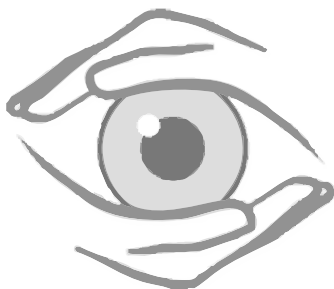


# מדריך לכתיבת צעד ראשון



נכתב על-ידי חברי "שמור עיניך" [gye.org.il](http://gye.org.il)

מהדורה זמנית, תשרי תשע"ו

# מדריך לכתיבת צעד ראשון

נכתב על-ידי חברי "שמור עיניך" gye.org.il

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| ה. לב נשבר..... 5          | 1. לפני המבוא..... 1        |
| ו. שאלות עזר לכתיבה..... 7 | 1. מבוא..... 1              |
| ז. לסיום..... 8            | 2. "צעד ראשון מקוצר"..... 2 |
| נספח: חברים מספרים על הצעד | 2. כמה הסברים טכניים..... 2 |
| הראשון שלהם..... 10        | 3. תהליך הכתיבה..... 3      |
|                            | 4. מבנה הצעד הראשון..... 4  |

## לפני המבוא

אם אתה כמונו, אתה בטח נבהל מהטקסט הארוך הזה. אנחנו ממליצים בחום לפרגן לעצמך לקרוא את כולו.

## מבוא

בשעה טובה. אחרי שעשית את "צעד אפס" והצטרפת לקבוצות ויצרת קשר עם חברים, אתה מעוניין לעשות את הצעד הראשון. יחד עם החשש מפני הבאות כדאי קודם כל לעצור לרגע ולהתבונן בנסיים שכבר קרו לך: אפשרת לעצמך להיחשף, הסכמת לחלוק את הסוד הנורא עם מישהו אחר, הבנת שאינך יכול לבד. אסירות תודה לאלקים שהביא אותך עד הלום.

הצעד הראשון, כפי שהוא מנוסח בתכנית 12 הצעדים למכורים לתאוה, הוא: "הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו". מילים מועטות שמקפלות בתוכן מהפכה גמורה... בשורות הבאות ננסה לתאר כיצד צעדנו אנחנו וחברינו את הצעד הראשון, בתקווה שתוכל להיעזר בניסיון שצברנו. הדברים נכתבו על-ידי חברים בקבוצות 12 הצעדים של "שמור עיניך". ייתכן שהדברים ייראו לך קשים או מורכבים מדי. במצבים כאלה אנחנו משתדלים להימנע מגישה של "הכול או כלום". זוהי הצעה כללית, וכל חלק שתוכל לקחת ממנה בוודאי יועיל לך, כמו שהועיל לנו.

בכל אחד מן הצעדים, המילה הראשונה מקפלת בתוכה את המשמעות של הצעד. המילה הראשונה של הצעד הראשון היא "הודינו". מה שנצרך מאתנו כעת הוא להודות במשהו שסירבנו להודות בו עד עתה – לא בפני אחרים, ואפילו לא בפני עצמנו. לא הסכמנו להודות שאנו חסרי אונים מול התאוה, כלומר: סברנו שאיננו חסרי אונים. שיש לנו את הכוח הנדרש להתגבר על התאוה, להפסיק, או לשמור עליה במינון נסבל.

אבל המציאות טפחה על פנינו ושוב ושוב גילינו שהתאוה חזקה מאתנו. שלמרות כל התקוות שלנו, ברגע האמת היא משתלטת עלינו ועושה בנו כבתוך שלה. חלק אחד מתוכנו רצה וידע שאנחנו צריכים להפסיק, שזה הורס אותנו. אבל חלק אחר היה חזק יותר, וזהו החלק של התאוה.

קשה מאוד להודות הודאה שכזו. משמעותה של ההודאה הזו היא שאיננו שולטים בעצמנו. שבמצבים מסוימים אנחנו מתנהגים, איך לומר, בסוג של חוסר שפיות. קשה לנו לקבל את העובדה שלא משנה מה נעשה ואיך נעשה – התאוה תמיד תנצח. נדמה לנו שהודאה שכזו פירושה אבדן כל תקווה לחיים נורמליים. איך אוכל להודות שאין לי סיכוי לנצח את הדבר שמסב לי הכי הרבה סבל בחיים? אני מעדיף להתכחש ולשכנע את עצמי ש"הפעם אצליח", "הפעם אתאמץ באמת" הרי אין דבר העומד בפני הרצון, לא?

ומעבר לכך, אנחנו חושבים, אם אכן אני חסר אונים מול התאוה, מה זה אומר על האדם שאני? האם אני מוכן להודות שהדבר המשפיל הזה הוא אני? האם אני מוכן להיות מושפל כל כך?

יש גם פחד: אם אני חסר אונים, פירוש הדבר שאני נותן לזה לשלוט עליי לחלוטין. הרי עד היום התאמצתי כל כך ללחוץ על הבלם ולעצור את זה, ונחלתי הצלחה מועטה בלבד. מה יקרה כשאודה שזה חסר תועלת ואפסיק ללחוץ על הבלם? מן הסתם התאוה תשתולל בכפל כפליים ותבלע כל זכר ממה שעוד נשאר לי בחיים.

