיה.

אז מה זה אומר עבורי שאני אלרגי לתאווה?

קודם כל, זה אומר שוב את מה שאני כבר יודע בתקופה האחרונה, בחסדי ה': אני חולה. אני לא אדם רגיל עם יצר הרע

קצת מופרע אלא פשוט חולה. פיזית אני חולה. אין שום הבדל ביני לבין אדם ששבר יד או רגל, מלבד העובדה שאני ניסיתי להכחיש את המחלה שלי יותר שנים.

זה גם אומר, שבדיוק כמו שבמבה נראית מאוד נחמדה, אבל אדם שאלרגי לבוטנים יסבול מזה נורא אחר כך, גם אצלי התאוה עובדת באותו אופן. זה נראה כיף מאוד, זה מרגיש אפילו יותר כיף, אבל בגלל שאני אלרגי, תופעות הלוואי יהרגו אותי.

נכון, יש הרבה אנשים שיכולים ליהנות מ"קצת תאוה", יש גם הרבה אנשים שיכולים לאכול במבה. מי שאלרגי לבוטנים לא אוכל במבה, ואני לא מסתכל על נשים. במבה מסוכנת למי שאלרגי לבוטנים, ותאוה מסוכנת לי.

לא אכפת לי מה אדם רגיל יכול, ולא מעניין אותי למה אני שונה. אני רוצה לחיות, ואני יודע שאני אלרגי, ולכן (באיחור של עשרים שנה) הגיע הזמן שאתן את הדעת על האלרגיה הזאת, כדי להבין איך חיים איתה. כי בינתיים, בשנים שלא ידעתי שאני אלרגי, גרמתי לעצמי נזק נוראי והאלרגיה החמירה מאוד.

אחד הדברים שאני יודע כעת הוא, שאני ממש אלרגי לנשים. אם אני מסתכל אפילו רגע על אישה ברחוב - זה מסוכן לי. לא אכפת לי האם זה מותר או אסור, ואני לא מנסה לשמור את העיניים כדי להגביר את הקדושה והטהרה שלי. ממש לא. זה בכלל לא מעניין אותי. אני פשוט אלרגי לזה באופן פיזי לחלוטין, ואני כבר יודע מה יקרה לי ברגע שאסתכל רגע. בתוך רגעים, האלרגיה שלי תצא משליטה, היא תשתלט לי על הגוף והמוח ואמצא את עצמי במקום שאני מאוד לא רוצה להיות, והוא מאוד מסוכן לי - פיזית ונפשית.

זה מה שמביא אותי לכניעה וגם לויתור - שני הדברים היחידים שהביאו אותי אל אלוקים ואל השפיות שלי בינתיים (כל יום, "רק להיום").

אם אני מבין שאני ממש באופן פיזי אלרגי לתאוה, אז אני לא חולם "לנצח את ההתמכרות", אין לי שום אשליות שיום אחד אהיה אדם רגיל, ובטח שכמה חודשים של שפיות לא נותנים לי את האשליה כאילו כבר ניצחתי והכל בסדר. לא, זה לא קורה.

זה לא קורה כיון שאני יודע שאדם אלרגי נשאר אלרגי לכל החיים. הוא יכול להימנע מלאכול בוטנים ואז החיים שלו רגילים, אבל לפני כל פעם שהוא מכניס חטיף לפה, הוא בודק על העטיפה, האם במקרה יש במוצר שאריות בוטנים.

אני משתדל לעשות את אותו הדבר. מצד אחד להיכנע בפני התאוה ולא לנסות לנצח אותה, ומצד שני לא לקחת אפילו "ביס קטן" ממה שהיה שהוא כל כך מסוכן לי.

כאשר אני מבין שאני אלרגי, אני נכנע ומוכן לוותר. נכון, אני מאוד אוהב במבה, ועוד יותר מזה אוהב פורנוגרפיה, נשים ותאוה. זה הדבר הכי כיף שיש לי בחיים. אבל זה מסוכן לי מדי. אין לי ברירה אלא לוותר על התאוה כדי להמשיך לחיות. לא קל לוותר על החבר הטוב ביותר שהיה לי אי פעם. לא קל להתמודד עם כל התופעות הלוואי שמגיעות אחרי שאני מפסיק להשתמש בסם הנפלא הזה, אבל אין לי ברירה. כואב אבל מחויב המציאות. אז אני משתדל לוותר, כל יום "רק להיום".

## מה זה אומר להיות אלרגי?

בראש השנה, פגשתי בבית הכנסת בו אני מתפלל משפחה נחמדה, אבא ואמא וכמה ילדים בגילאים שונים. הם לא היו מוכרים לי וכמובן בירכתי אותם והתעניינתי מה מביא אותם לאזור. הם סיפרו כי בנם בן השבע עשרה מאושפז בבית החולים הסמוך, כיון שהוא אלרגי לחלב. איחלתי רפואה שלימה לבן ונפרדתי מהם לשלום.

למחרת בבוקר, כשפגשתי אותם שוב, שאלתי האם היה שיפור במצבו של הבן ואחד הבנים הגיב שזה "אותו דבר". מהסגנון ונימת הקול, היה מובן שיש כאן משהו לא שגרתי. ביררתי קצת בעדינות והסתבר שלפני ארבעה חודשים, בערב שבועות, הבן אכל לתומו עוגייה, שהם חשבו שהיא פרווה, והסתבר שהיא מכילה חלב. האלרגיה שלו התפתחה, מצבו התדרדר במהירות והוא נכנס למצב של קומה כאשר אין חמצן שמגיע למוח שלו, רחמנא ליצלן. מאז הוא שוכב כאבן שאין לה הופכין כאשר הרופאים לא נותנים שום סיכוי, וההורים מחכים לנס.

בסך הכל אלרגיה לחלב... והוא בכלל לא רצה, והם חשבו שזה פרווה, וזו הייתה רק עוגייה אחת קטנה! לך תספר את הסיפורים האלו למלאך המוות.

אלרגיה. מה זה אומר? הנה ההגדרה של ויקימילון: "תגובה גופנית לא רצויה כתוצאה ממגע חומר מסוים, הנגרמת אצל אנשים שיש להם רגישות מיוחדת לחומר זה". וכדי שנבין במה מדובר יש לנו גם כמה דוגמאות: "האלרגיה יכולה להיות גודש באף, הפרשות מוגברות, פריחה, גרודים, נפיחויות, קשיים בנשימה".



אתם מבינים, תגובה גופנית לא רצויה ממגע חומר מסוים אצל אנשים שיש להם רגישות מיוחדת לחומר הזה. ומה יקרה למי שנגע בחומר המסוים הזה ויש לו רגישות מיוחדת אליו? טוב, זה תלוי, יכול להיות שיהיה לו גודש באף, אבל יכולים להיות לו גם קשיים בנשימה. אגב, קשיים בנשימה יכולים להוביל למצב של קומה או גרוע מכך, לא עלינו.

גם אני אלרגי. כן, אני מפתח תגובה גופנית לא רצויה כאשר אני בא במגע עם חומר מסוים שיש לי רגישות אליו. החומר הזה נקרא "תאוזה", והוא יכול להציף אותי דרך העיניים, האוזניים, הפה, הידיים ואפילו האף, ובעצם אני יכול לבוא איתו במגע גם כאשר אני לא עושה כלום - ישירות דרך המוח. ברגע שאני בא במגע עם "החומר הזה", אני מפתח תגובה גופנית לא רצויה. כן, זה ממש פיזי. העקצוץ הזה של ההתרגשות שעובר לי בכלי, טמפרטורת הגוף שעולה, המוח שכבה, כולן תגובות גופניות לא רצויות שיש לי כיון שאני סובל מרגישות מיוחדת לחומר הזה.

האם זה מסוכן להיות אלרגי לתאוזה? האם זה מסוכן להיות אלרגי לחלב? האמת שזה לא נשמע כזה דבר נורא ואיום, אבל כפי שאני כבר יודע: מספיקה עוגייה אחת חלבית כדי להפסיק את אספקת החמצן למוח. גם האלרגיה שלי נשמעת משהו כזה חלבי ולא נושך. כאילו מה כבר יקרה אם אני יאונן קצת מול פורנו? זה לא נשמע כמו מקרה קלאסי של פיקוח נפש. אבל מי שהיה שם יודע את האמת. כן, אפילו עוגייה אחת, סליחה, אפילו אוננות אחת - יכולה להרוג אותי.

ובאלרגיה, כמו באלרגיה, לא משנה בכלל אם רציתי או לא, אם ניסיתי להימנע או לא, כיון שאם הרעל נכנס לגוף - הוא משפיע עליו ומתחיל את התגובה הגופנית הלא רצויה. נקודה. אז אני יכול לספר לעצמי סיפורי סבתא עד מחר שזה היה רק "מבט ראשון", ושלא הייתה לי ברירה כי היה לא נעים להפנות את המבט באמצע השיחה, וכן הלאה וכן הלאה, הסברים טובים ומשכנעים מאוד, אבל השורה התחתונה היא, שאם הרעל נכנס אליי לגוף - הוא מתחיל לפעול מיד. התירוצים יכולים להועיל רק בכך שעל הקבר שלי יהיה כתוב "אכל בטעות עוגייה אחת חלבית".

### מהו חוסר אונים

לפני שהתחלתי לכתוב את המאמר הזה, הלכתי לבדוק בויקיפדיה איך מוגדר מצב של "חוסר אונים", ומצאתי שם את התיאור ההזוי הבא:

"חוסר אונים הוא תחושה פסיכולוגית של אדם שאינו יודע לפעול באירועים המתרחשים בסביבתו או שאין באפשרותו להתערב בהם ביעילות".

רק מלקרוא את זה, ניתן להבין כמה חשיבות אנחנו מייחסים לדברים שגויים, למרות שאין לנו מושג מי כתב אותם, מה הניסיון שלו ומה ההשכלה שלו. הרי כל תלמיד כיתה א' יכול להבין, שמה שכתוב כאן הוא פשוט לא נכון.

חוסר אונים הוא חוסר בכת, לא חוסר בידע! הרי המילה "און" פירושה כת, וחוסר אונים פירושו חסר כת. אבל זה לא מפריע לויקיפדיה להגדיר חוסר אונים בתור "תחושה פסיכולוגית" שקשורה בכלל לכך שהוא לא "יודע" כיצד לפעול.

אם תיאור המצב שלי כחסר אונים היה שאני פשוט לא יודע כיצד לפעול, לא הייתי צריך תכנית 12 צעדים לגמילה מהתמכרות, ופשוט הייתי הולך למישהו שילמד אותי כיצד להתנהג "באירועים המתרחשים בסביבתי", והכל היה בא על מקומו בשלום. למשל, הייתי "יודע" איך לפעול מול התאוה, מול הפורנוגרפיה, וכן הלאה, ואז לא הייתי חסר אונים.

במקרה כזה, הייתי צריך רק את הצעד ראשון מתוך כל הצעדים, ושלוש על ישראל. הייתי מודה בחוסר אונים (הוא אומר: חסר לי ידע), ואז הולך לרכוש את הידע וצועד על השקיעה באושר ועושר.

אז אולי כדאי להיצמד למקור ולראות איך נכתב הצעד הראשון בשפה האנגלית:

**"We admitted we were powerless"**

והתרגום המדויק הוא: הודינו כי היינו חסרי כח.

כעת זה כבר סיפור אחר לגמרי, כי לא חסר לי ידע. לא מדובר כאן על "תחושה פסיכולוגית של אדם שאינו יודע לפעול", אלא על אדם שיש לו את כל הידע בעולם, והוא יודע בדיוק כיצד עליו לפעול, אבל חסר לו הכח לבצע את זה.

לא מדובר על מצב חד פעמי שהיה כאשר הגעתי לתכנית, אלא בכל פעם שבה אני עומד מול התאוה, אני שוב נמצא באותו מצב בדיוק: חסר לי כח. אני יודע שהתאוה תהרוג אותי, אני יודע שאני צריך לזוז משם, אבל אין לי את הכח לעשות את זה. אני חסר כח.

ואם מה שחסר לי זה כח ולא ידע, אז אני פונה לכיוון אחר לגמרי, כאשר אני רוצה להחלים. במקום להשקיע בלימוד ורכישת ידע נוסף, אני מחפש מקור כח שימלא את הכח שחסר לי.

כעת נותר לי לשאול את עצמי: מי יכול לתת לי כח? הרי אם היה חסר לי ידע, הצעד המתבקש הבא היה די פשוט, כי הייתי הולך ללמוד, לקרוא, לדבר עם רב או לטיפול אצל פסיכולוג. אבל אם חסר לי כח - מי יכול לתת לי כח?

לכן, כאשר אני מבצע את הצעד הראשון בשלימות, אני אגיע באופן אוטומטי אל הצעד השני, בו אני מתחיל לחפש את הכח הגדול ממני שיכול להחזיר אותי לשפיות. כאשר אני מבין שאני כבר לא אצליח לצאת מהמצב שלי, כי אין לי מספיק כח לצורך כך, אני פונה החוצה אל הכח הגדול - הכח העליון שהוא הנותן לך כח.

### **אשמה ובושה - הדלק המניע של ההתמכרות שלי**

באחת הפגישות שאלתי את הפסיכולוג שלי כמה אחוזים מהציבור סובלים מהבעיה הזאת של הפורנוגרפיה. הוא אמר, שאין הרבה מידע שניתן לסמוך עליו בנושא, אבל הבדיחה אומרת שתשעה מכל עשרה גברים מודים שהם צופים בפורנוגרפיה, והעשירי שקרן. שאלתי האם זה אומר שכולם מכורים? והוא אמר שבאופן חד משמעי התשובה שלילית. נכון שלרוב הגברים בעולם ייצא בשלב כזה או אחר של החיים לצפות בפורנוגרפיה, או לתת פורקן לתאוה בצורה כזו או אחרת, אבל זה לא אומר שהם מכורים. מעריכים שאחוז המכורים בעולם הוא בין 5%-7% מכלל האוכלוסייה.

אז מה ההבדל בין צופה בפורנוגרפיה לבין מכור לצפייה בפורנוגרפיה? התשובה הפשוטה היא, שהמכור הוא זה שלא יכול להפסיק, לעומת מי שאינו מכור שיכול פשוט להפסיק כאשר כבר אינו רוצה בכך.

אבל התשובה הזאת היא לא חזות הכל. כיון שקודם לכך ישנו הבדל נוסף, מהותי הרבה יותר. המכור לפורנוגרפיה הוא זה שרוצה להפסיק, בעוד מי שאינו מכור - לא מעוניין בכלל להפסיק.

כאדם נורמלי בתחום המשקאות החריפים, אין לי בעיה עם זה שמספר פעמים בשנה אני שותה אלכוהול, ואפילו מידי פעם שותה הרבה. לפעמים החוויה מוצלחת יותר ולפעמים פחות, לפעמים אני קם עם האנג-הובר ולכן לא יהיה לי חשק לשתות בתקופה שלאחר מכן, ולפעמים דווקא כיף לי ואני נהנה מכך והכל בסדר גמור. אני לא רוצה בכלל להפסיק. האלכוהוליסט הוא זה שרוצה להפסיק.

כמובן שהשלב הבא הוא העובדה, שהוא גם לא יכול להפסיק כאשר הוא רוצה, בשונה ממני, שאם אחליט לא לשתות אלכוהול ויהיו לי סיבות מספיק טובות לכך - אוכל להימנע מכך בלי הרבה בעיה.

אז כדי שאהיה מכור אני צריך לענות לפחות על שתי הגדרות: א. אני רוצה להפסיק. ב. אני לא מצליח להפסיק. מה קורה כאשר אני רוצה להפסיק אבל לא יכול להפסיק? התוצאה תהיה קשורה תמיד עם אשמה ובושה. שני הרגשות השליליים האלו, הם הכח שידחוף אותי, חזק יותר ומהר יותר מכל כח אחר, בחזרה הישר אל ההתמכרות.

כאשר אני מבין, שרגשות אלו הם הכוחות המניעים החזקים ביותר מאחורי ההתמכרות שלי, אני יכול גם להבין מדוע אין הבדל בין סוגי ההתמכרות ולא בין עומקי הנפילות.

לו יצויר שאני מכור לאוכל - רוצה להפסיק לאכול בצורה כפייתית אבל לא מצליח להפסיק, אז כל פעם שאפול שוב באכילה מופרזת נגד רצוני, זה יגרום לי את אותן תחושות בדיוק כפי שגורמת לי נפילה בתאוה. גם כאשר האוכל שאני זולל הוא כשר למהדרין בהשגחת הבד"צ, ארגיש אשמה ובושה על המעשה שעשיתי, כיון שלא הייתי מעוניין לעשות אותו, ובכל זאת עשיתי אותו נגד רצוני.

כל מכור מכיר היטב את הסיטואציה הבאה: נפילה כואבת מביאה אותי להרגשה נוראית, שמיד מובילה להבטחה ש"לעולם לא עוד", מחיקה של כל ההיסטוריה במחשב, וכן הלאה, רק כדי למצוא את עצמי עשר דקות אחר כך נמצא באותו מצב בדיוק בו הייתי לפני חצי שעה - בדרך לנפילה נוספת.

מה היה כאן? המון בושה ואשמה, וחוסר יכולת להתמודד עם הרגשות הקשים האלו, מה שמוביל לבריחה נוספת אל המקום היחיד שיש לי אשליה שהוא ייתן לי פתרון ואפשרות להתמודדות עם הרגשות האלו.

ההבנה הזאת חשובה לי מאוד כיום, כאשר אני בתהליך ההחלמה. אני מבין שרגשות האשמה והבושה הם הרסניים עבורי, וכל נגיעה בהם תחזיר אותי למקום ממנו אני רוצה לברוח בכל מאודי.

אנשים רגילים ונורמליים יכולים להתמודד עם אשמה ובושה בצורה נורמלית וסבירה, אבל לי אין את הכלים לכך, וגרוע

מזה - אני כבר "מתוכנת" לכך שכאשר הם מגיעים לביקור - אני יורד למקלט.

הדרך שלי להתמודד עם אשמה ובושה היא להבין שאלוקים מנהל את העולם. נכון, אני בן אדם ועושה טעויות, אבל אין לי על מה להרגיש אשמה ובושה. במקום זה, אני צריך ללמוד מהטעויות שלי איך להשתפר כדי לא לחזור עליהן.

ביקורת עצמית יכולה להיות בונה וחיובית כאשר היא מתמקדת בעתיד, מתוך אמונה שהעבר היה בדיוק רצונו של אלוקים. ולעומת זאת, היא יכולה להיות הרסנית, כאשר היא מתמקדת בעבר וגורמת לי להרגיש אשמה ובושה.

### **החיים שלי לא קרסו, אני כן**

אני לא נלחצתי אל הקיר. חיי תיפקדו. הצטיינתי בכל אשר הלכתי, בתורה ובשאר התחומים. אבל, וכאן האבל הגדול - היה לי סוד אפל שעינה את חיי. סוד שגרם לי לתחושת אשמה, לתסכול, לבושה, לייאוש. סוד שחייב אותי להוכיח לכולם, ובעיקר לעצמי. סוד שלא אפשר לי אף פעם פשוט להיות (תמיד פחדתי שאולי משהו יתפרץ).

סוד שלקח ממני את הבית שלי. הבית שלי לא בטוח בשבילי? פחדתי להיות בבית לבד, שלא אפול. כמו ילד שפוחד מהחושך. סוד שלקח ממני את האהבה של אשתי. כל המילים החמות שלה נכנסו לליבי, אבל רק עד מקום מסוים, מכיוון שאם היא תדע, אני יודע כמעט בוודאות לאן הדברים ילכו...

סוד שלא הצלחתי להשתלט עליו, למרות שכל כך ניסיתי. למרות שבכיתי אל אבא, למרות שצעקתי, למרות שהפעלתי

את כל מה שידעתי להפעיל. ברגעי האמת, הכל קרס וערבב לי את כל התכנונים.

לא, החיים שלי לא קרסו. אבל האם אלה חיים?

כיום, אני מרגיש יותר שלם, אני מרגיש שאני יכול לעמוד מול אשתי ולהגיד לה: "אני מכור לתאוה". אני רואה אופק בו אחוש את ליטופו של אלוהים על ליבי המיואש, ואקבל אותו פנימה בלא לדחות אותו מתוך שנאה עצמית.

אז מה היה שם קודם? חיים? נכון, כל מי שמסביבי בטוח שאני אחד האנשים הנעימים והמאושרים שהוא מכיר, אבל אני מכיר את עצמי ואני יודע בדיוק כמה אני שווה או ליתר דיוק לא שווה. גיהנום לא חייב להתבטא בחיים בחוץ. הוא יכול לשכון שם, בתוך הלב הקטן והרגיש שלי. אינני פחות מכור בשל כך שלא חציתי את "קו המסך". ביטויי התאוה שלי היו רק הבריחה, לא המחלה עצמה.

אך ישנו משהו נוסף מציאותי הרבה יותר: הצעד הראשון השיג אותי, באחת הקבוצות הראשונות של "שמור עיניך". כשקלטתי מיהו באמת המנחה של הקבוצה ומה באמת עשה האדם הזה, משהו בנפש שלי נסדק.

אני זוכר את עצמי אומר לאשתי: קשה לי לעכל את הסיפור שלו. היא לא הבינה אז הסברתי: "בשבילי, להגיד 'זונות' זה כמו להגיד 'הרואין'. מה לי ולזונות? אני? אני אברך בישיבה חשובה, מעביר שיעורים על בסיס שבועי, תלמיד חכם, אדם ירא שמיים, מחזיק את עצמי לרגיש ומתחשב. אני זונות? כאילו, ממש זונות? מה? אני? מה הקשר? כאילו, אולי אנשים שעברו



טראומות, אנשים שגדלו בבית של פושעים, אבל אני - לא. זה קו שאני לא אחצה אותו בחיים.

וזה נחת עלי כמו ברק: אני יכול מתי שהוא לפנות לזונות. ממש כך. וכשזה יקרה, שום דבר לא יעזור לי. לא ההצלחות שלי, לא האישיות המוצקה שבניתי, לא היסודיות שלי. ואפילו לא תחושת התרומיות המידתית שלי. וזה יקרה. אם לא אעצור כאן, אחת ולתמיד, זה יקרה.

עלי להבין שאני עומד על פי תהום. להבין שעומד מולי אדם שהיה בתהום והוא צועק: "חבר יקר, אני מכיר את התחושה הזו שלך, את האשליה שיש גבולות שלעולם לא תחצה אותם. הייתי שם, אבל חציתי אותם. לא חבל? אתה רוצה להתאבד?"

הכנות שבדבריו המיסה את ההדחקה שלי. אני מכור. אני איבדתי שליטה. אני בהחלט יכול למצוא את עצמי אצל זונות וכל המסתעף. זהו המסלול הטבעי של חיי. זה לא יגמר בפורנו. הסחרור יעביר אותי לא רק את גבול השעות, הוא לא רק ימוסס את אשליית השליטה שבה אני מחזיק את "חיי הבנויים" - הוא ירסק אותי לחלוטין. הוא ימעך כל בדל מהדימוי העצמי שלי, וישלח אותי על סיפן של מחשבות התאבדות.

ואז, כשאהיה מעוך וכתות, בסכנת גירושין, אחזור לתוכנית ואומר: "אהה, עכשיו הבנתי שאני צריך לעשות הכל...". לא חבל? זו הייתה התחתית האישית שלי. המכה הזו גרמה לי להבין שאין לי ברירה.

כן, אני צריך שיקבלו אותי איך שאני. אני צריך שלא ידחפו אותי. אבל אני בעיקר צריך שיעמידו לי מראה שתגיד לי להיכן

אני לא רוצה להגיע. לא איפה הייתי, כי את זה אני עדיין לא מפנים, אלא להיכן אני לא רוצה להגיע.

אבל המראה הזו חייבת לבוא מתוך אמפתיה, מתוך תחושה של הזדהות, של השתתפות בכאב, של הערכה. במובן הזה אני צריך שיקבלו אותי. אחד הדברים שלמדתי מהפסיכולוג שאני הולך אליו הוא, שחלק מהמחלה שלי, הוא שאני מחזיק עמדה כל כך פצועה על עצמי, שכדי לאזן אותה אני צריך שיקבלו אותי ללא תנאים כלל.

אני חייב קבלה שאף בן אדם לא יכול להעניק לי. וכשאני מבקש אותה מאנשים אני מתאכזב פעם אחר פעם. רק אלוקים יכול לתת לי את הקבלה הזו, וכמו ששמעתי מחבר וותיק: החור בלב שלי הוא אינסופי, כדי שהוא יוכל להכיל את האור האינסופי של אלוקים.

### אני קריקטורה

אתם יודעים מה זו קריקטורה? תמונת קריקטורה אינה שקר, אינה משהו לא נכון. לא מוסיפים בה הרבה עיניים, אין בה שני אפים. רק מה, משנים את הפרופורציות, ויוצרים חוסר התאמה וחוסר איזון בין איברי הפנים. אף כפול בגודלו, עיניים קטנטנות, אוזניים מוארכות וכדו'.

אני, בנפשי פנימה, בדיוק ככה. מתוך שבעים כוחות הנפש - חלקם גדלו פי מאה, מתאימים לזקן בן מאתיים, וחלקם תקועים אי שם בגיל שש... הפרתי את האיזון העדין. "אם אין אָנִי לִי מִי לִי" קיבל 23:59 שעות מסך ביום, "וְכִשְׁאֲנִי לְעַצְמִי מָה אָנִי" קיבל דקה. (כשישנתי).

הקול שאומר לי: "בְּשִׁבְלִי נִבְרָא הָעוֹלָם" (סנהדרין לז,א), מהדהד בי בעוצמה, מרעיש בי יומם ולילה, ממלא אותי, מנפח אותי. זה מה שנקרא "ריכוז עצמי" - אני מטה את כל כובד הריכוז של כל העולם אלי ועלי. שכחתי את הקול השני שאומר: "מָה אֶנּוֹשׁ פִּי תִזְכְּרֶנּוּ" (תהלים ח,ה), "יתוש קדמך"... (סנהדרין לח,א).

אתן דוגמא: דיברתי הערב באירוע, נתתי מסר פצצה. הייתי השפיץ. כולם אמרו לי, פרגנו לי, הודו בזה שאני הכי הכי... אני חושב על זה שוב ושוב... מחליט להאמין להם. נהנה להאמין להם. אני שואב מזה סיפוק, עידוד, כח, ערך. אני מפמפם לעצמי מנות יתר מהסם הזה שנקרא "אגו". אני השפיץ, כולם אמרו לי... הסם נכנס דרך הורידים, הנשימה, הדם, הוא מגיע למוח. אני מאבד הכרה...

(כאן הסיפור תיאורטי. למזלי, הפעם הסוף נגמר אחרת, בפעולות כניעה. אבל באלפי הזדמנויות אחרות הוא המשיך כך).

בשלב הזה, אני מלא בשיגעון גדלות. לא אזיק חלילה לאיש, ההיפך, אני אלוקים, אני חנון ורחום, מוכשר ותותת. אני האיש הכי טוב במזרח התיכון. כולם הרי הודו בזה הערב... כולם אמרו, ואני מאמין להם...

אלוקים חוזר הביתה בסוף הערב, ואשתו מחכה לו. זועמת. לוחצת. שואלת אותו "למה חזרת הביתה כל כך מאוחר? למה? למה? למה? ולמה?"

"בושה וחרפה!", אני עונה, "אין אמונה? איך את מעיזה להתחצף כך לאלוקים?! איפה החינוך? הרי כולם הודו הערב שאני הכי

הכי?! וכל זה איננו שווה לי בזמן שאשתי לא כורעת ולא משתחוה לי... (ע"פ אסתר ה,יג)

אני נזעם, נסער, מרגיש נבגד על ידי האדם הכי קרוב אלי, חייב לצאת לטיול של בריחה בבוסתן המלך... (ע"פ אסתר ז,ז) ושם, בבוסתן המלך, יש כל מיני דברים מפתים, תענוגות... פתאום אני יכול לחבר לעצמי באינפוזיה, כמויות עצומות של ערך, של כבוד, של אהבה, של תשוקה ושלמות והרמוניה ורומנטיקה ואסתטיקה ו....

כשאני מוצא את זה, אני מבין שכאן נמצא הפיצוי שלי. על כל הצער והיגון, על הבגידה הנוראית של אשתי, על הכפירה של כל מי שלא האמין בי במשך כל ימי חיי האלוקיים, כעת זה זמן של נקמה! זמן של פיצוי! יאללה תאוה, הנה אני בא...

חשבתי פיצוי? קיבלתי פיצוי! הסוף ידוע לכולם.

התאוה אינה הבעיה. התאוה הייתה פיתרון. פיצוי. הבעיה הייתה ששקעתי לתוך הקריקטורה שלי, ליביתי את חוסר האיזון, טפטפתי למוחי סיפור חד-צדדי, שקעתי באגו וריכזו עצמי, האף גדל למימדים עצומים, העיניים נהיו קטנות קטנות לא רואות, האוזניים התמלאו בצמר גפן... והפה - נהיה ענק, יותר ויותר, מיום ליום... זוהי הקריקטורה שלי.

בהחלמה, אני מודה בחוסר פרופורציה, וכי אבדה לי השליטה על פרצופי. הגעתי לאמונה שרק צייר גדול ממני יוכל לצייר את פני ביופי אמיתי, החלטתי למסור את המכחול שלי, הדף והצבעים, לצייר הציירים. "אין צור פֶּאלְקִינו" (שמואל ב,ב), "אין צִיר פֶּאלְקִינו" (ברכות י,א).

ומאז, לאט לאט, לאט לאט, מאוד לאט, אני בניצחון הולך וגובר על הקריקטורה. מתחיל לחזור טיפה לפרופורציות, וחוזר לראות בעיניים לשמוע באוזניים ולסתום את הפה...

בבקשה אלוקים, החזר לי את היופי הטבעי שאיתו נבראתי, החזר לי את "עֵשָׂה הָאֱלֹקִים אֶת הָאָדָם יֶשֶׁר", כמו לפני שבטיפשותי וברוב פרפקציוניסטי ביקשתי "חֲשִׁבְנוֹת רַבִּים" (קהלת ז, כט). תן לי את הפשיטות. השלווה.

ואני מבטיח לך, שכשאחזור להיות יפה, עם פנים מתאימות ומאוזנות, כשכולם יגידו לי: "מַה נָּאָה אֵילָן זֶה" (אבות ג, ז), כשכולם יתפעלו מהתמונה היפה, אני מבטיח לך שאומר להם: "אֵין צוֹר פְּאֵלְקִינוּ - אֵין צַיֵר פְּאֵלְקִינוּ". הכל מאלוקים. אין לי בזה חלק. אני תמיד הרסתי, אלוקים הוא הצייר. אני מבטיח לזכור את זה.

אני מתחנן אליך שתעזור לי לקיים את ההבטחה שלי אליך. תודה.

### **ד"ר, האם אני מכור?**

הדברים נכתבים בעקבות שיחה עם חבר שהיה בתכנית ולאחר תקופה עזב, והלך לפסיכולוג ששכנע אותו שהוא לא מכור כלל, ובסך הכל מדובר ביצר רגיל של כל גבר. לכל היותר יש לו מעט בעיות רגשיות שאותן הוא צריך לפתור.

אז נכון, יש פסיכולוגים ואנשי מקצוע שונים שיבדקו אותנו ויגידו שאנחנו לא מכורים. הם יאמרו כי התמכרות היא לחומר חיצוני, כמו סמים או אלכוהול, ואילו אנחנו סתם בעלי בעיות התנהגות. אחרים ירחיקו לכת ויגידו, שאפילו בעיות התנהגות אין לנו ואנחנו סתם עושים פיל מנמלה. כולם מכירים את האמרה הטוענת, שתשעה מתוך עשרה גברים מאוננים

והעשירי שקרן, ובכלל, סיפורים על היצר ועל התאוה הם לא דברים חדשים.

אז למה בכל זאת אני מגדיר את עצמי מכור לתאוה? את התשובה לכך ניתן למצוא בספר הלבן. הרעיון הוא שלא כל כך משנה מה ההגדרה המקצועית המדויקת של המצב שלי, אלא איזו הגדרה תעזור לי להפסיק התנהגות שאני לא מצליח להפסיק בעצמי.

נניח שמבחינה מקצועית אני לא מכור. יכול להיות דבר כזה. אבל עדיין, התהליכים שעוברים עליי הם בדיוק מה שעובר על כל מכור לחומר חיצוני, ומה שחשוב יותר זה שכאשר אני עושה את אותן פעולות שגורמות למכור לחומר חיצוני להחלים - גם אני מחלים.

זה השלב בו אני צריך לשאול את עצמי, האם הדבר החשוב ביותר הוא לדעת מהו המינוח המקצועי המדויק המתאים למצב שלי, או למצוא את הפתרון שיעבוד עבורי. אם הדבר החשוב ביותר עבורי היה המינוח המקצועי - הייתי ככל הנראה ממשיך להשתמש בתאוה עד הקבר.

בחסד אלוקים, אני לא נמצא במקום הזה בכלל, ולא דואג לשאלה מה נכון ומה לא נכון, אלא מה נכון עבורי. וכאן, די ברור שכאשר אני רואה את עצמי כמכור, ועושה את אותה תכנית שעושים המכורים - זה עובד עבורי.

אבל, לאמיתו של דבר, השאלה איננה רק האם התמכרות לתאוה צריכה להופיע ב-DSM (ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי), ואם כן, כמה פעמים ביום אני צריך לאונן כדי שאוכל סוף סוף להיכנס לקטגוריה המפוקפקת הזאת.

השאלה המרכזית היא, האם אני רוצה חיים נורמליים או מוכן להמשיך לחיות בשקר ובחושך. כיון שעבורי, ההודאה בכך שאני מכור, איננה רק כרטיס היציאה מהשעבוד למין, אלא היא כרטיס הכניסה לחיים משוחררים, ללא טינות, פחדים וריכוז עצמי מטורף.

## ההכחשה

### זה לא יעבור לי

אין מכור שלא התמודד עם המחשבה והרצון ש"יום אחד זה יהיה מאחוריי כל העסק הזה של התאוה". זאת משאלת לב מובנת והגיונית, ודי נראה לי שגם מי שגילה שהוא סובל מסכרת מתמודד עם אותה משאלה, להיות משוחרר מהמחלה הזאת שמלווה אותו ותלווה אותו כל החיים.

האמת היא, שיכול להיות שיום אחד תימצא השיטה והדרך לגרום לאדם מכור להפוך לאדם רגיל, בדיוק כפי שיכול להיות שיום אחד תימצא התרופה שתרפא אדם החולה בסוכרת, אבל בינתיים לא נמצאה התרופה לא לחולה סוכרת ולא למכור. אז מה כן? נמצאה תרופה טובה מספיק, שכל זמן שמשתמשים בה, המחלה לא פוגעת בהתנהלות הרגילה של החיים.

חולה סוכרת יכול להמשיך ולנהל חיים טובים, בריאים ומאושרים, כל זמן שהוא דואג לשמור על התזונה שלו, וכמובן לקחת את האינסולין שלו שישמור על רמת הסוכר בדם, כפי שהיא צריכה להיות. בדומה לכך, החולה במחלת ההתמכרות, צריך לשמור

על אורח חיים רוחני, המבוסס על ההכרה בחוסר האונים שלו ועל הכח של אלוקים לעזור לו, וגם הוא יכול לחיות חיים טובים ומאושרים.

אבל בכל זאת ישנו הבדל בין שני החולים. החולה שזקוק לסוכרת, המחלה שלו היא בדם, והיא לא מנסה לשכנע אותו שהוא לא חולה. נכון שזה לא תמיד קל או כיף לקחת אינסולין, אבל אדם שפוי יעדיף את אי הנעימות וההשקעה הזאת כדי לשמור על החיים שלו. לעומת זאת, המחלה של המכור היא בתוך הראש, וחלק בלתי נפרד ממנה היא המחשבה (החולנית) לפיה הוא בכלל לא חולה, או לחילופין, המחשבה שהוא חולה אבל יכול להסתדר לבד עם המחלה הזאת.

לכן, בזמן שעבור הסוכרתי הבעת המשאלה לשים את המחלה בעבר הרחוק, היא רק משאלת לב תמימה ולא כל כך מזיקה, הרי שעבור המכור מדובר במחשבה מסוכנת, שמגיעה בדיוק מאותו מקום ממנו מגיעות המחשבות ש"הפעם זה יהיה אחרת", ולמרות הניסיון המר של העבר, הפעם כדאי להשתמש שוב בתאוה.

לא משנה כמה זמן אני בהחלמה, המחשבות האלו מגיעות מפעם לפעם, ולפעמים אני גם משתכנע. בפעם האחרונה שהמחשבות האלו הגיעו, הן היו כל כך הגיוניות, עד שממש הייתי בטוח שזהו המצב האמיתי שלי. השתכנעתי לחלוטין שאחרי יותר מארבע שנים של ניקיון, ואחרי יותר משלוש שנים מאז המעידה האחרונה, אני כנראה כבר לא כל כך מכור.

זה לא שרציתי לעזוב את התכנית והקבוצות, אבל פשוט נתתי לעצמי קצת יותר להתרווח בזמן שאני פוגש מושאי תאוה.



המשכתי לעשות את הצעדים, אבל היה חסר לי בצעד הראשון - "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה".

אבל מכור נשאר מכור. מכור הוא כמו מלפפון שהפך למלפפון חמוץ - הוא לעולם לא יחזור להיות מלפפון רגיל... אז לקחת לי קצת זמן עד שחטפתי את הזבנג שלי, שהזכיר לי היטב עד כמה אני חסר אונים, ולימד אותי שוב שמכור הייתי ומכור אשאר. עדיף לי להודות בכך, ולהמשיך לחיות חיים טובים, מאשר להתכחש לכך ולסבול.

### **איפה כולם?**

למייל היומי מנויים אלפי אנשים, שכבר היו באתר, התרשמו, נרשמו למייל היומי ומקבלים אותו כל יום, ושם גם קוראים על הפורום, על הכלים ועל הקבוצות הטלפוניות.

מתוך כל אלה, ישנם כמה אלפים שכבר היו בפורום עצמו, נרשמו, אפילו פרסמו כמה הודעות - ואז נעלמו. למה זה קורה?

בתחילה חשבתי, שזה קשור לכך שאין מספיק תנועה בפורום אבל גם בזמנים בהם הפורום שוקק חיים, אנחנו רואים בכל יום אנשים שבאים, צועקים "הצילו" ונעלמים.

הייתי מאוד שמח לחשוב שכל אלו פשוט מצאו פתרון אחר והחלו לעבוד עליו ברצינות. אבל משום מה קצת קשה לי להאמין שזה המצב. למה שאדם שזועק "הצילו" לא יישאר אתנו, יעבוד על החלמה שלו, ויתחיל חיים חדשים ונורמליים, בלי כל הטירוף הזה של התאוה, הפורנו והמין?

לעניות דעתי, הדבר קשור לשתי נקודות, שהן בעצם נקודות מקבילות העובדות ביחד: א. לרבים קשה להאמין שיש בכלל

משהו שיכול לעזור להם לצאת מהמצב בו הם נמצאים. ב. חלק גדול מאלו שמגיעים עדיין לא הגיעו לקרקעית ועדיין לא כואב להם מספיק כדי שיהיו נכונים לוותר על התאוה.

אני זוכר שבפעם הראשונה שנכנסתי לאתר, עשיתי סיבוב, ראיתי את טבלת התשעים יום וצחקתי. אמרתי: "זה לא בשבילי. מה זה השטויות האלה?" קראתי על 12 הצעדים ואמרתי לעצמי: "מה זה הקשקוש המסיונרי הזה? זה לא יכול לעזור לי!..."

אבל זה היה רק צד אחד של המטבע. הצד השני היה, שפשוט לא כאב לי מספיק כדי שאפסיק לייילל ואתחיל לעשות משהו כדי לצאת מההתמכרות.

עברה תקופה, ההתמכרות החמירה והחגיגה נגמרה. כעת, כאשר הגעתי לאתר כנוע ומושפל, הסכמתי לחתום על כל הסכם כניעה בלי תנאים מוקדמים.

כבר לא עניין אותי האם תכנית הצעדים נכתבה על ידי יהודי או על ידי גוי, לא עניין אותי האם המחקר אודות התשעים יום נכון או מטופש. באתי כנוע, ולא שאלתי "למה" אלא "איך". במקום לשאול למה השיטה עובדת, שאלתי איך מבצעים אותה.

אני רואה את זה המון בפורום שלנו. כאשר מגיעים חברים חדשים, כנראה ברגע שאחרי הנפילה, כשהם כועסים על עצמם ועל כל העולם ואשתו, הם זועקים בכנות: "הצילו!" אבל בבוקר שאחרי - הם חוזרים בדיוק למקום בו הם היו. מה לעשות, לא כואב להם מספיק.

אין שום ברירה והחברים האלו ימשיכו לסבול. כואב וחבל, אבל זה המצב. מצד שני, יש כאן גם נקודת אור מסוימת. אני, למשל, זלזלתי באתר, אבל מצד שני הזרע כבר נזרע. כאשר

הגעתי לקרקעית - ידעתי שיש לאן לחזור. גם החברים שמגיעים, מייללים על מר גורלם ואחר כך נעלמים, כבר יודעים שיש מקום אליו הם יוכלו לחזור, כאשר הם ייכנעו באמת.

### **אף אחד לא יציל אותי**

אם אני צריך לבדוק איפה השינוי הכי מהותי בגישה שלי אל המחלה, זאת תהיה משימה לא פשוטה בכלל. יש את הכניעה, את הגילוי של אלוקים, את השלווה כערך חשוב וכן הלאה וכן הלאה. מושגים חשובים שנכנסו לחיי, מי מהם בסערה ומי מהם בהתגנבות יחידים, ויחדיו הם חוללו את השינוי.

בסוף הספר הגדול, ישנו נספח בנוגע למושג "חוויה רוחנית", ומוסבר שם שלא מדובר דווקא ב"התגלות" עם קולות וברקים, אלא ברוב המקרים דווקא בשינוי פנימי שמתחולל לאיטו ובסופו ניתן להסתכל אחורה ולומר: וואו, השתנית!

ובכל זאת, למרות שישנם הרבה שינויים, אני מוצא את עצמי חוזר אל אחד מהם שוב ושוב. המדובר בהבנה ובהכרה בכך שאף אחד לא יציל אותי, ואף אחד לא יעשה עבורי את העבודה. לא הרב, לא הפסיכולוג, לא הלימוד והתפילה, לא אשתי, לא הקבוצה ולא הספונסר. (האמת היא, שגם אלוקים לא יעשה עבורי את השינוי אלא אם כן הוא יראה שאני לוקח אחריות על עצמי. אבל זה נושא אחר).

בעצם, הגישה הזאת לפיה מישהו יעשה עבורי את העבודה, מגיעה מאותו מקום חולה של ההתמכרות עצמה. בספר הלבן כתוב, שבעצם כל הזמן חיכיתי למישהו שיתחבר איתי ויעשה

אותי מושלם. בעולם הפנטזיה של התאוה, יכולתי לשרוף אין ספור שעות, מרותק לחיפוש של אותו רגע "מושלם", שכאשר אמצא אותו - יבוא מנוח לנשמת. אבל גם כאשר מצאתי את אותו רגע, המשכתי מיד לחפש הלאה, כי ברגע שהגעתי אליו הוכיחה לי המציאות שאין דבר כזה, שאף אחד לא יכול לעשות אותי מושלם ולעבוד במקומי. אז המשכתי לחפש - ולברוח.

כך היו נראים הצעדים הראשונים שלי בהחלמה. הצעד הראשון שלי היה לפנות לפסיכולוג (בפועל הייתה זו ממש עשייה של הצעד הראשון בתכנית הצעדים כי הודיתי שאני מכור), אבל הפנייה הייתה מעורבת עם תחושה ותקווה, שסוף סוף יהיה מי שיבצע את העבודה עבורי.

כן, אצטרך להגיע לפסיכולוג, לדבר ולעשות מה שהוא אומר אבל הוא זה שייקח את האחריות. התקווה שקיננה בי הייתה שסוף סוף, אחרי עשרים שנים, יהיה מישהו שיקח ממני את המאבק המתיש הזה עם התאוה. אחר כך הגעתי לקבוצות ולצעדים, ומיד חיפשתי ספונסר. בתוכי חיפשתי בעצם מישהו שיעבוד עבורי. כאשר יהיה לי קשה, הוא זה שייגיד לי מה לעשות, ולי יישאר רק לבצע את הדברים.

אבל היום אני יודע שאין דבר כזה. הספונסר יכול, לכל היותר, להציב מולי את המראה ולספר מה עבד בשבילו כאשר היה במצבים כאלו, אבל את העבודה אני חייב לבצע לבד. אף אחד לא צונח יחד איתי מהמטוס. אכן בקבוצה מלווים אותי עד לרגע שאני עומד בפתח לקראת הקפיצה אבל את הקפיצה ופתיחת המצנח אני חייב לעשות לבדי.

בספר הלבן כתוב, שמומלץ לקבל ספונסר, מיד כאשר נעשים

רציניים ביחס להחלמה, עוד קודם שמתחילים לצעוד. אצלי זה לא הסתדר מטעמים טכניים, אבל היום אני מודה לה' גם על כך. בצורה הזאת יכולתי יותר בקלות להבין שאני אמנם כאן עם התמיכה של כולם - אבל אני לבד. יש הרבה מי שיכול לעזור לי, אבל את האחריות עליי משאירים בידיים שלי.

ולמרות הכל, יחד עם זה שדורשים ממני לקחת אחריות על עצמי, את האחריות לתוצאות אני מותיר בידי של אלוקים.

### **אפשר אקמול במקום ניתוח?**

קשה לתפוס כמה חמורה המחלה הזאת שנקראת התמכרות, וממילא, פעמים רבות, קשה להסכים לתת הכל למען ההחלמה. ההכחשה פועלת כאן שעות נוספות, וכל תקופה של נקיות כבר משכנעת אותי שבעצם הכל כבר בסדר, ומשכיחה ממני את כל הכאב והתסכול הנוראיים של הנפילות התכופות, מה שכמובן משכנע אותי שהגיע הזמן להמשיך הלאה, ולא חייבים להשקיע בהחלמה כל כך הרבה.

ישנם גם כאלו שמגיעים רגע אחרי נפילה, ועדיין זוכרים היטב את הכאב, אבל בכל זאת נראה להם שיש יותר מידי דרישות מצד ההחלמה. זה כולל חשיפה, זה כולל חשבון נפש מאוד נוקב וקשה, וכמובן, הקושי המרכזי: ההבנה שהמחלה הזאת תלווה אותי לכל החיים.

אז אנתנו מחפשים משהו אחר, איזו תרופת פלא קלה יותר, אולי שבועה שתעצור את ההתמכרות, אולי טיפול פסיכולוגי לתקופה מסוימת וכמובן הפתרונות המוכרים של לימוד תורה, טבילה במקווה וכן הלאה.

אבל זה בדיוק כמו לתת אקמול לאדם שצריך לעבור ניתוח. הניתוח מפחיד את החולה, והוא מבקש מהרופא בתחנונים שייתן לו משהו קל יותר. אולי איזה כדור אקמול, והכל יהיה בסדר. במקרה הטוב, זה לא יעזור כלום. במקרה הרע, זה ישכך את הכאב שלו לזמן קצר מאוד, בו הוא ידחה את ההחלמה ויעמיק את המחלה שנותרת ללא טיפול.

נכון, ישנה התנגדות טבעית להגדיר את עצמי כחולה. אבל במחלה שלי - ההכחשה הזאת לא פועלת לטובתי אלא לרעתתי. במשך שנים הכחשתי את העובדה שאני חולה, למרות שברור לחלוטין שאני חולה, וזה לא עזר לי אף פעם.

שוב ושוב יצאתי למלחמה חסרת סיכוי מול עצמי, מלחמה שבה כמובן תמיד ניצחתי. אבל מי ניצח? אני שלא רוצה ליפול או אני שרוצה ליפול? שניהם. בהתחלה ניצח אני שלא רוצה ליפול, ואחרי זמן קצר ניצחתי שוב. הפעם ניצח האני שרוצה ליפול - ונפלתי

כל זה קרה בגלל שלא הסכמתי להודות שאני חולה. כאשר נכנעתי והודיתי שאני חולה, נפתח הפתח להחלמה. אבל גם זה לא היה מספיק, כי גם אם הבנתי שאני חולה ואני בבעיה, עדיין נותרה השאלה: כמה צריך להשקיע בהחלמה?

פתאום לא היה לי מספיק זמן (מעניין שעבור המחלה היה לי זמן...) , פתאום פחדתי מחשיפה (מעניין שלא פחדתי מספיק שיתפסו אותי במחלה...), וכן הלאה, תירוצים מתירוצים שונים.

היום מפחיד אותי שלב נוסף. כן, באתי להחלמה, נתתי את כולי, וזכיתי במתנה נפלאה. אבל כעת פתאום אני מתחיל לחשוב,

שאולי זה בסדר להוריד מינון בהחלמה. אחרי ככלות הכל, אני נקי כבר כמעט שנה (חסד אלוקים לגמרי לא מובן מאליו), אז אולי היום אוכל לעשות לביתי? כאן אני צריך מנה כפולה של כניעה, שתזכיר לי שאם אפסיק לעבוד על הצעדים - נפילה היא רק ענין של זמן.

### **ההכחשה בתוך התוכנית**

אחד האויבים הכי גדולים שיש לנו במאבק בהתמכרות הוא ההכחשה. יותר מידי שנים חייתי בהכחשה והדחקה, אז אני יודע מניסיון מר כמה הנזק של זה חמור, וגם יודע טוב טוב על כמה מהשיטות של עצמי להביא אותי להכחשה - העיקר כדי לא להתמודד מול עצמי ולא לטפל בבעיה האמיתית.

אז כמובן יש את ההכחשה הבסיסית של "אני לא מכור, אני בסדר גמור", ו"אם רק ארצה - אני יכול לנצח את זה". טוב, אם זה היה כל כך פשוט, אז למה הגעתי למצב הזה?... נראה לי שאם הייתי יכול להתמודד עם עצמי, לא הייתם קוראים עליי כאן...

אם הייתי יכול להפסיק רק בכח הרצון - כבר מזמן הייתי מפסיק. היה לי כח רצון עצום להפסיק, אבל היה לי כח רצון חזק יותר להמשיך...

עבורי, ההבנה שאני מכור לא היתה בכלל ביג-דיל, זה היה פשוט בתכלית. בדיוק כפי שאני יודע איך אני נראה פיזית, אני גם יודע שאני מכור. אין לי שום ספקות בנושא, זה לא שטח אפור עבורי, ולא נושא לדיון בכלל.

אבל ישנה הכחשה יותר מעודנת ויותר ערמומית, שהגיעה בתקופות של נקיות.

זה עבד בערך ככה: היתה נפילה כואבת. הבטחתי (בפעם המיליון) ש"הפעם" זאת הפעם האחרונה, טמנתי את הראש בין דפי הגמרא, או השקעתי את עצמי בעבודה ובמשפחה, ובאמת היתה לי הצלחה. כשהתחילו לעבור הימים, והתחלתי ליהנות מהשפיות ומהחירות מהתאוה, שכנעתי את עצמי ש"זהו, ניצחתי". מהרגע הזה, החלה הספירה לאחור לקראת הנפילה הבאה. כמובן, בלי שידעתי על כך דבר.

כך יצא, שככל שתקופת הנקיות שלי הייתה ארוכה יותר, כך ההכחשה הייתה עמוקה יותר, וכך הנפילה אחר כך הייתה כואבת יותר. ומעל הכל: מעולם לא עמדתי מול עצמי בכנות ושאלתי: "מה לעזאזל לא בסדר איתי?". התקופות של הנקיות סיפקו לי את הדרוש להמשך החיים בהכחשה, כך שגם אחרי הנפילה הבאה אוכל לחזור שוב אל ההכחשה הבאה שתכין את הנפילה הבאה וכן הלאה. מה שאומר, שכל אותם התפרצויות מרשימות של מפגני כוח, היו בעצם עוד תירוץ טיפשי עבורי להמשיך להישאר בתוך ההתמכרות, ולא לעשות את הצעד האמיתי הדרוש, שכולל בעיקרו את הכניעה בפני התאוה ואת הוויתור עליה.

העדפתי כמובן לא להיכנע, ובוודאי שלא לוותר על ידידי הוותיק והטוב (התאוה). במקום זה הרבה יותר קל לטמון את הראש בחול (במקרה שלי זו הייתה תורה, או טבילה במקווה או כל מפגן כח אחר), העיקר לא לוותר. כי אם כבר עבר יום וחצי ואני עדיין נקי, סימן בטוח ש"הפעם זה רציני" ומעתה "יעיד עליי יודע תעלומות שבלב שלא אחזור לכסלה עוד".

אבל כל זה כמובן היה שטויות. כל מפגני הכח שלי, עם זיקוקי



הדינור והבכיות, היו בעצם יללה שאמרה: "אני לא מוכן לוותר על התאוה שלי, אני רוצה שמישהו אחר ייקח ממני את התאוה כדי שלא אצטרך לוותר בעצמי".

זה נכון גם לגבי טבלת הייאוש שהייתי עורך עם עצמי (הרבה לפני שגיליתי את טבלת התשעים יום של "שמור עיניך"). זה בסך הכל היה עוד תירוץ נלעג, שנועד להכין את הקרקע לנפילה הבאה על ידי הכחשה חזקה יותר. ככל שהצלחתי טוב יותר להישמר נקי, כך "ידעתי" טוב יותר שאני אדם רגיל והכל בסדר, ו"הפעם זה יהיה אחרת" וכל ה"בלה בלה בלה" הרגיל.

מכיוון שלא הייתי בסדר ולא הייתי רגיל, הגעתי למסקנה שאני אדם רע וחוטא. אך זה גם היה טריק עמוק יותר של הכחשה בעצם, הייתי מוכן להיות רשע גמור. העיקר שלא לומר: "שלום, שמי פלוני ואני מכור לתאוה". הייתי מוכן לחשוב שאני אדם רע מעללים, העיקר לא לוותר על התאוה שלי.

### **למה אני מתבייש לבקש עזרה?**

קודם כל זה מביך. אני תופס את עצמי כאדם טוב, או בהקשר האישי שלי, כאברך צדיק שלומד תורה כל היום. אני מקיים מצוות, קם לתפילות ואוהב ללמוד. זה די טוב, לא? זה לא כמו אנשים אחרים, שאני יכול לחשוב עליהם, שבקושי ריח תורה או ריח מעשים טובים יש בהם. אדם כמוני צריך להתפלל על בניין המקדש, או לכוון ב"חונן הדעת" ולא להתפלל על משהו מטורף כמו איך לגרום לעצמי לא לפרוץ את כל החסימות של הפילטרים שאני עצמי מתקין...

דבר שני, כללי יותר: מה, דווקא עכשיו, לפנות אליו? תגידו לי, אתם נורמלים? הוא ישרוף אותי בהבל פיו. מילא כשאני

מצליח, מילא כשאני מרגיש שעשיתי משהו טוב. אבל עכשיו, אחרי ארבע שעות של פורנו? הוא ראה אותי שם, הוא יודע מה עבר לי בראש יותר טוב ממני, אז איך בכלל אני יכול לפנות אליו?

ובכלל, זה לא מגיע לי. אם אני הייתי במקומו לא הייתי מקבל את הבקשה שלי. הבן אדם עושה שטויות, ואז מבקש עזרה? קודם תעצור, אני אומר לעצמי, ואז תהיה לך זכות לדבר איתו. יהיה לך עם מה לבוא אליו ולבקש שיסייע לך להיטהר. לבוא ככה סתם?

וכך אני הולך ומנסה, משאיר את אלוקים בצד, מנסה לבד ונכשל. אולי אם לא הייתי מכור, המחשבות האלה היו יכולות לעורר אותי לקחת יותר אחריות, יותר לתפוס את עצמי בידיים. אבל בתור מכור לתאוה - זה פשוט חזק ממני.

ואז אני מרגיש משהו, שאפילו כשאני כותב אותו אני מזדעזע. בתוך הלב מנקרת לי השאלה: זה נקרא שאלוהים הוא טוב? אם הוא היה טוב, למה זה מגיע לי, כל הסבל הזה? למה אני לא יכול לעמוד מול הדחפים האלה? זו עובדה! אבל כתוב בתורה... אז מה זה אומר על התורה? מה זה אומר על נותן התורה? וזה מרחיק אותי עוד יותר.

עמוק בלב, אני מרגיש שהתביעה החמורה הזו, לא להוציא שז"ל בכלל, אינה אפשרית, וכאילו היא נועדה לתסכל אותי ואפילו להכשיל אותי.

ההתמכרות מחלחלת פנימה אל הנפש, וקורעת אותה לגזרים. היא פורמת את כל החיים שלנו. גורמת לנו להרגיש בודדים,

בוגדים בנשותינו, רחוקים מאלוקים, תלושים מהתורה, חסרי חוט שדרה ובלא כל כבוד עצמי.

ההרגשה הזו כל כך עוצמתית, כל כך משתקת, שעל מנת לצאת ממנה איננו יכולים סתם 'להתחזק', סתם 'לקום לתפילה מוקדם' או סתם 'לתת עוד צדקה'. אין לנו ברירה. אנחנו חייבים לעבוד מהשורש. בעזרת ה', השורש הזה אולי יפתח ויגיע גם אל הצדקה או התפילה, אבל בלעדיו, זה לא יעבוד.

בשורש המאוד ראשוני הזה, עלינו להבין שאבא שבשמיים לא נמצא בשמיים, הוא נמצא פה. מסביבנו, אתנו, בתוכנו. זה אנחנו, שכל הזמן מפריעים לו לקדם אותנו, על ידי כך שאנחנו מתייסרים ולא פשוט פונים אליו.

יש לו תכניות בשבילנו, יש לו ייעוד בשבילנו. זה לא סתם, שיש לנו את הדחפים האלה. החיים האלה, שאנחנו כל כך מתאמצים לשלוט בהם, נובעים ממנו.

אני יודע שזה נשמע הזוי, אבל באמת, הרגעים הכי קרובים בחיי שהרגשתי אל מול ה', נבעו מהצעקות השבורות שלי לאחר שנפלתי, ומתחושת הנחמה המאוד ממשית שבעקבותיהם.

אבא, עזור לי להאמין שלא משנה מה אני עושה, יש לי נקודה שלא נפגעת, נקודה טהורה שלא מתחילה ממני, נקודה ממנה אני יכול לצמוח מחדש, ולראות בעיניים מעמיקות יותר, כיצד זה אתה, שמשגיח עלי מקרוב, שזה לא במקרה, שזה לא בגלל טעויות שלי, שאין עוד מלבדך להושיעני.

"יְהִי לְרָצוֹן אֲמִרֵי פִי וְהִגִּיֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי" (תהלים יט,טו).

### אני חי בסרט

אם יש מישהו שחי בסרט - זה אני, המכור למין, או, ליתר דיוק: המכור לתאווה. נכון ש"מין" ו"תאווה" נשמעים כמו שני שמות נרדפים לאותו דבר, אבל בכל זאת יש הבדל ביניהם. אצל המכור לתאווה, הדגש הוא על הפנטזיה, על הלא אמיתי, לא מציאות, מזויף ודמיוני.

כמובן, שבבסיסה של כל התמכרות יש פנטזיה, והיא מרכיב מאוד חשוב בכל נפילה ובתהליך החמרת המצב, אבל נראה לי שיש התמכרויות בהן זה חזק יותר. ניקח, כדוגמא, את המכור להימורים. הקטע שנקרא אצלו נפילה, הוא המעשה הסופי בו הוא מגרד את הכרטיס, או ממלא את הטור, או מסובב את הרולטה. אבל לפני כן הוא נמצא בתהליך הנפילה הרבה זמן, ושם עיקר ההתמכרות.

הוא חושב איך להמר ועל מה להמר, מדמיין את הרגע של הזכייה הגדולה כשהוא עושה קופה, ואז מפנטז מה הוא יעשה עם הכסף ואיך הוא ירגיש, וכן הלאה. כשהוא מהמר בפועל, זה השלב האחרון, רגע לפני שהחלום מתנפץ, ואז מתחיל הכאב להופיע.

אצלי, המכור לתאווה, זה אותו דבר. נכון שבסופו של דבר אני מאונן, או מה שזה לא יהיה, אבל עיקר ההתמכרות היא לפנטזיה, לתהליך שמביא אותי להתרסקות.

הצפייה בפורנוגרפיה היא בדיוק זה: אין כאן שום דבר אמיתי, אבל אני נכנס לתוך הסרט ומפנטז. אני ממשיך לחפש ולחפש ולחפש. אחרי הרגע האולטימטיבי, וכאשר אני מוצא את מה שחיפשתי - אני מיד ממשיך לחפש הלאה. אני לא רוצה

שהחיפוש יסתיים אף פעם, כי אז הפנטזיה תסתיים.

הפנטזיה מסתיימת כאשר הנפילה מתרחשת - דבר שהמון פעמים ניסיתי למנוע, וזה מוזר, כי הרי הגעתי לכאן כדי ליפול, אז למה כאשר מגיע רגע האמת אני לא רוצה ליפול? אבל האמת היא שזה די מובן, כי הנפילה לא חשובה, הנפילה תחזיר אותי לעולם המציאותי, ותנפץ את עולם הפנטזיה שלי, מה שיגרום לכאב נורא.

לא כל המכורים לתאוה נעשו מקשה אחת. אבל בגדול, נראה שאצל כולנו יש דפוסים כלליים משותפים, ואחד הדפוסים המרכזיים הוא הפנטזיה. אני יכול שעות לפנטז איך תיראה הנפילה הבאה, כמה היא תהיה נפלאה, וכן הלאה, מה שגובל בחוסר שפיות גמור, כיון שהעובדות הוכיחו לי אין ספור פעמים שכל קשר בין הפנטזיה הזאת לבין המציאות מקרי בהחלט, או בעצם נכון יותר לומר, שלא קיים כל קשר בין הפנטזיה הזאת לבין המציאות.

אין היגיון בהתמכרות, ובוודאי שאין היגיון בהתמכרות לפנטזיה, כיון שהיא לא קיימת בכלל. גם כאשר אני יודע שההתמכרות היא ללא-כלום, לפנטזיה דמיונית, זה לא יעזור לי כלום בהתמודדות שלי מול התאוה. ובכל זאת, אולי הידע הזה ידחוף אותי לכיוון עשייה אקטיבית.

כי כאשר אני עומד מול גל התאוה, שום ידע שבעולם לא יעזור לי ואני לא צריך ידע אלא כח. אבל בהפוגה שאחרי, כאשר אני מרגיש את הכאב, אולי הידע הזה יעזור לי להחליט שהגעתי לקרקעית, שאני לא רוצה או לא מסוגל לסבול עוד כאב, שאני מוכן להתחיל לעבוד למען ההחלמה שלי.

החלמה היא בדיוק ההיפך מהמחלה. אם המחלה היא במהותה פנטזיה ועולם הדמיון, ההחלמה היא כל מה שהוא הפוך מכך: להיות נוכח, מחובר, ריאלי, כנה עם עצמי ועם הסביבה. זהו הצעד הראשון להחלמה: להודות בחוסר האונים שלי. לא עוד כחש עצמי ושקרי אלא עמידה מול המראה הפנימית שלי והודאה בכך שאני מכור.

בלי הצעד הזה - אין החלמה. כל זמן שאני ממשיך לחיות בפנטזיה, אני ממשיך לסבול. לא משנה אם הפנטזיה היא תאוה, או סתם פנטזיה שמשכנעת אותי שבעצם הכל בסדר, אין לי בעיה ואני רק צריך קצת יותר לרצות ולהתאמץ. כל פנטזיה היא מסוכנת עבורי. בהחלמה, אני צריך לעשות צעד ראשון ואמיץ של ניפוץ הפנטזיות. זה מתחיל בהודאה הפשוטה של המצב האמיתי שלי: "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו".

## הבועה

בתור ילד אהבתי מאוד את המשחק "פרה עיוורת". מכירים את המשחק? למי שלא, להלן התיאור בקצרה: מדובר במשחק תופסת רגיל, אלא שכאן התופס לא רואה מאומה, קושרים את עיני ה"פרה" והוא צריך לתפוס רק על סמך השמיעה (הצווחות...).

אהבתי את המשחק, אך בשום אופן לא להיות התופס. גם כשנתפסתי, והייתי אמור להיות "פרה" בעצמי, בלוליינות (רמאות, אלא מה?) התחמקתי. לא יכולתי לקבל את חוסר השליטה, נסו אתם לתפוס אוסף של צווחות בלי לראות.

משחק נוסף שאהבתי מאוד, היה להיכנס לתוך קופסת קרטון ולהתגלגל במורד הדרך. היינו מטפסים למרומי גבעה, והראשון שהיה מגיע לתחילת הירידה ניצח. הייתי אלוף במשחק הזה, לא הייתי צריך (כמעט) לעשות תרגילים מלוכלכים כדי לנצח, השהייה בתוך הקרטון המתגלגל הייתה טבעית לי.

במשך שנים לא ייחסתי למשחקי הילדות שום חשיבות, פטרתי את הכל כמושבה של ילדים. רק בהחלמה, כשלימדו אותי לחשוב, התחלתי להבין שיש סיבות ותנאים לכל פעולה, גם למשחקי הילדות.

כשלמדתי על אישיותי, בצעדים 4-7, יכולתי לעמוד על ההבדל בין המשחקים. בשניהם איבדתי שליטה מסוימת, והייתי מחויב להסתמך רק על שמיעה וחוש ההתמצאות. לא יכולתי לראות מה קורה בחוץ (טוב, להציץ אפשר בשניהם...).

במה עדיף הקרטון על פני כיסוי העיניים? ההתבוננות פנימה סיפקה לי את התשובה: ב"פרה עיוורת" הייתי חייב לצאת החוצה. כללי המשחק חייבו אינטראקציה עם הסביבה. לעומת זאת, הקרטון איפשר לי להיות עם עצמי לבד, סוליסט (מבצע לבדו) שתלוי בעצמו בלבד, לא נשען על טעויות של אחרים. חי בבועה.

עד ההחלמה, הטרגדיה הגדולה הייתה שאני לא הפסקתי להיות ילד. הקרטון התחלף עם הקול שלי, הפך למחיצת זכוכית בלתי נראית, ואני המשכתי להתגלגל במורד...

גם את הטריקים המלוכלכים של הילדים לא זנחתי, ולמרות שכלפי חוץ הייתי והשתדלתי לומר (בחוסר הצלחה כמובן) את המילים ה(לא) נכונות, לא יצאתי מהבועה.

הבועה הפכה לדבר החשוב במציאות שלי, קיבלה חיים ותחזוקה משל עצמה, הלכה איתי לכל מקום. גם היום, זו האופציה המועדפת עלי. עייף מהמציאות? לחץ על ה"מתג", הורד את התריס, לבש את המסכה והתגלגל בתוך הבועה

חלק מהבירור שלי עם עצמי, היה לשאול את עצמי שאלות נוקבות, לא להסתתר תחת ניסוחים ואמירות של אחרים. וכך שאלתי בכנות: מה הבעיה בבועה, במיוחד אם היא מספקת לי רוגע ושלווה...

התשובה הלא נעימה הייתה, שזו שוב, כרגיל, רמאות עצמית. רוגע? שלווה? זו התנתקות! אני פוחד. מלהרגיש. ממחויבות. זו סיבת הבריחה לשם.

החלטתי ללכת הלאה. נו, ומה הבעיה בלברוח? התשובה שוב הייתה לא נעימה, אלו לא חיים אמיתיים. זה חיים בכאילו.

בעיה גדולה יש למי שלא יצא עדיין מהבועה. הוא לא מכיר מציאות אחרת (האם ניתן להסביר לעיוור מהו צבע אדום?). יהיה מורכב עבורו להבין על מה אני בעצם כותב כאן, שהרי הבועה ההולכת עימו לכל מקום תבוא עימו גם לכאן, ולמענו אפרט.

בפשטות, לצאת מהבועה זה אומר לחיות. בעולם מחוץ לבועה מרגישים. כל מיני תחושות. נעימות יותר ופחות. צריך להיות מוכן לפחד. לשמוח. לבכות. לזעוק. לכאוב. להתרגש. להצטער. להתרפק על אלוקים אוהב. להתאחד עם הסביבה, לחוש אותה, לא להימלט מפניה. להיות שם נוכח מבלי להתנהל, מתוך איזון. אמיתי. לא מהשפה ולחוץ.



זה אפשרי. הכלי החזק ביותר שאני מכיר לניפוץ הבועה הוא בקבוצות, מול אנשים שיודעים להבחין בה, לתת לה שם, שמכירים את הריכוז העצמי מנסיונם האישי. וגם שם, ישנו רק אחד ולו מלוא הכח, מי יתן ונמצא אותו עכשיו.