מעצורים אלה, ועוד כמה נוספים, הם שמקשים עלינו לעשות את הצעד הראשון. אבל אנחנו מוכרחים לעשות אותו בכל זאת. לא מפני שהוא הגיוני ומתקבל על הדעת, ולא מפני שהוא קל, אלא מפני שאין לנו שום ברירה אחרת. ראינו אנשים שהיו לפנינו במצב שלנו עשו זאת – וחייהם ניצלו, אז נלך בעקבותיהם. אנחנו מוותרים על כל הנחות היסוד, כל הקושיות וכל המעצורים, ו"קופצים ראש" אל תוך הצעד הראשון. רק אחרי שנודה שאנחנו חסרי אונים, נוכל לאפשר לאלקים לעשות עבורנו את הנס ולקחת מאתנו את האובססיה לתאוה. כן, גם לנו זה נשמע מוזר בהתחלה – למה אלקים מוכרח להיות חלק מהסיפור, ואיך הוא קשור להודאה או אי־הודאה שלי בתבוסה? אבל הניסיון שלנו לימד שזהו צעד הכרחי בדרך להחלמה. איננו יודעים בוודאות איך זה עובד, אבל זה פשוט עובד שוב ושוב מדי יום, לנו ולמליוני מכורים (בכל סוג של התמכרות שהיא) ברחבי העולם.

כיצד אס־כך צועדים את הצעד הראשון? ובכן, הודאה בחוסר אונים איננה משהו שאפשר פשוט "לעשות". הדבר דורש הסכמה פנימית וכנה לחלוטין, שאיש לא יוכל לעשות עבורנו. אף־על־פי־כן, הניסיון שלנו מלמד שישנו כלי משמעותי שיכול לסייע לנו בכך: גילינו שכדאי לנו לכתוב את ההיסטוריה של השימוש שלנו. הכתיבה

מסייעת לנו לראות את הדברים כהווייתם. במהלך הכתיבה ניזכר בדברים שהעדפנו לשכוח, נבין טוב יותר את חומרת המעשים שלנו, את עוצמת הפגיעה שהם פגעו בנו ובסובבים אותנו, ונופתע מגודל האי־שפיות שנגלה בתוכנו. כתיבת הצעד הראשון איננה נהוגה בחברות אחרות של 12 הצעדים, אבל אצל מכורים למין עוצמת ההכחשה גדולה במיוחד, ולכן אנחנו זקוקים לכתיבה. לאחר הכתיבה נמסור את הצעד הראשון שלנו (כלומר, לא נשמור אותו לעצמנו אלא נספר אותו בפני אנשים נוספים), תחילה בפני המאמן ("ספונסר") שלנו או חבר קרוב, ולאחר מכן בפני הקבוצה. אמירת הדברים בפה מול אדם אחר ומול קבוצה יש לה כוח עצום לאפשר להודאה שלנו להיות אמיתית וכנה ולהותיר לנו פחות אפשרויות לחזור להכחשה שלנו. בפרקים הבאים נרחיב בכל אחד מן השלבים הללו.

### **א. "צעד ראשון מקוצר"**

אם אתה כמונו, יש לשער כי ייקח לך זמן עד שתכתוב את כל ההיסטוריה של השימוש שלך. בינתיים מומלץ להכין רשימה של דברים שאתה חסר אוניס מולם. למשל: אני חסר אוניס מול אינטרנט (לא מסונן). אני חסר אוניס מול מחשב. אני חסר אוניס מול מבטים ברחוב וכן הלאה. ייתכן שאתה כבר מזהה את הקשר בין רגשות קשים (טינות, בדידות, פחד, אשמה וכו') לבין שימוש בתאוה. במקרה זה תוכל להוסיף ולכתוב למשל: אני חסר אוניס מול הצעקות של אשתי – כשאני שומע אותן מתחשק לי לברוח להשתמש. אני חסר אוניס מול הבוס שלי – כל פעם שהוא מעיר בקול המעצבן שלו, אני מרגיש רצון לברוח לשימוש. וכן הלאה על זה הדרך.

אנו מציעים שאת הרשימה שכתבת תקריא בקולך לחבר או לספונסר. הקריאה בקול יש לה משמעות נפשית עמוקה. ייתכן שהחבר או הספונסר ישאלו אותך מה המשמעות המעשית של חוסר האוניס הזה. איך זה יתבטא בשינוי ההתנהגות שלך? כדאי לך להיות מוכן עם התשובה...

### **ב. כמה הסברים טכניים**

איך זה עובד הצעד הראשון? אנחנו פעלנו לפי השלבים הבאים: תחילה דיברנו עם הספונסר וקיבלנו ממנו דגשים לכתיבת הצעד הראשון (כאן ראוי להדגיש שהטקסט הזה איננו תחליף להדרכת הספונסר, ויש לתת עדיפות להדרכת הספונסר). לאחר מכן ישבנו לכתוב אותו. בדרך כלל לאחר כמה עמודים הראינו לספונסר את מה שכתבנו כדי לקבל משוב האם אנו בכיוון הנכון. לאחר סיום הכתיבה העברנו שוב לספונסר לקבלת הערות. אחרי תיקון ההערות שלחנו את הטקסט שוב לספונסר. התהליך עשוי לחזור כמה פעמים, תלוי בכותב ובמדריך.

בסיום כתיבת הצעד הראשון מצאנו שהיה מועיל לומר אותו בקול בפני הספונסר או חבר שאנו סומכים עליו. כמו כן מצאנו שעדיף שזה יעשה פנים אל פנים.

לאחר מכן, ניסינו לחשב כמה זמן צפויה לקחת קריאת הצעד הראשון במתכונתו הנוכחית. ייתכן שתצטרך לקצר אותו כדי לעמוד במסגרת הזמנים שקבעה הקבוצה לצעד הראשון (שאל את מזכיר הקבוצה ביחס לזה). שים לב להשמיט דווקא את הדברים שגורמים לך פחות בוושה... הסיבה לכך היא שהדברים שאנחנו מתביישים בהם ביותר הם שגורמים לנו את הנזק הפנימי הגדול ביותר, ורק חשיפה שלהם יכולה ליטול מהם את הכוח הרב שיש להם עלינו. אם עדיין אינך בטוח שהזמן יספיק לך, נסה לסמן אילו קטעים מיועדים לדילוג במקרה הצורך, ובשעת מסירת הצעד הראשון בקבוצה תוכל לדלג עליהם במקרה הצורך. יש להשמיט גם כל תיאור של פעולה בלתי חוקית. במקרי ספק התייעץ עם הספונסר שלך. אנו משתדלים לזכור שהאנשים ששומעים אותנו בקבוצה גם הם מכורים וחולים, ונזהרים שלא לגרום להם פגיעה על-ידי פירוט יתר שיגרור אותם לדמיונות הרסניים. איננו מבקשים להתפאר במעללינו המיניים, או לכתוב ביוגרפיה של תאוה, אלא פשוט להודות בכנות בחוסר האונים שלנו מול הכוח המפלצתי שהרס את חיינו. לכן המילים המפורשות אינן הכרחיות. למשל, מספיק לומר "צפיתי בקטגוריית הפורנו האהובה עליי", ואין צורך לפרט בדיוק באיזו קטגוריה מדובר...

כשתראה שהצעד הראשון שלך מוכן, או קרוב להיות מוכן, צור קשר עם מזכיר הקבוצה, ושאל אותו מתי תוכל למסור את הצעד הראשון שלך. אל תחכה ליום האחרון. אתה כבר יודע שזו התנהגות של מכור...

כשהיה לנו תאריך יעד, הזמנו את החברים הקרובים שלנו מהקבוצה (למשל ספונסר או חברים אחרים שהרגשנו כלפיהם קשר מיוחד של הבנה) לצעד הראשון. יש תועלת מיוחדת בנוכחות של חברים שעשית אתם דרך משמעותית. השיקוף שלהם ייתן לך הרבה. מלבד זאת, הם יוכלו להזכיר לך בהמשך כמה אתה לא שפוי, כאשר יזהו ששכחת.

כשאתה מוסר את הצעד הראשון, ייתכן שתרצה להקליט את עצמך. התועלת בזה היא שתוכל להקשיב לצעד הראשון שלך לאחר זמן – שוב, הניסיון שלנו מוכיח שפעמים רבות שכחנו עד כמה אנו חסרי אונים. נסה לבקש מחבר שיהיה אחראי על מכשיר ההקלטה, כדי שזה לא יסיח את דעתך.

לפני שתמסור את הצעד הראשון בקבוצה אולי תרצה להתפלל, להזמין את אלקים שיהיה אתך. תוכל לומר תפילת השלווה או כל תפילה אחרת. לאחר שתמסור את הצעד הראשון יתקיים סבב שיתוף. נסה להקשיב היטב למה שאנשים אומרים לך. לאחר מכן

יציעו לך לשתף. תוכל לדבר על איך חווית את הצעד הראשון, או מה אתה מרגיש בעקבות מה שאמרו לך.

הערב שאחרי מסירת הצעד הראשון, והימים הקרובים שאחריו, היו זמן רגיש עבור חלק מאתנו. למדנו שכדאי לפתוח מעגלים<sup>1</sup> ביחס למה שנעשה כשנגיע הביתה באותו ערב, כדי שעוצמת הרגשות לא תכריע אותנו. הגברנו את מינון שיחות הטלפון עם חברים כדי לפרוק את מטען הרגשות הגדול שהצטבר – גם את רגשות השמחה וההקלה. חלק מאתנו כתבו את הרגשות שלהם.

בדרך כלל נהוג למסור את הצעד הראשון בקבוצת הבית (הקבוצה הקבועה שבה אתה נוהג להשתתף), בין חברים שמכירים אותך. עם זאת, כדאי לשים לב שבקבוצה יש חברים עם מספיק ותק והחלמה, כי תגובתם לצעד הראשון תהיה משמעותית עבורך.

### ג. תהליך הכתיבה

כמו שפירטנו לעיל, יש בנו משהו שאיננו רוצה להודות בחוסר אונים. לכן אתה עלול למצוא שכתבת הצעד הראשון שלך נדחית ונדחית, כל פעם מסיבות אחרות, ואפילו מוצדקות. הניסיון של החברים מלמד שישנן שתי דרכים להתמודד עם דחינות בכתיבה. חלק מהחברים בחרו לכתוב בזריזות גם אם זה בא על חשבון היסודיות, מתוך רצון להתקדם ולא לדרוך במקום, והבנה שבעתיד יצטרכו לחזור ולעסוק שוב בצעד הראשון. חלק אחר של החברים בחרו להגדיר זמן מדי יום שיוקדש לכתיבה. אפילו קצר, רבע שעה. הקביעות אפשרה להם להתקדם בהדרגתיות ולסיים. יכול להיות שיעזור לך לפתוח מעגל עם חבר לפני הכתיבה, כדי להבטיח שזה אכן יקרה. או לקבוע אתו מראש שבכל יום בשעה זו וזו תתקשר להגיד לו שאתה כותב. סביר מאוד שלא תעמוד בכל ההחלטות שלך, אבל היזהר מלהלקות את עצמך על כך. ככה זה – אנחנו חולים, וקשה לנו לעשות את מה שצריך כדי להחלים.

בזמן הכתיבה ולאחריה, קרה לפעמים שצפו בנו רגשות לא קלים. יכול להיות שתרעד, יכול להיות שמצב הרוח שלך יהפוך לשלילי. זה טבעי. קשה לנו לראות את הדברים כתובים שחור על גבי לבן. אולי נופתע לראות כמה העסק הזה רציני אצלנו. אולי נרגיש מושפלים, או שנכעס על עצמנו או על אחרים. התקשר לחבר ושתף אותו ברגשות שעולים בך בזמן הכתיבה ובעקבותיה. שאל אותו מה עבד בשבילך במצב כזה.

---

1. פתיחת מעגל: כלי יעיל במיוחד שמסייע לנו להיות ממוקדים במה שאנחנו רוצים לעשות, ולא להיסחף למה שאיננו רוצים. למשל: אנחנו מתקשרים לחבר ומסכמים אתו שבשעה הקרובה נעשה דבר מסוים ולא אחרים, ובסוף השעה נדווח על "סגירת מעגל", כלומר על כך שאכן פעלנו לפי הסיכום הראשוני. אם עולה צורך לגיטימי לשנות את הסיכום, לא נחליט על כך לבד, אלא נתקשר לחבר ונתייעץ אתו. כך נורדא שאכן הצורך אמיתי ולא מגיע מכיוונה של המחלה.