### **אני מכור בגלל ש...**

ישנו מנגנון שנקרא רציונליזציה (תירוץ שכלתני). אצלי כמכור, המנגנון הזה עובד שעות נוספות, כדי למצוא תירוצים להתנהגות שלי. העניין הוא, שהמנגנון הזה עובד בצורה הישנה והטובה, שבה קודם כל יורים את החץ, ואחר כך רצים לסמן את המטרה, ואז תמיד זה בול פגיעה.

ניקח כדוגמא שני סוגים של מכורים שמשתפים על הבעיה שלהם, אבל לכל אחד מהם יש "הסבר הגיוני" למה הוא הגיע למצב שלו. הראשון הוא בעל תשובה, שגדל בסביבה פרוצה לגמרי - וממילא "ברור" שהוא התמכר בגלל הסביבה הפרוצה, ואילו השני הוא חרדי בהשגחת הבד"צ, שגדל בסביבה בה הכל היה אסור - וממילא "ברור" שהוא התמכר בגלל שחנקו אותו...

אז יש כאן שני תירוצים הפוכים לגמרי, כדי להסביר את אותה תוצאה בדיוק. נכון שבאופן עקרוני, שניהם יכולים להיות נכונים. אבל הרעיון הוא, שזה רק תירוץ לאחר מעשה. לא משנה אם הוא נכון או לא, אנחנו משתמשים בו כדי להצדיק את הפעולה שאנחנו מתחרטים עליה.

כמובן, יכול גם להיות ששניהם רק מספרים לעצמם סיפורים, ואין שום קשר בין הסביבה לבין ההתמכרות, והסיבה שכל

אחד משוכנע במה שהוא אומר זה רק כדי שיוכל להמשיך להשתמש בתאווה.

תפקידו של מנגנון הרציונליזציה, הוא לגרום לנו שלא להשתגע (או שנוכל להמשיך להשתגע, תלוי איך מסתכלים על זה...). אם לא היו לי תירוצים והסברים למה שאני עושה, הייתי יוצא מדעתי לגמרי. המוח שלי שואל, איך אדם שחושב שהוא שפוי מסוגל לעשות לעצמו כאלו דברים איומים? וכדי לחיות עם זה בשלום, המוח ממציא מיד שלל תירוצים, שהמכנה המשותף שלהם הוא, שהם לוקחים בסיס עובדתי נכון, ומלבישים אותו על כל מה שהם רוצים שייראה הגיוני.

הנה למשל העניין הזה של ימי היתר וימי איסור. עדיין לא פגשתי מכור שנפל רק בימי האיסור, אבל למרות זאת רובנו מספרים לעצמנו את הסיפור כאילו בימי האיסור מותר לנו ליפול. למה? כי ככה זה יהיה הגיוני, וזה יוכיח שאני לא משוגע.

אבל האם זה באמת המצב, או שזה רק תירוץ? הרי גם כאשר היו לי חודשים של היתר נפלתי! אלא שאז, המנגנון הזה ממציא תירוץ אחר: ברור שאני נופל, כי כבר משעמם לי.

אז בעצם לא משנה אם זה היתר או איסור - הנפילות הן אותן נפילות, והשינוי היחיד הוא איזה תירוץ המציא המנגנון שלי הפעם.

זה לא אומר שאין יותר קשיים בימים כאלה מאשר בימים אחרים, אבל זה כן אומר שאני לא נופל בגלל ימים כאלה, ולא מחזיק מעמד בגלל ימים אחרים. אני נופל - כי אני מכור, ואני נקי - כי נכנעתי ואלוקים שומר אותי נקי.

## המטוס הביצה והשביל

לפני תכנית 12 הצעדים, כאשר פגשתי כאב, ניצבו בפניי שתי אפשרויות:

האפשרות הראשונה, הייתה לנסות להתכחש לו ו"להמריא" מעליו במטוס סם התאוה. זו הייתה אמנם האפשרות המועדפת, אך אחרי כמה פעמים, זה כבר הפסיק לעבוד... הוצפתי בגל של הלקאה ושנאה עצמית.

ואז צצה האפשרות השנייה: להתחפר ולהתבוסס בתוך הכאב, להעצים אותו מעל ומעבר למימדיו הריאליים, ולהפוך אותו לביצה טובענית שאין כל מוצא ממנה. כל זאת עד שיגיע מטוס חדש ומרגש של תאוה, שישלוף אותי מתוך הביצה, יעיף אותי גבוה יותר, ובסופו של דבר, יצניח אותי חזק ועמוק יותר אל תוך ביצת הכאב.

במהלך הדרך שלי בתכנית למדתי, שישנה גם אפשרות שלישית. כאשר אני ניצב בפני כאב, אני לא חייב לברוח ממנו (ל"היי" של המטוס, או ל"ביי" של הביצה). אני יכול לעבור דרכו. לעבור דרך הכאב. לחוות אותו כפי שהוא. פשוט להמשיך ללכת בשביל... נכון, זה לא נעים. נכון, זה כואב. אפילו כואב מאוד. אבל עוברים בתוך זה. מתקדמים דרך זה. צומחים מתוך זה.

זה יכול להצמיח אותי. זו הזדמנות בשבילי לעבור בצורה נכונה דרך כאב. לחוות אותו במלואו כפי שהוא. בלי להוסיף עליו, בלי לברוח ממנו. החיים עתידיים לזמן לי מצבים לא פשוטים (ואין זו נבואת זעם), מצבים שבהם אצטרך להיות נכון לעבור דרך הכאב ולקבל אותו. אם לא תהיה לי נכונות כזו, מסתבר

שמהר מאוד אתפוס את המטוס הבא, ואצלול מתוכו בקול חבטה רטובה, תרתי משמע, היישר אל הביצה...

הכאב הכרוך בהכרה בהתמכרות שלי, הוא הזדמנות בשבילי. הזדמנות לא לברוח. הזדמנות לצמוח. לא מדובר כאן בהלקאה עצמית, זוהי התפלשות בבוע הביצה. מדובר בנכונות ללכת בשביל. בנכונות לעבור דרך הכאב הכרוך בבדיקה כנה של המתחולל בקרבי פנימה, ובהשפעת המתחולל על החוץ. מדובר בלקיחת אחריות על הפגיעות שנגרמו כתוצאה מהשתוללות המחלה שלי. בפינוי הפסולת מהצד שלי של המדרכה, שאותו טינפתי ולכלכתי במשך שנים (זה לא היה מרוע. פשוט מחוסר תשומת לב, וממחסור בכלים מתאימים לפינוי סוג כזה של אשפה).

ועוד משפט לסיום: נכון, זה כואב, אבל זה לא נגמר בזה. אני עובר דרך הכאב, אבל לא נשאר בו. התחנה הסופית במסלול הזה היא חוויה רוחנית של שלוה ושחרור. טוב, לפחות עד הכאב הבא... אבל זה כבר מסלול חדש...

חלק ב':

## כניעה - ההחלמה

### בשערי ההחלמה

**מעגל ההתמכרות והדרך החוצה**

(מענה לפניית חבר חדש בפורום)

שלום חבר,

אני כל כך מזדהה עם מה שאתה מתאר. כל פעם שניסיתי להפסיק - זה רק הגביר אצלי את המחשבות והרצון להסתכל בכל מה שזז, עד שבסוף לא הייתה לי ברירה ונפלת. השאלה היא למה זה קורה ומה עושים עם זה?

העניין הוא, שאני כמכור (בשונה מאדם רגיל שרק מתמודד עם ניסיון של שמירת העיניים), סובל מבעיית האובססיה לתאוה. זה בעצם מה שאתה מתאר ש"הכל מסביב לתאוה" או ש"אני לא מסוגל לעבור כמעט ברחוב בלי לראות כל דבר שזז כמושא לתאוה" וכן הלאה.

אני אובססיבי למין ולתאוה. חיים עם אובססיה הם דבר מאוד לא נעים כי מאוד קשה לי לחיות כל הזמן עם מכונת הכביסה הזאת, שנמצאת בתוך הראש שלי, ולא מפסיקה לעשות רעש, לזוז מצד לצד ולעבור ממצב אחד למצב אחר.

ככל שהאובססיה גוברת - אני מחפש את הדרך להפסיק אותה. במשך כל השנים במחלה, ידעתי רק שתי דרכים (לא ברור איזו מהן יותר גרועה). האחת, היא פשוט לפעול לפי האובססיה, והשנייה היא להתעלם ממנה לחלוטין. שתיהן לא הביאו את התוצאות שחיפשתי.

נניח שהאובססיה מתגברת, והראש שלי הופך יותר ויותר מפוצץ בתאוה, אז אני משתמש בתאוה והאובססיה נפסקת. הבעיה היא, שהמחיר לכך הוא יקר מאוד, וחופץ מזה - האובססיה לא באמת עוזבת, אלא רק לוקחת חופשה. כאשר יעברו כמה שעות, ימים, או שבועות, האובססיה תחזור, והפעם היא תהיה חזקה יותר, וכדי להפסיק אותה - אצטרך מנת תאוה גדולה יותר, כי מה שהספיק בעבר - כבר לא מספיק עכשיו.

אז בפעם הבאה, מיד אחרי הנפילה, אני מבטיח שבשום פנים ואופן לא אחזור על השטות הזאת, ולא משנה מה יקרה - אני לא עומד להשתמש בתאוה יותר "אף פעם". עוברים כמה ימים שבהם זה נראה כמו דבר נכון ומוצלח (כיון שהאובססיה עדיין רגועה בעקבות הנפילה האחרונה), אבל אז לאט לאט המחשבות מתחילות לחזור לי לתוך הראש. אני משתדל לעמוד בגבורה, לא להסתכל, לא לפנטז ולא להשתמש בשום סוג תאוה, אבל ככל שאני ממשיך - כך האובססיה מתגברת, ואז - כפי שאתה מתאר - הכל בעצם הופך לתאוה וזה נהיה בלתי נסבל.

לאן זה ישלח אותי הפעם? כמובן, אל הדרך הקודמת ש"פתרה" לי את הבעיה של האובססיה: שימוש בתאוה ונפילה. והכאב מהנפילה לאן ישלח אותי? טוב, זה כבר ברור, הוא ישלח אותי שוב לניסיון חסר סיכוי של התעלמות מהאובססיה.

אז מה עושים? הדרך הראשונה לא הצליחה וגם השנייה לא. כשהגעתי להחלמה, התברר לי למרבה הפליאה שיש עוד דרך. בספר הלבן הדרך הזאת נקראת "הדרך השלישית". במילה אחת, הדרך הזאת היא כניעה. מצד אחד אני לא משתמש בתאווה, ולא משנה מה המחיר שעליי לשלם בעקבות כך (זוכר את "מכונת הכביסה"?), ומצד שני אני לא מתעלם מכך, ולא מנסה לנצח את האובססיה. במקום זה אני נכנע, מבין שהאובססיה היא חלק ממני ולא תיעלם, אבל ביחד עם זאת אני לא יכול להשתמש בתאווה כדי להשתיק אותה, כי ככה אהרוג את עצמי.

הכניעה היא לא כל הסיפור, אלא רק הצעד הראשון לשחרור מהאובססיה. כשאני נכנע ומבין שאני חסר אונים מול התאווה, אני יכול לעשות את הפעולות הנכונות כדי לקבל שחרור ממנה - אבל כל פעם רק להיום (לפעמים רק לשעה הקרובה). אם בעבר, חשבתי שתקופת נקיות ארוכה תשחרר אותי מהאובססיה לעולם, הכניעה היא בדיוק ההיפך: זאת ההבנה שהתאווה היא חלק ממני וכזאת תישאר עד יום מותי, ולכן מוטב שאתחיל לטפל בעצמי, בעשיית פעולות רבות ככל האפשר, אם אני רוצה חיים שפויים.

סדרת הפעולות האלו נקראות 12 הצעדים לגמילה מהתמכרות.

### מר בטחון וגברת כניעה

לבד, בכוחות עצמי - לא אתגבר. האמת, שחשתי זאת עוד בטרם הגעתי לתוכנית. כבר הגעתי למצב של ייאוש מעצמי. אמרתי בליבי "זהו, זה איתך. לבד. עד הקבר". זאת אומרת, שכבר בתוכי פנימה הבחנתי בעובדה זו שאין בכוחותיי שלי להתגבר על התאווה. עתה אני יודע, שלא רק שלא הייתי מתגבר אלא

הייתי הורס את עצמי (למעשה, כבר הרסתי, אבל הייתי הורס את עצמי לחלוטין).

אז למה בטחון עצמי רק מזיק פה בכל הסיפור?

הבטחון העצמי, הוא הבחור הקשוח שהתמודד בתוכי מול הרודנית ששמה תאוה. מר בטחון! אין עליו! השתדלתי לתגבר את הבחור בכל הכוחות שיש לאל ידי. בילדותי הוא היה די חלש, מר בטחון עצמי. השתדלתי באמת לחזק אותו. איך? "אני יכול! אני טוב! אני בן של מלך שעשוי מאבנים טובות! מי ינצח אותי, זאת? התאוה?! בסדר, אוקיי, אלו רק מעידות "קטנות"... אני שלומד תורה, מר בטחון, כל דף גמרא זה נוק אאוט בשבילה. כל התבודדות ותפילה היא ממש בקרשים!"

אז איך, לעזאזל, היא קמה בכלל? זאת השאלה. כנראה זה מפני שאני ממש צדיק, כי "כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו"... (סוכה נב,א). יש לה הרבה כוח, אבל לי יש פי 8, כי ה' לא מעמיד אותי בניסיון שלא אוכל לעמוד בו.

ואז לפתע, אופס, עוד מעידה ועוד נפילה ועמידתו של מר בטחון (עצמי) מתערערת. לפעמים היה לוקח לי המון זמן לחזור למרכז הזירה. איזה פיגוע ח"ו, יום כיפור או מחלה של קרוב משפחה, וגם זה לא נתן למר בטחון שבתוכי הרבה כוח. תלוי כמה הגברת הרודנית שיחקה בי כבובת ספוג.

אין לי ספק שזה שלא הוטלתי באשפה, שרק זב דם מכל אבריי, אבל לא נגדעו אברים שלמים (כך אני חושב, אבל מי יודע?... ) - זה רק בחסדו של אלוקים. אחרת, אני אפילו לא רוצה לחשוב מה היה איתי ועם מר בטחון עצמי גם יחד. שנינו היינו מגיעים רחוק מאד.



הגברת פשוט ערמומית מאין כדוגמתה. להטוטי החרב שלה הם מופלאים. להט החרב המתהפכת... אני לא מספיק לחשוב מעט מאין קיבלתי את החתך ברגל, והנה הופ! אני מרגיש מהלומה חזקה בראש. ממצמץ, מנסה לעכל, בום! עוד אחת. היא נטלה ממני את היכולת לעצור. לבקש פסק זמן.

אני זוכר, שהתחננתי לפני ריבונו של עולם, ממש בתחנונים: "ה', הרפה ממני קצת. פליז. למה נתת לה את כל התחמושת הכי חדשה שיש היום בשוק? מה, אין ביכולתה לגמור אותי רק עם הידיים? וואו, נתת לה ("עם עין הרע") את כל החרבות הכי משוכללות. בצ'יק היא חותכת בבשרי. תוך שניות היא מנסרת את עורי... כואב. דם. אני מת... מה זה? מה?! אין רחמים?! אין רחמים בעולם הזה?! לא ייתכן! משהו פה לא בסדר. משהו במשחק הזה לא הגיוני! אני לבד במערכה מולה, והיא אפילו ללא מאמץ מכה בי ללא רחמים. לכל הרוחות, מה הולך פה? למישהו יש תשובה?

ואז פתאום, ממש לפתע, אין לי מושג עד היום מאין היא באה, הגיעה למשחק הדמים הזה גברת חדשה. ממש כשכבר אפסה התקווה. ממש שניונת לפני שנקבע על ידי הרופאים המוות הסופי. ממש רגע לפני - הגיעה הגברת.

"שלום", היא הציגה את עצמה, "אני כניעה. מה שלומך?" עם פה שבור לרסיסים (כמה שיניים נפלו לי...), לא היה אפילו צורך לענות. כל מילה מיותרת. "אה...", אני לאט לאט מעכל, "אה... יש לך איזה פתרון להציע? את בטוחה?! (את זה לא שאל מר בטחון...).

"כן" היא ענתה. "יש משהו שכבר עבד ועדיין עובד לכמה אנשים. אפילו כאלה שנקבע להם מוות מוחי. אם אתה רוצה לבוא אתה מוזמן". "רק תנאי אחד יש לי - מר בטחון עצמי נשאר פה. תן לו שימשיך להיאבק... אנחנו הולכים".

"לאיפה הולכים?" שאלתי. "מה זה משנה? אתה לא רוצה לבוא? תישאר! אני אומרת לך שמחוך למגרש הדמים הזה, יהיה לך הרבה יותר טוב. אתה בא, או לא?".

"וְאֵיךְ שֶׁהוֹצִיָּאָה לֹא סִפֵּר. וּבְסוֹף הוֹצִיָּאָה" (סיפורי מעשיות, מעשה א' מאבדת בת מלך).

### חוסר אונים = בריחה מאחריות?

אם אני מודה שאני מכור, ומקבל את העובדה שאני חסר אונים מול התאוה, מה זה בעצם אומר? האם זה אומר שכעת אני יכול לברוח מהאחריות למעשיי, מכיוון שאין לי אפשרות לעמוד בניסיון? או שמא זה בדיוק הפוך, ודווקא ההודאה בחוסר אונים היא לקיחת האחריות על מצבי והתחלת הטיפול בעצמי, על מנת שלא אמשיך לעשות את אותם דברים שאני חסר אונים מולם? אבל רגע, אם אני כן יכול לטפל במצבי, אז אני בכלל לא חסר אונים?...

כדי לעשות סדר בדברים, ניקח כדוגמא מקרה משפטי מפורסם בארה"ב, בו אדם שסובל מסהרורות, רצח את אשתו מתוך שינה. בבית המשפט הופיעו חוקרים ועדים מטעם ההגנה והתביעה כאחד, שהסבירו שהאדם חולה במחלה בה אינו מודע למעשיו מתוך השינה, ורק חלקים מסוימים במוחו פעילים, בעוד חלקים אחרים למעשה משותקים.

כבר מילדות הוא היה קם באמצע הלילה, מסתובב בגינה של השכנים וחוזר למיטתו, ובבוקר לא מבין מדוע יש חתכים על כפות רגליו. אשתו הייתה מודעת למצבו, ולכן הייתה נועלת בלילה את חדר השינה ומניחה את המפתח מתחת לכרית.

בליל הרצח הם הוטרדו על ידי צעירים מקומיים, ובאמצע הלילה הוא רצח את אשתו, כיון שהיה משוכנע שהצעירים מנסים לפגוע בה. הוא לא היה מודע כלל למעשה שעשה עד הבוקר. לרוצח לא היה עבר של אלימות, לא מתוך שינה ולא במהלך היום, והמומחים הסבירו למושבעים שבעצם הוא פעל מתוך הרגל של הגנה עצמית על אשתו...

בנאום הסיכום של התביעה, ביקש התובע שלא לגזור עליו מאסר ולשלחו לחופשי לאחר שנהרסו חייו, וכך אכן נעשה.

אלא שאת הטיעון הזה בדיוק, ניסו לאמץ גם מכורים שונים כשהגיעו לבית המשפט בעקבות התוצאות של ההתמכרויות השונות שלהם. כך, למשל, מהמרת כפייתית שהפסידה את ביתה, משפחתה וכל אשר לה, נתבעה בידי הקזינו על 125 אלף דולר שהפסידה, ולא היה לה להחזיר.

היא טענה בדיוק את אותה טענה של הרוצח ששוחרר: היא פעלה מתוך הרגל ואינסטינקט ולא היה לה את חופש הבחירה להפסיק. היא סיפרה לבית המשפט שהיא עשתה מאמצים עילאיים להפסיק להמר, כמו למשל מעבר להתגורר במדינה בה ההימורים אינם חוקיים, אך לבסוף ברגע שהיא קיבלה הזמנה מהקזינו - היא לא יכלה לעמוד בפיתוי. היא הייתה מכורה לכך. זה לא שהיא רצתה להפסיד מיליון דולר שקיבלה בירושה - היא פשוט לא יכלה לבחור אחרת.

אבל המהמרת הכפייתית לא זכתה בבית המשפט. השופטים קבעו, כי היא הייתה אחראית למעשיה. משהו כאן לא הגיוני: הרוצח שנטל חיים של אדם אחר - נשלח לחופשי, ואילו אישה שהרסה רק את חייה שלה - מחויבת לשלם לקזינו את הכסף שאין לה עד הפרוטה האחרונה.

מבלי להתייחס כעת לפן ההלכתי של "אדם מועד לעולם בין ער בין ישן", ישנו הבדל מהותי בין המקרים: בעוד הרוצח לא היה מודע כלל לבעיה שלו, הרי שהמהמרת ידעה שהיא חסרת אונים מול ההתנהגות שלה. הרוצח מעולם לא הזיק לאף אחד מתוך שינה, ולכן לא הייתה שום סיבה שהוא יתחיל לישון עם אזיקים על ידיו. לעומת זאת, המהמרת ידעה היטב שברגע שהיא עומדת מול הפיתוי היא הופכת לחסרת אונים, ובעקבות כך היא הייתה צריכה לקחת אחריות וללכת לטיפול.

במילים אחרות: אני חסר אונים מול התאוה, אבל אני לא חסר אונים מול לקיחת אחריות על החיים שלי וטיפול בבעיות שלי. מהרגע בו אני מודע לכך שאני חסר אונים, אני לא יכול ליותר להסתתר מאחורי הטענה ש"אני לא יכול להפסיק". ברגע שאני מודה שאני חסר אונים ואני בבעיה אמיתית - אני מחויב לטפל בבעיה שלי. אם אני מודה שאני חסר אונים אבל לא עושה הכל כדי לטפל בכך - אהיה אחראי על כל נזק שייגרם לי או לאחרים כתוצאה מההתנהגות שלי.

לכן, דווקא ההודאה בחוסר אונים היא זו שמביאה אותנו לקחת אחריות על מעשינו, בעוד הניסיון להמשיך להילחם לבד בהתמכרות הינו בריחה מאחריות.

## הכאב המביא להחלמה

כולנו מסכימים, שמכיוון שההתמכרות כל כך חזקה, אנחנו זקוקים למנוע חזק שיפעיל אותנו, בכדי להתחיל באמת לצעוד בדרך. אז נכון שהמנוע הזה לבדו לא יוציא אותנו החוצה, כי ההתמכרות זה אני, אבל המנוע הזה יכול לדאוג שאעשה את הדברים הנכונים שכן יוציאו אותי החוצה.

אני יודע שבלי העזרה של אלוקים - אין לי שום סיכוי להישאר נקי, ורק הוא זה ששומר עליי כל יום "רק להיום". אין לי ספק ששום מאורע שהיה עובר עליי לא היה מצליח לשנות אותי, אבל בכל אופן היה משהו שגרם לי לבוא לכאן ולהגיד שאני מוכן לעשות הכל כדי לצאת.

לפי מיטב הבנתי, שום סיבה, חשובה ככל שתהיה, לא תגרום לי לבוא ולוותר על התאווה ולהתחיל לעבוד קשה, עד שלא כואב לי מספיק. רק ההתרסקות והכאב שכנעו אותי שהגיע הזמן לוותר ולהתחיל לעבוד, למרות הקשיים. בשורה התחתונה, התאווה היא משהו שאני אוהב, וזאת בדיוק הסיבה בגללה הגעתי לאן שהגעתי, כי זה פשוט מדי טוב ונוח עבורי.

בשביל לוותר על זה, לא מספיק לדעת שזה רע, לא מספיק לדעת שזו עבירה וגם לא מספיק לדעת כמה אני הורס לעצמי את החיים ומה אני יכול להפסיד. רק כאשר כואב לי באמת, אני מוכן לוותר ולהתחיל לעבוד על דרך חיים אחרת, שבה לא אצטרך יותר את התאווה והבדידות.

אבל בשלב הזה היו כמה ששאלו ובצדק רב: "אז מה אני צריך לעשות כדי שיכאב לי?" זה נראה כמו משהו לא הגיוני, כי זה בעצם אומר שעדיף שאמשיך להידרדר לתהום כדי שאוכל

לעצור. האם אני צריך לחצות עוד כמה גבולות, או שאשתיתזרוק אותי מהבית, רק כדי שאוכל לעצור? קשה לומר לאדם שימשיך להכאיב לעצמו רק כדי שיכול להפסיק את הכאב. משהו כאן לא ממש נורמלי.

בימים האחרונים שוחחתי עם כמה חברים מהקבוצה, ושאלתי את עצמי את השאלה הזאת, וניסיתי גם להבין מה בדיוק כאב לי בפעם האחרונה שבה נפלתי, יותר מאשר כל הפעמים בהן נפלתי לפני כן. הרי לא היו כאן שום גבולות חדשים שחציתי, ה"עבירות" היו אותן עבירות, הבגידה הייתה אותה בגידה, עומק הנפילה לא נהיה עמוק יותר. ובכל זאת, בפעם האחרונה צרחתי מכאבים עד שהסכמתי להפסיק להיות מסומם מהתאוה.

נראה לי שבסופו של דבר מה שהיה שונה בפעם האחרונה מכל פעם לפני כן היא שהפעם האחרונה הביאה אותי להכרה שאני לא מסוגל, או במילים אחרות: אני מכור.

הכאב הפעם לא היה דווקא הכאב על העבירה, אלא הכאב על כך שהחיים שלי יצאו משליטה, ואני עושה את הדבר שהכי לא הייתי רוצה לעשות בחיים שלי. אין לי שליטה על עצמי. זה אולי כמו להרגיש שאני לא יכול להתאפק ואני עושה במכנסיים. הכאב הוא לא שרטוב לי, וגם לא הבושה (ויש הרבה), אלא הכאב הוא שאיבדתי שליטה על עצמי.

יש כאן אנשים שההתמכרות שלהם היא לדברים כמו אוננות ויש כאלו שההתמכרות היא לדברים מאוד חמורים, אבל אלו כמו אלו אוחזים בדיוק באותה הנקודה: התמכרות. ההתמכרות לא קשורה לשאלה איזה עבירה אני עובר. יכול להיות שאהיה

מכור לדבר שהוא לא עבירה. אבל אם אני לא מצליח לשלוח בעצמי - אני מכור, וההבנה הזאת היא כואבת נורא. אפשר לראות את זה פעמים רבות בפורום "שמור עיניך". מגיע חבר חדש ומצהיר שהוא יוצא לדרך חדשה. הוא מתחיל ומתקדם אבל אם הוא נופל - הוא מתרסק. הנפילה לא יותר קשה מאשר נפילות קודמות שהיו לו. אז למה הפעם הוא התרסק? ההתרסקות מגיעה מכיוון שהפעם הוא שם את כל המציאות שלו מול השאלה: האם אני שולט בחיים שלי? וכאשר התשובה היא שלילית - זה כואב רצח. הכאב הזה - הוא מה שמביא אותנו לתכנית ולהחלמה.

### להחליף מעלית

הדברים נכתבים בעקבות שיחה שהייתה לי בנושא, בו עלה שוב (בפעם המיליון) הנושא הזה של הקרקעית. כל מי שמכיר את המושגים הבסיסיים של גמילה מהתמכרות, מכיר את המושג "קרקעית". השאלה היא איך מגיעים לקרקעית, או אולי איך יודעים שהגעתי לקרקעית?

המון נכתב כאן בעבר על הרצון להגיע לקרקעית, ועל הדרכים לנסות לזרז את התהליך של ההגעה לקרקעית, אבל כעת אנסה להתמקד יותר במה שקורה כאשר מגיעים לקרקעית. אז אם רוצים לסכם את התהליך במילה אחת, היא תהיה כניעה. כאשר התרסקתי אל הקרקעית - נכנעתי. הרמתי ידיים. הודיתי שהובסתי (אגב, בגירסא הראשונה של 12 הצעדים היה כתוב בצעד הראשון "הודינו כי הובסנו").

בספר הלבן נכתב, כי לא ניתן לזייף כניעה. כאשר אדם נכנע, ניתן להבחין בכך די בקלות, זה לא משהו שאפשר "לשחך

אותה" או לנסות לזייף אותו. הניסיון הקצר שלי בקבלת חברים חדשים בפורום "שמור עיניך" הראה, שפעמים רבות ניתן לראות כבר מההודעה הראשונה האם הכותב עומד לפני כניעה או שהוא עדיין רחוק מכך מאוד. זה נכתב בשורות אבל בעיקר בין השורות. יש את אלה שמגיעים "על ארבע", מוכנים לכל דבר על מנת להחלים, ולעומתם יש את אלו המגיעים מלאים בשאלות, קושיות ובעיקר השגות וסייגים אותם הם לא מוכנים לעבור. הראשונים נכנעו - האחרים לא.

מי שהתרסק והגיע על ארבע, יהיה מוכן לא רק לצעד הראשון (ההודאה בחוסר אונים) אלא גם לכל שאר הצעדים הבאים. זה מגיע מבפנים, ולכל היותר מצריך דחיפה נוספת, אבל ההתנגדות העצמית של האגו לכל המהלך הזה - נחלשת או נעלמת לחלוטין. המוכנות לעשות הכל כדי לשנות את דרך החיים הקודמת, השינוי הפנימי של כל הדברים החשובים בחיים, הרגשת הדחיפות לעשות, כדי לא להישאר במצב הקודם, כל אלו הם סימנים של הגעה אל הקרקעית.

העניין הוא שאדם יכול להיות בקרקעית, אבל לא לנצל את ההזדמנות, ואז להמשיך הלאה לקרקעית נוספת. זה כמו מעלית שיורדת, מגיעה לקומת הקרקע, הדלת נפתחת - אבל הנוסע מחליט להישאר בתוכה, ואז הוא יורד לקומה מינוס אחת. גם שם המעלית עוצרת, הדלת נפתח ויש לו הזדמנות נוספת לצאת ממנה ולהיכנס למעלית שנמצאת ממול, זאת שנמצאת בעלייה במקום בירידה. אם הוא מנצל את ההזדמנות - הוא היה בקרקעית. אם הוא לא מנצל את ההזדמנות, אז הוא היה בקרקעית, אבל זה לא רלוונטי כי הוא ימשיך לקרקעית נמוכה יותר.



מי שיצא מהמעלית היורדת ונכנס למעלית העולה, זה האדם שנכנע, האדם שמוכן לעשות כדי לא להמשיך את הירידה. השינוי הראשוני יכול להיות קטן, אבל זה שינוי שמקיף את האישיות כולה. אין טעם להמשיך לרדת עוד ועוד, אפשר לנצל את ההזדמנויות שאלוקים נותן לנו בקרקעית שאליה הגענו - ולהתחיל את השינוי. או כמו שאומרים: "הגענו לקרקעית כאשר הפסקנו לחפור".

### **אני לא יכול להחלים בשביל מישהו אחר**

במשך השנים האחרונות, כל פעם שאשתי הייתה מבינה (או מגלה ויודעת) ששוב נפלתי, והיינו מגיעים לדבר על כך, הייתי יוצא שוב בפרץ של רצון עצמי (אמיתי!) לעשות הכל כדי להפסיק. זה כלל, כמובן, שוב התחזקות בתורה ותפילה וכן הלאה.

מידי פעם הייתי אומר לה: "תגידי מה את רוצה שאעשה - ואני מוכן". וכאשר היא הייתה מגיבה: "אני לא רוצה שתעשה שום דבר עבורי, אתה צריך לעשות עבורך", לא הבנתי אותה.

איזה קטע מדהים זה, שאשתי שאני הייתי בטוח ש"זכתה" בי, המוצלח והפיקח, ידעה שנים לפני את הדברים שאני רק עכשיו לומד בדרך הקשה. היא לא הייתה צריכה צעדים ולא קבוצות כדי להבין שאני לא יכול להחלים "עבורה", ואם אני רוצה להחלים - זה צריך להיות עבורי.

היו גם פעמים שהייתי כל כך שבור מהנפילות ומכך שזה עבירה ונגד רצון ה' יתברך, ש"עבורו" החלטתי לעשות הכל. לפני שנה, בימים שבין ראש השנה ויום הכיפורים, עברתי את אחת הנפילות הכואבות בהיסטוריה של המחלה שלי. הכאב היה נורא

ואיום. הנה אני חזן בראש השנה ומתכוון ליום הכיפורים, ובין לבין - מבקר במקום שכזה.

כשאני כותב את הדברים אני נזכר בפעם הראשונה שבה חציתי גבול מסוים, איך בדרך חזור הביתה, כשכולי שבור וכאוב, "ידעתי" מה הפתרון והתקשרתי להזמין ספר חסידות על התשובה. ידעתי שאני צריך "לתפוס את עצמי בידיים", לקום בבוקר, ללמוד באופן קבוע על התשובה, להתפלל כמו יהודי וכן הלאה וכך "בטוח" לא אפול יותר.

זהו, כבר הרגשתי יותר טוב עם עצמי, כי לפחות אני בדרך הנכונה. אבל זה החזיק מעמד לתקופה מאוד קצרה ולמרות הניסיונות ההרואיים והראויים לציון שלי - מצאתי את עצמי שוב באותו מקום.

גם הילדים שלי היו סיבה מספיק טובה (באמת!) כדי להפסיק להשתמש. הייתי חוזר הביתה אחרי שעות של שיטוט, סחוט ומרוקן, מרגיש סמרטוט, רואה את הילדים שלי, לא מסוגל להביט להם בעיניים, ואומר לעצמי, שעבורם לעולם לא אעשה זאת שוב.

איך אני יכול לעשות להם את זה? ואם יתפסו אותי? זה כבר בכלל לא נורמלי. בטוח לא אחזור יותר לכך, אני הרי אדם הגיוני, וזה לא שייך שאסכן את הכל עבור הדבר הזה, שאני יודע שהוא רק סבל ומכאוב.

אפשר להמשיך את הרשימה עם עוד דברים, שבאמת היו מספיק חשובים לי, ושעבורם הייתי אמור לעשות הכל ולהפסיק את השימוש בתאוה. למשל, העבודה שלי, המעמד החברתי ועוד

ועוד. אבל למרבה הפלא, כל הדברים האלו לא עצרו אותי, והיום אני יודע שהם גם לא יכלו לעצור אותי.

גם אם הייתי נחשף לפני תקופה ארוכה לתכנית הצעדים - לא הייתי הולך אליה. ואם הייתי הולך עבור אשתי, עבור הילדים או עבור אלוקים - לא הייתי מצליח. זה לא יכול לעבוד. פשוט אין סיכוי לכך.

עד שלא רע לי בצורה שאני צורח "די!", ועד שאני לא סובל מספיק - אני פשוט לא אפסיק. כנראה שאצא שוב באיזו הפגנה מפוארת של נכונות וכח רצון, כנראה גם אוסיף לכך שבועה ואפילו שורת מעשים טובים ונפלאים, אבל כל זה לא יעמוד (כפי שלא עמד מעולם) במבחן ההתמכרות, וכאשר התאוה שוב תתקוף אותי - הכל יעוף לעזאזל ואעשה את מה שעשיתי מיליון פעם. זהו טבעה של ההתמכרות, ואינני יכול לשנות אותו.

אמנם אני צעיר בהחלמה, אבל במהלך מאות הימים האחרונים עדיין לא ראיתי אדם אחד שהחלים רק בגלל שהוא אוהב את אשתו, או בגלל שהוא אוהב את אלוקים. לעומת זאת, כן ראיתי אנשים שאין להם אישה ולא האמינו שקיים אלוקים - והם החלימו כי כאב להם.

### **יש מחיר לתאוה, יש מחיר להחלמה**

ידע הוא נושא קצת מורכב עבורי. מצד אחד, הידע הזה לא יגרום לי להפסיק, כיון שאני זקוק לכח נוסף, ולא לידע. מאידך, הידע כן יכול לדחוף אותי לעשות את הפעולות הנכונות. הרעיון הוא שאם אני מתבסס על הידע הזה, במחשבה שבגללו אמנע משימוש בתאוה, אזי מדובר באשליה. כל הידע בעולם על

כמות הסבל שהתאווה גורמת לי, לא מצליח לעצור אותי מפילה נוספת, אבל הידע הזה כן יכול לשמש עבורי דחיפה לעשייה שבאמצעותה אני יכול להישאר נקי. אם הידע הזה לא נותר בתור ידע אלא גורם לי ללכת לקבוצות, לשתף ולעבוד על פגמי האופי שלי - הוא יקר ערך.

ההתמכרות לתאווה באינטרנט, לפורנוגרפיה ולאוננות, יכולה להיות מאוד מבלבלת כי היא נותנת לנו תחושה כאילו אין מחיר למעשים שלנו. בשונה מהרבה סוגים אחרים של התמכרויות, כאן שולטת האשליה כאילו אני עושה את זה לעצמי בלבד, אף אחד לא נפגע, והמחיר הוא לכל היותר המחיר האישי של זה שאני עושה דברים שהם פסולים לפי אמות המידה שלי (אישיות, דתיות וכן הלאה). אני לא פוגע באף אחד באופן פיזי, אף אחד לא יודע מכך, הכל וירטואלי וממילא זו לא בגידה אמיתית, ואני אפילו לא פוגע בנשים שהן רק פיקסלים אלקטרוניים על מסך המחשב שלי.

הבעיה בגישה הזאת היא בשתיים: א. היא לא נכונה. ב. היא גורמת לי להמשיך להזיק לעצמי ולאחרים. כל זמן שאין מחיר למעשים שלי, אין הרבה סיכוי שאסכים לשלם מחיר אחר כדי להפסיק. יש בסוף הספר הגדול סיפור של אחד ממייסדי התכנית, בשם ד"ר בוב. הוא מספר כיצד אחרי שנים של סבל מאלכוהוליזם מחמיר והולך, הוא נחשף לפתרון שהוצע לו, אבל עדיין "המחיר היה יקר מידי עבורו", ולכן הוא המשיך לסבב נוסף של שתיה וסבל, עד שהשתכנע שכדאי לו לשלם כל מחיר כדי להחלים מהמצב הקשה שלו.

אבל האשליה הזאת של שימוש בפורנוגרפיה שלא פוגע באף אחד היא פשוט לא נכונה. הראשונים בהם אנחנו פוגעים זה

אנחנו בעצמנו. התפיסה שלנו על נשים, על יחסי מין ועל העולם מתעוותת בעקבות השימוש הזה בתאווה. נשים הופכות לאובייקטים מיניים, יחסי מין הופכים לכלי משחית לניתוק וסיפוק תאווה, במקום חיבור והתקרבות בין בעל לאשתו, וכל העולם הופך להיות ציני, קר ובלתי משמעות. בנוסף, יש לכך השלכות רבות נוספות על עצמנו: ניתוק רגשי מעצמנו, ניתוק מהסביבה, חוסר יכולת ליצור חיבור אמיתי (לא רק בזמן קיום יחסי מין), וחוסר יכולת להתמודד עם אתגרים רבים (כיון שאנו לומדים לברוח במקום להתמודד).

בנוסף, אנחנו כמובן פוגעים בנשותינו, כיון שלמרות השימוש הוא "וירטואלי", אבל הוא אמיתי מאוד בהרבה מאוד מובנים - בעיקר בתחום הרגשי. בשנים האחרונות יש יותר ויותר דיווחים על בתי משפט שמתייחסים לאירועים באינטרנט כאירועים ממשיים לכל דבר, ולא מקבלים את הטענות על כך שכאילו מדובר באירועים לא אמיתיים שאין להם משמעות רצינית. לאחרונה הרשיע בית משפט בישראל אדם במעשים מגונים למרות שהם "בוצעו" דרך האינטרנט (וממש השבוע התיר בית משפט בארה"ב לאישה להתגרש דרך הפייסבוק כיון שבעלה נעלם והקשר היחיד איתו התבצע באמצעות הרשת החברתית).

כל שימוש בתאווה, גם אם אינו פיזי והוא וירטואלי לחלוטין, פוגע באנשים רבים, מתחיל בפגיעה בנו ובנשותינו, ממשיך בנשים שאת גופן אנחנו גוזלים באמצעות התבוננות תאוותנית ואוננות כפייתית, וזה לא נעצר שם.

יש מחיר לשימוש בתאווה, ויש מחיר להחלמה מההתמכרות. איזה מחיר אני מוכן לשלם? - זאת למעשה השאלה האמיתית.

## איך להתחיל להפסיק

בספר הגדול כתוב, שלפעמים צריך להמתין עד לסיום הבולמוס ורק אז לפנות למכור כדי לדבר איתו על התכנית. אני לא יודע האם זה נכון רק לגבי המכורים לאלכוהול, שכאשר הם תחת השפעת האלכוהול אי אפשר לדבר איתם, או שאולי זה נכון גם אצלנו.

באופן אישי, נראה לי, שהאפשרות השנייה היא הנכונה. כאשר אני משומש ומסריח מתאווה, אני לא שונה מהאלכוהוליסט. אצל שנינו, השכל והרגש נמצאים בנבצרות זמנית. חופשה ללא תשלום.

ומה בכל זאת אפשר לעשות? בהתחלה אין ברירה אלא להיפטר מכל הבקבוקים. במקרים קשים ראיתי חברים שגם הלכו למוסד גמילה בתחילת הדרך. נכון שהפתרון שלנו מבוסס על פעולות רוחניות ולא על כך שלא נהיה במקום שיש תאווה, אבל נראה שבדרך כלל זה נדרש בשלב הראשון.

כאשר החלו הקבוצות הראשונות של הצעדים לגמילה מאלכוהול, הן היו מחייבות אשפוז למשך כשבוע לכל חבר חדש, גם חבר שלא היה זקוק לזה באותו זמן.

יש לי חבר שניסה המון זמן להחלים, השתתף בקבוצות, לקח ספונסר וניסה לעבוד את הצעדים, אבל כל זה היה ללא הצלחה. הוא כל פעם היה נקי קצת, אבל לפני שהוא היה מספיק להגיד "חוסר אונים", הוא כבר היה אחרי הנפילה...

הוא ניסה להתקין חסימה על המחשב, אבל המשיך לעקוף אותה. ניסה לקבוע לעצמו כללים לפיהם לא יגע במחשב לבד וכן הלאה, אבל תמיד הוא לא הצליח לעמוד בכך. לבסוף הוא הודה

שהוא חסר אונים לא רק מול התאוה, אלא גם מול המחשב, אפילו אם יש לו כללים ואפילו אם יש עליו חסימה. הוא קיבל על עצמו שלא לגעת במחשב לשום צורך, גם לא לצורך דברים חשובים, ואז התחיל סוף סוף לראות פירות מעמל ההחלמה.

אני לא אוהב לומר לאחרים לעשות דברים שאני לא עושה בעצמי, אבל זה היה שיעור בכניעה וחוסר אונים. האם זה אומר שלנצח הוא לא יוכל להשתמש במחשב? לא בטוח, אבל גם אם התשובה חיובית - זה בוודאי עדיף הרבה יותר מאשר האפשרות האחרת של להמשיך ליפול כל החיים.

מה שכן, כאשר ניסיתי בעצמי להפסיק ליפול בשיטה של הימנעות מתאוה - זה לא עבד. הסיבה לכך פשוטה: אני לא באמת עבדתי על דרך חיים חדשה, אלא פשוט "עשיתי שריר" מול התאוה. זה כמו לנסות לעשות דיאטה על ידי צום. זה לא עובד. אבל גם מי שרוצה לעשות דיאטה מאוזנת של חסה ונבטים, ברור שיקשה עליו לעשות את זה כאשר המקרר מפוצץ בעוגות וגלידות.

### **לא רוצה פתרון רוחני**

זה היה קצת יותר מידי לעכל בשביל יום אחד. רק לפני חצי שעה נחתה עליי הפצצה כאשר הפסיכולוג "בישר" לי שהבעיה שלי היא בכלל מחלה ויש לה אפילו שם - "התמכרות", וכעת הוא אומר לי שם אני רוצה להחלים, אני צריך להכניס רוחניות לחיים.

אבל אני, מה לי ולרוחניות?! ניסיתי קצת להתמקח עם הדוקטור הנחמד ולהסביר לו שאני ורוחניות לא ממש מסתדרים, ואני לא

יודע בכלל מאיזה כיוון מסתכלים על כל הטיפוסים המעופפים האלו שמחפשים רוחניות כל החיים, אבל זה לא הלך.

הפסיכולוג היה די נחרץ בקביעה שלו. מצד אחד הוא נתן לי "הנחה", כשהסביר לי שהעניינים הדתיים שלי לא קשורים לנושא, והם נשארים ביני לבין אלוקים, מה שאומר שאני לא חוזר לפתרון אותו ניסיתי כל השנים בחוסר הצלחה. ומאידך, הוא הסביר לי שרוחניות זה עסק רציני שאני צריך להתחיל להשקיע בו. (אחר כך ראיתי שבספר הגדול יש סיפור דומה על הפציינט של ד"ר קרל יונג הנודע).

הייתי בקרקעית של החיים שלי, ולא הייתה לי ברירה, אז אמרתי שאני מוכן לעשות הכל. כניעה הייתה לי בשפע ובמאמץ קטן יכולתי לראות שהחיים שלי הפכו בלתי ניתנים לניהול, מה שהועיל מאוד לפתוח את הראש שלי לרעיונות הרוחניים החדשים אליהם נחשפתי כאשר הצטרפתי לתכנית 12 הצעדים.

בחסד אלוקים, לגמרי לא מובן מאליו, הפתרון הזה עובד עבורי כל יום ביומו במשך למעלה משנה וחצי, ממש לא מובן מאליו. אבל במשך הזמן הזה, יש פעמים שאני לא רוצה את הפתרון הרוחני. משהו בתוכי מתקומם נגד זה, מה שמעלה מיד את השאלה: מדוע? לכאורה יש לי את כל הסיבות בעולם לשמוח בכך שמצאתי פתרון שעובד עבורי, ולא רק זה, אלא דרך שנתנה משמעות אחרת לחיים שלי ושיפרה אותם בהמון שטחים שונים אז למה יש בתוכי התנגדות פנימית לפתרון הרוחני?

ניתן לראות זאת גם בפורום של "שמור עיניך", כאשר חבר חדש מגיע וזועק לעזרה, אבל הרבה פעמים מתקומם נגד הפתרון



הרוחני ומעדיף פסיכולוג או ספירת ימים אישית או כל דרך אחרת אפשרית ו"רק לא הצעדים האלו".

למיטב הבנתי, רוחניות מפחידה אותי בגלל סיבה טובה מאוד, כי רוחניות אמיתית פירושה שאני מעדיף משמעות בחיים מאשר הרצונות העצמיים שלי. הרצון העצמי הכי בסיסי שלי הוא כמובן להיות ייחודי, להיות אני, או במילה אחרת: אגו. וכאשר אני מתחיל חיים רוחניים זה אומר לוותר על האגו, שזה אומר לוותר על עצמי, ולכן אני מתנגד בכל ישותי.

זה נכון לגבי הכלל, ונכון גם לגבי פרטים שונים בהליך הרוחני: הצעד השלישי, בו אני נדרש לוותר על רצונותיי ולהפקידם בידי אלוקים, הוא צעד שהולך ההיפך מהטבע הכי עמוק שיש בי. ההצטרפות לקבוצה, בה אני נהיה אחד מתוך כלל, וממילא מאבד את הייחודיות שלי, היא פעולה הפוכה מהרצון שלי להישאר "מיוחד", וכמובן כל הצעדים, בהם אני נדרש לערוך חשבון נפש נוקב של פגמי, או לכפר בפני מי שפגעתי בו, הם צעדים שעומדים בסתירה למה שהאני שבי רוצה.

אז אני מעדיף להישאר בודד, ולא להגיע לקבוצה (כדי לא לאבד את הייחודיות שלי). מעדיף להישאר עם פגמי האופי (כדי לא לעמוד מול המראה ולהתמודד עם מי שאני). מעדיף לא לכפר בפני מי שפגעתי בו (כי זה נגד האגו שלי), ומעדיף לא לחיות חיים רוחניים (כי זה ממש ההיפך ממני).

אין סיכוי שהייתי מסכים אפילו לנסות דרך חיים רוחנית, אם לא הייתי ממש חייב. אין מצב כזה. אז במקרה שלי התאוה הייתה משכנעת רצינית ופוקחת עיניים עבורי. הפסדתי כל כך הרבה בגללה, שהייתי מוכן ללכת נגד עצמי כדי להתחיל לחיות. אני

מוכן לתת לגרעין (האני, האגו) להירקב לחלוטין, כדי שיצמח עץ חדש וטוב יותר (החיים הרוחניים).

בשורה התחתונה - אין ספק שזה שווה כל פעולה.

### **ללמוד לנגן, או: איך להיכנע?**

חלק חשוב בלימוד הנגינה בכלים ממשפחת כלי הנשיפה הוא הפקת הצליל. אי אפשר לנשוף לתוך חצוצרה או טרומבון, חליל צד או סקסופון, כפי שעושים לתוך משרוקית או מפוחית. לכל כלי נשיפה ישנה טכניקה ייחודית, ועל מנת להפיק צליל נעים לאוזן (ולא צורמני), צליל מדויק ויציב (ולא צליל שברירי, שיש בו הרבה מן הזיוף), צריך ללמוד אותה היטב.

הפקת הצליל היא אחד הנושאים הקשים להסברה. המורה יכול בקלות להורות לתלמיד היכן להניח את אצבעותיו, אך כיצד בדיוק להניח את הפה וכיצד בדיוק לנשוף לתוך הכלי, קשה הרבה יותר להגדיר במילים מדויקות.

כתוצאה מכך, נאלץ המורה להסתפק בניסיונות לתאר את חוויית הנגינה האישית שלו בכלי, מתוך תקווה שהתלמיד יקלוט את הכיוון הכללי, את רוח הדברים (תרתי משמע). התלמיד, מצידו, צריך לנסות לתרגל בעצמו את העניין.

השלב הזה זה עשוי להיות מייאש, מאחר והתלמיד מרגיש שהוא משקיע מאמצים אך לא קולט עדיין את העניין. אך המתמיד יגיע, בסופו של תהליך, לתוצאה משביעת רצון.

גם לאחר שיקלוט התלמיד את טכניקת הפקת הצליל, לא תהיה הנגינה שלו זהה לגמרי לזו של המורה. לכל נגן יש גוון צליל הייחודי לו. מוסיקאים מנוסים יבחינו בהבדלים משמעותיים

בין ביצועים של שני נגנים המנגנים מאותם תווים את אותה יצירה (הדבר מכונה "אינטרפטציה", הפרשנות של הנגן לתווים). (בהקשר לכך, מעניין לציין, כי חלק מן המלחינים הקלאסיים הגדולים ניסו "להיאבק" בפרשנות האישית של הנגנים, ולהכריח אותם לנגן בדיוק באופן שבו הם היו רוצים לשמוע את היצירה, באמצעות כתיבת הוראות מילוליות, ארוכות ומדויקות, שמלוות את התווים, אך למרות זאת, עלה בידם רק לצמצם מעט את תחום הפרשנות האישית, ולא לבטלו לגמרי).

"איך נכנעים?" שאל אותי פעם חבר יקר בשיחת טלפון. אני באמת לא יודע איך להסביר. כשהגעתי לפורום "שמור עיניך", קראתי מאמר ("בין כניעה למלחמה", מובא בנספח בסוף הספר) שהמשיל את הכניעה להורדת הראש מתחת לגל שוצף, במקום להיאבק בו, ומאז התחלתי לנסות לתרגל את זה.

אני לא יודע להסביר במילים מה בדיוק קורה אצלי ברגעים האלה. אני כן יכול לומר, שאצלי הכניעה היא משהו אקטיבי. שאצלי, בתחילת הדרך, זו הייתה חוויה עוצמתית. שבעת ויתור הרגשתי תחושה פיזית חזקה באזור הלב, תחושה שדומה להרגשת הריגוש בעת שימוש (בעת כתיבת שורות אלה, ההרגשה הזו צפה ועולה).

אחר כך, בהמשך הדרך שלי, התחושה נהייתה יותר רגועה ומינורית (כנראה שהתחלתי את היצירה בסולם מז'ור ועברתי למינור...).

אני יכול לומר, שהמשפט "אני חסר אונים אנא עזור לי" מאוד מבטא את התנועה הנפשית שלי שם (וגם אמרתי אותו מאוד

פעמים...). וגם משפטים אחרים בסגנון של: "אני מוכן לסחוב את זה אם זה רצונך, אבל זה כבד לי מדי לסחוב את זה לבד. אני לא יכול לסחוב את זה בלעדיך. אני מבקש שתעזור לי לסחוב את זה".

אני יכול גם לומר, שבתחילת הדרך, מאוד עזר לי בעת התעוררות התאווה לדמיין את עצמי נופל על הברכיים בקול רעש גדול ברחובה של עיר. ומצד שני, אני יכול לומר, שבהמשך הדרך מאוד עזר לי לרדת על ברכיי בפועל דווקא על גבי כרית. להרגיש שהכניעה לפניו היא משהו טוב, נעים ומשחרר, ולא משהו אכזרי ונוקשה.

אבל, כפי שכבר אמר מייסד תכנית 12 הצעדים להחלמה מתאווה (בהקשר אחר): "מילים לא יוכלו ספר" (הספר הלבן, עמ' 154). אי אפשר לתאר במילים באופן מדויק את מה שנעשה ומה שמתחולל שם.

מה שחשוב הוא, לתרגל כניעה, לחשוב כניעה, להרגיש כניעה, לדבר כניעה, לכתוב כניעה, לבקש כניעה, לבטא כניעה בשפת הגוף...

העיקר שלא להתיימשך באמצע הניסיון ללמוד כיצד להפיח את רוח החיים. התמדה תביא תוצאות. בסופו של תהליך, הממשיך לבוא דברים טובים יקרו לו ובו. הוא ימצא את גוון הכניעה הייחודי לו, וכשם שאין פרצופיהם שווים, כך אין כניעתם שווה.

"אלוקים אינו מתנה תנאים קשים מדי לאלה המחפשים אותו" (הספר הגדול, עמ' 42).

## להיות קצת טמבל

המאמר הזה ישב אצלי על המחשב זמן רב. בזמן האחרון אני חושב, הרבה, יותר מדי. התיישבתי לסיים אותו היום כדי להפסיק להיות בתוך הראש שלי.

הניסיון שלי מוכיח שהטמבלים מצליחים. לא בחיים, אלא בהתמודדות מול מחלת ההתמכרות. הם בעלי זמני הניקיון המשמעותיים והמפוכחים ביותר. למה? כי הם טמבלים. הם לא צריכים לחשוב. חלק נכבד מהמחלה הוא בראש, ולכן הם פשוט חולים פחות.

זהו למעשה הפרדוקס הרגיל בתוכנית 12 הצעדים. כדי להוכיח כמה אני חכם, אצטרך להיות קצת טמבל, להחשף. כי השכל טוען מיד: "בשביל מה, יא טיפש, זה חכם לחלוק את הסודות שישתמשו בהם מולך בעתיד?" הדבר והיפוכו הזה רץ לי בתוך הראש כל הזמן, מיום עומדי על (חוסר) דעתי. אני הולך להרוס לי את החיים כדי להציל אותם.

אין מה שתקע אותי בחיים יותר מהשכל. הייתי חייב להקיף ברעיוני כל אפשרות סבירה יותר או פחות. בזבזתי ללא גבול אנרגיות כדי לחשוב 'כמו', 'להיכנס לנעליים של'.

לכאורה, נפלא. כמה אנשים שחושבים על אחרים כל כך הרבה זמן אתם מכירים? לחשוב תמיד על האחר, אה? לא. טעות. זה לחשוב על עצמי. אני מספר לי, שכאילו בגלל שאני עסוק בנקודת המבט של אחרים זה בסדר. רמאות איומה של תעותועי השכל.

הצרה היא, שכשאני 'בתוך' זה, כשאני משתמש בשכל כדי להתנהל, זה הדבר הכי הגיוני. לא רק לי, גם בשביל אחרים. אני

הרי מיומן מספיק כדי לתכנן מראש מה יאמר לי, ולסגור כל אפשרות לטיעון ממול. וגם אם אתפס בקלקלתי, ימצא משהו שלא חשבתי עליו קודם (נראה לכם?). השכל יהיה שם כדי להושיע אותי. מלך השכל שהכל נהיה בדיבורי.

אין שום דבר שיכול לחדור את ההיגיון. גם לא העובדות. הרי יש לי מספיק שכל כדי להבהיר למה אצלי זה אחרת, מדוע אני שונה, למה התהליך הוא אישי. ובתוך ההיגיון העצמי, כל קו עקום מתיישר. כל גחמה פרנואידית הופכת לחשש לגיטימי. כל מחווה אנושית סבירה, כמוה כתוקפנות של עריץ חולה שליטה. כשאני 'במוד' של 'שכל', בתוך הכלוב בגן חיות הפרטי שלי, כל הושטת יד נדמית כבגנה ההופכת אותי לשימפנזה, מכל חיוך ורצון לתמונה משותפת אני חש כדוב מחובק

השכל והרוח לא הולכים יחד. לא בשלב הראשון. מי שכן נכנע, מחליט בשכלו להיות טמבל, יודע שלמוח חוקים משלו שהלב לא יכול להבין. מי שצועד כהלכה את הצעד השני, מכיר בעובדות ולא סומך על עצמו. צועד עם האמונה. מוצא לעצמו מייעצים.

אשתי אומרת, שלא כדאי להיות טמבל לגמרי, כי צריך קצת שכל (וסייעתא דשמיא) כדי למצוא את היועץ הנכון. רפי שכל לא מסוגלים לפתח חיים רוחניים. זה נכון, ולכן בשלב הראשון אנהג בחכמה, אשתמש בשכל כדי לפטר אותו, אסביר לו בהגיון שכדאי לו לנוח. הוא לא יסכים. מן הסתם יהיו לו טעונים מעולים כנגד. אבל אז אדבוק בגירסא הראשונית. אהיה טמבל.

איך עושים את זה? לא יודע בשבילכם. אצלי, הבטחתי לו (לשכל) פיצויים מוגדלים. הוא עשה את החשבון לבד: חודש לשנה כפול

כל שנות השימוש. עסקה סופר משתלמת, גם משכורת וגם שנת שבתון... עד הצעד ה 11 שבו השכל יחזור לעבודה.

בדרך כלל, הוא מסכים. למה? כי יש לו שכל...

בתוכנית למדתי שמי שיש לו שכל מפטר את השכל.

שנהיה טמבלים.

בהחלמה.

### **צריך לוותר בשביל להיכנע**

בימים האחרונים התכתבתי באריכות עם חבר יקר בנוגע להבנת הכניעה. אני יודע, שידע מעולם היה עבורי כח, אבל הפעם הדיון לא היה ענין של "למה" אלא של "איך". כיון שהדיון לא עסק בשאלה למה הכניעה עובדת, ואפילו לא בשאלה איך היא עובדת, אלא בשאלה איך אני נכנע, ומה זה אומר עבורי בפן המעשי ביותר של ביצוע הצעד הראשון (עם השלכה כמובן לצעדים השני והשלישי).

הערב השתתפתי בקבוצה והנושא היה (איך לא?) - כניעה. חשבתי לכתוב קצת על הכניעה, מתוך הדברים ששמעתי וקראתי, בתקווה שיהיה למישהו לתועלת.

הצעד הראשון לשחרור מההתמכרות הוא כמובן כניעה. אבל מה היא בעצם כניעה? בספר הלבן נכתב, שכניעה היא ויתור. אוקיי, זה כבר נשמע יותר כמו הדרכה בכיוון המעשי, אבל האם כניעה היא אכן וויתור?

בחוויה האישית שלי, הכניעה איננה ויתור. הכניעה היא חצי מהצעד הראשון, ואילו הוויתור הוא החצי השני.

אקח כדוגמא מדינה שנכנעת במלחמה. פעולת הכניעה היא הרמת הדגל הלבן, הפסקת הלחימה וחתימה על הסכם כניעה. אבל כדי להיכנע, על המדינה לוותר על הרבה דברים. ראשית כל, עליה לוותר על החלומות עימם היא יצאה למלחמה, שנית לוותר על כל מיני דרישות כאלו ואחרות, ובמקרים מסוימים היא יכולה אפילו לאבד את כל זהותה כתוצאה מהכניעה.

במלחמה עם התאוה לא הסכמתי להיכנע, בעיקר בגלל שלא הסכמתי לוותר. כן, כל פעם אחרי נפילה אמרתי שאני מוכן לוותר, אבל לא הבנתי שהוויתור על התאוה הוא עניין קשה וכואב. ולכן, כאשר הגיע שוב גל של תאוה, שום לא הסכמתי לוותר ושוב נסחפתי איתו (אחרי מלחמה קצרה או ארוכה).

אקח כדוגמא את כל העניין של תקשורת, מחשבים, סרטים וכן הלאה. אחרי כל נפילה מחקתי אותם, כמובן, וגם שמתי גדרות כהנה וכהנה, אבל הפעולות האלו היו בדיוק ההיפך מוויתור. לא הסכמתי באמת לוותר עליהם, ולכן שמתי גדר בתקווה שהיא תמנע ממני את הנפילה. אבל זה מעולם לא עבד, כי כאשר חלף קצת זמן, עקפתי את הגדרות של עצמי, כיון שלא הייתי מוכן לוותר על מה שמאחריהם.

היום אני מבין, שאם אני רוצה להיכנע, אז התנאי של הצד השני הוא, שהכניעה תהיה ללא תנאים. יש מלחמות בהן עורכים משא ומתן לפני הסכם הכניעה, ויש מלחמות בהן צד אחד ימשיך להילחם עד שהכניעה תהיה ללא כל תנאי. ככה זה מול התאוה שלי.

אם אני רוצה שחרור מהתאוה אני צריך להסכים לוותר על כל דבר אפשרי, ואם זה אומר שלא אדע מה חדש בעולם או לא



אראה סרט או לא אוכל ליהנות ממראה של אישה יפה - אני מוכן לוותר על זה.

אבל זה לא נגמר כאן, כיון שהוויתור חייב לכלול גם ויתור על רצון עצמי, ועל כל פגמי האופי שלי, כולל הזכות להתרגז, לנסות לשלוט במציאות וכן הלאה.

איך אפשר לוותר על התאוה? בשביל זה יש את הצעדים השני והשלישי...

### **לשים את ההחלמה בראש סדר העדיפויות**

אני שומע את זה הרבה מחברים, כשהם מסבירים למה הם לא יכולים להצטרף לקבוצה או לעשות פעולות שונות שקשורות להחלמה. יש המון המון הסברים טובים (באמת!) לכך, כמו העובדה שהאישה לא יודעת, השעות של הקבוצה שלא מתאימות, אי הנעימות להרים טלפון לחבר בשעת הצורך, וכן הלאה וכן הלאה.

כאשר אני שומע הסבר כזה, אני באמת משתדל להבין ולפרגן, אבל בתכל'ס אני יודע, שהסיכויים להחלמה הולכים ופוחתים, ככל שההסברים יותר מלומדים ויותר מוצלחים.

עבורי, ההחלמה הייתה דבר ראשון שינוי סדר העדיפויות בחיים. ברגע שכאב לי מספיק מהתאוה והסכמתי לוותר עליה, הדבר הראשון שהייתי צריך לעשות הוא לשים את ההחלמה בראש סדר העדיפויות, יותר חשוב מכל דבר אחר.

כן, אני יודע, יש דברים שאי אפשר לוותר עליהם. מעניין שהדברים האלו לא עצרו אותי כשהייתי מול התאוה. ניקח, לדוגמא, את העניין שאני בכלל בעבודה בשעות שבהן מתקיימת

הקבוצה. לא זכור לי שהייתה לי בעיה לשרוף שעות מול אתרי פורנו בשעה שהייתי צריך לעבוד, אבל עבור ההחלמה זה פתאום בלתי אפשרי, ואני נהיה ישר כלפי הבוס. גם הפחד שיתפסו אותי בעבודה לא ממש עצר אותי מלהשתמש, אבל הפחד שיתפסו אותי **בהחלמה** - כבר מהווה בעיה.

גם השקרים לאשתי, כאשר הייתי בהתקף תאוה, אף פעם לא היו בעיה ושיקרתי חופשי, גם כאשר ידעתי שהיא לא מאמינה לי לאור ניסיונה המר עם בעלה הצדיק, אבל בהחלמה - זה פתאום לא נעים לשקר...

אבל כיוון שבאמת כבר כאב לי, הסכמתי לשנות את הגישה, ובאמת לשים את ההחלמה בראש סדר העדיפויות. תכל'ס, זה לא נראה לי כזה חידוש מהפכני, כי כשאני חושב על אדם שצריך אשפוז בגלל מחלה פיזית, די ברור שהוא עוצר את כל מה שיש לו בחיים (כן, אפילו את העבודה ואת שיעור הגמרא בערב), והולך להתאשפז כדי להחלים, אז מה בדיוק השוני בין זה לבין המחלה שלי?

אפילו מי שלא מסכים עם ההגדרה "מחלה" (למרות שעוד לא מצאתי סיבה אחת בעולם שלא להסכים לכך, אבל זה כבר עניין אחר), בוודאי יסכים שישנה כאן "בעיה חמורה" שדורשת טיפול. נו, מי לא עוצר הרבה דברים בחיים בגלל בעיות חמורות שדורשות טיפול?

אצלי, ההחלמה לא היא ענין של "לכתחילה" או "בדיעבד", אלא ענין של פיקוח נפש. אני לא משתמש בזה בשם המושאל, אלא מתכוון לכך במובן הכי פשוט של המושג. לא היה לי עוד צ'אנס, ואם הייתי ממשיך עוד טיפה, אשתי הייתה תופסת אותי

פעם נוספת (ולכל הצדקנים שבטוחים שהם לעולם לא יבגדו בנשותיהם, אני לא מציע להמשיך להתגרות בתאווה כי גם אני חשבתי כמוהם), והייתי מפסיד את העולם הזה והעולם הבא גם יחד, וכנראה גם את החיים שלי.

לכן, התופעה שהכי קשה לי איתה בפורום "שמור עיניך" היא תופעת ה"טרמפיסטים". מגיעים חברים שזועקים "הצילו", שומעים שיש דרך להתחיל לחיות ולצאת מהמערה החשוכה, אבל אז הם נעלמים, רובם בגלל דברים טכניים.

קשה לי להבין, איך אדם כמוני שנמצא בתחתית, לא מוכן לעשות את הדבר הבסיסי ביותר: שינוי סדר העדיפויות בחיים שלו. זהו, עכשיו הכל נדחה החוצה, ואני רוצה להתחיל לחיות. לא מסובך.

האם זה אומר שלא כאב להם מספיק? אני מאוד מקווה שזאת לא הסיבה, כי אם זאת הסיבה, אז זה אומר שכל הטרמפיסטים בעצם רק יוצאים לסיבוב כאב נוסף עד ההתרסקות, ואז הם יחזרו.

אז במקום זה, יש לי הצעה פשוטה: אני מפנים שאני חולה, ומשנה את סדר העדיפויות בחיים שלי. כעת, הדבר הכי חשוב הוא ההחלמה, ואחר כך, כשאתחיל לחיות, בטוח אצליח להתחיל להתקדם גם בכל שאר הדברים שחשובים בחיים.

### **תכנית של "איך", ולא תכנית של "למה"**

שמעתי חבר, שסיפר על תחילת דרכו בתכנית 12 הצעדים. הוא סיפר על הקשיים הרבים ועל הספונסר (מאמן) שעזר לו רבות, הן בהתחלה והן בהמשך. אחד הדברים המעניינים היה, שהספונסר אמר לו שבתכנית שלנו אין שאלות של "למה" אלא

רק "איך", ולכן הוא לא יענה על שאלות של הבנה אלא רק על שאלות של הדרכה.

התחברתי מאוד לדברים, מכיוון שכאשר הגעתי לתכנית כבר היה לי ידע רב מאוד, אבל הידע הזה - גם הידע הנכון - לא עזר לי להישאר נקי ומפוכח, מה שאומר שאין לי צורך בידע והבנה נוספת, אלא דווקא בתכנית פעולה מעשית. את השכל אני יכול להשאיר בבית.

הספונסר שלי אומר, שבכל התכנית יש רק "למה" אחד, שמופיע בספר הגדול (עמ' 54), בהדרכה לגבי הצעד השלישי, שם נכתב: "זהו הכיצד והלמה של העניין. קודם כל, היינו צריכים להפסיק לשחק את האלוקים, זה פשוט לא עבד". אז אם ניתנת לי הזדמנות לשאלה אחת של "למה" על התכנית, התשובה תהיה, שנדרש ממני להפסיק "לשחק אותה אלוקים" ובמקום זה למסור את הרצונות שלי להשגחתו של אלוקים האמיתי.

אז אני משתדל לשאול רק "איך" ולא "למה", וכך להתקדם בעבודה של הצעדים. אני מבין, שלצורך כך יש לגייס את כל עומק הכניעה שיש בנמצא. כי בטבעי אני מרדן שלא מוכן לעשות בשום אופן לעשות מה שאומרים לי, וגם אם אני בעצמי מבין את הדברים, אני מתמרד נגד העובדה שמישהו אומר לי מה לעשות. וכאן, לא רק שאני צריך לעשות מה שאומרים לי, אלא שאני צריך לעשות את הדברים נטו, בלי שום התמקדות בהבנה של הדברים.

זה לא שאין צורך להבין את הדברים, וכמובן שהבנת התכנית יכולה לעזור הרבה, אבל זה רק אחרי שאני מבצע את הדברים

כלשונם בלי שאלות. מאוד מזכיר את "נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע" ההיסטורי (שמות כד, ז).

ובכניעה, כמו בכניעה, זה רק שחור ולבן. אין גווני אפור. או שנכנעתי לגמרי, ואני מוכן לעשות הכל, או שלא נכנעתי ואז אני מוכן לעשות "הרבה" או אפילו "המון" או אפילו "הכל חוץ מ... (השלם את החסר)", אבל זו לא כניעה.

אם אני אומר שאני מוכן לעשות רק דברים שאני מבין, או רק דברים שאני מתחבר אליהם - עדיין לא נכנעתי. אבל אם באמת הגעתי לקרקעית, אני מוכן לעשות הכל, ולא שואל שאלות של למה ומדוע, אלא שואל רק איך לבצע את הדברים.

### לזכור מאיפה באתי

התחושה שהייתה לי, כאשר קיבלתי את מייל החיזוק היומי הראשון, אחרי שהצטרפתי ל"שמור עיניך" הייתה מעורבת. מצד אחד, הרגשתי סוף סוף בבית. זו הפעם הראשונה שאני בין אנשים שמבינים אותי ומדברים בשפה שלי. מצד שני, הרגשתי רתיעה חזקה מאוד מהעיסוק בנושא המודחק הזה. במשך כל השנים, הייתי בטוח שכל מה שאני צריך זה תקופה של נקיות כדי להפסיק, ובפרט שבחוג שלי נמנעים לגמרי מלדבר על העניין של "שמירת הברית", וזאת בכוונת מכוון כדי שלא לעורר סתם את הנושא אצל מי שלא צריך. פעמים רבות מאוד קראתי את ההוראות המקובלות אצלנו: "סיח דעתו לגמרי", וכך בדיוק ניסיתי לעשות, במשך שנים ארוכות.

והנה כעת, אני מקבל מייל, שאמור להיות יומי, כאשר המספר המתנוסס עליו הינו בעל שלוש ספרות לפחות ואפילו מתקרב לאלף, מה שאומר שהם לא הולכים להפסיק לכתוב על הנושא

הזה, ואני עומד לפתוח כל יום את הבוקר בקריאה על עסק הביש הזה שאני בתוכו.

עמדתי במטבת, מחזיק ביד את הדפים המודפסים של המייל היומי של אותו יום, ושפכתי באזני אשתי את כל הביקורת שיש לי על הדרך הזאת. למה אני צריך לסחוב את זה איתי כל יום, כאשר ישנם ימים רבים כל כך בהם התאווה בכלל לא מפריעה לי?

שאלתי, והיא הסתכלה עליי ושתקה, והשתיקה הייתה יותר מכל מה שהיא יכולה הייתה לומר. הבנתי מה היא אמרה בלי מילים. הבנתי, שלמרות ההכחשה העמוקה שלי, אני נמצא בתאווה בכל מקרה, והבחירה שלי היא רק האם להיות מהצד החולה או מהצד המחלים. אם הייתי יכול לא להיות שייך אל עולם התאווה - כבר הייתי עושה זאת מזמן.

ובכל זאת, ישנן פעמים שנראה לי שהעיסוק הזה במקום ממנו הגעתי הוא מוגזם. למה אני צריך להצהיר כל פעם שאני משתף בקבוצה "שמי פלוני ואני מכור לתאווה", ואפילו יותר מכך בקבוצות אחרות בהן אני מפרט את ביטויי המחלה שלי. מדוע אחרי למעלה משנה של ניקיון, בחסד אלוקים, אני צריך ללכת לקבוצה, לשמוע חבר מוסר את הצעד הראשון שלו (הוא אומר, מספר את היסטוריית ההתמכרות שלו), ולשתף בעצמי על הטירוף בו מתנהלים חיי כאשר המחלה פעילה.

אתמול השתתפתי בקבוצה, שעסקה בצעד הראשון. לצופה מן הצד, זה היה נראה מחזה הזוי. אנחנו מספרים על הימים הכי קשים וכואבים בחיים שלנו, אבל ביחד עם הכאב היה המון שחרור וצחוק. חבר שלא יכול היה להשתתף, והאזין לקבוצה

בטלפון שיתף אותי אחר כך בהרגשה שלו שקצת נסחפנו בדיבורים שלנו על המחלה. שמעתי אותו, אבל סברתי אחרת. עד שלא אקבל את העובדה שאני חולה, עד שלא אצרוב לי את התודעה בכך שאני חסר אונים - אין לי סיכוי להחלים. וכדי להיכנע אני חייב לזכור כל הזמן מהיכן הגעתי.

אם אינני רוצה לחזור שוב אל הגהינום, בו התנהלו חיי בשני העשורים הקודמים של חיי - אני חייב לזכור שוב ושוב ושוב בדיוק מהיכן הגעתי.

נכון, ישנם גם אנשים שאינם מכורים, ולמרבה הפליאה מדובר על רוב מוחלט של העולם. עבורם אולי אין באמת צורך בתזכורת של הרגעים הפחות טובים שלהם. עבורם אפשרית הסחת הדעת גמורה מהמצב והתרכזות בדברים חיוביים. זה יכול להיות טוב עבורם, אבל לא מספיק טוב עבורי. הסחת הדעת הזאת אצלי, פירושה לטמון את הראש בחול, כיון שהמחלה שלי לא הולכת לשום מקום.

אצלי, אני חייב את ההיפך הגמור: להזכיר לעצמי ערב ובוקר וצהריים שאני חולה, מכור לתאוה, ושאבדה לי השליטה על חיי. רק הכניעה הזאת היא המפתח לחופש ואושר שלעולם לא יכולתי לחוות בלעדיה. לפני למעלה משנה הייתי בגהינום. בחסד אלוקים, לגמרי לא מובן מאליו, הוא שומר אותי נקי, ואני מתחנן אליו רק לעוד יום אחד נקי.

### **למה אני חסר אונים?**

אתמול, חזרתי הביתה בשעת לילה מאוחרת. אמרתי לעצמי, שאני אסיר תודה על כל כך הרבה דברים שהשתנו ללא היכר מאז שנכנסתי להחלמה בשנתיים האחרונות. ראיתי איך חלק

גדול מהתאווה שלא האמנתי שאני יכול להסתדר רגע בלעדיה פשוט יכול לעמוד בצד. אני יכול להיות עם מחשב פתוח ולא להיכנס לתמונות לא צנועות, יכול ללכת ברחוב ולא לשוטט כל הזמן, ואפילו מצליח לוותר על התאווה בבית, מה שלא האמנתי שיכול לקרות... כל זה, כמובן, בנוסף לשחרור העצום מהכעס, הטינות ושאר פגמי האופי שכמעט העבירו אותי על דעתי...

ואז, תוך כדי שאני מלא אושר מההחלמה שאלוקים שלח לי אני רואה למולי מישהי עומדת ומחכה לטרמפ... בשבילי, זה משהו שמעורר את התאווה. אשה, שבסך הכל רוצה עזרה להגיע ממקום למקום, עבורי, כאדם חולה, היא בעצם תחליף לאלוקים, שתוכל להוציא אותי מהבדידות ולתת לי הערכה, שליטה וסיפוק...

באותו רגע, יכולתי לשכוח מכל ההחלמה שלי, ולקחת את אותה אשה בטרמפ, מתוך תחושה שאני יכול להסתדר לבד. מזל שהייתי בטלפון עם ספונסי ושיתפתי אותו קודם לכן שאני עובר במקום שמסוכן עבורי, ושיישאר איתי על הקו...

ואז שאלתי את עצמי: "למה אלוקים עשה אותי חסר אונים מול התאווה, וגם כשהוא שחרר אותי מחלק גדול מהתאווה עדיין השאיר אותי חסר אונים מול הטרמפיסטיות? זה היה כל כך מושלם להישאר באופוריה של ההחלמה. למה, לכל הרוחות, אני חייב את חוסר האונים?"

ואז הבנתי את התשובה: האגו שלי כל כך גדול, שהוא לא מאפשר לי להאמין שיש כח שהוא גדול ממני, שיש מישהו שנמצא מעלי, אוהב אותי ויכול לעזור לי. תמיד היה קשה לי עם צעד 2. גם בזמן שהייתי בהחלמה, ניסיתי לשלוט



בכל מה שקשור להחלמה שלי, ולזקוף מה שאני יכול לזכות האגו שלי.

למדו אותי, שאם קשה לי עם צעד מסוים כנראה הצעד הקודם לי גם כן חסר, ואז הבנתי: אם אני רוצה באמת להאמין שיש כח שהוא גדול ממני, אני חייב להודות שאני לא יכול להסתדר לבד. אין לי את היכולת להודות שאני לא יכול להסתדר בחיים לבד. כל דבר הרי ניסיתי לעשות לבד בלי לבקש עזרה.

כדי שאוכל לפנות לאלוקים כדי לבקש עזרה, אני חייב באופן מוחלט להודות, כי ישנו דבר אחד, ולו הקטן ביותר, שבו אין לי סיכוי, שהרי אם יש לי סיכוי אז אין לי סיבה להאמין...

מהי בעצם אמונה? להאמין פירושו להבין שיש משהו שהוא מעל כל ההשגה והשליטה שלי, משהו שלא עובר דרכי, אלא הוא גדול ממני באמת. האגו שלי מתקשה לקבל זאת, ולכן אני חייב הוכחה מוחצת, שיש משהו שהוא גדול ממני. היום אני יכול להודות בצעד הראשון שלי כי התאוה גדולה ממני ואני מבקש לקבל את העזרה של אלוקים!

### **עשה לך ספונסר**

ממש לפני סיום של כל קבוצת "שמור עיניך", המזכיר מבקש מכל מי שיכול ומעוניין להיות ספונסר שירים את ידו. כך, מי שמחפש ספונסר, רואה מי פנוי, יכול לחבר את מה ששמע במהלך הפגישה לפני, לגשת אליו לאחר הקבוצה ולצאת יחד לדרך.

ל"אס-אנון" (קבוצות ההחלמה של בני משפחה של מכורים לתאוה), יש דרך שונה. אחת ההמלצות המרשימות ביותר בעיני היא, בואו לשש פגישות ואז חפשו ספונסר.

ב"שמור עיניך", ובמיוחד בפורום, בכל יום יש חברים חדשים הזועקים: "הצילו!". הבקשות לעזרה רבות, ואם בעבר היה ניתן להקביל פני כל חדש, כיום זה פשוט בלתי אפשרי. הלב נחמץ, אבל זו האמת.

בהחלמה למדתי מדי פעם לעצור, ולעשות צעד עשירי - חשבון נפש יומי, לפעמים גם במהלך היום. לאחרונה, מצאתי את עצמי תוהה האם איננו שוגים בהתנהלותנו כלפי החבר החדש. האם מתוך תחושת "אין ברירה" התקבענו על גישה מוטעית, המונעת הלכה למעשה את הצמיחה האישית שלו. לפחות בחלק מהדברים יש לי תחושה שכדאי לשנות גישה.

אתחיל ממני: התרסקתי מבפנים. על הגחון באתי להחלמה. לאחר כחודשיים שקילפתי את "הבצל" קבעתי פגישה עם מטפלי אדם כריזמטי, שידע עלי הכל מבלי שאמרתי לו מילה. נשבית בקסמו. רציתי את מה שהוא הקרין. ביקשתי את עזרתו.

הוא לא נענה לי מיד, גרם לי להזיע, שיחק את "הקשה להשגה" (אולי אפילו יותר מדי...). לי, בכל אופן, זה עזר. הערכת כל דקה מזמנו.

בהמשך כשחיפשתי ספונסר, שוב, אני הוא שחיפשתי. לא שאלתי מישהו את מי לדעתו כדאי לי לקחת. כשהיו לי ספקות ביחס למניעים התייעצתי, אבל החיפוש והחתירה למען, היו יוזמה שלי.

הסתובבתי בקבוצות, והקשבתי, שמעתי. עקבתי בעיקר אחרי אלו שרציתי את מה שיש להם, ובחסד הבורא מצאתי. ביקשתי ונעניתי. האחריות ליצירת הקשר הייתה שלי, הרי אני רוצה את מה שברשותו.

חששתי להיות נודניק, אבל חששתי יותר לחיי, אז דיברתי איתו על זה. עוד מקום גדול לגדילה. קבענו כללים, תרגלתי עקביות - מה שהצמיד לי מראה נוקבת ביחס להתנהלות שלי. כשנתקלתי באתגרים במהלך הקשר איתו, לא יכולתי למצוא שום "אשם", שאטען בפניו "אתה שלחת אותי אליו". זו הייתה בחירה שלי, ונאלצתי לגלות אחריות.

לצערי יש לי גם ניסיון אחר, כזה שגורם לי כבר שנים לא "להמליץ" על שום אדם. דווקא כשחשבתי שאיש פלוני יתאים לאלמוני, למדתי שאני לא באמת יודע מי מתאים למי, שאינני מזווג זיווגים, שרצוי שאשאיר את מלאכת השדכנות למי שמתמצא בה... הגם שהיו מקרים שההמלצה הביאה תועלת, בשקלול לאורך זמן זה לא היה שווה את הצער האישי ועוגמת הנפש הכללית, ההסתמכות היתירה על כח הגדול מנעה את התפתחות התלות של המכור בכח עליון.

לשם המחשה קצרה, בואו נתפרע: פנה אלי "הבל" וביקש שאמצא לו ספונסר. לאחר ששמעתי את סיפורו, המלצתי לו על "קין". שני החברים יצאו לדרך בים בם בום... לאחר זמן, הבל נפל וקיבל מכה בברך... ולא בים בם בום, הוא האשים את קין. ויותר מזה את הממליץ הדגול. ועוד לא נגענו בכלל בכל אלו שנפגעו שלא ממליצים עליהם...

לא פחות בעייתית הסיטואציה הבאה: הבל דווקא "מצליח" עם קין. הוא כרוך אחריו באש ובמים, כל רעיון אבסורדי של קין מבוצע כנתינתה מסיני - מעין "שיווית" של המלצת "הדגול". הריצוי חוגג, ולא ירחק היום שהקטסטרופה תתפרץ, ויתברר שמעבר לכאב, זמן יקר בוזבז לחינם. אמת, דבר לא קורה

בטעות. אבל להשתדל אפשר וצריך. וכהשתדלות קיבלתי על עצמי להימנע מלהמליץ על אישיות. בסופו של יום זו תכנית של עקרונות.

ולעניין ההתנהלות בפורום: אין בכוונתי לגרור כל חבר חדש לקבוצה חיה בכדי שיתבונן בידיים המונפות אל על ויברור לו ספונסר. אני כן קורא לחברים החדשים באשר הם: "עשו אתם למען ההחלמה שלכם".

נכון, להירשם לפורום זו חתיכת צעד, אפשר לומר בלי ציניות שעבור רבים זו קפיצה אמיתית אל הלא נודע. באמת כל הכבוד, אבל לא כדאי לנוח על זרי הדפנה. למענכם, השקיעו עוד טיפלה'ה מאמץ, תסתובבו קצת בפורום, תקראו מה האנשים כותבים, חפשו את מה שמדבר אליכם, את הפוסטים שמקרינים את מה שאתם הייתם רוצים, ותפנו אתם אליהם.

אל תפגעו אם תיענו לעיתים בשלילה. יש כאן אנשים עמוסים, יש גם כאלו שבשביל החלמתם האישית לא נכון שכרגע יספנסרו אחרים. אבל תתאמצו. תשקיעו למען החופש שלכם, הוא יגיע.

ניתן, אמנם, לכתוב פוסט קצר בנוסח: "זקוק לעזרה... מי שמוכן שיפנה אלי בפרטי". ייתכן גם שיהיה מי שירים את הכפפה, אבל הניסיון מוכיח, שהרווח מפניה אישית גדול יותר. המחויבות של הפונה עשויה להוביל לדרך חדשה, אחראית יותר - אני מתאמץ למען חיי.

ביננו, מניסיון אישי, יתכן מאוד שגם אתם תעריכו את הבחירה שלכם יותר...

## איך הראש שלי (לא) עובד

בלבלתם אותי לגמרי. כול הכבוד. הבאתם אותי להכרה שאני חסר אוניס. קיבלתי. באמת. אבל זה רק מסבך אותי יותר, כי עכשיו אני לא מצליח להבין מהיכן אקח את הכוח להרים את הטלפון... כי לי אין כוח מולה, והיא הרי לא תתן לי להרים אותו... וחוצמזה, באותם הרגעים אינני רוצה לוותר ואין לי כוח לוותר...

בתקופת ההחלמה הראשונה שלי השתמשתי בטיעונים כאלה ואחרים, כדי להוכיח את חוסר ההבנה של המטפל שלי (אלכוהוליסט) בהתמכרות לתאוה. פעם אחר פעם טענתי כלפיו ש"בתאוה זה אחרת"... הוא חזר ושנה באוזניי, שביחס לחוסר השקט, חוסר הסיפוק, הנרגזות התמידית, והאלרגיה הפיזית המתניעה את הכמיהה, אין כל הבדל (והוא כמובן צדק). בשורה התחתונה, לא קיבלתי ממנו הסבר מניח את הדעת, אבל המשכתי לעשות את מה שהוא אמר, גם בלי להבין. יום אחד, פתאום, התשובה הגיעה אלי מבפנים, ידעתי שכמה שזה נכון, זה לא נכון.

להלן ההסבר: נכון שמול התאוה ישירות, כשהיא "נכנסת לי למערכת", אין לי מה לעשות, אבל בכל סיטואציה ישנו פרק זמן של שהות מסוימת, המאפשרת לעשות לפחות משהו. מבעד לערפל, נראה לי הכל אותו הדבר. ראיתי, פעלתי. ברצף אחד. ולא היא. מרגע הראיה, ועד להתאוות עצמה, מתחוללים המון דברים בחשיבה, בהרגשה וגם בפעולה. כך בדיוק החולי הנפשי משתלט לי על כל המערכות - "אכלת אותה. אין לך ברירה אלא להשתמש". בהתבוננות עמוקה ואיטית גיליתי, שבין גלי

התשווקה שתקפו אותי היו גם "חלונות" בהם חשבתי, רציתי ואף עמדתי להתנהל אחרת.

אתן דוגמאות אישיות מהבית ומהרחוב ואנסה לבודד את ההתרחשות הזו לפרטים:

הבית. ההתחלה כמו תמיד תמימה, אתר חדשות, ידיעות ספורט, לא משנה מה, פתאום קופצת ידיעה, שעבורי היא לא תמימה בכלל. אני יודע את זה. העקצוץ בבטן משמיע קול שאומר "הופה! שים לב, יש פה עוד משהו". (אגב, שנים של התעלמות לא גרמו לקול הזה להיעלם. הוא לא נשמע כי התרגלתי מאוד להקשיב לקולות אחרים). שימו לב לדיאלוג מהיר שמתפתח לו בתנועה של כהרף עין. בצורה כזו אחרת, קול חזק משתיק את הקול הקודם בבוטות. זוז, אתה הרי רק רוצה לראות על מה המחקר הזה, מה כבר יקרה? שתשפר קצת את ההבנה שלך באשתך? (אמיתי!) ובינינו, גם מידע על תנוחה חדשה לא יזיק לך... מה יש, תגוון קצת... והתמונות? נו בסדר, אתה תסתיר אותן... אבל בלי סוף פעמים לא הצלחתי להסתיר? כי לא באמת רצית להסתיר... עכשיו אתה באמת לא רוצה את זה, נכון?! בטח רוצה. ועוד איך...

ואת השטות הזו אני קונה גם ברחוב. זה לא קורה לי בדרך כלל מול תאוה מפורשת, הרי אני לא באמת רוצה תאוה. מזווית העין אני מבחין במשהו לא מפורש, ומתחיל לאכול ת'ראש: "מה כבר יכול לקרות לך, אם תבדוק האם זה גבר או אישה, אה? הירגע, לא יקרה לך כלום. ואז, כמעט תמיד, אני מסתכל. אחרי המבט הראשון, כשאני כבר בתוך הלגימה הראשונה המחשבה הדומיננטית היא: "ראית? לא קרה כלום! רק מהלחץ הזה אתה

עוד תלך לעזאזל... הנה לך, אם לא היית כל כך לחוץ זה לא היה תופס אותך. עכשיו הלך עליך, כן, שוב הרסת את זה... אם כבר אז כבר...

אני לא מכיר כמעט מכור שלא חווה רמאות עצמית מהסוג הזה. חשוב שנזכור, ששנים של עיוותים מחשבתיים לא נעלמים ברגע. לוקח זמן להפנים, שמה שנראה ונחווה כמציאות אינו בהכרח כזה. עובר זמן עד שהרעיון החמקמק - כניעה הופך לדייר של קבע במוחינו.

אגב, לעתים קרובות, גם אחרי שנדמה שהושגה הבנה כלשהי היא חומקת שוב. הרעיון הוא לתרגל כל הזמן יציאה החוצה. לא לשמור בפנים. אין יותר לבד. זה מה שעוזר אחר כך לפנות החוצה בזמן אמת.

השנים הרבות בהן השתמשנו בתאווה היו מלאות בתסכול, ייאוש, הלקאה עצמית, אשמה ופחד נוראיים. זה מה שבלבל אותנו, וגרם לנו להתנדנד בין תחושה מוגזמת של כוח לבין חוסר יכולת אמיתית להתנהל. כך גם ניטלה מאיתנו האמונה, שיש לנו אופציה נוספת מלבד השימוש. זו הסיבה שהצעד השני כל כך קריטי: "הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות".

היום אני יכול לומר בפה מלא: אחיי, אל תאמינו למחלה. זה מה שהיא רוצה שנחשוב, ככה היא הופכת אותנו לשבויים שלה. תמיד יש לנו שהות לעשות. לפחות משהו.

שנעשה. היום.

בהחלמה!

## החלמה חייבת להיות מהנה

בקבוצות AA (אלכוהוליסטים אנונימיים), יש ביטוי שאומר:

### White knuckle sobriety

הביטוי בא לבטא אדם, שבפועל הוא נקי אבל זה נעשה רק במאמץ עצום של שמירה לא ליפול, בלי הנאה מכך. כמו אדם שיושב ברכבת הרים, ומחזיק בכל כוחו במעקה עד שפרקי אצבעותיו מלבינים, כך השיכור היבש מחזיק בכל כוחו בפחד מהנפילה.

הבעיה בהחלמה עם פרקי אצבעות לבנים היא בשתיים: ראשית, כל ברוב הפעמים זה פשוט לא מחזיק מעמד לאורך זמן, כי בסוף הלחץ הפנימי גובר וההתפוצצות מגיעה. ושנית, מי רוצה כזאת החלמה? אם החלמה פירושה סבל אז לא תודה.

הרבה פעמים, החלמה עם פרקי אצבעות לבנים היא סימן שההחלמה נעשית בגלל מניע חיצוני, ולא בגלל כניעה אמיתית. למשל, החלמה עבור האישה, החלמה כי זה אסור, וכן הלאה. העניין הוא, שבשורה התחתונה לא בטוח שאדם שנקי בצורה כזאת חי חיים יותר טובים מאשר אם היה ממשיך ליפול. לא בטוח שהכאב של הנפילות גדול יותר מאשר הכאב של פרקי האצבעות הלבנים...

כדי להחלים באמת, יש צורך שההחלמה תהיה מהנה וטובה. זה נכון לגבי ההחלמה ככלל, ונכון גם לגבי פרטים בתהליך ההחלמה. כך לדוגמא, לא ייתכן להמשיך להגיע לקבוצות בכפייה עצמית. המחלים חייב להתחבר לקבוצות וליהנות מההשתתפות בהן. זה נכון גם לגבי ספונסר, וגם לגבי הצעדים עצמם. אי אפשר



לעשות אותם מתוך הרגשה של דכדוך, כפיה, חוסר רצון וכן הלאה, או מתוך ההבנה ש"אין לי ברירה ואני חייב".

נכון שלפעמים בתחילת הדרך אין ברירה, וחייבים לעשות הכל כדי להחלים, וזה כולל גם פרקי אצבעות לבנים וגם הגעה לקבוצות בלי רצון (זה מתואר בספר הלבן בתור "להביא את הגוף לפגישות"), אבל זה לא פיתרון לטווח ארוך אלא פיתרון זמני של מצב חירום.

אם החיים בהחלמה לא יהיו יותר טובים מאשר החיים במחלה, זו רק שאלה של זמן עד שאחזור להתמכרות פעילה. דרך החיים של מכור מחלים חייבת להיות יותר טובה ומספקת מאשר דרך החיים שלו בזמן השימוש. אין אפשרות לחיות את אותם חיים בדיוק כפי שהיו לי בעבר מינוס התאוה, זה פשוט לא עובד. צריך לשנות את דרך החיים כולה למשהו טוב יותר, בעל יותר משמעות, או במילים אחרות: דרך חיים רוחנית.

לכן, ההחלמה לא יכולה להיות תהליך מפחיד, שמונע רק מהפחד מה יקרה אם אפול, ולכן, גם אלוקים כפי שאנחנו מבינים אותו, חייב להיות טוב ואוהב. ההחלמה צריכה להיות כיף, ואז זה עובד.

## מהי כניעה

### כדי לנצח, צריך להיכנע

הפרדוקס הזה נשמע מטורף למי שלא חווה אותו, אבל נשמע הגיוני מאוד לכל מי שעבר אותו. כדי לנצח, צריך להיכנע. כן, זה נשמע מטורף, כי אם אני נכנע - זה אומר שהפסדתי ובטח שזו לא הדרך לניצחון, אבל המציאות מוכיחה אחרת.

מתוך אותו פרדוקס, נבנה פרדוקס נוסף של ההתייחסות שלי לתאווה:

ישנה ההתייחסות הישנה והקלאסית, בה אני מסביר לעצמי כמה זה רע וכמה זה לא הגיוני שאני בכלל חושב על נפילה. לעומתה, יש את הגישה המגיעה מתוך הכניעה, בה אני מסביר לעצמי את ההפך. אני מסביר לעצמי שזה מאוד הגיוני הרצון הזה ליפול, ולעומתו, דווקא הרצון להסיט את המבט ולא להסתכל הוא לא הגיוני ונוגד את כל המציאות שלי. אני מודה בעוצמה ובכוח של התאווה. אני מודה בחולשה שלי מול עצמי.

למרבה הפלא, דווקא הכניעה וההבנה שאני חפץ בתאווה עזרו לי הרבה יותר מאשר כל הניסיונות ההרואיים לעמוד מול התאווה באומץ ובגבורה.

כמו ברכבת הרים בלונה-פארק. לא משנה כמה ידעתי שזה לא מסוכן, לא משנה כמה ידעתי שזה בטוח והכל בסדר, עדיין הגוף שלי שידר את ההיפך ופחדתי. הלב שלי נפל. כאשר השכל שלי מתמודד מול הגוף - הגוף תמיד מנצח. אין לשכל שלי שום סיכוי במאבק הזה.

זה נכון גם במאבק שלי מול התאוה. כאשר אני רואה בחורה ברחוב, הגוף שלי משדר שאמות אם לא אסתכל עליה, ולא משנה כמה אני יודע שזה שקר - עדיין אמשיך להסתכל עליה, למרות הכל.

כאשר הגל מגיע לשטוף אותי, יש לי כמובן שתי ברירות: לעמוד מולו ולהיאבק, או להוריד את הראש ולתת לו לעבור מעליי. אם אני חושב שאני יותר חזק מהגל הזה, או אם אני בהכחשה לגבי העוצמה הטמונה בגל - אעמוד ואנסה להילחם בכל כוחי בגל התאוה ששוטף אותי. אבל מניסיוני, הגל תמיד יותר חזק ממני ובסוף מפיל אותי לים התאוה חסר אונים.

אז יש לי אפשרות אחרת: אני יודע שהגל הוא חזק, אני יודע שאני חלש. אני יודע שהגל הוא הגיוני וטבעי לאדם מכור כמוני, אני יודע שלמרות שבשכל אני מבין שזה רע, הגוף משדר שזה טוב. ובגלל כל זה אני לא מנסה בכלל להילחם בגל התאוה. אני מודה בחולשתי ומוריד את הראש, ממתין שהגל יעבור מעליי, ואז אקום שוב, עד שיגיע הגל הבא.

כשאני באמת מבין את אפסותי וחולשתי מול התאוה ומול עצמי, אני פתוח לבקשת עזרה. ברגע שאני מוכן להיכנע, בלון האגו הנפוח שלי מתפוצץ, ופתאום אני מוכן לבקש עזרה. לבקש עזרה מאלוקים, לבקש עזרה מהחברים בתכנית, לבקש עזרה מאשתי. לא משנה כעת ממי אני מבקש עזרה, עצם בקשת העזרה היא החשובה כאן.

וישנו עניין נוסף: כאשר אני מכיר בחולשתי ומודה בעוצמת התאוה, כאשר אני נכנע מול התאוה, אז לא ארשה לעצמי "לשתות" אפילו לא מבט אחד של תאוה.

כל זמן שאני חושב שאני גיבור וחזק, אני גם בטוח שאני יכול לשלוט בעצמי ולשים לעצמי גבולות, ואז אני יכול להתפתות למבט שטחי ברחוב, "כמו כולם". אבל אם נכנעתי, ואני יודע שהתאוה חזקה ממני - לא אתפתה אפילו לא לטיפה של תאוה, כי אני יודע בוודאות שהתאוה תהרוג אותי.

נו, אתה מוכן להיכנע?

### למות כדי לא למות

אחד הסיפורים הקולעים על הכניעה, הוא הסיפור על אותו אדם שצנח בחושך לתהום. הוא נאחז בענף תוך כדי נפילה, כשהוא תלוי בין שמים וארץ, ואובד עצות. ואז שומע הוא את קולו של אלוקים קורא לו: "האם אתה רוצה שאציל אותך?" הוא עונה: "בוודאי" אומר לו אלוקים: "עוזב את הענף שאתה מחזיק בו". מתוך חוסר ברירה ומידיעה שבכל מקרה אם הוא נשאר תלוי הוא מת, הוא עוזב את הענף, ומגלה שהקרקע הייתה 30 סנטימטר מתחת לרגליו...

כוחה הגדול של אובססיית התאוה עלינו, הוא בתחושה הדמיונית, שאם לא נצרוך אותה, פשוט נמות. אנחנו יודעים שהצלחנו די והותר פעמים לא לצרוך אותה, ולמרות זאת כן להישאר עדיין בחיים, אבל בכל פעם התחושה היא כאילו עדיין לא למדנו כלום.

כמה נפלא ומרגש לגלות בכל פעם את צלליה המאיימים של התאוה נעלמים באור הכניעה. כמו אותו שודד המגיע לסניף בנק חמוש באקדח, וגורם לפחד משתק אצל כולם, עד לרגע שבו מתברר כי הוא מחזיק באקדח מפלסטיק...

במסכת דרך ארץ נאמר: "רצונך שלא תמות? מות עד שלא תמות" - הגדרה מדהימה למצבנו מול התאוה. אני יודע, שדווקא צריכת התאוה היא זו שתביא עלי את המוות הרוחני, ואולי גם הגשמי, ולא ההימנעות ממנה. כדי להימנע מהתאוה עלי פשוט להיות מוכן למות ולא לצרוך אותה. דווקא ה"מוות" הדמיוני הזה הוא זה שיציל אותי מהמוות שייגרם לי עם השימוש בתאוה. כמובן שרגע אחרי ההתגברות אני מגלה תמיד את הקרקע ממש מתחת לרגלי. בדרך כלל, קרוב יותר מ-30 סנטימטר...

לכן, חשוב לי כל כך ברגע של התמודדות עם "לגימה ראשונה" או עם "מבט שני", לזכור תמיד שלא מדובר כאן בגינוני פרישות יתירים, אלא ברעל אכזרי וממית. ושתמיד עדיף הקושי שלפני, עשרות מונים מהקושי שיהיה לי אחר כך.

כך גם בכל מה שקשור בניצחון גובר והולך על התאוה. לפעמים נדמה שזהו "רק" משהו פעוט, שלא ישפיע על שום דבר, ובעצם גם "מותר". אז ממש לא! אם הוא כל כך פעוט, אם כן, מה הבעיה להתגבר עליו? ואם הוא קשה יותר, כנראה שכדאי יותר לוותר עכשיו, כדי לא להגיע לתוצאה שתהיה אכזרית יותר.

הביטוי "מה שלא הורג אותך, מחשל אותך" מקבל כאן משמעות נוספת. אחרי כמה פעמים בהן לא נגרם לי שום נזק כתוצאה מהימנעות משימוש בתאוה, אני יכול לומר, שהכניעה לא רק שאינה מזיקה, אלא גם מחשלת ונותנת כח להתמודדות בפעם הבאה שתגיע. כל התמודדות ראויה נוספת מחזקת את האומץ להיכנע שוב, מתוך הבנה נוספת כי באמת לא נמות כתוצאה מהימנעות מרעל התאוה.

## להודות בתבוסה

השלב הראשון הוא כניעה מוחלטת. ובמילים של הספר הגדול: "הודינו שאנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו".

ברור שכמעט כולם מתקוממים נגד זה בשלל סיבות, אבל הנקודה העיקרית היא שאף אחד לא רוצה להודות בתבוסה, כל אחד רוצה לחשוב ש"אם רק הייתי רוצה" הייתי יכול להפסיק, אבל המחשבה הזאת היא רעל עבורנו, ורק גורמת לנו להמשיך להתמכר.

הצורך של אמירה או כתיבה של הודאה בכניעה הוא, כדי שסוף סוף נהיה מסוגלים לענות על השאלה הפשוטה: "האם באמת יש לי את היכולת להישאר נקי? האם נגמרו לי המשאבים, או עדיין לא?"

באם עמוק בתוך ליבי אני עדיין מאמין שיש לי את היכול לשלוט בתאוה, זה אומר שורה של דברים מדאיגים, שמעמידים אותי בסכנה:

1. תמיד אמשיך להתבייש בעצמי באם אני משתמש בתאוה כי "הייתי צריך לשלוט בעצמי ולא עשיתי את זה, כנראה אני אדם רע". בוושה היא לא חבר טוב שלנו, בפרט לא בתקופה הזו... הבוושה גורמת לנו להסתיר עובדות, או "לצבוע" את הפיתויים שלנו, ולא להודות בחולי שלנו ולצאת לקבל עזרה. אם נמשיך להסתיר ולהתבייש - נמשיך לסבול.

2. אם אני יכול לשלוט בזה, אז אני גם יכול "קצת" להשתמש בתאוה - ואז אפסיק כאשר אני רוצה. כמה פעמים באמת

חשבנו שאנחנו יכולים לקחת סיכון, ובסוף כמובן נפלנו. מאה פעמים? וזה לא נגמר אף פעם...

רק כאשר אני נכנע לגמרי, ומודה שאני חסר תקווה לחלוטין במלחמה נגד התאוה, אני מודה בלב שלם שאני לא יכול יותר לסמוך על עצמי ולא יכול להרשות לעצמי אפילו לטעום את התאוה. סוף סוף אפטיק לקחת סיכונים מטופשים.

בעיקרון, בכל פעם שהשתמשתי בתשוקה ובתאוה זה היה כיון שהאמנתי שעדיין אוכל לשלוט בעצמי (בסופו של דבר), והתאוה לא תשתלט לי על החיים. טעיתי ועשיתי הרבה דברים שאני פשוט לא מאמין שהגעתי אליהם, ואז שוב ושוב אמרתי לעצמי שאני חייב להבין למה אני עושה דברים מטורפים כאלו.

יותר מכל דבר אחר, הסירוב שלנו לקבל את חוסר היכולת שלנו לשלוט בתאוה, היא הסיבה שבגללה, בסופו של דבר, אנחנו נופלים.

ולכן אם עבדתי על הצעדים ובשלב מסוים נפלתי שוב, אני חייב לחזור לצעד הראשון, כי זה אומר שלא עשיתי אותו כמו שצריך. כנראה עמוק בפנים חשבתי בגאווה שאני עדיין יכול לצאת מזה. שכחתי שכל פעם שאני מנסה לשלוט - התשוקה שולטת בי.

בהצלחה לכולנו, ותזכרו: ה' אתנו והוא רק רוצה שנפנה אליו סוף סוף ונבקש את עזרתו באמת ובתמים.

### **להיות כנוע ולא רק להיכנע**

מעשה באדם שהגיע לבקר בבית הקברות, והבחין בכך שבחלק מהקברים יש מין תלולית קטנה של עפר, הוא שאל את הקברן

לפשר הדבר, ותשובתו הייתה, שישנם שני סוגים של אנשים. יש כאלה, שאחרי שקוברים אותם ומכסים באדמה, הם מקבלים זאת בהכנעה ונשארים לשכב, ויש כאלו שמנסים להתמרד, ומתרוממים שוב ושוב עד שהם מתייאשים. מהניסיונות האלו נוצרת התלולית.

תחושתִי היא, שכך הם פני הדברים גם לגבי עניין הכניעה. אפשר, אמנם, להיכנע שוב ושוב, אבל המצב האידיאלי הוא להיות 'כנוע'. במלחמה, כמו במלחמה, לא כל אחד שמרים דגל לבן, הוא באמת כנוע. לעיתים, הוא מחכה לרגע שהגלגל עוד יתהפך, והוא יכניס לאויב מכה אחת אפיים.

כשאני מסתובב היום ברחוב, ההתנהלות שלי מתחלקת לשניים. ישנם חלקים בהם אני עדיין מנסה להתמודד בכוחות עצמי, "אני הרי גבור" (הרי גם בתקופת המחלה היו זמנים בהם ניצחתי, ולא השתמשתי), ויש את החלקים בהם אני מרגיש שאני לא יכול, ואז אני בעצם עושה פעולת כניעה. אבל, בהתנהלות כזו אני עדיין רחוק מאוד מלהיות 'כנוע'. לעיתים הדבר במודע, ולפעמים (וזה יותר גרוע מבחינתי) זה קורה בתת מודע...

אני חש שזה בעצם "סוד הכניעה", לא רק 'להיכנע', אלא להיות 'כנוע'. אני מקווה, שכאשר אגיע למצב הזה, שבו אני באמת 'כנוע', שוב לא תהיה מניעה מצדי להסתובב בכל מקום בו אני צריך להיות.

### **כניעה - ההיפך מייאוש**

אז מה באמת הסוד של הכניעה? איך יכול להיות שאחרי שהפסדתי כל כך הרבה פעמים, פתאום דווקא הכניעה תהיה השיטה שבאמצעותה אני מצליח לחיות בלי למות? זה לא



ממש הגיוני, למרות כל ההסברים. עוד איזה פרדוקס. אחד מיני רבים בתכנית ההחלמה, שהחזירה אותי לחיים והחזירה את השפיות לחיי.

כבר דיברנו רבות על כך שזה כמו מלחמה נגד גלים חזקים. שתי האפשרויות הן להילחם ולטבוע, או לצלול אל מתחת לגל ולחיות.

אבל נראה לי שעדיין יש בלבול, והבלבול מגיע מהמשמעות האיומה של המילה כניעה. אף אחד לא רוצה להיכנע, בטח לא אני.

באחד הדיסקים האחרונים של אברהם פריד, יש שיר באנגלית בו הוא אומר כי "כניעה היא הדרך לשום מקום. תקווה היא הדרך לכל מקום". אוקיי, אולי עבור מי שלא מכור זה נכון, אבל אצלי זה ממש לא נכון. עבורי כניעה היא הדרך לכל מקום. כל בעיה בחיים שלי עלולה להיפתר, אם רק אצליח להיכנע באמת ולמסור את הבעיה לאלוקים.

אז איך דבר שנראה כל כך רע יכול להיות כל כך טוב? זה ממש מזכיר לי את הפרדוקס הפוך בנוגע לתאווה: איך דבר שנראה כל כך טוב (התאווה) יכול להיות כל כך רע?...

תכל'ס, אני מרגיש שלמילה כניעה יש משמעות אחרת, נוספת. משמעות שלא קשורה לייאוש, אלא הפוכה ממנה לגמרי. ייאוש וכניעה - נשמעים אותו הדבר אבל מובילים למקומות שונים לגמרי. אם אני מתייאש, אני הולך לעשות בדיוק את מה שעשיתי כל כך הרבה פעמים ולחזור ישירות אל התאווה, כיון שהתייאשתי מהאפשרות שלא לעשות את זה. ייאוש=נפילה. המשוואה פשוטה וברורה.

גם אחרי הייאוש, כאשר אני קם על הרגליים, אני לא באמת מתעמת עם עצמי אלא רק ממשיך בהכחשה שיש לי בעיה, ובהכחשה שאני צריך באמת להתמודד עם המצב. ההכחשה הזו גורמת לי להרגשת התעלות ולמחשבות כאילו "ניצחתי והכל בסדר", אבל הכל מגיע מהייאוש. התייאשתי לנצח, אין לי שום דרך החוצה, בתוכי אני יודע שאין לי סיכוי, אז אני ממשיך לעוד סיבוב של הכחשה, עד לנפילה הבאה, אז הייאוש רק יגבר.

אבל כניעה היא לא ייאוש. כניעה היא בחירה בחיים!

נחשוב על מדינה שיצאה למלחמה והיא הולכת ומפסידה קרב אחרי קרב. בפניה שתי אפשרויות: ייאוש או כניעה. הייאוש אומר לצאת לקרב נוסף אבוד מראש, בו ייהרגו עוד חיילים, למרות שאין שום סיכוי לנצח. סתם סיבוב נוסף של הקזת דם. יהיו בו, אמנם, כמה רגעים יפים, בהם המפקדים יהיו בטוחים שהם שוב בצד הנכון, אבל כאשר תגיע הארטילריה מהצד השני - הם שוב יתרוסקו ויפסידו קרב נוסף. זהו טבעו של הייאוש. הוא גורם לנו לצאת שוב למלחמות אבודות, מבלי לקחת אחריות אמיתית, עד הסוף המר.

אבל יש דרך אחרת. היא לא קלה, היא מבישה והיא נראית בלתי אפשרית, אבל היא הדרך היחידה להמשיך לחיות. זוהי דרך הכניעה. מרימים דגל לבן, חותמים על הסכם כניעה בלי תנאים מוקדמים. המדינה הופכת להיות משהו אחר לגמרי ממה שהיה קודם לכן, אבל התושבים ממשיכים לחיות. מתחילים לשקם את ההריסות, והמלחמה נפסקת לחלוטין.

בכל פעם שעולה המחשבה הדבילית לצאת למלחמה נוספת, נזכרים כמה גרוע היה במלחמה הקודמת וזה מספיק להמשיך את הכניעה הלאה, לא רק מול המדינה שניצחה אלא מול הרבה התמודדויות אחרות, כאשר נזכרים שהמדינה איננה כל יכולה. דווקא רגע הכניעה, הקשה כל כך, הוא הרגע בו ההרס העצמי נפסק, ההכחשה נעלמת ויוצאים לדרך חדשה שבה יש חיים במקום מוות, וענווה במקום מאבק ומלחמה.

במשך עשרים שנה נלחמתי אבל תמיד הפסדתי. פעם אחר פעם התייאשתי ולכן המשכתי להילחם. בסוף הבנתי שאין לי יותר סיכוי והסכמתי להיכנע. בבושה ובראש מורכן הסכמתי סוף סוף להגיד: "אני חלש". בלית ברירה הסכמתי להודות בחוסר האונים שלי. הרגעים האלו היו הרגעים בהם המלחמה הסתיימה והתחילו חיים חדשים. אמנם, החיים לא נראים כמו שהיו קודם, אבל אני מגלה שכל שינוי כזה הוא דווקא לטובה. הכניעה עשתה את מה שהמלחמה לא יכלה לעשות.

### **תנו לי חילושים!**

מדי פעם צצות בפורום "שמור עיניך" כותרות כמו: "נפלתי, תחזקו אותי", "אני עומד ליפול, בבקשה תנו לי חיזוקים". אני מבין לגמרי את הצורך הזה, ולא מתווכח או מותח ביקורת על הסוג הזה של פוסטים. אבל בשורות הבאות, אני רוצה לשתף אתכם בחוויה האישית שלי כשאני קורא משפטים כאלה.

כל החיים חשבתי שזו הבעיה שלי: שאני לא מספיק חזק. שאין לי די ביטחון עצמי, שאני לא מאמין בעצמי, שאין לי אמון בטוב שבתוכי שהוא ודאי עמוק וגדול יותר מכל רע. ולכן כל המאמצים הופנו לשם, לחזק את הביטחון בניצחון של הטוב.

מה לא עשיתי: למדתי את כל התורות הכי מחזקות, כתבתי על זה, הרציתי לאחרים. השתדלתי לעסוק בדברים יצירתיים שיגבירו את הביטחון העצמי שלי. שיננתי מנטרות: "כן, אני יכול!". ניערתי את הראש כל פעם שמחשבת ייאוש התגנבה לתוכי. ברסלב, חב"ד, הרב קוק, קרליבך, איז'ביצא, בעל שם טוב, פסיכולוגים אלטרנטיביים, ניו אייג' - מכולם אני יכול לצטט תורות ומחקרים שמראים שזו הדרך לחיים שלמים ומספקים, ואין בלתי.

עזרה לזה מאוד הסביבה התרבותית שאני חי בה. גם הסביבה הדתית שלי, שעוסקת הרבה יותר בחיזוק הטוב מאשר במלחמה ברע, וגם התרבות הכללית, שמדברת על העצמה אישית ואמונה בכוחות הפנימיים האינסופיים שלי. זכיתי גם לאישה שמאמינה וחיה ככה, ולחברים ובני משפחה קרובים נוספים שזה לחם חוקם.

אבל זה לא עזר. לא רק שזה לא עזר, במקרים מסוימים זה אפילו הזיק. כי המחלה שלי גרמה לי לספוח לתוכי את כל הדיבורים על ההעצמה האישית והאמון בעצמי ולהשתמש בהם כדי לנפח את האגו ששלי. התרחקתי מכל טקסט שהדגיש את אפסות האדם, ואפילו הרגשתי שאני עושה מצווה, כי היום אסור כבר לחשוב ככה, וזה מזיק.

אמון בעצמי הפך לריכוז עצמי. ביטחון עצמי הפך לאי ביטחון בשום אדם חוץ ממני. חשיבה חיובית הפכה לחשיבה בלתי מציאותית. אמונה ותקווה הפכו לסיסמאות בחירות נבובות. יצירתיות הפכה לאי יכולת לחיות חיים שגרתיים ו"משעממים".

אמונה בטוב הפכה לאי הכרה במציאות הרע. "האהבה תנצח" הפכה לחוסר יכולת להיאבק למען הטוב.

מה שעזר לי לצאת מהפלוונטר הזה הוא ההבנה שעבורי, כל זה לא עובד. מה שאני עם האגו הגדול שלי זקוק לו, זו הכנעה ולא העצמה. יותר טוב לי להבין שאין לי בכלל כוח, מאשר שאני לא מנצל מספיק את הכוחות שלי. יותר טוב לי להבין שאני חסר אונים מאשר לחשוב שעם עוד קצת מאמץ הכול יהיה בסדר.

כשאני נכנע ומודה שאני חסר אונים, אני מאפשר לאלוקים להיכנס לתמונה ולקחת את זה ממני. ואילו כשאני מתחזק ונאבק וחושב שאני יכול, אז אלוקים זז הצדה, כדי לא להפריע לי.

זה היה מהפך תודעתי מאוד קשה עבורי. הרגשתי ממש כופר. אבל זה גם היה מאוד משחרר. סוף סוף אני יכול להרשות לעצמי לנוח. להיות ילד קטן ומסכן שלא יכול. לא להרגיש רגשות אשמה על הכישלונות שלי, ולא להילחם על כל פירור קרדיט על ההצלחות.

אני יודע, לא כולם כמוני. רוב האנשים באמת זקוקים לחיזוקים. אבל אני מכור. כשאני קורא כותרת מהסוג שציטטתי למעלה, אני מחייך לעצמי חיוך מריר, וחושב "אני דווקא צריך חילושים".

### **אני חסר אונים. באמת.**

הדבר היחיד שידעתי על קבוצות הצעדים, לפני שהגעתי אליהן בעצמי היה שהחברים בהן מצהירים: "שלום, קוראים לי פלוני, ואני מכור". לא ידעתי בכלל שיש דבר כזה צעדים, ובוודאי שלא ידעתי שזה שייך איכשהו גם להתמכרות לתאוה, אבל ידעתי שיש דבר כזה שנקרא AA (ראשי תיבות של אלכוהוליסטים אנונימיים), ושהם מתאספים בכל מיני מקומות חצי מוזנחים,

יושבים במעגל ומצהירים שהם אלכוהוליסטים. לא הבנתי את הקטע הזה, ולמען האמת גם לא הקדשתי לזה הרבה מחשבה. עבורי, AA היה ענין לחידון, בו אני צריך להפגין ידע כללי, ולא שום דבר מעבר לכך.

היום אני מבין, שאם אני רוצה להישאר מפוכח ונקי יום אחד נוסף - אני צריך לעשות בדיוק את מה שהאלכוהוליסטים האלו עושים. להודות בפני עצמי, ובפני חברים נוספים, שאני חסר אונים מול התאוה, ושחיי הפכו בלתי ניתנים לניהול.

זה לא ענין חד פעמי שאני עושה וממשיך הלאה בחיים שלי, אלא משהו שילווה אותי עד הקבר (ואם שפתיי ידובבו משהו בקבר, קרוב לוודאי שזה יהיה "שמי פלוני, ואני מכור לתאוה").

זו לא סתם תזכורת עבורי, אלא ענין של חיים ומוות. למשל אתמול בלילה לקחתי לידי גיליון של "נשיונל ג'יאוגרפיק", ומסתבר שמאז שכולנו עזבנו את הבית, אבא שלי התפטר ממשרתו כחבר וועדת הביקורת של העיתון מטעם העדה החרדית, והוא כבר לא מצנזר אותו כפי שהיה עושה כאשר הייתי ילד.

הייתה שם תמונה מאוד מעניינת הקשורה לאורח החיים בשבת נידח, מה שריתק אותי מאוד. העובדה השולית של חוסר הלבוש של המצולמים לא הדליקה אלי נורה אדומה בהתחלה, כיון שהייתי משוכנע שאני בכלל לא בקטע ומעניינת אותי התמונה עצמה.

הנס שלי הוא, שאין יום בו אני לא מזכיר לעצמי שאני חולה, מכור לתאוה. הבנתי שאני לא אדם רגיל. נכון, יש אנשים שיכולים להסתכל על התמונה באופן אובייקטיבי, ולראות בה

את מה שהצלם רצה לצלם, אבל אני לא. אני מכור לתאוה וככזה - אני רואה רק את מה שאני רוצה לראות.

השלב הבא, הבלתי נמנע, היה להודות שאני חסר אונים ולא לחזור לתצלום. שיתפתי על כך גם אדם נוסף, כדי לא להישאר עם זה לבד בראש. הניסיון שלי מוכיח, שהמחלה אוהבת חושך, ואם אני רוצה שחרור - אני צריך להוציא הכל לאור. אם לא הייתי נוהג כך, השלב הבא הבלתי נמנע היה התחלה של פנטזיות ודרדור במהירות האור לכיוון התאוה.

תודה לאלוקים על התזכורת שאני מכור לתאוה, ואני חסר אונים לחלוטין מול התאוה.

### **הכניעה - אמצעי או מטרה**

הבוקר חשבתי לעצמי שיש לפניי שבוע מלא אתגרים, שאני חסר אונים ביחס אליהם. בלי אלוקים, ברי לי שהשבוע הזה יסתיים רע, אם לא למטה מזה. ואז אמרתי לעצמי שיש עצה: אני יכול להיכנע כדי שיהיה שבוע טוב.

אבל האם אפשר בכלל "להיכנע כדי"? הכניעה היא לא עוד טריק, עוד כלי בארגז הכלים שלי כדי להכריח את ה' לפעול כרצוני. כניעה אמיתית, כפי שאני מבין אותה, פירושה ויתור מוחלט על הרצון בתוצאות מסוימות, ומסירת הניהול לה', שיחליט לבדו איך ייראה השבוע הזה.

### **לא לעשות שריר מול התאוה - תובנות משיעור פלדנקרייז**

אחד הדברים שהכי קשה לי ללמוד כאן זה איך לא "לעשות שריר" כשמגיעה התקפת תאוה. לעשות שריר פירושו להילחם

בשיטה הישנה והרעה: להסיח את הדעת, להכריח את עצמי לסגור את המחשב, לנשוך את היד, להגיד פסוקי סגולות למיניהם.

האמת, שהשריר מתבטא פחות במה שאני עושה ויותר באיך שאני עושה את זה. זוהי תודעה של מאבק. הגוף נדרך, האגרופים מונפים, ואני מוכן להלום בכל ניסיון שיבוא, ולשלוח אותו לאלף עזאזל. וגם אם הוא כבר הכריע אותי, ואני שוכב על הרצפה - אני לא מוותר, אלא מתאמץ והודף אותו. לא ינצחו אותי!

לאנשים נורמליים השריר הוא פתרון שיכול לעבוד. אבל אני מכור, ואצלי השריר אף פעם לא מביא תוצאות טובות. גם אם הצלחתי בפעם הזאת, באמצעות עשיית שריר, זה יגרום לי ליפול יותר עמוק בפעם הבאה. אני עשוי לחשוב שאני חסין, או שמגיע לי פיצוי, ובאופן כללי זה פשוט מעמיק את הריכוז העצמי שלי, ואת הניתוק שלי מאלוקים.

אבל איך לא עושים שריר? התרגלתי כל החיים שכאשר יש בעיה אני מסתער עליה, קורע אותה לגזרים ובסוף מחכך ידיי בהנאה. איך אפשר בכלל לנהוג אחרת, ועוד להשיג תוצאות טובות יותר?

היום הייתי בשיעור פלדנקרייז. למי שלא מכיר, שיטת פלדנקרייז עוסקת בשכלול ושיפור היכולת האנושית באמצעות תנועה. אבל בשונה מתרגילי הכושר שאנחנו מכירים היטב, השיטה פועלת ישירות על החלק במוח שאחראי על התנועה, ומאפשרת שינוי מהשורש בדפוסי התנועה. תרגול בשיטת פלדנקרייז משפר את איכות התנועה, וממילא מביא לרווחה גופנית ולשמחה.

אחד העקרונות החשובים בפלדנקרייז הוא שאסור להתאמץ. המדריך אומר כל הזמן: "לא להתאמץ. להרפות. לתת לגוף



לעשות את הפעולה בלי מאמץ". ההישגים בשיטת פלדנקרייז נמדדים במידת ההצלחה לנוע בלי מאמץ. ולא, לא מדובר על להניע את הזרת, אלא על לעשות עמידת ראש למשל - בלי מאמץ. נראה אתכם...

אז שכבתי היום בשיעור על המזרן, ניסיתי לעקוב אחרי ההוראות, והבנתי כמה זה קשה להפסיק להתאמץ. זה קשה מפני שאני מחפש קיצורי דרך. זה קשה מפני שהתוצאה יותר חשובה לי מהתהליך. זה קשה מפני שאין לי סבלנות. זה קשה מפני שאני לא מקבל את התנועות של הגוף שלי כמו שהן, ומנסה להכריח אותן להיות "טובות" יותר. זה קשה מפני שאני מוכרח להוכיח שאני יכול.

בקיצור, זה קשה בגלל האגו שלי. הוא עומד שם באמצע הדרך, כמו הר גדול ומאיים, ופשוט לא נותן לתנועה לזרום. גם כשאני מאוד רוצה לשחרר ולתת לגוף לנוע מעצמו, הוא מתעקש לתבוע לעצמו את ההובלה. עד כדי כך אבדה לי השליטה על חיי, שאני לא מסוגל לקום מהכיסא ולעמוד בלי להתאמץ.

בפלדנקרייז מתמודדים עם זה על ידי הנחיה לעשות תנועות קטנות ככל האפשר. בסוף תעמוד על הראש, אבל זה יתחיל מתנועה קלה וכמעט בלתי מורגשת של האגן.

גם בתכנית 12 הצעדים נוקטים בדרך דומה: איך נדע להרפות מול התאוה, ולמסור את המאבק בה לאלוקים? על-ידי שנתרגל פעולות כניעה קטנטנות במשך היום. בכל פעם שנשאל את הספונסר לפני שנעשה משהו, בכל פעם שנעשה פעולה הפוכה או ניתן שירות, בכל פעם שנבטל את דעתנו מפני דעתם של אחרים - נרגיל עוד קצת את האגו שלנו שהוא לא בעל הבית.

כך, כשתגיע התאוה, נוכל לוותר על האינסטינקט לעשות שריר ולהילחם. להרים ידיים בהכנעה, ולפנות את הזירה לאלוקים.

ולפעמים אנחנו מקבלים מתנות מאלוקים - אתגרים מיוחדים של כניעה: מישהו צעק עליי, מישהו איחר לי, משהו נשבר לי, משהו התפשל לי. ביום טוב אני מנסה לראות מצבים כאלה כהזדמנויות לתרגל כניעה. לזכור שאני לא בעל הבית, לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם. זה שווה לי פעמיים: גם מפני שאם אני נכנע אז אני לא צריך להיכנס למסלול הכלל כך מוכר של כעס-טינה-שימוש, ויכול לשמור על קשר עם אלוקים. וגם מפני שבזכות האימונים האלה קל לי יותר בזמן אמת מול התאוה. לא לעשות שריר.

### **כניעה בשורש התאוה, ולא רק בענפיה**

בתקופה הראשונה שהגעתי לפרום "שמור עיניך" הבנתי שהבעיה שלי היא האוננות. זו הייתה בעיניי חזות כל העניין. הרי עם זה התמודדתי שנים רבות, זה מה שהציק לי, ולזה חיפשתי פתרון. יחד עם ההתחברות לשיטה ולרעיון של 12 הצעדים, הבנתי שכפי הנראה זוהי התשובה לכך. אז התחברתי לדרך, וזה עבד יפה מאוד. לראשונה מזה שנים רבות נשארתי נקי, שבועות וחודשים, בצורה שלא הייתי רגיל אליה.

אני זוכר איזה פוסט שפרסם בזמנו חבר בפרום, בו הוא דיבר על כך שהוא החליט על חוסר יוזמה מצדו בכל מה שקשור ליחסים מותרים עם אשתו. זה היה נראה לי מוגזם ולא שייך אלי בכלל. לא באמת חשבתי שאוכל להגיע אל הקצה השני. אני מנסה להיות נקי מאוננות ולכאורה די ומספיק בזה.

הוא כתב גם על כך שהוא הולך ברחוב ולא נותן מבט שני. האמנתי לו, אבל זה נשמע לי קשה עד בלתי מציאותי. בפועל, גם אני השתדלתי בהתחלה לעמוד בזה, לפעמים די בהצלחה, אבל לא לקחתי את זה כמו משהו מחייב.

הפוסטים שהיו גורמים לי לחוסר שקט, היו של חברים ששאלו פעם אחר פעם, אם זה נחשב שהם נפלו כשהם הסתכלו באיזה אתר, או שהם הגיעו כמעט עד... כל מיני שאלות שאף אחד לא ידע באמת לענות עליהם. התשובות היו מגומגמות ומתחמקות.

היה די ברור, שהפחד נובע בראש ובראשונה מכך, שכל תשובה שאינה במקום יכולה לפרק את הספירה הנקייה, וגם את האדם העומד מאחוריה... וגם היה די שקוף (כך זה היה אצלי) שהפחד הוא לקבוע מסמרות ברורים כי זה יכול לערער לעצמנו את הספירה.

כשקראתי באיזה מקום בכללי האתר, שכניסה בכוונה תחילה לאתרים בעייתיים נחשבת כנפילה, זה כבר היה אחרי פעם או פעמיים שכבר נכנסתי אליהם, ויצאתי בשלום (כך בכל אופן חשבתי...). לתומי סברתי, שהיות ולא הגעתי למעשה עצמו, אני בסדר ואפילו נקי. אז המשכתי הלאה לספור נקיות מכל שמץ של אוננות, והרגשתי עם זה יחסית בסדר. בתוכי אמנם היו לי מחשבות לפעמים שאני לא ממש נקי אם נכנסתי מיוזמתי למקומות אסורים. אבל המחשבה, שפעם לא הייתה מציאות כמעט להיכנס לאתר כזה בלי ליפול ועכשיו הצלחתי, נתנה לי את התחושה שאני בתכנית, והיא עובדת יפה. שמתי בצד את שתי הכניסות ההם והמשכתי לספור.

תוך כדי, גם הרשיתי לעצמי הסתכלויות מדי פעם, קצת "לשטוף את העיניים" ולהמשיך הלאה. אחרי שנים כה רבות של כישלונות בתחום הזה, זה לא נראה מציאותי לשמור על זה.

הרגשתי כמי שהולך על חבל דק אבל ככל שהתקדמתי בספירה היה לי את הביטחון והשלווה שהטעימות ה"קטנות" הללו אינן מסוכנות, והן אינן לב העניין של המלחמה עם התאוה.

בנוסף לכך, הפריע לי לפעמים מה שנראה בעיני כאובססיה של כמה מהחברים כאן בעניין ההחלמה. ראיתי אנשים שסיפרו על קושי להפסיק מבט ראשון ועל פחד ממעבר במקומות רווי מושאי תאוה, ודי זלזלתי בעניין. מה באמת מפריעים לאנשים כמה מבטים, בזמן שהם מצליחים לגבור על הקושי המרכזי של התאוה. זה הרי ממש כופתאות...

בעצם, הייתה לי כבר מההתחלה בעיה עם ההקבלה לאלכוהוליסטים. בספר הגדול חוזר על עצמו כל הזמן התיאור על האלכוהוליסט שחוזר לסורו על ידי "הלגימה הראשונה" (מושג שהושאל לעניין ההתמכרות לתאוה).

תמיד, ממש תמיד, הכול מתחיל עם כוסית קטנה של משקה, שהגיעה כאילו בדרך אגב, ולא הייתה אמורה להביא לחוסר אונים. אלא שבפועל, בלי להבין כיצד, זה מה שקרה.

שאלת מיליון הדולר הייתה ועודנה - מהי הלגימה הראשונה שלנו? זה הרי די ברור, שאף אלכוהוליסט לא ימשיך לספור ניקיון אחרי כוסית אחת. מבחינתו זו כנראה נפילה. אז למה אצלנו ראייה בכוונה תחילה איננה נחשבת לנפילה? אולי בגלל שזה כמעט לא מציאותי? ייתכן.

מה שכנראה בטוח הוא, שגם אם זה לא נחשב לנפילה עד כדי ספירה מחדש, זו בהחלט לגימה מהתאווה. על זה לא ניתן לחלוק. זו המציאות. אני אישית מרגיש שזה כך.

לצערי (או אולי דווקא לשמחתי), הניסיון המר שהיה לי בנפילה אחרי תקופה של נקיות, הראה לי שטעיתי בכל הקונספציה. אני יכול לתלות את הנפילה ההיא בעוד דברים, כמו חוסר עקביות ביישום הדרך. אך ברור לי לחלוטין שגם כאן טעיתי. לא ניסיתי להשיג ניצחון על התאווה. התמקדתי בניצחון על האוננות, וזה כנראה לא עבד.

כל עוד המאבק (או הכניעה) הוא לגבי תוצאות התאווה ולא בשורשה, אין ממש סיכוי. גם הנקיות היא לא נקיות מוחלטת. אפשר באמת לא להיכנס לאתרים מפוקפקים, וגם לא לאונן, במשך חדשים רבים, אבל זה זמני בלבד.

כדי להפסיק עשב שוטה, לא די בגזימתו מעל פני הקרקע. יש צורך לטפל גם בשורשים הנמצאים עמוק, וודאי שלא להמשיך להשקות אותם. כל השקיה של השורשים תצמיח משהו על גבי הקרקע. מבט שני, או כל דבר אחר הקשור לתאווה, כמוהו כטיפוח השורשים שלה. בסוף משהו יצמח למעלה...

אני בכל אופן מתפלל ומשתדל לא להגיע למבט שני. אני יודע שזה רעל עבורי לא פחות מהנפילה עצמה, גם אם לא תמיד אני מבין את זה. לפעמים זה אכן קשה מאד. אבל נראה לי שהקושי של אחרי הלגימה הוא גדול יותר.

אני גם מתפלל ומשתדל לא להגיע ללגימה ראשונה בראש שלי, כי אני הרי לא צריך הרבה עזרה כדי להגיע לשם... אני

אדם יצירתי בדרך כלל, והתאווה שכללה את היצירתיות שבי  
עד כדי אומנות של ממש...

נדמה לי שהפיצוי שאני מקבל על נקיות מוחלטת, גדול לאין  
שיעור מניקיון חלקי. כמו שחצי עבודה לא נותנת חצי תוצאה,  
כך חצי לגימה לא נותנת חצי ניקיון...

חשוב לי לזכור תמיד שהבעיה שלי היא לא האוננות, הצפייה,  
הפנטזיות, או מה שלא יהיה. הבעיה היא התאווה, לא משנה באיזו  
צורה היא מגיעה. והיא ערמומית מאוד, כפי שכולנו יודעים. אז  
חשוב לי מאד להיות נקי מהתאווה עצמה, ולא מענפיה בלבד.

והכי חשוב לי לזכור גם, שידע מעולם לא היה עבורי כח.

### **כניעה לאלוקים ולא לאנשים אחרים**

כשהגעתי לכאן, לא הבנתי מה לי ולמכורים האלה. אבל ככל  
שביליתי יותר בחברת האנשים הנפלאים האלו, כך הבנתי שגם  
אני מכור. הייתי בהכחשה נוראית, שלאט לאט חברי הטובים  
עזרו לי לקלף, שכבה אחר שכבה, ואני עוד ממשיך לקלף.

היו לי המון צרות נוספות, שגם אותן הכחשתי: קשיי פרנסה  
וכלכלה (חובות של מאות אלפי שקלים), חוסר שלום בית (כמעט  
כל יועצי הזוגיות שהיינו אצלם פסקו שעלינו להתגרש, וכמעט  
התגרשתי פעם נוספת), קשיי תקשורת עם בני משפחתי...

הייתי בחוסר אונים ענק, אך האשמתי את כולם בכל צרותי, חוץ  
מהאשם האמיתי - אני! כשהבנתי זאת, זכיתי לאמונה, בעזרת  
חברי "שמור עיניך" הנפלאים, שיש כוח שיכול להושיע אותי  
מכל צרותי, אך רק אם אכנע!

הייתה לי כניעה גדולה, והעניינים החלו להסתדר. התחיל להיות לי שלום בית מצוין עם אשתי (אשתי ספרה לי שהיא מרגישה בגן עדן). ענייני הפרנסה החלו להסתדר (כיום אני מצליח לשלם כמעט את כל ההוצאות במשכורת אחת בלבד ואני חייב כיום סכום קטן מאוד), והעניינים עם ילדי והוריי השתפרו בהרבה.

אך הכניעה שלי לא הייתה נכונה. במקום להיכנע לאלוקים מול המצבים הבלתי אפשריים בעבורי שנקלעתי אליהם, נכנעתי מול אשתי. זה עבד בתחילה, אך בשלב מסוים, כבר לא החזיק.

הגעתי לשלב בו אשתי ניצלה את הכניעה שלי, ולא יכולתי כבר להיכנע. הרגשתי שאני כבר לא מסוגל וחייב לברוח חזרה לדבר הטוב, היפה והנעים - התאוה. אלוקים שמר עלי, ועוד לפני שהספקתי לברוח, התקשרתי לספונסר.

הספונסר לימד אותי, שהכניעה היא לא מול מישהו שאני מתמודד מולו (אשתי לדוגמא), אלא מול אלוקים, בסיטואציה הבלתי אפשרית שנקלעתי אליה. אני חייב להיכנע בהתמודדות עם הסיטואציה ולמסור את ההתמודדות הזו לאלוקים, ולא להיכנע, חלילה, לזה שאני מתמודד מולו.

אני חייב להמשיך ולשמור על מה שחשוב לי, ועל מה שאני חושב שנכון לעשותו, ולא לוותר על כך לאיש. אם ההתמודדות קשה עלי, אני חייב להיכנע לאלוקים ולתת לו לנהל את ההתמודדות. אך בשום אופן אסור לי לוותר על מי שאני. אסור לי להיות סמרטוט בפני איש!

בתפילת השלווה אנו אומרים: "א-לי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים".

אני חייב לקבל אומץ לשנות את מה שאני יכול, ולהרפות בדברים שאיני יכול, אך בשום אופן לא להיכנע כלפי מישהו ולוותר על אישיותי.