ויש עוד משהו שקרה לנו מדי פעם – נזכרנו באיזה שימוש עסיסי שהיה לנו, והתחלנו להתגעגע... גם זה טבעי לגמרי. במצב כזה כדאי להפסיק את הכתיבה, להתקשר לחבר ולהודות בחוסר אונים, עד שתרגיש שחרור. כשתמשיך לכתוב על אותו שימוש, נסה להפנות את הכתיבה לאלקים: ריבוננו שלך עולם, תראה מה זה – אני מנסה לכתוב כדי להשתחרר מהתאווה, ובתוך זה היא תוקפת אותי. תראה כמה גרוע המצב שלי, כמה אני חסר אונים. נסה לראות איך המאורע הזה עצמו הוא ראייה לחומרת הבעיה שלך, וכתוב על זה מתוך לב נשבר.

לפעמים תוך כדי כתיבת עניין אחד, תיזכר באחרים. כדי לא לפגוע ברצף הכתיבה, כדאי לכתוב את הזיכרון בראשי פרקים (אתה יכול כבר לשבץ אותו במבנה שלהלן), ולאחר מכן תוכל לפרט.

חלק מאתנו כתבו את הצעד הראשון בכתב יד, וחשו שבאופן זה הכתיבה השאירה רושם עמוק יותר בנפשם. כדי להקל על העריכה, כדאי להשתמש בדפדפת, כך שתוכל להוסיף ולהעביר דפים ממקום למקום. אחרים כתבו אותו במחשב (כמובן, תוך התייעצות עם הספונסר).

כמו בכל דבר, כדאי לדבר עם חברים שכבר כתבו צעד ראשון, כדי לשמוע מהם עצות על הכתיבה.

#### **ד. מבנה הצעד הראשון**

אנו מציעים שהצעד הראשון יהיה בנוי מכמה חלקים:

1. הרקע להתמכרות

2. היסטוריית השימוש, מחולקת לפי תקופות

3. מחיר השימוש

4. מה עשיתי כדי להפסיק

5. רשימת דברים שאני חסר אונים מולם.

נפרט כעת כל אחד מהחלקים

1. הרקע להתמכרות: חלק מאתנו מגיע מרקע משפחתי לא פשוט, וגם מי שלא, יכול פעמים רבות לזהות את הרקע להתמכרות בעבר שלו. לפעמים אנחנו יכולים לזהות במבט לאחור מה גרם לנו את הדפוס של בריחה ושימוש, או ממי למדנו את הגישה השגויה שלנו לחיים. זהו פרק חשוב, אבל אין להאריך בו יותר מדי. אם אתה מרגיש שאתה מוכרח להאריך, בדוק עם הספונסר שלך האם אתה מחפש להצטדק ולהסביר שאינך אשם, שזה בגלל ההורים שלך וכדומה. מטרת הפרק הזה היא לספק את תמונת המסגרת הכללית, ולא מעבר לזה.

למשל: גדלתי במשפחה שבה ההורים רבו בלי סוף והתגרשו כשהייתי בן 15. או: הרב'ה שלי בכיתה ב תקף אותי מינית. או: ההורים שלי אינם יודעים לתת חום ואהבה. או: הייתי הילד השמיני מתוך 13, ולא הרגשתי שלמישהו אכפת ממני. וגם: גדלתי במשפחה נורמלית לגמרי, הורים אוהבים וחמים, אבל המחלה בכל זאת תקפה אותי.

2. היסטוריית השימוש, מחולקת לפי תקופות: תחילה נסה לאתר את התקופות העיקריות בחיים שלך, כל אחת עם דפוסי השימוש שהיו בה. למשל: גיל 5 עד 12, גיל 13-16, גיל 17-19, גיל 20 עד החתונה, מהחתונה ואילך.

בכל אחת מהתקופות נסה להיזכר בכמה שיותר מקרים של שימוש שקרו בה. סביר שתוך כדי כתיבה יעלו לך עוד ועוד מקרים – כתוב את כולם. המקרים ימשיכו לעלות גם אחרי שתמסור את הצעד הראשון. זה טבעי – הרבה זיכרונות שהדחקנו ירגישו עכשיו בנוח לצוף מחדש. זה סימן שהפקק של הביוב הולך ומשתחרר...

יחד עם תיאור השימושים שלך, נסה לתאר במקביל כיצד בא אצלך לידי ביטוי החצי השני של הצעד הראשון – "אבדה לנו השליטה על חיינו". נסה לראות כיצד, עם התגברות השימוש, גם השליטה לך בחלקים אחרים של החיים הלכה והתרופפה. איך ככל שהתאוה מילאה יותר את יומך, כך היית פחות לחיות. אבל הקפד להתמקד בשימוש עצמו. אתה עלול להתפתות להאריך בתיאור הצרות לך בחיים, וזה לא העיקר כאן.

3. מחיר השימוש: מחלת ההתמכרות גבתה מאתנו מחירים גבוהים מאוד. חלקנו יכולים למדוד את זה בכסף: הוצאתי כך וכך שקלים על שיחות ארוטיות, על אינטרנט, על מגע אנושי חי. וגם: בזבזתי כך וכך שעות עבודה, הפסדתי עסקאות ששוות כך וכך, חוסר התפקוד שלי בחיים גרם לי לבזבז כך וכך שקלים (האוברדופט בבנק למשל). אבל מעבר למחירים הכספיים היא גבתה מאתנו גם מחירים בזמן (כמה שעות הוצאת לריק?) ביחסים בינאישיים (כיצד היו נראים יחסוך עם הורייך, אשתך, ילדיך וחבריך אלמלא התאוה?) במימוש עצמי (איפה היית היום מבחינה אישית אם לא היית עסוק בתאוה?), ביחסים עם עצמי (איך הייתי מעריך את עצמי בלי התאוה?). כתבנו על זה ופירטנו את זה, וכך היה לנו ברור מול העיניים שהתאוה הזו איננה באה בחינם אלא יש לה תג מחיר גבוה מאוד. כך יכולנו לענות בכנות על השאלה האם מחיר השימוש אכן משתלם לנו.