האמת היא, שבתחילה היה ממש קשה לעמוד מול אשתי בדברים שהייתי חייב לעמוד מולה. אך באסירות תודה, אני יכול לומר, שכל פעם שאני עושה זאת, התוצאה לא מאחרת לבוא וממש לטובה!

הסיבה היא פשוטה: אני בכלל לא עומד שם, אלא אז הצידה ונותן לאלוקים אוהב לעשות בעבורי את מה שאני לא מסוגל לעשות.

### **החיים זה לא בית ספר (או: "אני לא אשם!")**

הבנתי היום משהו בעניין הכניעה. אקווה שאצליח להביע את עצמי כראוי.

כאשר הגעתי לתכנית, שמעתי קצת מה הולך פה, שמעתי גם על כך שמהיום צריכים להיות כנים ולספר על כל דבר שקורה אתי, לספונסר או לחברים - כח עליון.

זה הסתדר לי בראש כמו עוד איזה סוג של בית ספר, או מקום עבודה, שיש מישהו בעל סמכות, שאני אמור ללמוד ממנו, לקבל ממנו, והוא בודק את התקדמותי, או על כל פנים מודע אליה, ואני צריך להיצמד אליו וללמוד להסתדר אתו.

הואיל וכך, בבית ספר כמו בבית ספר, לפעמים עולה רצון להחליק עניינים, לסבן את הסמכות שמעלי, להסתדר אתו או לסדר אותו, ולהמשיך הלאה.

לדוגמא, כל העסק הזה של הנפילות והמעידות, נתפס אצלי כדיון בעניין מידת האשמה שלי. האם אני אשם במעידה הזאת?



האם הבאתי אותה על עצמי או לא?

אם נגיד הלכתי ברחוב, הגיע למולי איזה מושא תאוה שחזק ממני, ולא כל כך הסתדר לי בקלות לזוז הצידה, אז זה כבר בסדר להשתמש, כי אני לא אשם בזה. זו סיטואציה שלא אני הבאתי על עצמי. זה קרה לבד.

ומכאן הדרך קצרה, לעשות מה שנקרא בלשון התלמוד, "מכניס עצמו לאונס". ללכת על קו התפר ולקוות, שאכן תפתח אותה סיטואציה שאני אכן לא אשם בה.

(לדוגמא, אני זוכר שבתקופת המחלה, היו פעמים שלא כל כך רצייתי ליפול, אז הייתי מחכה לאוטובוס, ועושה איזה מין הסכם מוזר עם אלוקים, שאם בחמש דקות הקרובות יבוא אוטובוס, אות הוא שהוא מעונין שאפול, ואז כעבד נאמן הייתי ממלא את 'רצונו', אם האוטובוס הגיע - מה נפלא, אם לא - בדרך כלל הייתי נותן לאלוקים צ'אנס נוסף, ואז עוד אחד, ועוד אחד...).

כך מצאתי את עצמי המון פעמים עומד מול עצמי, וחושב איך אני מדווה לחברים או לספונסר על מה שהיה, כדי שישתמע שאני בסדר בכל הסיפור, באופן שלא אקבל הערת אזהרה, שלא יעשו לי "נו, נו, נו...".

מה שהבנתי היום הוא, שהחיים הם לא בית ספר. אם אני רוצה לחיות, אני צריך להפנים חזק חזק, שתאוה בשבילי זה רעל, וכל טיפה הכי קטנה ממנו, שתחדור אלי, יכולה להרוג אותי - את גופי, רוחי ונשמת. זה לא משנה אם אני אשם או לא, אם הרעל נכנס, אני אבוד לנצח.

בשביל זה אני צריך להיכנע, שזה אומר לוותר לעכשיו לחלוטין, על כל אופציה של תאוה. לא להתחיל איתה, וגם לא לזרום

איתה, לוותר גם על האופציה המענגת שהיא תבוא אלי בלי יכולת להתחמק. כן, גם על זה לוותר. איך בדיוק? באיזה כוחות? אני לא יודע, אלוקים ייתן לי את היכולת לזה, כשזה יבוא, אם יבוא. אבל אני כרגע מוותר על הכל הכל הכל...

### הנפילות הן שלי, ההחלמה היא של אלוקים

שוחחתי עם חבר, שנפל נפילה כואבת ומפחידה אחרי תקופת נקיות ארוכה, והוא הביע בפניי את הקושי הרב: "אני לא יודע למה אלוקים עשה לי את זה", הוא אמר, "כנראה שזה לטובתי". הוא חזר על המשפטים האלה שוב ושוב, וזה גרם לי לשאול אותו אם הוא כועס על אלוקים.

הוא חשב קצת וענה שכן, הוא מרגיש שאלוקים לקח ממנו את תקופת הנקיות הארוכה, ולא שעה לכל פעולות הכניעה שלו, לכל הנכוונות שהוא הפגין.

משהו בסגנון דבריו הפריע לי, ואני כותב כאן את מה שאמרת לי. אני לא יודע אם זה נכון, אבל זה מה שעוזר לי.

אלוקים הוא אמנם אינסופי. שום דבר לא קורה במציאות בלעדיו. הוא מחיה את הכול, וכדי שמשהו לא יקרה, הוא לא צריך "להתאמץ". הוא רק צריך לא לאפשר את זה. זו האמת הנצחית והמוחלטת.

אבל אני לא חי שם, ולא מסוגל לחיות שם - עובדה שכתבתי בתחילת המשפט את המילה "אני". במקום שבו אני חווה את עצמי כמשהו נפרד מאלוקים, אני לא לגמרי מאמין שאלוקים הוא הכול. בתודעה שלי, יש לפחות עוד מישהו אחד חוץ ממנו (או לפחות מישהו אחד חוץ ממני...).

וזה בסדר. כך אלוקים ברא את העולם, שיהיו בו בני אדם עם תודעה נפרדת. אני לא אמור להפסיק להרגיש כך. האגו שלי הוא עובדה קיימת, ושום סדנה באלפי שקלים לא תעקור אותו ממני.

לכן, חשוב לי לברר לעצמי מיהו אותו "אני", שאני משוכנע כל כך בקיומו. ובכן, במקום שבו אני מרגיש את עצמי כמשהו נפרד, יש לי גם כמה תכונות לא כל כך מרנינות לב. למשל, אני כועס. אני מקנא. אני שונא. וכן, אני עוד משהו "קטן" - אני מכור לתאוה.

נכון, אין שום טעם להרגיש רגשות אשמה על כך. לא אני בראתי את עצמי. אבל גם אין שום סיבה להתכחש לזה - למה לי להתחפש למשהו אחר? זה גוזל אנרגיה רבה מדי, המחיר גבוה מדי, והרווחים ממש לא שווים.

"כשאתה אומר שאלוקים עושה הכול, גם את הנפילות", אמרתי לאותו חבר, "אתה אמור לא להרגיש שום צער או כעס, כי אתה לא אמור להרגיש נפרד ממנו - הרי הרגע אמרת שאלוקים הוא הכול! אתה לא יכול לאחוז את החבל בשני קצותיו ולהשאיר את העוגה שלמה. או שאלוקים הוא הכול, ואז אין בכלל מי שיכעס, או שאתה נפרד ממנו, ואם כן, יש לך גם איזו תכונה או שתיים שמעורבות פה בסיפור. שוב, לא אשמה! אבל כן פגם.

כלומר, כשאני לעצמי אני נופל, פגום ומשומש. אם זכיתי לנקיות במשך שעותיים, יומיים או חודשיים, אני אמור לחוות את זה כנס גלוי, חריגה מהסדר הטבעי של הדברים. אסירות תודה! אבל אם נפלתי - נו, אז אין חדש תחת השמש, ואין לי מה להתרגש.

ביום טוב אני מנסה לחוות את הנקיות כמשהו שקיבלתי מאלוקים, ואת הנפילות כמשהו ששייך לי, כלומר לטבע שלי.

במקום לעסוק בשאלה האין-סופית "מי אשם" (ולהגיע למסקנה שאם אני לא אשם, אז אלוקים אשם), אני מנסה לצאת מהמעגל ולשאול מה אני צריך לעשות עכשיו.

אני תקוע 20 מטר מתחת לפני הים, ובלון החמצן שלי נגמר. האם הדבר הכי דחוף זה להלקות את עצמי שלא בדקתי כמו שצריך את כמות החמצן? לתכנן את התביעה נגד מי שהשכיר לי את ציוד הצלילה? לכעוס על אלוקים שתקע אותי פה?

לא. אני רוצה לחיות, והדבר הכי דחוף עבורי זה למצוא אוויר. להתחבר לבלון חמצן אחר. כשעוסקים בענייני חיים ומוות מוכרחים לקבל את המציאות כמו שהיא, ולהגיב לה מיד. השקיעה בחיפוש אשמים ובתחקירים מייגעים היא זכות יתר של מי שהנקיות עבורו היא רק בונוס. עניין של שיפור באיכות החיים. אבל אני כבר מזמן לא שם. כשאני משומש אני נחנק למוות.

"כשאתה אומר שאלוקים לקח ממך את הנקיות", המשכתי ואמרתי, "אתה בעצם הופך את היוצרות: אל הנקיות אתה מתייחס כאילו היא שלך, כאילו יש לך איזו בעלות עליה, ואילו את הנפילה הביא אלוקים... וזה לא רק לא נכון, זה גם הפוך מהאינטרס שלך. אם המחלה מאלקים, וההחלמה ממני, זה אומר שלמחלה יש כוח אלוקי אין-סופי, ואילו ההחלמה תלויה בכוחותיי. אם זה המצב, ברור מי ינצח בסוף... עדיף לי בהרבה לחשוב שהמחלה ממני, וההחלמה ממני, ואם רק אמסור את חיי ורצוני אליו, אהיה מחובר למעיין אין-סופי של החלמה".

### הודאה בתבוסה מוחלטת

מהו "חוסר אונים"? מדוע כל מכור לתאוה צריך להודות בתבוסה? למה היא צריכה להיות מוחלטת?

התאוה הקיזה מאיתנו את העצמאות, שדדה מאתנו כל כח רצון להתנגד לדרישותיה המופלגות. הדחף הכפייתי בהתקף של תאוה היה כל כך חזק שכל מה שניסינו בכדי לא להתאוות, לא צלח. סבלנו מחוסר כח מול חולשה מחריבה.

מי שלא משלים עם אמת פשוטה זו, מי שאינו מודה בה, לא ישתחרר מאותו "הדיבוק נפשי אכזרי וערמומי", מאותן מחשבות לא-שפיות חוזרות ונשנות, שניתן לשלוט בתאוה בצורה מבוקרת.

רק מי שפגש ב'תחתית', ועבורו התוכנית היא ענין של חיים ומוות, נפשי, מוסרי, רגשי, ואף פיזי ממש, אדם שהובס בנפשו פנימה, יהיה נכון לבצע פעולות מנוגדות לעצם אישיותו, כמו כנות ופתיחות חסרי פשרות.

כשהגעתי, ציפיתי לפתרון פלאים שייקח ממני את התאוה. בצעד הראשון גיליתי, שלוקח לי זמן להיות מוכן לוותר עליה לחלוטין ולחיות בלעדיה. אינני מסכים לעשות הכל. רק כשהסכמתי לעשות פעולות ו'לפטר' את השכל וההיגיון שהרסו לי את החיים, הדברים התחילו לעבוד, בלי שהבנתי כיצד.

זהו הנס שקורה בתוכנית. הבנתי שלי לא מגיע שום קרדיט על הניקיון כי זו לא עבודה שלי. לקח לי זמן להפנים זאת, כיום אני יודע שזה נכון.

רק כשהודיתי שאני חסר כח אמיתי לחלוטין, יכול הייתי להרפות מהכח המדומה. לא ניתן להחזיק בשתי מקומות שונים באותה

יד בו זמנית. אני מרגיש חוסר אונים באמת, רק כשאני לא מנסה לשלוט בבלתי נשלט. הכח הדל שלי לא מספיק מול התאוה, כמו שחליפת צלילה לא תגן עלי מפני כריש.

ההודאה בחוסר אונים הייתה הזעקה הראשונה שחלפה מעל לחומות שבניתי סביבי. חוסר אונים = למרות שזה לא הגיוני, עשיתי זאת ואמשיך לעשות זאת. חוסר אונים = אני לא יכול עם, אני לא מסוגל בלי, אין לי יכולת ומושג איך אפשר להפסיק.

אשאל את עצמי: האם אני באמת חסר כח? האם אני נוהג כמו שנחל תבוסה מוחלטת?

## בין כניעה למלחמה

### בין כניעה למלחמה

אחד המושגים החשובים ביותר בהחלמה הוא "כניעה". הדבר מתחיל, כמובן, מהכניעה מול התאוה ("הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה"), וממשיך עד לכניעה המרכזית של החיים - כניעה מול אלוקים.

אבל מה היא בעצם כניעה, ומהו ההבדל בין כניעה למלחמה? נכון, כניעה ומלחמה נשמעות הפוכות זו מזו, אבל במציאות של ההתמודדות עם ההתמכרות, הן דווקא נראות אותו הדבר בדיוק. הרי המטרה הסופית שלי היא לא ליפול, אז מה זה משנה אם אני מכנה את זה "כניעה" או "מלחמה"?

מסתבר שיש הבדל, והוא עקרוני מאוד. ניקח כדוגמא אדם שעומד במים, ומתמודד עם גלים המאיימים להטביע אותו. יש

לפניו שתי דרכי התמודדות: הראשונה היא לעמוד ולהיאבק בגלים, והשנייה היא להוריד את הראש מתחת למים, עד שהגל יעבור, ואז להרים אותו בחזרה.

נכון, בשתי הדרכים המטרה הסופית היא אחת: הרצון להישאר בחיים ולא לטבוע, אבל בפועל מדובר בשני דברים שונים לחלוטין (בעיקר בגישה, למרות שבמקרה הזה גם העשייה היא שונה).

האדם הנאבק בגלים, עושה זאת בגלל שהוא משוכנע שהוא מסוגל להתמודד איתם בהצלחה. אם זה עובד עבורו - מצוין, אבל הבעיה מתחילה כאשר כל גל מפיל אותו וכמעט גורם לו לטבוע, אבל הוא לא מבין את זה וממשיך באותה דרך. למרות שכל הגלים שאיתם התמודד הסתיימו בכך שהוא נפל, הוא מסרב להכיר בכוחם הרב של הגלים, וממשיך לחשוב שהפעם זה יהיה שונה והוא יצליח לעמוד מולם בגבורה.

לעומת זאת, האדם שמוריד את הראש עושה זאת בגלל אותו רצון לחיות, אבל גם בגלל ראייה ריאלית של המציאות. הוא מבין שהגל חזק ממנו, ולא משנה כמה הוא ינסה - הוא ייפול, אז הוא פשוט נכנע ונותן לגל לעבור מעליו.

בתאווה אנחנו עוברים את אותו הדבר בדיוק. התאווה היא גל שמגיע ומאיים להטביע אותי - השאלה היא רק מה אני עושה בעניין. אם אני חושב שאני חזק - אלחם איתו בכל כוחי. אם אני מבין שאני חלש - אכנע ואתן לו לעבור.

במשך שנים ניסיתי להיאבק בתאווה, ולמרות שהניסיון הראה באופן ברור שאין לי כח מולה, המשכתי להילחם איתה. לא הבנתי שאם זה לא עבד במשך עשרים שנה, זה לא יעבוד גם

היום. בהחלמה לימדו אותי להיכנע, להודות שהתאווה הרבה יותר חזק ממני ולכן מלחמה תהיה חסרת סיכוי כיון שהתוצאה ידועה מראש.

במציאות המעשית זה עובד בצורה פשוטה מאוד. הסיבה בגללה אני לא נותן לעצמי להעיף אפילו מבט אחד באישה ברחוב, איננה כיון שאני חזק ומסוגל להוריד את העיניים אלא בדיוק הפוך - כיון שאני חלש ולא יכול להרשות את זה לעצמי. הסיבה בגללה אני לא נכנס לאתרי חדשות בהם יש תאווה, היא לא כיון שאני כזה חזק שמסוגל לוותר על כך, אלא הפוך - כיון שאני כל כך חסר אונים מול תאווה, עד שאפילו פרסומת אחת יכולה להרוג אותי. אני אלרגי לתאווה אז אני חייב להיזהר.

כניעה מול התאווה, היא רק צעד ראשון בדרך לשחרור. כניעה מול התאווה בלבד לא מספיקה. אני חייב כניעה על החיים כולם מול האלוקים, ואז אני זוכה בנקיות מפוכחות ושפיות.

### **תפסיק להילחם בתאווה, תוותר עליה**

התאווה היא חזקה ממני. הדרך היא לא לריב איתה ראש בראש, אלא "בתחבולות תעשה לך מלחמה". חשוב להבין שהמטרה שלנו היא לא המלחמה אלא הניצחון, ואם עבור הניצחון צריך לעשות דברים מוזרים - אעשה אותם. העיקר שבסופו של דבר הם עובדים עבורי.

במשך שנים ארוכות ורבות (מדי) נלחמתי בתאווה ראש בראש. בכל פעם ניסיתי דרך או שיטה אחרת, אבל המשותף לכולם היה שזה היה אני מול עצמי. לא משנה אם זה היה להסיר את המשקפיים, או לטבול במקווה מידי בוקר, המטרה הייתה שאני אנצח את התאווה. אבל כמו שגיליתי, התאווה היא אני,



ואני לא יכול לנצח את עצמי. זה כמו לנעול את המחשב עם פילטר, ולשמור את האפשרות לשחזר את הסיסמא באימייל הפרטי שלי.

אז מה יקרה אם אפעיל המון כח רצון, כדי לבנות חומות הגנה בצורות נגד עצמי? כשתגיע שעת מבחן, אני אשקיע יותר כוחות, כדי להרוס את החומות ולעשות את... מה שאני רוצה. רגע, לא רציתי מקודם לא ליפול?! כן, רציתי, אבל כעת אני רוצה כן ליפול.

המכורים כמוני מכירים את התחושה הזאת, כאשר אנחנו מנסים לפרוץ את הפילטר שהתקנו, ואת התחושה ההפוכה כשאנחנו מנסים להתקין פילטר שלא נוכל לפרוץ אותו. פרדוקס מטורף.

אז מה עושים? שאלת המיליון דולר. כמו על הרבה דברים בחיים, גם על זה אין לי תשובה. אני יכול רק לכתוב מה אני עושה (ביחד עם עוד כמה חברים נפלאים ואהובים). הפסקתי להילחם. ממש ככה. ולמרבה הפלא התאוה לא כבשה ולא ניצחה, אלא דווקא השפיות מנצחת (תודה לא-ל על כל יום שעובר).

הבנתי שבעצם אני (כן, אני!) דווקא רוצה מאוד ליפול, וכאשר מגיעה התאוה זה לא משהו זר לי שמנסה להפיל אותי, אלא הרצון הממש פנימי ובסיסי בתוך עצמי. לכן, אני לא מנסה להילחם עם עצמי, אלא מנסה לוותר על הרצון הזה.

וואלה, להסתכל על נשים יפות זה דבר אדיר, להיות בפורנו זה בכלל כיף שיגעון, עולם הפנטזיות שלי הוא מדהים. אבל אני מוכן לוותר על כל התענוגות הללו ועל הרגשת הסחרור וההתעלות שיש לי כאשר אני משתמש בסם הזה, כי הוא בסופו של דבר הורג אותי!

אני עובר ברחוב ולפניי עוברת בחורה. אני לא נלחם בעצמי, אלא פשוט מנסה לוותר על עוד מבט של תשוקה. אני מסביר לעצמי, שזה באמת כיף מאוד להמשיך להסתכל, ובאמת קשה מאוד לוותר על זה - הכאב הוא ממש פיזי - אבל אין לי ברירה ואני חייב לעצמי את הוויתור על זה, כי אם אתחיל "לשתות" במבט שלי את המראות ברחוב, יקרה לי בדיוק מה שקורה לאלכוהוליסט שלא מוותר על הכוסית הראשונה - הוא מתרסק.

ולכן אני מוכן (בצער רב ובמאמצים קשים) לוותר על הסם הנפלא הזה, כי הוא אכזב אותי יותר מידי פעמים. החבר הטוב והוותיק הזה היה אכזרי מאין כמותו ברגע שסיימתי להשתמש בו, ותופעות ההאנג-אובר היו קטלניות.

זהו, אני לא יכול להרשות לעצמי ליהנות יותר מהתאווה, אני חייב לוותר עליה.

לא קל, אבל מתגמל. אחרי שאני מוותר על החבר הטוב והאכזרי הזה, אני מתחיל לראות חיים אחרים.

גם אתה מוכן לוותר על התאווה?

### **לא להתעסק עם הבריון**

מאז שהגעתי לתכנית, השאלה הזאת לא הפסיקה לנקר במוחי:

טוב, אז אני לא מסוגל לשלוט בעצמי. אוקיי, הבנתי שאני חסר אונים מול התאווה, ובכלל אבדה לי השליטה על חיי! אבל כיצד יגרום הדבר שמעכשיו לא אפול?"

השאלה הזאת ניקרה במוחי במשך חודש של נקיות, עד שהגיעה הנפילה, ואז פתאום חדרה לתודעתי (לאחר שיחה ארוכה עם הספונסר) ההבנה הפשוטה:

אם אראה אדם בריון, שלושה מטרים גובהו ושני מטרים רוחבו, לא אתעסק איתו. גם אם הוא יקרוץ לי, וגם אם יראה חביב ונחמד, אעבור לצד השני של המדרכה, כי אני לא מסוגל בכלל להתחיל להתמודד מולו.

עבורי, אותו דבר בדיוק היא התאוה. אני פשוט לא מסוגל להתמודד עם היצור הענק הזה שקוראים לו תאוה!

באותה נפילה, לאחר חודש של נקיות, בכלל לא חשבתי ליפול. בסך הכל נכנסתי למחשב, כדי לסדר כמה דברים. בין לבין הייתה ידיעה קצת בעייתית, ואמרתי לעצמי: "זה בסדר, ראיתי כבר דברים הרבה יותר גרועים..."

מהידיעה הזאת הגיע קישור קצת יותר בעייתי, אבל גם הוא על גבול הטעם הטוב. מכאן ואילך כבר לא שלטתי בעצמי, עד שמצאתי את עצמי אחרי האוננות... (לתועלת הכלל, אני חוסך בתיאור הפרטים...).

אם כבר בהתחלה הייתי נכנע לגמרי, ומחדיר לעצמי שאני באופן אישי אדם בעייתי בתחום התאוה, ושאמנם אחרים יכולים לראות את הידיעה הזאת ולשלוט בעצמם, אבל אני לא. אם הייתי מבין שבשבילי זה מסוכן, עוד יותר מהבריון שלנו, ופשוט בורח מהידיעה הראשונה כבורח מפני האש, מהסיבה הפשוטה שאין בי שום כח ויכולת לקרוא ידיעה כזו. אם הייתה חודרת לתודעתי העובדה שאני חולה, שאני רק רואה דברים כאלו וישר מאבד שליטה, ייתכן והייתי חוסך את הנפילה.

בחסד אלוקים, אני רוצה לקוות שהייתה זו "ירידה לצורך עלייה". בימים האחרונים אמנם היו לי היו כמה מחשבות לפנטז או לגלוש וכדו', אבל מאחר שאני מבין שאני לא מסוגל מול התאוה, אני בורח ממנה כמו מאש!

ואם בכל זאת מתגנבת לה איזו שהיא מחשבה קטנה, ש"אני בסך הכל בסדר, אני כבר נקי כמה ימים, הפעם זה יעבור בשלום" - אני חושב קצת על הנפילה האחרונה שלי, איך גם אז חשבתך, ופשוט בורח מזה. למה? כי אני חולה!

### כיצד להרפות

מה ההבדל בין להרפות לבין להילחם?

אכן נושא מבלבל, כי כל חיינו אנו רגילים להילחם: ביצר הרע, במידות הרעות, וכמובן, בגיל יותר מאוחר בתאוה. מקטנות, בגיל שלוש, אמא שלי דרשה ממני להתגבר על 'היצר הרע' ולוותר לאח שלי על הבימבה... גם הגננת מאוד החשיבה את מי שאסף צעצועים, והתגבר על הרצון להמשיך ולשחק, וכן הלאה על זה הדרך.

כמכור, הגישה הזו נכשלה בשבילי. מאבק ישיר, מול מה שמחסל לי בזמן אמת את הרצון, הוא חסר סיכוי, נכשל תמיד.

ננסה לתאר לעצמנו את הרצון כידיים, ואת מחלת ההתמכרות כאזיקים, האם נתייחס לקרב עם ידיים אזוקות מאחורי הגב, כקרב בו יש לנו סיכוי לנצח? הרי לא משנה מה יהיה בהישג היד, אם לא נצליח לתפעל אותה, היא תהיה חסרת משמעות.

אלו הן העובדות אצל מכור. הוא באמת לא רוצה להשתמש. הוא יוצא מוכן לקרב, צועד ברחוב, ואז, מגיעה המחלה, ומשבשת את שיקול הדעת שלו. היא אומרת לו: "מבט קטן, קטנטן, רק כדי לראות על מה אתה מוותר...", ולמעשה היא אוזקת את רצונו, כי אף פעם זה לא נגמר במבט קטנטן.

בפעם הבאה, המחלה שוב אומרת לו: "הרי ראית שמבט קטנטן אחד לא הזיק לך...". ואז, או שהמכור נופל שדוד, או שהאישי שלנו מחליט: "זהו. נגמר. אני מתחזק, אלחם ביצר, אולי אמשוך אותו לבית המדרש...". וזה מצליח, לדקה או שתיים, יום או יומיים, ולפעמים אף מעבר לכך.

אבל מלחמת ההתשה הזו מעייפת. מגיע הרגע בו הוא לא מצליח לעמוד על המשמר ואז המחלה אומרת לו את הדבר הבא: "אה, נשברת, אכלת אותה, הצלחת להתאפק שבוע או שבועיים, חודש ואפילו חודשיים. אבל אל תחשוב שעזבתי אותך. אתה שלי. אני כאן מחכה...". התוצאה היא ייאוש.

כך הייתי מעל עשרים שנה, מפדל ב'אופני החיים' ללא שרשרת. פלא שלא זזתי לשום מקום? בדרך הקשה הבנתי, שעבורי התאווה היא סוג של טרמפולינה. ככל ש'קפצתי' עליה, ככל שהפעלתי יותר כח מולה, היא החזירה לי, בכפליים. פשוט השתמשה בכוח שלי נגדי.

הייתי תקוע בין הפטיש (התאווה) לסדן (רצוני האמיתי להרגיש טוב בלעדיה, שנכשל תמיד). לא הכרתי אפשרות אחרת מלבד תחילה להילחם בה ומאוחר יותר להיכנע לה ולעשות את רצונה. לא ידעתי מה לעשות.

מאוחר יותר הסבירו לי שזה תיאור מדויק של 'חוסר אונים'. אני לא יכול עם, לא מסוגל בלי, ואין לי מושג מה עושים.

ואז הגעתי לתוכנית 12 הצעדים, ולמדתי על בשרי את מה שנכתב בספר הלבן, בנושא המופיע תחת הכותרת 'האפשרות השלילית':

האפשרות הראשונה היא, כמובן, לעשות את רצון התאוה: להתבונן, להשתמש. האפשרות השנייה היא להילחם בתאוה, לומר שיש לי כוח, שאני יכול להיאבק בה בעזרת כוח רצון, הבטחות שבועות, או אפילו כוח עליון שינצח אותה בעבורי. שתי האפשרויות האלה נכשלו, כפי שכתבתי למעלה.

בספר הלבן מובא סיפור מקסים על הצורה שנהגו פעם ללכוד קופים בטבע: מניחים פרי כפיתיון, בכלוב שהפתח בו גדול מספיק כדי לאפשר רק לכף יד פתוחה של קוף כדי להיכנס, ברגע שידו של הקוף אוחזת בפרי, האגרוף שלו נעשה גדול מדי, וידו נלכדת בפנים, במקום לשחרר את הפרי כדי שיוכל להוציא את היד ולהשתחרר, הקוף מהדק את אגרופו חזק יותר במטרה לקבל גם את הפרי וגם את החופש שלו, הסיפור שלנו.

יש לי חבר מקסים שנתן דוגמא יפה לכניעה. היעוד האינסטינקטיבי של חייל הוא להילחם, אך יש לו אינסטינקט נוסף - להישאר בחיים, ומשהפסיד בקרב הוא מרים דגל לבן ונכנע, כשברור לו שהוא במיעוט, ולא נותר לו סיכוי לחיות אם לא ינצור את נשקו. בשעה שהדגל מונף אל על, והכניעה מתבצעת הלכה למעשה, החייל לא נלחם באינסטינקטים החייליים שלו, הוא פשוט מתאים את כישוריו כחייל למציאות,

ומציית לאינסטינקט שלו להישאר בחיים (גם ביחידות מובחרות יש סדנאות שבי, לא?).

בשבילי, הדרך להיכנע, הייתה לציית לרצוני לחיות. להבין שבכדי להישאר בחיים, אני חייב להניף 'דגל לבן', לקבל את העובדה שהתאווה יותר חזקה ממני, ולהפסיק להילחם בה. בדומה לקוף מהספר הלבן, גם לי יש רצון ל'פרי', יש לי דחף קיומי לחיות. כבן אנוש אני נבדל מהקוף, כיון שיש בי דעת, ולכן עלי להבין שאם איני רוצה להישאר מחובר אל הכלוב, עלי לשחרר את האחיזה המהודקת שלי כדי לזכות בחופש.

בדיוק כמו בים, כאשר אנסה לשחות כנגד הגלים, הם ינצחוני תמיד, ויסחפו אותי בזרמיהם, אם ברצוני להתקדם, אצטרך לצלול תחתם. כאשר מגיע 'גל', למדתי להתפלל, להודות שאין לי כוח, להתכופף, להשפיל מבט, לצלול תחת הגל.

למדתי לזוז משם, לא מתוך מאבק, אלא להיפך, מתוך הבנה שמראש הפסדתי. לקבל את זה שאני לא יכול לעצור את מה שקורה לי אחרי המבט הראשון.

עבורי להרפות, זה לשחרר את האחיזה שלי בתאווה. ממש כמו לשחרר חפץ שאני סוגר עליו את אצבעותיי, כאשר כף ידי מופנית כלפי מטה. כאשר ארפה, החפץ ישתחרר ממני ובגלל כח המשיכה הוא ייעזב לארץ.

אפשר גם לומר, שלהרפות הוא לעזוב את האחיזה במשהו שמעולם לא היה שלי, במישהי שאינה מודעת למה שאני חש למראיה. לעזוב את הגישה שבאה לקחת. להסכים לשחרר בתוכי את המחשבה שיש שם משהו בעבורי. ואז אני פנוי להתפלל: עלי - שיהיה לי טוב, בלי תאווה. עליה - שיהיה לה טוב מבלי

למשוך את תשומת הלב שלי או של אחרים. במעשה הזה אני הופך מלוקח לנותן.

אז מה זה אומר מבחינה מעשית? אכתוב את שלימדו אותי לעשות: ברגע שנתקלתי במראה תאוה, במקום להילחם במה שאני רואה, כי "אני יותר חזק", במקום להישאב לתוך המראה כי "אין לי ברירה", יש לי שהות קצרצרה לקבל את מי שאני: רוצה להסתכל ולא רוצה להסתכל (שניהם אני). לבחור ברצון המחלים, למשוך בגומייה, לעצום עיניים, להתפלל לכוח עליון, כדי לזכור שמה שאני רואה לא קשור אליי ולא יפתור לי מאומה, לזכור שהמבט לא יישאר אחד בלבד, כי אני סובל מחוסר יכולת לעצור. ואז להוריד או להסיט את המבט, מתוך עמדה של כניעה, כי אין לי יכולת להכיל תאוה.

האפשרות השלישית בשבילי, היא לעשות את הדבר הנכון מעמדה של כניעה. להתנהל, אבל כמי שאיבד את הכוח. זהו שינוי בתפיסה, האמונה שאפשר אחרת.

בהחלמה נדרש ממני "להרפות" לכל אורך הדרך, מול כל מחלת ההתמכרות, בבית, עם האישה והילדים, בעבודה עם הבוס והעמיתים, וגם בתוך הקבוצות: ביחסי עם חברי הקבוצה, הספונסר והספונסיים.

לסיום, גם אחרי כל התיאורים וההסברים של המושג "להרפות", נראה שיש איזושהי נקודה חמקמקה שלא ניתן להסביר, כנראה שהיא ניתנת להבנה רק על ידי החוויה עצמה.

אני מתפלל לזכור היום, שהפסקתי להילחם במשהו או במישהו. את המלחמות שאשיר למי שמסוגל לנצח, עליי לתרגל את הכניעה ולחוות את השחרור מהמחלה.



## אין לי מספיק דלק

התוצאה אליה אנחנו שואפים, היא אותה תוצאה, אבל הדרך להגיע אליה הפוכה לגמרי. כולנו רוצים בסופו של דבר שחרור מהתאווה, אבל שתי הדרכים הן מלחמה מצד אחד או כניעה מהצד השני. מלחמה היא גיוס כח הרצון כדי להילחם במשיכה לתאווה, ואילו כניעה היא הורדת הראש, כדי לתת לגל לעבור מעליי. יש כאלה שמלחמה עובדת עבורם ויש כאלה שכניעה עובדת עבורם. עבורי עבדה הכניעה. המלחמה התישה אותי. הכניעה שחררה אותי.

הבעיה שלי עם מלחמה היא, שכח הרצון הוא משאב מוגבל. אולי קל יותר לחשוב על רצון כמשהו שפשוט יש לנו אותו (כמו דברים אחרים שקיבלנו בצורה לא מוגבלת), אבל מסתבר שכח הרצון הוא יותר דומה לשריר רגיל בגוף שלנו, או אפילו לטנק הדלק במכונית שלנו.

אם ניקח כדוגמא את השרירים ברגליים, ברור לנו שלא נוכל ללכת בלי סוף, ובשלב מסוים, הכח נגמר ואנחנו צריכים לנוח. נכון שעל ידי תרגול אפשר להגדיל את העומס על השרירים, אבל גם כאן יש גבול, ובמוקדם או במאוחר נגיע לקצה גבול היכולת שלנו ופשוט ניאלץ לעצור. גם ברכב אפשר למלא את מיכל הדלק עד הסוף, אבל ככל שנוסעים יותר, הדלק נגמר ובסוף המכונית עוצרת.

כח הרצון עובד באותו האופן. במחקר מעניין, נתנו לסטודנטים משימה להתגבר ולא לאכול עוגיות שוקולד צ'יפס חמות וריחניות ובמקום זה לאכול צנוניות שהיו על אותו שולחן. לעומתם, קבוצה אחרת יכלה לאכול כאוות נפשה מהעוגיות המגרות.

מיד לאחר מכן, נתנו למשתתפים בשתי הקבוצות לפתור חידות בלתי פתירות, וכאן התברר, שאלו שכבר ניצלו חלק ממשאב כח הרצון שלהם בהתגברות על הפיתוי, התייאשו הרבה יותר מהר מהחידות והפסיקו, בעוד אלו שמיכל הרצון שלהם היה מלא עדיין ניסו לפתור את החידות המסובכות.

זה מה שקרה לי כל פעם שנלחמתי בתאוה. בתחילה המאגרים שלי היו מלאים והרגשתי טוב במאבק, אבל ככל שעבר הזמן, המאגרים שלי החלו להתרוקן ואני התחלתי להרגיש פחות ופחות טוב, עד שלבסוף לא היה לי יותר כח ונפלתי.

לפעמים התייאשתי כבר בהתחלה כשהבנתי כשהרגשתי לאן הדברים מתגלגלים, ולפעמים באמת השתמשתי בכל כח הרצון שלי עד הטיפה האחרונה, אבל בסופו של דבר התוצאה תמיד היתה אותה תוצאה. כח הרצון שלי הוא משאב מוגבל, ולעומת זאת, התאוה לעולם לא נחלשת, אז מדובר במשוואה פשוטה.

אבל הייתה לי בעיה נוספת בדרך של מלחמה מול התאוה. לא רק שנפלתי בסוף, אלא שגם הדרך לשם הייתה מעייפת, כיון שכל הזמן בזבזתי עוד ועוד את כח הרצון שלי, ולא נשאר לי מספיק כדי להשתמש בו לדברים אחרים. הייתי כמו אותם סטודנטים, שמכריחים את עצמם לאכול צנוניות, בזמן שהם רוצים לאכול רק עוגיות שוקולד צ'יפס. אלא שאצלי זה היה ככה יום אחרי יום, שעה אחרי שעה.

אז בסוף נכנעתי. הסבירו לי שאפשר לוותר מראש על התאוה, להודות שזה גדול עליי, ובמקום זה לבקש עזרה מאחרים ומאלוקים. נכון, הריח של העוגיות עדיין מגיע מפעם לפעם,

אבל אני לא נלחם בזה, אלא מודה שאני מאוד רוצה אבל פשוט לא יכול, ואז מוותר.

### עדיף להיכנע

במשך שנים רבות נלחמתי עם התאוה, מאבק קשה וזר. לפעמים הצלחתי להחזיק בשיניים כמה שעות, לפעמים כמה ימים, ולפעמים (נדירות) כמה שבועות. הייתה אפילו פעם אחת, אחרי שאשתי תפסה אותי בפעם השניה והעסק נהיה רציני, שהצלחתי "לעשות שריד" מול התאוה במשך שנה שלימה, שזה באמת משהו מדהים עבורי. אבל בין אם זה היה שעות, ימים, שבועות או שנה - הסוף תמיד היה אותו דבר, כיון שבסוף תמיד נפלתי.

היה רק הבדל אחד - האם המאבק היה קצר או ארוך. כאשר נאבקתי עם הדחף ליפול במשך זמן קצר בלבד, הנפילה הייתה בדרך כלל גם היא קצרה, אך ככל שהמאבק עם הלחץ הפנימי היה ארוך יותר - כך הנפילה נהיתה כואבת יותר וקשה יותר.

לאחרונה, אני קורא קצת ספרות מקצועית על הנושא של התמכרויות, ושם מוסברת התופעה הזאת בצורה מאוד פשוטה. בתוך המכור ישנו דחף בלתי ניתן לעצירה להשתמש בסוג ההתמכרות שלו, ולא משנה מה יקרה וכמה זמן הוא ייאבק בכך - הוא תמיד ייפול בסוף.

הנקודה היא שככל שעובר זמן רב יותר של מאבק, הדחף של ההתמכרות רק גובר והולך, ולכן הוא מסיים בפיצוץ גדול יותר. זה קצת כמו לנסות לסגור הר געש במכסה בטון או לאטום סיר לחץ - הניסיונות הללו הם חסרי סיכוי, ומה שיקרה זה שהלחץ

יגבר עד שיעיף את המכסה או יפוצץ את הסיר. וככל שהמכסה חזק יותר, הפיצוץ יהיה גדול יותר.

לכן, הצעד הראשון לקראת החלמה הוא הכניעה. לא כניעה שלילית, כמובן, אלא כניעה חיובית. הכניעה השלילית היא מה שידענו לעשות כל הזמן: להיכנע מול הלחץ והדחף הכפייתי לפעול, מה שלא באמת השקיט את הלחץ, אלא רק סיפק הקלה רגעית וזמנית, עד ששבו הדחף והלחץ לפעול שוב.

לעומת זאת, הכניעה אותה אנחנו לומדים בהחלמה היא כניעה הפוכה לגמרי. היא הודאה בחוסר האונים שלי מול התאוה והפסקת כל מאבק כנגד התאוה.

במקום "לעשות שריר" מול התאוה, אני מודה בחוסר האונים שלי ומפסיק את המאבק באופן מיידי, מתוך ידיעה שכל רגע שאשאר במאבק רק יגדיל את הסיכויים שלי ליפול. כאשר אני מודה בחוסר האונים שלי, אני מסוגל לפנות החוצה אל כח גדול ממני, כי אם אני חלש ועומד מול אויב שרוצה להפיל אותי, אני מבקש עזרה ממישהו אחר.

אני כמו ילד קטן, שנמצא באיזה מאבק הזוי מול הבריון השכונתי. ברוב טפשותי אני מנסה להיאבק איתו, רק כדי למצוא את עצמי מוטח אל הריצפה, כואב ופצוע, וכמובן ככל שניסיתי יותר להיאבק - כך חטפתי יותר. בסוף הבנתי, שזה באמת מאבק הזוי וחסר תועלת. אז בכל פעם שאני רואה את הבריון מתקרב - אני נכנע, ובמקום זה אני צועק לאבא שלי שיבוא לעזור לי.

עד שלא באמת נכנעתי, לא באמת פניתי לאלוקים שיעזור לי. רק כאשר נכנעתי לחלוטין, אז ורק אז, הסכמתי להפסיק

להילחם ולבקש ממנו לעשות זאת עבורי. מאז ועד היום, הוא לא איכזב אותי. בכל פעם שקראתי לו הוא הגיע, ומכיוון שהיה לו את מלוא הכח - הוא גם פתר את הבעיה שלי.

### ניצחון מתוך תבוסה

באחת הפעמים הראשונות שהייתי בקבוצה חיה (קבוצת NA למחלימים מהתמכרות לסמים) היה "ציון דרך". אדם מרוגש חגג ארבע שנים של מפוכחות. איש כבן 45 שאיבד הכל, וקיבל צ'אנס מחודש לחיים. את רוב חייו הבוגרים הוא בילה מאחורי סורג וברית, אין לו מושג איך לחיות וכל מה שהוא רוצה זה לחיות עוד יום אחד נקי...

אחרי המסר המדהים הגיע שלב הברכות והאיחולים של החברים בקבוצה. חבר אחד אמר לו שהוא "יושב על כיסא של מנצחים"... זו הייתה תחילת הדרך שלי, סבלתי, מאוד. חוץ מניקיון לא הבנתי כלום. הייתי מלא ביקורת ושיפוטיות על כל דבר, והמשפט הזה הקפיץ אותי. חשבתי לעצמי: "איזה מנצח ואיזה נעליים... רק לפני רגע הוא חלק לפני כולם על כישלוננו המדהד, מתחיל את החיים בגיל 45..."

ואז, זה הכה בי: "מי שיכול לדבר כך על עצמו, למנצח עצמו יחשב, לא בכוחו. בכח העליון שמנצח בעבורו". יכולתי לראות פתאום את הנס בהתגלמותו. אדם שהחברה פלטה שב אליה. תקווה רבה שאבתי ממנו. הוא לא היה משכיל, נראה שלא ידע קרוא וכתוב, אבל חכמת רחוב וניסיון חיים עשיר היו לו. בשפע. באותו הזמן הוא היה מזכיר הקבוצה, ניהל את עניני המכורים בטוב טעם, וזה לא עניין של מה בכך... ההשתלבות שלו הייתה מלאה.

ניסיתי לדמיין אותו מסדיר את 'המסחר' בקנטינת הכלא ולא הצלחתי, ואז הבנתי שרק מי שמודה בתבוסה מלאה, אדם שלא משאיר פינה לא מוארת, יכול להיבנות ולבנות. נקרא מנצח. זו לא אסטרטגיה, זו המציאות. כניעה = ניצחון.

איני חייל. אבל 'טירונות' עברתי, בבצפר של החיים. שם רכשתי צייתנות ל'מוֹרִי', בדרך הקשה. פעם אחר פעם נחבטתי, עד עפר. רק בין הרגבים יכולתי להבחין, שלמעשה האגו שלי הוא זה שמתקומם כנגד ההודאה בחולשה, משל אומר הוא: "אם תיחשף - מה ישאר ממך?..."

לא אהבתי לחוש חלש, למרות שזו הייתה המציאות. מורכב לכל אדם להשתנות, בטח למכור. אך אלוקים הופך את השינוי לאפשרי.

לימדוני להתפלל, והדגישו בפני שאחרי התפילה כדאי לה שתגיע הפעולה. כמעט בכל מקרה נדרשתי לפעולה. הדבר הראשון היה להודות שהובסתי. מול התאוה זה היה די ברור, שם זכיתי להבין שתמיד הפסדתי. בחיים, ככלל, לקח לי זמן להבין שאני מובס.

איני מכוון לפשיטת רגל מציאותית - שהפכתי לפושע או בעל חוב נמלט. אני מדבר על התבוסה בהרגשה. למרות אנרגיות מטורפות ומאמץ אדיר שהשקעתי, לא חשתי כמי שמתפקד כאנשים אחרים. כשהודיתי שנחלתי תבוסה, ההרגשה שלי השתפרה ויכולתי להתפנות לפתרון מציאותי.

לדוגמא, בבית, מול אשתי וילדי. יש לכם מושג כמה קשה היה לי להוציא את המילים "טעיתי", "מצטער", "סליחה", "צודקת"? עם ההתמדה, זה נהיה יותר קל. גם בעבודה, היו לי שאיפות להתקדם, ולמעסיק שלי היה רצון שאקודם. רק כשהודיתי

בתבוסה, שאני לא יכול, מול עצמי מול אלוקים ומול אדם נוסף, יכולתי לשרוד. מי שמכיר אותי יודע, שלא היה חסר הרבה בכדי שאהרוס ואמוטט לא רק את מקור פרנסתי אלא גם את של אחרים...

אין הרבה דברים ששווים לשחרור הנפלא שחשתי כשקבלתי את העובדה שהובסתי בעבר ואובס בעתיד. הפסקתי לנסות להיות מה שאינני, התחברתי למי שאני - אנושי. בברכת תבוסה מרשימה...

### **המלחמה מעייפת, הכניעה משחררת**

לא פעם, במהלך ההחלמה, כשעוד לא פקחתי את עיניי, בין סיבוב אחד של 360 מעלות מסביב לשמיכה למשנהו, כשגם כרית הפוך לא מצליחה לשמש כעיר מקלט מהעצמי, משעדיין לא התחלתי את הבוקר, לא היה לי כח לכלום. שום טיפת אנרגיה, אף לא לחלוחית של מרץ. דממתי ברבצי, משל לקיתי חלילה בשיתוק. שריגי מאובנים. נשימותיי כבדות ובשום אופן לא יכולתי לפתוח את היום, ואני מדבר על דברים בסיסיים ביותר, כמו שטיפת פנים וצחצוח שיניים. עשיתי זאת כסמיטריילר עם פנצ'ר במעלה הקסטל...

משוכנע הייתי שלקיתי בדיכאון. לא היה חסר הרבה בכדי שאקבע תור לפסיכיאטר במחלקה לבריאות הנפש בעירי. התסכול גבר נוכח הזיכרון הלא רחוק מהעבר החולני שלי. עד לא מזמן הייתי השפן של אנרג'יזר, מסוגל להישאר ימים רצופים ער, מתפקד ללא דופי מבוקר עד ליל, כולל הליל... היו לי המון אנרגיות לשימוש... מה השתנה פתאום? איך זה שאדם חזק פיזית, ששנים לא נזקק לשינה מרובה, פשוט לא

רוצה לקום מהמיטה, וגם כשהוא עושה זאת, מסעו דומה למסע אלונקות מקרטע.

ההסבר הראשוני היה: "שמע, ויתרת על הדלק שלך". כבר זמן רב שאינך 'מתדלק' במה שהניע אותך במשך שנים. אתה לא מספיק מורגל בתדלוק ב'תחליפים', וממילא הנך תשוש נפש. ההסבר סיפק לי סיבה הגיונית מאוד.

היו מי שדברו עמי על ה'קריזים' - תופעת הנסיגה שמתרחשת אצל כל מכור הנגמל מחומר, וגם הסבר זה היה הגיוני.

משהו בתוכי (חסר סיפוק שכמותי) רצה עוד. עוד הסבר, עוד הבנה. לא כדי לברוח ממחוייבות. ההפך הוא הנכון, עשיתי ככל שהציעוני. אלא כדי שיהא בידי עוד כלי להתקדמות.

ואז הגעתי לצעד האחד עשר: "אנו מזכירים לעצמנו כל הזמן שאנו כבר לא מנהלים את ההצגה, ופעמים רבות במשך היום אנו אומרים לעצמנו בענווה "רצונך יעשה!", ואז אנו פחות בסכנה שנכנס להתרגשות, פחד, כעס, דאגה, רחמים עצמיים או החלטות מטופשות. **אנו נעשים יעילים בהרבה יותר. איננו מתעייפים בקלות**, היות ואיננו שורפים אנרגיות בטיפשות כפי שעשינו כשניסנו לסדר את חיינו שיתאימו לעצמנו" (הספר הגדול, עמ' 73-74).

כל השאלות שלי התאיידו, פשוט נעלמו. הבנתי מדוע אני עייף. פתאום זה היה כל כך ברור. אני תשוש ממלחמות, איני כנוע, עדיין נאבק בכת. טכנית, אני עושה את שאומרים לי, אך את רצוני הנני ממלא, לא את רצונו. לא עושה כמי שרוצה להימלט ממלאך המוות. איני מרים ידי אל על, מפקיד רוחי בידיו ולא מפנה ראשי אחור. מרפה, כי כך אמרו, אבל בדרך אל הפעולה



חש כשור עקוד, נאחז בסיבות הסברים ותירוצים - "למה",  
"אולי" וכדומה. נוסע בהילוך ראשון, סוחט את דוושת הגז,  
ומתפלא שהסל"ד כ"כ גבוה...

אני מלא בהסתייגויות, פחד, כעס, דאגה, רחמיים עצמיים. עם  
כל אלו היה לי קל להשלים, לא יכולתי להתווכח עם עובדות...  
היה לי מורכב יותר עם המילים - 'החלטות מטופשות' כי אותן  
לא קיבלתי לבד, אך סימכו עלי, גם הן היו אמת לגבי. לקח  
זמן עד שהבנתי שכדאי לי להפסיק לתמוך את הספונסר שלי  
לרצונותיי...

לא, זו לא הלקאה עצמית. זה נשמע קרוב, אבל היה שם משהו  
שונה, אחר. זו התבוננות כנה באני האמיתי שלי. זו הייתה  
הארה, רגע מואר, חיוך מאלוקים. ידעתי, הרגשתי מיד שזאת  
האמת. ופתאום הזדקפתי, דומה שקומתי נתיישרה לה. התמלאתי  
בתחושה אחרת, חדשה לגמרי.

אלו לא היו תחושות חוסר הערך והתועלת שהכבידו עלי מקדמת  
דנא, זו היתה הכניעה. כניעה בפני האישיות שלי, השלמה נוספת  
בפני מי ומה שאני.

הידיעה הקלה עלי. לראשונה בחיי השתחררתי. הרגשתי פיזית  
את מה שביקשתי לא פעם בתפילת צעד שלוש: "שחרר אותי  
מכבלי".

כבול על ידי הרגלים מקולקלים, פגמי אופיי המונעים ממני  
להתפתח. בקשתי מאלוקים **באמת** "אנא, הורד אותם בבקשה  
ממני". והוא, אב רחום שכמותו, הסיר.

בכוחו וחסדו הגדול אני קם היום הרבה יותר בקלות, משתדל  
שלא לבזבז אנרגיה בטיפשות.

### למה לא כדאי להילחם בתאווה?

מהניסיון הרב והאומלל של החברים המחלימים, יוצא שכדאי לעזוב את המלחמות, ולהפנות את האנרגיות והתקווה לכניעה מוחלטת, ומסירת החיים לאלוקים אוהב, שילחם עבורנו. "ה' יִלָּחֵם לְכֶם וְאַתֶּם תִּתְחַרְשׁוּן" (שמות יד, יד)

לפעמים, הדעת לא סובלת דבר כזה. נכון, הניסיון מורה שכשנלחמנו הובסנו, וכשנכנענו החלמנו. אך האם זו קוסמות? האם יש אפשרות להבין זאת? ננסה להסביר בכמה סגנונות.

### ההסבר הראשון - לזכות בשמירה הרמטית:

נניח ואנחנו לוחמים דגולים. נניח שאנו מנצחים רוב כמות מוחץ של הפעמים, ונניח שאנו מנצחים רוב איכותי בכל ניצחון. למרות כל זאת, עדיין התאווה נכנסה אל תוכי במידה מספקת כדי שמכור-אלרגי כמוני יקבל התקפת אלרגיה, שיתוק מוחי וקריסת מערכות.

הרי איננו מושלמים, וגם אם הצלחנו להסיר את עינינו ממראה אסור, ולא לגמנו יותר מלגימה ראשונה, זה לא כמו אלכוהול שמתנדף מהגוף. להיפך, זה כמו חיידק שמתרבה, הדמיון פורה, וכל ההרהורים מצטרפים לפנטזיות. הקצת שכן נכנס לתוכנו במלחמה הזו, יכול בקלות להכריע אותנו.

רק אם ניפתח לחסד העליון, לכח האלוקי שיטהר אותנו מפגמינו, הוא יוכל לעשות עבודה מושלמת. לטהר אותנו רטרואקטיבית. לתת לנו את מתנת הניקיון. להסיר כליל את התאווה ושורשה. וכמובן להסיר את פגמי האופי שהובילו אותנו אל התאווה.

כמו כן, בדרך של מלחמה, בשעת חלום אנו נטולי בחירה. והפנטזיה מנצחת. לעומת זאת, בדרך הכניעה, אלוקים יכול

לטהר אותנו לגמרי, אפילו כשאנו ישנים. הוא פשוט לוקח מאיתנו את שורש התאוה.

### **ההסבר השני - להפסיק להילחם כנגד עצמי:**

מה פירוש "מלחמה"? הבה נחשוב לרגע מיהו האויב? בעצם זה אני. יש לי תענוג מהתאוה, והתענוג הזה דורש את שלו. מי לוחם בו? השכל. אז זו מלחמה פנימית בין השכל לבין התענוג. בטווח הארוך אין לשכל סיכוי לנצח את הרגשת החיות המיידית של "כאן ועכשיו" שהתאוה מספקת.

כמו כן, במלחמה העצמית הזו, הנפש מותשת. קופצת בין הערך של חיים משוחררים לבין הערך של חיים אמיתיים. והסערה הנפשית הזו היא לבד סיבה מספיק טובה כדי לברוח אל התאוה.

כשאני נכנע, ומוסר את ההתמודדות לידי של אלוקים, אני בעצם מכריז: "רצוננו לעשות רצונך". אני שלם עם עצמי, ורצוני לעשות רצונך. ומי מעכב? מחלה, שאור, שעבוד (ברכות יז, א). אבל אני עצמי, "לעשות רצונך אלקי חפצתי" (תהלים מ, ט).

### **ההסבר השלישי - לדבוק במקור כוח אינסופי:**

כל מלחמה שמתנהלת על ידי, יש לה הגבלות-גבולות. מלאי האנרגיות מוגבל ("כמה אפשר 'לטחון' החלמה?"), חוסן הגוף מוגבל ("אני מת מעייפות..."), תחבולות המלחמה מוגבלות ("מיציתי חסידות, מוסר, הכל..."), התקווה מוגבלת ("כמה פעמים אפול מבלי להתחיל לחשוב על המילה 'אוש'?"), הזמן להשקיע מוגבל (העבודה, הכולל, האשה, הילדים...), העזרה האנושית מוגבלת ("הספונסר לא עונה לי").

בקיצור, חסר סיכוי מול מחלה, שהיא כל הזמן, בצורה אינסופית - חיה, מושכת, נושכת, שולטת, חובטת, חובקת. יש לה את כל הזמן, הטריקים והשטיקים, וכל הכוחות השייכים לנו מופנים כנגדנו במחלה זו. חסר סיכוי.

אם נכניס את אלוקים לתמונה, נתחבר למקור החיים הבלתי מוגבל. מעל הזמן, מעל המקום, מעל הבריאה, מעל לחוקים. משם יוצאת בת קול ואומרת: "אין יאוש בעולם כלל!". מקור החיים הזה, מיישר אורחותינו, מחזיר אותנו לפרופורציות. עם הכח הבלתי מוגבל של אלוקים הכל יכול, גם הניצחון ההזוי הזה אפשרי.

### **ההסבר הרביעי - למצוא את הדבר האמיתי:**

התאווה עצמה ניזונת מהרצון העמוק הטבוע בנו לחפש, לחפש, לחפש... בטעות מצאנו תאווה, אבל בעצם חיפשנו אלוקים. אם נילחם בעצם הצורך לחפש, הקרב אבוד מראש. הרי אלוקים מתחבא כדי שנחפש. אנחנו פה בשביל לחפש. ואם לא נמצא אותו, בהכרח נמצא תאווה, או כל שטות אחרת.

לכן, במקום להילחם ברגש החיפוש, במקום להילחם ברומנטיקה שכל יהודי ניחן בה, במקום להילחם בצורך האמיתי לקשר של ערך וסיפוק, הבה נעזוב את שדה הקרב, נשלים עם הצורך לחפש, ונחפש את הדבר האמיתי, את "יְדִיד נֶפֶשׁ אֶב הַרְחָמָן".

### **כניעה - המלחמה האמיתית**

במשך שנים רבות נלחמתי בתאווה. לצד הכישלונות הרבים כל כך, הייתה גם תחושת סיפוק. בכל פעם אחרי הנפילה היה

מתחיל תהליך חדש של צמיחה והתחלה מחודשת. לאסוף את השברים ולהתרומם.

אפשר לחשוב שאני מתאר כאן משהו הרואי, בזמן שאני יודע טוב מאוד שנפילה גררה נפילה ובתוכי משהו נשבר. ובכל זאת, אני מרשה לעצמי לומר שכן היה משהו.

אפשר אולי לנסות ולתאר זאת כמתאבק על הפודיום (במה), כשמולו ניצב מישהו חזק ממנו בהרבה. בכל פעם שמיודענו קם על רגליו ומנקה את עצמו מן האבק, הוא מתאושש מעט ו...הופ! חוטף נוק-אאוט בפנים. הוא מתרסק על הארץ, אך לאחר התאוששות קצרה הוא ניצב שוב מול הלוחם נגדו, וחוזר חלילה.

בתוכו הוא יודע כי המלחמה אינה שקולה, אבל ברגע שהוא יחליט לוותר ולהיכנע - הקרב אבוד. אין לו ברירה, והוא צריך לחפש משום מקום עוד ועוד כח כדי לקום.

כיהודי שחונך על קיום תורה ומצוות, ידעתי תמיד שצריך להילחם. בתאוות, ביצר הרע, ברע, בכל מה שמפריע לעבודת ה'.

צריך להילחם? אז נלחמתי גם בתאוה, נלחמתי בכל כוחי. בידיים חשופות ובלי כלים. שנים רבות. הייתי נופל שדוד, מקבל מכות נאמנות, אך תמיד ממשיך לקום. הנפילות הראשונות כאבו כאב רב. הייתי גם צעיר לימים וחסר ניסיון, ובעיקר - לבד!

לא יכולתי להזעיק כל עזרה. המלחמה הייתה מול אויב אכזרי שאסור היה לי לספר עליו. איך אפשר לנהל מלחמה נגד כח חזק ממך, תוך כדי שעליך להסתיר את דבר המלחמה? בכל קנה-מידה המלחמה הייתה חזקה ממני, וגם הכריעה אותי כל

פעם, אבל אני? המשכתי לקרב הבא. לא יודע מאיפה באה אלי האשליה שיש לי סיכוי. עובדה! ניסיתי עוד ועוד.

היו ימים לא מעטים שהייתי מפיל עצמי לדעת אחרי נפילה, מתוך ייאוש. כך ניחמתי את עצמי על תסכולי הרב. שקעתי לתוך החידלון, סגרתי את עיני, כיביתי מנועים וצללתי. רציתי להגיע הכי נמוך שאפשר. הבנתי שכבר אין לי תקווה.

אבל אז, רגע לפני ההתרסקות, משהו טלטל אותי, העיר אותי מעלפוני ולא נתן לי להתייאש. אין לי באמת הסבר הגיוני למה, למה אחרי מאות ויותר של הפסדים ניסיתי לקום עוד פעם. בשום תחום אחר בחיים לא זכור לי דבר כזה. יתכן בגלל שזוהי מלחמת החיים? אולי.

אני זוכר את עצמי יושב מול ספר תהילים, וחוזר פעם אחר פעם על הפסוק "לַעֲשׂוֹת רְצוֹנָךְ אֱלֹהֵי חַפְצָתִי" בבכיות נוראות. מדבר עם אלוקים כדבר איש אל רעהו, ושואל: "למה? למה, ריבוננו של עולם, אתה נותן לי את המלחמה הזו ללא הפסקה? מה אני רוצה בסך הכול? נקיות! להשתחרר מעול התאוה, לעשות רצונך אלוהי חפצתי. אם הייתי מבקש כך על כסף, רכוש, או הנאות אחרות, ניחא. אך על מה אני מבקש? על קדושה וטהרה! על רוחניות! אז למה קשה לי כל כך?"

היו בקרים שהייתי הולך למקווה נכנס למים ואומר לאלוקים: "תראה אבא, עוד לא התייאשתי, אני מנסה שוב. אני מבטיח לך, אלוקים, שגם אם אפול שוב היום, אמשיך בדרך". בלילות יום כיפור, מתחת לטלית, שפכתי נהרות דמע בתפילה זכה.

אם יש רגעים של מגע חומר ורוח, הם אותם רגעים שהיו לי עם מילותיו של רבי שלמה בן גבירול בפיוט "לך אלי תשוקתי".

אני לא שייך לעדות המזרח, האומרות פיוט זה בליל יום כיפור, אבל החיבור שלי אליו היה מצמית ממש. שורה אחרי שורה אני קורא אותו, והמילים פשוט מזעזעות אותי. כל אישיותי התחברה לתחינת הנפש על עצמה.

עד שמצאתי את ה"כניעה".

למען האמת, אני דורש בירור לעצמי: למה כשנלחמתי בכל כוחותי נפלתי, וכשנכנעתי הצלחתי. האם היה משהו רע במלחמה? מה לא היה בסדר?

כנראה שהכניעה היא המלחמה האמיתית. גם כעת אני לוחם, אבל על משהו שונה. אני לוחם באישיות המשובשת שהשתרשה באישיותי, במסכת השקר שעללי שהפכה לחלק ממני. הכניעה היא מסירת פניי ללוחם שמולי, אך ורק בכדי שייתן לדמות השקרית שעלי נוק-אאוט הגון, כדי לגלות את פרצופי האמיתי.

כדי להיכנע ולהסכים לניתוח כואב, יש צורך בגבורה מיוחדת. אפשר לנצח בקרב ולהפסיד את המלחמה כולה, ואפשר להיכנע בקרב ולהרוויח את כל המערכה.

הכניעה בקרב על תאוות השליטה בחיינו, היא זו שתביא אותנו לניצחון במלחמה הכוללת, ובתוכה גם מלחמת התאוה. "איזהו גיבור? הכובש את יצרו!", את יצר הכיבוש והשליטה.

הכניעה איננה חולשה, היא הגבורה האמיתית. עד עכשיו לחמתי באחרים, והשליתי את עצמי שכל חלקי האישיות שלי הם לצידי. הכניעה הביאה אותי לספירת מלאי מחודשת של הכוחות שלי. אם יש צורך להילחם בצדדים באישיותי - אלחם כדי למסור

גם אותם לאלוקים, בתוך שלל הרצונות, התאוות, הקשיים והניסיונות.

### **אפשר לשנות כשאי אפשר לשנות**

אחד מהספרים הידועים ביותר בתחום הפסיכולוגיה, הוא ספרו של ויקטור פרנקל, "האדם מחפש משמעות". פרנקל עצמו עבר את השואה במחנה עבודה, ואיבד את משפחתו ואת אשתו.

הבסיס לשיטתו של פרנקל, היא אמרתו של ניטשה "מי שיש לו למה, יכול לשאת כל איך". ובמילים פשוטות יותר: אין דבר מולו איננו יכולים להתמודד כל עוד יש לנו סיבה מספיק טובה שבביל לשרוד. כתובנה יוצאת מכך, מסביר פרנקל, כי אדם יכול למצוא בכל מצב את האתגר שבשבילו כדאי לו להתמודד.

אחד הסיפורים המרטיטים בספר, הוא הסיפור אותו מספר פרנקל על עצמו, כאשר יום אחד קיבלו כל האסירים עונש שלילת מזון. המדובר היה באנשים כמעט מוזלמנים לאחר יום עבודה מפרך משעה חמש בבקר. בסיום יום העבודה, היו האנשים היו שבורים, רעבים ומדוכאים עד עפר, ושכבו בדרגשים מיואשים, ללא קצה של תקווה.

"זקן הבלוק" ביקש מפרנקל שיאמר כמה מילים, כדי לחזק את רוחם של האסירים. הוא נעמד על רגליו ואמר להם: "אחים יקרים, לקחו לנו את הכול, את בני משפחתנו, את רכושנו, אפילו את בגדינו. אבל דבר אחד הם לא יכולים לקחת מאתנו, את הבחירה כיצד להתמודד עם כל מה שהם עושים לנו".

הוא מצא שבמשך היום ישנם מאות הזדמנויות לניצחון ולסיפוק כאשר מתמודדים עם מצבים קשים ככל שיהיו, בצורה אנושית, ובכך לנצח את הגרמנים שרצו לשלול כל צלם אנוש מן האדם.



אני רואה אתכם מרימים גבה, ולא מבינים מה הביא אותי פתאום אל צריפי אושוויץ. ובכן, יש כאן לדעתי מסר גם בשבילנו בהתמודדות יום יום מול אתגרים.

לא תמיד אנחנו יכולים לשנות דברים בחיים. לא הכול תלוי בנו. לפעמים אנו עומדים אובדי עצות מול מצבים לא פשוטים. במצב זה ישנה ברירה להגיב באופן חסר מעצורים, ככעס ותסכול מול כל מה שלא מוצא חן בעינינו. זה לא ישנה את המצב, אבל אותנו זה כן ישנה. בכל פעם שאנו נתקלים במצב שכזה, באפשרותנו לבחור את הדרך בה נגיב, ואז, גם אם לא נשנה את המצב, בתוכנו יתווסף עוד משהו טוב.

וכאן מגיע חידוש מרענן: כאשר אנו עומדים חסרי אונים מול התאוה ואיננו יכולים לכבוש אותה, אם נמשיך להילחם ולרצות לשנות את המצב, הוא רק ילך ויחמיר, תחושת הרצון לשינוי, בצירוף חוסר האונים יחריפו את התאוה ותוצאותיה.

דווקא אם נחליט כי איננו יכולים לשנות את המצב ואנו מקבלים על עצמנו את המצב כפי שהוא, בהכנעה בענווה ובהשלמה, אנו פותחים בפנינו את הדרך לצאת מהתאוה. זו דוגמא מעניינת לקבלת מצב שאיננו יכולים לשנות, בצורה נכונה.

## כלים מעשיים לכניעה

### לעשות הכל כדי להחלים

ידידי היקר,

מאז שהגעתי לפורום, השתדלתי בשום פנים ואופן שלא לכתוב שום דבר על חברים אחרים, אלא רק לספר מה עבד עבורי. הפעם זה יהיה קשה, ואני מקווה שאצליח להיצמד לכך ולא להפנות אצבע מאשימה.

חברי היקר והאהוב, כאשר אני לא רוצה לספר משהו לספונסר שלי, זה לא אומר שיש לי בעיה עם צעד 5. כאשר אני לא רוצה לספר משהו לאשתי, זה לא אומר שיש לי בעיה עם כנות. כאשר אני לא רוצה לכתוב ולהתקדם בצעד שבו אני אווז, זה לא קשור לזמן הנקיות שיש לי או אין לי.

כל הבעיות האלו שייכות רק למקום אחד: **הצעד הראשון.**

לא רלוונטית כעת השאלה כמה אני מכור, במה מתבטאת ההתמכרות שלי ומה יקרה אם אפסיק את התכנית. לצורך העניין, אני מוכן לומר שאני מכור לאכילת תפוחי אדמה (כשרים!).

הבעיה היא, שאם אני מכור אין לי שליטה על עצמי. היית תקופה בכלא הזה, ואני יודע טוב מאוד מהי ההרגשה הזאת של להיות אסיר. כדי להיות אדם חופשי אני מוכן לעשות הכל. אלא אם כן שכחתי שיש עולם בחוץ, ושכנעתי את עצמי שבכלל חופש כאן בכלא.

במקרה כזה, לא יעזרו כל הסיפורים של החברים כמה יפה בחוץ וכמה כיף. אני לא אעשה את מה שצריך. האמן לי, ראיתי

אנשים שיצאו ובאו בחזרה בשערי הכלא כאילו הם חוזרים הביתה. הם לא יכלו לעשות את הצעד הראשון. הם לא הבינו שיש להם בעיה קריטית.

אין ברירה. כדי להישאר נקי אני צריך כל יום להתחייב לכך שאני מוכן לעשות ה-כ-ל כדי להחלים. כל הסיפורים מדוע "את זה אני לא יכול לעשות בשביל ההחלמה", הם שקרים שהמוח שלי מספר לי כדי לדלג על הצעד הראשון.

האמן לי, שיש לי המון מה להפסיד אם אנשים יידעו על עברי המפואר. בכל פעם שאני עולה לקבוצת הלילה הטלפונית, ומצהיר על אופי ההתמכרות שלי, ציפור קטנה לוחשת לי שאני טיפש ומתאבד. מה אם איזה משתמש אנונימי יקליט אותי ויפיץ את ההקלטה שלי? (יש לי מספיק "אוהבים" שישמחו מאוד לעשות עם זה שימוש...).

אבל אני נכנע, כי אין לי ברירה אחרת. לא בגלל שנפלתי עמוק, אלא כי אני רוצה את החיים שלי בחזרה. מישהו (במקרה זה אני, אבל לא משנה) גנב לי אותם לפני הרבה שנים, ומאז הוא מחזיק בהם כבן ערובה. בכל פעם שמשהו לא מסתדר לי, הוא מוכיח לי שאין לי שליטה על עצמי. זה לא יכול להימשך. כדי לקבל את חיי בחזרה, אני מוכן לתת את הכל. מה יש לי להפסיד? במילא אין לי כלום...

אני יודע שזה נשמע קל ופשוט אבל בפועל זה לא ככה. אבל האמן לי, שאני לא כותב כאן תיאוריות. לא מדובר על מאמר מחשבה יפה בעיתון חרדי. אני מספר לך מה אני עושה כל יום. כן, אני מתחייב לעשות הכל למען ההחלמה, ואם אצטרך לרכוב על מטאטא ברחוב אעשה זאת, בכאב אך בחפץ לב.

אם תשאל איך נכנעים, זאת שאלה שאין לי עליה תשובה. אני מבקש מאלוקים שיעזור לי להיכנע, וכאשר אינני רוצה לבקש ממנו שיעזור לי להיכנע, אני מבקש ממנו נכונות להיכנע. כאשר אין לי חשק לבקש אפילו נכונות - אני מבקש נכונות לבקש נכונות להיכנע. אביך שבשמים לעולם לא יאכזב אותך!

### **אני לא חסר אונים!**

איזה קטע. במשך כמה חודשים, אני כל הזמן חוזר שוב ושוב על כך שאני חסר אונים, ופתאום אני קולט שאני לא חסר אונים בכלל..

טוב, כמובן שלא קיבלתי פתאום כח מול התאוה, ואני עדיין שב ומצהיר (היום יותר מתמיד) שאני חסר אונים מול התאוה, וכי אבדה לי השליטה על חיי (בכל תחומי החיים). אבל יחד עם זה גיליתי, שזה רק חלק מהתמונה, ואם אני מתעלם מהחלק השני של התמונה - אני חוטא לאמת.

אני חסר אונים מול התאוה, אבל אני לא חסר אונים מול עשיית הפעולות הנדרשות ממני - כל יום, כל שעה, כל רגע. אני לא חסר אונים מול השתתפות בקבוצה, אני לא חסר אונים מול להיות בקשר כל הזמן עם חברים, אני לא חסר אונים אפילו מול כניעה. כן, עוד פרדוקס מוזר, אני צריך שיהיה לי כח כדי להכנע. אפילו הרבה כח.

זה קצת כמו אדם שנפגע בתאונה, לא עלינו, והוא אכן חסר אונים ולא יכול להגיע בכוחות עצמו לבית חולים ולהציל את חייו. בהתחלה הוא לא קולט את זה והוא מנסה בכל זאת לגרור את עצמו, אבל עם כל פסיעה ועם כל רגע שעובר - המצב

הרפואי שלו רק מחמיר והולך. כל תזוזה מכאיבה יותר וגורמת לפציעות ולנזק נוסף.

בסוף, כשבאמת כואב לו, הוא מבין שהוא לא יכול לבד ושאין לו סיכוי להגיע בכוחות עצמו כדי לקבל טיפול רפואי. הוא נכנע והוא מודה בחוסר האונים שלו. אבל הטיפש לא מרים טלפון למד"א כדי לבקש שיפנו אותו, כי הוא טוען שהוא הגיע למסקנה שהוא חסר אונים.

אכן, הוא חסר אונים מול הפציעה, אבל הוא לא חסר אונים מכדי לשלוף את הפלאפון, להתגבר על הבושה של "עשיתי תאוונה" ולבקש (ואם צריך, גם להתחנן) שיבואו להציל לו את החיים, ויפה שעה אחת קודם. גם כאשר כוחות החילוץ מגיעים, הוא לא חסר אונים בכל הנוגע לשיתוף פעולה איתם במה שהם אומרים לו לעשות.

במשך שנים ארוכות מידי ורבות מידי, לא ידעתי שאני יכול לעשות משהו נגד הבעיה המרכזית של חיי. הייתי בודד להחריד, והייתי משוכנע שכך אסיים את חיי. כל זמן שלא ידעתי שיש מספר חירום שיכול לפנות אותי לקבלת טיפול רפואי, אכן המשכתי לנסות בכוחות עצמי לצאת מהמצב, מה שכמובן לא עזר ורק החמיר את הבעיה כל הזמן.

היום אני יודע שיש מי שיכול לעזור לי. אז חלאס עם התירוצים ועם כל הפוזה של "כמה אני מסכן" ו"כמה קשה לי להיפתח", ו"כמה אני עסוק ואין לי זמן לקבוצות" וכל זה. כי אני חסר אונים מול התאוה, אבל אני לא חסר אונים מכדי לעשות פעולות שיצילו אותי.

ולכן, אם אני מנסה לפזר את האבק ולראות מהי הנקודה היחידה שעומדת בבסיס כל ההחלטות שלי כעת בחיים, ישנה שאלה אחת פשוטה: "סיימת?". זאת שאלה שאני משתדל לשאול את עצמי כל פעם, ואם התשובה עליה חיובית, אז אני מוכן לעשות הכל כדי לקבל את החיים שלי בחזרה.

אבל אם עדיין לא כאב לי מספיק ולא סיימתי, אז אהיה מוכן לעשות "הרבה" ואולי אפילו "המון" אבל לא "הכל". ואם אני לא מוכן לעשות הכל, כי יש לי דברים יותר חשובים בחיים, כנראה אצטרך עוד איזה סיבוב או שניים של כאב מזוקק, כדי שאסכים סוף סוף להרים ידיים ולקבל אחריות על עצמי.

אז "רק להיום" - סיימתי.

## לדבר עם אבא

שלום חבריי היקרים,

הבוקר התעוררתי עם תחושה לא טובה. משהו לא נעים עמד בחלל האוויר. מין עייפות כזו, בלתי מוסברת. נפשית. לקח לי קצת זמן לשבת עם עצמי ולנתח את תחושותיי. לכאורה הרי הימים נפלאים. מאז שהתחלתי לשמור את עצמי נקי, כיף לי, טוב לי, האהבה לאשתי מתגברת, אני מרגיש מלא יותר, שלם יותר. אז מה קרה פתאום, מהיכן צצו להן התחושות האלה, מאיפה בא הבלבול הזה?

ואז שמתי לב שמשהו חסר לי. אני קורא הרבה בפורום "שמור עיניך" על המושג החדש שנקרא "כניעה". כניעה במובן הפשוט של המילה. פשוט להיכנע ולהעביר את ההתמודדות לכח גדול ממני, לאבא שבשמים.

הכניעה שעד היום הכרתי, הייתה כניעה לתאוה. לא להילחם בה, פשוט ללכת אתה. למדתי שבמקום להיכנע לתאוה, אפשר להיכנע לישות חזקה וגדולה ממני, ולהעביר לה את ההתמודדות.

אז בסדר. צריך להיכנע, צריך להעביר את ההתמודדות לאבא, אבל איך? איך עושים את זה? איך מעבירים את ההתמודדות לאבא? איך בנאדם שעד היום סמך רק על עצמו פתאום מעביר את כל כולו, את כל הקונפליקטים שלו, למישהו אחר?

אז קראתי קצת. כתבתי קצת. ניסיתי לדון עם חברים על הנושא. וההבנה הפשוטה שיצאה לי היא, פשוט: "דבר אליו". דבר אל אבא, ספר לו על ההתמודדות שלך, על הקשיים, על הנפילות, על התאוות, על הרצונות. ספר לו. תאר לו את הדברים מנקודת המבט שלך. תגיד לו: "אבא, אין לי כח, חדל אני, וחלוש. התאוה גדולה עלי. ההתמודדות מכריעה אותי". העבר אליו את תשוקותיך.

טוב ויפה, אפילו יפה מאוד. אבל בדיוק כאן טמון הכלב. בזמן שהייתי רחוק מאבא במעשיי, הבנתי גם את רוחק לבבי מאבי, חשבתי שאני לא מסוגל לדבר איתו. זו הרי כפיות טובה. לא הייתי מסוגל להישיר מבט לכיוונו. כואב. אבל מובן.

אבל היום, נכון שעדיין לא כל מעשיי לשם שמים. ולא כל דרכי ישירות עם דרכו של ה"שולחן ערוך", בכל אופן לא כדרכי של אדם בריא. אבל בכל אופן, הרי כבר הגעתי להבנה הבסיסית שזה לא אני, אני לא אשם, אני לא חוטא. אני "חולה". חולה אנוש.

כפסע היה ביני לבין מוות רוחני. בניסי ניסים ממש, בלי שום זכות, בלי שום הבנה, פתאום סחבו אותי לבית חולים לחולי

נפש, למקום שנכנסו אליו אנשים מיואשים, חסרי בדל תקווה, ויצאו בגו זקוף. מחוזקים. עם כוחות חדשים. עם דרך חדשה. אישיות חדשה. נשמה חדשה.

נו, אז אם אני מבין כל כך טוב את הדברים, למה עדיין אני לא מסוגל לדבר עם אבא? מה המחסום שחוסם אותי מלגשת אליו, מלחפון פני בשולי אדרתו. למה אני מרגיש כזה רחוק? למה הוא בשמים אי שם, ואילו אני פה לבד בארץ ציה ושממה? למה אחרי 20 ימי נקיות, לכזה בוקר אני קם? למה? הייתי מיואש. התחלתי לפחד כבר על עצמי. פחדתי לאבד כוחות בעיצומו של המירוץ. לא ידעתי מה לעשות.

אבל אז עלתה בי הארה: "דבר אליו". אם אתה לא מסוגל לדבר איתו, פשוט ספר לו על זה. ספר לו. תגיד לו: "אבא, א-לי אוהבי, נכספתי לראות פניך, אבל אפילו בשביל לדבר איתך לא קרבת, אני מרגיש אטום, סתום. רחוק". דבר איתו על זה. תרד מימד. אם אני לא מצליח לדבר איתו, משמע אני עדיין שלב לפני, עדיין בשלב האפס. עדיין לא הגעתי לנקודת הזינוק. פשוט לדבר איתו על זה. הוא יקשיב. בטוח.

ודיברתי. לא בכיתי. הייתי יבש. הכרחתי את עצמי. ככה זה היה בהתחלה. אחר כך זה כבר נפתח. בהתחלה קולי העלה חריקות של חלודה, בהמשך נשטפה החלודה, קולי העלה רעד. מדמעות. סיפרתי לו הכל, עלי ועליו, על "שמור עיניך", על הכניעה, על הצעדים, על הרצונות, על העורף הקשה, על הגאווה, והכעס והבושה. על הכל.

ולא ביקשתי כלום. לא שיגאל אותי. ולא שייקח אותי. ולא שייתן לי שפע. ביקשתי ממנו דבר אחד: "אבא היה עימי". היה



עימי בכפור, ברוח. היה עימי בשמש, ביובש. בצמא. פשוט היה עימי. כי כשל כוח הסבל. "כוחי ועוצם ידי" לא הוכיח את עצמו. כוחי נשבר ברוח מצויה, עוצם ידי התקפל כנייר. תאוה קטנה, הסתכלות קטנה. וכבר הם אינם איתי. השאירו אותי לבד בהתמודדות.

ואז עלתה בי הארה שניה: ההתלהבות גם היא מן השטן. כל פעם שבאה אלי מתנת ההתחזקות, והיא הייתה מלווה ברוחות סער של התלהבות, הנפילה אחריה הייתה כואבת פי מאה. ההתלהבות בסך הכל באה בשביל להפיל אותי אחר כך. השטן הביא אותה יחד עם ההתחזקות, בשביל לקחת אותה אחרי שבוע. ואז ההתחזקות כבר תיפול מאליה. כל זה בהתחזקות רגילה. התחזקות של התלהבות. אבל לא כאן. כאן אני הולך ובונה אישיות חדשה. חזקה. בוטחת. אישיות עם תעודות. כאן לא תועיל ההתלהבות, אולי תזיק.

נכון, חשבתי שאם שבוע אהיה נקי, יהיה לי כבר יותר קל לקום לתפילה, יהיה לי יותר קל להישאר שליו בכל מצב, יהיה לי יותר קל לעבוד על עצמי. אבל לא. ממש לא. כאן אני לא הולך למלחמה. אני לא הולך לנצח את התאוה. אני אפילו לא מנסה. אני יודע כמה זה מסוכן לנסות. יש לי ניסיון רב בניסיונות עקרים שכאלה.

כאן אני הולך לבנות אישיות חדשה. "אל נא תקראו לי מרה, קראו לי נעמי".

אישיות חדשה נבנית בעמל. כל נדבך שיעלה צריך לעמוד על יסודות חזקים. כל עוד שהנדבך הקודם לא דבוק במיטב הכוחות. לא יבא אחריו הנדבך הבא. מבחירה.

זו התובנה שלי אחי יקירי. תובנה של 20 יום בשמור עיניך.

### להתנהג כחסר אונים

מה הקטע הזה של להודות בחוסר אונים? הרי אם נותרה בי אפילו רק טיפת שפיות, ברור לי לחלוטין שאני חסר אונים מול התאוה ואין לי שום סיכוי לנצח אותה. אני יודע שאני חסר אונים ואני מרגיש את החוסר אונים הזה היטב, אבל אומרים לי שזה לא מספיק ואני צריך "להודות" בחוסר אונים. לא רק זה אלא שהתכנית אומרת לי לעשות את זה בפני אנשים אחרים ולהודות בפניהם שאני חסר אונים מול התאוה.

נניח שאני חושב שאני מבשל טוב, אבל כל פעם שאני נכנס למטבח זה מסתיים בקטסטרופה. עובר זמן, ולאט לאט אני מבין שאני לא מוצלח בזה. אבל עדיין יש לי איזה דחף להוכיח שאני כן מוצלח וכן יכול לבשל. אז אני מנסה שוב ושוב, וכל פעם מתבאס מחדש מהתוצאה. ברגע, שהעוגה יוצאת מהתנור, אני רואה את מעשי ידוי ומבין שאני לא בשלן גדול, ובטוח שלא אעשה את השטות הזאת שוב, אבל זה לא מחזיק מעמד. בראש שלי אני מבין את הדברים, וגם הרגש שלי פגוע ומרגיש היטב את הדברים, אבל זה לא מספיק.

אני צריך להודות שאני חסר אונים. לעמוד מול עצמי, לקחת את הרגשות וההבנה שיש לי, ופשוט להודות שאני חסר אונים, כי בלי זה - אני ממשיך לעשות שטויות. אבל גם אם אני מודה בפני עצמי, זה לא יספיק, כיון שבפעם הבאה שיתקוף אותי הדחף לבשל - אתעלם מכך שרק אתמול הודיתי שאני דפוק בזה ואכנס שוב למטבח.

לעומת זאת, אם אכנס את כל בני ביתי ואודה בפניהם שאני לא מבשל טוב, אז בפעם הבאה שארצה להיכנס למטבח, יהיה מי שיזכיר לי את מה שרק אתמול הודיתי בו בפניו.

אבל כל זה הוא רק השלב הראשון בכניעה מול התאוה. להרגיש ולדעת שאני חסר אונים לא היה מספיק עבורי, אבל האמת היא שגם הודאה בפני אחרים בחוסר אונים יכולה להיות חסרת משמעות לחלוטין אם לא אצעד צעד אחד נוסף קדימה: להתנהג כחסר אונים.

הרי אם אני מודה שהתאוה חזקה ואני חלש, זה אומר שלא אנסה להתמודד מולה, בדיוק כפי שאדם חלש לא יכנס לזירת התאבקות עם אלוף העולם. זה לא רק שהוא יודע ומבין שהוא ייכשל, לא רק שהוא מרגיש ומודה בכך שהוא חלש, הוא גם מתנהג כך בפועל. הוא מתנהג כחסר אונים, כיון שאכן אין לו את הכח הדרוש כדי לנצח.

שמעתי חברים וותיקים, שנקיים הרבה שנים, משתפים על דברים מסוימים שהם נמנעים מלעשות מכיוון שהם חסרי אונים. אחד מהם לא יוצא מהבית בלילה אחרי שעה מסוימת, אחר לא יוצא בלי שיש לו תכנית מדויקת לאן הוא הולך (ואם הוא צריך לשנות תכניות הוא מתקשר לעדכן מישהו), לחבר שלישי יש סדר מיוחד איך הוא נכנס למקלחת, ורביעי לא נוגע במחשב לשום דבר וענין - כי הוא חסר אונים מול השימוש במחשב. יהיה מה שיהיה חוסר האונים שלי, אני לא יכול רק להגיד שאני חסר אונים ולהמשיך לבקש מאלוקים שיציל אותי. אני צריך גם לעשות פעולות בנושא.

כאשר שני מייסדי תכנית 12 הצעדים לגמילה מהתמכרות לאלכוהול נפגשו לראשונה, ביל (שהיה נקי מספר חודשים) העביר לד"ר בוב את עיקרי התכנית, ולאחר שהוא הסכים לאמץ אותם, יצא ביל לחנות וחזר עם שני בקבוקי ויסקי אותם הניח על המדף במטבח, כדי להוכיח שאין להם אפילו רצון לשתות אלכוהול.

זה החזיק מעמד חודשיים, ולאחר מכן ד"ר בוב יצא לנסיעה, במהלכה שתה מספר ימים ברציפות. כאשר הוא חזר להחלים, ד"ר בוב נקט בדרך אחרת לגמרי, וטען שאנחנו לא יכולים לבקש מאלוקים שיגן עלינו מפיתויים, ובאותו זמן להתגרות בעצמנו ולהכניס את עצמנו לפיתויים (ואז להתחנן לנס).

הנקודה היא לא האם להחזיק מחשב או לא. הנקודה היא, שכאשר אני מזהה את המקום בו אני חסר אונים, עליי להודות בכך ואז להתנהג בהתאם.

אני חסר אונים מול התאוה.

### **לא לדלג על צעד אפס**

בימים האחרונים היו לי כמה שיחות מאוד כואבות עם שלושה חברים שונים. כל אחד מהם היה רגע אחרי התרסקות טוטאלית, והעוצמה של הכאב וחוסר האונים היו מהממות, ברמה שלא ידעתי מה עושים.

ניסינו ביחד לחשוב מה לא היה בסדר, איפה שגינו והיכן בעצם התרחשה הנפילה?

בגלל שאני בהיכרות די הדוקה עם כל אחד מהחברים הללו, ידעתי שכל אחד מהם דווקא התקדם מאוד לאחרונה בעשיית

הצעדים הראשונים, ולפחות על אחד מהם אני יכול לומר בביטחון גמור כי הייתה לו כניעה גמורה והוא ידע והרגיש בבירור את חוסר האונים שלו, בלי שום הסברים והסתייגויות. ולמרות זאת הם נפלו, ולא הבנו למה. אחד החברים לא רק נכנע, אלא גם עשה לכאורה את כל הפעולות הנכונות כדי לעבור את הגל ששטף אותו. הוא התקשר אליי באותו יום פעמיים ואפילו נפגשנו לשיחה קצרה, שהועילה ונתנה לו זמן נשימה נוסף, אבל בשורה התחתונה הוא נפל והתרסק. הוא ניסה למסור לאלוקים את התאוה, ניסה להכניס את אלוקים לחיים שלו, אבל זה לא הצליח.

האמת, שלא ידעתי מה לומר. אמרתי לו שאני לא יודע מה לומר ולא מבין מה לא בסדר. זה כמובן ייאש את החבר באופן די טוטאלי, והוא טען שאין לו יותר סיכוי, אחרי שגם השיטה האחרונה שעובדת לכולם לא עובדת אצלו.

ניסיתי להתפלפל ולהסביר לו שזו בעצם כניעה עמוקה יותר, אבל הייתי בספק רב האם זה באמת מה שהוא צריך והאם זה מה שיעזור לו.

אחר כך חשבתי לעצמי, שאולי יש צעד מסוים שאנחנו לא מספיק נותנים עליו את הדעת. כולנו מתחילים מהצעד הראשון ומתחילים לתרגל את הכניעה, אבל קודם לכן ישנו צעד נוסף, צעד בלתי כתוב - צעד אפס.

צעד אפס אומר, שאנחנו מצטרפים ברצינות לקבוצת התמיכה. ישנם הרבה חברים שקוראים את הצעדים ומחליטים שזאת הדרך הנכונה, אבל מנסים לעשות את זה לבד, או מנסים להתקדם בעצמם באופן רציני, אבל את הקטע של הקבוצה

הם לוקחים בקצת פחות רצינות. הם משתתפים "מידי פעם" בקבוצה, משתתפים באופן קצת "פאסיבי", ולא ממש יוצרים קשר עם חברים נוספים. זה נקרא לדלג על צעד אפס.

אבל אי אפשר לצאת לדרך לפני שיוצאים לדרך. אי אפשר להתחיל את צעד אחד לפני שעושים את צעד אפס בשיא הרצינות. זאת הסיבה בגללה התוצאות הכי טובות הם אצל אלו שמגיעים כל יום לתכנית, מגיעים בזמן, משתתפים ומשתתפים, שואלים שאלות ומעירים הערות, וכמובן נמצאים בקשר עם כל החברים ככל האפשר.

נכון, ישנם הרבה מכשולים בדרך כמו הזמן הלחוץ, האישה שעדיין לא יודעת וכן הלאה, אבל אם אנחנו רוצים החלמה - אנחנו חייבים להיות רציניים בקשר לכך.

### **האם אני חייב את הקבוצות?**

לפני כמה ימים אשתי שאלה אותי: "בשביל מה לך ללכת לקבוצות ולשמוע כל פעם את אותו הדבר? מה, אתה לא קולט?! כניעה, אסירות תודה, פגמי אופי, בלה בלה בלה...".

עניתי לה, שאני חייב לשמוע את אותם הדברים שוב ושוב ושוב. אני חולה כרוני, ובתור אחד שכזה אני חייב להמשיך לקחת את אותן התרופות שוב ושוב ושוב. כמו שאכלתי אתמול וישנתי אתמול, אני חייב גם לאכול ולישון היום, אחרת אמות!

לא רק שעם המחלה הזו זה אותו הדבר, אלא אף יותר גרוע. אם לא אשן לילה אחד או שניים או לא אוכל יום אחד, לא יקרה לי כלום. אך אם אפסיק לקחת את התרופות שלי, אפילו לכמה שעות, אני בסכנת חיים!

בימים אלה אני מרגיש מאוד מחובר. אני מדבר עם הספונסר ועם הספונסיים, מדבר עם חברים, מגיע לקבוצות, ומצליח בחסד אלוקים, למסור אליו את הטינות והפחדים, מבלי להתרגז, לכעוס או לפחד.

אז אולי אני יכול להוריד את המינון? לדבר פחות עם הספונסר, הספונסיים והחברים, ולהגיע פחות לקבוצות? אולי עליי להשקיע יותר בלימודים ובעבודה? אולי להשקיע יותר בילדים ובאשתי?

אז היום, אחרי יותר משנה של נקיות (כל יום רק להיום), אני בטוח יותר מאי פעם, שאין לי תעודת ביטוח מנפילות. אני שם לב כיום, יותר מתמיד, עד כמה המחלה שלי ערמומית מכולנו ביחד. אם לא אעשה פעולות, אדבר עם הספונסר, הספונסיים וחברים ואגיע לקבוצות - הנפילה הבאה כבר מחכה לי!

אני חייב לשמוע כל פעם מחדש את השיתופים שלכם ולשתף אתכם בשלי, כדי לא לשכוח מי אני: "מכור לתאווה!" המחלה שלי רוצה שאשכח, אבל בעזרתכם לא אתן לה!

אז אולי מספיק לי לעבוד עם הספונסר. למה אני צריך להגיע לקבוצות ולהיות בקשר עם חברים נוספים? יש לי הרי ספונסר מעולה, שבזכותו אני נקי ושפוי היום, אז למה לי ללכת לקבוצות?

אם אפסיק ללכת לקבוצות ולהיות בקשר עם חברים - אני אפול! אם לרגע אפסיק לחשוב שאני חולה כרוני שצריך לקחת תרופות כל הזמן ולכל החיים - אני אמות!

בהחלמה לכולנו!

### ענווה גוררת כניעה, גאווה גוררת הכחשה

אתמול בערב אני יושב ליד המחשב, עובד במשך כמה שעות, ופתאום תחושה עמומה של תסכול. משהו מבפנים מתחיל להציק. אין לי מושג איך קוראים לזה, אבל את ההרגשה אני מכיר גם בלי לדעת איך קוראים לה.

חוסר נוחות, שעמום (איך שעמום, אני הרי עובד?...) או אולי "שיממון". זה כבר נשמע לי יותר מדויק. סוג של רעב פנימי וחוסר שביעות רצון. יש לי זמן לחשוב על זה, אז אני חושב. אולי אני רעב? ממש לא! אולי עייף? גם לא. עוד חיטוט קטן לתוך הנפש, ואני נרתע לאחוריי.

זה לא יפה לומר את זה, יש כאן אנשים רציניים ורוחניים (גם אני בעצם כזה, לא?). טוב, אני אתנסח אולי בעדינות מפני כבודכם (וגם כבודי). איך אגיד לכם? פתאום עלתה לי מחשבה בראש...השתמש קצת. בלחיצה קטנה אני יכול לעבור לשם, יש לי את האפשרות.

ברגע הראשון המחשבה רוצה להתנחל בראש, וכאן מתחיל האנטי וירוס לפעול. (רכשתי אנטי וירוס משובח לפני כמה חודשים, אנטי וירוס חדשני למוח חינמי לחלוטין. הוא דורש קצת השקעה וטיפוח אבל שום דבר לא מעבר לכך). עוד לפני שהמחשבה מתיישבת לי בראש, אני מזהה שיש כאן פוטנציאל בעייתי. פעם מחשבה שכזו הייתה נכנסת, וההתמודדות הייתה מתחילה רק בשלב המעשה, עכשיו אני יודע שצריך לעצור אותה עוד בהתחלה.

הבעיה ידועה, מה עושים הלאה? מחשבה שלא מטופלת יכולה להפוך מהר מאוד לרימון נטול ניצרה. חוסר זהירות וזלזול



הם מסוכנים ביותר. אז אני זוכר שיש כמה כלים אפקטיביים. מבניהם נראה לי הכי מועיל, בשלב זה, שיחה טלפונית. אני שוקל להתקשר למישהו מהחברים, אבל פתאום משהו עוצר אותי. קול פנימי אומר לי "היי בן אדם, זה נראה קצת מביך, אתה עושה רושם של מישהו שכבר עלה על הדרך, ושכבר לא באמת קשור לדברים שכאלו. למי אתה הולך להתקשר? למישהו שמגדיר את עצמו כמכור? לאן הגעת? אתה אדם רציני ורחוק מכל זה, נו באמת? אתה משפיל את עצמך!"

נדמה לי שאני מזהה את הקול האנונימי שבתוכי. הוא אמנם מדבר אלי ממספר חסוי, אבל אני כן מזהה. זה הקול ששכנע אותי במשך שנים שאני בעצם בסדר, שאין לי בעיה. אני רק צריך להפסיק עם התאוה והכל יהיה מושלם. הקול שטיפח בי את הגאווה הריקנית שאמרה לי: "הכול בסדר ובשליטה". הקול שמנע ממני לבקש עזרה. הקול שבגללו הגעתי עד הנה. אז אחרי בקשת המחילה מכבודי הנכבד, אני יודע שגם לכאן צריכה להגיע הכניעה, הכניעה והוויתור על תחושת "הכול בסדר". זהו, שממש הכול לא בסדר אם אני חושב כך.

הכניעה אומרת לי שאני מכור לתאוה, אם זה נעים או לא זה כבר לא משנה, זו המציאות. והכחשה עצמית רק תמשיך את הבעיה ללא פתרון. אז שוב נכנעתי, וכמו ילד טוב הרמתי טלפון לחבר ידיד מהקבוצה, דיברתי וסיפרתי את הכול, לא הסתרת. יש לי חשק לתאוה ואני לא רוצה להמשיך אותה. דיברנו וזה עזר יופי. הבנתי את חשיבות הענווה כדי להיכנע.

### איך מגיעים לקרקעית?

אחד הדברים עליהם חוזרים שוב ושוב הצועדים בשיטת 12 הצעדים, הוא הצורך להגיע לקרקעית כדי להיכנע ולמסור את החיים לאלוקים.

הסיבה לכך היא, שהצעדים הינם שינוי גדול מדי בחיים של אדם כמוני, ואין סיכוי שאעשה אותו כל זמן שאני לא ממש ממש חייב לעשות זאת. כל זמן שאני חושב שאני יכול להסתדר בכוחות עצמי עם המחלה שלי - אעדיף לעשות זאת ולא ללכת בשיטה הזאת.

הרי בכל סדרת צעדים ישנו לפחות צעד אחד שנראה בלתי אפשרי לחלוטין, ורק בגלל שאני יודע שאין לי שום ברירה אחת - אני יכול לנסות לעשות אותו (בשלושת הצעדים הראשונים, זה כמובן הצעד השלישי: "החלטנו למסור את חיינו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו". בארבעת הצעדים הבאים זה בעיקר הצעד החמישי "התוודינו בפני עצמנו, בפני אלוקים ובפני אדם נוסף על טיבם המדויק של פגמינו". בשני הצעדים הבאים זה הצעד התשיעי: "כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים).

וכאן יש רבים ששואלים: היכן היא הקרקעית הזאת שחייבים להגיע אליה? האם אין אפשרות לעצור קודם לכן, בלי לעבור את כל הסבל של ההתרסקות בקרקעית? הספונסר אמר לי, שמגיעים לקרקעית כאשר מפסיקים לחפור, הוי אומר שאין דבר כזה קרקעית אבסולוטית, וכל אחד מחליט איפה הקרקעית שלו באופן סובייקטיבי לחלוטין. הקרקעית האישית שלי היא

הרבה יותר גבוהה משל אחרים שהמשיכו לחפור עוד ועוד, ולעומת זאת, היא הרבה יותר נמוכה מאחרים שנעצרו הרבה לפניי והחליטו: עד כאן.

ואכן, בתחילת דרכה של "אלכוהוליסטים אנונימיים", רק המקרים הקשים ביותר החלימו, כיון שרק להם היה באמת ברור שאבדה השליטה על חייהם, ואילו המקרים הפחות קשים העדיפו להמשיך ולנסות, והמשיכו לטעון כי הם יכולים לשלוט בשתייה שלהם. האלכוהוליסטים הכבדים באמת, כבר ידעו שהם חולים באופן אנוש וידעו שלא נותר להם זמן רק עד שיגיעו לבית החולים לחולי נפש או לבית הקברות, ולכן הסכימו לעשות כל מה שיתבקשו לעשות, העיקר לקבל את חייהם בחזרה. ואילו האלכוהוליסטים שלא סבלו מספיק, לא רצו לקבל את העקרונות הרוחניים של דרך הצעדים.

אבל במשך עשרות השנים שעברו מאז, יותר ויותר מכורים מכל הסוגים ומכל המינים מפסיקים את ההתמכרות שלהם, כאשר הם עדיין רחוקים מאוד מהקרקעית של האלכוהוליסטים הראשונים, והקרקעית שלהם גבוהה מאוד באופן יחסי. שמעתית בשם מכור "קל" שהגיע לקבוצה ואמר שהוא מעדיף להיות בהחלמה ולשכנע את עצמו כל הזמן למה הוא כן שייך לכאן, מאשר להמשיך במחלה ולשכנע את עצמו כל הזמן למה הוא לא שייך.

אין באמת מקום כזה שנקרא "קרקעית", חוץ מאשר בקבר... עד אז - תמיד יש עוד גבולות לחצות. מצד שני, לא חייבים לחצות שום גבול נוסף כדי להחליט שמספיק רע לי. מספיקה העובדה שאני לא מצליח להפסיק בעצמי, ולא משנה מה אני לא מצליח

להפסיק. זה יכול להיות אוננות בדיוק כפי שזה יכול להיות כל דבר אחר. הקרקעית היא בסך הכל ההחלטה שלי, אחרי ההבנה שלעולם לא אצליח להפסיק את ההתנהגות ההרסנית שלי.

זה בעצם מה שעשתה התכנית למיליוני אנשים בעולם: היא הגביהה עבורם את הקרקעית. ככל שעבר הזמן, יותר ויותר אנשים שמכורים לכל מיני דברים לא היו צריכים באמת להגיע לשערי מוות כדי להינצל ולמסור את חייהם לאלוקים. במקום זה, הם הגיעו נמוך הרבה פחות אבל הבינו לאיזה כיוון הם צועדים - והפסיקו. וכמו שאמר חבר וותיק: "מה היא הדרך להחלמה? נוסעים לעזאזל ועושים פרסה..."

### כך הגעתי לקרקעית

אתמול הזכיר לי חבר הרצאה, שהתקיימה באלול בשנה שעברה, הרצאה שהייתה הניצוץ שהדליק בסופו של דבר את הפתיל לכך שהגעתי להחלמה. די הדהים אותי הקטע שההרצאה התקיימה בחודש אלול, כי בפועל להחלמה הגעתי רק בחודש כסלו, אז מיד שאלתי את עצמי מה עשיתי בשלושת החודשים שחלפו מאז שכבר שמעתי מישהו משוחח באופן ישיר על הבעיה ועד שהגעתי בפועל לתחילתו של הפתרון.

התשובה הייתה די ברורה, ולא מפתיעה בכלל: באותם חודשים חייתי במזבלה של העולם, וכל כך כאב לי, שאפילו לא הבנתי שכואב לי. נזכרתי בחבר שהעביר מסר בקבוצה בה אני משתתף, וסיפר איך במשך שבעה חודשים ראשונים בתכנית, הוא לא הבין על איזה כאב כולם מדברים... בסוף הוא הבין ומאז הפסיק לכאוב לו כי הוא נקי כבר שנתיים ומשהו.

אותם שלושה חודשים, היו בעיצומה של התקופה הגרועה ביותר בחיי, תקופה בה כבר מחד נהייתי כהה לכאב של הנפילות, אך מאידך הם היו הכי נוראיות. כנראה לא יכולתי יותר לסבול את הכאב, אז פשוט חסמתי את המוח.

אני יודע בדיוק באיזה יום החל הבולמוס האחרון, אותה "השתכרות חיובית", שהביאה אותי לתכנית ולהחלמה. כמעט חמישה חודשים של חיים בזבל, גהינום כפשוטו. בסוף, שכר הדירה בגהינום היה יקר מידי, ויצאתי לדרך ההחלמה.

אבל מה שמעניין הוא ההתרסקות האחרונה, אותה אחת שהייתה ה"מכה בפטיש". המדהים הוא שהיא דווקא הייתה נפילה פשוטה ו"קלה" יחסית בשבילי, סתם אוננות תוך כדי צפייה בפורנוגרפיה, דבר שכבר מספר שנים לא "עשה לי את זה", כיון שסף הסבילות שלי עבר את זה במספר רמות, והייתי חייב כל הזמן לעבור לדברים יותר ויותר נמוכים.

וכאן משהו לא הסתדר לי: איך יתכן שנפילות כואבות, שהן התרסקות לפי כל קנה מידה לא שלחו אותי להחלמה, ודווקא נפילה "קלה" של אוננות ופורנו (יסלח לי אלוקים, ויסלחו לי כל החברים שעבורם זוהי הקרקעית, כמה הייתי משלם לחזור אחורה ולהיות במצב הזה), היא זאת שריסקה אותי וצרחתי "די!"?

שוחחתי עם כך על חבר וותיק, והוא האיר את עיניי בהסבר, שגם שופך אור על החשיבות של כל הדיונים האין סופיים בפורום, במהלכם לא יורדת מהשולחן שאלת השאלות: "האם אני מכור?".

לחברים שכבר עברו את השלב הזה, זה נראה לעתים בזבז זמן לחזור שוב לנקודה היסודית הזאת, כיון שהדברים ברורים. לפעמים גם יש תגובות של חברים שאכן טוענים שזה לא באמת חשוב, אבל אחרי ששמעתי את ההסבר עליי, הבנתי גם דבר או שניים על חברים אחרים.

מסתבר שההתרסקות - כמה לא מפתיע - לא נוגעת לשאלה לאיזה מקום בדיוק נפלתי ואיזה סוג "עבירה" עברתי. מה שכן נוגע, זה כמה הרגשתי כישלון אישי כאשר הפסדתי בקרב הזה. אם הרגשתי כישלון גמור - אני ארים ידיים ואודה סוף סוף שגם נכשלתי במלחמה.

עבורי, באופן אישי, הרעיון של חזרה לפורנו ואוננות היה כל כך מופרך שבכלל לא חשבתי שאני שייך אליו יותר, אבל באותו יום ראשון של חנוכה נתקעתי ולא יכולתי לצאת בשום אופן, ובלית ברירה חזרתי אחורה אל כל תאוה שרק יכולתי למצוא, אפילו פורנו.

אז הרגשתי את הכישלון. אז ידעתי שאני אפס מאופס ואין לי שום סיכוי מול עצמי. וכאשר ברקע כבר עמדו מספר חודשים שציפור קטנה לוחשת לי (מאז אותה הרצאה) שיש גם פתרון, הכישלון היה חמור וכואב פי כמה.

כאשר חבר חדש מגיע ושומע שיש לו בעיה, אבל גם ישנו פתרון, הוא לא מוכן לקבל את העובדה שהוא מכור, והוא מגייס את כל כוח הרצון שלו למלחמה בתאוה. הוא בעצם שם את עצמו על כף המאזניים, כאשר בצד השני נמצאת התאוה, וכעת נראה מי חזק יותר.

כאשר הוא נופל בפעם הזאת, אחרי שהוא הסתער עם כל הכוחות שיש לו כדי להוכיח שהוא לא מכור, ולבסוף לא עמד בכך - הכישלון צורב באופן אישי, הרבה יותר מאשר הכאב על העבירה או על הנפילה.

ההתרסקות האישית הזאת היא הקרקעית מבחינתי. לא חשוב כמה נמוך נפלתי, מה שחשוב הוא כמה אני מרגיש שאיבדתי שליטה על החיים, ואת ההרגשה של איבוד שליטה חשים בעיקר כאשר נלחמים על הכבוד העצמי ועל ההערכה העצמית.

### **"שמי פלוני ואני מכור לתאוה"**

אחחת, איזו עוצמה יש במשפט הפשוט הזה, בפרט כאשר הוא מגיע מפי אדם שבמשך תקופה ארוכה סירב להכיר ולהודות בעובדות הפשוטות.

זכיתי בזכות נפלאה, ללוות חברים מאז הגיעו לראשונה לבקש עזרה בהתמודדות עם התאוה, ועד להצהרת הנקיות הפשוטה והכובשת הזאת. בכל פעם, כאשר שמעתי חבר מצהיר לראשונה על כך שהוא מכור לתאוה - התרגשתי. לא חס ושלום כי אני שמח בכאב של מישהו - חלילה לי, אלא כיון שזה היה בעליל צעד ראשון לקראת החלמה ושחרור מהעבדות לתאוה.

ישנן דרכים רבות בהן אנשים מתארים את עצמם ב"הצהרת הנקיות" הפותחת את הקבוצות, אבל המשותף לכולן הוא השקט הפנימי והקבלה של הדברים בכנות. עבורי, זהו המקום בו נוצר הוואקום מהאגו שלי, מה שנותן סוף סוף מקום לאלוקים להיכנס. אותו משפט ידוע של "אין אני והוא יכולין לדור", מקבל משמעות מאוד חזקה בזמן ההודאה בחוסר האונים המוחלט.

יש כאלה שאומרים "אני מכור לתאוה", יש האומרים "אני סקסהוליסט" (שיכור מין) או "סקסהוליסט בהחלמה". ויש גם נוסח נפלא יותר שעוד לא מצאתי איך לתרגם אותו במדויק לעברית. בקבוצה שבה אני משתתף, מצהירים המשתתפים:

"I'm a grateful recovering sexoholic"

משפט שפירושו הוא בערך: "אני סקסהוליסט מכיר תודה בהחלמה". על מה הכרת התודה? על הכל. על המחלה ועל ההחלמה. לא אכנס כעת לנושא הזה, כי הוא רחב וחשוב, אבל זאת המציאות עבור הרבה הרבה חברים שזכו לגלות דרך לחיות בלי להשתמש בתאוה ויותר מכך - לחיות על פי דרך חיים רוחנית שבה אלוקים הוא המנהל, הבמאי והמפיק של ההצגה, ואני רק שחקן שעושה את מה שמוטל עליי לעשות.

למרות זאת, אני מתחבר דווקא לפשטות של ההודאה, בלי שום תוספות, פשוט לבוא ולומר: "שמי פלוני ואני מכור לתאוה". עבורי, זו ליבת הפעולה של הכניעה. בערך כמו אדם שמגיע לרופא שיניים ואומר: "כואבת לי השן". זו פעולה שבלעדיה אין אפשרות, כמובן, לקבל טיפול מתאים. האדם בעל כאב השיניים לא מתפאר במחלה שלו, אך גם לא מנסה להסתיר אותה. הוא פשוט מודה בעובדות הפשוטות ומבקש עזרה.

הספונסר שלי חוזר שוב ושוב על כך, שהתכנית עובדת כאבני דומינו, וכל צעד גורם באופן אוטומטי לצעד הבא אחריו, ולכן אם יש לי בעיה עם צעד חמש לדוגמא, אני צריך לחזור לבדוק מה לא בסדר עם צעד ארבע, וכן הלאה.

זה מה שקורה בהצהרה הפשוטה ש"אני מכור לתאוה". אבן הדומינו הראשונה מפילה את האבן השנייה שאחריה - צעד 2.



אני מבין שאם אני חסר אונים - יש מישהו אחר שיכול לעזור לי, דבר שכמובן מביא לצעד שלוש בו אני מחליט למסור את חיי להשגחת אלוקים.

לא, ממש לא קשה לי לומר שאני מכור לתאוה, בדיוק כפי שלא קשה לי לומר שאני רעב כאשר אני רעב, או שכואב לי כאשר כואב לי. הסתובבתי עם עצמי בתחילת הדרך סביב הנושא הזה של הודאה בחוסר אונים וכניעה מוחלטת, אבל היום זה ברור לי, וגם ברור לי שזהו המפתח להחלמה שלי. אני מודה לאלוקים על השחרור העצום שהוא נותן לי כל פעם שאני אומר, או שומע חבר אחר אומר בשקט, ומתוך קבלה והכנעה: "אני מכור לתאוה".

### לשתף בזמן אמת

הודאה בחוסר אונים היא חשובה אבל לא מספיקה. פעולה של יציאה מעצמי החוצה, גם היא טובה וחשובה, אבל הטיימינג חשוב לא פחות. במשך הרבה שנים האמנתי לראש של עצמי, וחייתי עם התאוה, הפנטזיות, הדמיונות, הכאב והסבל - הכל בבדידות גמורה. ניסיתי להתמודד לבד, ולא ידעתי, שכל זמן שההתמודדות היא סוד פרטי ואישי שלי - קשה עד בלתי אפשרי להצליח בה.

כאשר הגעתי לתכנית ולקבוצות, אמרו לי שלבד זה קרב אבוד, אבל אם אשתף אנשים נוספים, אוכל להיכנע, ובאופן פרדוקסלי - זה יוביל לניצחון. זה לא קל לצאת מחושך של עשרות שנים ולהתחיל לחשוף את הסודות שלי לאור. אמרו לי שהסודות שלי אוהבים חושך, ואם אחשוף אותם לאור - הם פשוט יתמוססו

וייעלמו, והתחלתי במשימה של שיתוף אנשים אחרים במה שעובר אצלי בראש.

סיפרתי לספונסר ולחברים נוספים על מה שנמצא בתוך הראש שלי, והתוצאות היו מעניינות. היו פעמים שתוך כדי שאני מספר לאדם אחר מה אני חושב, הבנתי שהראש שלי חולה. פעמים אחרות זה היה רק הצעד הראשון בדרך לפעולות נוספות שהעניקו לי את השחרור.

ואז אמרו לי שזה לא מספיק. שיתוף וחשיפה של הסודות לאור צריכים להיעשות בזמן הנכון, או שהם מאבדים הרבה מהעוצמה שלהם. אם אני מנסה להתמודד לבד עם התקף תאוה, ורק אחר כך משתף מישהו, זה נקרא "דיווח" ולא שיתוף. לעומת זאת אם אני פועל בזמן אמת (בדרך כלל בזמן שבו אני לא רוצה לפעול) זהו שיתוף.

ההבדלים בין שיתוף לבין דיווח הם גדולים. כאשר אני מדווח, זה אומר שלא נכנעתי לחלוטין, ואני עדיין חושב שאצליח להתמודד לבד, ורק כשהכל נגמר ואני מרגיש טוב מספיק לספר לאדם אחר אני עושה את זה. דיווח אומר, שאני עדיין מתבייש לחשוף את הסודות שלי כפי שהם באמת, ולכן מעדיף לספר אותם בלשון עבר.

לעומת זאת, שיתוף זה אמיתי, כאן ועכשיו. אני משתף, מתוך כניעה, בכך שכעת הראש החולה שלי רוצה תאוה / מפוצץ בטינה / רועד מפחד (השלם את החסר או מחק את המיותר), ובכך אני מאשרר שוב את העובדה הפשוטה שאני חסר אונים מול התאוה או מול ניהול החיים שלי בכלל.

אתמול, הייתה לי הזדמנות טובה לכך. הייתי באירוע שבו הייתה הרבה תאווה, והרגשתי את זה מתחיל לטפס עליי. רציתי להסתדר לבד, אבל ידעתי שאני לא יכול. לא יכולתי להתקשר, אז שלחתי הודעה בה אני מודה בחוסר האונים שלי מול התאווה, ומבקש לזכור שתאווה זה רעל עבורי, גם אם זה נראה מושך מאוד. לא הייתי צריך הרבה יותר מזה, כי עצם הפעולה הביאה את השחרור.

### להיצמד למנצחים

משום מה אחד מהדברים הקשים בתוכנית (בכל אופן אצלי) הוא הכלי הזה של "היצמדות למנצחים". ברגע שחבר מתחיל להיות כבר יותר מידי זמן נקי אני חוטף פחד ממנו. הוא נראה לי רציני מידי, עסוק מידי, חשוב מידי, יצחק עלי, יקעס עלי וכו' (הוסף את החסר).

מצד שני, אחד מהדברים האהובים עלי בתוכנית הזאת זה שיחות עם נופלים. חלום. זה מעניין, מאתגר, מעלה את הערך שלי ועוד (בדמיון, כמובן). אני שם לב שברשימת הטלפונים היומית שלי אני ממש נמשך לעשות שיחות רק עם חברים שנקיים פחות זמן ממני.

בימים האחרונים, אני קצת מרגיש בלבול רגשי ישבתי עם עצמי היום כמה דקות וניסיתי להבין מה עובר עלי (גם זה נס בפני עצמו ותודה לצעד 11). שמת לי לב, שבזמן האחרון שכחתי איך מבקשים עזרה. אני אמנם עושה המון טלפונים ביום, וגם עונה להמון טלפונים ביום, אבל יותר ממקום של "אני רוצה לזכור שאני חסר אונים, להתחבר דרך לאלוקים" וכדו'.

שכחתי שהתוכנית אומרת לי שאני צריך להוביל עם החולשות שלי. זה מאוד נחמד להוביל עם החוזקות שלי, להיות מחלים, ספונסר, חבר ותיק ועוד. אפשר לומר שזה גם נצרך. אבל בשביל לבקש עזרה אני חייב להיות חלש.

התקשרתי הבוקר לחבר ותיק וסיפרתי לו על התחושות האלה, הוא הסכים איתי. זו הייתה הזדמנות מצוינת לעשות התחדשות יומית עם אותו חבר, ולהתחייב לעוד יום של החלמה. הרגשתי בנוח ובטוח לחלוק איתו את כל המחשבות הכי חולות שלי, שבזמן האחרון יותר ויותר גרות אצלי בראש, ואני לא מוצא את האומץ לספר אותן לאחרים.

זה שחרר אותי מאוד ונתן לי המון כוח. הבנתי גם שאם אני באמת חסר אונים מול התאוה, אני לא יכול לשוחח עם כל חבר, ולא יכול לשוחח על כל דבר. יש דברים שפשוט זורקים אותי אחורה, מעלים לי את הפנטזיות מהעבר ומקשים עלי. זה משחק באש בשבילי. אני חייב ללמוד להתחבר להחלמה ולא להתחבר למחלה, על אף שזה הרבה יותר קל וכיף ומעניין.

אז רק להיום אני מודה בקושי להיצמד לחברים ותיקים, מודה שאני מנסה לסדר להם את הסדר יום ולהיות מזכיר שלהם (ב-8:00 הם לא יכולים. תפילה. ב-9:00 עבודה. ב-13:00 עם האשה וכו'), מודה בקושי להודות לעצמי, בתוך עצמי, שאני מכור לתאוה חסר תקנה ותמיד אהיה במצב סיכון מול כל בדל של תאוה. אני צריך לזכור, שאסור לי להשאיר שום דבר בראש גם אם זה יהיה במחיר העבודה שלי.

כל הדברים הללו לא יעבדו לי, בלי שאתפלל לאלוקים לכניעה, לענווה ולקבלה. היו תקופות יפות שבהן הבנתי את זה, עכשיו קצת יותר קשה לי. אני אסיר תודה שזה קשה לי, זה אומר שהשתקמתי נפשית. לכן, כל יום רק להיום מחדש, אני חייב לעשות סקירה מחודשת של המצב שלי, להבין שאני חסר אונים במצב שאני היום. בין שאני מרוסק ובין כשאני מרגיש טוב, תמיד אני חייב אלוקים גדול לצידי, שיעזור לי לזכור כמה אני חסר אונים מול המחלה הערמומית הזאת, ולבקש כוח להוביל עם החולשות שלי, להיצמד לוותיקים ולהישאר מפוכח עוד יום אחד. אמן.

### או כנותא או מיתותא

"רק לעיתים נדירות ראינו אדם נכשל, לאחר שהחליט ללכת בדרכינו בדבקות. אלו שאינם מחלימים הם אנשים שאינם יכולים או אינם רוצים להתמסר לתוכנית פשוטה זו. בדרך כלל, גברים ונשים שמטבעם אינם מסוגלים להיות כנים עם עצמם" (הספר הגדול).

בפעם הראשונה שקראתי את זה נחרדתי. זה היה מדי נחרץ. שאלתי ותיקים ממני וגם להם זו הייתה פליאה. לא באתי כעת להציף זאת כדי לאמת או לחרוץ דעה בעניין, אני רוצה לשתף על החוויה שלי ועל התובנות שלי ביחס למשפט הזה.

כנות זה סוג של מפתח אפס מבחינתי. אני כבר לא זוכר לשחזר באיזה שלב החלטתי שאני הולך עם כל הקופה על עניין הכנות, אבל כשנכנסתי לתוכנית והתחלתי לעבוד את הצעדים, זה היה סוג של צעד אפס מבחינתי.

קרה לי נס גדול, הלב שלי משך אותי ולקחתי את זה ברצינות. גרמתי לעצמי גם לניתוחים כואבים מאוד בשביל להשריש ולזכור שאני חייב לחיות בכנות: כנות מול עצמי, וכנות מול הסובבים אותי. אם לא הייתי כנה, חזרתי לאותו המקום שוב והודיתי בחוסר הכנות שלי, וכך השרשתי "רק להיום" את הכנות כחלק בלתי נפרד מחיי.

המשפט "אינם מסוגלים להיות כנים עם עצמם" היכה בי לאחרונה בהבנה שלי בעומק המושג "כנות". המפתח לכנות אמיתית נמצא אצלי. אני רגיל לשקר את עצמי. אני משקר את עצמי ביחס לרגשות שלי, ביחס לפנטזיות שלי, ביחס לפעולות שאני עושה. פעם התבטאתי בפני מישהו, שאילו הייתי יכול שיד ימין שלי לא תדע מה יד שמאל שלי עושה זה בטח היה מגניב. הראשון שאני משקר אותו זה אותי.

אני יכול לדבר עם מישהי בעבודה, ותוך כדי השיחה להיות כנה עם עצמי ולהודות כלפי עצמי, שבשיחה הזו יש סוג של ריגוש שהוא לא בריא, ולתפוס את עצמי ברגע נתון. במידה שווה אני יכול לשקר את עצמי ולספר לעצמי אלפי סיפורים שזה נורמלי ובסדר להשתמש בשיחה הזו, ולהמשיך להיות "נקי", אבל זה מרגיש משומש לגמרי.

כנות מול עצמי פירושה לבדוק מה המניעים שלי, למה אני כעת כותב את המאמר הזה? כדי להרשים מישהו? להפציץ בהחלמה? מה אני מחפש לשדר במשפט אותו אני מנסה לנסח כבר כמה דקות. ככה כל הזמן, בדיקות כנות, ושוב ושוב. זה תופס אותי בכל עניין, מהבוקר עד הלילה, ולפעמים אני מאמין ב-101%, שרק בזכות זה אני חי.

יש גם את המעידות הקטנטנות הללו, שהראש שלי מספר לי "עזוב זה פציפקעס", "אל תתעסק בזה", "שכח מזה", "תתעסק יותר בהחלמה". אבל כשאני בא בכניעה, ממקום של כנות, חושף אותן בפני אחרים, ו"מלשין על עצמי", פתאום אני מרגיש הקלה מטורפת. לא שלפני כן הרגשתי מעמסה, אבל פתאום יש תחושה של חיבור אמיתי לחיים, חיבור אמיתי לעצמי שלי.

אלוקים עושה לי נס ושומר אותי נקי רק להיום במשך כמעט שנה. עברתי התקפי תאוה לא קלים במשך תקופת הנקיות הזו, ובמבט לאחור, לכל התקף קדמו מעידות קטנטנות קודם, שבהן לא הייתי מוכן עדיין להיות כנה מול עצמי ולחשוף אותן. סיפרתי לעצמי סיפורים ומכרתי לעצמי לוקשים. היום אני מבין שבשביל לחיות, אני חייב להיות כנה מול עצמי. זה או כנות או מוות.

### **שלוש דרכים לויתור על התאוה**

ממה שאני מכיר, יש שלוש דרכים עבורי, כדי שאהיה מוכן לוותר על התאוה:

#### **הדרך הראשונה: הפופולארית מכולן.**

כאשר השכל כבר לא פועל, וגם הרגש השתבש לגמרי, איזה עוד דרכים נותרו, כדי שסוף סוף אסכים לוותר על התאוה הזאת ועל כל הכאב הכרוך בה? שום שכנוע, גם לא המוצלח ביותר לא יעזור, כי הבעיה היא שהשכל הזה הוא האויב שלי... גם שום רגש של אהבה או שנאה או מה שזה לא יהיה כבר לא יעזור לי כי גם הרגש ערק לשורות המורדים. אבל יש שפה אחת שהגוף שלי עדיין מבין. מדובר על שפה בינלאומית, ואם אנשים בכל מקום בעולם מבינים את השפה הזאת - חזקה עליי שגם אני אבין אותה. מדובר, כמובן, בכאב.

אם אני מאוד רוצה חפץ מסוים, אבל בכל פעם שאני נוגע בו אני חוטף שוק חשמלי שמתגבר עוד ועוד, בסוף הגוף שלי לא יהיה מוכן לעשות את הפעולה הזאת. הוא יעדיף להתחיל להזיז אותי למקומות שבהם אלמד איך להימנע מהנגיעה הכואבת הזאת, ואיך להתמודד עם הכמיהה העצומה לכך.

זה מה שעבד עבור רוב החברים שהגיעו ל"שמור עיניך". די בקלות ניתן לשער, שכמעט כל אחד הגיע בגלל שכאב לו בתאווה. אלא שלפעמים הכאב לא היה מספיק חזק כדי שיגרם לנו לוותר ולכן הגענו, הצצנו, אולי אפילו נפגענו - אבל אז ברחנו בחזרה אל התאווה.

אז באמת ישנה אפשרות לחזור לטעום עוד קצת מהגהינום ולראות שזה לא כל כך כיף כמו שזה נראה. קראתי על חבר שמספר, שבהתחלה כשהוא הגיע אמר לו חבר וותיק שיבדוק את עצמו האם הוא מוכן לוותר, ושם הוא לא מוכן לגמרי - כדאי שייצא, ימשיך להסתובב ויחזור כשהוא מוכן. מה שהוא אמר לו במילים אחרות זה שיכאיב לעצמו עוד קצת כדי שיהיה מוכן לוותר.

### הדרך השנייה: הקשה מכולן.

לא נגזר על כולם לסבול באותה רמה, ולא כולנו חייבים להגיע לאותה קרקעית. יש מי שהגיע עד למטה וראה שתמיד אפשר להמשיך לחפור עוד, ויש מי שהחליט שהוא יכול אחרת. איך? הוא לומד מהניסיון. גם מהניסיון שלו וגם מהניסיון של האחרים.

זו לא דרך קלה, אבל היא קיימת ויש כאן חברים שמספרים שזה בדיוק מה שהם עשו ועושים. הדרך הזו דורשת הרבה



מאמץ בהתחלה, וכמובן דורשת תחזוקה גם בהמשך. יש כמה אפשרויות לעשות זאת, וממה שאני רואה, הדרך הטובה ביותר היא לכתוב צעד ראשון ולהשתתף בקבוצות בהן חברים משתפים בצעד הראשון שלהם.

כאשר אני כותב את ההיסטוריה של ההתמכרות שלי בלי לנסות להראות כמה אני "מכור קל", וגם בלי ניסיון להראות כמה אני "מכור כבד", בדרך כלל אוכל לראות מאוד ברור את דפוסי הפעולה המכאיבים ולהבין לאן הדרך הזאת מובילה אותי. אני לא מדבר על הבנה שטחית שיש לכל אחד שהגיע לכאן, אלא על משהו הרבה יותר פנימי. כאשר אני מוסר את זה מול הקבוצה ושם הכל על השולחן, אני יכול להרגיש את חוסר האונים שלי מול התאוה, לראות ברור כיצד אבדה לי השליטה על חיי, ואז לוותר. להבין שזה לא בשבילי.

אחד החברים כאן תיאר, כיצד הוא הגיע לכניעה כאשר הוא שמע צעד ראשון של חבר. הוא לא אמר לעצמו כל רגע "אוי, תראה לאן הוא הגיע, כמה רחוק הוא נפל", אלא בדיוק הפוך: "וואי, זה לא ייאמן שבדיוק לשם אני יכול להגיע!".

אפשר להשתמש בכאב של האחרים כדי ללמוד. אני לא חייב לבדוק איך מרגישה קפיצה משלושים מטר ואיך מרגישה קפיצה מארבעים מטר, וכמה בדיוק זה יותר כואב, במקום זה אני יכול להבין את הרעיון, ולראות מה קרה לאחרים שעשו את זה.

### **ג. הדרך השלישית: המוצלחת מכולן.**

הדרך הזו היא לא במקום הדרך השנייה, ובדרך כלל גם מי שהלך בראשונה יצטרך אותה במנות גדושות, אבל כמו שאומר הפתגם: "כאשר הכל לא מצליח - הגיע הזמן לקרוא את ההוראות".

אם אני לא מוכן לוותר על התאוה, זה הזמן להתפלל לאלוקים עבור הנכונות. אם אין לי אפילו נכונות להתפלל, אני צריך להתפלל ולבקש נכונות להתפלל...

כל אדם שהחלים ממחלה קשה יודע, שזה לא בגלל שהוא מוצלח וגיבור, אלא כי היה לו נס. כל מי שזוכה להישאר נקי ומפוכח מהתאוה יודע שזה לא בכחו אלא בנס, חסד אלוהים, לגמרי לא מובן מאליי. ואלוקים יכול לעשות עבורנו את מה שאנחנו לא יכולים לעשות עבור עצמנו. אז אם אני עדיין לא מוכן לוותר על התאוה, אני מתפלל עבור זה, וכל המרבה הרי זה משובח. באופן אישי אני משתדל להתפלל על כך כל ערב לפני השינה וכל בוקר כאשר אני קם. אני מבקש מאלוקים מוכנות לוותר על התאוה רק להלילה או רק להיום, ואז מבקש שאלוקים ישמור אותי נקי.

### **אני חייב ספונסר**

בספר הלבן יש קטע שלם המסביר את החשיבות של ספונסר (מדריך), ובספר הגדול יש פרק שלם, המדבר על "עבודה עם אחרים", שבעצם מדבר על ספונסר בלי להגיד את המילה "ספונסר". אבל האמת שזה היה נראה לי די מיותר.

למצב שלי התאים יותר התיאור שראיתי בספר הלבן:

"עם הסימן הראשון להקלה מהאובססיה, אנחנו עלולים להיפתס לשאננות. מרגע שלמדנו לחיות בלי החומר הממכר ביותר, אנחנו עלולים להתרווח בכיסא ולהירגע - לקחת את זה בקלות." זה כאילו מישהו פשוט כיבה את המתג. הפיכחות באה בקלות, זה לא סיפור גדול". אנחנו עלולים להרגיש כאילו האובססיה באמת הייתה משהו זר לנו, שהיא יצאה כמו קופץ שנתקע באצבע;

שאנחנו יכולים להישאר ללא שינוי, עם אותן גישות וצורת חשיבה כמקודם".

כאשר קראתי את הקטעים הללו, הרגשתי שהם ממש נכתבו עליי. נכנעתי, הצטרפתי לתכנית, התחלתי את הצעדים - האובססיה מתה. למה אני צריך ספונסר כעת? אבל ככל שעובר הזמן, אני מבין כמה אני חייב ספונסר.

אז למה אני חייב ספונסר ואיך אני מוצא ספונסר מתאים? אז מכיוון שזכיתי בספונסר שאלוקים שלח לי, אכתוב את הדברים שלו על השאלות האלו, ואנסה להוסיף קצת משלי, בתקווה לא לקלקל.

אני חייב ספונסר, למרות או דווקא בגלל, שאני נקי בחסד עליון תקופה ארוכה. אסביר מדוע: תהליך קבלת ההחלטות שלי נגוע באינטרסים. קל לי לראות את זה אצל אחרים, אך מה איתי?... מכור כמוני יכול לזהות יותר מהר ממני מתי אני פועל מתוך המקום הזה. אין כל קשר לזמן הניקיון. לעיתים, זמן הניקיון הממושך יותר גם עובד לרעתי כי הראש החולה שלי מייצר שם יותר מחלה, מהסוג ש"החלמתי" וכדומה...

את הספונסר שלי מצאתי, כאשר ראיתי מישהו, שמהרגע הראשון אמרתי לעצמי: "מה שיש לו, זה בדיוק מה שאני רוצה עבור עצמי". ראיתי את איכות ההחלמה שלו וכיצד הוא חי את התכנית, וזה בדיוק איפה שאני רוצה להיות. לא בדקתי האם הוא חכם ויודע לכתוב או לדבר, לא בדקתי איפה הוא גר או במה הוא עוסק, כי זה לא רלוונטי. מה שהיה רלוונטי זה רק ההחלמה שלו, וכאשר ראיתי מה שיש לו - רציתי את זה לעצמי ופנית אליו בבקשה שיספנסר אותי.

קבלת הספונסר היתה עבורי מסר חזק לעצמי. מסר של כניעה טוטאלית. אני מבין שיש אלוקים - אבל זה לא אני. אני מקבל מרות על עצמי, שואל, מתייעץ ומבצע גם דברים שלא נראים לי כל כך. באמצעות העבודה עם הספונסר, הכניעה הופכת מרעיון מופשט למשהו מעשי שמלווה אותי בכל דבר.

כשאני מתחיל לצאת מעצמי ולהתייעץ עם הספונסר, אני בעצם עושה פעולה רוחנית מאין כמותה, כי היא פעולה הפוכה מאנוכיות, וכל מה שהוא נתינה במקום לקיחה - הוא רוחני עבורי. נכון שבאופן טכני אני מקבל מהספונסר ולא נותן לו, אבל אני מגיע עם כנות ופתיחות ונכונות לעשות מה שהוא אומר לי, כך שאני נותן מעצמי.

### **(לא) פשוט להקיא**

הוא אלרגי לבוטנים, אבל חולה על "במבה" (איכשהו, הוא גם חולה מזה, וגם חולה על זה...). בדרך כלל, הוא מקפיד לוותר על התענוג, הרעיל בשבילו. אבל היום זה קרה. שקית במבה פתוחה לרווחה הצליחה לצוד את מבטו. ולא רק את מבטו, אלא גם את מבט לשונו, חיכו וקיבתו, ובטרם הבין מה בדיוק מתרחש, שלוש חתיכות "במבה", לעוסות היטב, כבר מצאו את דרכן במורד הוושט, בואכה קיבתו.

בחסד אלוקים הוא התעשת, והסיט את מבטיו וידיו מן השקית. "מה עושים עכשיו? הרי זה רעל בשבילי! תוך כמה דקות אני מת! לא בטוח שעוד אספיק להגיע לבית החולים...". הוא שלף מכיסו בידיים רועדות את המכשיר הנייד, וחייג כאחוז טירוף. "הלו? דוקטור? אכלתי קצת בוטנים... אני מתחיל להרגיש כבר

את הרעילות. מה אני עושה עכשיו? מה? מה אתה אומר? מה?  
להקיא?!"

זה לא ממש התחשק לו (בכל אופן, הרבה פחות מאשר לסיים את שקית הבמבה שנותרה מיותמת על השולחן, שולחת חיוכים צהובים קורצים). אבל הוא הבין שאם חפץ חיים הוא - זה מה שעליו לעשות. הוא שלח את אצבעו בחוסר רצון ללוע הארי, ללועו הוא, והקיא את תכולת קיבתו. ריח לא נעים (בלשון המעטה) אמנם התפשט באוויר, אך השחרור וההקלה שנלוו אליו היו חזקים ומשמעותיים לאין ערוך.

קיים הבדל בין המכור לאלכוהול למכור לתאוה. בעוד צריכת הסם של המכור לאלכוהול מצריכה כוסית משקה פיזית בכדי להפעיל את "תנועת המחזור הנורא" (הספר הגדול, עמ' 23), למכור לתאוה די בכוסית משקה ויזואלי, או פנטסטי. די במבט או מחשבה של תאוה, כדי להצית את אש הכיליון. אני יכול "למזוג כוסית" בתוך הראש שלי. אפילו חבית...

מן ההיבט הזה, ההתמודדות עם התאוה היא הרבה יותר מורכבת. מה אעשה אם נתקלתי במושא תאוה, ש"תפס" אותי עוד לפני שאני עצמי תפסתי מה קורה כאן? כיצד לנהוג במקרה של מחשבה סוחפת, שפועלת מהר יותר מאשר הזיכרון העמום אודות המקום החשוך שממנו באתי וכמה שסבלתי שם?

מה שעליי לעשות הוא פשוט - להקיא. כמובן, לכתחילה, אסור לי לצרוך תאוה בשום מינון שהוא. זה רעל בשבילי. אבל גם

אם כבר לגמתי לגימה קטנה, ואני מתחיל להרגיש את הרעילות המפעפעת, עדיין יש מה לעשות - יש להקיא.

כיצד מקיאין? היכי דמי אַפְקִטְוִיזִין דתאווה? ("אַפְקִטְוִיזִין" הוא סם הקאה, המוזכר במסכת שבת קמז,א).

כשאני מוציא את זה החוצה, כשאני "מביא את זה לאור", כשאני מספר את זה לחברים - אז אני "מקיא" את זה. אז אני משתחרר ומרגיש הקלה. זה כבר לא בתוכי. זה כבר לא תקוע בתוך הקישקעס שלי. זה יצא, זה עזב אותי. זה מצא מפלט ממני, והכי חשוב: אני מצאתי מפלט ממנו...

אז נכון, מאחר ומדובר ב"מחלה לא נעימה למראה" (12 ו-12 עמ' 33), זה בהחלט יכול להיות מלווה בהרבה ריח לא נעים... ("אני? מה? לי יש מחשבות כאלה? אני עשיתי את זה?"). מסתבר שיהיה לי יותר נוח (בטווח הקצר) לטייח את זה (ואגב, גם כשאני כבר מספר, אני עדיין יכול לטייח והרבה...). אבל להישאר עם זה בפנים - זה רעל בשבילי. לספר את זה היא הדרך היחידה שאני מכיר להוציא את זה ישר החוצה, בכזו פשטות ומהירות (כעשרים שנה חיפשתי בנרות דרך אחרת, אך ללא הצלחה...).