4. מה עשיתי כדי להפסיק: כמעט כולנו ניסינו להפסיק בהרבה דרכים, רובן כאלה שלמדנו מספרי היהדות שעוסקים בעניין. יכול להיות שניסית לצום, או לטבול במקווה, או להישבע, או דרכים רבות נוספות. כתוב את כל מה שעשית כדי להפסיק, אל תשמיט דבר. כשתראה מול העיניים כמה התאמצת להפסיק וכמה זה היה חסר תוחלת עבורך, יהיה לך קל יותר להבין כמה אתה חסר אונים.



5. רשימת דברים שאני חסר אוניס מולם: הרשימה הזו דומה לזו שהוזכרה בפרק א, "צעד ראשון מקוצר". רק שסביר להניח שעד שתכתוב אותה היא כבר תהיה הרבה יותר ארוכה. פשוט תדע הרבה יותר טוב לזהות את הדברים שאתה חסר אוניס מולם.

## ה. לב נשבר

ייתכן שזה הפרק החשוב ביותר במדריך זה. אנא קרא אותו בתשומת לב מרבית, והשתדל ליישם.

אנחנו החולים במחלת ההתמכרות דומים במובן מסוים לניצולי אסון: יש לנו טראומה כואבת, וקשה לנו מאוד לדבר עליה. כשאנחנו מצליחים בכל זאת לדבר, פעמים רבות אנחנו נצמדים לעובדות היבשות, אך קשה לנו לדבר על הרגשות שלנו ביחס לעובדות האלה. הבעיה היא שפירוט העובדות כשלעצמן אין בו הרבה תועלת. אנחנו מוכרחים לשים על השולחן גם את רגשות הכאב וחוסר האונים שלנו, ולזהות את חוסר השפיות שבא לידי ביטוי במעשים הללו.

יכול להיות שכתבת "אוננתי שלוש פעמים ביום", ואתה מניח שזה מספק, אבל למעשה כדאי שתמשיך הלאה. ספר לנו: איך הרגשת בפעם הראשונה שאוננת? איך הרגשת אחרי? מה גרם לך לחזור ולאונן פעם שנייה? מה חשבת על עצמך בפעם השנייה? ואיך בכל זאת אוננת פעם שלישית? מה הרגשת תוך כדי? כשזה נגמר, מה הרגשת? שים לב: רגשות הם אשמה, בושה, פחד, חוסר אוניס, כאב, שנאה עצמית, ריקנות, אובדניות, כמיהה לשימוש, אובססיה, כעס, אובדן שליטה, אדישות, התרוממות רוח, נקמה, וכו' וכו'. ניסינו לא להשתמש בתיאורים יבשים כמו "חשבתי שזה לא בסדר", ובמקום זאת תיארונו רגשות: "הרגשתי אשמה". בנוסף, שים לב שאין רגש שהוא לא בסדר או לא לגיטימי. גם הרגשות הכי מופרכים ותמוהים, כאלה שאתה יודע היום בוודאות שהם שטותיים ובלתי שפויים – גם הם רגשות, וכדאי לך לבטא אותם עכשיו, כדי לא להיתקל בהם שוב אחר כך. גם רגשות מטונפים ואנוכיים ומגעילים כדאי לך לבטא. מה לעשות – ככה אנחנו, אלה הם החומרים שמהם עשוי חוסר האונים שלנו. כדאי לך להכיר בכך. תאפשר לעצמך להופיע בפני הקבוצה במלוא הפגיעות שלך. האלטרנטיבה – להמשיך לשמור הכול בפנים תחת שריון עבה – תמיד תהיה פחות טובה.

יכול להיות שאינך זוכר מה הרגשת בשעתו. זה בסדר, לפעמים קשה לנו לזכור (מה גם שהשימוש מגיע עם "חומר הרדמה" שמרדים את הרגשות). אבל בוודאי תוכל להתבונן פנימה ולשאול את עצמך: מה אני מרגיש היום ביחס למקרה ההוא. האם זה נורמלי בעיניי? האם אני מרגיש בושה כלשהי ביחס למעשים האלה? נסה לעבור על הרגשות שאתה מכיר מתוכך ולבדוק אם אחד מהם שייך לכאן. כתוב את הדברים.

פעמים רבות, כשהעזנו וכתבנו על הרגשות שלנו, הופיעו בנו פתאום רגשות חדשים, שלא היינו מודעים להם עד היום. זה טבעי וצפוי. אל תיבהל – כתוב גם את הרגשות האלה.

כאמור בסעיף ג, יכול להיות שכשתקרא את מה שתכתוב על שימוש מסוים תגלה שיש לך המון רגשות חיוביים ביחס אליו. שאתה אפילו קצת "מלקק את השפתיים" ומתגעגע למה שקיבלת שם. אחרי שתנהג לפי העצות שם, זו הזדמנות מצוינת לברר באמצעות הכתיבה על מה עוד לא ויתרת. מה יש בתאווה הזו שעדיין גורם לך לחשוב שהיא שווה את זה. נסה לענות על השאלה מה אתה מחפש שם בתאווה, על איזה צורך רגשי היא עונה לך (כי אצלנו התאווה לא עונה על צורך מיני, אלא על צורך נפשי אחר).