שיחה עם ספונסי יקר ואהוב, ששמע את רוח הפוסט הזה בטרם נוצר בבטן המחשב, ובטרם קרם עור וגידים בנפלאות המקלדת, הולידה נקודה חשובה נוספת:

כשאני משתף, אני צריך לוודא שאני באמת מקיא, ולא מעלה גרה... זה אולי נשמע דומה, אבל הבדל שמיים של החלמה ושאלו של מחלה יש ביניהם. צריך תבונה רבה להבחין בין השניים.

כאשר אני משתף בדברים מתוך מצוקה וכאב, מתוך גישה של כניעה, אני אכן "מקיא" אותם ומשלח אותם ממני. אך כאשר אני חולק בצבעוניות את החוויות המיניות שלי, ובעת ובעונה אחת חי אותן שוב, אני כנראה רק "מעלה גרה", ובכך רק מחדיר עמוק יותר אל תוכי את הרעל, המתוק רגעית.

כמו במחלה, כך גם בהחלמה: פחות משנה **מה** אתה עושה, ויותר משנה **איך** אתה עושה את זה.

—

"הוא שלח את אצבעו בחוסר רצון (ובחוסר אונים) למקשי מכשיר הטלפון, והקיא את תכולת מחלתו..."

### **אני לא מאמין שעשיתי את זה!**

אני לא מאמין שעשיתי את זה, ובטח לא מאמין שאני כותב את הדברים, אבל זאת המציאות והיא חזקה יותר מכל:

היום בבוקר, לפני מספר שעות, ירדתי על הברכיים (כן כן, ממש ככה) והתחננתי. זה פשוט טירוף שאני, המנופח והאגואיסט, יכול לרדת על הברכיים ולהתחנן. הרי אני לא מוכן לרדת על הברכיים אפילו לא באופן מטאפורי, אז שאעשה זאת באופן פיזי? הרי הסכמתי להפסיד כל דבר בחיים והעיקר שלא להתחנן, אז כעת פתאום להתחנן?

וכל זה הוא רק הקדימון. העיקר הוא בפני מי ירדתי על הברכיים והתחננתי, ועבור מה עשיתי את הפעולות האלו. ירדתי על הברכיים בפני אבי שבשמים, והתחננתי שהוא ישלוט בחיי. הזוי.

זה היה אחרי יום עמוס וקצת לחוץ ולילה לא שקט. בבוקר הרגשתי שהבלמים שלי משתחררים, ואני לקראת התרסקות. אפילו לא יום אחד מתוך הימים הרבים ש"צברתי" לא באו להגנתי באותם רגעים.

אני יודע לדקלם יפה מאוד שכל יום "רק להיום", וגם יודע שאין דבר כזה "לצבור" ימים, אני יכול אפילו לשכנע אחרים שאני חולה באמת. אבל הבוקר זה היה אמיתי. המחלה עמדה להתפרץ ולא היה דבר שאני יכול לעשות בקשר לכך.

כל מלחמה שהייתי מקדש - הייתה נגמרת בכישלון חרוץ שלי. הרגשתי את חוסר האונים מתפשט בגופי, עולה מהחזה אל הראש. ידעתי מה השלב הבא: איבוד שליטה על החיים ומעשים שהם עבורי מוות.

התקשרתי לחבר, ידידי הטוב ביותר עלי אדמות. הוא אדם שמעולם לא ראיתי, חצי עולם מפריד בינינו, ואני מכיר אותו רק בשמו הפרטי. זה חסד אלוקים שפגשתי אותו ואני אסיר תודה לאלוקים על כך.

כבר ראיתי יותר מפעם את הכוונת אלוקים בנושא הזה. הנה, רק אתמול התקשרתי אליו, והיה משהו מוזר בקו. לא הבנו מי התקשר אל מי - כי שנינו התקשרנו האחד אל השני בדיוק באותו רגע!...

אלוקים אוהב אותי והוא עוזר לי, כאשר אני מבקש באמת ובתמים את עזרתו. וכעת ידעתי: אני חסר אונים, אבל יש כח גדול ממני שיכול להביא אותי לשפיות.

באותם רגעים הרגשתי שאני רחוק שנות אור מהכח הגדול ממני - אלוקים. הרגשתי מנותק מהתכנית ומאלוקים, אבל



ידעתי שהתאווה היא לא אופציה עבורי. אני אדם חולה אבל אני לא רוצה למות. אני מוכן לעשות ה-כ-ל כדי לא למות, והדבר שידעתי שאני צריך כעת יותר מכל הוא להתחבר במקום להתנתק - אז הרמתי את הטלפון.

השאלה הראשונה והיחידה שלי לא הייתה "מה נשמע", אלא: "אני חייב רעיון לכניעה. יש לך איזו הצעה דחופה לפעולה הפוכה?". ולחברי היה רעיון מן המוכן. הוא אמר: "רד על הברכיים ותתחנן". אאוץ' זה כאב. אבל זה בדיוק מה שהייתי צריך.

נכנסתי למשרד שלי, סגרתי את הדלת וירדתי על הברכיים. הרגשתי כאילו דוקרים אותי. ואז התחננתי. לא ביקשתי מאלוקים שייתן לי לשלוט על העולם וגם לא ביקשתי שהכל יהיה כמו שאני רוצה ואיך שאני מבין. למרבה הפלא, יצאו לי מילים אחרות לגמרי. ביקשתי ממנו שהוא יהיה המנהל של החיים שלי, התחננתי שרצונו ייעשה ולא רצוני. וזה עבד.

קמתי עם הרגשה מטהרת. לא חיפשתי יותר לנהל את העולם, ולמרות שידעתי שיש הרבה דברים שלא הולכים כמו שאני רוצה - זה היה בסדר גמור מבחינתי. ידעתי ששום דבר לא קורה סתם בעולמו של אלוקים, ושמחתי שנכנעתי כלפיו.

הבנתי שהצעד השלישי הוא לא צחוק וכאשר אני אומר ש"החלטתי למסור את חיי ורצוני להשגחת אלוקים כפי שאני מבין אותו", הכוונה היא לעשות זאת באמת.

אני אדם מרוכז בעצמי עד כאב, אגואיסט להחריד, חולה שליטה שחייב לשלוט בעצמי ובכל מי ומה שמסביבי, והפעם לא הייתה לי ברירה. הבנתי שיש לי רק שתי ברירות: או שאני נכנע או שאני מת. העדפתי לחיות.

### להפסיק להפריד, להתחיל לאחד

להפריד. כל חיי לימדו אותי להפריד. להפריד בין אנשים שרבים, להפריד את הביצים לעוגה, להפריד בין הדבקים בקריאה בתורה. לכן, כשאמרו לי שעלי להפריד גם בין שני צדדים עיקריים באישיות שלי, לא הופתעת.

ייתכן והדבר באמת מקביל לביצים: יש את הצד שקרוב לחלבון, לבן וטהור כמו מלאך, לומד בדבקות ומלא ביראת שמים. ומנגד, הצד השני קצת יותר מלוכלך, ומכיל כולסטרול. וצריך שההפרדה תהיה מוחלטת: שהצד של התאוה יהיה נפרד לחלוטין לא קשור לחיי היום יום, כיון שאם הצהוב יתפוצץ ויכתים את הלבן - ייתכן שכל הקצף הזה שנקרא החיים לא יעמוד כמו שצריך.

כך התרגלתי לחיות ולהתאמן על הפרדה בין שתי הזהויות. צהוב ולבן, לבן וצהוב. ואז ביום אחד באו ואמרו לי: אתה טועה! כל הביצה היא אחת. לכן זה מגיע בתוך קליפה. תפסיק להפריד, ותתחיל להבין שאתה כולך מקשה אחת. זו לא אישיות אחרת - זה אתה. ייתכן שאתה חולה, ייתכן שזה ההרכב שהוחלט שילך איתך כל ימך על פני האדמה, אבל ההפרדה הזאת הורסת אותך, לא נותנת לך מנוח. אם בשלווה אתה חפץ - התחל לשלב. קבל לתוכך את הצהוב, הכנע, היפתח. והשלווה תבוא מעצמה.

ואני עומד ותוהה: כיצד זה ללא עמל וללא מאמץ תבוא השלווה אשר כ"כ ביקשתיה? ומה צפון בה באותה כניעה שמביאה ללב רגיעה? אך דבר אחד יודע אני בוודאות: מהפרדת הביצים לא יצא דבר, ואם כן אין לי אפשרות אחרת. לא נותרה ברירה כי אם לאחד, ואולי מתוך השלווה אצליח גם להבין את העולם ההפוך שנגלה לפני. עולם האמת.

## כניעה יום יום

### קדם הגנה

אני רגיש לשמש. העור שלי מאוד רגיש, וחשיפה לשמש מותירה אותו חרוך, צרוב וכואב. באחד הימים בילדותי, נחשפתי לשמש, ונכוויתי בצורה כל כך רצינית, שנשארתי בבית שלושה ימים...

אבל יש פתרון לכך - קדם הגנה. מדובר בתכשיר שאני מורח על העור, והוא יוצר שכבת מגן מפני השפעתה המזיקה של השמש.

בתחילה חשבתי, שדי בכך שבכל יום שבו אני נחשף בצורה רצינית לשמש, אמרח קדם הגנה. אך לאחר כמה ימים שבהם שכחתי לעשות זאת בזמן אמת, וגם נכוויתי היטב מהתוצאות, הבנתי שעליי לנהוג אחרת.

עליי למרוח את קדם ההגנה באופן יומיומי, בין אם אני מתכנן לצאת אל השמש היום ובין אם לא. אני פשוט מאוד רגיש, ולא יכול לקחת סיכונים מיותרים. אני חייב לצרוב בתודעתי באופן יומיומי את הצורך בהתגוננות מפני השמש, כדי שבשעת המפגש עמה, תמיד אהיה מוגן.

אה, וכמה פעמים מרחתי את הקדם ובכל זאת נכוויתי. זה גרם לי להבין, שעם כל הכבוד להשתדלות שלי במריחת הקדם, שהיא חשובה והכרחית, אני לא יכול לבנות עליה. אני לא יכול בלי ריבון העולמים, ובמקביל למריחת הקדם, אני צריך לבקש ממנו, על בסיס יומיומי, שישמור אותי מנזקי השמש.

אני רגיש לתאוה. הנפש שלי מאוד רגישה, וחשיפה לתאוה מותירה אותה חרוכה, צרובה וכואבת. באחד הימים בבחרותי,

נחשפתי לתאווה, ונכוויתי בצורה כל כך רצינית, שהייתי במיטה שלושה ימים, מרוב דיכאון...

אבל יש פתרון לכך, מעין "קרם הגנה רוחני". מדובר בפעולות החלמה שאני עושה (כניעה, קריאה, כתיבה, קשר עם אחרים וכדו'), והן יוצרות "שכבת מגן" מפני השפעתה הקטלנית של התאווה.

בתחילה חשבתי, שדי בכך שבכל יום שבו אני נחשף בצורה רצינית לתאווה, אעשה את פעולות ההחלמה. אך לאחר כמה ימים שבהם שכחתי לעשות זאת בזמן אמת, וגם נכוויתי היטב מהתוצאות, הבנתי שעליי לנהוג אחרת.

עליי לעשות את פעולות ההחלמה באופן יומיומי, בין אם אני נראה לי שאצטרך להתמודד היום עם התאווה ובין אם לא. אני פשוט מאוד רגיש, ולא יכול לקחת סיכונים מיותרים. אני חייב לצרוב בתודעתי באופן יומיומי את הצורך בהתגוננות מפני התאווה, כדי שבשעת המפגש עמה, תמיד אהיה מוגן.

אה, וכמה פעמים עשיתי את הפעולות ובכל זאת נכוויתי. זה גרם לי להבין, שעם כל הכבוד להשתדלות שלי בעשיית הפעולות, שהיא חשובה והכרחית, אני לא יכול לבנות עליה. אני לא יכול בלי ריבון העולמים, ובמקביל לעשיית פעולות ההחלמה, אני צריך לבקש ממנו, על בסיס יומיומי, שישמור אותי מנזקי התאווה.

### **הדיאטה שלי**

אשתי שאלה אותי כל מיני שאלות על התכנית, ובעיקר ניסתה להבין מה זה אומר שאני מוותר? הסברתי כמיטב יכולתי ובסוף דווקא היא נתנה דוגמא מהחיים שלה, וזה האיר אצלי את הנושא, מכיוון נוסף שלא חשבתי עליו לעומק לפני כן.

כאשר אדם מחליט שהוא צריך לעשות דיאטה, זה בעצם ויתור כללי על הרבה דברים טובים. אני לא אומר לעצמי: שוקולד וגלידה זה מגעיל, כי אם אני אלך בכיוון הזה - אני בטוח אכשל ואין לי שום סיכוי. הרי כמה שלא אנסה לשכנע את עצמי שזה מגעיל, ברגע שאפגוש איזה אוכל מגרה וטעים - אשכח את כל השכנועים ופשוט אסתער על הצלחת.

לכן, במקום זה, אני אומר לעצמי שכל הדברים המשמינים הם מאוד טעימים וטובים, אבל מכיוון שזה מסוכן לי, אני מוכן לוותר עליהם.

גם אצלי זה אותו הדבר. במשך שנים, ניסיתי להסביר לעצמי שאין לי מה לרצות נשים, ובכלל "אישה חמת מלא צואה" (שבת קנב,א), ויש לי את אשתי ואני יכול להסתפק בה וכן הלאה וכן הלאה. אבל ברגע שעמדתי מול ניסיון, ברגע שהעיניים שלי ראו בחורה יפה ברחוב - כל ההסברים האלו עפו לעזאזל, וכמובן נתתי לעצמי להתאוות ולהתגרות, ומשם הדרך המשיכה כמובן במורד החלקלק של התאוה.

אז כעת אני לא אומר לעצמי שזה לא טוב, אלא שנשים זה דווקא כיף אבל פשוט זה מסוכן לי ואין לי ברירה אלא לוותר. אבל גם אחרי הוויתור הכללי, זה עדיין לא אומר שהעבודה על הוויתור נגמרה (ובוודאי לא שההתמכרות נעלמה), כיון שבפועל, בפעם הבאה שאני נתקל במנה עסיסית, עדיין הגוף דורש את זה, למרות שבאופן עקרוני ויתרתי.

ולכן כעת אני צריך לוותר שוב, לא עוד ויתור כללי, אלא הפעם ויתור נקודתי על המנה הספציפית הזאת. אני רואה את המנה, יודע שזה טעים, אבל חוזר בראש לכניעה, דהיינו לשלב בו

אני מבין ויודע שזה מסוכן לי ולא טוב לי, ולכן מוותר שוב על האוכל הפעם.

זה נכון גם עם מראה של אישה ברחוב או כל סוג אחר של תאוה. נכון שכאשר הגעתי לתכנית של הצעדים אז באופן עקרוני הסכמתי לוותר על התאוה, אבל אני צריך עדיין לוותר כל יום מחדש, וכל פעם שאני יוצא לרחוב מחדש. זו לא עבודה שנגמרת, בויתור כללי וחד פעמי, אלא עבודה שנמשכת כל הזמן, בלי הפסקה.

### אני חולה לנצח

לפעמים, שומעים דיבורים בין החברים (בעיקר חדשים) על השאלה "כמה זמן זה לוקח?" - מתי אנחנו כבר נהיה "באמת נקיים", נהיה כבר שולטים על חיינו.

ואני שומע פה את הרצון לחזור לשליטה במקום כניעה. טוב, קלטתי שאיבדתי שליטה על החיים שלי, ושרק כח עליון יכול לעזור לי. פרקתי מיליון טון של גאווה.

ובכל זאת, אני עדיין לא מוכן להיכנע לגמרי. רק לתקופה הקרובה.

אני מוכן להאמין שאני רק צריך איזה טיפול, ואז אני שוב אהיה בשליטה. יש לי רק "בעייה" שצריך לפתור. "שמרתי 90 יום - ונושעתי!"

אז זהו, שלא. אני אמנם לא מבין בפיזיקה, ביולוגיה או כימיה, אך למרות שמבטיחים לי שיש איזה חומר במוח שנרגע אחרי 90 יום, אני יודע על עצמי שהפנטזיות שלי לא נמחקות, לא אחרי 90 יום ולא אחרי 90 חודשים. הן שמורות טוב טוב ב"סל

המיחזור" של הזיכרון שלי (שנקרא כך כי תמיד אפשר למחזר את תכולתו מחדש...).

אני כמו גפרור קטן, מלא באבק שריפה. גם כשנדמה לי שאני נקי - תוך שניה אני יכול להיות שוב "עכב"ר", לראות משהו ולהידלק, ולחזור שוב לכל המקומות שהבטחתי לעצמי אלף פעמים שאני כבר לא חוזר לשם.

אז אני חייב להיכנע למשך כל החיים. אני יכול לחיות עם התאוה, ללמוד איך להתמודד איתה, להמשיך להיכנע כל פעם מחדש, אבל אני לא מסוגל למגר אותה.

התאוה חיה אצלי בראש, אך אין לי כניסה לחדר שלה. אני יכול רק להמשיך להיכנע לכח העליון, ולבקש ממנו שישמור עליה נעולה יפה בחדר הקטן שלה. ברגע שארגיש שאנן, ואחשוב שאני כבר מוגן - הכוח העליון יזכיר לי: "אתה חושב שאתה יכול להתמודד לבד? אין לך שום כוח! אתה חסר אונים. הכל רק בזכות שאני עזרתי לך. בבקשה - נראה אותך לבד...".

אני צריך לחיות בהכנעה. לא על שנה מחיי ולא על שנתיים. כל החיים שלי צריכים להיות בהכנעה. רק ככה יש לי סיכוי!

### **יש ניסים ויש ניסים**

יש ניסים ויש ניסים. יש נס גדול, כמו העובדה שאדם נושם אויר וממשיך לחיות. ויש נס קטן יותר, כמו אדם שנפל אבל לא שבר את הרגל. את הנס הראשון אף אחד כמעט לא מעריך, אבל את הנס השני מעריכים כולם. ככה זה, כאשר הנס הופך להיות דבר שבשגרה.

הבעיה של הנס שלי היא, שאם אשכח שהוא נס, ואתחיל להתייחס אליו כדבר מובן מאליו - הוא יחדל להתרחש...

אז עובר לו עוד יום נקי ועוד יום נקי, ולפתע נראה שהנס הזה, אותו "חסד אלוקים, לגמרי לא מובן מאליו", הוא קצת כן מובן מאליו. ככה זה כאשר יום מצטרף ליום, שבוע מצטרף לשבוע וחודש מצטרף לחודש, ואחרי כמעט שנתיים של נקיות, יש ימים בהם נראה שזה באמת המצב הרגיל שלי, ולא שיש כאן איזה נס אחד ארוך ומתמשך.

אבל אחרי כמה שבועות של עבודה בתפוקת מינימום על התכנית, אני יכול גם לשים את האצבע על ההבדל. כן, אני נקי לחלוטין, אבל בעיקר מכוחו של הצעד הראשון. לעומת זאת, עבודה על כל הצעדים כמכלול, והשתתפות קבועה בקבוצות חיות וקבוצות טלפוניות, מספקת הרבה יותר מאשר סתם נקיות.

שמעתי חבר מ-AA שאומר, שעבורו הצעד הראשון הוא הכל, ובאופן תיאורטי הוא מסוגל להישאר נקי באמצעותו בלבד. כאשר הוא הבין שאלכוהול זה רעל, הוא לא ישתה יותר אלכוהול בשום מצב שבעולם, בדיוק כפי שלא ישתה בקבוק חומצה בעבור מיליון דולר. זה פשוט לא יקרה.

גם אני מפחד פחד מוות מתאווה, והיא כעת אצלי ב"בל ייראה ובל יימצא", ו"אפילו באלף לא בטל", כך שאני נזהר ממנה בכל ההידורים האפשריים. עבור זה אני לא צריך תכנית מיוחדת. אני פשוט לא רוצה למות.

זה גם יכול להחזיק אצלי לאורך זמן. אולי אני לא כמו אותו אלכוהוליסט, אבל אני בהחלט מסוגל לעשות שריר באמצעות



הכניעה המוחלטת הזו, ולוותר על התאוה לתקופה כזאת או אחרת.

אבל יש בכך שתי בעיות, ואני לא בטוח איזו מהן היא יותר גרועה: הבעיה הראשונה, היא שזה לא יחזיק מעמד. כאשר אני לא עובד את כל הצעדים, לא משתתף קבוע בקבוצות ולא חי חיים רוחניים 24/7, הלחץ הפנימי מתחיל לעלות. כאשר שמים סיר לחץ על האש ומדליקים אותה, זו לא שאלה של "אם" אלא "מתי", כיון שבסוף הוא יתפוצץ.

אז כן, תאוה זה רעל ואני שונא רעל ולא רוצה למות, וכן הלאה, אבל בסופו של דבר יגיע גל כזה שלא ישאל שאלות אלא פשוט יטביע אותי. נכון, יש ימים בהם כל זה נראה רחוק ודמיוני, אבל ההיסטוריה שלי מוכיח אחרת.

הבעיה השנייה היא, שגם לאחר שהפסקתי לצרוך תאוה, אני עדיין סובל, או לפחות לא באמת ממצה את מה שאני יכול לקבל מהחיים. אני מכור, וזה אומר שיש לי בעיות מסוימות עם הדחף לשליטה ועם הדחף להנאה, ולעומת זאת, הבלמים שהיו אמורים לאזן אותי, לא מתפקדים כמו שצריך.

אז ברור שאדם עם אישיות בעייתית כמו שלי, נתקע בהמון מקומות שונים, ולא רק כאשר אני נופל או עומד ליפול. אני לא מאוזן, לא רגוע, לא שלוו, מסתכסך עם עצמי ועם אחרים ולא מצליח להיות נוכח.

אז למרות הלחץ של החגים, ולמרות כל מה שממתין לי במשרד, ולמרות שבעצם אני ממילא מדבר המון עם חברים בתכנית, וכן הלאה - אני חייב להוסיף עוד ועוד פעולות של החלמה

לסדר היום הזה. ובמחשבה שניה, זה בכלל לא "למרות",  
אלא "בגלל".

חלק ג':

## **"בכל תחומי חיינו" - כניעה במעגלי החיים**

### **הכניעה במערבולות החיים**

בתיאוריה, כולנו יודעים מה לעשות במקרה של היסחפות לתוך מערבולת בלב ים. במציאות, הרוב לא מצליחים ליישם את זה. לכאורה זה פשוט: במקרה בו אדם מרגיש שהוא נסחף לתוך מערבולת, עליו להרפות, לא להילחם במערבולת, אלא להניח לה לסחוף אותו פנימה, עד שהיא תשחרר אותו ותיתן לו לצאת מהצד השני. כל ניסיון להילחם במערבולת גורם בדיוק את התוצאה ההפוכה, ובמקום לצאת בקלות מהמערבולת, היא תגרום לטובע להישאר בתוכה עד לסוף המר.

ובחיים, כמו בחיים, זה עובד אותו דבר, מול מערבולת בים ומול כל מערבולת אחרת. כאשר מדובר על מערבולת שחזקה מאיתנו, אין הגיון להילחם בה. במקום להילחם, אנחנו צריכים פשוט להיכנע, להרפות ולזרום לתוכה, לנשום עמוק ולחכות שהמערבולת עצמה תשחרר אותנו. אבל כמו במערבולות שבים, קל כמובן לומר אבל קשה לעשות...

כאשר אני נסחף לתוך מערבולת, בין אם מדובר על זרם חזק של תאווה שמכה בי, ובין אם מדובר על תקופה בלתי אפשרית בעבודה, בבית או בכל שטח אחר של החיים, האינסטינקטים

שלי פועלים במהירות - אבל למעשה הם פועלים נגדי. גם כאשר בראש אני יודע מה עליי לעשות, אני בדרך כלל עושה את ההיפך. כל מה שמסביבי צועק לי: "תילחם!" אז למרות שאני יודע שזה לא נכון לעשות את זה, אין לי כמעט ברירה ואני נלחם, נאבק - ובסוף כמובן מפסיד בגדול.

כל התכנית היא בעצם ללמוד כיצד לשחרר. קודם כל מול התאוה, ואחר כך מול כל התמודדות אחרת בחיים. לא מספיק לדעת שהתאוה חזקה ממני, צריך להפנים את זה עד לרמה שבה למרות שכל החושים שלי צועקים לי להילחם - אני נכנע ומשחרר. בתכנית מלמדים אותי לא להילחם עם התאוה, לא לנסות לשכנע את עצמי למה תאוה היא לא כף, לא להיכנס לוויכוחים עם עצמי בתוך הראש, אלא בדיוק ההיפך: להבין שהרצון שלי בתאוה הוא פנימי ועמוק, להפנים שזה חלק ממני שאני לא יכול להתכחש אליו, ולדעת טוב טוב שכל מה שלא אעשה - זה עדיין יהיה חזק ממני.

אבל התכנית לא עובדת בחלל ריק. אין אפשרות להיכנע רק מול התאוה, אבל לנסות להמשיך לשלוט בכל שאר חלקי החיים. זה פשוט לא עובד כיון שכניעה חייבת להיות על כל החיים. אז לא משנה אם מדובר בקושי כלכלי, בעיות בזוגיות או כל בעיה אחרת שאנחנו מרגישים אבודים בתוכה, הרעיון הוא שכאשר מגיעה נקודה בה החושים שלנו זועקים לנו שכאן אנחנו חייבים להילחם - זה המקום להיכנע ולשחרר.

איך עושים את זה? בדיוק כמו בתפילת השלווה. מבקשים מאלוקים שיתן לנו שלווה לקבל את מה שאנחנו לא יכולים

לשנות, אומץ לשנות את מה שביכולתנו לשנות, ותבונה להבחין בין השניים.

### **כניעה על כל החיים**

שוב ושוב אני חוזר להיות מוטרד מהקטע השני של הצעד הראשון, בו אנחנו אומרים: "כי אבדה לנו השליטה על חיינו". כי באמת לא נראה לי שכל כך אבדה לי השליטה על החיים, ובתכל'ס אם רק ייקחו ממני את התאוה - אהיה שמח ומאושר.

אבל כשאני כנה עם עצמי, נראה לי שזה דומה לילד שלא יכול להיפרד מהמוצץ, וכולם בטוחים שהוא פשוט לא יכול להימנע מהרגל רע, ולא מבינים שהמוצץ כאן בגלל שהוא הדרך שלו לברוח אל עצמו.

רק כאשר לוקחים לו את המוצץ, ופתאום הילד מתנהג בחוסר שקט, מבינים שהתמונה הפוכה מאיך שהיא נראית. הילד לא מסוגל להתמודד ולכן משתמש במוצץ. הבעיה האמיתית היא פנימית, והבעיה החיצונית היא רק פתרון לא מוצלח במיוחד.

מה זה אומר במקרה שלי? זה אומר שאני לא יודע להתמודד עם מצבים שונים בחיים, ולכן הדרך היחידה שלי היא לברוח אל התאוה. זה אומר שאין לי בכלל בעיה עם תאוה, אלא יש לי בעיה עם החיים עצמם.

אז אולי היו צריכים לכתוב את הקטע הזה הפוך: "הודינו כי אבדה לנו השליטה על חיינו וכי אנו חסרי אונים מול התאוה". ולמרות שאף פעם אי אפשר לומר מה נולד קודם הביצה או התרנגולת, בפועל המצב כיום הוא שהבעיה שלי היא קודם כל החיים עצמם ורק אחר כך התאוה.

כל זמן שהכניעה שלי תהיה רק מול התאוה - אשאר בדיוק במקום שבו אני נמצא ולא אצליח להתקדם. אני נכנע מול התאוה ומבין את העוצמה שלה ויודע שאני לא מסוגל להתמודד מולה, אבל כאשר אני נמצא בסיטואציה בעייתית, אין לי שום דרך להתמודד עם המצב חוץ מאשר הבריחה אל התאוה. אז לא משנה שאני יודע שזה רע ולא משנה שאני יודע שאני חסר אונים, בשורה התחתונה אחזור אל התאוה ככלב השב על קיאן, כי לא פתרתי את הבעיה עצמה.

אין ברירה. כדי לזכות בשחרור וכדי לתת מקום לחסד אלוקים שייכנס לחיי, אני חייב להיכנע על כל החיים. לא רק להבין שאני חסר אונים מול התאוה, אלא להתחיל לראות את כל המקומות הנוספים בהם אני חסר אונים לחלוטין.

כאשר מתחיל חשבון הנפש הכנה, מתגלים מצבים רבים בהם אני חסר אונים ולא יודע איך מתמודדים איתם נכון. זה לא חייב להיות הדברים הגדולים של החיים, יכול להיות שמדובר בדברים קטנים ופשוטים בהם אני מאבד שליטה. לדוגמא, כאשר הילדים לא רוצים ללכת לישון ואני לא מסוגל להתמודד איתם ומגיב באימפולסיביות, ורק אחר כך אני מצטער על הדרך שבה אני מתנהג אליהם.

רק מכאן אפשר להגיע לצעד השלישי: "החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוקים". זה לא "החלטנו למסור את התאוה שלנו להשגחת אלוקים". אלו הם שני דברים שונים בתכלית.

אין שום סיכוי בעולם שאתן לאלוקים את החיים שלי באופן מוחלט, אם לא אגיע למסקנה שאני מנהל גרוע. כל זמן שאני

משוכנע שהכל בסדר ואני כמעט אלוקים בעצמי, לא אתן לו את המקום ליד ההגה ואמשיך לנסות ולנהוג. אבל כאשר אפקח את עיניי ואראה שכל פעם בה אני נוהג מסתיימת בתאונה, אז אוכל להתחיל לבקש נכונות למסור לו את חיי. כל חיי.

### **אלוקים נמצא בפרטים הקטנים**

הרבה פעמים ניסיתי פשוט "למסור את התאווה לאלוקים", והייתי בטוח שאם רק אכנע ואוותר עליה, תרד יד משמיים ותיקח אותה עבורי, אך למרבה הצער - זה לא התרחש.

ככל שאני נמצא יותר זמן בתכנית, נראה ברור יותר ויותר, שאין דבר כזה כניעה וויתור רק על התאווה ואם רוצים למסור את התאווה לאלוקים - יש צורך למסור לו את כל החיים. הבעיה היא שזה - כבר לא כל כך פשוט...

הנקודה היא, שאי אפשר להמשיך לחיות כמו שחייתי בזמן השימוש בתאווה, ולנסות לשנות רק פרט אחד: כניעה על התאווה. זה פשוט לא הולך. כדי שהנס יתרחש, יש צורך בשינוי מהותי, מלמטה למעלה, שמקיף את כל תחומי החיים שלי, ואז הנס מתרחש באופן טבעי, בלי צורך לעשות שום דבר מיוחד.

אני מבין את זה כאשר אני בוחן את ההיסטוריה שלי, ורואה שהשימוש בתאווה וההתמכרות היו חלק מדרך חיים. לא סתם הגעתי לשימוש בתאווה, אלא בעקבות פגמי אופי רבים, שהגדול שבהם אצלי הוא הצורך בשליטה (אצל כל אחד זה יכול להיות משהו אחר). אז כעת אם אני רוצה לזכות בחסד אלוקים, יש לי משימה: לחיות חיים רוחניים.

השאלה היא איך עושים את זה. איפה בדיוק נותנים לאלוקים להיכנס לחיים שלי? לא מדובר כאן על פעולות במישור הדתי, שאמנם יש לנו כאלה רבות מאוד, באופן שהן מקיפות את היום, כי למרבה הצער עשיתי אותן במשך שנים אבל בלי שאתקרב על ידי כך אל אלוקים. עשיתי אותן כי כך חונכתי, בלי שום רגש אמיתי, ואין פלא שזה לא עזר לי. כעת הגיע הזמן להכניס את אלוקים לחיי היום יום שלי.

הבוקר קמתי והתברר לי שפרויקט גדול שאני מעורב בו תקוע לגמרי. אחר כך במשרד, היו עוד כמה "בשורות" לא כל כך משמחות, הקשורות בנושאי עבודה ונושאים אישיים גם יחד. הדחף הראשון שלי הוא לברוח. לאן לברוח? לא משנה. לשמוע מוזיקה, לראות סרט, לעשן סיגריה, לחסל חפיסת שוקולד, העיקר לא להישאר עם עצמי.

אבל אם אני רוצה לחיות חיים רוחניים, אני צריך לקבל את העובדה שמה שהתרחש זהו רצון האלוקים ולבקש שלוה. נכון, לא מדובר כאן בדברים גדולים, אבל דווקא כאן, בפרטים הקטנים, נמצא השינוי.

הצעד השלישי נשמע כמו משהו גרנדיוזי: "החלטנו למסור את חיינו ורצוננו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו", אבל זה לא כך. ההחלטה עצמה יכולה להגיע ברגע של שקט פנימי, כאשר מתברר לי שלמרות הכל אני שוב נמצא ברחוב ללא מוצא.

אחר כך, אני צריך לחדש את ההחלטה הזאת שוב ושוב. אבל היישום שלה הוא לא בפעולה של ברקים וזיקוקים, אלא בפעולות קטנות של היום יום. לא להתרגז כאשר קיבלתי



ביטול לפרויקט, לא לכעוס כאשר הילדה שוב שפכה כוס תה על הספה, וכן הלאה, כל אחד בחיים שלו.

### **לעצור את הר הגעש המתפרץ**

האם אוכל להמשיך לחיות את אותם חיים שהיו לי עד היום ורק לשנות את הגישה לכניעה, או שמא עליי לשנות את החיים כולם, מתחילה ועד סוף?

ההיגיון אומר, שלכאורה האפשרות הראשונה מספיקה, וגם הניסיון של המפוכחים החדשים מראה שלכאורה זה מספיק. הנה, הצטרפנו לתכנית, נכנענו, ובחסדי שמים - אנחנו נקיים מאז. לא נראה שצריך כאן עוד צעדים, ובטח לא צעדים קשים מאוד שנראים לא קשורים בשום אופן למחלה שלי ולהתמכרות לתאוה.

יש סיכוי שזה נכון, ואולי יש סיכוי שזה גם יחזיק מעמד, אבל בא ננסה להתקדם קצת הלאה.

כשהצטרפתי לתכנית, הקבוצה כבר ביצעה שלושת הצעדים הראשונים והתחלתי ישירות מהצעד הרביעי, כך שלי יותר קל להבין את החשיבות של הצעדים 4 עד 12, בלי שום קשר לשלושת הצעדים הראשונים, ואני גם יכול לראות את הקשר הישיר שיש בין הצעדים האלו (ממש כל אחד מהם) להחלמה שלי.

אנסה להסביר זאת באמצעות דוגמא מהר געש. כולם יודעים שהר הגעש מתפרץ מהלוע שלו, וכאשר הוא מתפרץ - שום דבר לא יכול לעצור אותו. אבל גם ברור שמה שרואים בלועו של ההר, אינו מרכז ההתרחשויות, אלא רק "קצה הקרחון" הלוהט. לאמיתו של דבר, הדברים מתרחשים עמוק עמוק

בבטן האדמה, תקופה ארוכה לפני שההר מתפרץ בעוצמה רבה שכזו.

לו יצויר שהיו מנסים לעצור את ההתפרצות, ברור שהדבר לא ייעשה על ידי חסימת הלוע בבטון, כי אין כח בעולם שיכול לעצור את ההתפרצות הזו. אמנם, אילו היו יכולים לגרום לכך שההתרחשות בבטן האדמה לא תגיע לנקודת הרתיחה - ההר כבר לא יתפרץ.

כל אחד מאיתנו הוא הר געש, והתאווה היא רק ההתפרצות שלו. לנסות לעצור את ההתפרצות, בזמן שההר ממשיך לרעוש ולגעוש - זהו ניסיון חסר סיכוי.

הדבר הראשון שאנחנו עושים כאשר אנחנו מבינים את זה, הוא קבלת העובדה שאין טעם לנסות לעצור את ההתפרצות. זאת בעצם הכניעה ושלושת הצעדים הראשונים.

אבל אי אפשר להמשיך לחיות בצל הסכנה של הר הגעש, וכל החיים להסתפק באותה כניעה ראשונה. חייבים להתקדם הלאה, ולראות כיצד מקררים את ההר בצורה שלא יתחמם ולא יגיע לנקודה של רתיחה, כדי שלא נצטרך לטפל בלוע הגועש.

כאן בדיוק מגיעים הצעדים הבאים (בעיקר 10-4), בהם אנחנו מפרקים את כל המטענים שרובצים בבטן ההר, אשר גורמים לאותן התפרצויות בלתי נשלטות של הלבנה, התאווה.

בהתחלה אני לא מבין את הקשר בין הריב שיש לי עם חבר ילדות, לבין התאווה שמתפרצת ואני חסר אונים מולה, אבל אני עושה את מה שאומרים לי, ולאט לאט אני מגלה שההר מתקרר ומפסיק לרתוח.

פתאום מתחיל לפחות מספר הפעמים שאני עומד חסר אונים מול התאוה. כך זה עם הכעסים וכך עם הפחדים וכך עם אנשים שפגעתי בהם. לאט לאט אני מגלה שכל הדברים האלו הם בעצם אלו שמנעו ממני לחיות בשלום עם עצמי, עם הסביבה שלי ועם אלוקים, והם אלו שהרתיחו את ההר והביאו אותו למצב רתיחה שהסתיים בסופו של דבר בהתפרצות אדירה שלא הבנתי מאיפה היא הגיעה אליי.

ויש כאן עוד עניין. הוזכר כבר פעמים רבות, שאין צורך להבין כל דבר. העיקר הוא לראות שזה עובד ולבצע. זה לא שונה במקרה הזה. אלו שהלכו לפנינו בדרך הזאת אומרים לנו שהם עשו את זה וזה עזר להם, אז אני עושה את אותו דבר ולא שואל שאלות.

הרי כאשר הגעתי לתכנית בתור שבר כלי, הצהרתי שאני מוכן לעשות ה-כ-ל כדי להחלים, אז מאיפה הגיעו כעת פתאום ההסתייגויות שלי? כנראה מכך שהכניעה שלי לא מספיק עמוקה ולכן אני משוכנע שאולי אני כן מסוגל להסתדר לבד.

הגיע הזמן להיזכר כמה אני חסר אונים מול עצמי ומול התאוה, ולדעת שאני מוכן באמת ובתמים לעשות ה-כ-ל כדי לצאת מהבוץ. ואם זה כולל לבקש סליחה מהגננת בגן טובה - אני אעשה גם את זה. אני מוכן לעשות כל דבר שיגידו לי, אם האנשים שאומרים את זה צעדו בעצמם בדרך הזאת, וקיבלו שחרור מהתאוה בדרך הזאת.

### **עזבו אתכם מקבוצות ומכניעה**

טוב, ברור שהכותרת הייתה רק כדי שתקראו את הדברים, אבל האמת היא, שזה לא לגמרי תלוש מהמציאות. זה לא שפתאום

השתגעתי ואני עומד לכרות את הענף עליו אני יושב. לא ולא. אני לא מתכנן להפסיק להיות מחובר לצינור, שמחבר אותי למכונת ההנשמה - לכניעה ולקבוצות. אבל אני רוצה לשפוך מעט יותר אור על המטרה של כל העסק הזה. כי בתכל'ס, כניעה וקבוצות הם אמצעים נפלאים כדי להוביל אותי למקום מסוים, אבל מהו אותו מקום?

נראה לי שמרוב עצים שכחתי שיש גם יער, ומרוב התעסקות עם שאלת המיליון דולר של חולה-חוטא או עם הדרכים להיכנע בכל תחומי החיים, קצת שכחתי את העובדה שבעצם יש מטרה לאותה כניעה. נכון, הקבוצות הן נפלאות והן נותנות לי החלמה במנות גדושות, אבל מהי המטרה האמיתית של המפגשים הללו?

אז בהסתכלות שטחית ניתן לומר, שהכניעה היא הדרך להתגבר על התאוה, ובפגישות אנו לומדים כיצד חברים אחרים ניצחו את האובססיה. יופי. עשר נקודות לעצמי. אבל שוב פספסתי את הנקודה. כי אם הייתה דרך שבאמצעותה ניתן להפסיק את ההתמכרות, או אם היה בן אנוש שיכול לגרום לי להפסיק להשתמש בתאוה - לא הייתי באמת צריך 12 צעדים, ובעיקר לא הייתי צריך את הצעד המהותי, הקשה והמשחרר (גם יחד) מכולם: צעד מס' 3.

אם פשוט אפשר להיכנע וללכת לקבוצות, אז למה לעזאזל אני צריך למסור את חיי ורצוני להשגחת אלוקים?

אבל האמת היא, שגם הקבוצות וגם הכניעה הן בעיקר אמצעי למשהו הרבה יותר גדול: חיים רוחניים. במשך עשרים שנה אני תקוע עם התאוה הזאת, ושום דבר שעשיתי לא יכול היה לעזור לי. ולכן, כאשר הגעתי לקרקעית, הייתי מוכן לעשות הכל. הייתי

אצל פסיכולוג, שסיפר לי על דרך הצעדים והייתה לו רק פצצה אחת עבורי: "תצטרך להכניס רוחניות לחיים שלך". ואני? מה לי ולרוחניות? רציתי לקפוץ ולבקש תכנית אחרת, אבל המצב שלי לא איפשר לי להיות בדרך והסכמת.

אז הפסיכולוג שלי צדק. הוא לא דיבר על הפגישות ולא על הכניעה אלא הגיע ישירות לליבת הענין: לחיות חיים רוחניים. רק אם אחיה חיים שכאלו, יש לי סיכוי לחוות את הנס של המפוכחות.

אבל בשביל לחיות חיים רוחניים, אני חייב קבוצות והרבה כניעה...

### **גישות שליליות**

כשבאתי להחלמה, הייתי בטוח שהחיים שלי דבש. יש לי רק בעיה אחת קטנה עם התאוה, ואם יפתרו לי אותה (עוד חייתי בסרט שיש מישהו שיעשה עבורי את העבודה), הכל יהיה בסדר. לכן היה לי מסובך להתחבר לצעד הראשון, בו אנחנו אומרים לא רק ש"הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה", אלא גם "כי אבדה לנו השליטה על חיינו". על איזה איבוד שליטה בדיוק אתם מדברים איתי? אני שולט מצוין והכל בסדר איתי.

אחר כך קראתי בספר הלבן (עמ' 84 ועמ' 51), איך לאט לאט מתגלות כל הגישות החולות שלנו שאוחסנו כנגדנו בכל פעם שהשתמשנו בהם, ורק בהחלמה אנחנו מתחילים לגלות מה בעצם קברנו שם.

עברה שנה בהחלמה, בה הייתי משוכנע שהחיים אפילו יותר יפים. מה יכול להיות יותר טוב מכך שאני נקי? לקח לי זמן כדי

להבין שנקי ומפוכח זה לא אותו דבר, וגם אם אני נקי ומאושר, זה לא אומר שאני באמת אדם חופשי.

זה הזכיר לי דברים ששמעתי מהספונסר על הקשיים שלו דווקא בתחילת הדרך בהחלמה, כמה היה קשה לו להתמודד עם החיים לפתע. לא ממש התחברתי לדבריו בזמנו, כי לי היה אחלה בשנה הראשונה להחלמה.

אבל כעת אני מגלה לאט לאט, שבסך הכל קברתי את כל הגישות האלו מתחת לשכבות רבות של תאוה. כל גישה שלילית וכל פעולה אובססיבית שעשיתי נשארה בתוכי, אלא שלא הייתי יכול להתמודד איתה, ולכן פשוט סיממתי את עצמי עם מנות גדלות והולכות של תאוה. כך הכל כוסה, באופן שאפילו אני לא ידעתי שאני ממשיך לשאת איתי את כל הכובד הזה.

גיליתי שאני חי באובססיה לא רק כלפי התאוה אלא כלפי דברים רבים נוספים בחיי, למשל הצורך בשליטה או הצורך להצליח. זה מקיף המון דברים שכל הזמן הולכים ומתגלים לי, אבל חלק מהם ממש בולטים וזועקים. נושא אחד הוא ההרגשה התמידית, המלווה אותי כבר שנים ארוכות, שאני בעצם בור בלי תחתית בהרבה תחומים של חיי. למשל בעבודה, אני עובד בלי סוף ביותר משתי עבודות במשרה מלאה, ועדיין מחפש כל הזמן מה לעשות ואיך להוסיף עוד דברים לסדר יומי. ממש אובססיה להצליח ולעשות ולפעול בלי סוף. לא משהו הגיוני.

נושא נוסף הוא הצורך בשליטה, שגם בו אני פועל באופן אובססיבי לחלוטין. זה כולל הרבה חלקים של חיי, ובעיקר זה כולל את השליטה הרגשית שלי על אשתי (נושא למאמר נפרד).

ובנושא הזה, בדיוק כמו בתאוה, אני חייב לעשות את שלושת הצעדים הראשונים או שאמשיך לסבול.

ניסיתי, ואני עדיין מנסה לעיתים, להפריד בין הדברים ולומר שאני נכנע מול התאוה, אך ממשיך לפועל באופן אובססיבי בחלקים אחרים של חיי. אבל בתוכי אני יודע טוב מאוד שזה לא שייך, וכשאני מאוד משתדל לשכוח את זה - הספונסר שלי דואג להזכיר לי. אני לא יכול לחיות את התכנית רק איפה שאני רוצה ולהמשיך לחיות בדרך החיים הישנה בחלקים אחרים. זה פשוט לא עובד.

הרצון שלי הוא כמובן להיכנע היכן שכאב לי מספיק, ולהמשיך להיות אלוקים של עצמי במקומות בהם לא כאב לי, אבל מהר מאוד מסתבר שאם אני ממשיך לשחק אותה אלוקים אפילו בחלק אחד של החיים שלי - אי כניעה. זה בדיוק כמו במלחמה אמיתית: שום מדינה נורמלית לא תפסיק להילחם, כאשר המדינה השנייה טוענת שהיא נכנעת רק בחזית אחת אבל ממשיכה להילחם בחזית אחרת. זה פשוט לא עובד ככה.

כואב לי לשחרר בכל כך הרבה תחומים, ועוד יותר מכך - קשה לי לעשות זאת. אני לא יודע איך משחררים. אז אני משתתף בקבוצות, עובד צעדים ומתפלל לאלוקים שיעזור לי לעשות זאת. סבלתי מספיק, אני לא רוצה לסבול יותר.

## בכל תחומי חיינו – כניעה בתחומים שונים

### חלק קטן בפאזל

יהודי מושפל עיניים עומד מול הרב בערב יום הכיפורים ומבקש דרך תשובה. שואל אותו הרב: "מה הן העברות שעשית?" עונה היהודי בפנים מתכרכמות: "גנבתי חֶבֶל". "גנבת חבל?" שואל הרב, "אז מה הבעיה? החזר אותו לבעליו!"

"הבעיה", אומר היהודי, "שבקצה החבל היה קשור סוס". "נו", שואל הרב, "אז מה הבעיה?" "לסוס הייתה קשורה עגלה", עונה האישי. "ובכן?", שואל הרב. "על העגלה ישבה משפחה שלמה", אומר האישי.

סבלנותו של הרב עומדת לפקוע: "נו, מה הבעיה?" "כשמשכתי את החבל, נמשך הסוס, אחריו העגלה ועליה המשפחה וכולם נפלו לתהום ומתו"...

באופן רשמי ומוצהר, אתר "שמור עיניך" עוסק בבעיות הקשורות לתאווה. אפשר לומר, שכל מי שמסתובב לו בבית מקדש מעט זה, הגיע בשל בעיות בתחום. חלקן בעיות מורכבות יותר וחלקם פחות, אך קשה לי להאמין שיש מישהו שמסתובב כאן רק בשביל הספורט, או לצורך מחקר מדעי. הצד השווה שכולם צריכים מענה בתחום.

אחת התמיהות המופלאות ביותר, אותן פגשתי עד עתה, היא העובדה שרק מעטים מאד ממשיכים את החיבור בצורה אינטנסיבית ולוקחים אותו לדרך החלמה יציבה וממושכת. אפשר לומר שמדובר באחוזים בודדים של ממש.



ההיגיון אומר, שישנם אלפים רבים של אנשים עם בעיות בתחום. רובם לא נחשפו לפתרון. אך גם אלו שכן נחשפו, לא ממש מתלהבים תמיד.

אינני מתיימר להבין את כל הסיבות לכך. אך דבר אחד די ברור: התאווה עם כל חסרונותיה איננה הסיפור עצמו. היא רק קצה החבל. התאווה היא לכל היותר חלק אחד בפאזל המורכב של חיינו. כבר בימים הראשונים שבאתי, לכאן נחתה בי התובנה, חדה כתער, שהסיפור של התאווה הוא למעשה קצה קרחון המבצבץ החוצה. די ברור לי גם, שהעובדה שאני עדיין כאן, אחרי התפתלויות לא פשוטות במשך כמעט שנתיים, נזקפת לזכותם של חלקים רבים נוספים בפאזל של חיי הדורשים חיבור.

הרבה מינוסים של חיים דורשים פלוס אחד גדול שיחבר את כולם יחד. כל חלק נוסף, המצטרף בעמל למקומו הנכון, מתחיל להשלים את התמונה בכללותה. התאווה היא מד-החום המראה שמשוהו לא בסדר שם. מה לא בסדר? זה יכול להיות דלקת קטנה, וירוס, או בעיות אחרות שלא זוהו עדיין. מה שברור, שזה לא תקין. לפעמים הבעיה מתגלה די מהר. אך לפעמים צריך לעבור סדרת בדיקות מקיפה כדי לגלות את הכל.

צריך הרבה מאד כאב ותסכול, כדי להביא את האדם להבנה שכך אי אפשר להמשיך יותר. למרבה הצער, לא כל אחד זכה להרגיש שאי אפשר יותר. מי שהבעיה שלו היא רק התאווה, ובלעדיה הכל בסדר, כנראה צריך לבחור באחת מהשתיים: או שהוא לא ממש מודע למצבו, או שבאמת אין לו מה לחפש כאן. יותר נכון, מקומו בבית המדרש בחיפוש תיקוני החטא.

לא כל אחד "זוכה" לתסכול בעצמה המספיקה לתדלק את המנועים למרחקים ארוכים. למעשה, זוהי מטרתו של הצעד הראשון. להשאיר תמיד את התזכורת היא על אש גבוהה. לשמר את תחושות הייאוש והתסכול גם כאשר האופק הולך ומתבהר. ככל שחלקי הפאזל באישיות שלי הינם רבים ומורכבים יותר, אני לא ממש צריך את התאוה בלבד כדי לזכור מאין באתי. יש עוד שלל בעיות נחמדות שייצרו את אותה זעקה אילמת שביקשה מענה.

התאוה היא אמנם רק קצה החבל, המושך אחריו שלל דברים נוספים. אך גם הדרך החוצה מתחילה בקצה חבל היכול להוביל לחיים שפויים יותר.

### **כניעה מול יו-טיוב**

ככה בערך זה עבד: אתמול בערב ראיתי בערב, באתר חרדי, סרטון של נשיונל ג'יאוגרפיק על השואה, משם עברתי לאתר של נשיונל ג'יאוגרפיק עצמו, כדי לחפש סרטים נוספים בנושא. לאחר שיטוט קצר, הגעתי לערוץ יו-טיוב שלהם, ושם נכנס המחבל עצמו לפעולה.

כי מה הקשר בין אדם שמחפש סרט על השואה לסרט על אנשים שעברו ניתוחים לשינוי מין? אבל למרות שאין שום קשר, לצד הסרט על השואה הוצגו תוצאות נוספות ובהם הסרט הזה. והאמת, הנושא הזה מעניין אותי (לא משנה מאיזה צד של המטבע), אז חלפה לי מחשבה בראש שאני נכנס בגלל העניין שיש לי בזה, אבל ברגע שנכנסתי וצפיתי - ברחתי.

אני מודה לה', על חסדו הגדול שהוא נתן לי להיכנע ולדעת שהתאוה (אפילו אם היא עטופה באריזת מתנה מטעה), מסוכנת

עבורי ושהיא חזקה ממני פי מאה, כך שאם רק אטעם ממנה - וודאי אפול.

מה הלאה? התקשרתי לספונסר, והודיתי שאני חסר אונים מול התאוה בכלל, ומול היו-טיוב בפרט. בסיום השיחה, קיבלתי על עצמי שלא להיכנס ליו-טיוב, שלא לצורך מדויק, ושלא לעבור מסרטון לסרטון ביו-טיוב בשום מצב.

אם יש לי לינק לצפייה בסרטון ספציפי - אני יכול לצפות בו, וכך גם אם אני מחפש סרטון ספציפי, אבל לעומת זאת, כניסה לצורך חיפוש "מה יש לראות", או קפיצה מסרטון לסרטון יוכלו להביא אותי שוב מהשואה אל התאוה, או בעצם מכל נושא שהוא לכל נושא של תאוה.

בנוסף לזה, במחשב שלי במשרד יו-טיוב חסום לגמרי. זה לא שהחסימה תציל אותי מנפילה, ממש ממש לא, הרי יש מחשבים נוספים ואני יכול להשתמש בהם, בדיוק כפי שאני עושה כאשר אני באמת צריך אתר שחסום במחשב שלי. אז למה לחסום, אם זה ממילא לא יעזור לי, ואני יכול לעקוף את זה?

עבורי, החסימה היא ענין של כניעה נטו. בכל פעם שמישהו שולח לי לינק לסרטון ואני לא יכול לצפות בו - זו תזכורת לחוסר האונים שלי כלפי התאוה. תזכורת לכך, שאני לא אדם רגיל אלא חולה, ודברים שעבור אנשים אחרים לא מהווים בעיה - עבורי הם מסוכנים מאוד.

אז כאשר מישהו שולח לי לינק לווידאו מיו-טיוב, ולצורך צפייה בו אני צריך לקום ולעבור למחשב אחר, זאת פעולה של כניעה עבורי, בה אני מודה שאני חסר אונים מול התאוה ולכן המחשב שלי נעול.

החסימה לא תציל אותי, אבל הכניעה תביא אותי לעשות את הפעולות הנכונות ולעבוד את הצעדים שיקרבו אותי לאלוקים - היחיד שיכול לשמור אותי נקי.

אותו הדבר נכון לגבי ההחלטה שלי במחשב בבית, שלא להיכנס ליו-טיוב שלא לצורך ספציפי. הרי אם אני רוצה ליפול - לא אקיים את ההחלטה שלי, ואם אני לא רוצה ליפול - מה הבעיה להיכנס ולצפות רק בתכנים ראויים?

הבעיה היא, שאני חולה, מה שאומר שאני אלרגי לתאוה.

אדם רגיל מסוגל להיכנס ולהחליט שלא לצפות בסרט על מין, בזמן שהוא מחפש סרט על השואה, אבל אני שונה. המוח שלי מגיב לתאוה, באופן אחר ממה שמוח של אדם רגיל מגיב.

אצלי, כאשר אני נוגע בתאוה מתפתחת תופעת הכמיהה שאין לי דרך לעצור אותה עד לנפילה. זה כמו אדם שאלרגי לפריחה או לכל דבר אחר, והוא לא יכול ללכת למקומות שאנשים אחרים יכולים ללכת אליהם, כיון שכאשר הוא בא במגע עם פריחה - העור שלו מגיב שונה ומתחילה תופעה שמסוכנת עבורו.

אז נכון, יש כל מיני דברים קטנים ונחמדים שהייתי צריך לוותר עליהם (כמו קריאה בכל מיני אתרי חדשות שיש בהם הרבה תאוה), אבל עבורי הוויתור הזה הוא מהותה של הכניעה. אין דבר כזה כניעה מופשטת וכל כניעה היא למעשה ויתור על משהו. אז בנוסף לויתור על התאוה, אני מוכרח לוותר על שיטוט ביו-טיוב, וזה כמובן שווה לי את החיים שלי, שיקרים הרבה יותר מכך.

## לגדול או לסבול

רגע לפני שהגעתי לתכנית, בתחילה דרכי בהחלמה, ישבתי אצל הפסיכולוג, ולא הבנתי באיזו שפה הוא מדבר איתי. הוא שאל אותי מתי מתרחשות הנפילות שלי, ואני בהיתי בו בחוסר הבנה מוחלט. מעולם קודם לכן לא עלה על דעתי שיתכן קשר בין מצבים מסוימים בהם אני נמצא לבין הנפילות בתאווה. מכיוון שמעולם קודם לכן לא נתתי את הדעת על כך, הייתי משוכנע שאני נופל רק בגלל שאני נמשך לתאווה בצורה קיצונית, וממילא אם כבר יש מקרים מיוחדים - זה כאשר אני נמצא במקומות בהן יש פיתויים רבים יותר.

בתקופה שלאחר מכן, ניסיתי להסתכל אחורה ולראות אם אני יכול למצוא קשר בין הנפילות לבין תחושות או רגשות מסוימים, אבל זה היה די קשה להיות חכם שלאחר מעשה. במקום זה התחלתי לבדוק את עצמי בזמן אמת, והדברים החלו להתבהר. אחד הדברים שהזהירו אותי מפניו היה טינה. אמרו לי שהטינות הן הגורם מספר אחד לנפילות.

מאז, ראיתי הדגמה של זה בחיים שלי אין ספור פעמים. כמעט כל קושי בהתמודדות עם התאווה, היה קשור בצורה כזו או אחרת לטינה. אמנם לא מדובר ברעל היחיד שמסוכן לי, אבל הטינה נמצאת בראש רשימת החומרים המסוכנים האסורים לשימוש. אחריה ברשימה מופיעים פחד, ויכוח, אשמה, בושה ועוד ועוד רגשות רעילים שגורמים לי באופן אינסטינקטיבי לרצות לברוח, והמפלט היחיד שמוכר לי, ולא אכזב אף פעם (?) הוא כמובן התאווה, מה שגורם למשוואה הפשוטה: טינה = נפילה.

אז התחלתי לעבוד על הטינות, בעזרת סדרה פשוטה, אך לא קלה, של צעדים. בשפת התכנית מדובר בצעדים ארבע עד שבע, ואם גם פעלתי בעקבות הטינה ופגעתי במישהו אז יש לי גם את צעדים שמונה ותשע בהם אני מכפר בפני מי שפגעתי בו ומיישר את ההדורים איתו. לאט לאט התחלתי לזהות את הטינות מגיעות, ויכולתי לעשות את הפעולות מוקדם יותר. זה לא אומר שאני מחוסן מטינות - ממש לא, רק שאני נמצא בהתקדמות ביחס אליהן.

אבל הקושי הגדול היה כאשר הייתי צודק. אם אני מפוצץ בטינות, ובתוך תוכי יודע שמשהו לא בסדר איתי ואני לא באמת צודק, יהיה לי קל יותר לרדת מהעץ עליו טיפסתי. למרות שזה לא נעים להודות בטעות, לא כיף לומר שסתם השתוללתי, ובוודאי שלא קל לעשות את הפעולות כדי לרדת מהעץ, אבל בסופו של דבר - יש לי את הסולם כדי לעשות את זה, ומכיוון שאני סובל מפחד גבהים כאשר אני על העץ (קרי: מסתכן בנפילה כל זמן שאני פועל עם הטינות האלו), אזי בליט ברירה אני משתמש בסולם הזה לרדת מהעץ עליו טיפסתי.

הבעיה היא כאשר אני צודק (באמת!), והטינות שלי מוצדקות לחלוטין, ואז אני מרגיש שבאמת בלתי אפשרי עבורי לרדת מהעץ. הרי אני צודק! אז למה שאוותר על הטינות מול מה שעשו לי?

כאן אני צריך הרבה יותר כניעה, והרבה יותר הפנמה של העובדה הפשוטה שהטינה היא רעל בשבילי, גם אם הרעל מוצדק, ובסופו של דבר אם אשתה רעל - זה יהרוג אותי, גם אם יש לי תירוץ מאוד יפה למה אני מת. בכל זאת, קל

זה לא עושה את זה, ולכן טינות מוצדקות מסוכנות לי אפילו יותר מאשר טינות לא מוצדקות. אני תקוע על העץ עם פחד הגבהים שלי, ואין לי סולם לרדת איתו. מה שעזר לי, הוא חברים שאכפת להם ממני, ובעיקר הספונסר, שקיבל אותי כפי שאני, אבל שאל אותי שאלה פשוטה: "מה אתה רוצה כעת, לגדול או לסבול"?

### **ויתור על השליטה באשתי**

קראתי בספרות של תכנית הצעדים, שקל לנו להיכנע במקומות בהם סבלנו מספיק, ואילו במקומות בהם לא סבלנו כל כך - הכניעה קשה יותר. זאת הסיבה בגללה היה לי קל להיכנע על התאוה, וקשה יותר להיכנע על החיים, ולכן כנראה הצעד הראשון נכתב בסדר הזה, קודם כל: "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה", ורק לאחר מכן: "וכי אבדה לנו השליטה על חיינו".

אז נכנעתי מול התאוה, וחשבתי שאני די משחרר את שאר החיים שלי מהצורך בשליטה, אבל מסתבר שנותר עוד מבצר, שאותו אני לא מוכן לעזוב ולא מוכן להיכנע. מבצר בו מתבצרים מורדים נוספים בנפש שלי, והם מעדיפים למות מאשר להיכנע. מדובר על היחס שלי אל אשתי.

דווקא בגלל שאשתי תמיד כל כך נוחה אליי וטובה אליי, קל לי לנסות לשלוט בה מבלי שארגיש שמה שאני עושה זה שליטה נטו. בספר הגדול בתיאור הצעד השלישי כתוב, שבניסיונות שלנו לשלוט באחרים אנחנו יכולים להיות נחמדים ורגישים, אבל יכולים גם להיות אכזרים ובלתי כנים. בדרך כלל מספיק

לי להיות נחמד ורגיש כדי לשלוט בה, ועדיין זאת תהיה שליטה לכל דבר וענין.

הנה הדוגמא האחרונה: ביום חמישי בלילה, ניסיתי לעזור לאשתי בהכנות לשבת, אבל כשראיתי שהדברים לא מסתדרים כפי שרציתי - לא שחררתי אלא ניסיתי חזק יותר. עשיתי את זה בנחמדות ועם כוונות טובות, אבל זה לא שינה את המציאות: הדבר, כמובן, נבע מצורך בשליטה. כאשר הדברים לא הסתדרו, ניסיתי עם עוד יותר נחמדות ורצון לעזור, אבל בסוף כשגם זה לא עזר - התפוצצתי. עזבתי את המטבח בכעס על זה שהיא לא נותנת לי לעזור לה... ביום שישי בבוקר, הדברים לא נהיו טובים יותר. והניסיונות שלי "לעזור לה", גרמו לי בסוף להתנהג בצורה פוגענית.

לא הסכמתי להיכנע ולא הסכמתי לוותר. וזה כמעט עלה לי בנקיות שלי. כי כשאני לא מוכן להיכנע, אני מסתכן בנפשי. לא הבנתי שאלוקים מנהל את העולם, וזה אומר שהוא דואג גם לאשתי, בדיוק כפי שהוא דואג לי. כל מה שאני יכול וצריך לעשות זה לשחרר, ולתת לו לעשות את העבודה שלו.

העסק הסתבך, כיון שאשתי גם היא כעת בהחלמה, ושם מלמדים אותה לדאוג לעצמה. אני רואה דברים שאני ניסיתי לשנות בה במשך שנים ללא הצלחה, משתנים במהירות בתוך ימים כשהיא בקשר עם חברות אחרות בתכנית אס-אנון, וזה כמובן פוגע לי באגו באופן אנוש. אני מתחבר לתיאור בפרק לנשים בספר הגדול, על הפגיעה שלהן כאשר הן רואות שהבעלים מחלימים בעזרת הקבוצה, במקום שבו הן נכשלו אחרי מאמצים כבירים של שנים ארוכות.



אז מה אני יכול לעשות כאשר האגו שלי נפגע במקום בו אני מנסה להמשיך לשלוט? רק להתאבד. "תמות נפשי עם פלישתים", או אולי משהו הרואי יותר, כמו במצדה. אצלי, זה היה תכנון של נפילה ענקית שבה "אעניש" את אשתי (חולה כבר אמרתי?), וכמובן, אעניש גם את עצמי. כך אוכל להתבוסס ברחמים העצמיים שלי, וגם לשלוט בה שוב. החשבון היה פשוט: אני אפול בהתרסקות רצינית ומחרישת אוזניים, ואז אוכיח לה שאני רציני בכוונותיי ובמחלה, ושלא כדאי לה לגלות סימני עצמאות אם היא רוצה שאשאר נקי.

אבל אלוקים אוהב אותי. לא יודע איך ולמה, היה לי רגע שבו הבנתי שאני לא רוצה למות. הודיתי בפני אשתי שאני מונע מגאווה פגועה וזזתי. כאשר זזתי - נתתי מקום לאלוקים להיכנס.

עכשיו אני מבין שאני לא רוצה למות ולהתאבד. אני מעדיף להניף דגל לבן על המבצר שאני עדיין מנסה לשלוט בו. לתת לאשתי להתפתח בדרכה מבלי לנסות "לעזור" לה ומבלי להפריע לה. לתת לאלוקים לנהל גם את העולם הפרטי שלי, וגם את העולם הפרטי שלה.

### **ובחרת בחיים, או: עגילים תמורת שלום**

אני לא אוהב ששמים עגילים לתינוקת שזה לא מכבר בקעה מהביצה. זה לא יפה בעיני ולכן התנגדתי בתוקף לכך, במשך מספר שנים.

אתמול, אשתי הייתה בקניות בעיר ובכל מיני סידורים, ונפגשנו רק בערב. היא שואלת אותי אם אני רואה משהו חדש אצל בתנו התינוקת.

אני שואל: "אולי הנעליים?" "אולי החולצה?" והיא עונה לי: "אולי, אבל יש עוד משהו" ומכוונת בכך לכיוון האוזניים. ראיתי את העגילים היפות באוזני בתי וחטפתי להם.

הרגשתי שדופקים אותי, שעושים לי עוול. אשתי יודעת שאני מתנגד לעשות לבתנו עגילים בכזה גיל ולמרות זאת, היא עשתה זאת. אולי אשתי ניצלה את העובדה שאני עכשיו יותר בהחלמה, ואני לא אתנגד?

ואז חשבתי לעצמי, מה יקרה עם אתעמת עם אשתי: תיפתח מלחמת עולם שלישית, שבסופה אני עלול להישר וליפול. אני פשוט לא מסוגל להתמודד עם כזו סיטואציה. אם אצא למלחמה, אחזור חבול ופצוע. אולי, לכאורה, ללא כישלונות אך וודאי ללא הישגים.

במקום לתת למחשבות ההרסניות שלי לרוץ - הפסקתי לחשוב, הרפיתי, ומסרתי את ניהול חיי, ובפרט את ניהול הסיטואציה הבלתי אפשרית הזו לאלוקים. אני חסר אונים מול סיטואציות כאלה. האמנתי שאלוקים מסוגל במקום בו אין לי שום סיכוי להתמודד בכוחות עצמי.

אחר כך שמעתי את אשתי אומרת, שכבר כולם ברחוב חשבו שהבת שלנו היא בן, למרות הבגדים והאביזרים הוורודים והאדומים שאשתי הלבשה אותה בהם. ואז אמרתי לעצמי: "רגע! אשתי לא ניסתה להרגיזני, היא פשוט אגואיסטית שרצתה שיפסיקו לחשוב שהבת שלנו היא בן".

חייכתי לאשתי ואמרתי לה שהעגילים מאוד יפים. בכלל לא התייחסתי למה שאני חושב על עגילים לתינוקות. זה בכלל לא

רלוונטי. הכי חשוב, שההגנות הורדו, אזעקת המלחמה פסקה וכולם יצאו מחדר המיגון. נשארתי בחיים!

אני רוצה לעמוד על דעתי, אך יותר מכל אני רוצה להישאר בחיים, ולא סתם בחיים, אלא במפוכחות ובשפיות. בחרתי לחיות! אם יש לי חילוקי דעות עם אדם נוסף, בנושא שטרם הוכרע, עליי לדון איתו בכך. עם זאת, אסור לי בשום אופן להתווכח, אלא רק לדון במתינות ובטונים נמוכים. כאשר, הטונים עולים והאמוציות נכנסות לתמונה, אני חייב לסיים את הוויכוח מיד. אם קשה לי לדון ללא ויכוח, או ללא עימות, אסור לי לדון בעניין עם אותו אדם.

הכניעה שלי אינה כלפי האדם שעמו יש לי חילוקי דעות, אלא כלפי אלוקים. הפסקת הדיון לא אומרת שנכנעתי כלפי אותו אדם. היא רק אומרת שאני לא מסוגל להמשיך לנהל את הדיון בצורה בריאה וזה עלול להרוג אותי, ולכן אני מפסיק להתווכח ונותן לאלוקים לנהל את הכל.

הסיטואציה הזו עברה בשלום, רק בזכות שנכנעתי לאלוקים ומסרתי את הניהול למנהל האמיתי. לא נכנעתי לאשתי, נכנעתי לאלוקים.

ודרך אגב, לאחר מספר ימים, אשתי החליטה להוריד לביתנו את העגילים, ולתת לחורים להיסתם...

### **לשחרר את הילדים**

באחת הקבוצות הראשונות בהן השתתפתי, עלה הנושא של הכניעה, וחבר חדש שאל האם הכוונה היא להיכנע רק על התאוה, או על כל החיים. לדבריו, הוא מרגיש חסר אונים מול

התאווה, אבל הוא לא מרגיש שאבדה לו השליטה על החיים, ולא מתחבר לקטע של כניעה על כל החיים ועל כל מה שיש. הוא היה מוכן להתחיל לצעוד, אבל הנושא הזה היה מאוד בעייתי עבורו.

אחד החברים הקריא בתגובה, קטע מהספר הלבן, על כך שלא יכולנו להיכנע רק על התאווה, והיינו חייבים להיכנע על הכל.

מאז, אין ספור פעמים ראיתי את ההתגלמות של הדברים האלו. השחרור צריך להיות מלא לגמרי, וכל זמן שאני ממשיך להחזיק את חוט העפיפון, למרות שזה נראה ששחררתי - בעצם אני עדיין תקוע באותו מקום.

ביום שישי האחרון, היה לי יום קשה מאוד עם הילדים. הם החליטו ברוב קולות להוציא את אשתי ואותי מדעתנו. במשך כמה שעות לא הפסיקה המוזיקה של "אמא, הוא הרביץ לי", "אבא, הוא לקח לי", ומעל כל זה התינוק דואג לרעש רקע קבוע. הגדולים כמובן גם הם לא טמנו ידם בצלחת, והוסיפו בכלי הקשה שונים, הן אחד על השני והן על כל מה שזז. בקיצור - בלאגן רציני.

מה לא ניסינו? הבטחתי גלידה, צעקתי, שלחתי לעונש לחדר, התחננתי, דיברתי יפה, דיברתי לא יפה, חיבקתי, אמרתי שנמאס לי, וכן הלאה וכן הלאה. הצד השווה שבכל זה הוא שהכל עזר לנו קדחת, והמהומה נמשכה.

בלילה, היינו אובדי עצות ודיברנו על המצפה לנו מחר. חשבנו "לעשות סדר" או "לקבוע גבולות", דיברנו על "להעניק אהבה" וגם חשבנו על הפרדת כחות של הבנים והבנות, אבל בסופו

של דבר כאשר סיימנו לדון בכל התכניות ותכניות הגיבוי - היה ברור שזה לא באמת יעזור לנו.

אז כמאמר הפתגם "כאשר הכל נכשל - הגיע הזמן לקרוא את ההוראות", החלטנו לבדוק מה יש לתכנית 12 הצעדים להציע. כרגילף זה היה מאוד פשוט, אבל מאוד קשה.

לשחרר? לא בא בחשבון. אנחנו לא יכולים לשחרר את הילדים שלנו, הם "שלנו". ואז נזכרתי במה שהספונסר שלי היה אומר, כאשר חשבתי שאני חייב "לעזור" לאשתי. הוא היה אומר לי לזכור שגם היא בת של אלוקים, ולא נכדה שלו. אלוקים שדואג לי - ידאג גם לה.

עם הילדים זה היה יותר קשה. הם שלי או של אלוקים? תמיד חשבתי שהם שלי, ופתאום מסתבר שהם בכלל ילדי האלוקים. לי יש תפקיד מסוים לעשות, אבל האחריות אינה שלי, ומעולם לא הייתה שלי.

בסוף החלטנו להרפות. מסרנו את חיינו ורצוננו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו, והחלטנו שנעשה רק את מה שמוטל עלינו, בלי לדאוג לתוצאה.

הייתה לנו שבת מדהימה ביותר. השקט הפנימי שלנו הקרין בלי ספק החוצה, והילדים התנהגו אחרת לגמרי. כן, הם רבו מידי פעם ולא בדיוק שמרו את הבית נקי כמו בית מרקחת, אבל היתה לנו שבת שפווה לגמרי.

עבורי - זאת הייתה הכניעה המדוברת, והיא לא היתה קשורה לתאוה, היא היתה קשורה לחיי היום יום שלי.

### כניעה על גלגלים - סיפור חיים של החלמה

ממש ברגעים אלו, אני יושב לי זרוק על ספה מיושנת, בפינת ישיבה (אם אפשר לקרוא לזה כך) של אחד המוסכים. כל מה שנותר לי לעשות ברגעים אלו, או יותר נכון בשעות אלו, זה לנסות ולסדר את הדברים בראש.

נתחיל בזה, שלפני שבוע ימים התקיים אירוע רב משמעות עבור אשתי היקרה, לקראתו נערכו הכנות וסידורים רבים, כפי שרק נשותינו היקרות יודעות לעשות. והנה קרב ובא היום המיוחל. כבר משעות הבוקר, דאגה נוות ביתי היקרה להזכיר לי מדי שעה, כי בעזרת ה' לקראת השעה 20:00 בערב אנחנו יוצאים! האירוע אמור להתחיל בשעה 20:30 והוא מתקיים במקום אליו יש לנסוע מחצית השעה. בקיצור, נא להיערך בהתאם.

לקראת השעה 19:00, אני כבר מוכן ומזומן לחזרה הביתה, כאשר הטלפון מצלצל. על הקו, ניחשתם נכון, נוות ביתי שתחיה ובשורה בפיה. ביתי אינה מרגישה טוב וצריך לקחת אותה לרופא. אני משנס את מותניי ומתניע לכיוון הרופא, ששולח אותי לעשות בדיקה במרפאה שבשכונה הסמוכה. כמו פצינט צייתן אני נוסע לשם ועושה את הבדיקה, שמראה כי צריך אנטיביוטיקה כבר עכשיו! אני יורד לבית מרקחת ומגלה ש... חסרה להם בדיוק התרופה המבוקשת.

השעה כבר 20:00, ובחישוב מהיר אני מציע שנצא כבר לאירוע, ובדרך נעבור דרך חנות פארם, שם נקנה את התרופה. אנחנו יוצאים ומגיעים לפארם, אשתי נכנסת ויוצאת אחרי 20 דקות. היה תור ארוך...

השעה 20:30 ואנחנו יוצאים לדרך, תוך כדי קריאות עידוד שאשתי מרעיפה עלי, כאילו אני עכשיו באמצע התמודדות מרוץ מכוניות של פורמולה 1. אני סוחט את הדוושה והמכונות מזנקת. כאילו לא די בכך, מצלצל הטלפון של אשתי כל 5 דקות, וחברות טובות מתעניינות על פשר האיחור. אני מרגיש את המתח באוויר וכדי להוכיח את נאמנותי המוחלטת למשימה, אני מתחיל להמריא. המנוע גונח ומיילל, אבל זה לא הזמן לרחמים...

כאילו להכעיס, פתאום יורדים הטורים בבת אחת והמנוע כבה. לא פחות ולא יותר, ממש באמצע הכביש, בקטע שהכי לא מתאים להיתקע בו. זה כבר מתחיל להיראות כתחילתה של סדרת פיגועי סייבר על ידי ארגון ביון ממוסד. משהו שקשור לוורוס המחשבים ששיתק את הצנטריפוגות באיראן...

אני מתחיל להבין, שמרגע זה ואילך צריך להיכנס ל"נוהל כניעה". אני מחליט להיכנע, ומה שיקרה מרגע זה ואילך כבר לא מעניין אותי. אני עושה את הנדרש ממני ולא משנה מה שייצא מכך. מוסר את ניהול העניינים לידי אלוקים ומחליט לא להתרגז ולא לצאת מהכלים. פתאום, לא יודע מאיפה, שלווה נופלת עלי. מסרתי את המפתחות לידי אלוקים! אני יוצא מהתמונה!

איך שהוא, אני מצמיד את הרכב לצידי הכביש, מפעיל וינקרים ומשתחל עם אשתי החוצה. כנראה שנראינו אומללים למדי, כיוון שאחרי דקה כבר מישהו עוצר לנו ולוקח אותנו עד לכניסה לעיר, משם תפסנו מונית למקום האירוע. בדרך, כמו אזרח הגון אני מתקשר למשטרה ומודיע שהרכב שלי נמצא על

כביש מהיר וסואן ומסכן את התנועה. הם אומרים לי להזמין מיד גרר, ואני עושה כך.

לפחות, כך אני חושב, עכשיו יש לי אירוע מעניין וכדאי לנצל אותו, לשכוח מהרכב וליהנות. מתיישב ליד השולחן מכניס ביס ראשון לפה, ו...טלפון מהמטרה, הם שואלים אם הזמנתי גרר. אני עונה שכן, הם מבקשים שאזרז אותו, אני עונה: "בוודאי", מנתק וחוזר לשולחן. לא מספיק להכניס ביס נוסף ו...טלפון מהגרר, הוא אומר שתוך 20 דקות הוא ליד הרכב. אני, כמובן, צריך להיות שם.

תוך דקה אני כבר בחוץ, מחפש מונית, ומתחיל לנסוע לכיוון. בשלב זה, מבין נהג המונית, שאני צריך להגיע לשום מקום באמצע כביש סואן, והוא מסביר לי בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים שלשם הוא לא מגיע. הוא מוכן ברוב טובו להוריד אותי במחלף הקרוב ותו לא.

אני מעביר בראש את כל מה שידוע לי בקשר לחוק, ושהוא הרי חייב לקחת אותי. או שהוא ממשיך, או שאני לא יורד מהמונית... אופס... החלטתי שאני לא נלחם אלא נכנע. אז עד הסוף. משלם לו יפה ויורד באמצע שום מקום.

איך שאני יורד, עובר לידי נהג חרדי. אני מסמן לו והוא עוצר, הסבר קצר, והוא לוקח אותי עד למקום. אני יורד, וכמעט עף מהדף של משאית. זה לא פשוט. אי אפשר לעבור את הכביש לצד השני, שם עומד תקוע הרכב שלי. עוד פעם ועוד אחת, זה נראה כמו ניסיון התאבדות. כל רגע עומד להגיע הגרר. בסוף, לאחר ביצועי אקרובטיקה מרשימים, אני עובר. מאחורי מגיע גם הגרר.



הוא מבקש ממני להיכנס לרכב שלי כדי לכוון אותו בעליה לגרר, ואחר כך אני חוזר איתו בדרך לעיר. השעה כבר 23:00, האירוע בסיום, אוכל כבר אין. אני מחכה לאשתי בחוץ ו...טלפון מהגרר, עם קללות וגידופים שה' ישמור. בין קללה אחת לשנייה אני מצליח להבין, שהמפתחות של הרכב נשארו אצלי. הרי העליתי אותו לגרר. שכחתי ובתנועה של הרגל שמתי אותם בכיס. הוא לא יכול להוריד את הרכב בצורה נורמלית במוסך... הוא מודיע לי שהוא מוריד אותו איך שהוא יכול באמצע הכביש.

למרות הלחץ שאני אמור להיות בו, אני מחליט להמשיך בכניעה. את המצב אני לא יכול לשנות, ואני לא אצא מהכלים. מה שיקרה, יקרה. שיילך הרכב, שיגנב, שישרף... אותי זה לא מעניין. המשימה שלי עכשיו היא לעזוב ולהרפות! אני לא מנהל את האירוע. אלוקים, אני ממשיך למסור לך את המפתחות! קח אותם ותעשה מה שאתה רוצה!

אני מצטרף למניין "מעריב", ומרגיש טעם נפלא בתפילה, החיבור שלי לאלוקים חזק במיוחד, עכשיו כשהמפתחות אצלו. סוף סוף אשתי יוצאת מהאירוע, ואני מסביר לה שאנחנו צריכים לתפוס את האוטובוס האחרון של חצות. אנחנו מחכים בתחנה, כמו פעם לפני שנים. אשתי מסתכלת עלי, וממש לא מבינה מה קרה לבעל שלה. פעם דבר כזה היה הופך אותי לפקעת עצבים, עכשיו החיוך שלי נראה לה הזוי לגמרי. מהר מאוד היא מבינה שזו לא הצגה ודי נהנית מכך. אנחנו עולים על "אקספרס של חצות"...

בשעה 00:30 אנחנו כבר בעירנו. אשתי יורדת, ואני ממשיך למוסך לראות איפה הניח הייצור את המכונית. חושך ואפלה, אך אני לא בודד, כלב רציני הולך אחרי ומנעים לי את הדרך...

אני מגיע לרכב, הוא זרוק בדיוק באמצע. אני דוחף אותו לבד על ניוטרל לתוך חניה, מניח את המפתח בתוך האגוז, וחוזר הבייתה. השעה כבר 1:00 לפנות בוקר.

אני נכנס הביתה, ואשתי שואלת: "נו, איך היה האירוע? יפה, לא?". אני מנסה להבין על איזה אירוע היא מדברת. היו לי הרבה היום. אני מהנהן בראשי בחיוך, והולך לישון. רגע קודם אני נזכר שלא אכלתי עדיין כלום, אבל אני שבע מסיפוק. נכון להיום עמדתי במשימה, נכנעתי!

טוב ידידיי, אני צריך ללכת לסגור את החשבון עם המוסכניק, אני מקווה שלמדנו היום משהו בקשר לכניעה ומסירת המפתחות לאלוקים. זה עובד נפלא!

שווה לנסות. כמובן, אני מאחל לכם שזה יהיה בנסיבות טובות יותר...

### הקנייה והכניעה

יש לנו אורחים השבת, והרבה. יצאתי לקניות (והרבה!). חזרתי הבייתה ומצאתי כמה ילדים ערים, ואשה מותשת כמעט ישנה. שאלתי אותה איך היא מרגישה, והיא אמרה שהיה לה קשה עם הילדים. שאלתי אותה מדוע היא לא התקשרה לבקש שאחזור.

היא אמרה לי משפט שהדהים אותי, משהו בסגנון של: "ידעתי שאתה משתדל לעשות את זה כמה שיותר מהר, שאתה לא מתעכב סתם" (חבל שאני לא זוכר את המשפט המקורי, הוא היה חזק ומדויק הרבה יותר).

ההנחה שעשיתי את זה כמה שיותר מהר, לא הייתה מדויקת. אני "נמרח" בקניות. הפעם היה אמנם יחסית סביר, אבל בכל זאת...

הדבר החזק בעיניי במה שהיא אמרה, הוא שזה משקף את השינוי במעורבות שלי בבית. עדיין אני "נמרח" והרבה, בעצם המון (וממש לא רק בקניות), אבל אני הרבה יותר נוכח. אשתו כנראה מרגישה, ובצדק, שגם כשאני בקניות, אני כבר לא תקוע (באותה מידה) בבועה שלי. הלב והראש שלי נתונים גם בבית, ולא רק באובססיה עצמית. גם אם זה לא היה נכון כל כך לגבי **הקנייה** הספציפית הזאת (ועל כך הרגשתי רע), זה נכון, באופן כללי, לגבי **הכניעה** הזאת (על אף היותה חלקיקית מאוד ולא מושלמת בעליל).

יכול להיות שגם יש לאשתי כעת יותר אמון בי, כתוצאה מההתקדמות בתוכנית ומהגישה הכנה בהרבה שיש לי (יחסית למה שהיה קודם). בכל אופן, אני אסיר תודה על המשפט הלא צפוי הזה.

אני אסיר תודה על עוד משהו: שיתפתי את הילדים בהבאת ו"פירוק" הקניות, והם הביאו את המוצרים הביתה בהתלהבות. החמאתי להם על עזרתם. לא גערתי בהם כל רגע על זה שזה כבד מדי, ושזה עלול להישבר או להישפך. בסוף, הקטן שבילדים ביקש שאפתח משהו שקניתי עבור עצמי (יש לי אובססיה קשה גם לאוכל, ובכל קנייה אני קונה לעצמי כמה וכמה "בקבוקים" טובים...). נעניתי לו, בלי לעשות עניין גדול ובלי להמציא ש"זה לשבת". ואפילו קראתי לאחים האחרים, שכבר היו במיטותיהם, לשאול אם גם הם רוצים.

עדיין שמרתי "בקבוקים" רבים רק בשבילי. עדיין אני דואג לאוכל הטעים של עצמי הרבה הרבה יותר מאשר לאוכל הטעים של אחרים, ובכלל זה אשתי וילדיי. אבל יש התקדמות, ואני אסיר תודה עליה. אלוקים היה (ועודנו) שם!  
לילה טוב, ושנזכה לקנייה של כניעה!

### כניעה מול הסטנדר

בשבוע שעבר הגיעו אלינו לישיבה קבוצה של כמה בחורים, ובתוכם ראיתי בחור שאני מכיר מהקבוצות, ושיכנתי אותו בחדר שלי בישיבה למשך כמה ימים. בפעם הראשונה שדיברנו הוא שאל אותי איך הולך לי עם הלימודים, והוא אמר לי שהוא קיבל הרבה מתנות מהתוכנית בנושא הזה.

עניתי לו, שאני יודע שזה תהליך, ואני מתפלל שיהיה יותר טוב. כבר הרבה מאד חודשים שכל יום בכתיבת בוקר שלי אני כותב על הקשיים שלי עם הלימוד, אבל אף פעם וגם לא באותה סיטואציה עם החבר, לא ניסיתי לשבת על העניין ולראות מה בדיוק קורה איתי שם.

יום אחרי זה, ישבתי בבוקר בבית המדרש, החברותא שלי עזב לכמה דקות, ואני רואה את אותו בחור יושב ולומד ולומד. ואני לומד רק כשאני מגיע לבית מדרש אבל הרבה מאד פעמים אני מפספס. התחלתי לקנא בו, וירדו לי דמעות מהעיניים.

כמדומני, שהיתה זו הפעם הראשונה בחיי שיכולתי לממש את דברי חז"ל: "קנאת סופרים תרבה חכמה". תמיד הייתי מקנא באחרים, הייתי נכנס לרחמים עצמיים ("למה אני לא כמוהו?"), וגם הייתי רוצה "שלא יהיה לו את זה, כדי שהוא לא יהיה יותר ממני".

אבל כאן קרה לי משהו אחר, אני הבנתי שאני יכול לקנא בו, ויש לי אופציה שזה יקרה גם לי, ואם אני רוצה את זה אני יכול ללכת אליו ולשאול אותו מה עבד לו כי אני גם רוצה את המתנה שהוא קיבל מאלוקים (ולא שאני רוצה שלא יהיה לו).

תוך כדי עוברת בי התעוררות שהגיע הזמן לשבת על הנושא. הוצאתי דף, ודי מהר רשמתי לי הרבה מאד נקודות של חוסר שפיות וחוסר יכולת שלי לנהל סדר יום שפוי. זה גורם לי לא להגיע לבית מדרש, כמו שזה גורם לי לא לישון בזמן ולא לאכול בזמן, ועוד הרבה מאד דברים שאיבדתי שליטה עליהם, ושמתי לב שיש לי סדר עדיפויות משובש לחלוטין.

בעיקר נתיישרה השאלה שהייתה קשה לי הרבה זמן. מאוד אהבתי ללמוד בעבר ואני מאד אוהב ללמוד גם כיום, ואני לא מצליח להבין למה זה קורה לי שהרבה פעמים אני לא מגיע ללמוד. כעת, הבנתי שזה משהו הרבה מעבר ללימוד.

לא עצרתי כאן. זה לא מה שיעזור לי לחזור לשפיות. אני צריך לעשות פעולות. בשעות הצהריים, פניתי לאותו חבר וביקשתי לשבת איתו ולהתייעץ איתו. אסירות תודה שאת האגו השארתי היכן שהוא, עשיתי את פעולת הכניעה ופניתי לעזרה מחבר שיש לו את מה שאני רוצה.

ואלוקים היה שם. הייתה לי שם חוויה מדהימה, כשהוצאתי לאור את הפגמים שלי, את הקשיים שלי, את חוסר השפיות שלי, הרגשה נהדרת הרבה יותר מאשר אם הייתי ממשיך להשאיר את הדברים בתוכי וממשיך את החיים כאילו הכל בסדר. הרגשתי שיש לי תקווה, למרות שעד היום היו לי פחדים שלעולם לא תהיה לי תקנה עם הלימוד.

היום אני יודע שיש לי פתרון, ואני מאמין שזה יכול לבא, כמו שזה קרה אצל עוד חברים אחרים. אותו חבר נתן לי עצות, שאולי אני די מכיר, אבל מעולם לא יישמתי אותן בתחום הזה, וזה בגלל שלא קיבלתי את זה שיש לי חוסר שפיות בניהול סדר היום שלי. רק כשקיבלתי את זה, יכולתי להתחיל לעשות פעולות של החלמה.

תודה לך אלוקים, על שסידרת שהבחור ההוא יגיע לישיבה שלי, למשך כמה ימים בודדים, מה שנתן לי התעוררות לפתוח את העניין הזה עם חברים ועם הספונסר.

תודה לך אלוקים, שנתת לי נכונות להיכנע ולוותר על האגו הנפוח שלי. לעולם לא הייתי מאמין שאני יפנה לעזרה בעניין של הלימוד, כי הרי אני הבחור הכי מוצלח בעולם.

בעקבות החוויה שהייתה לי בשבוע שעבר, התקדמתי מאוד השבוע, ברוך ה', בפעולות של התוכנית, על מנת לשנות את הסדר יום הלא שפוי שלי. אני אסיר תודה על נכונות לשתף כל יום חברים על ההתמודדויות שלי עם הלימוד והשינה, לפתוח מעגלים ולקבל עזרה מאחרים במה שאני לבד לא יכול ואיבדתי שליטה על החיים שלי. אני אסיר תודה לכל החברים שעוזרים לי, וכן להורים שלי, שבאופן אישי עוזרים לי יום יום לנהל סדר יום משותף.

השבוע למדתי הרבה יותר. לא ברחתי לחברותא, לא דילגתי כמעט על ארוחות, וישנתי בשפיות - מתי שהייתי צריך וכמה שהייתי צריך. בקיצור, עבר עליי שבוע עם הרבה התמודדויות, אבל בלי לברוח מההתמודדות. עשיתי פעולות והרמתי טלפונים,

ובחסד אלוקים הניסים קרו לי, והשבוע האחרון היה שבוע שאני מחכה לו שנים.

אמרתי היום לספונסר שלי שאני רוצה לשתף שאני מרגיש מאד טוב, וניסיתי להסביר לו מה אני מרגיש. אמרתי לו שאני מרגיש שאני "חי". לא שהחיים דבש, אבל אני חי את החיים ומתמודד ולא בורח מהם, וזו חוויה מדהימה לחיות. אני מתפלל אליך לעוד יום אחד נקי ושפוי.

### השעון שלי מקולקל

בוקר אחד, אני מונה לעצמי רשימה של אסירות תודה, ומגלה כמה דברים טובים אני יכול לומר על עצמי. חשבתי לתומי: "מה גרם לי לחיות כל כך בפחד ממי שאני, אם יש לי כל כך הרבה דברים טובים, שאין להרבה אנשים אחרים?"

הרהרתי ביני לבין עצמי: יש לי פרנסה טובה, השכלה תורנית, תואר אקדמאי, אני מתמחה בתחומים שונים, יש לי אשה טובה, ילדים בריאים, משפחה טובה ו...

אז למה בכל זאת אני לא מעריך את עצמי, וכל הזמן זקוק להערכה מהסביבה?

התשובה הייתה פשוטה: ה... שציינתי קודם ושמרתי עליו בבטן, ביטל את כל מה שחשבתי שאני טוב בו. פשוט התביישתי במי שאני וממילא לא היה חשוב מה יש לי.

ה... הזה, שמן הסתם הבנתם למה התכוונתי, הוא האוננות, הפנטזיות, הפורנוגרפיה, השוטטות... הם אלה שאמרו לי: "נו, אז מה אם סיימת כמה מסכתות, אז מה אם אתה מוכשר בעבודתך, אבל אתה לא מתבייש להיות כזה שפל - לראות פורנו כששאתך

בחדר הסמוך? אתה לא תלמיד חכם, אתה לא אבא טוב, אתה לא מוצלח בעבודתך - אתה פשוט אפס, שעושה דברים שכל בר דעת, דתי או חילוני לא היה עושה! שקרן! בוגד! סוטה! פושע! טיפש! אפס מאופס!"

כן, זה הקול שליווה אותי במשך הרבה מאוד שנים, וגרם לי ללמוד ולהצליח עוד ועוד, כדי לא להרגיש אפס. אבל פתאום, השבוע, בזמן מדיטציה, נשמע לו קול אחר:

"תראה אלו כישרונות יש לך, כמה אתה מצליח בכל כך הרבה תחומים, איך זה באמת שבתחום הזה של התאוה אתה כל כך טיפש? באמת השכל שלך עובד יותר גרוע מיהודי מומר בגיל ההתבגרות!" הפעם הדברים נאמרו בחיוך...

ואז הגיעה התשובה הפשוטה: אם היו מספרים לי על פרופסור נחשב למתמטיקה, מאוניברסיטה מאוד מכובדת, שנכנס לו חיידק לגוף, וכעת הוא מתחיל לדבר בצורה לא ברורה. הוא צריך לקחת כדורים באופן קבוע ונעזר במקל כדי לא ליפול. האם הייתי שואל: "מה? איך זה קרה? פרופסור למתמטיקה? איך חיידק כל כך קטן הפיל אותו? מה, הוא לא מתבייש? הוא לא יכול לנצח אותו?" השאלות האלה אפילו לא היו עולות בדעתי. הרי יש לו מחלה.

גם לי יש מחלה - התמכרות לתאוה. דווקא הכישרון שלי בתחומים שונים, הוא זה שמאפשר לי לקבל את זה שזו פשוט מחלה. כשאני מעביר שיעור, אני יכול עם השכל שלי להגיע לעומק בפרשנים שונים. אני מסוגל ליצור ולבנות דברים יפים באמצעות השכל. אני משתדל להיות אבא טוב לילדים ולהשקיע בהם הרבה מאוד.



מה קורה פתאום כשזה מגיע לתאוה, שאז השכל שלי נותן לי עצות אחיתופל הכי מטומטמות שיש? שאני משקר בלי לשים לב? לא מסתכל על אשתי ועל הילדים בשפיות? זה ממש לא אני...

אותו שכל, שעזר לי לפני שנייה לפצח סוגיה סבוכה בגמרא, לא מאפשר לי להבין, שבגלל מעשה התאוה שאעשה אאבד את עבודתי ואגיע תוך דקות לבית משוגעים, בית חולים, בית סוהר, או בית קברות.

כן, המחלה שלי למדה אותי שבתחום התאוה השכל שלי מקולקל. לא כמו שעון מקולקל שעומד במקום, ולפחות פעמיים ביום מראה את השעה המדויקת ביותר. הלוואי והשכל שלי היה נתקע ולא אומר לי כלום. השכל שלי, באובססיה שלו בתאוה, הוא כמו שעון מקולקל, שהמחוגים שלו השתחררו מעט מהציר ובכל רגע הוא מראה לי שעה אחרת וכיוון אחר, ואפילו פעם אחת ביום לא מראה את השעה הנכונה.

כל זמן שחשבתי שזה יצר הרע, וממילא אני אדם רע, התביישתי בכל מה שיש לי. לא יכולתי להכיר תודה לאלוקים על המתנות שנתן לי. ברגע שהבנתי שזו מחלה, אני פשוט יודע שאסור לי להפעיל את השכל שלי בכל הנוגע לתאוה, כמו שאסור לי לסמוך על שעון מקולקל. יש לי ספונסר, והוא השעון והמצפן שלי. אני מכיר במחלה שלי ובצעד השלישי אני משוחרר לקבל את אלוקים שיכוון אותי.

כך גיליתי גם לגבי פגמי האופי שלי. כאשר השכל שלי עובד לפי פגמי האופי שלי - אני בסכנה.

השבוע הייתי עם אשתי באירוע של קרובי משפחה. בסוף היא שאלה אותי כמה לכתוב על הצ'ק. אמרתי לה: "אני קמצן, עדיף שתכתבי את". היא אמרה: "בכל זאת, כמה היית נותן בתור קמצן?" אמרתי לה: "כלום!" היא התפלאה: "הרי הם הביאו לנו סכום מכובד?!". אמרתי לה: "נכון, אבל מה לעשות, אני קמצן ולכן נתתי לך לכתוב את הצ'ק".

האפשרות האחרת הייתה, שלא אודה בחוסר האונים שלי מול הקמצנות ואציע לה לכתוב סכום מסוים. היא תכתוב סכום אחר, ואני ארגיש לא נוח, מפני שלא התקבלה דעתי. כעבור יום, שבוע, חודש, שנה או לא יודע כמה, הצ'ק שהיא נתנה יגרום לי להתפרץ. כשאמרתי לה שאני קמצן, ומתוך כניעה ביקשתי את עזרתה בכך שתכתוב את הצ'ק חווייתי שחרור.

השבוע למדתי, שלפחות אצלי, הפגמים לא הלכו לשום מקום. פגשתי אדם שלמד אתי בישיבה לפני כעשרים שנה. בזמן שלמדנו בישיבה, הוא העיר לי על איזה משהו שטויתי (אפילו לא זוכר מה), ומאז הייתה לי עליו טינה. פגשתי אותו במקרה השבוע, ומיד, בלי ממש לשים לב לכך, הרגשתי את הטינה מתעוררת. אלא שהפעם, הראש שלי באופן אוטומטי התחיל להתפלל עליו, ורק אחר כך הבנתי מה שקרה לי. הטינה הזאת, על הלא-כלום שהוא עשה לי, חכתה בסבלנות שנים רבות וכן רגע יכלה להתפרץ ולהתפתח כדי לתחזק את עצמה, אלמלא התוכנית שלמדה אותי שאפשר אחרת.

הסביר לי פעם חבר מהו ההבדל בין בושה לאשמה. אני יכול להרגיש אשמה, על כך שעשיתי משהו לא בסדר, אך הבושה היא התחושה שאני לא שווה, אני לא בסדר, אני מתבייש במי שאני!

גם את המאמר הזה, אני לא צריך להסתיר מאשתי, אם יהיה נכון עבורה לראות אותו. זה מי שאני ואני יכול לשמוח בטוב שקיבלתי במקום להתבייש במי שאני.

אני אסיר תודה על כך שרק להיום אני לא צריך להתבייש במחלה שלי. אני מקבל כח מכח גדול ממני לוותר ולהיכנע ולקבל מאלוקים אוהב את הכיוון הנכון.

## מתנות הכניעה

### מה אתם כל כך שמחים?

שמתי לב לתופעה משונה בקבוצות: השמחה. אנשים מדברים בקבוצות על הדברים הכואבים ביותר בחייהם. כשהם מצהירים "אני מכור" רואים את הכאב בעיניהם. ובכל זאת, בסמול טוק שלפני הקבוצה, ועוד יותר בדיבורים שלאחריה, נוכחים בעיקר חיובים, חיבוקים, ושמחה אמיתית.

למעשה, זה נגד לגמרי את הדמיון שהיה לי על קבוצות מכורים. תיארתי לי אותם יושבים בחדרים חשוכים וקודרים, כולם בפרצוף עגום ומלא כאב, מתבוססים ביגון ובצער. אך בפועל, כבר לפני הפגישה השנייה שלי בקבוצה הרגשתי שאני ממש מצפה לה ומתרגש לקראתה.

"לְשִׂמְחָה מֵה זֶה עוֹשֶׂה?" (קהלת ב,ב). מה כל כך משמח אותך בזה שסיפרת שאתה מכור, ושאתה מלא פגמי אופי, ושאתה עלול ליפול ממש עוד רגע, אילולא ה' בעזרך, ושאתמול כעסת

על הילדים, וששלוש מעדת באינטרנט, ושיש לך המון טינות על ההיא ועל ההוא ועל ההם?

התשובה שקופצת מאליה היא, שמשמח לפגוש חברים לדרך. שטוב לחלוק את הכאב עם מי שמסוגלים להבין אותו ולקבל אותו. שהקושי הגדול ביותר שלנו - הבדידות והסודות - סוף סוף נפתר.

אבל נדמה לי שיש פה משהו יותר עמוק. השמחה שאני חווה, היא שמחה של שחרור גדול. יש לי משקל כבד על הכתפיים - התדמית שבניתי לעצמי ושאני צריך להתאמץ מאוד לתחזק.

כל החיים אני עובד קשה כדי שכולם ידעו כמה אני מוכשר וצדיק וכל יודע וכל יכול. ואם היו דברים שלא יכולתי - היה לי הסבר שלם ומסודר כמה הם אינם חשובים ולכן אינם שווים מאמץ. אין לי בעיה להודות שאני לא יכול לקפוץ בנג'. זה בכלל לא חשוב, ונגד "וְנִשְׁמְרָתֶם" וכו' וכו' (דברים ד, טו).

אבל יש דבר אחד שאני לא יכול, והוא מאוד חשוב, כי אני מרגיש כמה חיי תלויים בו. ואי היכולת הזו סותרת לגמרי את התדמית והאגו שלי. וככל שאני מתאמץ יותר להעצים את התדמית הזו, כך מתגבר חוסר היכולת שלי לגבי אותו דבר. פלא שזה כל כך מכביד עליי ומאמלל אותי?

בקבוצה, אני יכול סוף סוף לפרוק את המטען הזה. אני מרשה לעצמי להודות בתבוסה שלי. אני נכנע. אני חסר אונים. אני יכול להניח את ההר הגדול הזה שיושב לי על הכתפיים על השולחן, לשחרר את הכתפיים, ולהרגיש איך פתאום קל יותר לנשום, הראש מתרומם, והרגליים מבקשות לפצוח בריקוד מאליהן...

כן, התהליך כואב. המשקל לא סתם מונח על הכתפיים. הוא מחובר אליהן ודרוש ניתוח כירורגי עמוק כדי לפרק-לפרוק אותו. אבל בכל זאת, בסוף יש הקלה ושמחה.

עם כל הכאב, יש בזה גם משהו מאוד משחרר. להבין פתאום שה' מציל אותי יומם ולילה מכל כך הרבה צרות. להבין שאני יכול להפסיק להתאמץ להיות "כזה שלא יכול ליפול", ופשוט לא ליפול. זה מסיר משא כבד מעל הכתפיים.

שילמתי, ואני משלם הרבה מאוד דמי תחזוקה, לתדמית הצדיק שלי. ועכשיו אני מגלה שאין בזה טעם. התדמית לא הצילה אותי משום מעשה רע (אולי אפילו להיפך), ואלוקים, שכן הציל ומציל אותי, לא מבקש שום תשלומים... רק להיות אתו בקשר.

כשאני יוצא לחופשי מכבלי השעבוד לאגו, אני מבין פתאום שלא אני מנהל את העולם. אני מכיר בכך שהכול מאת אלוקים. שלא מגיע לי שום דבר, ולכן דבר לא חסר לי. שכל מה שיש לי הוא חסד אלוקים לא מובן מאליו בכלל. נו, אז איך אפשר לא לשמוח?

כשמגיעים לשיא השפלות, לשיא תחושת חוסר האונים, מופיעה גם השמחה. תחושת השפלות והכניעה שהתכנית מטפחת אצלנו, היא גופא המקור לשמחה.

לא תמיד מיד. לפעמים זה לוקח זמן. אבל חוסר אונים מוכרח לצעוד יד ביד עם תחושות שחרור ושמחה מאוד גדולות. אחרת, יש לחשוד שמדובר בהלקאה עצמית שהתחפשה לחוסר אונים. החלטתי לנסות להשתמש בשמחה בתור "כניעומטר", בתור מדד לאיכות הכניעה שלי. אם נכנעתי, וזה הוביל לתחושה של

הקלה ושמחה - סימן שהכניעה הייתה אמיתית. אם נכנעת, ורק הרגשתי יותר רע - זה כנראה סימן שלא באמת נכנעת. שעסקתי בהלקאה עצמית, או ברחמים עצמיים, או במשהו חולני אחר, אבל לא בכניעה אמיתית.

### לפתוח את הארגז

האמת היא, שכמה פעמים רציתי לכתוב על הנושא הבא, אבל קצת חששתי שזה ייראה מתנשא ואפילו פוגע. חששתי שאם אתחיל לכתוב על המתנות הנפלאות שקיבלתי, מההחלמה ומדרך החיים החדשה שלי, זה יכול להיראות מאוד גרוע בפני רוב החברים שמתמודדים עם התאוה באופן כל כך נואש, ופתאום יראו אותי מקשקש לי להנאתי על מתנות ורווחים.

כאשר אדם מנסה לשמור את הראש ולא לטבוע במים, די ברור שלא מתאים לבוא ולספר לו איזה כיף שהוא במצב הזה, כי בסוף הוא יוכל לקבל הרבה פיצויים...

אבל לאחרונה, יש כאן יותר ויותר חברים מחלימים, וזה עושה טוב על הלב. אני מגלה שהדרך בה הלכתי עשויה להתאים לעוד רבים, שגם הם יכולים לעבור את אותו המסלול ולהגיע לחוף מבטחים.

אז עבור אלו שכבר צועדים בדרך מוקדש המאמר הבא. עבור אלו שעדיין מתמודדים, אשא תפילה שיזכו לחסד האלוקי שייכנס לחייהם ויאיר את הפינות החשוכות של הדרך הקשה והמפותלת. אבא שבשמים אוהב כל יצור וכל אדם, ואני מאמין שאהבתו אלינו, המכורים לתאוה, גדולה עוד יותר. הוא כואב את כאבנו, שמח בשמחתנו, ובעיקר - מחכה שנפנה אליו באמת ובתמים כדי שיוכל להיכנס אל חיינו.

בימים האחרונים היו לי כמה מקרים שבהם הרגשתי שההחלמה הינה מתנה מופלאה ומדהימה, שמי שלא קיבל אותה - הפסיד. זה היה בהרבה תחומים בחיי הן עם הילדים, הן עם האשה והן עם הסובבים אותי.

ראיתי במוחש, כיצד הכניעה היא מפתח מדהים לכל כך הרבה שערים שהיו תמיד נעולים בפניי. בין לבין גם קיבלתי אתמול טלפון מחבר בקבוצה, שרצה ללמוד כיצד עושים את צעדים 4-5 על מקרה שהיה לו ונראה כמחסום בלתי עביר. הבוקר הוא התקשר כולו שמח, כאשר הפחד עזב אותו וחסד האלוקים היה ברור להפליא.

אבל לא תמיד זה ככה. הרבה פעמים אני מעדיף לשבת ולהתלונן על חוסר האונים שלי. אני מעדיף לשבת וליילל כמה אני מסכן, במקום לפתוח את הארגז עליו אני יושב ולהתחיל להוציא ממנו יהלומים.

כן, ההתמכרות הנוראה שהרסה לי את החיים במשך עשרים שנה היא ארגז חתום עליו אני יושב בקבוצה. השאלה היא מה אני מעדיף לעשות כעת, להמשיך לשבת ולהתלונן, או לפתוח את הארגז וליהנות מהאושר והעושר הנפלאים הטמונים בו.

זה מוזר, אבל ההתמכרות היא זו שהביאה אותי אל עבר ארגז היהלומים, כמובן שלא ברצוני, וכעת, בלית ברירה אני כאן. אבל האם אהיה חכם מספיק כדי לעשות את הצעד הנכון?

באופן אישי, ברור לי שההתמכרות הגיעה מפגמי אופי שלא הצלחתי לתקן בשום אופן בכוחות עצמי, והתאוה הייתה רק סימפטום של אותם פגמים, שבעצם עצרו אותי כל החיים. כעת, כאשר סוף יש לאלוקים קצת מקום להיכנס, הפגמים

מתחילים להיעלם אט אט, וזאת המתנה הגדולה ביותר שיכולתי לקבל בחיי. מי היה מאמין שדווקא בעקבות ההתמכרות, אתחיל לטפל בעצמי באופן שאדם רגיל לא חושב אפילו לעשות?

והכנות, הו הכנות, איזו מתנה נפלאה שקיבלתי. מה החברים הטובים ביותר שלי יודעים עליי? אם הכוונה לחברים מהעולם "הרגיל", התשובה היא: כמעט לא דבר. אבל אם הכוונה לחברים מהקבוצה והתכנית, התשובה היא: הכל. אין לי סוד שאני לא יכול לספר לחבר, אין לי דבר שאני מתבייש לספר אותו, אין לי מקרה שאני מעדיף לדלג עליו.

ואני בסך הכל בתחילת הדרך...

### חיים ללא אשמה

"רק להיות" - ככה אני מספר לעצמי מהיום הראשון, ככה התוכנית לימדה אותי. ורק להיות אני מגלה כל יום חידוש נוסף בהחלמה, כל יום רק להיות ההחלמה מבשרת בשורה חדשה ומאירה באור חדש.

גם במחלה, בזמן השימוש בתאווה, בכל יום הראש החולה שלי היה מספר לי ש"רק להיות" יש חידוש מעניין יותר, מרגש יותר ומספק יותר בתאווה.

רק לאתמול פתאום הרגשתי נורא רגוע וטוב. הייתי באירוע משפחתי, והייתי מסוגל לשבת בשולחן עם המשפחה ולהיות שלוו. לא חיפשתי לרצות אף אחד, לא נבהלתי שהיה קצת שקט, לא ניסיתי לעשות הרבה רעש, וכשרקדו הצלחתי לרקוד ברוגע. לא היה לי נורא שם, ושאלתי את עצמי מה השתנה. הגעתי למסקנה שתחושות האשמה לא הייתה קיימת שם.



במחלה, הייתי אשם בכל דבר שקרה, היה קשה לי שהתעוררתי וראיתי בעיתון שההוא נפטר, ניסיתי לחשב ישר את שעת הפטירה וגיליתי שזה היה בדיוק באותו רגע ש... או ההתמוטטות קרתה אז בדיוק, כל פיגוע או כל מקרה מצער אחר קרה רק בגללי, כי הרי רק אני בתוך כל הג'יפה הזאת, חוטא חסר תקנה, ואיך אני לא שם לב שכל כך הרבה מקרים מצערים קורים ואני לא מתעורר. (האמת שאולי היה שם הרבה ריכוז עצמי, מי אני בכלל שמשוהו יקרה בעולם או למישהו אחר בגללי, נכון ש"כל ישראל ערבים", אבל למה חשבתי שעלי תלוי ועומד הכל).

הלכתי להתפלל מתוך תחושות אשמה ש"מי אני בכלל שאתפלל", הסברתי לעצמי שזו ענווה וכניעה. אבל לא, זו הייתה אשמה, והרבה אשמה. אשמה שהורגת, אשמה שהורסת כל חלקה טובה שעוד נשארה בנפש המיוסרת.

המשכתי לעבודה מתוך רגשות אשמה, ש"מי יודע אם מגיעה לי בכלל עבודה, אחרי שאני כל כך הרבה מצער את אלוקים", ומשם המשכתי לתאוה מתוך ניסיון לברוח מהאשמה.

כל אירוע דומה לאתמול, שבו פגשתי את כל הקרובים אלי, שוב היה מלא באשמה. היה לי הרבה צורך לכסות על האשמה ולדבר את כל השולחן שיחשבו שאני מלא רוח ושמתחיים, ושוב בריקודים לא הייתי מסוגל לרקוד כי הרי איך אשמח ומעל ראשי עומדות נשמות אבודות שזועקות זעקות ששומעים אותן מקצה העולם ועד קצהו, ומי אני שאוכל לשמוח.

בקיצור, האשמה הפכה לחלק בלתי נפרד מחיי. ישנתי אשמה, אכלתי אשמה, דיברתי אשמה, עבדתי אשמה... אשמה ואשמה, ועוד אשמה.

אז כן, אפשר לחיות אחרת, יש חיים אחרי האשמה, יש חיים שלווים יותר. אם כי גם זה תהליך, ועובדה שגם עכשיו עדיין אני כותב את המאמר הזה מתוך הרבה אשמה. אבל עדיין יש אור בקצה המנהרה, האשמה גם נעלמת לפעמים.

חלק ד':

## הצעד הראשון

### צעד ראשון - הבנתי. אבל למה לכתוב? ועוד להקריא לאחרים?

עדיין לא מסרתי בקבוצה את הצעד הראשון שלי, אז קצת יומרני מצידי לכתוב על המטרה והכל, אז אשתדל להתמקד בעניין כתיבת הצעד, ולא במסירה שלו, שזה דבר שעשיתי לאחרונה, ואני יכול לשתף אחרים בתחושות שלי לגביו.

מבחינתי, החשיבות של כתיבת הצעד הראשון, היא מכרעת בנקודה אחת מאוד בסיסית בהליך ההחלמה שלי: ההבנה שאני מכור ושאכן אבדה לי השליטה על חיי. כן, אני אומר את הדברים וברוב הזמן גם די מזדהה עם זה, אבל אחרי למעלה ממאתיים ימי נקיות, למרות שזה כל יום "רק להיום", מתגנבת לי מחשבה קטנה לראש, שאולי בכל זאת אני לא באמת מכור, ואולי אני יכול להסתדר לבד.

כן, התכנית היא דווקא נחמדה ועוזרת, אבל אולי הסתדרתי לבד? הנה, הפסקתי להשתמש, ומאז הרבה יותר טוב לי וקל לי. זה לא משהו כל כך קשה, והתאוה נראית לי קצת כמשהו זר שעזב אותי, ושכעת הוא המצב הנורמלי...

אז ישבתי ושפכתי את עצמי על המקלדת. התחלתי מהאוננות הראשונה, ואפילו קודם לכן, ועד להתרסקות שהביאה אותי

לתכנית. כתבתי את כל מה שלא הייתי רוצה לכתוב. דווקא את מה שלא הייתי רוצה לכתוב. את הפנטזיות הכי גרועות שליוו אותי, את הנפילות הכי קשות, את הגבולות שחשבתי שלעולם לא אחצה וחציתי, את הפעמים שהכי נגעלתי מעצמי.

התמקדתי דווקא בפעמים שבהן הייתי הכי חסר אונים, כיצד ניסיתי בכל דרך לא להמשיך את הדרדור, ובכל זאת נפלתי כל פעם עמוק יותר. העליתי על הכתב את איבוד השליטה על חיי, בדיוק עד כמה חיי הפכו חסרי שליטה. איזה דברים הסכמתי לעשות כדי להמשיך את ההתמכרות, איזה דברים הסכמתי לסכן כדי שאוכל להמשיך בנפילות.

סיפרתי שם כיצד אבדתי לי השליטה על חיי, כיצד הגעתי למצב שגנבתי כסף מצדקה כדי שאוכל להמשיך להשתמש. סיפרתי איך לקחתי כסף כדי לקנות אוכל לשבת, ובמקום זה בזבזתי את זה בטירוף חושים של מרדף אחרי תאוה. תיארתי כיצד בחוסר אונים מוחלט, בליל תשעה באב יצאתי מהבית עם הקינות ונעלי-בד, אבל במקום לנסוע לבית הכנסת, נסעתי לחפש. כל הדברים שלא רציתי לעשות ועשיתי בכל זאת נגד רצוני.

כשסיימתי לכתוב את הצעד הראשון שלי, הייתי מזועזע מעצמי. לא, לא מזועזע מההיסטוריה של מה שעשיתי, אלא מזועזע ממהו אחר לגמרי. איך לעזאזל אני יכול לספר לעצמי שאני לא מכור? וואלה, אני באמת חי בסרט! זה ממש לא נתפס שאחרי שעברתי עשרים שנה של נפילות בלתי פוסקות שמחמירות כל הזמן, אחרי שניסיתי לעשות כל דבר אפשרי כדי להפסיק ותמיד נכשלתי - אני עדיין מדמיין שאולי כל מה שאני צריך זה קצת יותר כח רצון. משהו לא בסדר בראש שלי.

ואת ההכחשה הזאת אני רוצה לעקור מהשורש. אז כעת, כאשר מתגנבת לה שוב המחשבה הטיפשית שאולי אינני מכור, אני פשוט פותח את הקובץ הזה במחשב, קורא בו קצת, והכל בסדר. אני חוזר למימדים האמיתיים שלי, ומבין שאני מכור מאוד. אני מפנים שאני חסר אונים מול התאוה ושאיבדה לי השליטה על חיי.

ואני חייב את זה. עבורי לא מדובר במותרות. כי אם יום אחד אצליח להשתכנע שאני לא כל כך מכור, או שאולי כבר נגמלתי - אני בבעיה רצינית. בעבורי, זוהי החשיבות של כתיבת הצעד הראשון.

### **למה צריך לכתוב את הצעד הראשון**

האמת היא, שכאשר הגעתי לתכנית, עשיתי את הצעד הראשון בכלל בלי לדעת שיש צורך לכתוב אותו ולמסור אותו בפני הקבוצה. נכנעתי באופן מוחלט והצעד הראשון "השיג אותי" בלי שהיה צורך שאעשה אותו.

זה היה דבר ברור לחלוטין, ולא היה לי שום ספק שאני "חסר אונים מול התאוה". לקח לי טיפה יותר זמן להבין שגם "אבדה לי השליטה על חיי", אבל גם כאן זה היה די קל וברור. בסך הכל, התרסקתי, הגעתי לקרקעית, זעקתי לעזרה והרמתי ידיים. זה נעשה באופן טבעי לחלוטין ולא ידעתי שיש דרך אחרת לעשות את הצעד הראשון.

אחר כך קראתי באימייל החיזוק היומי, על מישהו שכתב את הצעד הראשון וזה היה חידוש עבורי. לאחרונה, אחרי כמעט שמונה חודשים בתכנית, זכיתי גם אני לכתוב את הצעד הראשון ולמסור אותו בפני הקבוצה.

כתבתי את השתלשלות המחלה שלי, החל מהשלבים המוקדמים בהם זה עדיין היה מהנה (כמו אלכוהוליסט שנהנה מהשתייה שלו בתחילת הדרך), עד שזה הגיע לממדים של מגפה שאימה על חיי באופן הכי ברור שיש. הדגש לא היה על כתיבה של כל דבר שעשיתי, אלא על כתיבה של הנקודות בהן היה ברור ביותר שאני חסר אונים מול התאווה והנקודות בהן איבוד השליטה על החיים שלי זעק מעצמו.

תיארתי את המאבקים שלי נגד התאווה: תפילות, מקוואות, תשובה וכן הלאה - והיה ברור לחלוטין שאני חסר אונים. כתבתי כיצד הייתי משוכנע שהחתונה תפתור לי את הבעיה, וכיצד מיד אחרי החתונה חזרתי לזבל, מה שהראה שאני אכן חסר אונים מול עצמי.

סקרתי גם את איבוד השליטה על החיים, דברים שאין סיכוי שהייתי עושה אם הייתה לי שליטה על החיים. לדוגמא, ברור שלא הייתי חושב לחלל שבת, ובטח שלא הייתי מסכן את העבודה שלי. היו שני עובדים לפניי שפוטרו בגלל שנתפסו עושים בדיוק את מה שאני עשיתי, אז אדם נורמלי לא היה חושב לעשות את אותו דבר ולסכן את החיים שלו, אבל אני כן עשיתי את זה, כי איבדתי שליטה על החיים.

זה בגדול מה שכתבתי בצעד הראשון, ואחרי שעברתי עליו עם הספונסר שלי, גם סיפרתי את הכל בפני החברים בקבוצה. סיפרתי הכל, אבל בעיקר את הדברים שאותם לא רציתי לספר לאף אחד. הדברים שבהם התביישתי והעדפתי לשמור רק לעצמי, את הדברים האלו שמתים על השולחן ושחררתי אותם.

ומה הרווחתי מכל זה? הרבה דברים אבל בעיקר כניעה. עכשיו, בכל פעם שאני מתחיל להשתכנע שאולי אני לא כל כך מכור, או שאני מתחיל לחשוב שאולי אני כן יכול לבד נגד התאוה - אני פשוט נזכר קצת בחלק מהדברים שכתבתי וקולט שאני חולה מאוד ובעיקר חסר אוניס.

עצם הכתיבה של ההיסטוריה החל מגיל צעיר ועד היום, הראתה לי, באופן הכי ברור, שאני מכור ושכל המחשבות ש"אולי אני לא כל כך מכור" הן חלק מהערמומיות של המחלה עצמה.

זה עוזר לי באופן מעשי לחלוטין בכל יום ויום. כאשר אני יוצא לרחוב, אני לא מרשה לעצמי אפילו מבט אחד חטוף כי אני כעת ברור לי לחלוטין שהמבט הזה יהרוג אותי אז אני לא רוצה אותו.

ראיתי חברים שהיו בתכנית תקופה ארוכה ולא הצליחו לעלות על הדרך. כל פעם הם היו נקיים כמה ימים ונפלו שוב, וכן הלאה. לבסוף, הם התחילו לעבוד על הצעד הראשון בצורה רצינית ומאז הם נקיים בחסד אלוקים, לגמרי לא מובן מאליו.

הצעד הראשון הוא מראה, בה אני רואה את עצמי בלי שום דרך לייפות את עצמי, ואז אני מודה: "הודינו כי אנו חסרי אוניס מול התאוה", הודאה פשוטה ועוצמתית במציאות שקיימת, בין אם אני מודה בה ובין אם אני מתכחש אליה.

כאשר סיימתי למסור את הצעד הראשון, פנה אליי אחד המשתתפים בקבוצה, אדם מבוגר שבגילו יכול להיות אבא שלי. הוא אמר לי, שאני צריך להודות לאלוקים על כך שאני חי, ומיד הסביר שהכוונה לא רק להודות לאלוקים על ההחלמה, אלא על כך שיצאתי בשלום בלי למות.

עבורי, זה היה מסר עצום שמה שאני אומר שאם אחזור להשתמש זה יהרוג אותי - זה אכן המצב, ואם יש אדם שאינו משוחד - הוא יכול לראות את זה בקלות ובמהירות.

### צעד ראשון אחרי שנה

בשבת האחרונה, חגגתי שנה לנקיות שלי, מתנה נפלאה ויקרה שנתן לי אבא שבשמים. ביום ראשון שאחרי כן, הלכתי לבקר בגהינום. התקשרתי לקבוע פגישה עם השטן, וברגע האחרון אלוקים דאג שלא אופיע לפגישה. אחר כך, הגעתי לאולם המרכזי של הגהינום, פתחתי את הדלת, הצצתי פנימה, ואלוקים שוב עשה עימי חסד ונס ומשך אותי משם. ניסיון אחרון להתאבד היה בהמשך, שגם הוא הסתיים בחסד של אלוקים, ואז סוף סוף נכנעתי. פניתי לאבא והתחננתי על נפשי. אלוקים הציל אותי וקיבלתי את השפיות בחזרה.

כבר שיתפתי על הנסיבות שהובילו אותי אל הגהינום, שעיקרן כמובן ההתאהבות ברעיון לפיו אני אלוקים, וחוסר רצון ואפשרות לשחרר את הדברים שאינם בשליטתי להשגחתו של אלוקים. כעת אשתדל להתרכז דווקא בפעולות שלאחר מכן.

הדבר הראשון שעשיתי, היה להתקשר לחבר ולשתף אותו בכל מה שעברתי. בלי לייפות דברים, בלי לעגל פינות ובלי להשמיט. זה לא היה נחמד, אבל זה היה מחויב המציאות. לאחר מכן, ברגע שיכולתי לשוחח עם הספונסר שלי, עשיתי איתו את אותו הדבר. בתחילה אמרתי לו שאספר לו "בקצרה" מה שהיה, אבל הוא אמר שאני דווקא צריך לספר לא בקצרה בכלל, וכך עשיתי.



אחת הפעולות שהספונסר שלי שלח אותי לעשות, הייתה לבקר שוב את הפסיכולוג שלי, לאחר חצי שנה שלא הייתי אצלו. כאשר התקשרתי לקבוע תור, זה היה עבורי צעד ראשון בהתגלמותו. שוב "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה וכי אבדה לנו השליטה על חיינו". כן, חצי שנה אחרי שעזבתי את הפסיכולוג ואני עטור בזר מנצחים, כשהד"ר בעצמו טוען שאני במצב מצויין ולא זקוק כעת לעזרתו, חזרתי שוב כיון שאני חסר אונים ואבדה לי השליטה על חיי.

היה טוב לחזור אל הפסיכולוג. זה החזיר אותי לרגעים הראשונים אחרי ההתרסקות לפני שנה, לפני שידעתי בכלל מה זה צעדים ומהי התמכרות. אפילו לפני שידעתי שאני מכור. כל מה שידעתי הוא שיש לי בעיה רצינית ואני זקוק לעזרה.

השיעור המרכזי שלמדתי היה, שלא משנה כמה זמן אני בהחלמה, הצעד הראשון הוא הבסיסי ביותר, ואם אני רוצה להישאר נקי - אני חייב לעשות אותו בכל פעם שאני רואה שהדרך לאבדון מתחילה לקרוץ לי, והשלטים המובילים לגהינום ולגן העדן מתחלפים.

אחת השאלות שהפסיכולוג שאל אותי הייתה האם אני חושב שיש קשר בין שנת הנקיות לבין ההתקפה הקשה של התאוה. נראה לי שיש קשר די הדוק, כי במלאות שנה, ההרגשה היה טובה מאוד, כאילו כבשתי את האוורסט, ולמרות שחזרתי והזכרתי לעצמי שאני עדיין חולה, נראה שההרגשה הטובה התגנבה לליבי וסייעה לי לחשוב שאני מלך העולם, מה שכמובן גרם לי קושי ממשי להכנע ולשחרר את הדברים שאינם בשליטתי.

נקודה זו הוכיחה לי, שחשיבותו של הצעד הראשון גוברת ברגעים בהם אני רוכש נצחון גובר והולך על התאוה. דוקא ברגעים בהם אני באמת מתקדם - זה הזמן לחזור שוב אל נקודת ההתחלה, ולקבל קצת פרספקטיבה נכונה על החיים והתאוה.

### הצעד הראשון האישי שלי

מטרת הצעד הראשון היא להבין שאני לא יכול לבד. להיכנע לחלוטין. אנחנו עושים זאת על ידי סקירה של ההיסטוריה האישית שלנו, מה שנותן לנו מבט כללי על מצב חיינו, ועל מה שעשתה לנו התאוה.

במהלך השיתוף וההאזנה לאנשים אחרים, נגלה שישנם חלקים מסוימים שבכלל הספקנו לשכוח, חוויות דומות לאלה שהחברים מתארים חווינו בעצמינו. מצד שני גם נגלה, שחוויות מסוימות שחברים אחרים עברו, אנחנו לא עברנו, וגם לא נתפס אצלנו איך אפשר להגיע למצבים כאלה.

במקרים אחרים נרגיש, שחוסר אונים מסוים, שמתאר חבר אחר, נמצא אצלנו בשליטה גמורה. יש חבר שמתאר שהוא לא מסוגל ללכת ברחוב, ובזה מתבטא החוסר אונים שלו, ומצד שני חבר אחר יכול להרגיש שבעניין הזה הוא בשליטה גמורה.

חשוב לדעת שהסקירה על חיינו והשיתוף, הם אמנם שלב חשוב והכרחי בצעד הראשון, אבל לא בהכרח פסגת הצעד הראשון. הפסגה היא הרגע בו הרגשנו בהרגשה פנימית חזקה שאנחנו חסרי אונים, בצורה האישית והמיוחדת שלנו.

דווקא התקופה שאחרי שיתוף הצעד הראשון והמשך הדיון והשיתוף עם החברים עוזרת לנו לחדד את סוג החוסר אונים המיוחד שלנו.

הכניעה והרגשת החוסר אונים חייבת להיות משהו מאוד אינדיבידואלי. ניסוח הצעד הראשון: "הודינו כי אנו מכורים לתאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו", הוא משפט מפתח כללי בלבד. על מנת להגיע לכניעה אמיתית כל אחד חייב להגדיר בעצמו את סוג חוסר השליטה שלו.

אתמול הצלחתי להגדיר לעצמי קצת יותר טוב את חוסר האונים שלי. בחיי היום יום אני נמצא בשליטה כאחד האדם. מבנה האישיות שלי יצר חסמים מסוימים ביחס לשימוש בתאוה, כגון איך זה יראה כלפי חוץ.

סוג אחד של חוסר אונים מתרחש אצלי ברגע שאני נחשף להזדמנות לממש פנטזיות, או לפעול על תאוה כזו שלא זמינה כל יום, וכזו שלא סותרת כוחות נפש אחרים שלי, אז אני הופך לחיה חסרת מעצורים. ברגע זה ההתמכרות שלי מתגלה במלא עוזה. זה יכול לקרות פעם בשנה או פעם בחודש, אבל כשזה קורה, אני לא שוקט עד מימושה של ההזדמנות. זה חוסר אונים מוחלט - אני הופך להיות מכונה אוטומטית המונעת בכפייתיות - רק לא לפספס את ההזדמנות. בחלקים אלו של החיים ללא כל ספק אבדה לי השליטה על החיים.

הצעד הראשון שלי מתרחש כבר כמה חודשים. רק עכשיו אני מתחיל להפנים את גודל חוסר השליטה שלי. וזה מתאפשר לי רק על ידי חברי הטובים שמקשיבים, מקשים ומאפשרים לי לתרץ, להפריך, ולהסיק את המסקנות בעצמי.

אל תתפתו לחשוב שהצעד הראשון הוא דיקלום של איזה משפט מחץ שסוחף מחיאות כפיים. הצעד הראשון הוא הכניעה המאוד אישית וספציפית שלכם. אל תנוחו על זרי הדפנה עד שתמצאו אותה.

חלק ה':

## כניעה במעגל השנה

### ראש השנה

#### זכרונות בזכרון'עס

אמצע תפילת מוסף של היום השני מימי הדין, הן באו. ללא כל סימן מקדים ומשום מקום הן פשוט התנחלו בתודעתי, ובאיכות של היי דיפיניש'ן (מפורשות גבוהה). תהיתי ביני לביני איזו תועלת יכולה הייתה להיות בהן, חשבתי שאולי לשתף אחרים במה שעובד עבורי. על כן, בשורות הבאות, אחלוק אתכם את "החוויה", אתפלל שיהא לתועלת.

ראשית, ההיסטוריה: כשבאתי לתוכנית לא תפסתי בכלל את העיקרון של הכניעה, בטח לא אל מול מחשבות של תאוה. כל מה שהכרתי באותו הזמן היה מלחמה, אז נלחמתי בהן. מבויש מעצם נוכחותן ניסיתי להשיב מלחמה שערה. שהרי "אשרי איש שלא ישכחך ובן אדם יתאמץ בך".

אבל הניסיון שלי הוכיח שזה לא כדאי. בלשון המעטה. המלחמה בהן רק העצימה אותן. מבוהל מהתמונות שמוקרנות במוחי ברגעים הקדושים הללו, נאבקתי בהן עם כל מה שהכרתי. הבושה על התזמון הלא מוצלח של הזוהמה הזו, יצרה אצלי פאניקה של ממש, והרגשתי מחוייב לסלקן ויהי מה.

עשיתי זאת בעיקר באמצעות הדמיית שמות קדושים (דבר חיובי כשלעצמו) ו"קנסות וקבלות" בענייני קדושה. השתדלתי עוד במצוות וחסדים וללא הועיל. בשורה התחתונה, למעשה, המאמץ לנסות ולהדחיק את הזוועה רק נתן לה עוד כח. שיערו בנפשכם את גדול התסכול. דווקא כשאני מנסה להתקדש אני מתרסק.

עם הזמן, למדתי שיש עוד אופציה נוספת מלבד המלחמה במחשבות או ההיסחפות אחריהן. להיכנע בפניהן. שימו לב, לא אליהן אלא בפניהן. להתנהג בהתאם למציאות: אין לי כח לסלק את המחשבות הללו ממוחי. אז מה כן?

כיום, כש"קופצות" לי מחשבות על תאוה, גם ברגעים קדושים, אני עוצר. מה שלא יהיה העיסוק שלי, שמע ישראל או שמונה עשרה, אני חדל ממנו. נושם עמוקות דרך האף ומפנה את תשומת הלב, את ההתמקדות - אל האוויר הנכנס אל ראותי. מתרכז במה שהוא מביא עמו. חמצן, חיים. חושב גם על התפקיד המועיל ביציאתו ממני, לקיחת הרעלים, הפחמן.

המחשבה הבאה, בדרך כלל, היא, על מי שמספק לי את כל אלה - אלוקים. זה הזמן שבו אני פונה אליו. לא תמיד באותו האופן. משהו בסגנון: "אתה יודע שראיתי כל מיני דברים. האמת היא שהיום, כרגע, אני לא רוצה לראות אותם. גם לא להיזכר בהם. הם מרחיקים אותי ממך, ואתה יודע כמה חשוב לי להיות לידך. תעזור לי להישאר קרוב אליך".

בראש השנה האחרון הייתי אפרים. בן יקיר, ילד שעשועים. מעי המו לו, הוא ריחם עלי.

זה עובד.

## סוכות

### כניעה מביאה לשמחה

זה עתה סיימתי את תפילת יום הכיפורים, ועמה ההשראה הגדולה מתפילת הימים הנוראים, אני מרגיש צורך לשתף קצת בכמה תובנות למוצאי יום הכיפורים

התפילה, שחזרה על עצמה פעמים רבות, עדיין מהדהדת בראשי: "וּבְכֵן יִתֵּן פְּחָדָהּ ה' אֱלֹהֵינוּ עַל כָּל מַעֲשֵׂיהָ, וְאִימָתָהּ עַל כָּל מַה שֶּׁבָרָאתָ, וְיִירָאוּךָ כָּל הַמַּעֲשִׂים... כְּמוֹ שֶׁיִּדְעֵנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ שֶׁהַשְּׁלֵטֹן לְפָנֶיךָ".

למעשה, כל התפילות כולן מתייחסות לכבוד ה' בעולם. אנו מתפללים לכך שאלוקים ייתן את פחדו על כל העולם, וגם עלינו... התמיהה גדולה. הרי ברור למדי שתשובה מאהבה היא התשובה הנבחרת, בכל מקום הרי כתובה מעלתו של העובד מאהבה ולא מיראה. מדוע, אם כן, אנו חוזרים שוב ושוב על הבקשה להשלטת פחד ויראת ה' בעולם?

אדם מפחד מפני דבר החזק יותר ממנו, כל מה שנראה בשליטת אינו ממש מפחיד אותי, אני הרי יכול לו. מה שנראה כחזק וגדול עלי, גורם לי לתחושת חוסר אונים, ובהגדרה מדויקת יותר: פחד. אנו מפחדים מהלא נודע. לו רק יכולנו לצפות את העתיד ולשלוט בו היינו רגועים יותר.

בעל "חובות הלבבות" כותב, שמי שאינו מאמין באלוקים, וסומך על טובות וחסדי בשר ודם, הוא עובד עבודה זרה הגדול ביותר. בעוד עובד עבודה זרה עובד רק עבודה אחת, הוא עובד עבודות רבות, כמניין האנשים שהוא משליך עליהם את יהבו...

כל חייו תלויים הרי בנסיבות רבות ומגוונות: כאן הבוס מהעבודה, ושם החבר ההוא. וכמניין האלילים כך גם הפחדים. קשה עד מאד לסמוך באמת על בריות בשר ודם, קשה עוד יותר להישען על נסיבות שונות ומשונות.

אנו מתפללים לאלוקים, שיסיר מאתנו ומהבריאה כולה, את התחושה המוטעית כאילו העולם מתנהל לו על פי נסיבות טבעיות. זהו הסתר הפנים הגדול ביותר, וגם הסיבה הגדולה לחוסר הביטחון האישי.

אם נזכה להתגלות כבוד שמיים בעולם, ייעלמו כל הפחדים כולם בצל השגחתו יתברך, עילת העילות וסיבת הסיבות. כמו ש"אין אהבה לשניים" גם אין פחד לשניים. אם נדע כי לא תתכן מציאות בעולם ללא יד ה', אין באמת סיבה לפחד ממשהו אחר. "וְיִכָּן יִתֵּן פְּחָדָךְ" במובן זה, הוא בכך שהתגלות מציאותו של ה' בעולם מפיגה כל אפשרות אחרת לפחד.

כניעה מוחלטת על כל החיים לפני בורא עולם, מביאה את האדם לעבודה מאהבה. אהבה למי שזן ומפרנס מקרני ראמים עד ביצי כינים, מי שחינו מסורים בידיו. כניעה שכזו מסירה כל רצון אישי בכל דבר, גם אם הוא משובש באצטלה של רצון אחר כביכול.

למשל, בימים הנוראים. בכל שנה הייתי מגיע לימים אלו בצורה נוראה. נסער ונרגש בלי יכולת להכיל את תחושותיי. המועקה הייתה כבדה מנשוא, והכבידה ללא רחם. הפלא הגדול היה, כיצד כל זה לא ממש הועיל, כפי שהיה מתבקש.

יש לי תחושה כאילו הפחד המשתק היה משהו מהאגו שלי. ריכוז עצמי גבוה, כמו שאנחנו אוהבים לומר. כמובן, בנסיבות



רוחניות של תשובה ופחד מימי הדין. אבל הרבה מאד ריכוז עצמי, עד שכל דבר הוציא אותי משלוות נפשי.