כתוב את הכאב. תאפשר לעצמך לחוש אותו במלוא העוצמה. כתוב על הרגשת החידלון, על איך שזה משתלט עליך בניגוד לרצונך, על מה שאתה מרגיש כלפי עצמך אחרי השימוש. כתוב על ההחלטות הנחושות להפסיק ועל איך שהן קורסות מיד בניסיון הבא. כתוב על התקופות שבהן הצלחת להחזיק, על איך שחשבת שזהו, זה מאחוריך, ועל האכזבה הגדולה כשחזרת לשימוש במלוא הכוח. כתוב על מה שאתה מרגיש ביחס לשקרים שלך לאשתך ולאנשים שהכי אוהבים אותך ושאתה הכי אוהב.

נסה לפרט את חוסר השפיות שבא לידי ביטוי בשימוש. אינו דומה "ישבתי מול המחשב וצפיתי בפורנו" ל"ישבתי מול המחשב, במקום שכל מי שהיה נכנס היה תופס אותי מדי, ובכל זאת לא הצלחתי להפסיק". המשפט השני מבאר הרבה יותר איך התאווה משתלטת עליך ומוחקת כל אפשרות לשיקול דעת סביר והגיוני.

לכן, אחרי הכתיבה משימתך העיקרית היא לעבור על כל קטע וקטע, ולשאול את עצמך: האם כתוב פה מה הרגשתי לפני, תוך כדי ואחרי השימוש? מה אני מרגיש עכשיו? האם כתוב כאן שאני חסר אונים, שנהגתי בחוסר שפיות? אל תתבייש לחזור שוב ושוב על אותם רגשות, אבל אל תשאיר שום קטע בתור דיווח יבש בלבד, בלי כאב כלשהו.

והכי חשוב: אם אינך מצליח – התפלל על זה! הודה בחוסר אונים! בקש מחברים שיעזרו לך להגיע לרגשות שלך.

נביא לדוגמה קטע, בשתי גרסאות. הראשונה – דיווח יבש בלבד. השנייה – כולל הרגשות. שים לב מה מעורר בך כל קטע.

גירסא ראשונה: כל פעם שהגעתי הביתה מהישיבה, הייתי ממהר לחפש עיתונים או אפילו חוברות של ויזה כדי "לשטוף את העיניים". ניסיתי להימנע, אבל בסוף תמיד נכנעתי לתאווה.

גירסא שנייה: בכל פעם שהגעתי הביתה מהשיבה, עוד בחדר המדרגות ידעתי שעכשיו המלחמה המיידית עומדת להתחיל. מיד כשנכנסתי הביתה התעוררה בי האובססיה לחפש עיתונים או אפילו חוברות של ויזה כדי "לשטוף את העיניים". הרגשתי שאני פשוט מגוחך – מה כבר נותנת לי התמונות הקטנות והמפוקסלות האלה בחוברות של הוויזה? הייתי מנסה שלא להתקרב לפינה של סל העיתונים. זה היה מין נמר כזה שרביץ בצד החדר ופחדתי ממנו מאוד, ובה בעת זה היה מעדן מפתה שהשתוקקתי בכל מאודי לטעום. בסוף תמיד ניגשתי, גם אם זה קרה רק במוצ"ש. אחרי כן הייתי מרגיש כישלון גמור. בדרך כלל מרגע שנכשלתי בעיון, אז המלחמה הייתה אבודה מבחינתי, והכול היה מותר. כי זה תמיד הכול או כלום.

ההבדל ברור? הקטע הראשון מוסר מידע. אמנם מידע מביש, אבל עדיין רק מידע. בקטע השני הכותב מאפשר לעצמו לחזור לסיטואציה המדוברת: איך זה היה לפני, תוך כדי, ואחרי. כמה חוסר שפיות היה שם, כמה כאב היה שם. גם אם אלקים לא חנן אותנו בכישרון כתיבה, אנחנו משתדלים לפרט ולכתוב רגשות ככל הניתן. מנגד, אלו מתוכנו בעלי כישרון הכתיבה למדו שעליהם להיזהר מלהתייחס לצעד הראשון כ"יצירת חייהם". הצעד הראשון איננו אמור להיות מהוקצע מבחינה ספרותית, או לקצור תשואות על העושר הלשוני ומגוון הדימויים שבו. עליו לשרת מטרה אחת בלבד: הודאה בחוסר אונים. בכל פעם שניגשנו לכתובה השתדלנו לכוון את מחשבותינו ואת עטינו לקראת המטרה הזו.

גם בשעה שקראנו את הצעד הראשון בפני הספונסר או הקבוצה, ניסינו להרגיש את מה שקראנו. אל תקרא כמו קריין חדשות שמדווח על תאונת דרכים קשה ברומניה. תאונת הדרכים קורית לך! אם כתוב "הרגשתי פחד" – נסה להרגיש באותו רגע את הפחד. אם כתוב "הרגשתי בושה" – תנשום עמוק, ותן לעצמך להרגיש את הבושה. אם משמעות הדבר שתספיק לכלול פחות מקרים בצעד הראשון בגלל קוצר הזמן – ניחא. "טוב מעט בכוונה מהרבות בלא כוונה".

ככל שאפשרנו לעצמנו לבטא יותר כאב, כך זכינו ליותר קבלה והזדהות מצד הקבוצה. לעומת זאת, אם לא אפשרנו לעצמנו לדבר בלב נשבר, התגובה הייתה פחות חמימה. זה חשוב למעננו, לא למען הקבוצה. אנחנו זקוקים לכך שאנשים יבינו שאנחנו חולים, לכן עלינו לוודא שאיש איננו מבין שאולי נהנינו, או שאנחנו עתירי הישגים בתחום המיני...<sup>2</sup>

---

2. לקריאה נוספת ביחס ל"לב נשבר": הפוסט "כיצד משתפים" בפורום שמור עיניך.

## ו. שאלות עזר לכתיבה

בספר "צעד קדימה לפעולה" של סקסוהוליסטים אנונימיים מובאת רשימת שאלות שאפשר להיעזר בה במהלך הכתיבה. הרשימה מובאת כאן בשינויים מעטים.