תחושת המחנק והפחד מנעו ממני לתת מקום לאלוקים בתוכי. הייתי עסוק מאוד ברצונותיי האישיים. כיצד יכול להיות שכל דבר היה מוציא אותי משיווי משקל, אם אני אכן רוצה כל כך לעשות את רצון ה'? האם רצון ה' הוא שאהיה מריר לכל סביבתי?

פתאום הבנתי ש"אני" הייתי מרכז העניין. אני הרי רוצה לחזור בתשובה (באמת!), אני מתוסכל מכך שאינני מצליח להתגבר על תאוותי (אכן, באמת!), וחופץ מעצמי אין לי שום דבר בעולם. כמובן שהשתדלתי, כמו תמיד, להיות הכי טוב לאחרים (כדי שארגיש טוב...), וכשנראה לי שהם לא מבינים שאני רוצה בטובתם, ממש כעסתי... וכעס, כפי שאני יודע, מגיע מאנוכיות!

עכשיו אני מבין יותר את העניין. אכן תשובה על העבר וחרטה עמוקה, אבל הכול מתוך כניעה מוחלטת לרצון אלוהים. המבחן הברור לכך, הוא היחס שלי לאחרים, ולעצמי. למרבה האבסורד, מרוב ריכוז עצמי לא הייתה לי את היכולת לקבל גם את אישיותי.

גם על זה התפללתי בימים אלו. שאזכה להשליט על כל העולם כולו ובתוכו עלי את אלוהים, ורק אותו. בלי שום נגיעות אישיות שלי. לעבוד אותו ולא את עצמי. ורצונו הוא שאדע לקבל את עצמי כפי שאני ולהשתדל להיכנע אליו. בכניעה יש כבר את הכל.

המרירות והעצב הגיעו מחוסר השלמה עם עצמי. כל שנה הייתי מתוסכל כיצד זה אני במצבי השפל צריך לעמוד מול בורא עולם בימי הדין. רציתי מאד שלפניו יעמוד מישהו אחר, טוב ומושלם יותר ממני. או בעצם רציתי שאני אהיה אותו אחד המושלם.

כעסתי על עצמי (ואולי גם עליו?) למה לא הגעתי עדיין למי שאני רוצה להיות באמת. ולא הבנתי שלא אני קובע מי אהיה, אלא הוא! אני צריך לעשות את המוטל עלי ולא לשקוע ברצונות אגו פסולים, החלק שלי הוא ההשתדלות, החלק שלו היא התוצאה.

כמה אהבה ושמחה יש בקבלה עצמית שכזו? הרי כל האושר והחמלה שמורעפים ממרומים מוצאים סוף סוף את הדרך להגיע אלי, מבלי שאפריע להם את הדרך בפרצופים זועפים.

שמחה אמתית יכולה להגיע כאשר אדם מתפנה מנגיעותיו. לא בכדי השמחה הגדולה ביותר הייתה בעת שמחת בית השואבה, "שמשם שאבו רוח הקודש". שמחה זו הגיעה מיד אחרי עבודת הימים הנוראים ועבודת יום הכיפורים. אחרי המלכת אלוקים על הכול לא נשארתי בעצם שום אנוכיות. מקור העצב הוא האנוכיות.

בסוכות היו מנסכים את המים. תכונת המים שאין להם משל עצמם מאומה, הם בטלים לכל דבר. אם רק ישימו בהם קצת פטל או טעם אחר הם יקבלו את הטעם שלו, אין להם משל עצמם כלום. מים גם יורדים תמיד למטה, הכי נמוך שאפשר. היפך הגאווה.

זו הסיבה שהמים הם הגורמים לשמחת בית השואבה. "וּשְׂאֵבָתָם מֵיִם בְּשִׁשּׁוֹן מִמַּעַיְנֵי הַיְשׁוּעָה" (ישעיה יב,ג). כשאדם נקי לחלוטין מאגו, הוא יכול לשמוח באמת, בלי שיקולי כבוד או רצונות הגורמים לו תחושת חסר וכאב. כל זה כמובן מתרחש בימי חג הסוכות, בהם יוצאים אנו מדירת קבע של חוסן אישי מזויף, לדירת ארעי של "יֵשֵׁב בְּסִתְרָה עֲלִיוֹן בְּצֶל שֶׁ-דֵי יִתְלוֹנֵן" (תהלים צא,א).

### ושמחת בחגיך - כניעה בחג סוכות

המון אדם, כולם יעמדו בתור לקבל שכר, כולם יחשבו שמגיע להם... "מה אתם עושים פה בכלל? קראתי רק לעובדים שלי! אתם, לא השקעתם אפילו שעה אחת בעבודה..."

מבוכה ושקט ישתררו. מי יוכל לטעון? מה ניתן להשיב? הלחישות מהחלק האחורי תלכנה ותתחזקנה: "פרוטקציה! מכרז תפור! כזו עבודה, שמלאכתה מועטה ושכרה כה גדול, כולנו היינו שמחים לקבל. דאגה למקורבים. ההגינות מחייבת לתת גם לנו!"

ברוחב לב לא מובן, יציע להם אלוקים הזדמנות נוספת: תוכלו גם אתם להצטרף למקבלי השכר אם תבצעו משימה אחת קלה ופשוטה, לכו ובנו סוכה. מי לא ינצל הזדמנות כזו? איש מאומות העולם לא יישאר בביתו, כל אחד יעלה לגגו ויבנה סוכה בהידור מיוחד, "שעם ישראל", הם יאמרו, "יבוא וילמד איך מקיימים מצוות כמו שצריך, ללא רבב".

אחרי הקידוש הם יתחילו להזיע. מזג האוויר הקריר והנוח יתחלף במהרה לשרב כבד. המאווררים החזקים ביותר לא יעזרו נגד החום. בלתי אפשרי להמשיך ולשהות בחוץ בלי מזגן.

כשהם יבינו את התכסיס שעשו להם הם יתמלאו בזעם. "נתנו לנו לקיים מצווה, אך התנאים היו בלתי אפשריים, זו הכשלה מכוונת!", יאמרו. ואלוקים יביט מלמעלה ויחייך לעצמו, בכלל לא הבנתם את הדרישות!

מאז מתן תורה, כמעט כל שנה עם ישראל עוזב את הסוכה בגלל גשם, שלג, רוחות חום ותנאי סביבה מכבידים אחרים, הם מעולם לא בעטו, לא בסוכה ולא בי. הם ידעו לקבל בהכנעה את

המציאות שהכתבתי, תמיד ניסו לעשות את מה שהם יכולים. הם בנו סוכה שעומדת ברוח מצויה, אך הם הבינו שהתוצאות לא תלויות בהם. את התוצאות אני מכתיב.

המבחן האמתי הוא לא הידור הסוכה, לא גובהה ולא כמות הקישוטים שבה (למרות שיש לכך ערך). רציתי לבדוק אם אתם מסוגלים לקבל את רצוני בהכנעה. ומי שמסוגל לקבל את רצון האלוקים בהכנעה, לפעול במציאות כמידת יכולתו אך לקבל בשלווה את התוצאות שאלוהים מכתיב, תהיינה אשר תהיינה, זוכה לשמחה אמיתית, שמחה שלימה.

חג שמח!

## חנוכה

### לאפשר לנס הזה לקרות

אחד משירי הילדים לחנוכה, כולל הודאה "על הניסים ועל הנפלאות אשר חוללו המכבים", במקום "על הניסים ועל הנפלאות שעשית לאבותינו". והדבר אינו מקרי.

שיר זה הינו חוליה בשרשרת ארוכה של שירים, שנכתבו בתקופה שקדמה להקמת המדינה. שירים העושים שימוש בפרפרזה (ציטוט לא מדויק) על משפטים מן המקורות, שירים שנועדו לפאר ולהלל את עם ישראל ולהאדיר את כוחו וגבורתו, במקום את ריבון העולמים, שאותו הם משאירים במוצהר מחוץ לתמונה... (עוד שיר כזה לחנוכה הוא: "מי ימלל גבורות ישראל" במקום "מי ימלל גבורות ה").

במרוצת הדורות, כמה גננות צדקניות, שנקעה נפשם מהמסר הכפרני של השיר, החליפו את המילים, והילדים בגניהן שרו בקול צלול (למרות האילוך הקל של המנגינה, אשר במחשבה שנייה סייע להדגשת השינוי): "על הניסים ועל הנפלאות אשר עשה ה' למכבים". (ואצל הגננות הספרותיות יותר: "חולל ה' למכבים"...).

האם אדם יכול לחולל נס?

"חס ושלום! בשום פנים ואופן לא! זוהי כפירה מוחלטת! איך אתה מעז להעלות בכלל אפשרות כזו?! טוב, זו התגובה האינסטינקטיבית שלי..."

כמדומני שהתשובה בשבילי היום לשאלה זו היא מורכבת יותר. נכון, אני לא יכול לחולל ניסים. רק בורא העולם ומנהיגו יכול לעשות זאת, אבל יחד עם זאת אני בהחלט יכול לעשות דברים רבים כדי לאפשר לנס הזה לקרות.

במילים אחרות, אני לא יכול לחולל נס, אבל אני יכול לגרום לו להתחולל, או לכל הפחות להגביר מאוד את הסיכויים שהוא יתחולל.

לפני שהגעתי לתכנית 12 הצעדים, קראתי עליה באיזה שהוא עלון שבת. זה היה נשמע לי מטומטם לגמרי. "מה? להאמין שזה תלוי רק בה' אם אצרוך תאווה או לא? הרי אם אאמין בכך אפרוץ את כל הגבולות כולם ואתרסק לגמרי! בעצם, במחשבה שנייה, הלוואי ואשתי תאמין בזה, זה יכול להיות ממש משחרר לקבל מעט לגיטימציה לעשות כל דבר..."

שנתיים מאוחר יותר, הייתי מספיק נואש כדי לנסות את המוצע באתר "שמור עיניך", חרף זה שהוא הצטייר בעיניי כצר אופקים וכמציע עוד משהו תורני שלא יחדש לי שום דבר (באמת ובתמים

לא האמנתי, שמישהו יכול ללמד אותי משהו שאני לא יודע. הבעיה שלי לא הייתה ידע, יכולתי להעביר שיעור מצוין ומחזק בכל נושא. הבעיה שלי הייתה חוסר יכולת לעשות את מה שאני יודע שעליי לעשות).

כאשר התחלתי להכיר את התכנית מבפנים, במקום להיות ניזון משמועות, התחלתי להבין שהדברים הם מורכבים יותר. זו אמנם תכנית פשוטה, אך תכנית עמוקה. גיליתי שכניעה היא פעולה אקטיבית, ולא רק חוסר מעש. גיליתי, שגם אם אלוקים הוא היחיד שיכול להשאיר אותי נקי, זה לא אומר שאין לי עבודה רבה כדי לאפשר לנס הזה לקרות. 12 הצעדים בשבילי היא ממש לא תכנית פסיבית. מדובר בתכנית של פעולות מעשיות.

אז נכון, ה' הוא שעשה את הניסים והנפלאות למכבים, אבל גם המכבים חוללו אותם, במובן הזה שפעלו במסירות נפש שאפשרה לנס הזה לקרות.

ואלו ואלו דברי אלוקים חיים.

עכשיו נשאר רק לראות איך משלבים יחד את שני העקרונות בשיר אחד...

לא, לא בגני הילדים. במנגינת חיי היום יום...

"בלי אלוקים - אני לא יכול, בלעדיי - אלוקים לא יעשה" (הספר הלבן, עמ' 96).

## פסח וספירת העומר

הערה: מאמרים סביב חג הפסח, ניתן למצוא בחוברת "משעבוד להחלמה", שיצאה לאור לרגל הכנס השנתי השלישי של "שמור עיניך" בשנת תשע"ה.

### מימונה

לפנות תוך רגע את כל כלי הפסח, ולהוציא תוך שני רגעים את כלי החמץ.

להביא תוך שלושה רגעים קמח מארון מכירת החמץ או מהסופרמרקט שפותח הכי סמוך למוצאי החג.

ויאללה - לעבודה! לנפות, ללוש, ליצור חתיכות בצק קטנות, לרדד, לטגן, להוסיף עוד מופלטה לערימה ההולכת וגובהת... ובמקביל: לערוך שולחן עמוס כל טוב, להדליק מוסיקה מרוקאית בפול ווליום, לקבל יפה את כל האורחים הרבים, ועוד ועוד...

"חג המימונה", חג האמונה, מתאפיין ביכולת להשליך תוך רגע, בטבעיות רבה, את המערכת הישנה, ששמשה במשך תקופה (כלי הפסח), ולאמץ תוך רגע מערכת חדשה לגמרי, שאפילו סותרת לגמרי את המערכת הקודמת (כלי חמץ). היכולת הזו, היא המפתח לגאולה.

בני ישראל עשו במצרים בדיוק את אותו הדבר: בן רגע הם הפכו מעבדים לבני חורין, מפחדנים לאמיצים (ששוחטים את אלוהי המשעבדים), ועוד ועוד. טוב, אולי לא בדיוק בן רגע (כל התלונות ליד הים...), אבל לכל הפחות הייתה להם נכונות לאחוז במערכת כלים חדשה לגמרי.

זה דבר שעזר לי מאוד כשהגעתי לתוכנית - הנכונות להשליך, בשיא הטבעיות, את כל אמצעי הלחימה שמעולם לא עבדו עבורי לאורך זמן, ולאחוז באמצעי חדש - כניעה. לשחרר את המוכר ולקפוץ למים עמוקים של מרחבים חדשים (כמו נחשון בן עמינדב?).

"הרעיונות, הרגשות והעמדות שפעם הדריכו את האנשים האלו מושלכות לפתע הצידה, ומתחילה לשלוט בהם מערכת רעיונות ומניעים חדשים לחלוטין" (הספר הגדול).

רציתי לסיים כאן בברכה המסורתית לחג המימונה, "תרבחו ותסעדו". לפני כן, החלטתי לבדוק מה בדיוק זה אומר, והופתעתי. לטובה. וזו לשון הויקיפדיה:

"נהוג לברך את האורחים בברכת "תרבחו ותסעדו", ומקובל לפרשו כ"תרוויחו ותצליחו", אך פירוש זה מוטעה. הטעות צמחה בקרב מרוקאים שנולדו בארץ, אשר מפרשים את הברכה כהזמנה לאורחים ליהנות משפע המזון. הברכה הנכונה היא "תרווחו ותסעדו" ומשמעותה שקודם יהיה לכם רווח (רווחה), ואחר כך תוכלו גם לתת סעד (עזרה לזולת)".

אז "תרווחו ותסעדו". שיהיו לכולנו רווח והצלה ממלתעות התאוה, כך שנוכל גם לתת סעד ועזרה לאחרים (זה גם מה שימשיך לשמור אותנו נקיים...!)

### **מידת הגבורה - לספירת העומר**

מה לי ולגבורה? שאלתי את עצמי (במחשבה) במהלך היום. כזכור, אנחנו בספירת העומר, ב"שבוע הגבורה". הרי כבר עזבתי את דרך הלחימה, שמעולם לא הניבה עבורי תוצאות ארוכות טווח, לטובת דרך הכניעה, שמניבה פירות טובים למדי בשנה



וחצי האחרונות. בכל זאת, היה חשוב לי לחבר ולהתחבר איכשהו, ו.. מגיע לי מזל טוב! אלוקים העניק לי שלישייה...

**א. קבלת החלקי** - כאשר החסד פוגש את הגבורה, הוא מתחיל להופיע בצורה חלקית וקטנה יותר, בצורה מוגבלת ומצומצמת. הנכונות שלי לקבל דברים חלקיים ולשמוח בהם (בחלקיות) היא אחת מהמתנות שאני זוכה להן (חלקית) בתוכנית. אמנם, תמיד דיברתי על זה שכל דבר הכי קטן שווה וכו', אבל התנהגתי והרגשתי אחרת לחלוטין. מאז התכנית אני הרבה יותר נינוח, שלו ושלים עם עצמי במצבים כאלה.

**ב. קבלה מאחרים** - הגבורה מקבלת את השפע שלה מהחסד, כך שבמובן מסוים, היא "כלי" ולא "אור". במובן הזה, התחלתי לאחוז במידת הגבורה דווקא לאחר הגעתי לתכנית. תמיד רציתי לנצח בכוח עצמי את התאוה (להיות "אור"), ועכשיו אני נכון לקבל מאלוקים את הניצחון שהוא מנצח אותה עבורי (להיות "כלי"). תמיד רציתי לפתור בעצמי את כל הבעיות שלי (להיות "אור"), ועכשיו אני נכון לקבל עצה ופתרון מאחרים (להיות "כלי").

בדרך דרוש, זה מתקשר עם החלק הראשון של תפילת השלווה - "לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם". אני לא יכול לשנות בעצמי, אבל אני יכול לקבל את השינוי על ידי אחרים - אלוקים וחברים.

הוויתור על ניצחון בכוחות עצמי, דורש ממני גם גבורה, במובן האקטיבי שלה. בעבר רציתי להיות "גיבור הכובש את יצרו", והיום אני מנסה להיות גיבור הכובש את היצר שיש לי לנצח בעצמי בתחום התאוה ולפתור בעצמי את כל הבעיות בכל תחומי חיי.

**ג. לקיחת אחריות -** במסגרת העבודה שלי בתוכנית, נדרשת ממני גם גבורה במובן הכי פשוט שלה - "גבורה כפי שילדים בגן מבינים אותה". לא בא לי להרים טלפון לחבר ואני מרים. לא בא לי לקום לעשות תכנית בוקר ואני עושה. לא בא לי לעזור בבית ואני עוזר וכדו'.

זה כבר מתקשר בדרך פשט עם החלק השני של תפילת השלווה - "לשנות את הדברים שביכולתי".

שנתגבר בכניעה!

נספח:

## שאלות ותשובות בעניין ההתמכרות לתאוה

להלן התכתבות פרטית שנערכה בין חבר חדש וחבר ותיק בפורום "שמור עיניך" במשך כמה חודשים. בסופו של תהליך, הצטרף החבר החדש תחילה לקבוצות טלפוניות, ולאחר מכן לקבוצות חיות, לקח ספונסר והחל בעבודת הצעדים.

### חבר ותיק:

בוקר טוב! שמח לראות אותך אתנו!

כתבת ביומן המסע שלך: "היה קשה מאוד לשמור את העיניים - גם בדרך וגם בחתונה, מקווה שזה לא יפגע לי בהתקדמות".

כיצד ניסית לשמור על העיניים - במאבק או בכניעה? השאלה הזו שינתה לי את החיים. בזכותה התחלתי תהליך, והיום אני נקי 135 ימים. אשמח להיות לך לעזר אם תרצה.

### חבר חדש:

בוקר טוב! אני לא בטוח שהבנתי טוב כל כך את השאלה... אני ממש טירון בדרך של 12 הצעדים, ועוד לא ירדתי לעומק הרעיון. בחלק מהזמן שכנעתי את עצמי שאין לי למה להסתכל, כי בכל מקרה לא אוכל לקבל את מה שאני רוצה, ובחלק מהזמן הסתכלתי בכוונה לכיוון אחר או שלמדתי.

זה עונה על השאלה?

אשמח לקבל הדרכה, כי כמו שאמרתי, אני טירון. ממש תודה על ההתעניינות, מאז שגיליתי שיש קהילה שתומכת ונלחמת בהתמכרות, הרבה יותר קל לי. אני לא לבד!

### **חבר ותיק:**

קשה קצת להסביר את העיקרון. אני מצרף כאן מאמר של חבר ותיק, שנקרא "בין כניעה למלחמה" (המאמר מופיע בחלק ב' של הספר). המאמר הזה מאוד עזר לי.

בכל אופן, אשמח מאוד להיות לעזר ולהיות איתך בקשר (אם תרצה גם טלפוני), כדי שתפסיק להיות טירון, ותלמד כיצד נלחמים. לא ברובה, אלא בהרמת דגל לבן.

### **חבר חדש:**

וואו, זה מאמר מדהים! (רק עכשיו התפנית לקרוא אותו...). אני חושב, שאני מתחיל להבין. התחלתי קצת לקרוא בפורום עוד על הגישה של התוכנית וזה נראה לי חידוש עצום!

הבעיה היא שזה הפוך מכל מה שלמדתי וחונכתי כל חיי אז קצת קשה להפנים את זה. בעזרת ה' אצלית.

האמת ששמעתי, שבגלל השינוי בגישה, יש רבנים שאוסרים להשתמש בה (משום שהיא נוצרית וכו'). תוכל להפנות אותי למאמרים ומקורות המחזקים את השיטה מהצד הדתי? קצת קשה לי כשאיני בטוח לגבי מקורות השיטה.

**חבר ותיק:**

מאוד מזדהה עם דבריך. גיליתי, שזה לא רק שזה הפוך ממה שחונכתי, אלא שמה שחונכתי (או הבנתי) רק החריף את הבעיה. ככל שלא רציתי לעשות משהו, בסוף עשיתי אותו... כיום, כשאני מכיר בכך שאני רוצה לעשות, וחסר אונים מול זה, איכשהו הגל עובר ואני נשאר נקי.

כבר חז"ל אמרו, שאם אין הקב"ה עוזרו אינו יכול לנצח. האם בדרך שבה הלכת עד עכשיו שיתפת את הקב"ה? עד כמה? אני מרגיש שהוא הרבה יותר שותף בחיי כעת (ומתחיל להבין את הריחוק העצום שלי ממנו, שהתחבא מאחורי כל הדוסיות שלי במהלך השנים).

ישנם גם הרבה כיוונים ברמח"ל ובחסידות (בעיקר ברבי נחמן), העוסקים בכך שבעצם ה' הוא השולט היחיד בעולם. אני חושב שהבעיה הזו, שאנחנו לא מצליחים לפתור לבד, בעצם מכוונת אותנו להבנת הזו.

אני לא יודע לאיזה זרם אתה שייך, אבל אם תבוא לקבוצות תפגוש שם מכל הזרמים. אני פגשתי לפחות: תולדות אהרן, חב"דניקים, ליטאים, גור, בעלז, קרלין, ברסלב, חרדים ספרדים, דתיים לאומיים ועוד.

חלק מתכנית הצעדים הוא לשמור על אנונימיות. כלומר, לא כל כך משנה מי האדם, משנה מהם העקרונות שאתה יכול ללמוד ממנו (בדומה לדברי הרמב"ם בתחילה "שמונה פרקים"). כתוצאה מכך, אני לא יודע מאיפה בדיוק רוב האנשים מגיעים, אבל אתה מבין שמכל המגזרים. האמת, שזה לכשעצמו דבר מדהים. לראות יהודים מכל כך הרבה חוגים מקבלין "דין מן דין" ברוחניות!

על הרב יהושע שפירא שמעת? הוא תומך בשיטה. יש גם עוד הרבה מכתבי רבנים בדף הבית של האתר.

והשורה התחתונה היא: האם הרב שלך הצליח לעזור לך להישאר נקי? הספרים שאתה לומד בהם? יש מאות אנשים בארץ ואלפי אנשים בעולם, שנשארו נקיים פרקי זמן ארוכים מאוד בזכות השיטה. אני עצמי נקי הלילה 138 ימים. לא נראה לי שמאז גיל 12 הייתי נקי כל כך הרבה (אני בן 30).

ניסיתי את כל האפשרויות ביהדות. אני אחד שלמד מגוון עצום של ספרים בנושא (ובכלל). ניסיתי גם טיפול פסיכולוגי במשך שנתיים. אך שום דבר לא עזר לי להישאר נקי לאורך זמן. זה לא שלא רציתי. אם הייתי יכול ללחוץ על כפתור כדי להפסיק, תמיד הייתי לוחץ, גם באמצע שיא התאוה, אך לא יכולתי.

בתוכנית גיליתי, שגם כשאני לא יכול, אלוקים יכול, והוא יעשה זאת אם אבקש ממנו ואהיה מחובר אליו.

אם יש לך שאלות נוספות, ובכל עניין, אני כאן!

### **חבר חדש:**

שבוע טוב! ממש תודה רבה על הדברים המחזקים!

אז למעשה, איך בעצם אני נלחם (או לא נלחם...) במחשבות טמאות? איך אני נותן לכל הזה לעבור מעלי? אני חושב שכרגע זו הבעיה העיקרית שלי.

ואגב, האם צורת החשיבה הזאת היא נכונה גם לשאר התחומים בעבודת ה'? האם זו דרך חיים, או שזה שייך רק לדברים שהתמכרת אליהם?

**חבר ותיק:**

צהריים טובים (ונקיים, בעזרת ה')!

לי הקריאה בפורום על הכניעה עזרה מאוד. אולי תעשה חיפוש של מילים כמו "כניעה", "ויתור" וכדו', ואז תוכל לקרוא עוד חומרים בנושא.

נסה לתרגל כניעה, לחשוב כניעה, לומר משפטים של כניעה. לדמיין את עצמך יורד לתנוחה של כניעה לפני ה'.

אבל כל זה לבד לא יכול לעזור לזמן ארוך מאוד. התכנית היא תכנית שעושים עם אנשים אחרים. המחלה אוהבת את החושך, וכשאתה מביא את מה שקורה איתך לאור, היא מתפוגגת.

לזה יש דווקא מקור בצעטיל קטן של הנועם אלימלך (אות יג):

"לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם, ואפילו לפני חבר נאמן, כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תורתנו הקדושה אשר היצר הרע מעלה אותן על מוחו ולבו, הן בשעת תורה ותפלה, הן בשכבו על מטתו, והן באמצע היום. ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה. ונמצא על ידי סיפור הדברים, שמוציא מכח אל הפועל, משבר את כח היצר הרע, שלא יוכל להתגבר עליו כל כך בפעם אחרת. חוץ עצה הטובה אשר יוכל לקבל מחבירו, שהוא דרך השם. והוא סגולה נפלאה."

נראה לי, שכדאי לך לקשור קשר עם חברים. ככל שתעשה זאת יותר, כן ייטב לך ותחלים יותר. אני מפרט כאן כמה אפשרויות מהקל אל הכבד (ככל שזה יותר "כבד" זה יותר עוזר): פורום, קשר טלפוני, קבוצות טלפוניות, קבוצות חיות.

שאלת: "האם צורת החשיבה הזאת היא נכונה גם לשאר התחומים בעבודת ה'?" האם זו דרך חיים, או שזה שייך רק לדברים שהתמכרת אליהם?"

זו ממש דרך חיים. אני למשל נקי מסוכר לבן וקמח לבן כבר 56 יום בזכות הכלים של התוכנית. מעולם לא הצלחתי לעשות דבר כזה.

ולא רק באוכל. בכל התחומים של עבודת ה' אפשר להשתמש בכלים האלה. אם תרצה, אנסה לפרט מניסיוני הקצר (תן דוגמא לדילמה, ואנסה להשיב כיצד פועלים בה ברוח התוכנית).

### **חבר חדש:**

יש לי בעיה רצינית בעניין הכוונה בתפילה... יש מה לעשות בנידון מבחינת השיטה?

### **חבר ותיק:**

גם אני מאוד חלש בתפילה. קודם כל, אני יכול לומר, שבעקבות התוכנית אני מבין ביתר חדות, שהקשר שלי עם ה', מבחינה כנה ואמיתית, הוא חלש. כל הדמעות שלי בימים הנוראים, או אפילו בסעודה שלישית, לא העידו על קשר אמיתי איתו. כך שהתוכנית עזרה לי להבין יותר את השורש.

אבל הנושא המרכזי שלנו הוא להדגים כיצד מתקדמים באמצעות כניעה וויתור בכל התחומים. אנסה להראות כיצד זה יכול לבוא לידי ביטוי בתפילה.

כאשר אני לא מצליח לכוון אני יכול להגיב בשתי דרכים:

א. לתפוס את עצמי כאחד שאמור לכוון כל התפילה, ואז בכל פעם שאני מרחף וכדו', אני נהיה מתוסכל מכך שלא הולך לי,



מנסה בכוח להחזיר את המחשבה שלי לתוך מילות התפילה. זה גם לא כל כך מצליח והתסכול מחרף, עד שאני מתייאש ונסוג.

**ב.** לתפוס את עצמי כאחד שלא מצליח לכוון בתפילה. קשה לי. אני חסר אונים. אני לא יכול. עם זאת, וזה יסוד חשוב מאוד בחוסר אונים וכניעה ברוח התוכנית, אני לא מתייאש, אני פשוט מבין שאני צריך לבקש עזרה!

מתוך כך, אני פונה לה' ואומר לו: "ה', שפתי תפתח!", אני לא יכול לבד לפתוח את שפתי בתפילה כראוי. אם אתה לא תפתח אותן, לא תהיה לי תפילה. אני מבקש עזרה.

וגם לאורך התפילה, בכל פעם שאני לא מכוון, אני לא כועס על עצמי. אני מבין שמצד הטבע הבסיסי שלי, שמתגלה כרגע במציאות, אני לא אחד שנוטה לכוון במיוחד. אני פשוט צריך לקבל זאת בהכנעה, ולפנות (אפילו במחשבה) כדי לקבל עזרה.

אני חושב שבאופן השני, זו הרבה יותר תפילה. יש כאן הרבה יותר הכנעה בפני ה', והרבה פחות "כוחי ועוצם ידי" (וגם אם זה ברוחניות, לדעתי, זה לא משנה כל כך).

תוך כדי כתיבת הדברים, נזכרתי בדברים שראיתי לפני כמה וכמה שנים בספר "חשבון הנפש" לרבי מנדל מסטונוב, בגנות עבודת ה' הלוחמנית בכלל, כשהוא מביא דוגמא דווקא בעניין התפילה.

חיפשתי את הספר בספריה העשירה והמגוונת שבביתי (שצברתי במשך שנים ארוכות, אך היא לא הצליחה לעזור לי להישאר נקי...), ומצאתי את הציטוט הנוגע לעניינינו (עמוד 38 במהדורה

שלי). אני מעתיק אותו כאן בשבילך. פשוט מדהים כיצד ה' הזכיר לי זאת!

"מעשה בשני אנשים רכים בשנים, שניהם בני תורה יראי אלוקים, נתנו אל ליבם להתפלל בכוונת פירוש המילות.

האחד היה בר שכל חריף ומזגו חם, ויחיד לאביו ולאמו, ונתלהבה היראה בלבו פתאום לאנוס נפשו בכל כוחו לגמור כל תפילותיו בלי שום סיג מחשבה זרה. המריד עליו את יצרו, והתמרמר הוא כנגדו עוד יותר, וכך הייתה המלחמה הולכת וגוברת בנפשו משך כמה חודשים, עד שנטרפה דעתו עליו, ובכל פעם שהיה מגיע להזכרת השם בתפילתו, נשתבש להזכיר שם עבודת כוכבים במקומה.

והשני היה בעל שכל מתון, מיושב בטבעו, עם הארץ בימי בחורותו, והתחיל להרגיל עצמו לתורה ולעבודה מעט מעט, עד שבא בשנים, למד תורה הרבה ונתפרסם לתלמיד חכם חשוב בעירו, תם וישר במשאו ומתנו עם הבריות, ותפילתו ברורה ממחשבה זרה. וכשנשאל על זה, "מנין זכית לכך?". והשיב: "זה כמה וכמה שנים שקיבלתי על עצמי להרגיל את עצמי להחזיק את דעתי במחשבה אחת (דברי תורה או תפילה) משך זמן מה, וכך עלתה בידי, ברוב הימים, להחזיק מחשבתי שעה אחת ויותר. הוא מת בשם טוב, והניח חיבור נחמד על השולחן ערוך, ברכה אחריו".

אמנם, המחבר מדגיש יותר את חשיבות ההדרגה, אך מבין השורות ניתן לראות את נזקיה הרבים של עבודה רוחנית כוחנית, שאינה מוכנה לקבל את המגרעות, לעומת עבודה רוחנית שמכירה במגרעות ואינה נאבקת איתן בצורה כוחנית וגסה.

נ.ב. דרך אגב, לאחרונה למדתי עם תלמידיי, כי ה' היה זה שהוציא את השם המפורש מפי הכהן הגדול ביום הכיפורים, ולא הכהן הגדול בעצמו! הקול היה בוקע מפיו, אך שפתיו לא היו נעות בעת הזכרת ה'!

שאזכה לקיים. אחד מיסודות התוכנית הוא לא לתת סתם עצות, אלא רק מה שעבד לך באופן אישי. מכיוון שהעיקרון עבד לי בהמון תחומי חיים (נזכר עכשיו בשוטר שוויתר לי על דיבור בפלאפון בנהיגה, כשאני נוסע ללא תעודת זהות, ללא רישיון וללא כל תעודה מזהה אחרת... ובתגובתי לתוכנתו פעלתי ברוח התוכנית), אני מניח שהוא יעבוד גם כאן.

### **חבר חדש:**

וואו! אתה ממש מחייה נפשות! כבר אחרי הדברים האלה יש לי רצון להתקרב (להיכנע...) יותר לה'!

אבל אני פחדן... אין לי אומץ להתחיל לעבוד על התוכנית הזאת בקבוצה. אני ביישן ואני פחדן. האם יש דרך לזכות במדרגה המדהימה הזאת ללא הקבוצות? האם עבודה תמידית של קריאה בפורום ושל החומרים של "שמור עיניך" לא תספיק לי?

אני רוצה להאמין שאני מוכן לעשות שינוי בדרך החיים שלי, אבל אני פשוט לא מרגיש שאני יכול להיפתח ככה לפני אנשים אחרים.

### **חבר ותיק:**

אני חושש שעבודה באופן זה לא תחזיק מעמד לאורך זמן. בספרות של התוכנית כתוב, שחלק מרכזי של הבעיה הוא בדידות, וש"כבר בשלב מוקדם התחלנו להרגיש מנותקים -

מהורים, מבני גילנו ומעצמנו" (מתוך העמוד הראשון של "הספר הלבן").

אני מאוד מבין את הקושי שלך להיפתח לפני אחרים. אני מאמין שלפני כשתים עשרה שנה גם אני הייתי במצב דומה לשלך.

יחד עם זאת, הרשה לי לשאול אותך, באהבה ולא בעוקצנות: האם צריכת תאוה לא דורשת התגברות על בושה ופחד?... במחלה אנחנו לא כל כך עושים חשבון (וככל שהיא מחריפה, פחות ופחות עושים חשבון - גם מניסיון אישי, וגם מסיפורים ששמעתי. מכורים מוכרים לעצמם כל מיני דברים הזויים כדי לשכנע את עצמם, שאף אחד לא יודע ושאף אחד לא שם לב ושאף אחד לא יתפוס אותם...). בהחלמה, אנחנו כבר פתאום מתחילים להתחשבן...

בקבוצות AA (של האלכוהוליסטים שהקימו את התוכנית), היו אומרים לחברים מסוימים, שאולי הם עדיין לא מספיק סבלו, ולכן הם לא מוכנים לעשות הכל בשביל להפסיק. לכן, אולי כדאי שיסתובבו עוד קצת בחוץ, יאבדו עבודה או שתיים, אשה או שתיים וכדו', עד שיגיעו למונח שמכונה בתוכנית "הקרקעית", כלומר, סבל בעוצמה אדירה, שמתוכו יתעוררו לעבוד כראוי.

אני ממש לא רוצה להפחיד אותך. באמת שלא. אבל אני יכול לומר לך, שעם השנים זה מסתבך. חתונה לא פותרת את הבעיה, ובמקרים רבים היא מחריפה אותה. כמו כן, כמו שחצית הרבה קוים אדומים עד עכשיו (מן הסתם), הגיוני שתחצה עוד קוים שכרגע אתה לא מדמיין שתחצה (בינינו: האם חשבת שתחצה את הקוים שכבר חצית?).

מוטב כמה שיותר מוקדם לקחת את זה ברצינות. אני מכיר בחור שעכשיו בן 18 וכבר נקי כ-8 חודשים!

יחד עם זאת, אם הבושה עדיין גוברת, אולי כדאי לעשות זאת בהדרגה. זה באמת לא נורא כפי שזה נשמע. כולם בקבוצה דורשי טובתך ומבינים את המקומות הנפשיים שאליהם הגעת. אבל אם בכל זאת קשה לך, אולי כדאי שתהיה בקשר של כתיבה עם חברים נוספים, כמו שאתה עושה איתי. ואולי תתחיל גם כמה קשרים טלפוניים. אני אשמח להיות גם בקשר טלפוני אם תרצה.

בכל אופן, מה שלא תחליט, שיהיה המון בהצלחה, ושתהיה תמיד עם "יד על הדופק" לראות איך אתה מתקדם.

### **חבר חדש:**

אני מקווה מאוד להיות מעכשיו תמיד עם היד על הדופק. אני אקח את העצה שלך להתחיל עם זה בהדרגתיות (אני מקווה שזו לא עצת היצר הרע).

סליחה על השאלה הטיפשית: איפה בפורום אני יכול ליצור קשרים כאלה עם עוד אנשים? אתה פנית אלי (ואני מודה לקב"ה על כך כל הזמן מאז), ולכן אני לא יודע איך ליזום בעצמי.

ממש תודה!

### **חבר ותיק:**

אני מזכיר שוב שזו לא בדיוק העצה שלי... רק אמרתי שאם אתה חושש, מוטב כך מאשר ח"ו לעזוב את הפורום הקדוש הזה.

לגבי השאלה איך אתה יכול ליצור קשרים עם אנשים בפורום -

ראשית, כפי שאני מקווה שכבר נוכחת, בפורום הזה אנשים (בדרך כלל) מאוד מכבדים אותך ואתה יכול להרגיש מאוד בנוח לשאול כל שאלה שתרצה, במיוחד אם אתה מחפש החלמה.

בכל דיון בפורום (וגם בכל מקום אחר שבו אתה רואה שם משתמש) ללחוץ עם הכפתור השמאלי של העכבר על בועת הדיבור שנמצאת מתחת לשם המשתמש, שדבריו מעניינים אותך ונראה לך שתוכל לקבל ממנו (או שסתם אתה רוצה לנסות ליצור איתו קשר).

כשתלחץ עליה, ייפתח לך חלון, כמו בהתכתבות איתי. דרך אגב, אתה יכול גם לראות האם המשתמש מחובר כרגע לפורום או מנותק מהפורום. בפוסטים ישנים, יש סבירות רבה שחלק מהחברים כבר לא אתנו (היזהר שלא להיות אחד מאלה שבאים לקצת זמן ונעלמים...). יש חברים בפורום שיש להם וותק של יותר משלוש שנות נקיות ועבודה, ואני ממליץ לך להתכתב איתם.

כמו כן, אני מציע לך לכתוב בפירוט ביומן המסע את מה שעובר עליך מבחינה רגשית ומה שעובר עליך מבחינת ההחלמה וכו'. זה גם יעזור לך בהמשך לראות את הדרך שעברת, גם יעזור לך בהווה לחשוב על מה בעצם אתה מרגיש ואיך אתה מתקדם בהחלמה, וגם יביא לתגובות של חברים, שאולי אין להם הרבה נקיות, אך אתה מאוד מחזק אותם בהתקדמותך וזה שהם מתחזקים ממך עשוי לחזק אותך. לי זה עזר, בייחוד בשבועות הראשונים של הנקיות. מקווה גם להגיב ביומן המסע שלך... ממש בהצלחה! דע לך שחיזקת גם אותי רבות!

### **חבר חדש:**

אין עליך! רק בזכותך אני עולה פה על הדרך הנכונה. תודה רבה!

### **חבר ותיק:**

בתוכנית אנחנו משתדלים לייחס לה' את הנקיות שלנו... העיקר שתמשיך לבוא!

### **חבר חדש:**

תודה גדולה על הפירוט! אני אשמח להתקשר ולנסות לשתף, בעזרת ה'. שני חסמים יש לי לכך: אחד נפשי ואחד טכני.

נפשית, מוזר לי שאפשר להתקשר למישהו. כאילו, באיזו שעה ביום זה יהיה לגיטימי? מן הסתם הוא באמצע משהו ואני מפריע לו. הוא או באמצע עבודה, או באמצע לימודים, או בדרך להתקלח, או עם המשפחה, או ישן. לא? בעיקר ישן, כי עיקר זמני התמודדות שלי הן בשעות מאוחרות של הלילה (או מוקדמות של הבוקר).

טכנית, אין לי את מספר הטלפון שלך...

תודה גדולה על הרצון לעזור.

### **חבר ותיק:**

כתבת ביומן המסע שלך בפורום ש"עצבות נופלת עליי". מסכים שהאמת המרה לא כל כך נעימה! אבל - מצאת פתרון! פתרון שלא רק ישחרר אותך מהתאוה, אלא ייתן לך חיים טובים וחדשים בהמון תחומים! מצאת מציאה גדולה!

חשוב על כל המכורים במשך אלפי שנים, שלא ידעו שהם מכורים, ניסו בכל כוחם להילחם בתאוה, ומצאו את עצמם

נופלים עוד יותר חזק. אתה בוודאי יכול להתחבר לתסכול הנורא שלהם! (ר' אלעזר בן דורדיא הצליח להישאר נקי לאורך זמן רק באמצעות המוות...).

ואתה - מצאת פתרון! פתרון שעובד להמון אנשים בכל העולם. יש אנשים שנקיים בזכותו עשרים שנה, לאחר נפילות ברמות שאתה לא מתאר לעצמך שקיימות בכלל! אז תן חיוך! נ.ב. הגבתי גם לדבריך ביומן המסע שלך.

### **תגובת החבר הותיק ביומן המסע של החבר החדש:**

עצבות בדרך כלל הביאה אותי לייאוש ולשימוש בתאוה כדי לנסות להיחלץ מהרגשות הקשים. ההתמכרות לא צריכה להביא אותנו לעצבות וייאוש. היא צריכה להביא אותנו לחוסר אונים, להרגשה שאנחנו צריכים לקבל עזרה מכוח גדול מאתנו, ולא יכולים להסתדר לבד.

כשנכיר בכך שיש כוח כזה, ושהוא ממש רוצה לעזור לנו אם נבקש ממנו, ואם נעשה עוד כמה פעולות, נוכל להיות עם הרגשה חיובית ומלאת חיים (כמובן, שתהיינה גם תקופות קשות, ונהיה נכונים לעבור אותן, אבל התחושה שיש פתרון משנה לגמרי את כל המצב הנפשי).

אני מאוד מציע לך לקרוא מאמר שכתבתי, שנקרא "בין ייאוש לחוסר אונים" ואת תגובות החברים.

### **המאמר "בין ייאוש לחוסר אונים":**

בתכנית 12 הצעדים, מרבים לדבר על חוסר אונים. ברצוני להבהיר את המושג הזה, שמאוד עוזר לי (כמובן, כפי שאני מבין



אותו, וכפי שהוא בחוויה שלי). לשם כך, אני נעזר בהשוואה בין חוסר אונים לבין ייאוש.

את הייאוש אני מכיר כבר שנים רבות לפני התוכנית. בדרך כלל, ההרגשה הזו מלווה אותי בעוצמה חזקה אחרי נפילה. כשאני מתייאש אני מרגיש שאין לי סיכוי. אני מרגיש שלא שווה לי להתאמץ, כי אין לי לאן להגיע. הרי גם ככה בסופו של דבר אפול, אז מה זה כל כך משנה אם זה יקרה עכשיו או בעוד שעתיים?

כשאני מתייאש אני מרגיש שאין משמעות לחיי, ושלא אוכל אף פעם להגיע לדבר בעל ערך. יש לי באישיות דפקט כזה גדול, ששום הצלחה לא תעזור לי להיות שווה משהו.

חוסר אונים נשמע כמו ייאוש, אבל הוא לא. כשאני חסר אונים אני מבין שיש לי בעיה שאני לא יכול לפתור אותה לבד, ואני צריך עזרה.

חוסר האונים דוחף אותי למצוא את מי שיכול לעזור לי (והיחיד שיכול לעזור לי באמת, הוא ה' יתברך). חוסר האונים אינו חוסר תקווה, אלא פתח להתחברות למי שבאפשרותו להגשים את כל התקוות כולן.

כשאני חסר אונים, אני פונה לכוח העליון ומבקש שימלא אותי ואז אני מתמלא כפי שלא התמלאתי מעולם, כפי שאף פעם לא הייתי יכול להתמלא בכוחות עצמי, כאשר ניסיתי לנהל את חיי בעצמי.

### **חבר חדש:**

אתה גדול מהחיים! הדברים שלך מחזקים כל כך.

קראתי הכל, ואני מבין עכשיו שאני מיואש ושאני חייב לשנות את הרגש הזה לחוסר אונים. אבל אני צריך ממך עזרה.

אני עדיין מתקשה לקבל את העובדה שאני מכור (חסר אונים וכו'). קראתי את השאלון אבל אני לא חושב שאני יצליח לענות עליו בצורה כנה במצבי. ראיתי באחת התגובות שלך, שיש עוד אינדיקציות לדעת שאתה מכור.

עזור לי לדעת! האם אני מכור וצריך את הדרך שלך 12 הצעדים או שלא ואז עלי להשתמש בעצות המועילות של המדריך של "שמור עיניך" לאלה שאינם מכורים?

למרות שלכאורה, מהדברים שנאמרו לעיל, משמע שבכלל לא מזיק לאדם לשנות את התפיסה שלו לתפיסת 12 הצעדים, בכל תחומי החיים. אני טועה?

### **חבר ותיק:**

בוקר טוב ונקי חבר יקר!

כתבת שאתה חייב לשנות את רגש הייאוש לחוסר אונים. האם אתה יכול לשנות בעצמך את הרגש הזה? לפעמים אני מרגיש שאני חסר אונים בכך שאני לא מצליח להרגיש חסר אונים, ושגם בזה אני צריך לבקש עזרה מה'...

אתה מבקש שאעזור לך לדעת האם אתה מכור, אך ממה שהבנתי מדברים שכתבו חברים בספרות ובפורום, רק אתה יכול להחליט האם אתה מכור או לא. אף אחד אחר לא יכול להחליט במקומך. יש שאף אומרים, שאם אתה מתחיל את הדרך בחוסר ודאות לגבי נקודה זו, אולי עדיף שלא תתחיל,

עד שתגיע ל"קרקעית". מצד שני, אם אתה יכול לעשות את הבירור כעת, נראה לי שממש חבל לדחות אותו. נראה לי שאולי שתי שאלות תעזורנה לך להחליט:

### 1. האם אתה יכול להפסיק לבד?

מכור הוא אחד שאינו יכול לשלוט בהתנהגותו בעניין מסוים. אם אתה עדיין חושב שאתה יכול להפסיק לבד, נסה את העצות של המדריך של "שמור עיניך". ייתכן שגם אם אתה מסופק כדאי לך לנסות. רק אדגיש, שמדובר כאן על להפסיק לאורך זמן. בתוכנית אומרים, שהפסקנו אין ספור פעמים, אבל הבעיה שלנו הייתה כיצד לא להתחיל שוב.

### 2. כיצד אתה מתאוה?

האם ההתנהגות שלך היא שפויה בזמן שאתה משתמש בתאוה? האם אתה חוצה קווים שנראה לך שאנשים רגילים לא חוצים? האם אתה תקוע כל כולך בתוך התאוה, כך שזה גורם לך להשליך הצידה את כל שאר העניינים בחיים? האם אתה מפסיד לימודים, עבודה, תפילות וכדו' בגלל שנדלקה אצלך נורת התאוה? האם השימוש פוגע ביחסיך עם אחרים?

כתבת: "לכאורה משמע שבכלל לא מזיק לאדם לשנות את התפיסה שלו לתפיסת 12 הצעדים, בכל תחומי החיים. אני טועה?" אתה לא טועה. מייסדי התוכנית כבר כתבו זאת.

אבל פעם ראיתי שחבר ותיק כתב, שאדם רגיל, בדרך כלל, לא ירצה להכניס את עצמו לדרך חיים כל כך מחייבת, לדרך חיים של עבודה כל כך עמוקה. אנשים לא רוצים לעשות מהפיכה עמוקה באישיותם, הם מעדיפים לעשות שינויים שטחיים קלים.

כשמכור נכנס לתכנית 12 הצעדים, הוא עושה זאת מתוך מצוקה גדולה ומתוך תחושה שאם לא יעשה זאת הוא עלול להגיע למוות רוחני ואולי גם למוות פיזי. המחויבות העמוקה הזו, היא מתנה שברוב המקרים רק מכורים יכולים לקבל..

בהקשר לכך, אני יכול לומר לך, שאני מתרשם שב-OA (אכלני יתר אנונימיים), למשל, עבודת החלמה היא הרבה פחות רצינית. אני אומר זאת על סמך היכרות אישית מסוימת, ועל סמך דברים ששמעתי כך מחבר אחר.

הסיבה לכך לדעתי היא, שלאכול הרבה לא נשמע כזה גרוע. זה לא כמו מין, אלכוהול וסמים. לכן המכורים (מלבד אולי המקרים הקשים) לא כל כך מרגישים באמת מכורים, ולא נדחפים באותה עוצמה לעבוד את הצעדים.

זה מזכיר לי את משל הבור הקודם לבניין, שכתבתי באחת התגובות לדבריך בפורום. בניין הצעדים הוא בניין גבוה, שמי שאין לו בור עמוק, חור גדול בנשמה, בדרך כלל לא יכול לבנות אותו.

בכל אופן, שיהיה המון בהצלחה בכל דרך שתפנה!

ג.ב. האם אתה עדיין נקי? חשוב לעדכן ביומן המסע ולהודות לאלוקים על ימי הנקיות (כדאי לעשות זאת גם בעל פה ובכתב יד).

**חבר חדש:**

בוקר טוב!

אני צריך לחשוב טוב לגבי השאלה הקריטית הזאת - האם אני מכור או לא. עדיין קשה לי להגיד. בינתיים אני חושב שאני

אמשיך במסע של תשעים יום, עם קצת שינוי תפיסה ("רק להיום" וכדומה) ואראה אם זה מספיק. אם כן, אני חושב שלא אגדיר את עצמי מכור.

הייתי אומר, שאני מקווה לגלות שאני לא מכור. אבל אחרי מה שדיברנו, אני חושב שאין כבר מה לקוות. מה שאלוקים יסדר לי אשתדל לקבל באהבה ולעבוד עם זה. תודה רבה רבה על הדרך שאתה עוזר לי לראות!

### **חבר ותיק:**

ערב טוב חבר יקר!

לצערי, לא הזדמן לי כ"כ להיות בפורום בימים האחרונים. כשהתחברתי עכשיו מיהרתי לבדוק מה קורה איתך. מה קורה? איך ההחלמה?

### **חבר חדש:**

גם אני לא הייתי בפורום כמה ימים. בדיוק עכשיו הגבתי ביומן המסע שלי. יש לי שאלה ביחס למסע: ראיתי קרי, ואני יודע שלא חשבתי דברים רעים לפני שהלכתי לישון, אני צריך להפסיק לספור ולהתחיל מחדש, או שזו לא נחשבת נפילה? בכל מקרה, ההתעניינות שלך מחזקת אותי מאוד. אני לא לבד!

### **חבר ותיק:**

זו ממש לא נחשבת נפילה, ואפילו אם חשבת דברים רעים... נפילה נחשבת כשאתה פעיל (וגם אז, חשוב לשאול לפני שמאפסים). עם זאת, כמובן שאם תרבה לחשוב דברים רעים, ולא תיכנע, אתה עלול בקלות לעשות דברים רעים. לא רק שזו לא נפילה, זה עשוי להצביע גם על התקדמות...

אני מצרף כאן קטעים מיומן המסע שלי, שעוסקים בפעם שבה ראיתי קרי במהלך המסע.

### **מתוך יומן המסע של החבר הותיק:**

בוקר טוב! קמתי הבוקר רטוב... כמובן שזה לא מאפס את הספירה.

זה לא קרה באופן מודע. אני זוכר שבעבר, מצבים כאלה היו יוצרים אצלי רגשות שליליים, כמו אשמה ותסכול ומתוך כך הייתי מגיע פעמים רבות לנפילה יזומה.

אני רוצה לבקש מאלוקים שייתן לי מחסה והגנה, שאוכל לקחת את מה שקרה למקום של בניין וצמיחה - לנסות להזכיר לעצמי שאני חולה, ושאני חייב לעשות את התוכנית...

אני שמח על כך ששיתפתי כאן במה שקרה, ולא השארתי זאת ביני לבין עצמי, מקווה לשתף בכך גם חברים ותיקים במהלך היום...

...שוחחתי עכשיו עם חבר ותיק, עם נקיות של למעלה משמונה שנים.

סיפרתי לו על מה שקרה לי הבוקר.

הוא אמר לי שזה דווקא סימן טוב. התאווה מנסה להיכנס ולשלוט בי בכל מיני אופנים.

בחסד אלוקים אני משתדל להיכנע בפניו ולמסור לו אותה, והיא לא מצליחה.

ולכן היא מנסה לתפוס זמנים כמו הזמנים שבהם אני ישן.

היה קשה לי לקבל את הגישה ההפוכה למה שאני מבין. אני הרגשתי שזו דווקא נסיגה ונפילה. ולכן הוספתי הבוקר פרצוף

כזה עצוב. אני מקווה שאצליח להבין שהראש שלי חולה, ושכדאי לי לקבל את דבריו של בעל ניסיון, ולשנות את הפרצוף לפרצוף שמח.

שאלתי את אותו חבר במה להתמקד בתקופה הזו. שיתפתי אותו במה שחבר ותיק אחר אמר לי, שהתקופה שסביב תשעים יום היא קשה, והוא אמר שזה אכן נכון.

הוא אמר שאני צריך להיות נכון לסבול, להתמודד ולהמשיך הלאה. כמובן, שההתמודדות תהיה בדרך של קבלה ("כזה אני!"), ובדרך של כניעה ("אני חסר אונים מול זה! אני צריך את העזרה שלך ריבון העולמים").

#### **חבר ותיק:**

כתבת שאתה לא לבד. כמה שזה נכון! מאז שאתה בפורום / בתוכנית אתה לגמרי לא לבד. ככל שתיכנס יותר פנימה, תהיה פחות לבד.

#### **חבר חדש:**

האמת שזה מה שחשבתי, שזו לא נחשבת נפילה... בכל מקרה, תודה רבה על דברי החיזוק. כמה שאני צריך לשמוע אותם...

#### **חבר חדש:**

בדיוק כתבתי ביומן המסע שלי, ואשמח אם תסתכל, לפני שתמשיך לקרוא את ההודעה.

#### **מתוך יומן המסע של החבר החדש:**

שלום, קוראים לי... ואני (חושב ש)מכור לתאוה. אבל הרבה יותר גרוע מכך: שלום, קוראים לי... ואני מכור למידת הכעס.

היום גיליתי, שכשאני כועס אני מרגיש הכי חי שבעולם. כשאני מוציא את העצבים שלי על כל אלה שלא חושבים כמוני, כשאני מלכלך עליהם עם חברים, וכשאני מדמיין כמה אני שונא אותם על טיפשותם, אני נהנה. ואחרי שהסתכלתי על זה בצורה אובייקטיבית הבנתי שזה חולני.

הכל התחיל הערב, כשנגררתי לוויכוח עם חבר על משהו שאנשים אחרים עשו היום. התחלתי לצעוק ולהתלהם ולומר דברים שאחר כך הצטערתי עליהם. כמובן, שבסערת הוויכוח כלל לא שמתי לב למשהו בעייתי.

אלא, שלאחר כמה זמן, התחלתי להרגיש חוסר מנוחה וזה התגבר כל כך עד שלא יכולתי לעשות כלום. כל הזמן חשבתי על הוויכוח ועל האם אני צודק וכו'.

לאחר כמה זמן, תפסתי שאני בבעיה עם הכעס שלי והתחלתי לגלוש בפורום כדי להרגיע את עצמי וכי ידעתי שיש הרבה שדיברו על הנושא פה.

לאט לאט חלחלה בי ההבנה שיש לי בעיה, ואני נהנה מהכעס. ועם ההבנה והדברים שקראתי, התחלתי להירגע ולחזור לשגרה, אבל הבעיה עדיין קיימת, אני נהנה מכעס.

הדבר מאוד הפריע לי ולמרות שאולי הוא לא כל כך קשור לפה (למרות שיש מצב טוב שכן), הייתי חייב להעלות ולשתף.

ברוך ה', גם היום אני נקי רק להיום! תודה לאלוקים!

### **חבר חדש:**

למה שכתבתי בפורום, יש המשך והוא לעיניך בלבד...



במהלך הקריאה שלי בפורום בנוגע לכעס, נתקלתי בפרסום של הצעד הראשון שלך וקראתי אותו, לפחות את חלקו.

לא אתייחס לגוף הדברים, אבל יש משהו שאני חייב לדבר איתך עליו. נדהמתי מרמת הפירוט בפרטים משנים עברו, אפילו מכיתה א'. מתוך הדברים, ניסיתי להיזכר בסיפור שלי - וגיליתי דבר שכבר ידעתי בתוך תוכי שקיים...

אני לא זוכר! אני לא מצליח להעביר לעצמי בראש את הסיפור הזוועתי שלי. יש לי קצת פלאשבקים על דברים רעים שעשיתי בעבר, וכמה נקודות זיכרון, שאני יודע בוודאות שהייתי בהן כבר במצב של שימוש, אבל מעבר לזה כלום!

מה אני עושה עם זה?

### **חבר ותיק:**

בוקר טוב!

קראתי ביומן המסע שלך, וגם הגבתי לדברך שם באריכות... זה שיש המשך שנועד לעיניי בלבד, גורם לי להרגיש חשוב ומכובד. מנפח לי את האגו (באמת. בשיא הרצינות והכנות).

רק אוסיף כאן, שבתוכנית מובא שעלינו להיזהר מעכב"ר. אלו ראשי תיבות של מצבים שגורמים לנו להשתמש בתאוה. ואלו הם: עייפות, כעס, בדידות, רעב.

פעם פרסמתי בפורום סקר בשם "איזה חלק בעכב"ר הכי נושך אתכם?"

עניין אותך אולי לעיין בתוצאות ובדיון שסביבו (ואולי גם להצביע). במקום השני "זכה" הכעס...

לגבי הקושי שלך לזכור את העבר. ראשית, אני מתפעל מהמודעות שלך (שבאה לידי ביטוי גם במה שכתבת ביומן המסע שלך הבוקר). גם אצלי זה היה כך. להבנתי, זה שלא זכרתי דברים, היה חלק מהמחלה שלי. בשלב מסוים, הגעתי כבר למצב שלא זכרתי בבהירות מה היה אתמול, או אפילו לפני כמה שעות או דקות.

אני חושב שחלק מהעניין הוא, שהייתי בבריחה מתמדת מהדברים השליליים שקורים איתי, ובאיזה שהוא שלב, כבר לא עשיתי אבחנה, והתחלתי לברוח מכל מה שקורה איתי.

יש לציין, שבעיקרון אני דווקא אחד עם זיכרון מצוין. ראיתי כתוב גם באיזה מקום (לא זוכר היכן...), שמחלת ההתמכרות פוגעת בזיכרון ובריכוז.

באשר לשאלתך מה אתה עושה עם זה - אני מאמין שאם תתחיל לעבוד על הצעדים בצורה מסודרת, לאט לאט יעלו לך דברים. אני גם התחלתי בתחושה כמו זו שלך, אך כשהתחלתי לעבוד בצורה מסודרת על הצעד הראשון, פתאום צצו להם המון זיכרונות מוקדמים, שלא הייתי מודע להם לפני ההחלמה.

כמו כן, אני יכול לומר לך, שלאחר כמאה ימי נקיות, פתאום התחילו לצוף לי כל מיני זיכרונות ילדות, גם בהמון עניינים שלא קשורים לתאווה. אני מרגיש שאני נמצא בתהליך של איחוי האישיות שלי, ואני פוגש את החלקים השונים שלה (בצעד 4 אעשה זאת הרבה יותר לעומק).

לפעמים זה כואב. אבל זה כאב של ריפוי. פעם, כשנפצעתי, עשו לי תפרים כואבים מאוד, אבל לא הייתי מחליף זאת בפצע פתוח...

### **חבר חדש:**

תודה על התגובה, גם בפרטי וגם ביומן המסע. אני שמח שאתה רואה התקדמות, אבל אין לי מושג איך היא קרתה...

לא השתתפתי בשום קבוצה טלפונית בינתיים, אפילו לא בתור מאזין. בעצם, חוץ מלהתכתב איתך ולקרוא בפורום לא עשיתי כלום עדיין... (למרות שזו התקדמות מטורפת מאיפה שהייתי 24 ימים קודם...). אבל אני מקווה אולי בראשון הקרוב לנסות. אולי. בכל אופן, תודה רבה על הדברים המחזקים, ואני באמת מקווה שעם ההחלמה יעלו לי דברים נוספים.

### **חבר ותיק:**

אני חושב שההתכתבות והכתיבה בפורום היא גם הרבה, אך כפי שאתה עצמך כתבת.

אפשר גם יותר. לגבי קבוצות טלפוניות, אני רוצה לומר משהו (לא יודע אם השתתפת בהן בינתיים).

לי קצת קשה עם קבוצה טלפונית. לא כל כך מתחבר. אני אומר לך את זה לא כדי שלא תעלה, אלא כדי שלא תשלול בעקבות כך קבוצה חיה. קבוצה חיה זה הדבר האמיתי בעיניי. ושוב, אני רק לא רוצה שבגלל חוויה שלילית בקבוצות טלפוניות תיתקע ההחלמה שלך.

בכל אופן, נראה לי שכדאי לתת לזה הזדמנות. לוקח זמן ללמוד את השפה של הקבוצות. בהתחלה הייתה בי התנגדות פנימית לשפה הזו, זה היה נראה לי מוזר וחשבתי שלא אשתמש בה. אבל עכשיו אני משתמש בה (בשפה, לא בתאוה...), ואפילו אשתי כבר משתמשת בה...

בכל אופן, ברוך ה' אתה מתקדם מקסים. ועם זאת, הייתי מציע לך לשאול את עצמך בכנות כמה זמן אתה חושב שזה יחזיק מעמד.

### **חבר חדש:**

אתה שואל שאלה קשה....

בינתיים הולך לי טוב גם בלי הצעדים והקבוצות (בסוף לא הייתי בקבוצה ביום ראשון מסיבות חיצוניות) אבל כמובן שבלי הפורום לא היה לי סיכוי. אני עכשיו בבעיה קשה - האם אני מכור ואני רק צועד לעבר נפילה הרבה יותר גדולה, או שפשוט הייתי חלש, ועם הכלים החזקים שיש ב"שמור עיניך" אני אוכל לנצח. עדיין ספקן לגבי המחלה, אז ברור שהחלמה לא תתקדם לאיפה שצריך. ואני גם די בטוח שיש משהו די רציני שאני מפספס בנוגע למושג לוותר על התאוה, אולי כשיהיה לי יותר אומץ אפרט על כך.

### **חבר ותיק:**

"עדיין ספקן לגבי המחלה". מאוד מתחבר למשפט הזה. גם אחרי 154 ימי נקיות אני מרגיש שהוא נכון לגבי. אצלי, הספקנות וההכחשה הן חלק מהמחלה.

לגבי האומץ לפרט - מקובלנו בתוכנית, שאלוקים יכול לתת לך אומץ, והוא יעשה זאת אם תבקש ממנו...

**לאחר הודעה זו, החבר החדש "נעלם" מן הפורום  
למשך כשלושה חודשים.**

### **מתוך יומן המסע של החבר החדש:**

"וואו! איזו הפסקה ארוכה מהפורום... כמה שזה היה לא בריא. אחרי אינספור נפילות אני מקווה לחזור לפורום"

### **חבר ותיק:**

שבוע טוב! ונקי!!! שמח מאוד לראותך שוב בפורום. האמת, שדאגתי לך. היה קשה לי לדמיין שפתרת את הבעיה באופן אחר (כנראה סוג של "פגם אופי" בלשון התכנית). מידי פעם בדקתי מתי היה הביקור האחרון שלך.

בחסד אלוקים אוהב, בכוחו ולא בכוחי, הוא שומר אותי נקי כבר 298 יום.

נס מתמשך שקשה לעכל. שווה להישאר פה ולאחוז בכלים המוצעים פה! דברים טובים קורים!

נ.ב. תודה על החיזוק בדבר זה שלא בריא להיות מנותק מפה.

### **חבר חדש:**

אתה לא יודע איך התגעגעתי!!! כשכתבתי את ההודעה אתמול, היה לי תפילה כמוסה שתראה את זה... בגלל פסיכומטרי הפסקתי לבקר בקביעות (לפחות זה מה שהיצר הרע אמר לי...) והיה ממש קשה להילחם בו ולחזור.

נפלתי המון פעמים וכל פעם התחזקה בי ההרגשה שאני מכור... עד שלא יכולתי יותר, כבר לא יכולתי להיות לבד. ועכשיו, כשקיבלתי את ההודעה ממך זה כל כך חיזק אותי. תודה רבה!!!

וכמובן, תודה לאלוקים שריחם עלי ועזר לי לחזור לכאן...

**חבר ותיק:**

באמת שמאוד חיכיתי לך! ברוך אתה בבואך!  
 אני מאוד מבין את הקושי לחזור. אומרים שנס גדול הוא להגיע לתוכנית, ונס גדול הרבה יותר הוא להישאר... אם אתה רוצה את הפתרון שיש כאן נשמח לעזור בכל דרך,  
 ונראה לי שכדאי שתחשוב איך אתה קושר את עצמך יותר לפתרון הזה (כמובן, במידה ואתה מעוניין בו).

**חבר ותיק:**

ערב טוב ומאיר! טוב לראות (בסטטיסטיקות שלך) שביקרת פה לפני יומיים. מקווים שתישאר עמנו ותזכה למתנות שקיבלנו.

**תגובת החבר הותיק ביומן המסע של החבר החדש:**

שלום חבר יקר! שמח בהתקדמותך! מחר יש קבוצה, שמאז שהתחלתי להגיע אליה, בחסד אלוקים הגדול והאוהב, בכוח ולא בכוחי, אני נקי 328 ימים. מזמין אותך להצטרף!

**חבר חדש:**

אני חושב על זה ממש ברצינות... לאחרונה אני מבין שאין לי מה לעשות נגד התאוה...  
 זו קבוצה טלפונית? מה עושים בקבוצה? אני חדש לגמרי בעניין...  
 מתי היא מתקיימת? צריך איזשהו ידע מוקדם בצעדים? אני לא יודע כלום... חסר אונים כזה...

**חבר ותיק:**

מדובר בקבוצה חיה. נפגשים יחד בירושלים, מחר ב-19:30. לא צריך שום ידע מוקדם. גם לא צריך לדבר בקבוצה אם לא

רוצים. פשוט באים ולומדים. תוכל גם למצוא לך מדריך אישי (חינם!) בעשיית הצעדים. זה חלק בלתי נפרד מהתוכנית.

אם תרצה, אשמח שתיצור קשר: \*\*\*\*\*05. תוכל גם לשלוח SMS אם תרצה.

### **חבר חדש:**

אני לא יכול מחר... הסיבה החיצונית היא שיש לי אירוע, אבל יש לי חשד שכל פעם תהיה לי סיבה אחרת... אני מפחד ללכת לקבוצה חיה. אני חושב להתחיל עם קבוצה טלפונית. תוכל בכל זאת לעזור לי להתחיל את הצעדים? מאיפה מתחילים? מה אפשר לקרוא כדי להבין על הצעדים? יש איזה ספר או חומר קריאה אחר?

### **חבר ותיק:**

יש ספרים. אבל זו תוכנית שעובדים יחד עם אחרים. יש קבוצות טלפוניות.

אבל קשה להבין באמת את הדינמיקה שלהן בלי להיות בקבוצות חיות.

אתה יכול לעלות לקבוצה טלפונית בקוד הפתוח (5833), בימים ראשון וחמישי.

ולקבל את הקוד הסגור אצל "מוישלה" כאן בפורום, ואז תוכל לעלות לקבוצות שמתקיימות כל יום. (גם בקבוצות הטלפוניות לא חייבים לדבר).

מילה אישית לגבי קבוצות טלפוניות: אני ניסיתי, לפני שהגעתי לקבוצה חיה, ומאוד לא התחברתי. אני מאמין שלגביי, אם לא

הייתי מגיע לקבוצה חיה, לא הייתי היום בתוכנית, וכל שכן שלא הייתי נקי.

ועוד מילה אישית: אחרי שאני בקבוצות החיות, גם הקבוצות הטלפוניות עוזרות לי ו"מחברות" אותי.

### **חבר חדש:**

אז בעצם מה שאתה אומר זה שכדי להתחיל את התוכנית אני פשוט צריך להצטרף לקבוצה (טלפונית או חיה)? אני לא חושב שבהתחלה אני אלך לקבוצה חיה...

### **חבר ותיק:**

התוכנית היא הצעדים. הקבוצות היא המסגרת (ההכרחית). תוכל להתחיל בקבוצה טלפונית אם זה נראה לך. כדאי מאוד שתמצא גם מישהו שידריך אותך בצעדים ("ספונסר").