ההיסטוריה המינית שלנו – חשבנו על ההתנהגות שלנו, איך הרגשנו ביחס אליה אז, ואיך אנו מרגישים היום. ענינו על שאלות כגון אלה:

1. מהו הזיכרון המוקדם ביותר שלנו בקשר למין? האם היה שם משהו כפייתי או חריג?
2. האם היו לי אי-אילו התנסויות לא רגילות עם התנהגות מינית לפני ההתבגרות שלי?
3. מתי גיליתי את האוננות? האם זה הפך לדבר תדיר וכפייתי?
4. מה לגבי דמיונות או פנטזיות רומנטיות או מיניות? האם הן מילאו הרבה מהזמן שלי?
5. האם אני מתלבש בכדי למשוך תשומת לב?
6. האם הרגשתי שאני צריך שתהיה לי מערכת יחסים בכדי להרגיש שאני בסדר?
7. האם עסקתי בקשרים או ברומנים בצורה סדרתית או במקביל? האם אני מאריך בשיחה עם מושאי תאווה, ושואב מכך הנאה מיוחדת?
8. האם אני משתמש בתחושת ה"היי" ממין או מרומנטיקה בכדי לכסות על הרגשות?
9. מה הייתה הציפייה או העיסוק שהיה חשוב יותר ממערכת היחסים? האם אי-פעם השימוש באמת סילק את התשוקה שלי ל"עוד"?
10. האם פגעתי פיזית, רגשית או רוחנית בעצמי או באחרים?
11. האם חוויתי חרטה, אשמה, בושה או דיכאון בגלל הפנטזיות או ההתנהגות שלי? האם ההתנהגות שלי עמדה בסתירה למצוות הדת שלי או לאמונות שלי?
12. מה הביא אותי לבסוף לתכנית 12 הצעדים? מה היו התקריות האחרונות?

חוסר אונים – שאלו את עצמכם:

1. האם היו פעמים שבהן הייתי כל כך מלא בתאווה עד שלא הייתי מודע לעולם שמסביבי, או שלא הייתי מסוגל לחשוב על הבחירות שעשיתי?
2. האם הייתי זמן לא סביר עם הפורנוגרפיה שלי, עם הסיפורים הרומנטיים שלי, או עם תהליך של "קשר"?
3. האם אוננתי תוך כדי נהיגה? האם פעלתי מינית בציבור?
4. האם הפכתי את אשתי לאובייקט מיני? האם נתתי תשומת לב רק לאנשים מושכים בסביבה שלי?

5. אילו דברים עשיתי שלא רציתי לעשות אותם? בחברת מי הייתי שבאופן אחר לא הייתי רוצה להיות? לאילו מקומות הלכתי שבאופן אחר לא הייתי הולך? האם התאוה מפעילה את החיים שלי?
6. האם עשיתי דברים שהאופי הטוב יותר שלי אמר לי שלא הייתי צריך לעשות? האם הכנסתי את עצמי למצבים מסוכנים?
7. האם אני מתלבש, "מתחיל" עם אחרים או מפעיל אותם בערמה בכדי שיתאוו לי?
8. באילו שכונות אינני יכול לעבור בלי להשתמש? האם הלכתי לשכונות מסוימות או למקומות מיוחדים בכדי לעקוב או לרגל אחרי מישהו? האם מצאתי את עצמי מציץ בחלונות?
9. האם עשיתי דברים שהגעילו אותי ושגרמו לי להיות המום מבושה?
10. האם בהתנהגות שלי חצייתי גבולות שהצבתי לעצמי? האם היה בלתי אפשרי עבורי לומר "לא"?
11. אילו הבטחות הבטחתי לעצמי ולאחרים? האם עמדתי בהן?
12. כמה פעמים ניסיתי בחוסר הצלחה להפסיק? מה קרה כשנכשלתי?

השליטה על החיים – השאלות הבאות מבררות את חוסר היכולת לנהל את החיים שלך, כלומר, ההשלכות של ההתמכרות שלך:

1. כמה זמן בזבזתי באובססיה המינית? כמה זמן התבזבז על ההתמכרות שהשפיע על תחומים אחרים בחיים שלי?
2. באיזו מידה השפיעה המחלה שלי על חיי הבית שלי, על בת הזוג שלי (או על חוסר בבת זוג), על הילדים שלי (או על החוסר בילדים)?
3. לאילו קשרים אחרים נגרם נזק על ידי השימוש או האובססיה שלי? אילו קשרי חברות איבדתי?
4. האם התאוה הפריעה לקשרים יקרים עם מישהו, האם האדם הזה היה אובייקט של תאוה או לא?
5. באיזו מידה השפיעה המחלה שלי על ההתפתחות בלימודים או בתחומים אחרים של המקצוע או של האומנות שלי?
6. איך השפיעה המחלה שלי על העבודה שלי, על המקצוע או על הקידום שלי? האם פחדתי מכך שאתגלה? ממה פחדתי?
7. כיצד המחלה שלי השפיעה על מצבי הכלכלי? האם איבדתי הכנסה או נגרמו לי הוצאות רבות? האם נשארתי לכוד במשרה לא מתגמלת?

8. האם פספסתי אירועים חשובים כדי שאוכל להשתמש? האם יצרתי אירועים, טיולים או מצבים כדי שאוכל להשתמש?
9. כיצד השפיעה המחלה שלי על שמי, על מעמדי החברתי? האם אני או מישהו שאהבתי ספג דחייה ציבורית או שהיה תחת מעקב ציבורי קפדני בגלל השימוש שלי? האם זה השפיע עלי בצורה חוקית?
10. כיצד השפיעה המחלה שלי על הקשר עם אלקים? האם התחזקתי או נחלשתי בקיום מצוות בעקבות השימוש? האם ניסיתי "להעניש" את אלקים, או שניסיתי לפצות על האשמה באמצעות דתיות מוגברת?
11. כיצד השפיעה המחלה שלי על מצבי הבריאותי? האם טיפלתי בזמן בבעיות, או שאולי נגררתי לחרדות יתר בענייני בריאות? האם אפשרתי לעצמי מנוחה וחופשה סבירים, או שהשימוש גזל ממני כל אפשרות לכך?
12. האם נעצרתי? האם יכולתי להיעצר בגלל מה שעשיתי? האם יכולתי לעמוד לדין? האם נקלעתי לתסבוכות משפטיות עקב תפקוד לקוי שלי?

## ז. לסיום

יכול להיות שהגעת עד לכאן ואתה מרגיש שהמשימה למעלה מכוחותיך. שיש פה יותר מדי פרטים ודרישות. הקושי הזה מובן לגמרי. הדברים שנכתבו כאן אינם מתיימרים להיות הדרך היחידה או הטובה ביותר לכתוב את הצעד הראשון, אלא יותר בגדר הכוונה וקריאת כיוון, שממנה תוכל לקחת את מה שיש ביכולתך לעשות. אמנם אנחנו משתדלים לעשות את הצעד הראשון באופן היסודי ביותר שביכולתנו, כי הוא הבסיס שעליו עומדים כל הצעדים, אבל יחד עם זאת אנחנו מוכרחים לזכור שאלקים איננו מצפה שנעשה מה שאין ביכולתנו. אם אתה יכול לעשות רק חלק ממה שכתוב כאן, זה כל מה שאלקים רוצה ממך. עשה זאת, ואל תשכנע את עצמך שכיוון שאין לך אפשרות לעשות צעד ראשון "מושלם", סימן שאינך יכול לעשות את התכנית בכלל (וכרגיל, כשעולות בנו מחשבות ייאוש שכאלה – אנו משתפים בהן, מוסרים עליהן חוסר אונים, וזוכרים שזה טבעי לגמרי עבורנו. זה חלק מהמחלה).

עשה ככל יכולתך, ואלקים יגמור בעדך. בהצלחה!

## נספח : חברים מספרים על הצעד הראשון שלהם

הסיפורים שלהלן מיועדים לאפשר לך לטעון מעט את חוויית הצעד הראשון של חלק מהחברים. עם זאת חשוב לזכור שלכל חבר ישנה החוויה הייחודית שלו, ולא לפתח ציפיות שגם אצלך החוויה תהיה דומה. שהרי ציפיות, כידוע, הן טינות בהריון.

### ש' מספר :

את הצעד הראשון שלי עשיתי הרבה הרבה לפני שכתבתי או מסרתי אותו. הגעתי לקרקעית של חיי ונכנעתי. זה היה ברור ולא היה מקום למשחקים. הצטרפתי לקבוצות, ומיד התחברתי והודיתי בכך שאני חסר אונים ושאבדה לי השליטה על חיי. רק חצי שנה לאחר בעקבות עבודה עם ספונסר חדש התחלתי לכתוב את הצעד הראשון שלי, ובהמשך גם מסרתי אותו. עבורי, כתיבת הצעד הראשון היא רק כלי נוסף להעמיק את ההודאה בחוסר האונים שלי, אותה הודאה "כפני האני הפנימי שלי". הכתיבה עזרה לי לראות באופן ברור יותר את ההחמרה לאורך הזמן, את הייאוש ואת המחיר העמוק ששילמתי, ואני ממשיך לראות את זה ככל שעובר הזמן.

### ד' מספר :

מסרתי את הצעד הראשון שלי בקבוצה יחסית באיחור, וכבר הייתי רגיל לדבר ולשתף בקבוצה. אף-על-פי-כן, היו בי חרדות גדולות לפני שמסרתי את הצעד הראשון בקבוצה. הרגשתי שאני עומד לעשות משהו בלתי הפיך, לחשוף כמה סודות מעברי, שנתפסו בעיניי כאפלים במיוחד. פתחתי בתפילה, והתחלתי לקרוא את מה שכתבתי. בערך בשליש הראשון הקול שלי נשנק, והרגשתי גוש גדול של בכי עומד לי בגרון. הדבר נמשך בערך נצח (למעשה דקה וחצי, כפי שהתברר מן ההקלטה), ולאחר מכן הצלחתי איכשהו להמשיך לדבר, בקול רועד. מה שהפתיע אותי היה הנקודה שבה זה קרה: לא היכן שסיפרתי על השימושים החמורים ביותר שלי, אלא דווקא כשתיארתי משהו בנאלי למדיי: תחושת האשמה שהייתה לי מול אלקים בכל פעם שיצאתי לרחוב. למדתי מכך שככל הנראה האשמה ומערכת היחסים שלי עם אלקים נושאים את מטען הכאב הכבד ביותר עבורי.

ש' מספר:

מסרתי צעד ראשון בקבוצה. הכל היה חלק. הספקתי לקרוא כל מה שרציתי, כתבתי בדיוק בסגנון שרציתי. אפילו התגובות שקיבלתי היו אלו שרציתי ויכולתי לצפות אותם מראש. חלק מהאנשים הזדעזעו, חלק הזדהו וראו את עצמם בחלקים מסיפורי. בחלק נגעה הכנות בה פתחתי הכל. כולם חייכו וטפחו לי על השכם. הכל פעל בדיוק לפי התוכנית שלי. זאת הסיבה שמשהו הרגיש לי לא במקום. עד למחרת שחבר בא ואמר לי בפנים רציניות וכואבות – "אחי, אתה באמת אדם חולה!". אז זה תפס אותי – כמו מכה לפני החרטום. את ההרגשה הזאת מגיעה – אני אדם חולה. עשיתי דברים איומים. החיים שלי נהרסו עד היסוד בגלל המחלה. התחושה הזאת לא הגיעה מהחיוכים של חברי הקבוצה אמש. אני מקווה שאזכור את התחושה הזאת בהמשך דרכי ולא אשכח אותה אפילו לרגע.